

# 60 /

II. évf. 10. szám | 2014. december 1.

A kerület szerelmese

II. oldal

Generációk karácsonyi fényben

III. oldal

Időskorban is aktívan

IV. oldal

Az ÉLETképek magazin melléklete – nem csak szépkorúaknak



FOTÓ: XY MÉDIA, NAGY BOTOND

**IDŐSBARÁT VÁLLALKOZÁSOK A XV. KERÜLETBEN**
**A 60+ Levendula  
Kedvezménykártya  
elfogadóhelyei**
**TÖMPE JÓZSEF EGYÉNI VÁLLALKOZÓ**

- Kosmetika, Fodrászat, Számviteli szolgáltatás (10-15%)
- Pénzügyi tanácsadás 100%

☎ 1157 Budapest, Nyírpalota út 77.

☎ 06 20 476 6372

**GÁ-LA '98 BT. (KÉPVISELŐ: VÖRÖS GÁBOR)**

- Gá-La Bútor (mindenre 10%)

☎ 1157 Budapest, Erdőkerülő u. 7.

☎ 418 3954

**WIKING SZÁMÍTÁSTECHNIKA KFT.  
(KÉPV.: DEBRECENI DÁVID)**

- Helyszíni számítógép-szerelés, karbantartás 20% kedvezménnyel
- tanulom.hu éves díjból 500 Ft kedvezmény

☎ 1158 Budapest, Thököly u. 14. fszt. 1.

☎ 06 20 530 1966

🌐 <http://www.nii.hu>

**MP DEKORÁCIÓ KFT. (KÉPVISELŐ:  
MOLNÁR PÉTER)**

- Papír, írószer, nyomtatványbolt – mindenre 10%

☎ 1152 Budapest, Rákos út 88.

🌐 [www.mpdekoracio.hu](http://www.mpdekoracio.hu)

**VARJÚ PÉTERNÉ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ**

- Családi Fodrászat – mindenre 10%

☎ 1157 Budapest, Nyírpalota út 33. fszt.

☎ 06 30 631 9504

**GYEREKPARK KFT. (KÉPVISELŐ:  
VÉGHÉNYÉ DR. FEKETE ÉVA)**

- Kölyökpark 20% a belépődíj teljes összegéből

☎ 1152 Budapest, Szentmihályi út 131.

**FLORA EURODENT 2000 BT.  
(KÉPVISELŐ: BÁTHORY GYÖRGY)**

- Fogászat – kivehető fogpótlás, fogkölevétel, foghúzás 15%-os kedvezménnyel

☎ 1157 Budapest, Nyírpalota út 73.

**TA-CONTROLL 7 KFT. (KÉPVISELŐ:  
TAKÁCS ANDRÁS)**

- Műanyag nyílászárók cseréje, javítása (10-15%)
- a XV. kerületben nincs kiszállási díj

☎ 1151 Budapest, Fő út 36.

☎ 06 70 600 9741 • 306 5863

📧 [tac7kft@gmail.com](mailto:tac7kft@gmail.com)

# A kerület szerelmese

Sztanó Istvánné Gizella néni 90. születésnapja alkalmából az önkormányzat részéről november 28-án köszöntötték. A jó szellemei és fizikai állapotban levő ünnepelt abban a házban született, ahol a mai napig él. A ház már több mint 100 éves, 1912-ben építette Gizella néni nagypapája. A polgári iskolát Pestújhelyen végezte, majd kereskedelmi szakra jelentkezett, és később elvégezte a közgazdasági technikumot.

A MÁV-nál helyezkedett el pénzügyi csoportvezetőnek. A családja vasutas-dinasztia, a vasparipa „bűvöletében élt” édesapja, férje, lánya, sógora, sógornője. Nevetve mondta: a mozdony füstje megcsapta őt is.

Gizella néni unokákkal és dédunokákkal büszkélkedhet. A lánya családja jelenleg is külképviseleten dolgozik, New Yorkban telepedett le az egyik unokája, aki nagyon hiányzik az ünnepeltnek. A másik uno-



FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ



kájával viszont egy házban lakik, hétvégeken összeül a család, hatnyolc főre kell készíteni a finomságokat.

A születésnapos azt is elmondta, hogy olvasta az újságban az idős emberekéről írt cikkeket, de olyanról nem tudósítottak, mint ő, aki itt született a kerületben, és mind a mai napig itt szeret élni.

