



Kertvárosi

A XVI. kerületi
Területi Szociális Szolgálat
tájékoztató hírlevele • 14/3

Nyugdíjas Magazin

Hasznos hírek, fontos információk a XVI. kerületi nyugdíjasoknak

A polgármester és a nyugdíjasok



2-5. oldal

Beszámoló a Szakrendelőben

10. oldal

2014 – újra rezsicsökkentés

6. oldal

Skandináv keresztretjvény

12. oldal

Választási tudnivalók

14. oldal

Tisztelt Olvasók, Kedves Nyugdíjasok!

A Kertvárosi Nyugdíjas Magazin őszi számát tartja a kezében a kedves olvasó. 2014. október 12-én önkormányzati választásokat tartanak az országban és így a kerületünkben is. A XVI. kerületben élő nyugdíjas polgárok számára ez a választás legalább annyira meghatározó jelentőségű, mint a tavaszi volt. Az önkormányzat hozzáállása a nyugdíjasokhoz és az általa biztosított szolgáltatások jövője nagyban meghatározhatja mindennapi életüket. Így mindenkit arra biztatok, hogy éljen állampolgári jogával és menjen el szavazni.



Vezércikkünkben Kovács Péter polgármester számol be az elmúlt négy évben végzett munkájáról. Ezen túlmenően a szokásos rovatok sem maradhatnak el. Nagy sikert aratott a keresztretjvény játékunk, így ezt közkívánatra folytatjuk.

Kellemes időtöltést, jó egészséget kíván:

Dr. Csomor Ervin
alpolgármester

DÉLUTÁN – INGYENESEN HÍVHATÓ
LELKISEGÉLY SZOLGÁLAT

(lelki, orvosi, jogi és betegjogi tanácsadás)
Minden nap 18.00 és 21.00 között
Telefon: 06-80-200-866

XVI. KERÜLETI RENDŐRKAPITÁNYSÁG

1163 Budapest, Veres Péter út 101.

Ügyelet: 407-0767

Ingyenesen hívható központi szám: 107, 112

XVI. KERÜLET KERTVÁROSI EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLAT

1163 Budapest, Jókai utca 3. • Előjegyzés: 401-1300

TUDÓGONDOZÓ, BÓRGYÓGYÁSZAT

1165 Budapest, Hunyadvár utca 43/b • Tel: 06-20-669-2082

ÉJJELEL-NAPPALI IGÉNYBE VEHETŐ

FELNÖTT HÁZIORVOSI ÜGYELET:

1165 Budapest, Benő utca 3. • Telefon: 407-4045

TERÜLETI SZOCIÁLIS SZOLGÁLAT

(házi segítségnyújtás, étkezés, nappali ellátás, jelzőrendszeres szolgáltatás)
Telefon/Fax: 401-0576

NYUGDÍJASOK SEGÍTŐ SZOLGÁLATA

(kiseb ház körüli javítási munkák, nyugdíjasok szállító szolgálata)

1162 Budapest, János u. 49.

Telefon: 06-40-200-801

A polgármester és a nyugdíjasok

– Polgármester úr, milyen szolgáltatásokkal segíti az önkormányzat a területben élő nyugdíjasokat, mintegy összegezve az elmúlt ciklusban elért eredményeket – kérdeztük Kovács Péter polgármestert

– 2006-ban, amikor polgármester lettem, elhatároztuk, hogy sokkal jobban fogunk foglalkozni az idősebb korosztállyal. Nekem az az ideám, hogy aki ennyi időt, évet megélt, annak van elég bölcsessége, tapasztalata, amit mi is tudunk hasznosítani, feltéve, ha megosztja velünk. Én ezt mindig, minden fórumon el szoktam mondani a nyugdíjasoknak, amikor találkozom velük.

A beszélgetések során, a felvetődő igények alapján nekünk is adódnak ötleteink, ilyen ötlet volt például a **nyugdíjasok segítő szolgálata**. A szolgáltatás abból indult ki, hogy az idős ember fizikailag már nem bírja a ház körüli teendőket. A munkákban legfeljebb a családja tud segíteni, feltéve, ha a rokonok közel laknak. Ennek hiányában pénzért kell felfogadnia egy idegent, aki elvégzi a szükséges feladatokat.

A trükkös tolvajok pedig visszaéltek az idősök jóhiszeműségével és kihasználták őket. Előleget kértek a munkáért, majd eltűntek a pénzzel. Ezért találtuk ki, hogy a mi emberünkkel legalább a kisebb munkákat el lehet végeztetni a segítő szolgálat keretében. Ha pedig komolyabb szaktudást igénylő munka adódik, akkor megbízható vállalkozót tudunk ajánlani.

A szolgáltatás létrejöttét számos konzultáció előzte meg, így az valóban az idősök igényei szerint működik. A segítő szolgálat munkatársa például felássza a kertet, takarít, égőt cserél. Ezekre a munkákra van saját emberünk. Aki szeretné igénybe venni, annak a Területi Szociális Szolgálatnál kell jelentkeznie.

