



Kertvárosi

Nyugdíjas Magazin

A XVI. kerületi
Területi Szociális Szolgálat
tájékoztató hírlevele • 13/2

Hasznos hírek, fontos információk a XVI. kerületi nyugdíjasoknak

BEMUTATKOZIK

a Szociális Iroda új vezetője

3. oldal

Trükkös tolvajok és a nyugdíjasok

5. oldal

Termékbemutatók veszélyei

7. oldal

Összeállítás az idősök mozgásszervi panaszainak okairól és azok kezeléséről

8-12. oldal

Folytatódik a rezsicsökkentés

13. oldal

DÉLUTÁN – INGYENESEN HÍVHATÓ

LELKISEGÉLY SZOLGÁLAT

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

BRFK XVI. KERÜLETI

RENDŐRKAPITÁNYSÁG

1163 Budapest, Veres Péter út 101.

Ügyelet: 407-0767

Ingyenesen hívható központi szám: 107, 112

TERÜLETI SZOCIÁLIS SZOLGÁLAT

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

NYUGDÍJASOK SEGÍTŐ SZOLGÁLATA

(kisebb ház körüli javítási munkák,
nyugdíjasok szállító szolgálata)
1162 Budapest, János u. 49.
Telefon: 06-40-200-801

XVI. KERÜLET KERTVÁROSI EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLAT

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

TÜDŐGONDOZÓ, BÓRGYÓGYÁSZAT

1165 Budapest, Hunyadvár utca 43/b • Előjegyzés: 401-3060

ÉJEL-NAPPAL IGÉNYBE VEHETŐ

FELNÓTT HÁZIORVOSI ÜGYELET:

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

Tisztelt Olvasók, Kedves Nyugdíjasok!

A Területi Szociális Szolgálat hírlevelének második számát tartja a kezében a kedves olvasó, Bevallom őszintén, hogy az első számot követően volt bennem némi aggodalom, miként fogadják Önök ezt az egyedülálló kezdeményezést.



Az elmúlt hetekben sokan kerestek meg ötleteikkel, javaslatokkal. Ezek igen sokfélék voltak, de mindenki szavaiból az tűnt ki, hogy hasznosnak ítélik ezt a kifejezetten nyugdíjasoknak szánt kiadványt. Kaptam a kattints nagy programban részt vett egyik úrtól egy e mailt, hogy ezek után megérné megszüntetni az összes egyéb kerületi újságot, mert most már neki elég lesz ez az egy is. Megkeresett olyan kerületi háziorvos is, aki azt kérte, hogy sokkal több újságot küldjünk neki, mivel az első számot egy-kettőre elkapkodták a betegek.

Így tehát közkívánatra, folytatjuk! A második számban többek között, a rendőrség szakértőjének segítségével bemutatjuk az úgynevezett trükkös lopások módszereit és megelőzésének lehetőségeit. Megismerhetik a Polgármesteri Hivatal új szociális irodavezetőjét, aki egyben a lakásfenntartási támogatás szabályairól is tájékoztat. A Kertvárosi Egészségügyi Szolgálat szakemberei pedig a mozgásszervi betegségekről és megelőzésének lehetőségéről számolnak be.

Fogadják ezt az újságot olyan szeretettel, ahogy ezt a szerkesztők elkészítették Önöknek. Észrevételeiket, javaslatokat a Gondozási Központokon túl elküldhetik az Önkormányzat postacímére (1163, Budapest, Havashalom u. 43) vagy a csomorerwin@bp16.hu e-mail címre is.

Szeretettel üdvözi a kedves olvasót:

Dr. Csomor Ervin
alpolgármester

**Budapesti XVI. Kerületi
Rendőrkapitányság
„Az Ön Biztonságáért”**



Szolgálunk és Védünk

Telefon: 06 (1) 407-84-55

Email: 16rk@budapest.police.hu

Trükkös Lopások

Rendőr: Ellenőrizze a jelvéyszámát a jelvényen, hívja a 407-07-67-es vagy a 112-es telefonszámot

Közmű alkalmazottja: Győződjön meg arról, hogy valóban a megadott cégnél dolgozik az illető, hívja fel a szolgáltatót

Telefonszám „rokonától”: Győződjön meg arról, hogy valóban bajban van egyik családtagja, ne essen pánikba és ne csinálja azt rögtön, amit Öntől a telefonon keresztül kérnek, gondolkodjon és ellenőrizzen.

Nyereményjáték: Ha nem vett részt nyereményjátékon nem is nyerhet rajta, ajándéksomagért ne fizessen

Csak azt engedje be akit már ellenőrizt,
pénzt ne adjon át!!!!

Amennyiben kollégáink
megjelennek Önnél
Ellenőrizze a
jelvéyszámot és az
igazolvány meglétét



Betörések

Éjszaka, vagy ha nincsen otthon ne hagyja nyitva a nyílászáróit, a besurranók meglepően kis helyen keresztül is bejutnak

Ne tartson otthon nagyobb mennyiségű készpénzt, ékszert

Lakókörnyezetében járjon nyitott szemmel, szomszédaira figyeljen, a kerületi elkövetők nagyrészt gépkocsival érkeznek a helyszínekre, figyeljen oda

Ha mégis betörnek Önhöz, azonnal hívja a rendőrséget, ne nyúljon semmihez, ne változtassa meg a helyszínt

Ha gyanús dolgot tapasztal hívja a 407-07-67-es telefonszámot vagy a

112

Rablások

Ékszerrelt ne viselje látható, ruházatán kívüli helyen

Baj esetén működjön együtt ne pánikoljon, próbálja megfigyelni támadóját, annak járművét (színét, rendszámát), menekülési útvonalát

A lehető legrövidebb időn belül kérjen segítséget

Tömegközlekedési eszközökön ne vegye elő mobil készülékét, erről tájékoztassa gyermekeit is mivel ők a legvesélyeztetettebb korcsoport, ékszereit ne hordja ruházatán kívül.

Ha gyanús dolgot tapasztal hívja a 407-07-67-es telefonszámot vagy a

112

Gyermekeink védelme

Figyelmeztessék gyermekeiket, hogy mobiltelefonjaikat, tábla számítógépeiket ne vegyék elő tömegközlekedési eszközökön, ne hagyják az osztályban még ha az ajtót zárni is lehet, ha úgy érzik valaki a buszon figyelni, követi őket inkább ne szálljanak le, ne maradjanak egyedül, hívják a rendőrséget

Amennyiben bármi féle bajba kerülnek ne féljenek szólni, nyugodtan forduljanak az iskola rendőréhez aki kész bármiben segíteni

**AZ ISKOLA RENDŐRE
Fordulj hozzá bizalommal!**



16. KERÜLETI RENDŐRKAPITÁNYSÁG
112-es telefonszám
16. KERÜLETI RENDŐRKAPITÁNYSÁG
112-es telefonszám



Bemutatkozik a Szociális Iroda új vezetője

Az önkormányzatnak mindig szívügye volt a szociális terület, ezen belül is az idősellátás mindig kiemelt szerepet kapott. Fontos, hogy a Szociális Irodának olyan vezetője legyen, aki az idősök problémáját tökéletesen megérti és minden tőle telhetőt megtesz a szociális szolgáltatások tökéletesítése érdekében. Miután nyár elején az iroda régi vezetője megvált a hivataltól, szükség-szerű volt olyan vezetőt találni, akinek személyisége és szakmai tudása megfelel a Szociális Iroda vezetője iránt támasztott elvárásoknak. A választás Huszka Andreára esett, akit 2013. június közepe óta látja e szép, de nehéz feladatot.



