

# 60/

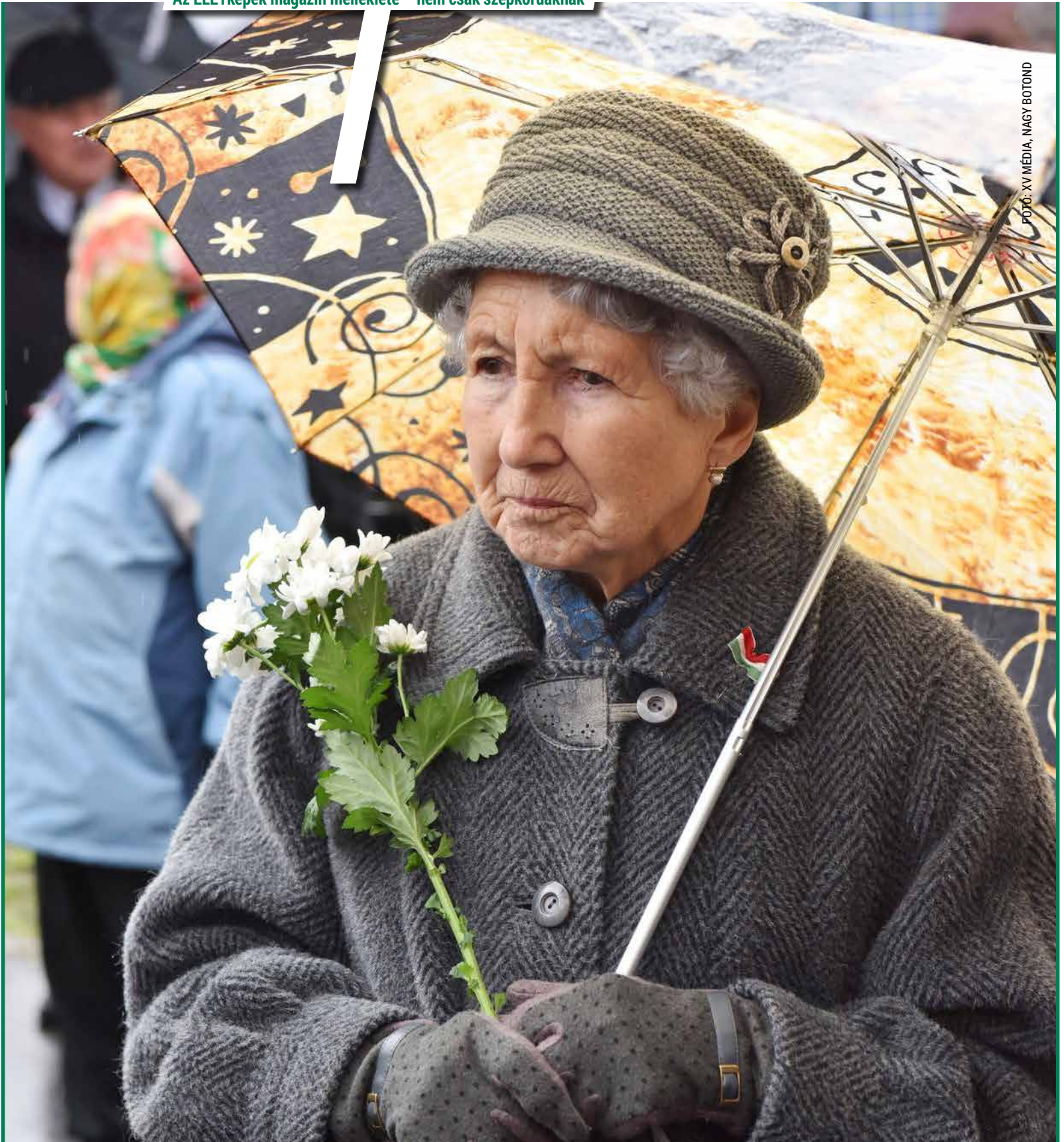
IV. évf. 3. szám | 2016. március 21.

Egészségvédelem mindenkinek II. oldal

A tavasz a nőké! III. oldal

Ünnepelt százéves III. 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

Kozmetika, Fodrászat 10% kedvezmény  
Számítási szolgáltatás 10% kedvezmény  
Ingyenes pénzügyi tanácsadás

☎ 1157 Budapest, Nyírpalota út 77.

☎ 06 20 476 6372

## GÁ-LA '98 BT. (VÖRÖS GÁBOR)

• Gá-La Bútor (mindenre 10%)

☎ 1157 Budapest, Erdőkerülő u. 7.