A másik ilyen ötlet szintén a nyugdíjasok igényei alapján valósult meg: a **Kattints, Nagyi! program** a számítógépes világban segít eligazodni. A családok manapság a kapcsolatokat gyakran a közösségi oldalakon tartják egymással, így a nagyszülők kénytelenek



Idősek Karácsonya – ünnepség a mátyásföldi nyugdíjas klubban. Az időseket köszöntötte Szatmáry Kriszta parlamenti képviselő és Kovács Péter polgármester



megtanulni a skype, a facebook vagy a chat használatát, ha az unokákkal beszélni szeretnének. A tanfolyam indulása óta közel 600-an vettek részt a programban, akiktől azóta sok köszönő levelet kaptunk.

A nyugdíjasok szállító szolgálata szintén az idős emberekért működik. A célja, hogy azok az idősök, akik már nehezebben mozognak, mégis el kell jutniuk a szakrendelőbe vagy a kistarcsai kórházba, segítséget kapjanak. Az orvoshoz jutáshoz a beteg ember vagy a családjára van utalva, vagy taxit kell hívnia -- ha van rá pénze. Gyakran a rendszeres orvosi kezelést igénylő

nyugdíjasok nem jutottak időben el a rendelésre, ha például a család éppen nem ért rá és nem tudott segíteni.

somor Ervin alpolgármester javaslatára valósult meg ez a szolgáltatás, amit idővel tovább fejlesztettünk, bővítettünk: a szolgáltatás már az orvoshoz való szállításon kívül elviszi a nyugdíjasokat a sashalmi piacra vagy a csömöri Auchanba is. A háztól házig szállító szolgáltatást ingyen taxinak is hívják az idősök, hiszen ingyenes.

– *Az előbbieken említett szolgáltatások milyen költséget jelentenek a nyugdíjasoknak?*

– Semmilyen, hiszen ingyenesen lehet igénybe venni őket.

– *Milyen további segítséget kérhetnek az idősök az önkormányzattól?*

– Természetesen működnek a hagyományos szolgáltatások is, mint a házi és a jelzőrendszeres otthoni segítségnyújtás. A jelzőrendszeres otthoni segítségnyújtás lényege, hogy a szolgáltatást igénylő idős ember kap egy csuklóra szerelhető karperecet, melynek gombját vészhelyzet esetén ha megnyomja, jelez az éjjel-nappal működő ügyeleten.



A jelzésre az ügyeletes felhívja őt telefonon, hogy megtudja, mi a probléma. Ha nem veszi fel a telefont, azonnal indulnak az otthonába. Az ügyeletesnek kulcsa van a lakáshoz, így akkor is be tud menni, ha nem nyitnak neki ajtót, mert például elesett az idős ember, és nem tud felkelni. Ezt a szolgáltatás az önkormányzat saját vállalkásaként működteti.

(Folytatás a következő oldalon)



Budapest Főváros
XVI. kerületi
Önkormányzata

Nyugdíjasok Szállító Szolgálata

Rendszeres úti célok:

- **SASHALMI PIAC:**
minden hónap 1. és 3. szombatja
- **BEVÁSÁRLÓKÖZPONT:**
igény szerint




Előzetes időpontegyeztetés a Területi Szociális Szolgálatnál
Gaálné Szilágyi Erzsébet koordinátorral
telefonon hétfőtől péntekig, 9 és 13 óra között
a 407-2812-es számon (üzenet is hagyható),
vagy a szallitoszolg@gmail.com e-mail címen.

A szolgáltatás minden kertvárosi idős polgár számára ingyenes.

(Folytatás az előző oldalról)

– **Nyugdíjas klubok is vannak a kerületben? Mit lehet ott csinálni?**

– Négy nyugdíjas klub is működik a kerületben: a Zsély Aladár, a Vidámvásár, a János és az Érsekújvár utcákban. A klubokban közösségi élet zajlik: az étkezés mellett rendszeresen a foglalkozások, kirándulások is. Legutóbb kártyázni voltam náluk, nagy kártyacsatákat szoktak vívni egymással.



A klubok személyzete nagyon kedves és segítőkész, érdemes lejárni hozzájuk. A János ucai klub ugyan elég kicsi, de az önkormányzat szeretné bővíteni, ha a szomszéd épület tulajdonosa eladja az ingatlant.

A klubokban minden évben megünnepelik az idősek világnapját is október 1-jén. Egyre színvonalasabb az ünnepi műsor, a klubtagok maguk dönthetik el, mit szeretnének hallani, kit hívjon meg az önkormányzat előadónak, és mi megpróbáljuk megszervezni a programot.

Amikor valaki nyugdíjba megy, megszűnik a munkája, feleslegesnek érezheti magát, különösen akkor, ha nincs családja és egyedül van. Őket próbáljuk bevonni a programokba leginkább. Munkánkat civil szervezetek is segítik: például a Centenárium lakótelepen, ahol nincs nyugdíjas klubunk, a Civil Házban a Szívvel-Lélekkel Egyesület rendszeresen szervez találkozót a nyugdíjasoknak, ahol beszélgetni, kézimunkázni, kártyázni szoktak. Az ottani önkormányzati képviselő fogadóórát is tart helyben, így neki el is mondhatják problémáikat, kéréseiket.