– *Kedves Andrea kérem mondjon pár szót magáról és arról, hogy miért volt önnek fontos, hogy elvállalja az iroda vezetését?*

Huszka Andrea: 2001 óta dolgozom a közigazgatásban, 2013. június 15. óta látom el a Szociális Irodán a vezetői teendőket. Korábban főleg a gyermekvédelemgyámügy területén szereztem tapasztalatokat. A munkám során rengeteg olyan családdal kerültem kapcsolatba, akiknek sorsa mélyen megérintett. A nagyszülők áldozatos szerepvállalása gyermekeik, unokáik erőn felüli segítése mindig a legmélyebb tiszteletet váltotta ki belőlem. Saját családban is nagyon fontos szerepe van az idősebb generációnak, életpaszlatukra, segítségükre minden nap szükségünk van. A Szociális Iroda ügyfeleinek jelentős része nyugdíjas. Jelenlegi munkám során alkalmam nyílik arra, hogy velük is személyesen megismerkedhessem, legjobb tudásommal segítsen őket abban, hogy továbbra is a terület elégedett lakosai legyenek.

– *Tekintettel a fűtési szezon kezdetére, tudna arról pár szót mondani arról, hogy milyen támogatási formákkal tudnak nyugdíjas ügyfeleiknek leginkább segíteni?*

H.A.: Az irodán sokféle támogatási forma létezik, amellyel a nyugdíjasokat segíteni tudjuk. Ennek az újságnak többek között az is a célja, hogy ezeket a támogatási formákat részletesen bemutassa és ismertesse. Most a lakásfenntartási támogatást szeretném röviden ismertetni. Mint tudjuk, a Kormány az elmúlt időszakban több lépcsőben, jelentős mértékben és majdnem minden típusú rezsiköltséget érintve csökkentette a közműdíjakat, ezzel jelentősen mérsékelve a családok terheit, és októbertől előreláthatólag újabb 10% csökkentést tervez. A rezsiköltségek azonban mindezzel együtt is jelentős terhet rónak a lakosságra. A lakásfenntartási támogatás ezen kíván enyhíteni, így most ezt az ellátási formát szeretném bemutatni Önöknek.

A lakásfenntartási támogatás a szociálisan rászoruló háztartások részére a háztartás tagjai által lakott lakás fenntartásával kapcsolatos rendszeres kiadások viseléséhez nyújtott hozzájárulás.

A lakásfenntartási támogatás többek között a villanyáram- és a gázfogyasztás költségeihez, a víz- és csatornahasználat és a szemétszállítás díjához, a lakbérhez, a közös költséghez és a tüzelőanyag költségeihez nyújtható.

A lakásfenntartási támogatásra jogosult személynek a támogatást azon rendszeres kiadásokhoz kell nyújtani, melyek megfizetésének elmaradása lakhatását a legnagyobb mértékben veszélyezteti. Ahogy a rezsicsökkentés vagy a téli fűtési támogatás is a számlából kerül levonásra, így ez a típusú ellátás összege is a számla végösszegét csökkenti.

Lakásfenntartási támogatásra jogosult az a személy, akinek a háztartásában az egy fogyasztási egységre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének a 250%-át (71. 250.- Ft) és a háztartás tagjai egyikének sincs vagyona. A fogyasztási egység a háztartás tagjaira vonatkoztatott arányszám melyet a jogszabály konkrétan meghatároz.

A lakásfenntartási támogatás összege az elismert havi költség alapján kerül meghatározásra.

A lakásfenntartás havi költségei nem a kérelmező által becsatolt rezsiszámlák alapján kerülnek kiszámításra, hanem az elismert havi költséget szintén a jog-
(Folytatás a következő oldalon)

(Folytatás az előző oldalról)

szabály határozza meg, az elismert lakásnagyság és az egy négyzetméterre jutó elismert havi költség (450.- Ft) alapján.

Példák a lakásfenntartási támogatás kiszámítására

Mint az eddigiekből is kitűnik, a lakásfenntartási támogatás szabályozása meglehetősen összetett, ezért két példa segítségével próbáljuk bemutatni a támogatás megállapításának szabályait:

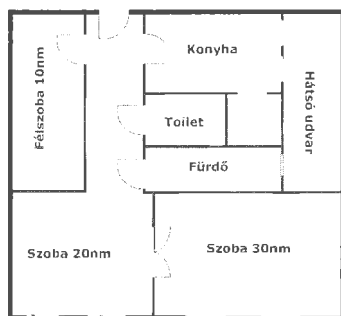
Első példánkban egy 51 m² nagyságú lakásban egyedül élő nyugdíjas kérelmező 55.000.- Ft nyugdíjjal rendelkezik.

A jogszabályban szabott jövedelemhatár 71.250.- Ft, ezért a kérelmező jogosult a támogatásra.

Mivel egyedül él egy háztartásban, a Szociális törvény alapján az elismert lakásnagyság 35 m². Az elismert havi rezsiköltség ez alapján 15.750.- Ft.

A lakásfenntartási támogatás összege az elismert havi költségből kiindulva egy a törvényben rögzített képlet alapján kerül kiszámításra, ennek alapján a példánkban szereplő kérelmező havonta 2.500.- Ft lakásfenntartási támogatásban részesül.

A támogatás ahhoz a közüzemi szolgáltatóhoz kerül utalásra, amelyhez a kérelmező azt kéri.



Második példánkban 2 személy él egy 103 m² nagyságú lakásban, a feleség 58.000.- Ft, a férj 72.000.- Ft nyugdíjjal rendelkezik.

Az egy fogyasztási egységre jutó jövedelem 68.421.- Ft, ami a következő módon lett kiszámolva:

Mint fentebb írtuk, a fogyasztási egység a háztartás tagjaira vonatkoztatott arányszám melyet a jogszabály konkrétan meghatároz. Jelen esetben ez az arányszám 1,9 (a kérelmezőhöz tartozó arányszám: 1, a háztartás második tagjához tartozó arányszám: 0,9), ezzel kell osztani a háztartás összjövedelmét, jelen esetben a 130.000.- Ft-ot, így jön ki a 68.421.- Ft egy fogyasztási egységre jutó jövedelem.

Mivel a kérelmező kétszemélyes háztartásban él, a törvény alapján az elismert lakásnagyság 45 m². Az elismert havi rezsiköltség ez alapján 20.250.- Ft.

A lakásfenntartási támogatás összege – szintén a törvényben rögzített képlet alapján számolva – második példánk esetében is havi 2.500.- Ft.

A támogatás egy évre kerül megállapításra. Ugyanazon lakásra csak egy jogosultnak állapítható meg.

A kérelemhez csatolni kell a háztartás tagjai – kérelem beadását megelőző hónapra vonatkozó – nettó jövedelmének igazolását, nyugdíjasok esetében utolsó havi nyugdíjszelvényt, a lakásnagyság igazolását (pl.: adásvételi szerződés, lakhatási engedély, közös képviselő igazolása, tulajdoni lap), a választott lakásfenntartási kiadás szolgáltatójának számlakivonatát (ELMŰ, GÁZMŰVEK, stb.)

A lakásfenntartási támogatás iránti kérelmet a XVI. Kerületi Önkormányzat Szociális Irodáján lehet benyújtani, ahol a kérőlap is beszerezhető.