☎ 418 3954

## WIKING SZÁMÍTÁSTECHNIKA KFT. (DEBRECENI DÁVID)

• Helyszíni számítógép-szerelés, karbantartás 20% kedvezménnyel

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

☎ 06 20 530 1966

🌐 www.nii.hu

## MP DEKORÁCIÓ KFT. (MOLNÁR PÉTER)

• Papír, írószér, nyomtatványbolt – mindenre 10%

☎ 1152 Budapest, Rákos út 88.

☎ 06 20 420 4138

🌐 www.mpdekoracio.hu

## CSALÁDI FODRÁSZAT (VARJÚ PÉTERNÉ)

• mindenre 10%

☎ 1157 Budapest, Nyírpalota út 33. fszt.

☎ 06 30 631 9504

## GYEREKPARK KFT. (VÉGHNÉ DR. FEKETE ÉVA)

• Kölyökpark: 20% kedvezmény a belépődíj teljes összegéből

☎ 1152 Budapest, Szentmihályi út 131.

☎ 06 70 391 1483

## FLORA EURODENT 2000 BT. (BÁTHORY GYÖRGY)

• Kivehető fogpótlás, fogkölevétel, foghúzás 15% kedvezmény

☎ 1157 Budapest, Nyírpalota út 73.

☎ 06 30 931 7649

## DUGONITS LÁSZLÓ EGYÉNI VÁLLALKOZÓ

• Cipésmester – mindenre 10% kedvezmény

☎ 1156 Budapest, Páskomliget utca 17.

☎ 06 30 905 1541

## VÉNUSZ ÁRUHÁZ (HOMOLYA ISTVÁNNÉ)

• mindenre 20-30% kedvezmény

☎ 1151 Budapest, Fő út 86.

☎ 307 9232

## TA CONTROLL 7 KFT. (TAKÁCS ANDRÁS)

• Műanyag nyílászárók cseréje, javítása (10% kedvezmény)

☎ 1151 Budapest, Fő út 36.

☎ 06 70 600 9741 • 306 5863

📧 tac7kft@gmail.com

## ÚJBOR PALOTA KFT. (LAKI CSABA)

• Minden termékre 5% kedvezmény

☎ 1152 Budapest, Fő út 39.

☎ 06 70 676 1677

## ILDIKÓ SZALON (ÁBRAHÁM ZOLTÁNNÉ)

• fodrászat és infrasauna 10% kedvezmény (csak bejelentkezésre)

☎ 1157 Budapest, Erdőkerülő u. 18.

☎ 06 20 9161 981 • 416 3242

📧 E-mail: info@ildiko-szalon.hu

🌐 www.ildikoszalon.hu



# Egészségvédelem mindenkinek!

Az Európai Unióban a lakosság egészségi állapotának romlása, egyes betegségek gyakori megjelenése miatt egyre nagyobb hangsúlyt kell helyezni a prevencióra. Ehhez a megelőzéshez és a már kialakult betegségek, korszerű és magas színvonalú kezeléséhez nyújt segítséget a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja, mely idén is folytatódik 67 szakmai szervezet összefogásával, európai uniós irányelvek alapján.

A kezdeményezés célja az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése, az egészségi



FOTÓK: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND ÉS VARGOSZ



nyugdíjasokat és mindenkit, aki fontosnak tartja az egészségét. A magyar társadalomért életre hívott program segít, hogy minél több állampolgár életkortól, lakhelytől és foglalkozástól függetlenül megismerje saját egészségi állapotának alakulását, és még időben felismerje a megelőzés fontosságát.

Az országos szűrőprogram idén márciusban kezdődik 200 helyszínen – jelentették be a VII. Népegészségügyi Konferencián. További részletek az [egeszsegprogram.eu](http://egeszsegprogram.eu) oldalon olvashatók. (beres)

állapot javítása a legkorszerűbb lehetőségekkel. A program segít megismerni és megelőzni a lakosság részére olyan, a magyar társadalmat kiemelten érintő jelenségeket: mint a szív- és érrendszeri megbetegedés, szívinfarktus, magas vérnyomás, cukorbetegség, magas koleszterinszint, a légúti megbetegedések, asztma és allergia, dohányzás, és nem utolsósorban az elhízással kapcsolatos prevenció.

Éves szinten számos helyszínen végeznek a szakemberek átfogó vizsgálatokat, prevenciót és életmódtanácsadást, érintve ezzel



# A tavasz a nőké!



A nemzetközi nőnap a nők iránti tisztelet és megbecsülés kifejezésének napja, melyet Magyarországon 1948 óta minden év március 8-án tartanak. E jeles nap eredetileg a mai virágos, kedveskedős megemlékezéssel szemben munkásmozgalmi eredetű, harcossá, a nők egyenjogúságával és szabad munkavállalásával kapcsolatos demonstratív nap volt.