– **Minden 90 év feletti nyugdíjast felköszönt az önkormányzat?**

– Ha valaki 90, 95 vagy 100 éves lesz, az állam megkeresi levélben, és megkérdezi, kér-e köszöntést a helyi önkormányzattól. Aki válaszol a levélre, ahhoz kimegyünk és felköszöntjük. Természetesen nem él mindenki ezzel a lehetőséggel, de aki kéri, azt személyesen köszöntjük fel. Többnyire én megyek ki az ünnepelt otthonába, de ha elfoglaltságaim nem engedik, akkor az alpolgármesterek pótolnak engem.

A köszöntések és a beszélgetések során az idős emberek két dologban látják a hosszú élet titkát: egyrészt a folyamatos munkában, másrészt a szeretetben. Nyugdíjas korban sem szabad abbahagyni a munkát, elfoglaltságot kell találni, valamint sokat segít egy szerető család, a békében, szeretetben való élet. Aki annyi időt megélt, nyilván ezt jobban tudja, mint mi, fiatalok.





Szeretet és Hűség Napja – minden évben köszöntik a kerek házassági évfordulót ünneplő házaspárokat



lok, így az önkormányzat erre próbál még ráerősíteni, figyelembe venni az igényeiket. Ilyen példa a cinkotai kültéri fitness park létrehozása is, melyet a cinkotai klubba járó idősök kértek, szerettek volna egy ilyen parkot, ahová ki tudnak járni erősíteni, mozogni ők is.

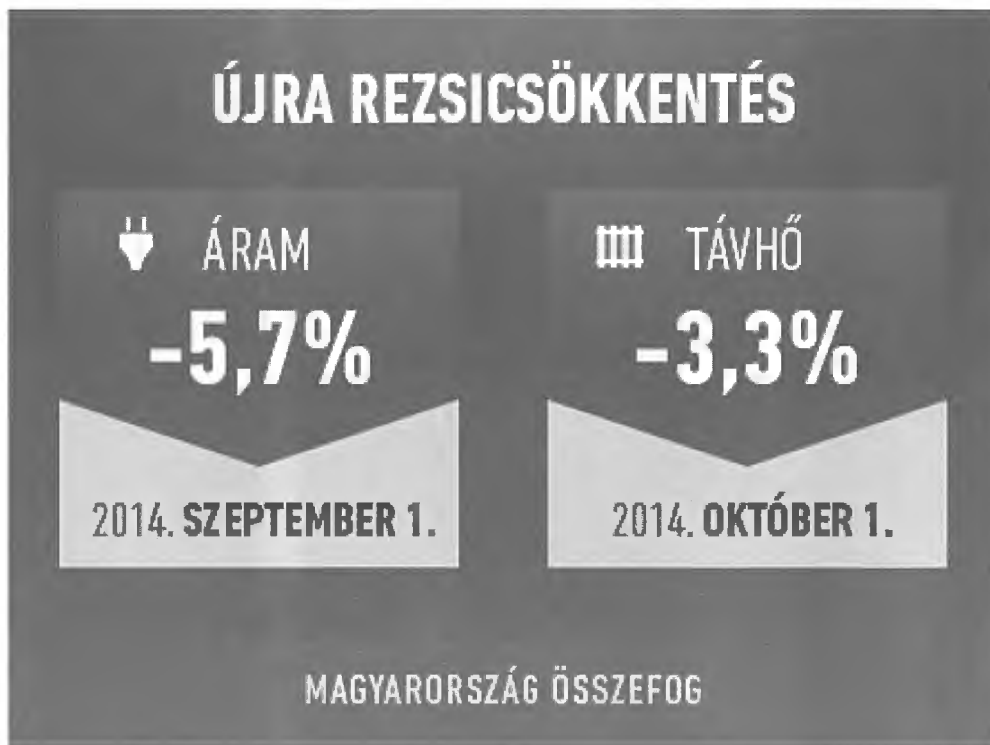
A kerületben láthatják az idős emberek, hogy itt szavuk van, minket érdekel a véleményük. Jó az együttműködés az önkormányzat és a nyugdíjas korosztály között.

– Van-e még megvalósításra váró idősbarát ötlete az önkormányzatnak?

– Igen: sokan jelezték, hogy hosszú a várakozási idő a szakrendelőben, egy-egy előjegyzésre akár több hónapot is várni kell. Különösen így van ez a reumatológián és a gastroenterológián. Szeretnénk elérni, hogy a várakozási idő jelentősen csökkenjen. Ez sajnos nagyrészt orvoshiány miatt van, de a rendelő épületének bővítése is szóba jöhet a várakozási idő csökkentése érdekében.

2014 őszén újra rezsicsökkentés

Az Orbán-kormány által elkezdett rezsicsökkentés 2014-ben is folytatódik. A rezsicsökkentés harmadik ütemében 2014. szeptember elsejétől újra, ezúttal 5,7%-kal csökken az áram ára, 2014. október elsejétől a távhő is újra olcsóbb lesz, 3,3%-kal. Korábban 2014 áprilisában 6,5%-kal csökkent a gáz ára. A törvény része, hogy a szociális intézményekben, például nyugdíjasotthonokban, valamint az önkormányzati vagy szolgálati bérlakásban élőkre is kiterjesztik a víz- és a szemétszállítási díjak korábbi 10%-os csökkentését, náluk ugyanis korábban nem érvényesült a rezsicsökkentés e két területen.



