



Kertvárosi

Nyugdíjas Magazin

A XVI. kerületi
Területi Szociális Szolgálat
tájékoztató hírlevele • 13/1

Hasznos hírek, fontos információk a XVI. kerületi nyugdíjasoknak

TÁJÉKOZTATÓ a Területi Szociális Szolgálat tevékenységeiről



3. oldal

Tisztelt Olvasók, Kedves Nyugdíjasok!

A XVI. kerületi Területi Szociális Szolgálat tájékoztató hírlevelének első számát tartják a kezükben, melyben reméljük, hogy sok hasznos információt találnak majd. A kiadvány a tervek szerint rendszeresen megjelenik majd, még az idén is több alkalommal, terjesztését a szociális szolgálat végzi, célközönsége pedig a XVI. kerület nyugdíjas lakossága.

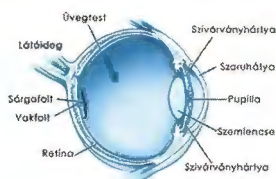
A lapot a XVI. kerületi Önkormányzat idősekkel foglalkozó szakemberei úgy állították össze, hogy a többségében idős olvasók ki nem mondott kérdéseit is megválaszolják. Találnak benne tanácsokat, hogy miként kerülhetik el az idősekre szakosodott bűnözők támadásait; részletes, képekkel illusztrált anyag foglalkozik a kormányzat egyik leghumánusabb programjával, a lakossági rezsicsökkentéssel – legjobb, ha a lakosság is tudja, milyen módon kötelező feltüntetni a megtakarított rezsioösszeget a számlán. Terjedelmes anyag foglalkozik a XVI. kerületi Szakrendelőben igénybe vehető egészségügyi szolgáltatásokkal, s külön kis cikkben ismertetjük az egészségügyi szolgáltatás újdonságait.

A kiadvány összeállításán dolgozó önkormányzati szakemberek bíznak abban, hogy a kerületi nyugdíjasok hasznára válik ez a kis kiadvány a mindennapokban.

Tájékoztató a rezsicsökkentésről

7. oldal

Szürkehályog műtét – a „függöny” eltávolítása



14. oldal

Az „Idősek átmeneti gondozóháza” igénybevételének lehetősége

15. oldal

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

TUDÓGONDOZÓ, BŐRGYÓGYÁSZAT

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

**ÉJJELEL-NAPPAL IGÉNYBE VEHETŐ
FELNŐTT HÁZIORVOSI ÜGYELET:**

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

**DÉLUTÁN – INGYENESEN HÍVHATÓ
LELKISÉGÉLY 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



Rendőrségi felhívás

☎ 112 és 407-07-67



„Trükkös” Lopások

Tisztelt Olvasó!

Rendőrr: 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

Telefonhívás „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, ajándécsomagért ne fizessen

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



Rendőrségi felhívás

☎ 112 és 407-07-67



Betörések

Tisztelt Olvasó!

Éjszaka, vagy ha nincsen otthon ne hagyja nyitva a nyílászáróit

Ne tartson otthon nagyobb mennyiségű készpénzt, ékszert

Lakóköznyezetében járjon nyitott szemmel, szomszédaira figyeljen
Ha gyanús dolgot tapasztal hívja a 407-07-67-es telefonszámot.

Rablások

Ékszereit ne viselje látható, ruházatán kívüli helyen

Baj esetén próbálja megfigyelni támadóját, annak járművét (színét, rendszámát)

A lehető legrövidebb időn belül kérjen segítséget

✉ 1163 Budapest, Veres Péter út 101.

TÁJÉKOZTATÓ

Budapest XVI. kerületi Önkormányzat Területi Szociális Szolgálat TEVÉKENYSÉGEIRŐL



Tisztelt kerületi Lakosok!