Ék

# Korondról Újpalotára



FOTÓ: REISZNÉ NASZADI MAGDOLNA

Szépkorú kerületi lakókkal beszélni megható pillanat, hiszen visszatekintés közben számos emléket tár fel a beszélgetőtárs előtt. Nem volt ez másképp akkor sem, amikor a 90 éves Kötucz Jánosné köszöntötte Hajdu László polgármester. A születésnap ajándékok mellett az ünnepelt is sok szép élményt osztott meg a jelenlevőkkel.

Kötucz Jánosné 1924. október 25-én született Korondon. Szülőföldjére, mint megtudtuk, sokáig rendszeresen visszajárt, azonban ma már megromlott egészsége miatt nem tud elutazni Erdélybe. A híres fazekasfaluban három éve járt utoljára. Az ünnepelt nagy családból származik, de sajnos tizenkét testvéréből már csak hárman élnek.

Budapestre 1941-ben jöttek, azóta itt él, és 1973-ban költöztek Újpalotára, ahol igazi otthonra lett. Szakácsnőként dolgozott a Bajcsy-Zsilinszky Kórházban, onnan ment nyugdíjba. Élete során két házassággal is büszkélkedhet, második férjét 11 éve veszítette el. Gyermeke nem született, azonban második férjének a gyermekeit úgy szereti, mintha sajátjai lennének. Most is ők gondoskodnak róla, mert, bár szellemileg jó állapotban van, mozgásában már korlátozott.

(beres)

# Generációk karácsonyi fényben

A téli ünnepeket korosztálytól függetlenül mindenki nagyon várja. A Mikulásról, bár a jó gyermek csizmáját pakolja tele finomságokkal, badarság azt gondolni, hogy az idősek arcára nem csal mosolyt. Ilyentájt rendszerint előkerülnek a régi emlékek, hagyományok, és a szépkorúak unokáiknak mesélnek egykori élményeikről.



Az idősebb generáció sok mindent megélt, köztünk élnek még azok a lakosok, akiknek a háború idején bizony a meghittség, béke igencsak felértékelődött. Talán ezért is fontos számukra, hogy a szeretet ünnepén, karácsonykor, olyan értéket közvetítsenek a fiatalok számára, amely a világ fejlődésének mozgatórugója.

Városrészeinkben a szociális területen dolgozó szakemberek különös figyelmet fordítanak arra, hogy a generációk közötti párbeszédet elmélyítsék. Számos idősbárát programot szerveznek, elősegítve ezzel a környezetben élő nyugdíjasok társasági életét. A kerületi idősek klubja csoportvezetőjével, Kató Lászlónéval arról beszélgettem, hogyan készülnek adventre a helyi idősek.

– Minden évben számos meglepetéssel készülünk mindhárom kerületi Idősek Klubjában, valamint a Gondozó Házban. Próbáljuk minél több kreatív tevékenységbe bevonni a tagjainkat, kézműves foglalkozásokat és kulturális műsorokat szervezünk. Karácsonykor gyakori vendégek nálunk a kerületi gyerekek is, akik sok örömet szereznek az időseknek. A Csomópont tehetséges fiataljai pedig énektudásukkal teszik még szebbé az ünnepeinket. Minden évben, támogatásoknak köszönhetően, sikerül az időseket kisebb ajándékokkal is meglepnünk – tájékoztatott a csoportvezető.

Aki egyedül érzi magát az ünnepek idején, bátran keresse fel a klubokat. Kató Lászlóné szerint időskorban is szülehetnek barátságok.

– Szívesen várunk minden érdeklődőt klubjainkba. Nyitvatartási időben bármikor betérhetnek hozzánk a kerületben élő idősek, hiszen a szolgáltatásokon és a programokon kívül barátságos társak édesíthetik meg mindennapjaikat – mondta a szakember.

Beres Ildi

## IDŐSBARÁT VÁLLALKOZÁSOK A XV. KERÜLETBEN

### A 60+ Levendula Kedvezménykártya elfogadóhelyei

#### DUGONITS LÁSZLÓ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Cipésmester – mindenre 10%
- ☎ 1156 Budapest, Páskomliget utca 17.