A rezsiköltségek elviselhetetlen terhei miatt a kormány 2012-ben a magyar családok számára olcsóbb rezsit és az állami szerepének növelését célozta meg. A rezsicsökkentés 2013 januárjában 10%-os villamosenergia-, gáz- és távhődíj csökkentéssel kezdődött, majd még ugyanebben az

évben 10%-kal csökkent a vízdíj, valamint a szemétszállítás, a szennyvízszippantás, a PB-gáz és a csatornaszolgáltatás díja, valamint 20%-kal a kéményseprési díj. 2013 novemberében folytatódott a rezsicsökkentés, újabb 10%-os villamosenergia-, gáz- és távhődíj csökkentés következett be.

2010 előtt folyamatosan növekedett a rezszi

2002 és 2010 között kizárólag áremelések történtek, az áram díja megduplázódott, a gáz ára a háromszorosára nőtt. A baloldali kormányok 15-ször adtak lehetőséget a rezsiköltségek emelésére, pedig azt ígérték, hogy „nem lesz gázáremelés”. A multinacionális közüzemi cégek akkor is drágábbá tették a magyar családok számára a rezsit, amikor a világpiac árai jelentős mértékben csökkentek. A rezsiköltségek emelkedése 2010-re olyan szintre jutott, hogy a magyar családok jövedelmük arányában a legmagasabb gázarat és a második legmagasabb villamosenergia-árat fizették az Európai Unión belül.

Az összefogás erejét mutatja a rezsicsökkentés hatása

Az összefogás erejével lehetetlennek tűnő dolgokat vittünk véghez. A családok a rezsicsökkentéssel évente minimum egy havi nyugdíjat, több mint 100 ezer forintot takaríthatnak meg, de a megtakarítás egyes háztartásoknál az évi 150 ezer forintot is elérheti. A rezsicsökkentéssel rekordalacsony szintre mérséklődött az infláció, továbbá érdemben csökkentek a lakossági közüzemi tartozások. A kormány és a parlament számos fogyasztóvédelmi intézkedést is hozott: ide sorolható az egyszerű számlakép bevezetése, a rezsipontok hálózatának felállítása, a társasházak szigorúbb felügyelete és a mérőóra-leolvasás szabályainak módosítása. A közüzemi díjak csökkentése mellett a kormány a pénzügyi rezsicsökkentést is véghezvitte, melynek értelmében magánszemélyek havonta két alkalommal ingyen vehetnek fel készpénzt a bankszámlájukról. (Forrás: kormány.hu)

Lankadatlan lankadatban



– Nehogy azt merd mondani, hogy ez is a polgármester miatt van...!

A Területi Szociális Szolgálat bemutatása

TISZTELT OLVASÓK! A korábban megjelent Kertvárosi Nyugdíjas Magazinokban bemutattuk Önöknek a Budapest XVI. kerület Önkormányzat Területi Szociális Szolgálat Idősek Klubjainak néhány programját. Ebben a cikkben szeretnénk részletesebb tájékoztatást adni a Szolgálat munkájáról, mellyel segítséget nyújthatunk Önöknek, illetve hozzátartozóiknak.

A Budapest XVI. kerület Önkormányzat Területi Szociális Szolgálat 1970 óta működik folyamatosan a kerületben. Az eleinte Öregek Napközi Otthonaként működő intézmény az idősek számára biztosított étkeztést és házi gondozást. Az évek múlásával szükségessé vált a szolgáltatások és a helyiségek bővítése csakúgy, mint az ellátási körzetek kialakítása.

Jelenleg a Területi Szociális Szolgálat 4 telephelyen működik: 4 idősek klubjával, 3 gondozási csoporttal, egy Szociális Konyhával és Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthonával.

Szolgáltatásaink: étkeztetés, nappali ellátás, házi segítségnyújtás, jelzőrendszeres házi segítségnyújtás, valamint a Nyugdíjasok Segítő Szolgálatának tevékenységei.

A Szociális Konyhánkon főzött házias ételek naponta közel 370 fő részére készülnek. Az étkeztést igénylők az ebédet a klubokban elfogyaszthatják, illetve saját részre hazavihetik. Azok számára, akik időskoruk, vagy más ok miatt nem tudják telephelyeinkről elvinni az ebédet, szállított étkezés igényelhető.



Az idősek klubjaiban szakképzett munkatársaink gondoskodnak arról, hogy a klubtagok életkoruknak megfelelő programok közül választhassanak. A vetélkedők, zenés klubdélutánok, kirándulások még színebbé teszik a klubéletet. Az ünnepek közös eltöltése tovább erősíti a közösségi kapcsolatokat.

Aktuális orvosi előadások, szűrővizsgálatok szintén hozzá segítik az időseket az egészséges életvitel megtartásához. Ugyanígy hozzájárul az egészséges élet-

módhoz a rendszeres gyógytorna, melyre a klubokban havonta két alkalommal kerül sor.



Azon idősek számára, akik önmagukat csak segítséggel tudják ellátni, igényelhető a házi segítségnyújtás. Szakképzett szociális gondozó-ápolónők segítenek az időseknek saját otthonaikban a személyi és környezetük higiénijának megtartásában, étkeztetésben, vásárlásban, a rendszeres mozgásban, valamint olyan ügyek intézésében, melyekben az idős személy jelenléte nélkül is eljárhatnak. Ilyen pl. közüzemi számlák befizetése, vagy gyógyszer felírata a házi orvosnál.