Intézményünk már 1970 óta segíti a kerületben élő nyugdíjas lakosokat különféle szolgáltatásaival, mely a növekvő igények miatt az évek során egyre bővült. Ez idő alatt számtalan alkalommal nyújtottak segítséget az intézményünk dolgozói az idős emberek részére többek között a gondozásban, az étkeztetésben. A folyamatos működés ellenére azonban több lakoshoz nem jut el a szolgáltatások igénybe vételének lehetősége, így ezúton szeretnénk megismertetni Önökkel a Budapest XVI. kerület Önkormányzat **Területi Szociális Szolgálat** tevékenységeit, melyet öt telephelyen biztosítunk:

**Reménysugár Gondozási Csoport és
I. sz. Idősek Klubja** Veres Péter út 109.

**Derús Alkony Gondozási Csoport és
II. sz. Idősek Klubja** János u. 49.

**Segítőkéz Gondozási Csoport és
III. sz. Idősek Klubja** Vidámvásár út 7.

**Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthona
Borostyán Idősek Klubja** Érsekújvár u. 7-13.

Szociális Konyha Érsekújvár u. 7-13.



A következő oldalon ismertetjük szolgáltatásainkat

A Területi Szociális Szolgálat szolgáltatásai:

Házi segítségnyújtás:

Otthonukban gondozzuk azokat az időskorúakat, akik átmenetileg vagy tartósan önmaguk ellátására nem vagy csak részben képesek.

A Szolgálat által biztosított főbb gondozási tevékenységek:

- személyi higiénia biztosítása, fenntartása
- házi orvossal való kapcsolattartás, gyógyszerfelíratás, kiváltás, gyógyszer bevitelének felügyelete, vérnyomásmérés
- diéta ellenőrzése,
- étkeztetésben való segítség,
- bevásárlás, maximum 5kg-ig a legközelebbi üzletből,
- szociális ügyintézés (segélyek, hivatalos ügyek intézése, szervezése),
- sétáltatás,
- kapcsolattartás a hozzátartozókkal,
- környezet rendben tartása,
- szükség esetén időotthoni elhelyezésben való segítségnyújtás.

Idősek Klubja:

Saját otthonukban élők részére biztosítja a napközbeni ellátást, mely magában foglalja az étkezést, társas kapcsolatok, valamint különböző programokat.

Egyéb szolgáltatásaink: fodrász, pedikűr, gyógytorna, orvosi tanácsadás,

Helyi programok: jelentősebb ünnepek együtt töltése, megünneplése, zenés-táncos délutánok, vetélkedők, kulturális programok, kirándulások, ismeretterjesztő előadások stb.

Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás:

Ez a 24 órás folyamatos szolgáltatás, a szakszerű segítségnyújtással biztonságot jelent a saját otthonukban élő idősek számára. Elsősorban a krízishelyzet elhárítását, az egészségügyi ellátás kezdeményezését foglalja magában.

Szociális étkeztetés:

Napi egyszeri meleg ebédet biztosítunk azok részére, akik életkoruk, betegségük, szociális helyzetük miatt erről nem képesek gondoskodni.

Az étkezés

- helyben fogyasztással
- saját részre elvitellel,
- indokolt esetben házhoz szállítással történik.

**Az ételt 6 napon át
hétfőtől – szombatig biztosítjuk.**

Értelmi Fogyatékosok nappali ellátása

A kerületben élő értelmi fogyatékosok részére biztosított nappali ellátással segítjük társas kapcsolataik fenntartását. Szolgáltatásaink:

- Szinten tartó foglalkozások egyéni felmérések alapján,
- Szabadidős tevékenységek, kulturális események szervezése,
- Kézműves foglalkozások pl: szövés, agyagozás, gyöngyfűzés,
- Zeneterápiás, mozgásterápiás foglalkozások szakemberek segítségével.

Hogyan léphet velünk kapcsolatba?

Amennyiben szociális helyzete, egészségi állapota vagy életkora miatt segítséget igényel, kérjük, hogy telefonon vagy személyesen jelentkezzen az alábbiakban felsorolt, lakóhelyéhez legközelebb eső gondozási csoportnál.

A szolgáltatásainkért jövedelemtől függően térítési díjat kell fizetni, - melyről a területileg illetékes gondozási csoportvezetőtől érdeklődhetnek.

