

60/

III. évf. 10. szám | 2015. október 19.

Szeniorok mint mentorok II. oldal

A nagyszülők és a szünet III. oldal

Öregedő elme IV. oldal

Az ÉLETképek magazin melléklete – nem csak szépkorúaknak



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

IDŐSBARÁT VÁLLALKOZÁSOK A XV. KERÜLETBEN

A 60+ Levendula Kedvezménykártya elfogadóhelyei

TÖMPE JÓZSEF EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

Kozmetika, Fodrászat, Számviteli szolgáltatás 10-15% kedvezménnyel
Pénzügyi tanácsadás 100%
1157 Budapest, Nyírpalota út 77. (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. (KÉPVISELŐ: 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, írószerszám, nyomtatványbolt – mindenre 10%
☎ 1152 Budapest, Rákos út 88.
☎ 06 20 420 4138
www.mpdekoracio.hu

VARJÚ PÉTERNÉ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

• Családi fodrászat – mindenre 10%
☎ 1157 Budapest, Nyírpalota út 33. fszt.
☎ 06 30 631 9504

GYEREKPARK KFT. (KÉPVISELŐ: VÉGHÉ DR. FEKETE ÉVA)

• Kölyökpark: 20% a belépődíj teljes összegéből
☎ 1152 Budapest, Szentmihályi út 131.
☎ 06 70 391 1483

FLORA EURODENT 2000 BT. (KÉPVISELŐ: BÁTHORY GYÖRGY)

• Fogászat – kivehető fogpótlás, fogkölevétel, foghúzás 15%-os kedvezménnyel
☎ 1157 Budapest, Nyírpalota út 73.
☎ 06 30 931 7649

DUGONITS LÁSZLÓ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

• Cipésmester – mindenre 10%
☎ 1156 Budapest, Páskomliget utca 17.
☎ 06 30 905 1541

HOMOLYA ISTVÁNNÉ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

• VÉNUSZ ÁRUHÁZ – mindenre 20-30%, nyáron szünetel
☎ 1151 Budapest, Fő út 86.
☎ 307 9232

TA CONTROLL 7 KFT. (KÉPV.: 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

ORBÁN GYÖRGYNÉ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

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

ÚJBOR PALOTA KFT. (KÉPV.: LAKI CSABA)

• Minden termékre 5% kedvezmény
☎ 1152 Budapest, Fő utca 39.
☎ 06 70 676 1677, Vezér Zsuzsanna

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!

Seniorok mint mentorok



A Civil Vállalkozások Senior Mentor Programja lehetőséget kínál az 55 év felettek számára, hogy a köz szolgálatába állítsák tudásukat. Ma több mint százhusz tag teljesít szolgálatot – oktatóként és mentorként – tanítás utáni programokban az általános iskolákban. A program keretében segítik a gyerekeket az olvasás elsajátításában és magabiztosságuk növelésében, valamint azon készségek megszerzésében, melyek szükségesek a siker eléréséhez mind az iskolában, mind pedig az életben.

A társalapító és ügyvezető Aichelburg Márton szerint az oktatás nemcsak állami, hanem ösztársadalmi feladat, így a civil és magánszférának is van benne tennivalója. Idén a Senior Mentor Program nyolcadik tanévét indították el, tavaly mintegy háromezer ember érdeklődött a mentortagság iránt. Budapest nyolc kerületében és vidéken is szá-

FOTÓK: XV. MEDIA, NAGY BÓTOND

mos helyen hoztak létre mentorcsoportokat. Mindemellett több magyarországi és szlovákiai városban kísérleti projektek indultak.

A mozgalom összesen több mint kétezer gyereknek segített az olvasás elsajátításában. Terveik szerint 2018-ra országosan 100 iskolában évente ötszáz egyéni tag vesz részt a Senior Mentor Programban, és a mentorált általános iskolás gyermekek száma el fogja érni a háromezretet.

Céljuk elérése érdekében továbbra is várják az idősebbek részvételét. Tari Alexandra programkoordinátor elmondta: bátorítják a kerületi idősebb lakosokat, ha felkeltette érdeklődésüket a program, töltsék ki a honlapjukon (*civilvallalkozasok.hu*) található jelentkezési lapot, és küldjék el a feltüntet e-mail címre. Minél többen jelentkeznek, annál nagyobb az esélye, hogy a kerületi iskolákban is el tudják indítani a kezdeményezést.

