

# 60+

AZ ÉLETKÉPEK  
MAGAZIN MELLÉKLETE  
NEM CSAK  
SZÉPKORÚAKNAK

Örömtánc  
az idősklubokért

Harmadszor is  
Templomaink

Ne felejtjük!

2020. VIII. 13.  
VIII. ÉVFOLYAM  
8. SZÁM

FOTÓ: XVI MÉDIA, NAGY BOTOND





# Örömtáncról a tornáig

**Nyitott ajtó várja az érkezőket augusztus 3-tól az ESZI Területi Gondozás mindhárom telephelyén, amely az idősek nappali ellátását végzi. Rákospalotán az Arany János utcában, Pestújhelyen a Klebelsberg Kunó utcában, Újpalotán pedig a Kontyfa utcában.**

Csaknem öt hónap után nyitnak újra az idősklubok, hiszen a járványügyi veszélyhelyzet alatt ezeket nem lehetett látogatni, csakis otthoni ellátást kaphattak a rászorultak.

„Jaj, nagyon boldogok vagyunk!” – kommentálta a közös klubprogramok beindulását az Arany János utcában Vargáné Kosztoláncsik Franciska, az egyik legaktívabb klubtag. Elárulta, alig bírták az otthonmaradást, amint lehetett, szabadtéri programokat szerveztek maguknak. A közösségi oldalakon is élénk kommunikációt folytató csoportjuk hol a Hármashatár-hegyre, hol a Velencei-tóhoz, hol pedig a Kopaszi-gáthoz kirándult. Most pedig – élve a lehetőséggel – éppen az újrainduló foglalkozásokon, a senior örömtáncon vagy az ülőtornán vesznek részt.

A szolgáltatások működtetése persze számos óvó- és védőintézkedéssel jár. Az ESZI-nek követnie kell az illetékes minisztérium, a tisztifőorvos,

valamint a kerületi önkormányzat határozatait, előírásait. Miután az idősek koruk vagy állapotuk miatt a koronavírus kiemelt rizikócsoportjába tartoznak, így csak szigorú feltételekkel vehetnek részt a foglalkozásokon.

Az ESZI Területi Gondozás egységvezetője, Katonáné Jordáki Ildikó hosszasan sorolta a bevezetett intézkedéseket. „A nappali ellátás első igénybevételekor az idősekkel megismertetjük az óvó- és védőintézkedéseket, melyeket a házi rendünk tartalmaz. Érkezőkor nyilatkozniuk kell, hogy nem kerültek kapcsolatba járványügyi kockázatot jelentő személlyel. Minden látogatónál lázat mérünk, és csak azok vehetnek részt a programokon, akiknek a testhőmérséklete nem éri el a 37 Celsius-fokot. Kézfertőtlenítést kérünk, és javasoljuk mindenkinek az arcmaszk használatát, amelyet egyébként gondozóink egész nap viselnek.”

Persze ez nem olyan könnyű viselet a torna alatt! Bár minden résztvevő – nagyon fegyelmezetten – maszkban érkezett az első hét foglalkozásaira, azért a torna vagy más sportprogram alatt nehéz volt a levegővétel a maszkban, nem mindenki bírta. Éppen ezért nagyon odafigyelnek mindenhol a kétméteres védőtávolság betartására. Ez viszont óhatatlanul maga után vonja a

létszám csökkenését. A legtöbb programon csak 12-15 fő tud részt venni, az ülőtornán összesen 20 székelt tudtak elhelyezni az egybenyitott ebédlőben és társalgóban. A nagy érdeklődés miatt persze több csoportra kellett bontani az összeszokott társaságot, így nem egyszerre, hanem egymás után végzik a tornát. Amely persze nem olyan intenzív, mint gyerekkorunk tévétornája, de a szlogen még mindig igaz: „Egy kis mozgás mindenkinek kell!”

„Ez olyan, hogy kezdjük a vállmozgatással, karmozgatással. Amikor azt már jól megtornáztattuk, akkor utána jön a hasizomgyakorlat. Van, amikor felállunk, és egyensúlygyakorlatokat végzünk, mert az időseknél nagyon nagy probléma ez az egyensúlydolog. Ilyenkor állva ringunk például. Nagyon jó, nagyon szeretjük!”

Nagy sikerrel indult újra Katonáné Zsu vezetésével a senior örömtánc is, ahol óvatosságból most csak olyan táncokat roznak, amelyekben nem érnek egymáshoz a táncpartnerek. Persze aki sporttal akarja lefárasztani magát, az választhatja a pingpongot is, de a másik két idősklubban lehetőség van a közös éneklésre vagy akár a szabadtéri jógára is. A lehetőség tehát adott, most már csak élni kell vele.

Z. B.

# Menza nem csak elvitelre!

Az ESZI által nyújtott szolgáltatások között a közétkeztetés sokak számára kedvelt. A szociális étkezés ismét elérhető, és a Pajtás Étterem újból fogadja vendégeit.