A Területi Szociális Szolgálat nyitvatartási ideje:
Hétfőtől – csütörtökig: 7,45-16 óra, pénteken: 7,45-14,45 óra

**A Területi Szociális Szolgálat székhelye:
1165. Budapest, Veres Péter út 109.**

Szolgálatvezető: Balogné Szabó Olga
Telefon: 401-0576 • Telefon/Fax: 407-2812, 407-2816

GONDOZÁSI CSOPORTOK**Reménysugár Gondozási Csoport:**

Budapest XVI. ker, Veres Péter út 109.

Tel/Fax: 407-28-12, 407-28-16

Vezető: Ilcsik Gáborné/Zsuzsanna/

Szolgáltatások:

- Házi segítségnyújtás
- Szociális étkeztetés
- Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás

I. sz. Idősek Klubja

Vezető: Földesné Tóth Éva

A gondozási csoport ellátási területe:

Mátyásföld, SashalomMegközelíthető: Örs Vezér térről: HÉV-vel,
44-es, 92-es busszal, átszállással: 46-os busszal

Derús Alkony Gondozási Csoport:

Budapest, XVI. ker. János u. 49.

Tel/Fax: 405-46-15, 405-14-46, 401-05-18

Vezető: Serf Szonja

Szolgáltatások

- Házi segítségnyújtás
- Szociális étkeztetés
- Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás

II. sz. Idősek Klubja

Vezető: Hudra Lászlóné /Eszter/

A gondozási csoport ellátási területe:

Rákosszentmihály, Sashalom,Megközelíthető: Örs Vezér térről: 144-es, 244-es
busszal, átszállással: 31-es, 92-es buszról

Segítőkéz Gondozási Csoport

Budapest, XVI. ker. Vidámvásár út 7.

Tel/Fax: 400-31-98, 402-45-84

Vezető: Tápai Szilvia

Szolgáltatások

- Házi segítségnyújtás
- Szociális étkeztetés
- Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás

III. sz. Idősek Klubja

Vezető: Tápai Szilvia

A gondozási csoport ellátási területe:

Árpádföld, Cinkota, Mátyásföld,

Megközelíthető: Örs Vezér térről:

HÉV-vel, 92-es busszal

Szociális Konyha:

Budapest, XVI. ker. Érsekújvár u. 7-13.

Tel:405-03-24, 401-05-16

Vezető: Finta Lászlóné /Anikó/

Borostyán Idősek Klubja

Vezető: Hideg Ferencné /Marika/

Ellátási terület: Rákosszentmihály,

Megközelíthető: Örs Vezér térről: 131-es, 31-es
busszal,

Értelmi Fogyatékosok Nappali ellátása:

Budapest, XVI. ker. Érsekújvár u. 7-13.

Tel:405-33-87

Vezető: Pihokker Ferenc



A különböző kulturális programok, vetélkedők hangulatosan eltölthető szabadidőt nyújtanak. A közösen megtartott ünnepek szintén erősítik a klubtagok összetartozását. A kirándulások szervezése során az intézmény dolgozói ügyelnek arra is, hogy a vizuális élmények mellett, az idős korosztály fizikai aktivitása is biztosított legyen.

Nyugdíjasok Segítő Szolgálat:

Budapest, XVI. ker. János u. 49.

Tel: 407-2008, 06 40 200-801

Koordinátor: Fanó Gáborné /Klári/

Szolgáltatások

Szakembert nem igénylő ház körüli munkák biztosítása, betegszállítás a kerületi házi orvosi és szakrendelőkhöz, kerepestartcsai Jahn Ferenc Kórházba.

Ki veheti igénybe a szolgáltatásokat:

A XVI kerületben bejelentett vagy állandó tartózkodási címmel rendelkező személyek.

Nyugdíjasok Segítő Szolgálat



Nyugdíjasok Segítő Szolgálat a kerületben élő idős, rászoruló lakosok számára ingyenesen biztosítja a különböző kerti munkák elvégzését, pl. szőlőmetszés, gallyazás, ásás, ültetés, fűnyírás, gyümölcszedés, lombgyűjtés, sövénynyírás, és a háztartásban előforduló kisebb javítási munkákat.