#### HOMOLYA ISTVÁNNÉ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- VÉNUSZ ÁRUHÁZ mindenre 20-30%
- ☎ 1151 Budapest, Fő út 86.  
(szeptembertől)
- ☎ 307 7369

#### ORBÁN GYÖRGYNÉ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Nyírpalota Fodrász Szalon  
– 10% kedvezmény
- ☎ 1151 Budapest, Nyírpalota út 53. fszt.
- ☎ 06 20 508 3341

#### ÚJBOR PALOTA KFT.

- Minden termékre 5% kedvezmény
- ☎ 1152 Budapest, Fő utca 39.
- ☎ 230 5076

#### POCSAI GYÖRGY EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Szobafestő, tapétázó, mázoló
- mindenre 10%, téli időszakra  
15% kedvezmény
- ☎ 06 20 313 7268 • 306 5204
- ☎ 1155 Budapest, Obsitos utca 3.
- ☎ www.festogyuri.hu

#### KIS TÍMEA EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Heliconia Virágsziget
- mindenre 10% kedvezmény
- ☎ 1152 Budapest, Szócs Áron utca 12-16.
- ☎ 271 1174
- ☎ www.viragsziget.hu

#### ZILIZI TÜNDE ERZSÉBET EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Fodrászat
- mindenre 15% kedvezmény
- ☎ 1157 Budapest, Zsókvár út 32.
- ☎ 410 3989 • 06 20 422 4651

#### ÁBRAHÁM ZOLTÁNNÉ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Ildikó Szalon
- fodrászat és infrasauna 10-  
10% kedvezmény
- 1157 Budapest, Erdőkerülő u. 18.
- ☎ 06 20 9161 981 • 416-3242
- ☎ E-mail: info@ildiko-szalon.hu
- ☎ www.ildikoszalon.hu

A szalon csak bejelentkezésre működik!



# Sosem késő az életmódváltás!

Szenior Életmódváltó és Sportválasztó rendezvényt szervez december 13-án a Testnevelési Egyetem, a Fővárosi Önkormányzat és az Országos Egészségfejlesztési Intézet támogatásával, az aktív és kevésbé aktív idős korúak számára.

A hagyományteremtő szándékkal rendezendő program elsődleges célja, hogy elősegítse, illetve szakmailag támogassa az idős korú lakosság életmódváltását a minél egészségesebb és aktívabb idős kor megélése érdekében. A szervezők a rendezvényen lehetőséget biztosítanak arra, hogy mindenki megtalálhassa vagy új-rakezdhesse a számára legmegfelelőbb mozgásformát. Mindezt állapotfelmérés és személyre szabott életmód-tanácsadás is kíséri. Az egész napos rendezvényen ezenkívül dietetikai, lelki és sportági szaktanácsadással, otthon végezhető gyakorlatok bemutatójával, önvédelmi bemutatóval, esésoktatással várják az érdeklődőket.

A választható sportágak pedig a következők: gimnasztika, gerinctorna, fitt ball, jóga, szenior torna, szenior zumba, táncos foglalkozások, spinning, íjászat, nordic walking, tájékozódási gyaloglás, vízi torna, úszás, valamint labdajátékok, golyós-ütős sportok és szellemi sportok (sakk, póker, bingó és különböző táblajátékok). Emellett szellemi vetélkedők, szűrések és apró meglepetések várják a

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND



## Segít megőrizni az egészséget a meridiántorna

lendületben lévő és lendületre vágyó szépkorúakat.

A rendezvény ingyenesen látogatható, a helyszín: XII. kerület, Alkotás út 44.

(Testnevelési Egyetem). A programmal kapcsolatban kérdéseket a [szenior.életmodvalto@gmail.com](mailto:szenior.életmodvalto@gmail.com) e-mail címen várják. -y -a

## MERIDIÁN 3-1-2 GYÓGYTORNA A KERÜLETBEN A KÖVETKEZŐ HELYEKEN IS:

- **Nyitott Ajtó XV.**, Páskomliget u. 6. kedd 18 órakor  
Mattyasovszky Péter 06 20 485 5658 E-mail: [p.mattyasovszky@gmail.com](mailto:p.mattyasovszky@gmail.com)
- **Palota Pont XV.**, Fő út 64. hétfőn 17 órakor  
Mattyasovszky Péter 06 20 485 5658 E-mail: [p.mattyasovszky@gmail.com](mailto:p.mattyasovszky@gmail.com)

## ÉLJ 100 ÉVET EGÉSZSÉGESEN A 3-1-2 MERIDIÁNGYAKORLATOKKAL®

### Ingyenes Meridiántorna

a CSOKONAI MŰVELŐDÉSI KÖZPONTBAN

kedden 18–18.45 óráig Kocsis Katalin vezetésével,  
pénteken 9–10 óráig Mattyasovszky Péter vezetésével

A könnyű, frissítő mozgás, bárkinek ajánlott,  
de leginkább 40-től 70 éves korig az „itt fáj, ott fáj” helyett.

A foglalkozás ingyenes

Cím: 1153 Budapest, Eötvös u. 64–66. Telefon: 307 6191, 307 7285, [www.csokonaimk.hu](http://www.csokonaimk.hu)

