

60+

AZ ÉLETKÉPEK
MAGAZIN MELLÉKLETE
NEM CSAK
SZÉPKORÚAKNAK

2020. III. 19.
VIII. ÉVFOLYAM
3. SZÁM

Gondoskodás:
ebéd elvitelre

Emma néni
száz éve

Rendkívüli
röplabdaedzés



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Vigyázzunk az idősekre!

A koronavírus-járvány az idősekre jelenti a legnagyobb veszélyt. A helyi önkormányzat és a kormány kéri, hogy fogadjanak meg néhány fontos tanácsot, amivel jelentősen csökkenthető a fertőzés veszélye.

- Kerüljék azokat a helyeket, ahol sokan vannak, különösen a zárt tereket, a csoportos rendezvényeket, és lehetőség szerint a tömegközlekedést!
- Kerüljék az érintkezést lázas betegekkel vagy olyan hozzátartozóval, aki köhög, tüsszög, lázas!
- Gyakran és alaposan mossanak kezet, szappannal és vízzel!
- Kerüljék a pusztit, az ölelést és a kézfogást!

- Szellőztessenek gyakran!
- Egyenek sok gyümölcsöt, zöldséget és vitamindús ételeket!
- Ha tünetek vannak (például láz, szárazköhögés, izomfájdalom), akkor ne személyesen menjenek a háziorvoshoz, hanem telefonon hívják a házi orvosukat!
- Fontos, hogy most a családtagok is jobban figyeljenek az idős hozzátartozóikra!
- Ha valamely családtag (unoka, gyerek) a közelmúltban külföldi fertőzött területen járt vagy előfordulhat, hogy valaki olyannal érintkezett, aki fertőzött, most lehetőség szerint kerülje az érintkezést idősebb szüleivel, nagyszüleivel!

Megelőző korlátozás: ebéd elvitelre

A koronavírus-járvánnyal szembeni védekezés és megelőzés érdekében, a kormányzati veszélyhelyzet kihirdetése alapján, valamint saját hatáskörében is eljárva rendkívüli intézkedéseket vezetett be a XV. kerületi önkormányzat, különös tekintettel az idős lakosokra.

FOTO: XV. MEDIA VARGOSZ



A koronavírus-járvány cseppfertőzéssel és nagyon gyorsan terjed. A legnagyobb veszély az időseket fenyegeti, illetve a krónikus betegségben szenvedőket és azokat, akiknek más okból legyengült az immunrendszerük.

Egyesített Szociális Intézmény (ESZI) Területi GondozásT érintő változások:

- Az Időseket Segítő Szolgálat (Arany János, Klebelsberg Kunó utca), valamint az Időseket és Demenciával Élőket Segítő Szolgálat (Kontyfa utca) zárva tart, azaz szünetel az idősek és a demens betegek nappali ellátásának igénybevétele.
- A Gondozóházban az országos tisztifőorvos által elrendelt látogatási tilalom szintén érvényben van egészen a visszavonásáig.
- A szociális étkeztetés során továbbra is lehetőség van a megrendelt ebédek házhoz szállításos és személyesen történő elvitelének igénybevételére. Ezt azt jelenti, hogy

március 18-tól a Pajtás Étteremben csak elvitelre van lehetőség étel rendelésére. Az ételre minden esetben az utcán kell várakozni, az épületekbe nem lehet bemenni.

Az ESZI szakemberei kiemelték a koronavírus terjedésével szemben, hogy legeredményesebb a megelőzés. A helyes kézmosás gyakorlásával mindenki sokat tud tenni az egészsége megőrzése érdekében.

Cserdiné Németh Angéla polgármester nyomatékosította: senkit sem hagynak magára, de kéri a lakosok türelmét és együttműködését. Mindemellert a családtagokat és az időseket is arra ösztönzi, hogy folyamatosan tájékozódjanak az aktualitásokról és egészségük érdekében maradjanak otthon!

B. I.

BUDAPEST
tizenöt
Mindenkire vigyázunk!

FELHÍVÁS
AZ IDŐSEKHEZ

KEDVES IDŐS BARÁTUNK!

A következő hetek senkinek sem lesznek könnyűek. Ha fél a koronavírustól, akkor jó ha tudja: számíthat ránk! Ha úgy gondolja, hogy tudunk segíteni, vagy a rokona, hozzátartozója segítségre szorul, illetve tudja, hogy a környezetében, szomszédságában olyan ember él, akinek szüksége van a segítségre, akkor jelentkezzen a segitseg@bpxv.hu e-mail-címen vagy hívja az **ingyenesen hívható +36 80 203 804** zöldszámunkat!

Ha kell, szervezett módon, heti egyszer elmegyünk Ön helyett bevásárolni, elhozzuk a gyógyszereit, levisszük a szemetét, feladjuk a csekkjeit.

JELENTKEZZEN MÉG MA! NE SZÉGYELLJE, HA SEGÍTSÉGRE SZORUL!