Mit jelent ma nőnek lenni? Bizonyára sokunkat foglalkoztat ez a gondolat. Valószínű, nagyanyáink sok élményről tudnak beszélni, ha felmerül a téma. Egy kislány olyan, mint egy csiszolatlan gyémánt, évről évre változik, a csintalan gyermekből hölgyvé cseperedik, majd asszonnyá, és bár arcvonásai mélyebbek, haja őszülő, de lélekben örök a nő.

A helyi önkormányzat nőnap alkalmából virággal köszöntötte a hölgyeket a hivatalban, Hajdu László polgármester azonban a szépkorúakat sem felejtette el. Ellátogatott március 7-én az Arany János utcai klubba, egy napra rá az Erdőkerülő utcai nyugdíjsházba, hogy ajándékkal kedveskedjen a szebbik nemnek. Két nap múlva, március 10-én pedig a Klebelsberg Kunó utcai Idősek Klubjában leperte meg édességgel és kedves szavakkal a hölgyeket.

A köszöntés mellett a szívhez szóló dallamok sem maradtak el, a Csomópont ifjú tehetségei emlékezetes hangulatot teremtettek ez alkalomból. A klubba ellátogatott Németh Angéla alpolgármester és Tajti Réka polgármesteri kabinetvezető is.

B. I.

# Ünnepelt százéves



Hajdu László polgármester március 1-jén köszöntötte a 100 éves kerületi szépkorút, Gödöllei Istvánt.

A köszöntésen részt vett Reiszné Nacsádi Magdolna, a Népjóléti és Intézményfelügyeleti Főosztály vezetője is.

## 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](http://www.festogyuri.hu)

### HELICONIA VIRÁGSZIGET (KIS TÍMEA)

- mindenre 10% kedvezmény
- ☎ 1152 Budapest, Illyés Gyula utca 12–16.
- ☎ 709 4328 • 06 70 327 6932
- 🌐 [www.viragsziget.hu](http://www.viragsziget.hu)

### FODRÁSZAT (ZILIZI TÜNDE ERZSÉBET)

- mindenre 15% kedvezmény
- ☎ 1157 Budapest, Zsókvár utca 32.
- ☎ 06 20 422 4651

### KISKÓCOS BT. (JOÓDY GÉZÁNÉ)

- vágás, dauer 10-10% kedvezmény
- ☎ IV. ker., Kiss János u. 17.
- ☎ 06 20 243 5035

### PALOTA SECURITY KFT. (BRINGYE JÁNOS)

- Bármely megbízás esetén a munkadíjakból 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](mailto:info@palsec.hu)
- 🌐 [www.palsec.hu](http://www.palsec.hu)

### VITAHARMONIA (ARTHURNÉ BERINDZA IBOLYA)

- Bármely megbízás esetén a munkadíjakból 15% kedvezmény (alkalmazkodási zavarok, életvezetési nehézségek, táplálkozási zavarok, veszteségek feldolgozása, gyász, betegségek, sorselemzés)
- Előzetes időpont-egyeztetés szükséges!
- ☎ 1151 Budapest, Kovácsi Kálmán tér 13/a
- ☎ 306 5581, 06 20 347 8203
- 🌐 [www.vitaharmonia.hu](http://www.vitaharmonia.hu)

### KOZMA IBOLYA GYÓGYPEDIKÚRÓS

- Munkadíjakból 10% kedvezmény
- ☎ 1157 Budapest, Kórákspark 41. 3/7.
- ☎ 06 20 622 4210

### KATAMÁS BT. (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 anyagárrakra.
- ☎ 1152 Budapest, Rákos út 91.
  - 📧 [gatitamas52@gmail.com](mailto:gatitamas52@gmail.com)
  - ☎ 06 70 944 8762

### RU-CI SZERVIZ KFT. (BOGNÁR JÓZSEF)

- 10% kedvezmény cipőjavításra, ruhajavításra és bődíszmű javítására
- ☎ 1153 Budapest, Deák u. 6.
- ☎ 06 20 206 3355

### SZÉPSÉGSZALON „REMYVERA” BT. (BÁTOR MIHÁLY)

- Mindenre 20% kedvezmény
- ☎ 1151 Budapest, Szentmihályi út 131.
- ☎ 06 70 280 4955

### „GYÓGYÍTÓ LÉPÉSEK” (GÖDE ARNOLDNÉ)

- Minden szolgáltatásra 10% kedvezmény
- ☎ 1154 Budapest, Wesselényi u. 4.
- ☎ Tel.: +36 30 330 9111

### 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 felajánlott kedvezményeik biztosításával növeljék ismertségüket, kapcsolatrendszerüket és forgalmukat.