További információval a Szociális Iroda munkatársai készségesen állnak rendelkezésére akár személyesen, akár az alábbi telefonszámokon: 4011-682, 4011-571, 4011-428, 4011-424

Következő számunkban novemberben a téli fűtési támogatásról olvashatnak tájékoztatót.

Trükkös tolvajok és a nyugdíjasok

A bűnözők előszeretettel választják célpontnak az idősebbeket, s a trükkös lopásoknak egy különleges csoportját alkotják azok az esetek, amelyeket a nyugdíjasok sérelmére követnek el. Hogy senki ne váljon a trükkös tolvajok áldozatává, a Kertvárosi Nyugdíjas Magazin összeállítást készített a bűnözők által alkalmazott módszerekről. A bűnesetek összegyűjtésében Mészáros István rendőr-őrnagy, a XVI. kerületi Rendőrkapitányság bűnüldözési alosztályvezetője volt lapunk segítségére.

Telefonos rémisztgetés

Mostanában a leggyakoribb trükk az, hogy telefonon felhívják a nagymamát azzal a szöveggel, hogy az unokája bajba került. Néha azt mondják, hogy adósságot csinált, és csak akkor engedik szabadon, ha a tartozást megfizeti. Máskor azt mesélik a halálra rémült nagyinak, hogy az unokáját baleset érte, ott fekszik a műtőasztalon, de az életmentő műtéthez pénzre van szükség, méghozzá azonnal. Az unoka helyett mondhatnak bármilyen családtagot is – a tolvajok könnyen módosítják a meséjüket, és igen gyakorlottak az átverésben. (Például így folyik a beszélgetés: *Mama, nem ismered meg a hangomat? Miért, te vagy az, Andris? Igen, én vagyok Andris, az unokád. Lám, ilyen egyszerű megtudni egy hozzátartozó nevét...*)

Ha a nagy bekapta a horgot, és hajlandó fizetni, akkor a pénz átvételét vagy futár útján oldják meg (odamegy érte valaki), vagy egyszerűen odaküldenek egy taxit. A pénz helyett ékszereket is hajlandóak elfogadni, ha azok jó sokat érnek. Ha nincs pénz és ékszer, akkor a nagyit a telefonálók elküldik a legközelebbi bankautomatához. A szerencsétlen áldozatoknak nem csak az értékeit veszik el, hanem a frászt hozzák rájuk, hogy kedves családtagjuk mekkora bajba került. Ha a nagy szemfüles, és titokban értesíti a rendőröket, akkor van esély arra, hogy elfogják a tetteseket – erre más kerületekben már volt példa. A telefon-híváslista alapján viszont nem lehet a tolvajokat elkapni, mivel eldobós SIM-kártyát használnak, amit a sikeres akció után valóban el is dobnak, és vesznek helyette másikat.

Dolgozni jöttünk

A telefonos trükkös lopások száma magasan meghaladja a kerületben a többi tolvajlást, bár azok is elég veszélyesek. A tolvajok ilyenkor személyesen teszik tiszteletüket az időseknél, és általában valamilyen szolgáltató (Elmű, Vízmű, Gázmű) dolgozójának adják ki magukat. Munkára hivatkozva bejutnak a lakásba, s ebből a helyzetből az egyedül élő idős személy már nem tud jól kijönni. Elcsalják a konnektorhoz, hogy nézzen meg valamit, vagy lehúzogattatják vele a vécét, hogy meg lehessen állapítani a dugulás helyét, vagy a kádba kell folytatni a vizet – teljesen mindegy, hogy

mit, a lényeg az, hogy lekössék az idősek figyelmét. A társak addig átkutatják a lakást, és mindig megtalálják az idős emberek eldugdosott pénzét.

Olyan esetek is vannak, hogy a szolgáltató vállalatok dolgozóinak álcázott tolvajok azzal állítanak be, hogy túlfizetés történt, és hozták vissza a pénzt. Jellemzően nagy címletű pénz, tíz- vagy húszezer forintos van náluk. Az idős ember persze tudja, hogy neki nincs, nem lehet túlfizetése, de erősebb bennük a közmondás hatása: ha adnak, fogadd el... A nagy címletű pénzből persze vissza kell adni, s ehhez az idős személynek elő kell vennie a rejtkehelyről a megtakarított pénzét. Ennek aztán garantáltan lába kél, mert a trükkösök ilyenkor valamivel elvonják a figyelmét (rosszul lesznek, vizet kérnek, stb.), és ellopják a nehezen összekuporgatott megtakarítást.



A szomszédra hivatkoznak

A kerületben egy időben a szomszédolás volt divatban. Ekkor az a mese, hogy a szomszédba kell például video-megfigyelő rendszert telepíteni, és bejönnének megnézni, honnan a legjobb a rálátás a szomszéd házra. Vagy például a kerítést kell felújítani, és azt jönnek megbeszélni. Miközben a nyugdíjas a mesterrel a kert hátsó végében vizsgálja a rálátási szöveget vagy a kerítés állapotát, a besurranó társak összeszedik a lakásban a pénzt és az ékszereket.

Az idősek néha megdöbbenően nagy összegeket, százezreket és milliókat tartanak otthon, nagyon egy-
(Folytatás a következő oldalon)

(Folytatás az előző oldalról)

szerűen felfedezhető helyeken. Valahogy nem divat manapság a mosóporba, vagy a fagyasztott csirkébe rakni a megtakarított pénzt (ahol egy átlagos trükkös tolvaj az életben meg nem találná), ehelyett a szekrényben, a lepedők alatt, az ágyneműtartóban vagy éppen valamelyik fiókban tartják a nyugdíjasok az összekuporgatott megtakarításukat.

Arra vonatkozóan nagyon nehéz tanácsot adni az időseknek, hogy hol tartsák megtakarított pénzüket. A trükkös tolvajoknak általában egy-két percük van arra, hogy az elrejtett értékeket megtalálják. Ha nagyon sok pénzt tartanak otthon, akkor célszerű egy kisebb összeget (50-60 ezer forintot) könnyen elérhető helyen tartani, a nagyobb összeget pedig valami nehezebben hozzáférhető helyre elrejtetni. Így a tolvaj valószínűleg megelégszik a kisebb összeggel, és nem folytatja a kockázatos kutakodást.

Álrendőrök

A tolvajok trükkjeinek sorában az is szerepel, hogy rendőröknek adják ki magukat. Becsengetnek a nyugdíjashoz, és közlik, hogy betörőket fogtak a környéken, s legyenek szívesek ellenőrizni, megvannak-e itthon az ékszerek, s nem tűnt-e el a megtakarított pénz. Olyat is szoktak mondani, hogy a postás hamis pénzben fizette ki a nyugdíjat, s azt kellene ellenőrizniük, vagy elvinni a hamis pénzt szakértői vizsgálatra. Az álrendőrök valódinak látszó igazolványt mutatnak fel, s csak



a szakember mondaná meg azokról első látásra, hogy valójában hamisítványok. Általában kettesével járnak, s megvárják, míg a nyugdíjas előszedi a pénzét, számba veszi az ékszereit, s közli a „rendőrökkel”, hogy szerencsére minden megvan. Ezután az egyikük valamivel leköti az idős ember figyelmét, eközben a másik a már felfedezett rejtékhelyről elemeli az értékeket.