A szolgálat az idős emberek lakásának felújításánál, iparost igénylő munkákhoz megbízható, jó referenciával rendelkező kerületi vállalkozót ajánl.

A kerti feladatok ellátása többnyire szezonális munkát jelent, az időjárással és az évszakokkal függ össze. Tavaszi és nyári hónapokban kerti és ház előtti fűnyírás, sövénynyírás, őszi és téli hónapokban a lombseprés, zsákolás, hólapátolás, ároktakarítás jellemző.

Betegszállítás.

A Betegszállítás szolgálat lehetővé teszi azon idős emberek számára az orvosi rendelőkhöz való biztonságos eljutást, akik a Szolgálat segítségével nélkülözhetetlen módon nem tudnák igénybe venni az orvosi ellátást. A szállítási igény előre egyeztetett időpontra vehető igénybe.

„Kattints nagy” program, számítógépes oktatást a kerületben élő nyugdíjasok részére szervezi a szolgálat.

2012. január – december között összesen 261 fő részesült oktatásban, három helyszínen kezdő és haladó szintről. Kis létszámú csoportokban tartották az informatika tanárok az órákat, így mindenkivel egyénileg is tudtak foglalkozni. Sokan továbbra is e-mailen tartják a kapcsolatot egymással és a tanárokkal, így a segítségnyújtás nem szűnt meg a tanfolyam végével.

A fenti program nagy népszerűségnek örvend és a magas számú jelentkezések miatt a 2013. évben is folytatódik.

A kerületben élő nyugdíjasok nagy meglepetéssel és köszönettel fogadják a fenntartó részéről nyújtott ingyenes szolgáltatást.

Az Idősek klubjaiban kéthavi rendszerességgel Dr. Budai-Boch László a kerületi szakrendelő ortopéd főorvosa tart hasznos előadásokat a klubtagok részére.

2013. március hónapban a csontritkulásról tartott előadást, melyben arra hívta fel a figyelmet, hogy a betegség főleg az idősebb korosztályt érinti.

A csontritkulás – osteoporózis – a csontok tömegének mérséklésének csökkenését jelenti, az öregedéssel összefüggő csontritkulás mindkét nemnél bekövetkezhet, ezért nagyon fontos ebben a korban is a megfelelő táplálkozás, folyadék- és vitaminbevitel, D-vitamin pótlása, mindennapi mozgással egybekötve.

Idős korban gyakoribbak a csonttörések, gyógyulásuk nehezebb, hosszabb ideig tart, ezért fokozottabban kell vigyázni a mindennapi életvitelre, balesetek elkerülése érdekében.

A májusi előadás keretében az általános szűrővizsgálatok jelentőségére és fontosságára hívta fel a figyelmet. Fontos idős korban is a betegségek korai felismerése, szakorvoshoz való eljutás, a megfelelő kezelés érdekében. Gyakori szűrővizsgálatok: laborvizsgálat, tüdőszűrés, urológiai és nőgyógyászati szűrések, mammográfia, diabetológia, szív és érrendszeri, valamint a bőrgyógyászati vizsgálatok.

Tájékoztató a rezsicsökkentésről


Az elmúlt időszakban számtalan híradás jelent meg a rezsicsökkentés kapcsán, így olvasóink számára összefoglaljuk az eddig született döntéseket és a várható lépéseket egyaránt.

A kormány és a parlament döntése alapján 2013. január 1.-től a lakossági földgáz és a lakosság áramár egységesen 10 százalékkal csökkent.

Hogyan tudom ezt ellenőrizni? Lássunk egy példát!

Az alábbi képen egy a centenáriumi lakótelepen egy szobás lakásban élő 63.000 forint nyugdíjjal rendelkező idős hölgy gázzámláját látjuk. A nyíl mutatja, hogy a szolgáltató hol szerepelteti a rezsicsökkentés összegét a számlán.

ds_001032_KF_017984_01_SZ__afp 23500 - 9729



FŐGÁZ

Székhely: FŐGÁZ Zrt.
1081 Budapest,
II. János Pál pápa tér 20.