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

# Kert a balkonon

A városi embernek kevés terep jut a kertészkedésre, így az erkélyek, balkonok értékesek ebből a szempontból. A balkonon szinte mindenki tart pár cserepes virágot, esetleg muskátlit, ennél azonban sokkal széleskörűbben hasznosíthatjuk ezt a területet. Viszonylag kis befektetéssel létrehozhatunk izgalmas balkonveteményest, a kezdéshez csupán virágládák, edények, termőföld és pár kisméretű kéziszerszám szükséges.

A kezdőknek elsőként a fűszernövényeket javaslom, a kakukkfű, a majoránna, a bazsalikom vagy az oregánó bármely napos erkélyen nevelhető, de jó választás a sokoldalú menta is! Haladó balkonkertészek már zöldségekkel is próbát tehetnek, a koktélpáradicsom, a bab, a fejes saláta, a csilipaprika mind hasznos és egyben mutatós is.

A balkonon való növénytermesz-

tés nemcsak az ízletes, ehető vég-eredmény miatt élvezetes, hanem azért is, mert remek időöltés, produktív hobbi, ráadásul a szépen gondozott balkonvetemények miatt az erkély mindig rendezett, harmonikus képet fog mutatni!



**Megyeri Szabolcs**  
kertészmérnök,  
e-mail cím: [info@megyeri-szabolcskerteszmernek.hu](mailto:info@megyeri-szabolcskerteszmernek.hu)

## Oldtimer Show

2016. ápr. 8-10.  
(nyitva: P: 13:00-18:00, Sz-V: 09:00-18:00)

[www.oldtimershow.hu](http://www.oldtimershow.hu)

### 60+ Levendula

**„LEVENDULA” AZ AKTÍV IDŐSKOR SZABADEGYETEME 2016**  
Tanulni minden korban érdemes!

**Előadások 2016 tavaszán:**

03. 21. hétfő, 16 óra  
Dr. Jászberényi József:  
A kétrarcú Olaszország - művészet, közélet, gazdaság, geopolitika

04. 11. hétfő, 16 óra  
Zelena András:  
Ki mit lájkol? (A közösségi média és a szeniorok)

04. 25. hétfő, 16 óra  
Laki Ildikó:  
Élhető városok - idősbarát városok

05. 09. hétfő, 16 óra  
Údvarvölgyi Zsolt:  
Az iszlám - múlt, jelen, jövő

A tavalyi év sikere után a Zsigmond Király Főiskolával együttműködve, idén is folytatódik a „Levendula” 60+ program keretében az Aktív Időskor Szabadegyeteme.

Az előadásokat az ország legkiválóbb oktatói, a Zsigmond Király Főiskola tanárai tartják.  
Az előadások után kötetlen beszélgetésre nyílik lehetőség.

Az előadások helyszíne:  
Budapest Főváros XV. kerületi Polgármesteri Hivatal Díszterme (1153 Budapest, Bocskai utca 1-3.).

Az előadásokon a részvétel ingyenes.  
Az előadások sorrendje változhat.

### ALZHEIMER CAFÉ ÚJPALOTA

#### PAJTÁS ÉTTEREM

XV. KER. ZSÓKAVAR UTCA 24-26.

A rendezvény célja, hogy fórumot biztosítson az érintetteknek, a hozzátartozóknak, a segítő foglalkozású szakembereknek (orvosok, szociális területen dolgozók) egyházak képviselőinek és civileknek egyaránt arról hová fordulhatnak, milyen segítséget kaphatnak.

**Az ALZHEIMER CAFÉ tavaszi időpontjai és témái:**

III. 31. csütörtök 17-19 óra  
Beszélgetés a szellemi leépüléssel járó betegségekről  
Előadó: Dr. Menyhart Miklós háziorvos, az Alzheimer Café alapítója

IV. 28. csütörtök 17-19 óra  
Az Alzheimer-kórral (demens) élők ellátási igénye és azok megvalósulása az Olajág Otthonokban  
Előadó: Bocz Renáta intézményvezető

V. 26. csütörtök 17-19 óra  
A beteg gondozó családok kihívásai, személyközpontú megközelítés  
Előadó: Prof. Dr. Szabó Lajos klinikai szakpszichológus, címzetes egyetemi tanár

Őszi időpontok: IX. 29., X. 27., XI. 24.  
A programon a részvétel ingyenes.