Emma néni száz éve

Özvegy Lula Antalné (Lenger Emma) március 13-án töltötte be a 100. életévét. Emma néni nagy izgalommal várta ezt a kerek jubileumot, hisz az ünnepség nem az újpalotai otthonában, hanem a rákospalotai Mister Sörházban zajlott, ahol a családon kívül barátok, ismerősök (közel harmincan) várták az ünnepet.

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ



A fiától kapott információk alapján Emma néni kiváló egészségnek örvend, a napok nagy részét tevékenyen tölti, főz, mos és mosogat, de a lakását már csak nagyon ritkán hagyja el. 100 évesen még egy Újpalota – Régi Fóti út közötti „túra” is nagy kalandulásnak számít.

– Édesanyám rendkívül aktív – mesélte Emma néni fia –,

az élet úgy hozta, hogy idős-korunkra ketten maradtunk az újpalotai lakásban, ahol a ház-

tartási munkát a mai napig a kezében tartja. Természetesen sokat segíték neki, de tudom,

igénye van arra, hogy mindig legyen valamilyen feladata.

Lula Antalné 1920. március 13-án született. Élete első felét a szomszédos kerületben, Újpesten töltötte. 1973-ban költözött át Újpalotára, abba a lakásba, ahol fiával jelenleg is él. Fiatalkorában zsinórgyárban, később textilgyárban dolgozott, majd 57 évesen az angyalföldi hajógyárból ment nyugdíjba. Utána sokáig takarított még, de a legfőbb tevékenysége egyetlen fia családjának, különösen a két unokájának segítése volt. Emma néni 100 évesen is kiváló egészségnek örvend, amit ő a családjára szerzetével magyaráz. Ebből a szeretetből a születésnapján is ízelítőt kapott.

-sch -s

Férfias tisztelet a nőknek!

Március 8-án, a nemzetközi nőnap alkalmából az önkormányzat férfi tagjai a kerületi idősklubok hölgytagjait is köszönteni szokták. Idén viszont a nemzetközi egészségügyi helyzet miatt ez a személyes köszöntés elmaradt. Ennek hiányában az alábbi összeállításunkkal szeretnénk a szépkorú (és nem csak szépkorú) hölgytagjainkat köszönteni.

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ



Hogy miért pont március 8-án (Zoltán napján) ünnepeljük a hölgyeket? Ennek két konkrét esemény adta meg az okát (mind a mai napig vitatott, hogy melyik érv bizonyult erősebbnek). 1857. március 8-án példátlanul sok, közel negyvenezer munkásnő sztrájkolt és tüntetett New Yorkban a férfiakkal egyenlő bérezésért és a munkaidejük csökkentéséért. 1908. március 8-án szintén New Yorkban, egy ottani gyárban tűzvész volt, ami 129 munkásnő halálát okozta.

Az első kísérlet a nők megünneplésére 1909-ben történt, ám akkor még február 28-ban gondolkodtak a szervezők. Az azt követő négy évben is ezen a

napon ünnepelték a nőket. Ám a politikai és a feminista lobbik hatására 1914-ben módosították a dátumot, és akkortól már március 8-át tekintették a nők napjának. Az amerikai kezdeményezésű ünnep 1911-ben érkezett meg Európába (ekkortól vált nemzetközivé). Először Ausztriában, Dániában, Németországban és Svájcban köszöntötték a nőket. Az ünnep sokáig jelentős politikai tartalommal bírt (a tüntetések résztvevői elsősorban a nők választójogát követelték), ami a nyugati demokráciákban

szép lassan lekopott, és a helyét a virággal, apró ajándékokkal való köszöntés vette át.

Magyarország már 1913-ban csatlakozott a nemzetközi mozgalomhoz, és a nők március 8-án nálunk is ugyanazt akarták – egyenjogúságot és egyenlő bánásmódot –, mint a többi európai országban. A nőnap az ötvenes években a szocialista táboron belül ismét politikai töltetet kapott. Nálunk például a Rákosi-korszakban szovjet mintára kötelezővé tették a nők köszöntését. A rendszer enyhülésével ez

a szigorítás is kopni kezdett, és, miután az ENSZ 1977-ben hivatalossá tette a nemzetközi nőnapot, a politikai indíttatás helyett nálunk is a nők előtti tiszteletgessé vette át a szerepet.

A '80-as évektől viszont ismét felerősödtek a nemzetközi törekvések. Köszönhetően az egyre több és egyre erősebb nőszervezeteknek, akik az ünnepet arra is felhasználják – ez napjainkban is így van –, hogy a nőknek a társadalomban viselt fontos szerepére, valamint a kiszolgáltatottságukra, védtelenségükre is felhívják a figyelmet. Sok országban e napon a civil szervezetek a nők elleni erőszak miatt is felemlik a szavukat.

Mi azonban maradnánk a nőnap eszmei mondanivalójánál: és szeretnénk ezúton is elismerésünket kifejezni minden hölgyolvasónknak. És, kedves férfitársaim, ha tanácsolhatnám, ne csak március 8-án, hanem az év 365 napján tegyünk így! A nők ugyanis egész évben megérdemlik a szeretetünket és a figyelmünket.