Ez az ellátási forma segíthet abban is, hogy az idősek a külső kapcsolataikat folyamatosan fenn tudják tartani.



A jelzőrendszeres házi segítségnyújtás a krízishelyzetekben jelent nagy segítséget. Ez a 24 órás folyamatos szolgáltatás biztonságot jelenthet az idős ember számára, mivel probléma esetén a gondozónők rövid időn belül intézkednek a probléma elhárítása, illetve megoldása érdekében.

Az Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthonában, szintén szakképzett munkatársak gondoskodnak az értelmükben akadályozott, illetve halmozottan sérült fiatalok állapotának megfelelő,



különböző foglalkozások biztosításáról. A kézműves és zenés foglalkozások külső szakemberek irányításával történnek. A fiatalok kezei közül nagyon sok szép kézimunka, szöttes került ki, melyet az Erzsébet-ligeti Színházban megnézhetett az odalátogató közönség.

Ez a napközbeni ellátás nagy segítséget jelenthet a szülők számára.



Reméljük tájékoztatónkkal felkeltettük érdeklődésüket, részletes információért kérjük, hívják a következő telefonszámainkat:

Ilicsik Gáborné Gondozási csoportvezető

A Területi Szociális Szolgálat szolgáltatásai 2007-től kibővültek a Nyugdíjasok Segítő Szolgálatával. Munkatársaink a kerületben élő nyugdíjas lakosoknak nyújtanak segítséget a ház körüli, szakembert nem igénylő javításokban, kerti munkálatokban, egészségügyi intézményekbe való eljutásban, nagyobb bevásárlásban.



Mátyásföld és Sashalom körzet: 407-4957, 407-2816,

Cinkota és Árpádföld körzet: 400-3198,

Rákosszentmihály körzet: 405-4615, 401-0516

A XVI. ker. Önkormányzat Területi Szociális Szolgálat által működtetett Nyugdíjasok Segítő és Szállító Szolgálatánál az alábbi változások léptek életbe:

Koordinátor: Lucza Józsefné (Livia) Tel: a mobil telefonról is hívható 407-2008 vagy a 06-40/200-801 (mindakétszámonüzenetrögzítővan).

Budapest, XVI. ker. János u. 49.

Változás a Segítő és Szállító Szolgálatánál

A Nyugdíjasok Segítő Szolgálat az alábbiakban tud segítséget nyújtani:

- kerti munkák(tavaszi kerti munkák, fűnyírás, őszi lombgyűjtés, hó eltakarítás, házon belüli szakembert nem igénylő kisebb javítások);
- betegszállítás a kerületi háziorvosi és szakrendelőkhöz, és a kistarcsai Flór Ferenc Kórházba.

Összdolgozói értekezlet és betegelégedettségi vizsgálatok

Összdolgozói értekezletre került sor szeptember 3-án a Jókai úti irodaház tanácskozó termében. Mint dr. Kiss Marianna, a kerületi szakrendelő vezetője lapunk számára megfogalmazta: *a minőségi betegellátás megvalósulásának kérdése kiemelt fontosságú a szakrendelő életében. Minőségirányítási rendszerünk a minőségi betegellátás érdekében került kialakításra. A minőségpolitikánk tartalmazza mindazon elkötelezettséget, melyek alapfeltételei a minőség fejlesztésének. A Minőségpolitikánk ki függesztésre került az intézeten belül, mindenki által jól látható helyre.*

Néhány gondolat csak példaként a minőségpolitikánkból: „A XVI. Kerület Kertvárosi Egészségügyi Szolgálatának legfőbb céljának tekinti a tevékenységi körébe tartozó feladatok hazai és nemzetközi minőségi- és megbízhatósági követelményeket egyaránt kielégítő, ennek megfelelő színvonalú ellátását.”

Dr. Kiss Marianna bevezetője után a tanácskozáson az egészségügyért felelős alpolgármester kapott szót. Csomor Ervin a közlegő választások miatt visszafogottan tehetett csak ígéreteket: *annyit mondott, hogy ha ismételen a kerületet jelenleg irányító pártszövetség kap bizalmat, akkor az elkövetkezendő öt évben az egészségügy kiemelt terület lesz.* Nagyon fontosnak tartják a várakozási idők csökkentését, ami részben a szakemberektől, részben a rendelkezésre álló kapacitástól és helytől függ – hiszen a szakrendelő jelenleg teljes területén ki van használva. Rövidesen indul a kerületi egészségügyben dolgozók között egy felmérés: milyen külső körülményekben tudna segíteni az önkormányzat, hogy az egészségügyi dolgozó jobban tudjon a munkájára összpontosítani. Ilyen segítség lehet az, ha a dolgozó gyermekét feltétlenül felvennék a kerületi gyermekintézményekbe: bölcsődébe, óvodába. Vagy az, hogy ha a szülő este nyolc után végez a rendeléssel, akkor kérne-e segítséget a hazajutáshoz. Lehetne például szabályozott előnyt biztosítani számukra a lakáshoz jutáshoz az ilyen célból kiírt pályázatoknál. Az adminisztratív terhek csökkentésében hasznát látnák-e egy erre a célra kifejlesztett informatikai rendszernek... Úgy tűnik, számtalan dolog van, amiben az önkormányzat segítséget nyújthatna az egészségügyben dolgozóknak, tehát érdemes gondosan kitölteni az erre vonatkozó kérdőívet.