(beres)



A nagyszülők és a szünet



Bár nemrég kezdődött a tanév, máris itt az első szünet. Tegyük hozzá gyorsan, hogy az elsősökre igazán ráfér a pihenés, hiszen valószínűleg őket terhelték meg leginkább az iskolában eltöltött első hetek. Ami azonban a gyerekek öröme, a szülőknek gond. Azok a szerencsések, akik számíthatnak a nagyszülőkre, rájuk bízják az unokákat. A kérdés már csak az: mivel töltsék a szünidő napjait?

– A gyermek akkor tud lazítani, ha sokat mozoghat és sok időt tölthet szabad levegőn, főleg, miután hetek óta a napjai nagy részét egy helyben ülve, fegyelmetten kell töltenie. Bármennyire is kényelmes lehet a nagyszülőknek, azonban az unokának nem jó, ha a számítógép vagy a tévé előtt ül, esetleg unatkozva téblábol a lakásban. Sőt a szünet idejére a tanulást is nyugodtan el lehet felejtetni,

legalábbis a pluszgyakorlásokat mindenképpen – tudtuk meg Kollár Emese pszichológustól.

Mindennek ismeretében nem feltétlenül kell a gyereket különböző extra programra hurcolni szerte a városban, főleg, ha keret sincs rá, vagy csak szűkösen. Ha az unokának van bérlete (a tömegközlekedés a 65 év felettieknek ingyenes) és ha szép az idő, elmehetünk vele a Margitszigetre, a Normafára, a Hűvösvölgybe, olyan helyekre, ahol nagy szabad terek és játszóterek várnak rá. Ha nincs erre lehetőség, megteszi a közeli park is. Az osztályközösségen belül a szülők előzetesen meg is beszélhetik, hogy egy adott napon közös szabadtéri játékra összehozzák a nagyszülőket a gyerekekkel, így attól sem kell tartani, hogy nem lesz játszótársa a csemetének, beszélgetőpartnere a nagymamának, nagypapának. (szkóta)

FOTÓK: XVI. MÉDIA, NAGY BOTOND



IDŐSBARÁT VÁLLALKOZÁSOK A XV. KERÜLETBEN

A 60+ Levendula Kedvezménykártya elfogadóhelyei

POCSAI GYÖRGY EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Szobafestő, tapétázó, mázoló
- mindenre 10%, téli időszakra 15% kedvezmény

☎ 1155 Budapest, Obsitos utca 3.

☎ 06 20 313 7268 • 306 5204

☎ www.festogyuri.hu

KIS TÍMEA EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Heliconia Virágsziget
- mindenre 10% kedvezmény

☎ 1152 Budapest, Illyés Gyula utca 12–16.

☎ 709 4328 • 06 70 327 6932

☎ www.viragsziget.hu

ZILIZI TÜNDE ERZSÉBET EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

- Fodrászat
- mindenre 15% kedvezmény

☎ 1157 Budapest, Zsókavár út 32.

☎ 06 20 422 4651

KISKÓCOS BT.

Joódy Gézáné (1151 Bp., Fő út 82. I./3.)

- vágás, dauer 10-10% kedvezmény

Kiskócos Fodrászat Budapest

☎ IV. ker., Kiss János u. 17.

☎ 06 20 243 5035

PALOTA SECURITY KFT. (KÉPV.: BRINGYE JÁNOS)

- Bármely megbízás esetén a munkadíjából 10% kedvezmény
- (Riasztórendszer telepítése, korszerűsítése)
- Videomegfigyelő rendszer telepítése, korszerűsítése)
- Szolgáltatási díjakból (diszpécser szolgálat, járőr szolgálat) 10% kedvezmény

☎ 1154 Budapest, Tompa Mihály u. 45.

☎ 306 0170

☎ info@palsec.hu

☎ www.palsec.hu

VITAHARMONIA (ARTHURNÉ BERINDZA IBOLYA EV)

- Bármely megbízás esetén a munkadíjából 15% kedvezmény
- (alkalmazkodási zavarok, életvezetési nehézségek, táplálkozási zavarok, veszteségek feldolgozása, gyász, betegségek, sorselemzés)
- Előzetes időpont-egyeztetés szükséges!

☎ 306 5581, 06 20 347 8203

☎ www.vitaharmonia.hu

☎ 1151 Budapest, Kovácsi Kálmán tér 13/a

KOZMA IBOLYA GYÓGYPEDIKŰRŐS

- Bármely megbízás esetén a munkadíjából 10% kedvezmény (pedikűr, manikűr, masszázs, alapkozmetikai szolgáltatás)
- A szolgáltatásokban mobil, a vállalkozás székhelyén is fogad.

☎ 1157 Budapest, Kórákspark 41. 3/7.