Postacím: 1439 Budapest, Pf. 700


Adószám: 10897830-2-44

Banksz. szám: 10700024-02568209-52100008

Szj. szám: 40.22

Földgáz 03 / 11 részszámla
1. sz. eredeti példány
Számla száma: 100212805217
Oldalak száma: 1/2 oldal

000021997005 16-03_920



Budapest
Gizella tér
1165

Szerződött ügyfél adatai:
Ügyfél azonosító: [REDACTED]
Szerz. folyószámla szám: [REDACTED]
Név: [REDACTED]
Cím: 1165 Budapest Gizella tér [REDACTED]

A rezsicsökkentésre vonatkozó kormányhatározat eredményeképpen az Ön megtakarítása

- ebben az elszámolt időszakban:	1.176 Ft
- 2013.01.01 óta	4.949 Ft

Mérőleolvasás tervezett ideje: 2014.01.15-2014.01.18
Utolsó leolvasás dátuma: 2013.01.17
Utolsó leolvasott mérőállás: 2.376 m³

Gázszivárgás bejelentés : 06 1 477 1333

Teljesítés dátuma: 2013.05.08
Számla kelte: 2013.04.23
Szolgáltatás: Folyamatos
Fizetési mód: Kézpénzáutalási megbízás

A szolgáltatás díjainak összesítése	Nettó érték
Megnevezés	Mennyiség
Gázdíj	2.720 MJ 7.385 Ft
Bizt. készl. díj	2.720 MJ 0 Ft
Alapdíj	923 Ft
Nettó számlaérték összesen:	8.308 Ft

A számla ÁFA összesítője			
ÁFA(%)	Nettó számlaérték	ÁFA értéke	Bruttó számlaérték
-	0 Ft	0 Ft	0 Ft
27%	8.308 Ft	2.243 Ft	10.551 Ft
Számleérték:		8.308 Ft	10.551 Ft
Számle kiegyenlítésre felhasznált:		0 Ft	0 Ft
Fizetendő összesen:		10.551 Ft	10.551 Ft
Fizetési határidő:		2013.05.08	
Elszámolt időszak:		2013.03.16 - 2013.04.15	

Előző egyenleg:	10.551 Ft
Időszaki befizetések:	-10.551 Ft
Számlaérték:	10.551 Ft
Új egyenleg 2013.04.23 - n:	10.551 Ft

Elektronikus úton előállított bizonylat, aláírás nélkül is érvényes. Készült az SAP IS-U rendszerével. Adatkezelési nyilv. szám: NAIH-52150/2012


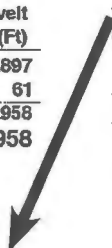
Megállapíthatjuk tehát, hogy a hölgy havonta 10551 forintot fizet és havonta 1176 forinttal csökkent a gázzámlája. Tehát megvalósult a 10%.-os rezsicsökkentés.

(Folytatás a következő oldalon)

Tájékoztató a rezsicsökkentésről

(Folytatás az előző oldalról)

Az alábbi képen pedig a hölgy villanyszámláját láthatjuk. A nyíl itt is azt mutatja, hogy a szolgáltató hol szerepelteti a rezsicsökkentés összegét a számlán. Ha a saját számlánkat nézzük meg, vegyük fel a szemüvegünket, mert – talán nem véletlenül –, a megtakarítási összeg apró betűkkel szerepel.