A rendőrségtől kapott tanács szerint az idősek még a rendőrnek látszó személyeket se engedjék be a lakásba, ha egyedül vannak otthon. A kerületi nyomozók előzetesen telefonon egyeztetnek időpontot, ha valamilyen feltételezett sértettet fel szeretnének keresni. Ha váratlanul toppannak be a rendőrök, akkor a személyazonosságukat feltétlenül egyeztessék a nyugdíjasok telefonon a kerületi kapitánysággal.

Nyerni tetszett

A trükkös tolvajok kedvelt trükkje, hogy azzal állítanak be az idősekhez, hogy megnyertek valamilyen nyereményt. Ilyenkor az emberekben lakozó mohóságra utaznak: a kiszemelt áldozat tudván tudja, hogy ő nem vett részt semmilyen nyereményjátékban, ennek ellenére szeretné magának tudni a meghozott nyereményt.

Az átvétel során aztán kiderül, hogy ki kell fizetni a postaköltséget – ehhez pedig az idősnek elő kell vennie a megtakarított pénzét. A történet ezután sokféle módon folytatódhat: megkap az idős valami bővli ajándékot, vagy végül a postaköltség ki nem fizetése miatt nem hagynak ott semmit. Egyvalami közös minden ilyen történetben: a trükkös tolvajok valamilyen módon ellopják az idős személy megtakarított pénzét.

A tolvajok néha pár zsák krumplival érkeznek, az önkormányzat embereinek adják ki magukat, a rezsisökkentés végett a számlákat ellenőrzik, vagy meghozzák a segítyt... Ha sikerült bejutni a lakásba, akkor garantáltan ellopják az értékeket.

Jön a faszazon

Az őszi időszak slágere, amikor a tolvajok átképezik magukat faszállítóvá. Kedvezményes áron visznek az időseknek több-kevesebb tűzifát. Szállítás közben aztán az egyik fuvarosra rájön a szükség, esetleg megszomjazik, a lényeg az, hogy eltereljék az idős ember figyelmét, s azután már búcsút is mondhat a megtakarított értékeinek.

Nagyon hasznos tanácsként kaptuk azt, hogy a hozzátartozók az egyedül élő idősek bejárati ajtajának belső felére tegyenek ki egy nagyméretű plakátot, felsorolva benne, hogy milyen ürüggyekkel érkezhettek a trükkös tolvajok. Ajtónyitás közben aztán az idős áttekintheti a veszélyeket, s ha felírják a számot, nyomban hívhatja is a rendőrséget.

A XVI. kerületi Rendőrkapitányság telefonszámai:

407-8455 (központ), 407-0767 (ügyeletes tiszt közvetlen hívószáma)

Termékbemutatók veszélyei

Biopaplan 250.000 forintért, kacsasütő 120.000 forintért – itt van az ősz és a termékbemutatókra szakosodott vállalkozók ismét akcióba lendültek. Az ősz kimondottan kedvez ezeknek az alkalmaknak, mert a nyári főszezon elmúltával olcsóbb leszervezni a buszos utakat és a szállodákat, azaz magukat a termékbemutatókat.

A Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatósághoz számtalan bejelentés érkezik a termékbemutatókon megkárosított emberektől. Viszont ha már megtörtént a baj és olyan terméket sóztak ránk méregdrágán, amit nem állt szándékunkban megvenni és erről szerződés is készült, ekkor már csak korlátozottan tudnak segíteni.

Tehát előzzük meg a bajt, legyünk tisztában a jogainkkal, legyünk óvatosak és körültekintőek.

Higgyék el, hogy a termékbemutatókon vásárolt árukat a boltban vagy szaküzletben sokkal olcsóbban meg tudják vásárolni, ha éppen arra van szükségük.

A fogyasztóvédők tájékoztatása szerint egyre inkább elterjedt az a módszer, hogy egészségnapra, egészségügyi felmérésre vagy ingyenes vizsgálatokra hívják meg névre szóló levélben a nyugdíjasokat. A helyszínen az előadásokat követően – amit sokszor nem is szakember tart – áttérnek a dolog üzleti részére és különféle gyógyhatásúnak vélt termékeket próbálnak a résztvevőkre magas árakon rásózni. A gyógyhatás igazolására szakvéleményt vagy dokumentumot általában nem tudnak bemutatni.

Azt javasoljuk Önöknek, hogy vegyenek részt az Önkormányzat és a Kertvárosi Egészségügyi Szolgálat



által rendszeresen szervezett egészségnapon, amit ott tanácsolnak önöknek, az szakmailag helyénvaló. Továbbá ahogy a reklámokban is hallhatjuk: „kérdezze meg orvosát, gyógyszerészét”!

Amennyiben mégis elmennek egy termékbemutatóra, semmilyen szerződést, megállapodást alapos áttekintés nélkül ne írjanak alá. Gyakran előfordul, hogy a vásárlók csak utólag szembesülnek a kedvezőtlen feltételekkel, mivel ezt az eladók elhallgatják vagy a szerződésen csak a nyugdíjasok számára nehezen olvasható apró betűkkel szerepel.



Sokszor találkozhatunk pszichikai ráhatással, a kezdetben kedves, mézes-mázos értékesítő az idő elteltével erőszakosabbá és követelőzőbbé válik.

Fontos tudnivaló, hogy a termékbemutatók esetében a vonatkozó kormányrendelet előírása szerint a termék átvételét követő nyolc napon belül indokolás nélkül elállhatunk a szerződéstől. Tehát ha nyolc napon belül sértetlenül visszaadjuk a terméket, visszakapjuk a pénzt, amennyiben fel tudjuk kutatni az eladót. A számlán vagy a szerződésen sokszor olyan cím vagy telefonszám van, ahol a cég elérhetetlen.

A Budapest Főváros Kormányhivatal Hatósági Tanácsadó Irodája (Budapest, V. Városház u. 7) telefonszám: 4-502598 segíthet ilyen esetekben.

Időskorúak mozgásszervi panaszainak okai

Szervezetünkben a csontképzés és a csontbontás, porcépítés, porcmequíjulás gyermekkorunktól kiindulva 25 éves korunkig egyensúlyban van. Majd ahogyan az életkor növekedésével a kalcium-bevitel és -felszívódás csökken, és a D vitaminban hiányos étkezés következtében a csontfogyás elindul, a csonttömeg vesztésével és a fizikai aktivitás csökkenésével párhuzamosan a porcok kopása is jelentkezik – lassan megindulnak a mozgásszervi panaszok.

Kialakulásukhoz hozzájárulnak a szinte észrevétlen tartáshibák, a következményes izomfeszülések miatti csont- és porckopások, a túlsúly, az anyagcsere zavarok, (diabetes, klimaxos hormonális változások), a túlzott koffeinfogyasztás és a magas foszfortartalmú üdítők, magas fehérjetartalmú étkezés, sok cukor és só, a rendszeres mozgás hiánya.

A jelentkező megbetegedések alapvetően három nagy csoportba sorolhatók.

A csontok és ízületek kopásos és anyagcsere megbetegedések miatti elváltozásai az életkor előrehaladásával sokféle színes panaszokkal járó betegség csoportokkal jelentkeznek. Ezek az ízületfelszíni porcok, a porcokat borító, úgynevezett synovialis hárták gyulladása, az ízületi szalagok betegségei, a meniscusok, az ízületi tok, az ízületet borító tok, a környezeti izmok időskori megbetegedései. A porcállomány előregeredése, a porcpusztulás megindulása háttérben az évtizedeken keresztül túlzott megterhelés, a romló testi immunállapot miatti porcanyagcsere lassulása, a porc víztartalmának csökkenése, a keletkezett porcsérülések javíthatóságának romlása áll.