☎ 06 20 622 4210

KATAMÁS BT. (KÉPVISELI: GÁTI TAMÁS)

- 60 év feletti kerületi lakosok számára 10% munkadíj kedvezmény
- 70 év feletti kerületi lakosok számára 20% munkadíj kedvezmény
- energetikai mérnöki tanácsadás 20% kedvezmény
- Villanyszerelés 20% kedvezmény

Az ajánlat nem vonatkozik az anyagárakra.

☎ 1152 Budapest, Rákos út 91.

☎ gatitamás52@gmail.com

☎ 06/70 944-8762

RU-CI SZERVIZ KFT. (KÉPVISELI: BOGNÁR JÓZSEF)

- 10% kedvezmény cipőjavításra, ruhajavításra és bőrdíszmű javítására

☎ 1153 Budapest, Deák u. 6.

☎ 06 20 206 3355

„REMYVERA” BT. (KÉPVISELI: BÁTOR MIHÁLY)

- 20% kedvezmény kozmetika, pedikűr-manikűr, műkörömépítés, fodrászat, gyógy- és frissítő masszázs

☎ 1151 Budapest, Szentmihályi út 131.

☎ Szépségszalon 06 70 280 4955

Idősbarát vállalkozás – Legyünk együtt sikerebbek!

Tisztelt Vállalkozók!

Csatlakozzanak önök is az Idősbarát Vállalkozói Programhoz!

Várjuk azoknak a XV. kerületben működő vállalkozóknak, kereskedőknek, cégeknek és üzleteknek a jelentkezését, amelyek fontosnak tartják, hogy feljárult kedvezményeik biztosításával növeljék ismertségüket, kapcsolatrendszerüket és forgalmukat.

További tájékoztatás hivatali időben az alábbi telefonszámon: 305 3251, 305 3185

Öregedő elme

A szellemi elbutulás minden ember számára dermesztő. Az időskori mentális hanyatlásra rendszerint a rövid távú memória romlása, a felismerés kése delme, a figyelemzavar, csökkent problémamegoldó készség, az érző-motoros működések lassulása, tehát egyfajta általános testi, szellemi hanyatlás a jellemző.

Az utóbbi években egyre nagyobb figyelmet fordítanak arra, hogy az időskori butulásban

nagy szerepet játszanak a szociális és kulturális tényezők, valamint elvárások is. A mentális képességek romlása nem feltétlen velejá rója az idősödésnek. Mindannyian ismerünk ragyogó elmével megáldott idősöket, akiket elkerült a szellemi hanyatlás, és tudásuk csodálatra méltó életbölcse sséggé érett.

A tudomány fejlődésével egyre mélyebben látunk az öregedés bizonyos folyamataiba, így jó okunk van bizakodni, hogy az öregedéssel járó leépülés lassítható. Önkormányzatunk is felismerte, hogy hatvan év felett is élhetnek aktívan az állampolgárok,



FOTO: XY MEDIA, NAGY BOTOND

és ebben a szellemben hozta létre a helyi képviselő-testület a kerületi időügyi programját, melynek részeként számos előadást is szerveznek az idősebb generációnak.

Az Újpalotai Községi Házban a helyi Egyesített Szociális Intézmény szakemberei a

Szociális Klaszter Egyesülettel együttműködve Az *öregedő elme* címmel tartott konferenciát október 2-án. A tanácskozáson többek között szó volt a demencia korai felismeréséről és kezeléséről is. A témában különböző területek neves szakemberei szóltak fel, középpontba

került a franciaországi egészségügyi és szociálpolitika, a társadalmi felelősségvállalás és a családok szerepe is. A szenilitás és demencia mellett kitértek az Alzheimer-kórra, hiszen egyre több idős embert érint a szellemi leépüléssel járó betegség.

B. I.



ILLUSZTRÁCIÓ: XY MEDIA, NAGY BOTOND

Legyen a mi otthonunk az Ön otthona!

Fel tudja sorolni az Olajág Otthonok előnyeit?

- elérhető árak
- zöldövezeti elhelyezkedés
- magas szintű egészségügyi ellátás
- intézményi orvosi és rendszeres szakorvosi ellátás
- önálló, akadálymentesített apartmanok
- gyógytorna és uszoda
- az ellátás gondtalan kényelme
- függetlenség a főzés, mosás, takarítás terhe nélkül
- a programlehetőségek széles skálája

Győződjön meg a saját szemével, milyen kiváló, új otthon vár Önre is!

Olajág Otthonok

Jöjjön, nézzen be hozzánk!

Telefon: 06 1 510 00 17

e-mail: ugyfelszolgalat@olajagotthonok.hu

www.olajagotthonok.hu



OLAJÁG
OTTHONOK