ELMŰ Budapesti Elektromos Művek Nyrt. 1132 Budapest Váci út 72-74. Adóazonosító szám: 10768033-2-44		VILLAMOSENERGIA-KERESKEDELMI 7. SZ. HAVI RÉSZSZÁMLA 1 példányban készült eredeti Számlázási rendszer SAP/R3 200379.65467190-82 2013.05.13																					
Számla sorszáma: 800201404595 Számla kelte: 2013.04.04 Tejesítés időpontja: 2013.05.13 Fizetési mód: Postai készpénzátutalási megbízás		 800201404595 BUDAPEST, 16.KERÜLET GIZELLA TÉR 1165																					
Elérhetőségeink: ELMŰ-ÉMÁSZ Ügyfélszolgálati Kft. 1133 Budapest, Váci út 76. Levelezési cím: 1300 Budapest 3., Pf. 151. Telefon: 06 40/38-38-38 Internet: www.elmu.hu		Oldalszám: 1/2 Mérőállás bejelentés: Vezetékes számról: 06 80/202-938 Mobilszámról: 06 20/30/70 938-38-38 Interneten: www.elmu.hu Hibabejelentés: 06 40/38-39-40																					
Vevőkód: Vevő (Fizető) neve: Vevő (Fizető) címe: Felhasználási hely azonosító: Felhasználó neve: Felhasználási hely címe:		FIZETENDŐ ÖSSZESEN (Ft): 1.958 FIZETÉSI HATÁRIDŐ: 2013.05.13																					
1165 BUDAPEST, 16.KERÜLET GIZELLA TÉR 1165 Budapest XVI. Gizella tér		Számlakiegészítésre vonatkozó bankszámlaszám: 13700016-02287016																					
Számlaösszesítő Számlázott időszak: 2013.04.02-2013.05.01		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Adó nélkül számított ellenérték (Ft)</th> <th>ÁFA (%)</th> <th>ÁFA összege (Ft)</th> <th>Adóval növelt ellenérték (Ft)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Villamos energia termékdíjak és rendszerhasználati díjak összesen:</td> <td>27</td> <td>403</td> <td>1.897</td> </tr> <tr> <td>Pénzeszköz jellegű tételek összesen:</td> <td>AHK*</td> <td>0</td> <td>61</td> </tr> <tr> <td>Számla összesen (Ft):</td> <td></td> <td>403</td> <td>1.958</td> </tr> <tr> <td>Fizetendő összesen (Ft):</td> <td></td> <td></td> <td>1.958</td> </tr> </tbody> </table>		Adó nélkül számított ellenérték (Ft)	ÁFA (%)	ÁFA összege (Ft)	Adóval növelt ellenérték (Ft)	Villamos energia termékdíjak és rendszerhasználati díjak összesen:	27	403	1.897	Pénzeszköz jellegű tételek összesen:	AHK*	0	61	Számla összesen (Ft):		403	1.958	Fizetendő összesen (Ft):			1.958
Adó nélkül számított ellenérték (Ft)	ÁFA (%)	ÁFA összege (Ft)	Adóval növelt ellenérték (Ft)																				
Villamos energia termékdíjak és rendszerhasználati díjak összesen:	27	403	1.897																				
Pénzeszköz jellegű tételek összesen:	AHK*	0	61																				
Számla összesen (Ft):		403	1.958																				
Fizetendő összesen (Ft):			1.958																				
Tájékoztató adatok: Elszámolt összes fogyasztás (kWh) 24 óráig: 41																							
<p>A rezsidijsökkentésére vonatkozó kormányhatározat eredményeképpen az Ön megtakarítása - ebben az elszámolási időszakban: 220 Ft - 2013. január 1-jé óta: 907 Ft Ezen összegek az Ön számlájából már előzetesen levonásra kerültek.</p>																							
<small>■ EL P_C56_C 130405_00_200379_025882_07.alp.spl:0000961750 page: 38183 sheet: 19092</small>																							

Megállapíthatjuk itt is, hogy a hölgy havonta 1958 forintot fizet és 220 forintot spórol. Tehát a villany költségek tekintetében is megvalósult a 10%-os rezsicsökkentés.

A hölgy tehát 2013. évben (hét hónap fogyasztással számolva) 8232 forinttal fog fizetni kevesebbet a gázért és 2640 forinttal kevesebbet a villanyért. Ehhez hozzáadhatjuk a XVI. kerületi Önkormányzat által a rászorultak számára biztosított téli fűtési támogatást, így összességében 26.000 forint (két havi rezsiköltség)megtakarítás jelentkezik.