Riersch Tamás

Rendkívüli röplabdaedzés

Sajnos a világvárvány miatt a sportfoglalkozások is szünetelnek, lapunknak azonban még sikerült elkapni a Palota Röplabda Sport Club különleges edzését.

A Sződliget utcai csarnokban ugyanis heti egy alkalommal dr. Kotsis Attiláné Kincsesy Gabriella, a magyar röplabdasporthíresebb edzője vezeti a gyakorlatokat. Mint megtudtuk, a 92 éves, nemrég Prima Primissima díjban részesült szakember tervezett könyvéhez készít nálunk felvételeket.

– Hosszú ideje dolgozom a könyvemem, ami hiánypótló lehet, hisz utoljára nagyon régen ad-

tak ki ilyen röplabdás szakmai útmutatót – mondta a legendás edző az egyik palotai tréninget megelőzően. – Ehhez szeretnék DVD formájában edzéseken felvett filmanyagot is csatolni.

Hogy miért a Palotánál zajlanak ezek az edzések? Egyrészt a klubalapító Szalayné Sebők Éva emléke miatt, aki nem titkoltan a kedvenc játékosaim közé tartozott. Másrészt a jelenlegi vezető, Balogh Beatrix személye miatt, akit szintén nagyon tisztetek és szeretek azért, mert olyan klubot tud működtetni, ahol ilyen szerető és családi hangulat, mint a Palota RSC-nél. Nem tagadom,

FOTÓK: XV MEDIA, VARGOSZ



nekem, sokat látott szakembernek, mindig jó idejőnni.

A forgatás jelen stádiumában Gabi néni csapata a Palota RSC U15-ös együttese, akikkel a röplabdaoktatás kezdőknek és haladóknak szóló részt rögzítik.

– Jó látni azt a fantasztikus tudást és energiát, ahogy Gabi néni a röplabdát oktatja – mondta Kovács Péter, a csapat hivatalos edzője. – Minden egyes mozdulatot akár többször is elmagyaráz a lányoknak. Rajtuk is látom, hogy élvezik a közös munkát, hisz hiába röplabdáznak már egy ideje, még mindig rengeteget tudnak tanulni a kiváló szakembertől. Edzőként pedig

úgy látom, hogy egy-egy ilyen „gabinénis” tréning után a lányok mozdulatai is stabilabbá válnak.

A különleges edzések az óvintézkedésig hetente egyszer, kedden vagy csütörtökön zajlottak.

Gabi néni híres arról, hogy mindenhol, Békéscsabától Nyíregyházáig, Érdtől Szombathelyig jelen van a röplabdamerkőzéseken. Remélhetőleg a tervek szerint a Palotánál forgatják majd a csapatjátékhoz elengedhetetlen kombinációs gyakorlatokat is, melyhez a Palota VSN Kft. profi játékosai fognak statisztálni.

(riersch)



Ösztönző páros

Rendhagyó kiállítással lepte meg az érdeklődőket a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Eötvös utcai könyvtára, ahol március 4-én *Inspiráció és technikák* címmel egy izgalmas és sokszínű tárlatot mutattak be.

Két olyan művész alkotásaival találkozhat a közönség, akik csak későn, idősebb korukban kerültek közelebbi kapcsolatba a művészettel. Turi Nagy Ilona óvodapedagógus és óvodavezető volt a nyugdíjazásáig, kiállítótársa, Szilágyi Katalin pedig informatikusként dolgozott.

– Mi még annak a korosztálynak vagyunk a tagjai,

akiktől nem kérdezték meg a szüleik, hogy mit szeretnének csinálni, hanem elindítottak bennünket egy általuk jónak tartott úton – mondta Szilágyi Katalin.

A kiállítás megnyitóján elhangzott beszélgetésből kiderült, a két hölgy már fiatal kora óta vonzódott a művészetekhez, ám az abban való elmerülésre csak nyugdíjazásuk után nyílt lehetőségük. Mindketten Simon M. Veronika belvárosi festőkurzusán tanulták a technikákat, és a szorgalmuk, a tehetségük, illetve az elhivatottságuk révén mindketten mesteri diplomát szereztek.

FOTÓ: XV MEDIA, NAGY/BOTOND



– 2017-ben végeztünk, és akkor kezdtük tervezni közös kiállításunkat – mondta Turi Nagy Ilona. – Sajnos, különböző okok miatt ez csak most valósult meg.

Az *Inspiráció és technikák* című tárlat nemcsak színeiben, hanem technikájában is igen gazdag. Az alkotók a csendé-

lettől a tájképeken, portrékon keresztül egészen a kollázsig mutatják be olaj-, akvarell- és pasztell képeiket.

R. T.

A tárlat a koronavírus miatti intézménybezárások feloldása után remélhetőleg megtekinthető majd az Eötvös utcai könyvtárban.