Dr. Kiss Marianna felszólalásában az erősségek mellett a gyengeségekre is felhívta a figyelmet, majd az elmúlt időszakban megvalósított informatikai fejlesztésekről beszélt. Beindult az Orvos válaszol szolgáltatás – a szakrendelő weblapján keresztül kérdést lehet intézni nyolc szakterület orvosához. Vizsgálati időpontot a szakrendelő weblapján



Az önkormányzat a maga eszközeivel mindent megtesz a kerületi betegellátás színvonalának javításáért – mondta a tanácskozáson Csomor Ervin alpolgármester

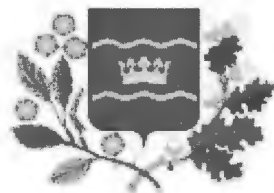
keresztül már nem csak előjegyezni lehet, hanem le is lehet azt mondani. Folyamatos fejlesztések zajlanak az elektronikus betegdokumentációs rendszert illetően, pl. ilyen jellegű fejlesztés az elektronikus ápolási dokumentáció bevezetése az egynapos sebészeten. A betegforgalom folyamatosan nő, a járóbeteg szakellátásban idén július 31-ig 153.299 beteget láttak el, az egy évvel ezelőtti adat 145.360 fő volt, ez 4 százalékos növekedést jelent.

Varga Tünde intézetvezető főnövér a minőségi betegellátás mérési lehetőségeit ismertette, ezen belül a betegelégedettségi vizsgálatok eredményéről beszélt. Az év elején illetve nyáron két felmérés is készült, s arra a kérdésre, hogy ajánlaná-e a szakrendelőt másnak is, 86-92 százalékos igen válasz érkezett. Kérdeztek a labor-előjegyzéshez viszonyított várakozás idejére is: a betegek harmada egyáltalán nem várakozott, mintegy fele 15 percnyi várakozásról számolt be, 30 percnél többet mindössze 6 százalékuk várakozott. A szakrendelő vezetői számára fontos, hogy megismerjék, mivel elégedettek és elégedetlenek a betegek, nagyon szívesen fogadják az építő jellegű kritikát, észrevételt. Ez úton is köszönik a betegelégedettségi vizsgálatokban való közreműködést!

Elmondható, hogy a szakmai munkát illetően többnyire pozitív visszajelzések érkeztek, viszont a betegek általában elégedetlenek a hosszú előjegyzési idővel, illetve a várakozásokkal. Vannak területek, ahol ez a humán erőforrás-hiányra vezethető vissza: manapság szinte lehetetlen bizonyos szakmákban orvost találni. Ilyen szakterület a reumatológia, a gyermekfogászat, illetve szinte egyáltalán nem jelentkezik senki iskolaorvosnak.

MEGHÍVÓ

Kaphatsz elég boldogságot, hogy kedvessé tegyen,
Elég nehézséget, hogy erőssé tegyen,
Elég fájdalmat, hogy emberivé tegyen,
Elég reményt, hogy boldog lehess.
(Coelho)



Budapest Főváros XVI. kerület Önkormányzata tisztelettel meghívja Önt
2014. október 1 – én szerdán 14 órakor a Corvin Művelődési Házban
(1165. Budapest, Hunyadvár u. 43/B) tartandó

„IDŐSEK VILÁGNAPJA” alkalmából rendezett ünnepségre

Ünnepi köszöntőt mond
Kovács Péter Polgármester
Dr. Csomor Ervin Alpolgármester
Baloghné Szabó Olga Szolgálatvezető

Ünnepi műsor:

R. Kárpáti Péter színművész
Kovács Kati énekesnő
Szomszédnéni Produkciós Iroda - Dumasínház művészei
Szemerédi Bernadett előadóművész

közreműködésével



Olasz város	Vanádium, fluor Kaland	Norvég tájrész Drog	Erdei állat	Átmérő jele	Argon Véderő	Üres rom 2/3 lap	Fogoly	Fundamentum	Táncosnő	Urán	
1					Gólyaféle Tapadó						
Görög isten				Azonos betűk Fekhely		Tetőfedő Kémiai anyag				Regenerálás	
Angol főúr			Arzén, amerícium Ffi.név			Sopron része Esetleg					
Fluor, Neodímium		Tüzel Szólam					Perui, olasz gk. Madár				
Előadás röv.		Szerva Párosan tele!						Rádium Magunk			
Német autójel	Akku Indonéz sziget				Robbanószer Gauss						
Savanyú lé				Hálóban a labda		Szilícium Nátrium					
Zene fele		<p style="text-align: center;">NYERJEN SZÁMÍTÓGÉPET!</p> <p>2006-ban indult egy önkormányzati program a kerületben, mely 2x32 pontból állt, többek közt útépitéseket, középületek felújítását, sportcélú fejlesztéseket célt meg. Mi ez a program? Kiderül a rejtvényből a szürkével jelzett sorokból. A megfejtők között kisorsolunk egy felújított, internetezésre is alkalmas számítógépet, valamint két ajándékcsomagot. A megfejtéseket névvel, címmel, telefonszámmal ellátva a Területi Szociális Szolgálat nyugdíjas klubjaiban lehet leadni október 30-ig.</p>							Alumínium		
Létezik									Félreeső hely Sorvégek	Jód Urán	
Szelén Lóerő											
	Bór Hibridizáció									Várrész! Finom befőtt	
Szántó eszköz 2/3 est										Üres kés! Károgni kezd!	
Némán ráz!											
Némán ráz!		Kelvin	Végén rak!	Piros angolul	Vízelvezető	Törpebolygó	Üres sas!	Oxigén	Vizes	Rongál Kagyló része!	
Spanyol autójel	Dec.24. Finom olaj									2/3 tus Férfi része!	
Elöl sokan!		Kutat Amely dolog					Letakar Élősdí				
Páratlanul Zolta!			Görög oszlop Vályú			Juttat Babaruha		Dísz Talmi		Nihil	
Bec. Tímea				2. Alezredes							
Musical hősnő					Izraeli pénz Lomvég!					2/3 mez Terror szerv.	
Szalag része!		... mars Sodrás				Kosár Európa Kupa		Régi magazin Indíték			
Észak	Máshovarak Jód						Sugár	Csúcs Osztrák Gk. jel			
Sokat bög				Bábu jelzője							