Kialakulnak kopásos, úgynevezett arthrózisos ízületi betegségek. A csípő- és a térdízületek kopásos gyulladása, fokozódó vállfájdalmak, gerincpanaszok. Ezek tünetei legelőször a fájdalom, amely a mozgás indulásakor jelentkezik, a későbbiekben terhelésre fokozódik, majd már nyugalomban is jelentkezik. Például a térdízületi gyulladós és kopásos panaszok tünetei a lépcső járási fájdalmakkal, az ülésből, térdelésből való felállás fájdalmaival kezdődhetnek. Későbbiekben fájdalmas és deformált térdízülettel folytatódhatnak. A csípőízületi kopásos fájdalmak a lágyékban, a comb belső oldalán és láb hátsó oldalán mutatkoznak először. A vállízület kopásos gyulladása, a kéz vízszintesnél magasabb emeléseiben jelentkezik. A gerinc folyamatos terhelése miatt a ge-



rincsigolyák közötti kis ízületek kopásos gyulladása sugárzó fájdalmat, mozgáskorlátozottságot, fájdalmat okozva jelentkezik.

A csontok fiatalabb korunkban folyamatosan megújulnak a terhelési igények következtében, majd 45 éves kor felett a csonttömeg épülése és lebomlása közötti egyensúly megbomlik a már említett életmódhibák és hormonális változások következtében, és jelentkezik a csontritkulás. Többnyire a nőknél, mert a klimax megjelenésével a csökkenő petefészkek hormontermelés fokozza a csontállomány vesztést – kisebb csonttömegük, a vékonyabb csontjaik miatt is hajlamosabbak a csontritkulásra. A férfiaknál a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás, a fokozódó fizikai aktivitás-hiány segíti a csontritkulás megjelenését.

A csontritkulás az egész csontvázrendszert érintő betegség. A csont megfogyatkozó szivacsos állománya főleg a test fő teherviselési helyein eleinte mikro-töréseket, majd komoly életminőség romlással járó nagy töréseket okozhat. Ezek a törések, jellemzően a combnyak-törés, a komoly tartási fájdalommal járó csigolya összeroppanások, és gyakori csuklótörések keserítik az idős emberek életét. A világméretű betegséget követő statisztikák kimutatják, hogy a 65-70 év feletti nőknek – és bizony a férfiaknak is – jelentkezik a csigolya összeroppanása, a

végtag törése, ezzel jelentősen megrövidítve a beteg életkori kilátásait.

Az inak, ínhüvelyek, izmok, a csont mozgásához szükséges burzák-nyáktömlők, a teniszkönyökök, ínhüvelygyulladások okozta fájdalmak a foglalkozási és edzetlen sportsérülésekre, túlterhelésre, a baleseti sérülésekre vezethetők vissza. Főleg idősebb korban nem lenne hiábavaló emlékezni arra, hogy már bizony az eddig bírt terhelés, lehet, hogy sok már. Az ízületi mozgásterjedelem, az izomerő csökkenése idősebb korban gyorsan romlik.

Édesapám, amikor kérdeztem, hogy van? Mindig azt válaszolta: fiam a fejem búbjától a sarkamig mindenem fáj – igaz 84 éves volt.

A mozgás, torna, a keringésvajítás, izom és óvatos ízületmozgás erősítés, a panaszokat megelőzve, de a betegség jelentkezésekor is használ. Az idős emberek mozgáshiánya, a fájdalomtól romló életminőség, az önellátás ellehetetlenülése miatt kialakuló depresszió megterheli a családot. Segítsünk ebben, sokat tehetünk az idősebb emberekért.

Dr. Varga János

Idős betegek mozgásszervi problémái, azok megelőzése és kezelése

Nagyon leegyszerűsítve az ízületeket érintő megbetegedések két csoportba oszthatók: kopásos (degeneratív) és gyulladásos elváltozásokra. Ezeket fontos lehetőség szerint rögtön elkülöníteni, mert egészen más kezelést igényelnek.

50 éves kor felett a leggyakoribb mozgásszervi megbetegedés az ízületi kopás (arthrosis).

Az ízületi porc két fő részből áll: a döntően kollagén és proteoglikán molekulákból álló sejtközüti állományból, és az ebbe ágyazott porcsejtekből.

Bizonyos szöveti faktorok, enzimek a porcképződést, mások a porc lebontást segítik elő. Ha ezen utóbbiak kerülnek túlsúlyba, megkezdődik a porc kopása. Ezt elősegíti még a jelentős fizikai megterhelés (élsport, nehéz fizikai munka), valamint bizonyos veleszületett deformitások (X, O láb, csípőficam), az ízület korábbi sérülései.

Tünetei a mozgás indításakor, illetve terhelésre jelentkező, nyugalomban enyhülő fájdalom, és a mozgáskorlátozottság, melyet súlyosbít a környező lágyrészek zsugorodása, izmok sorvadása.

Mindezekben fontos szerepet játszik a normál testsúly elérése, és a rendszeres testmozgás, ami javítja az ízületek vérkeringését, növeli az izomerőt. Az ezekre való odafigyeléssel a beteg sokat tud tenni a panaszai csökkentése érdekében.

Gyógyszeres kezelésként első lépésben egyszerű fájdalomcsillapítókat (pl: Algopyrin), külsőleg alkalmazható kenőcsöket, tapaszokat, súlyosabb esetekben ún. nemszteroid gyulladáscsökkentőket adunk. Jó hatású az ízületbe adott szteroid injekció, amennyiben a kopásos ízület begyullad. Végző esetben kábító fájdalomcsillapítók adására is sor kerülhet.

Súlyos ízületi kopás esetén ortopédiai beavatkozás (protézis beültetés) is szükségessé válhat.

Megelőzésként, illetve a folyamat lassítására hatékonyak a kúraszerűen szedendő porcvédő készítmények, melyek glukozaminokat, kondroitin szulfatot, hialuronsavat tartalmaznak.

Jellemzően 50 év felettieket érint a gerinc kisízületeinek kopásos elváltozása (spondylosis, spondylarthrosis), a tünetek enyhítésében és a folyamat lassításában a speciális gyógytorna bír döntő jelentőséggel.

A fentiekre tekintettel azt tanácsolnám a betegeinknek, hogy amennyiben egyre gyakrabban, mindig ugyanazon ízület vagy gerincszakasz válik fájdalmas-sá, mozgáskorlátozottá, forduljanak szakemberhez, mert megfelelő kezeléssel a panaszok enyhíthetők, a súlyosabb elváltozások megelőzhetőek. Fontos tudni, hogy az ún. kopásos elváltozásokat véglegesen meggyógyítani nem tudjuk, csak a hullámzóan jelentkező tüneteket kezelni. A krónikussá vált fájdalom enyhítésében fontos szerepe van az otthon végzett tornának (esetleg házi gyógytornász segítségét kérve), a rendszeres sétának (akár csak lakáson belül), mert a nem használt izomzat gyorsan petyhüdté válik, ezáltal az ízületek is bemerevednek, és az idős ember gyorsan ágyhoz kötötté válhat.

Az idősebb korosztály mozgásszervi megbetegedéseinek kisebb százalékát alkotják a gyulladásos kórképek, de ezek felismerése és időben elkezdett kezelése döntő jelentőségű.

A polymyalgia rheumatica 50 év feletti betegeket érintő, erős, mindkét oldali vállövi, időszakosan csípő-
(Folytatás a következő oldalon)

(Folytatás az előző oldalról)

táji fájdalommal, a laboratóriumi eredményekben észlelt magas gyulladáshoz vezető aktivitással járó kórkép.