A biztonságos 2 méteres védőtávolságot a sorban álláskor az étkezés során is kéri betartani. Az egy asztalnál ülők létszáma lehetőleg ne legyen 4 főnél több. Az étkezés előtt történő kézmosáshoz az intézmény biztosítja a kézfertőtlenítőt.

Szociális étkezést azok a XV. kerületi lakosok igényelhetik, akik tartósan vagy átmeneti jelleggel önmaguk és/vagy eltartott családtagjaik részére (65 év felett, egészségi állapotuk, fogyatékoságuk, pszichiátriai betegségük, szenvedélybetegségük miatt) nem képesek étkezésükről más módon gondoskodni. A szociális étkezés saját kezdeményezésre vehető igénybe. Az



FOTO: XV MEDIA, VARGOSZ

ellátást kezdeményezheti még a háziorvos és a lakókörnyezetből bárki, aki ellátatlan, idős vagy szociálisan rászorult emberről tudomást szerez. Az ellátásra vonatkozó igény előzetesen szóban, majd írásban nyújtható be. Az ellátás szükségességének igazolásához háziorvosi vélemény, lakáson készített környezettanulmány, a térítési díj megállapításához jövedelemigazolás szükséges. Min-

den évben a kerületi képviselő-testület határozza meg a díj mértékét, melyet az önkormányzat helyi rendelete szabályoz. Az ellátási forma határozatlan időre vehető igénybe. Ha az ellátást igénylő személy cselekvőképtelen, a kérelmet, illetve az indítványt – az érintett személy véleményét lehetőség szerint figyelembe véve – a törvényes képviselő terjeszti elő.

Míg a közösségi étkezést a Pajtás Étteremben hétfőtől péntekig 11 és 15 óra között mindenki igénybe veheti. Befizetni egy hétre vagy hónapra is lehet minden hétfőn 9–10 óra között. A közösségi étkeztetés igénybevételének feltétele a kérelmező személyazonosító igazolványának és a lakcímét igazoló hatósági igazolványának bemutatása. Amennyiben valaki le akarja mondani az előre megrendelt ebédet, ezt 2 nappal előbb személyesen vagy írásban teheti meg.

Az étkezés a hét minden napjára igényelhető a lakosság szükségleteinek megfelelően a lakóhelyéhez legközelebb eső Idősek Klubja tálalókonyháján keresztül: helyben fogyasztással, elvihető saját ételhordóban vagy kérésre házhoz szállítják. Az Újpalotán élők a Pajtás Étteremből vihetik el az ételt vagy fogyaszthatják helyben. **B. I.**

# Harmadszor is Templomaink

Az elmúlt bő tíz évben két templommal is gazdagodott a kerület, ami nemcsak városrészünk hitéletét pezsdítette fel, hanem a helyi krónikásoknak is feladta a leckét.

Még 2010-ben jelent meg az Észak-Pesti Környezetvédelmi, Kulturális és Szabadidősport Egyesület gondozásában a *Templomaink* című kiadvány. A mű szerzője, Mihály Zoltán egyrészt Rákospalota, Pestújhely és Újpalota templomait, másrészt a három városrész felekezeteinek történetét kívánta bemutatni.

– A 2010-es kötet még egynyelvű (csak magyar), puha fedeles és fekete-fehér volt – mondta a szerző. – 2017-ben készült el a második, bővített kiadás. Ez azonban már kemény fedelű, színes, belső fotókat is tartalmazó, illetve magyar–angol nyelvű kiadvány lett. Egy olyan könyvről beszélhetünk tehát, amely méltó módon reprezentálta a kerület hitéletét és építészeti remekait.

A második kiadás óta azonban történt még egy fontos esemény: Újpalotán megépült a református templom. Ez pedig a szerzőt ismét munkára készítette. A *Templomaink* című könyvet megint bővíteni kellett.

– Örömmel jelentem, hogy a kötet harmadik kiadása elkészült, és így már teljes körképet adhatunk arról, hogy milyen egyházi közösségek és szakrális épületek találhatók a szűkebb lakókörnyezetünkben.