Gazdára talált a főnyeremény



2014. szeptember 17-én Dr Csomor Ervin alpolgármester adta át a Kertvárosi Nyugdíjas Magazin rejtvény játékanak fődíját, egy felújított, internetezésre alkalmas számítógépet, amelyet a FlashCom szakemberei segítettek a helyszíntre telepíteni. A szerencsés nyertes Hertai Miklós Lándzsa utcai lakos lett, aki boldogan fogadta az ajándékát. Hertai Miklós elmondta, hogy nagyon érdeklő az informatika, de sajnos nem volt otthon számítógépe így az



ajándék számára nagyon hasznos. A gép használatához részben családi segítséget vesz igénybe illetve szeretne részt venni a „Kattints Nagyi” informatikai oktatáson is.

Ajándécsomagot nyert Balácsi Árpádné (Vörösmarty u.), Dobó Istvánné (Beniczky u.), Grausz Antalné (Miklós u.), Veréb Sándorné (Gödölye u.) és Sárközi Jánosné (Gusztáv u.). A nyerteseknek gratulálunk és további kellemes rejtvényfejtést kívánunk!

Gyógytorna az ön otthonában tapasztalt szakembertől tel: 06-30-683-2811

Nordic Walking edzések a XVI. kerületben, heti 6 alkalommal:

Hétfő, Szerda, Péntek: reggel 6:30 – 7:30; Helyszín: Havashalom park (a Polgármesteri hivatal előtt)

Szerda, Vasárnap: 17:00 – 19:00; Helyszín: volt mátyásfüldi repülőtér, nyárfa-liget

(Késő ősszel, télen, s kora tavasszal az időpont módosul, a nap állása szerint, korábban kezdődnek a délutáni edzések, a pontos kezdésről Bisztrai György ad felvilágosítást: 06-20-596 5653)



Hasznos tudnivalók az első edzés előtt:

- öltözzünk rétegesen, • olyan kényelmes edzőcipő vagy bakancs, ami nem ázik be a fűben való gyalogláshoz, • 3-5 dl folyadék (nyáron, ásványvíz télen pedig meleg ital pl. tea), • pontosság, mert mindig percnyi pontosan kezdődnek az edzések, a bemelegítő és a nyújtó gyakorlatokat az edző mutatja, csak utánozni kell.

Költöztesse közelebb gyermekét, unokáját

Frekventált helyen lévő építési telkek vásárolhatók az önkormányzattól



Négy telk eladó a Sasvár utca mentén, a Kőszál és a Keringő utca között, 14,4 – 21,5 millió Ft + ÁFA áron



Nyolc telk eladó az Olló utca és Vágás utca közötti területen, kb. 920 nm-es telkek bruttó 21 millió forintos vételáron

Pontos részletek a www.budapest16.hu honlapon az Ingatlanhirdetések menüpont alatt, illetve 4011480 telefonszámon, vagy a drlukacs@bp16.hu e-mail címen lehet érdeklődni.

Tájékoztató a helyi önkormányzati képviselők és polgármesterek választásával kapcsolatban

Mint bizonyára ismeretes Önök előtt, a Magyar Köztársaság Elnöke a helyi önkormányzati képviselők és polgármesterek általános választását 2014. október 12. napjára (vasárnap) tűzte ki.

A választással kapcsolatban szeretnénk néhány gyakorlati kérdés vonatkozásában tájékoztatni Önöket, mint a Kertvárosi Nyugdíjas Magazin olvasóit. Jelen tájékoztatónk természetesen a teljesség igénye nélkül készült, és figyelemmel volt a Magazin olvasóinak esetlegesen felmerülő kérdéseire is.