A betegség hátterében daganatos elváltozás is állhat, és gyakran szövődik a halántéki verőér gyulladáásával, ami kezelés nélkül vaksághoz is vezethet. Szteroid gyulladáscsökkentőkre a betegség jól reagál.

Az idősebb korban kezdődő reumatoid arthritis és a pikkelysömörhöz társuló sokizületi gyulladás autoimmun megbetegedés, ezek speciális, reumatológus szakorvos által elrendelt ún. bázisterápiás gyógyszerekkel kezelendő.

Időskorban kezdődő sokizületi gyulladás (párhuzamosan háromnál több ízület fájdalmas duzzanata elsősorban a kézen, csuklón, lábon, bokán) mindig fel kell hogy vessen a háttérben húzódó esetleges daganatos megbetegedést, ezért nem szabad halogatni a szakorvoshoz fordulást!

Felmérések szerint a magyar lakosság 7-10%-át érinti a csonttritkulás (osteoporózis). Ezen esetek 80%-át az időskori csonttritkulás teszi ki. Változó korban túl lévő nőknél ez 4-5-ször gyakoribb, mint hasonló korú férfitaiknál.

Rizikótényező a menstruáció korai elmaradása, családi halmozódás, korai petefészkek eltávolítása, bizonyos gyógyszerek szedése (szteroidok, véralvadásgátló, daganatellenes szerek), hormonális eltérések, koffein, dohányzás.

Legnagyobb veszélye a szokványosnál kisebb erőbehatásra létrejövő csonttörések (csigolya, csukló, csípőtáji törés). A combnyaktörés gyakran életveszélyes szövődésekkel jár (vérrögképződés, fekvőbetegek-

nél tüdőgyulladás), ezek még ma is sokszor az idős ember halálát okozzák.

Az időben történő felfedezéshez elengedhetetlen a csontsűrűség-mérés (osteodenzitometria, DEXA).

A mérési módszer azon alapszik, hogy minél nagyobb tömegű a csont, annál jobban elnyeli a röntgen sugarakat.

A kiegészítő laboratóriumi vizsgálatok egyéb csontanyagcsere betegségeket és másodlagos csonttritkulást okozó betegségeket (pl: pajzsmirigy túlműködés) hivatottak kiszűrni.

A csontsűrűség megfelelő gyógyszeres kezeléssel jó hatásokkal növelhető, ezért nagyon fontos, hogy a változó korban lévő nők, illetve a 60 év feletti férfiak rendszeresen méreassék a csontsűrűségüket, hogy a betegség időben felismerésre kerüljön.

Első vonalban csontbontást gátló ún. biszfoszfonát hatóanyagú gyógyszereket alkalmazunk, melyek léteznek szájon át szedhető, injekciós és infúziós formában is.

Súlyosabb esetekben csontépítést fokozó készítményeket (stroncium, teriparatid) alkalmazunk.

Fontos megfelelő kalciumpótlás kb. napi 1000 mg dózisban.

A kalcium felszívódásához D vitamin is szükséges, ebből napi 1000-2000 NE-t adunk.

Kiegészítésként a megfelelő Mg és a legújabb kutatások szerint K vitamin bevitel is szükséges.

Fontos a Ca és D vitamin dús táplálkozás és a rendszeres testmozgás, illetve a szabad levegőn tartózkodás, pl. rendszeres séta, kerékpározás.

Dr. Matyasovszky Eszter
reumatológus szakorvos

Néhány gondolat az időskorúak táplálkozásáról

Az öregedési folyamatok által beindult változások 35-40 éves kor táján már észrevehetőek. Sok évtized alatt jelentős változás megy végbe az emberi szervezetben. Az anyagcsere folyamatok lassulnak, ezért csökken az energia igény.

Csökken az izmok és a bőr feszsége. Sorvadnak a rágóizmok, változik az ajkak helyzete, gyakran ezekhez nyelési nehézség is társul. A fogazat hiányossága gyakori probléma, ami a nem megfelelő rágás miatt többletmunkát ró az emésztőrendszerre. Az emésztőenzimek kisebb mennyiségben termelődnek, lassul a bélmozgás, romlik a tápanyagok hasznosulása. Összességében alacsonyabb lesz az emésztés és a felszívódás határfoka.

Az energia szükséglet csökkenése miatt kisebb energiájú étrendnek is fedeznie kell a szervezet számára fontos összes tápanyagot. Ezen belül is kiemelkedően fontos a megfelelő fehérje, vitamin és ásványi anyag ellátottság. Kerülni kell az üres kalóriákat tartalmazó, magas cukortartalmú ételeket, italokat, mérsékelni kell a zsiradék fogyasztást. A napi zsír bevitelt érdemes a napi összenergia 30%-a alá csökkenteni, de 20% alá ne menjünk, mert akkor a zsírban oldódó vitaminok bevitel is hiányt szenved. A zsiradékok közül a könnyen emészthetőek ajánlottak: étolaj, margarin, tejföl, tejszín. Megfelelő fehérjebevitel és vas ellátottság érdekében jó minőségű fehérjeforrásokra van szükség (tej és tejtermékek, hús, hal, tojás).

Gyakori probléma a székrekedés, amit többek között a lassult bélmozgás vált ki. A rendszeres székelési ritmus kialakításához nélkülözhetetlen a rostbevitel növelése, amit gyümölcsök, zöldségek, főzelékek fogyasztásával érhetünk el. Minden nap ajánlott nyers gyümölcs, zöldség fogyasztása, így a vitaminszükséglet is fedezhető. A gabonai termékekből is ajánlott a korpával dúsított vagy teljes kiőrlésű gabonából készült termékek előnyben részesítése a fehér lisztből készült pékáruk helyett. A magas rostbevitelhez megfelelő mennyiségű folyadék bevitelnek is társulnia kell. A folyadék fogyasztásra azért is nagyon oda kell figyelni, mert idős korban csökken a szomjúságérzet. A naponta szükséges 1,5-2 litert érdemes több adagra elosztani, akár 1,5-2 óránként ihat egy pohárral. Lázás állapot, hasmenés, hányás alkalmával akár duplájára is nőhet a folyadékszükséglet. Az érzékszervek működése csökken, romlik az ízérzés, csökken az étvágy. Érdemes napi több kisebb étkezést beiktatni, hogy egyszerre ne terheljük túlzottan az emésztőrendszert. Ha fáradékony, érdemes az étkezés időpontját a pihentebb időszakokra helyezni. Az ízérzés csökkenése miatt intenzíven ízesített ételeket készítünk, ami ne a túlzott sózásban és csípős ízekben nyilvánuljon meg, hanem a különféle fűszernövények alkalmazásában. A szárított

vagy friss zöld fűszereknek nagyon kedvező hatásuk van az emésztésre, mivel fokozzák bizonyos emésztőnedvek elválasztását. A magas sóbevitel idős korban sem ajánlott. Ha étvágytalan, ne tegyünk sok ételt egyszerre a tányérra. Az esztétikus terítésre és tálalásra is fordítsunk kellő figyelmet, mert az emésztőenzimek elválasztása már a látvány alapján is beindul. (Sz. K.)