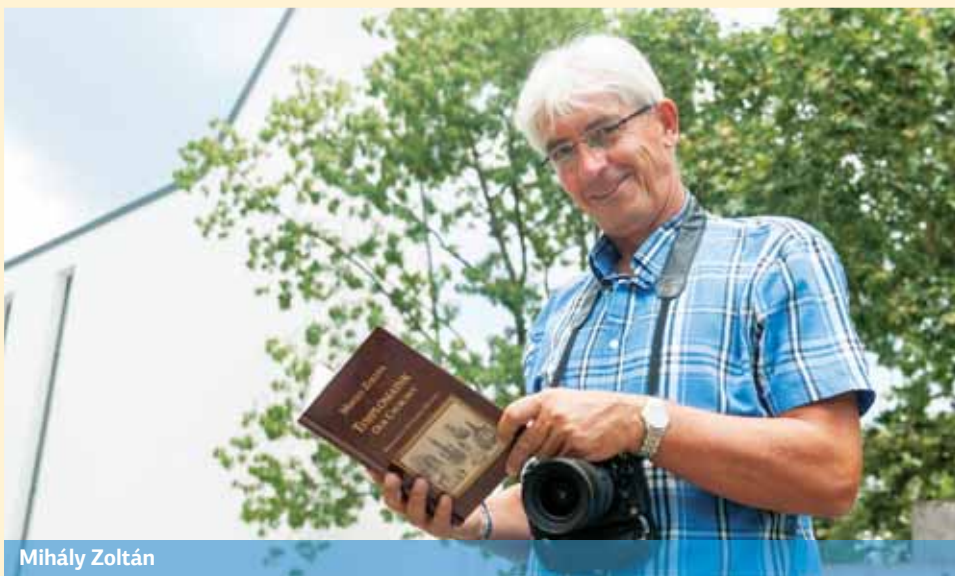


FOTO: XV MEDIA, NAGY BOTOND

Mihály Zoltán

A harmadik kiadásban ugyanis az összes helyi gyülekezet – a katolikusok, a reformátusok, az evangélikusok, a baptisták –, illetve minden templom, imaház, valamint a Régi Főti úton található gyülekezet nélküli zsinagóga is megtalálható – jegyezte meg a szerző.

– Meg kell még említenem, hogy az elmúlt tíz év alatt három polgármester is vezette kerületünket különböző összetételű testületekkel, azonban sikerült mindenkit meggyőzni arról, hogy egy ilyen mű világnézetű és politikai

hovatartozástól független éke lehet a kerület kulturális életének, amire mindenki büszke lehet. A polgármesterek ennek szellemében támogatták is a kiadványt.

A könyv ezer példányban készült. A kemény fedeles, színes, külső-belső fotókat is tartalmazó, kétnyelvű kiadvány elsősorban reprezentációs célokot szolgál, ám a szerző októberben az Újpalotai Református Templomban a nagyközönség számára is bemutatja majd, ahol lehetőség lesz a kötet megvásárlására is. **R. T.**



FOTÓ: ILLUSZTRÁCIÓ

# Ne felejtjük!

**Minden évben szeptember 21-én emlékeznek meg az Alzheimer-kór világnapjáról, és ennek kapcsán a betegségben szenvedőkről, illetve hozzátartozóikról.**

A kerületi Egyesített Szociális Intézmény (ESZI) Területi Gondozás egységvezetője, Katonáné Jordáki Ildikó elmondta, már lelkesen szervezik a programokat az idei Alzheimer világnap alkalmából. Reménykednek, hogy a világvárvány miatt kialakult egészségügyi óvintézkedések betartása mellett, sikerül ebben az esztendőben is számos hasznos információval segíteni az érintettek családtagjait. Mindemellett az Újpalotai Alzheimer Cafè is újra várja a feledékenységgel küszködő betegek hozzátartozóit.

Az Alzheimer-kór ugyanis az időskori elbuzdulás (demencia) leggyakoribb oka. A kór visz-

szafordíthatatlan, amely során egyre romlik az érintett memóriája és gondolkodási képessége, egészen addig, míg a mindennapi élet egyszerű feladatait sem képes elvégezni. Ahogy a tünetek súlyosbodnak, ezzel párhuzamosan viselkedés- és személyiségzavarok is kialakulhatnak.

A betegség általában 60 éves kor körül kezdődik, és a megbetegedés kockázata az életkorrall nő. Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy az Alzheimer-kór nem a normális, várható öregedés következménye. A korai stádiumban a betegeknek gondjuk van a rövid távú emlékezéssel, nem jut eszükbe például az ismerőseik neve, vagy egy egyszerű matematikai feladat megoldása nagy nehézséget jelenthet.

A betegség előrehaladtával a feledékenység egyre jobban befolyásolja a mindennapi életet. A közepesen súlyos állapotban a beteg elfelejt-

kezhet elvégezni alaptevékenységeket. Később problémája lehet a beszéddel, a megértéssel, az írással vagy az olvasással. Súlyosabb stádiumban a beteg idegessé, ingerlékennyé vagy akár agresszívvé is válhat, nem talál haza, és otthonától távolra is elbolyonghat, végül teljes felügyelete, ellátása szükséges.

A betegség viszonylag könnyen diagnosztizálható, amennyiben beigazolódik, a terápia minél előbbi megkezdése szükséges. A gyógyszeres kezelés mellett nagy szerepe van a napi rendszerességgel elvégzett memóriateszteknek, kognitív tréningeknek és gyakorlatoknak, valamint a testmozgásnak.

Ezenkívül meghatározó a gondoskodó környezet, melynek biztosításán szorgoskodnak a kerületi szociális szakemberek.

(béres)



**WIDEX**® A TERMÉSZETES HALLÁS

**HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ**

Widex U30 teljes ár:

**39.900 Ft**



**WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ BUDAPEST, IV. kerület**

Árpád út 70.

(Újpesti Áruház bejáratánál)

**Egyeztessen velünk időpontot!**

06 (1) 200 1118

**INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT ÉS PRÓBAHORDÁS!**

Az akció 2020. 09. 11-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és az illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.