1. A helyi önkormányzati képviselők és polgármesterek választása egyfordulós lesz, tehát csak 2014. október 12. napján szavazunk.
2. Három szavazólapot kapunk, ezek az egyéni választókerületi képviselő, a polgármester, és a főpolgármester megválasztására szolgáló szavazólapok.
3. Amennyiben a választópolgár legkésőbb 2014. szeptember 26.-áig kéri, hogy a központi névjegyzékben kerüljön feltüntetésre nemzetiségének megnevezése, a Polgármesteri Hivatal (1163 Budapest, Havashalom u. 43.) házasságkötő termében kialakított szavazóhelyiségben nemzetiségi önkormányzati képviselőkre is szavazhat.
4. A szavazás napjáról és helyéről (azaz a szavazókör pontos címéről) a Nemzeti Választási Iroda augusztus 25.-éig személyre szóló levélben megküldött értesítőben nyújt tájékoztatást.
5. Az a választópolgár, aki a szavazóköri névjegyzékben szerepel, de egészségi állapota vagy fogyatékossága miatt gátolt a mozgásában, és ezért nem tud elmenni a szavazóhelyiségbe, mozgóurnát kérhet. Erre irányuló, kizárólag írásban benyújtható kérelmet a Helyi Választási Irodához (HVI) lehet eljuttatni legkésőbb 2014. október 10.-én 16.00 óráig, vagy 2014. október 12.-én 15.00 óráig a Szavazatszámlláló Bizottságtól lehet kérni.
A mozgóurna igényléséhez szükséges nyomtatványt – amennyiben ilyen jellegű kérést juttatnak el a HVI-hez - a kérelmező részére előzetesen megküldjük.

6. A választópolgár:

- mozgóurna igényléséhez,
- szavazóhelyiséghez való eljutásához

más személy segítségét is jogosult igénybe venni.

Ennek megfelelően a mozgóurna igényléséhez szükséges kérelmet akár hozzátartozó, szomszéd vagy gondozónő is beviheti a HVI-hez, és ez a személy a szavazó-helyiséghez való eljutásban is segíthet.

Amennyiben a választással, illetve a fentiekben leírtakkal kapcsolatban további kérdése lenne, ezt felteheti az Önkormányzat ingyenesen hívható zöld számán (06-80-200-938) vagy a HVI 4011-473-as telefonszámán, vagy a hvi@bp16.hu e-mail címen.

HIRDETMÉNY

MAGYARORSZÁG KÖZTÁRSASÁGI ELNÖKE KITŰZTE
**A HELYI ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐK
ÉS POLGÁRMESTEREK
ÁLTALÁNOS VÁLASZTÁSÁT.**

A SZAVAZÁS NAPJA:

2014. OKTÓBER 12.

A SZAVAZÁS 6.00 ÓRÁTÓL 19.00 ÓRÁIG TART.

A VÁLASZTÓI NÉVJEGYZÉK

A választópolgárok a névjegyzékbe történt felvételükről
2014. augusztus 25-ig kapnak értesítést.

AJÁNLÁS

Jelöltet ajánlani ajánlóíven lehet.
A választókerületben választójoggal rendelkező választópolgár
2014. szeptember 8-ig ajánlhat jelöltet.
Egy választópolgár több jelöltet is ajánlhat.

A SZAVAZÁS

A választópolgár személyesen, a lakcíme szerinti szavazókörben szavazhat.

Az a választópolgár, aki **2014. június 23-ig** tartózkodási helyet létesített,
és tartózkodási helyének érvényessége legalább a szavazás napjáig tart,
átjelentkezéssel a tartózkodási helyén szavazhat. Átjelentkezésre irányuló
kérelmet **2014. október 10-én** 16.00 óráig lehet benyújtani a www.valasztas.hu
oldalon vagy levélben, illetve személyesen a helyi választási irodában.

Részletes tájékoztatásért látogassa meg a www.valasztas.hu weboldalt,
vagy forduljon a polgármesteri hivatalban működő választási irodához.

• *Nemzeti Választási Iroda*

Sashalmi Piac

A hét minden napján friss magyar élelmiszer!



Nyitva tartás:

H-K: 06-16

Sz-P: 06-18

Szo: 06-14

V: 06-12

Tel.: +36-1-9501785

Email: info@sashalmipiac.hu

www.sashalmipiac.hu

Sashalmi Közösségi terem

Sportcsarnok és rendezvényterem.

Rendezvények cateringgel max. 300 főig!



Tel.: +36-20-2871703

Email: szabo.gergely@sashalmipiac.hu



402-2148

ERZSÉBETLIGETI
USZODA
1165 Újszász u. 106-108.

SZENTMIHÁLYI
USZODA
1162 Bp. Segesvár u. 26.



402-2170

www.uszodak16.hu



	2013. évi ár
Belépő nyugdíjas-diák *	920,-
Belépő nyugdíjas-diák szaunás *	1.420,-
Belépő nyugdíjas-diák idősavos *	700,-
Belépő nyugdíjas-diák idősavos szaunás *	1.200,-
Bérlet 10 nyugdíjas-diák	7.830,-
Bérlet 10 nyugdíjas-diák szaunás	11.720,-
Bérlet 10 nyugdíjas-diák idősavos (9-16-ig)	5.940,-
Bérlet 10 nyugd-diák idősav. szaunás (9-16-ig)	9.830,-
Szolárium 10 perces	680,-
Szolárium 15 perces	970,-
Szolárium 20 perces	1.190,-
Szolárium bérlet 10 alkalom 10 perces	5.180,-
Szolárium bérlet 10 alkalom 15 perces	7.560,-
Szolárium bérlet 10 alkalom 20 perces	8.910,-

* A Kertváros Kártyával rendelkezők a csillaggal jelölt belépőkből **10% kedvezményt** kapnak!