Néhány gondolat az idősek mozgásáról

A mozgásszegény életmód, a szervezetünk egyoldalú terhelése fiatal korban is okoz panaszokat. Az idősödéssel azonban a korrallal járó változások, betegségek és személyes életmódjuk miatt kevesebbet mozognak az emberek. Testtartásuk romlik, és olykor észre sem veszik, hogy görnyedtebben járnak, holott tudnának egyenesen is.

Idős korban „ülők munkának” tekinthető a fotelban ülve a TV-nézés, vagy kézimunkázás, olvasás. Ezen tevékenységek során ne lógassuk előre fejünket, hanem a könyvet, kézimunkát emeljük az arcunk elé, ill. tévénézés közben a tarkónkat nyomjuk hátra. Használhatunk U alakú nyakpárnát is.

A kerti munkák valamivel jobban átmozgatnak, de egyoldalú terhelést jelentenek a gerincoszlopnak, mivel előredöntött helyzetben, hajolva történik.

Német szerzők szerint az előrehaladott csontritkulásban szenvedők testtartása is javítható.

A törzsünk és végtagjaink izmait két nagy csoportra osztjuk. Az egyik izomcsoport olyan rostokból áll, me-

lyek lassan fáradnak s ezek hajlamosak a megrövidülésre, „zsugorodásra”.

A másik izomcsoport pedig főként olyan rostokból áll, melyek lassan aktivizálódnak, gyorsan elfáradnak, sorvadásra (atrofiára) hajlamosak. A zsugorodás, valamint a megnyúlás főleg túlterhelésre vagy kóros körülmények hatására következik be.

Pl. a csípőhajlító izom megrövidülése a farizomzat gyengülésével jár együtt.

Az izomegyensúly megbomlása – tehát a farizomzat gyengülése – helytelen tartás kialakulásához vezet. Ezért ajánlott kerülni a süppedős, öblös fotelokat, ahol üléskor a térd magasabbra kerül a csípőnél, s a csípőben ezáltal egy erősen hajlított helyzet jön létre, mely kedvez a csípőhajlító izmok rövidülésének. Valamint a gerinc görbületei is diszharmonikussá válnak. Javasolt ék alakú ülőpárnát tenni az ülőfelületre, mely egy kissé megemeli a medencét a térdhez képest. A derekunkhoz pedig tegyünk be egy hengerpárnát, ami megtámasztja a derekat.

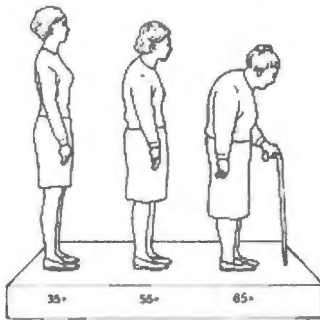
(Folytatás a következő oldalon)

(Folytatás az előző oldalról)

A koordinációs képesség is csökken az életkorral, kissé nagyobb mértékben, mint az izomerő. Pontos okát meghatározni nehéz, mert befolyásolhatják még idegrendszeri tényezők, látási problémák, stb.

A gyenge izomerő a combfeszítő izmokban és a láb-fejet fel-le mozgató izmokban csökkent egyensúlyozó képességgel jár együtt, s ez fokozott esési veszélyeztetettséget jelent.

Idős korban a járás is megváltozik.: széles alapú és sok esetben csoszogó lesz. Aki viszont fél az eleséstől, az a lába elé néz, lehajtott fejjel jár, s ez a testtartását is rontja.



Az egyensúlyérzék, erőnlét és rugalmasság javulása tornával elérhető, s ez az elesés valószínűségét csökkenti.

Az álló testhelyzet hatásosabb ingere a csontépítésnek, mint a fekvő testhelyzetben kifejtett aktivitás, és ebből a szempontból a gyaloglás jobb, mint az úszás. A hátúszás viszont a szép testtartást segíti és erősíti az izmokat.



Svédországban egy kutatócsoport összehasonlítást végzett két csoport között. Egyik csoport aktívan gyalogolt, a másik csoport pedig nem végzett aktív mozgást. A gyalogló csoporttagjai fizikailag aktívabbak lettek, a női résztvevőknél nagyobb lett a térdet nyújtó izmok ereje.

Vegyünk példát a svéd gyalogló idősekről, és naponta legalább fél órát gyalogoljunk, szép egyenes testtartással! Olyan ütemben, hogy a légzéssel el tudjuk látni oxigénnel az izmokat. Azaz beszélgetni, énekelgetni tudunk séta közben, anélkül, hogy légszomjunk lenne.



Nagy divat mostanság – és nagyon jó hatású – a Nordic Walking, melyet a kerületünkben több helyen lehet végezni az Önkormányzat támogatásával.

SZABAD-E TÖRZSHAJLÍTÁSOKAT VÉGEZNI ANNAK, AKINEK CSONTRITKULÁSA VAN?

Sok idős büszkén mutatja, hogy ő milyen hajlékony: állva, előrehejolva még nyújtott térd mellett is eléri a bokáját, meg tudja érinteni a talajt.

EZT A MOZDULATOT CSONTRITKULÁSOS IDŐS NE CSINÁLJA!

A törzs izmait terhelés nélkül, oldalt fekvő helyzetben lehet nyújtani.

Csontritkulásos nagymama unokát ne emelgessen, bármilyen fájdalmas is ezt megállni. Csomagok cipelése csak egyenesen elosztva a két kézben, ill. vállon, csak egyenes háttal történjen. Bevásárláskor nagyon ajánlott a gurulós kiskocsi. Súlyt emelni csak egyenes háttal és hajlított térdekkel ajánlott.

Még kevés gyakorlattal is árthatunk, ha helytelenül hajtjuk végre azokat. Ezért fontos, hogy szakember – gyógytornász – irányítása alatt végezzük az erősítő gyakorlatokat, ahol a pontosságra, helyes kivitelezésre ügyelve sajátíthatjuk el a gyakorlatokat.

Tartáskorrekciós gyakorlat:

Álljon háttal egy falhoz, a sarkai 10 cm távolságra legyenek a faltól, de a fenék, a hát és a tarkó érjen hátra!

Feszítse meg comb-, far- és hasizmait! Engedje le lazán a vállait, egy picit húzza hátra őket, hogy ne essenek előre, de ne emelje vállait! Tarkóját próbálja hátraérinteni, a fej hátrahajlítása nélkül. Lazítson el! (5x)

Szín Katalin gyógytornász

Folytatódik a rezsicsökkentés – több marad a családi kasszában

Korábbi számunkban arról írtunk, hogy 2013. január 1-től a lakossági földgáz és az áram ára 10 százalékkal csökkent. 2013 nyarán több lépcsőben a palackos és tartályos gáz, víz-csatornadíj, valamint a szennyvíz-szippantás díjai is hasonló mértékben csökkentek.

Amint az várható volt, a kormány bejelentette, hogy a fűtési szezon kezdetén, várhatóan október 15. vagy november 1. hatállyal a villamos energia és a gáz költségei az eddiginél nagyobb mértékben, további 11,1 százalékkal fognak csökkenni.

A korábbi rezsicsökkentések gazdasági hatásai sem maradtak el, a Központi Statisztikai Hivatal közlése szerint a 2013. augusztusi infláció harminc éve nem látott alacsony 1,3 százalékra csökkent. Tekintettel arra, hogy 2013-ban 5,2 százalékos nyugdíjemelés volt, az infláció pedig ennél jóval alacsonyabb, így többet ér a pénzünk.

A jövőt tekintve Németh Szilárd rezsicsökkentésért felelős munkacsoport vezető bejelentette, hogy a köz-műszolgáltatókat úgynevezett nonprofit jellegűvé alakítják át. A szolgáltatók eddig az átlagember számára felfoghatatlanul nagy összegű, közel 1.000 milliárd forint hasznot értek el, amit a magyar emberek a számlában fizettek meg. A nonprofit jelleg azt jelenti, hogy a nyereséget további rezsicsökkentés formájában oda kell adni az embereknek és ez mellett a hálózat karbantartását, fejlesztését kell belőle elvégezniük. Így tehát a rezsicsökkentés nem áll meg.

A Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság tájékoztatója szerint, amely szolgáltató a rezsicsökkentés aktuális és göngyölt összegét nem megfelelően tünteti fel a számlán, vagy a fizetendő összeget nem jól állapítja meg, számlánként 10.000 forint kötbért fizet. Hibás számlák eddig elsősorban a távfűtés esetében voltak, mely fűtési módot a területben senki nem használ.

Amennyiben ellenőrizte a számláját és eltérést tapasztal, vagy csak kérdése van, hívja bizalommal a Magyar Energia Hivatal ingyenesen hívható zöld számát:

06-80-205-386

Elérhető hétfőtől csütörtökig 8-16 óra között, pénteken 8-14 óra között

Hibás számlákról a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság is várja a lakossági jelzéseket

Idősek Világnapja – ünnepség a Corvin Művelődési Házban

Budapest Főváros XVI. kerület Önkormányzata

az Idősek Világnapja alkalmából

ünnepséget rendez a Corvin Művelődési Házban

2013. október 1-jén, kedden 14 órai kezdettel

Ünnepi köszöntőt mond Kovács Péter polgármester,

Dr. Csomor Ervin alpolgármester és Balogné Szabó Olga szolgálatvezető

Az ünnepi műsorban fellép R. Kárpáti Péter színművész, Németh Nyiba Sándor zeneszerző, Szemerédi Bernadett előadóművész, Ihos József humorista, Papp Györgyi előadóművész és a Mátyásfüldi Sztárzenekar Horváth Zoltán művészeti vezetésével

Színes programok nyugdíjasoknak



Veres Péter úti és Borostyán klub

2013. május 23-án Fóton voltunk kirándulni az Érsekújvár utcai klubbal közösen. Megtekintettük a Károlyi Kastélyt, a Római Katolikus Templomot, és Német Kálmán szobrászművész emlékházát. Mind a három helyen idegenvezetőt is kaptunk, aki segítségünkre volt. Fóton ebédeltünk. A két klub tagjai már ismerték egymást hiszen nem először mentünk együtt kirándulni. Mindenki jól érezte magát.



János utcai idősek klubja

Idén májusban voltunk először kirándulni a klubtagokkal. Rendhagyó programot szerveztünk Agárdon. Klubtagjaink közül sokan szeretik a meleg vizes gyógyfürdőket, ezért közkívánatra egész napunkat az agárdi, felújított fürdőben töltöttük. Délelőtt szinte mindenki a vízben volt. Jólesett a bőséges ebéd, melyet a fürdő éttermében ettünk. Választhatunk, sült csirke és pörkölt között. Délután napoztunk, a fiúk sakkoztak, sokan fürödtek – hamar eltelt a nap.

Esztergomban jártak a cinkotai klub tagjai

A cinkotai III. sz. Idősek Klubja 2013. május 9-én Esztergomban, majd Visegrádon járt kirándulni. A kirándulás során megnéztük Esztergomban a Bazilikát, amelyben több emelet is található. Kezdtük a pincével, itt mindenki megnézte Mindszenty József sírját, majd a templomot és feljebb a kincstárat. A Bazilika legmagasabb pontjára is többen büszkén felmentek, hiába fájta derekuk és lábaik. A városlátogatás után egy kellemes ebéd elfogyasztása mellett pihentük ki a nagy sétát. A következő látogatásunk ezután a Visegrádi várhoz következett, amelyet szintén többen megcsodáltak a gyönyörű, meleg napsütéses időben. Élményekkel teli érkeztünk haza Budapestre.



ESEMÉNYEK AZ IDŐSEK KLUBJÁBAN. Havonta egy alkalommal szokták köszönteni azokat a klubtagokat, akiknek az előző időszakra esett a névnapja, s akik jelesebb születésnapot ünnepelnek, azokat meglepetés-bulival köszöntik, ahol van zene és táncolás, valamint egy kis közös éneklés. A klubtagok jellemző elfoglaltsága a kártyázás, a sakkozás, a zenehallgatás és tévézés. Kisebb csoportok különféle társasjátékokat is játszanak, van, aki gyöngyöt fűz, papírfigurákat hajtogat, netán gipszformákat önt, amelyet később ki lehet festeni – így készülhetnek az egyedi kialakítású ajándéktárgyak. Az idősek klubjában rendszeres az orvosi előadások, ezekről a XVI. kerületi klubokban Dr. Bertalan Ildikó, Dr. Tóth Péter, Dr. Budai László és Dr. Miltényi Beáta gondoskodik.

Segítség a nagybevásárlásban

Útjára indult a Nyugdíjasok Szállító Szolgálata



Idén nyáron egy Ford mikrobuszal gyarapodott az önkormányzat járműparkja – a nagyon korszerű, a nyugdíjas utasok kényelmét biztosító kiegészítőkkel felszerelt járművet (kedvezményes áron) a Ford Petrányi biztosította. A kerület vezetőinek elképzelése szerint az új mikrobusz a nyugdíjasoknak nyújt majd segítséget a nagybevásárlások lebonyolításában.

Az ünnepélyes átadásra szeptember 6-án került sor: a jármű mellé felsorakoztak, akik elsőként próbálják ki a bevásárlási szállító szolgálatot. Az ünnepi beszédet Dr. Csomor Ervin alpolgármester tartotta, majd miután a nyugdíjasok az utastérben kényelmesen elhelyezkedtek, az alpolgármester ült a volán mögé, s személyesen fuvarozta az első nagybevásárlókat a csömöri Auchanba. Itt azután ki lehetett próbálni, milyen menetrendet lehet majd tartani a továbbiakban. Nagy galiba a vásárlás végi találkozással nem történt, mindössze két nyugdíjas feledkezett bele a vásárlásba, de őket alig tíz perc alatt sikerült megtalálni – a próbaút és a próbabevásárlás tehát sikeresnek volt mondható.

A jelenlegi elképzelések szerint a bevásárlóközpontokba csütörtöki és pénteki napokon szállítja a



szolgálat az erre igényt tartó kerületi nyugdíjasokat, minden hónap első és harmadik szombatján pedig a Sashalmi piac a kiszemelt célpont, ide szállítják a jelentkezőket. Fontos, hogy a bevásárlás után minden nyugdíjast az áruval együtt haza is fuvaroznak.

Minden szállításhoz előzetes időpont-egyeztetés szükséges, az illetékes koordinátor Gaálné Szilágyi Erzsébet, elérhetősége hétköznap 9-13 óráig a 407-2812 üzenetrögzítő telefonszámon, illetve szallitoszolg@gmail.com e-mail címen.

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 idősávós *	700,-
Belépő nyugdíjas-diák idősávós szaunás *	1.200,-
Bérlet 10 nyugdíjas-diák	7.830,-
Bérlet 10 nyugdíjas-diák szaunás	11.720,-
Bérlet 10 nyugdíjas-diák idősávós (9-16-ig)	5.940,-
Bérlet 10 nyugd-diák idősáv. 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!