A rezsicsökkentés ellenzői sokszor azt mondják, hogy a csökkentéssel egyidejűleg majd rosszabb lesz a földgáz minősége. Ne higgyünk nekik! A földgáz fűtőértékét szabvány szabályozza, a Főgáz ezt nem képes befolyásolni!

Ezek után lássuk, milyen további rezsicsökkentést fogadott el a kormány.

2013. június 1.-től a palackos és a tartályos gáz ára 10 százalékkal csökkent.

2013. július 1.-től a víz és csatornadíjak és a szemétszállítás valamint a szennyvízszippantás szintén 10 százalékos csökkenéséről is már döntés született.

2013. július 1.-től a kéményseprés során eddig alkalmazott 4000 forintos óradíj helyett a szolgáltató 2000 forintos óradíjat alkalmazhat.

Milyen további lépések várhatóak?

A kormány vizsgálja a temetkezési költségek csökkentésének a lehetőségét. Várhatóan a fűtési szezon kezdetéig további gáz és áramár csökkentés várható.

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

Fontos kérdések és válaszok a rezsicsökkentéssel kapcsolatban

A tavalyi számlához képest nőtt a befizetendő végösszeg. Hogy lehet ez?

A számla összegének 10 százalékos csökkenése (az előző évi számlához képest) csak azonos fogyasztási mennyiség esetén követhető nyomon közvetlenül. Ha valaki többet fogyasztott, akkor értelemszerűen a kifizetett összeg is változik.

A szolgáltató áthárítja a veszteséget bárkire?

A lakossági fogyasztókat kötelező jelleggel ellátó szolgáltatók csak hatósági áron számlázhatnak, így nincs lehetőségük a veszteségeik áthárítására. A földgáz és a villamos energia szolgáltatások árai miniszteri rendeletben meghatározott hatósági árok, a villamos energia rendszerhasználati díjakat pedig a magyar Energia Hivatal határozatában állapította meg. Ezekről felfelé eltérni, többet számlázni vagy – jogszabályban meghatározott kivétellel – új díjelemet bevezetni nem lehet. Így a szolgáltatóknak nincs lehetősége az áthárításra.

Igaz, hogy majd a termékek, szolgáltatások árai fognak nőni, mert a vállalkozók energia díjai nőnek?

A földgázt vételezők nem lakossági felhasználók – így a 20 m³/h és annál kisebb mérőkapacitással rendelkező közintézmények, kisvállalkozások – esetében a hatósági ár nem változott, így a kis- és középvállalkozók (KKV) terhei sem közvetlenül, sem közvetve nem emelkednek.

Hogyan történjen a bediktálás?

Azok a fogyasztók, akik a havi diktálási lehetőséget választották, továbbra is a számlán megtalálható dátumokat figyelembe véve diktálhatják az aktuális mérőállást. Erre az árcsökkenésnek semmilyen hatása sincs.

Tájékoztató a közgyógyellátásról:

A közgyógyellátásra való jogosultság a jelenlegi szabályozás szerint 3 féle jogcímen állapítható meg:

– **alanyi jogon:** alanyi jogon többek között annak állapítható meg a közgyógyellátásra való jogosultság, aki az öregségi nyugdíj megállapítását megelőzően I. vagy II. csoportú rokkantsági nyugellátásban vagy rokkantsági ellátásban részesült, vagy rokkantsági járadékos.

– **normatív jogon:** normatív jogon kaphat közgyógyellátási igazolványt, akinek jövedelme nem haladja meg: egyedül álló kérelmező esetében a 42.750.- Ft-ot, családban élő kérelmező esetében pedig az egy főre jutó jövedelem nem haladja meg az 28.500.- Ft-ot. További feltétel, hogy az összes gyógyító ellátása költségének el kell érnie a havi 2.850.- Ft-ot.

– **méltányosságból:** méltányosságból részesülhet közgyógyellátásban, aki alanyi vagy normatív jogon közgyógyellátásra nem jogosult és jövedelme egyedül álló esetében nem haladja meg a 71.250.- Ft-ot, családba élők esetében pedig az egy főre jutó jövedelem nem haladja meg az 57.000.- Ft-ot. További feltétel, hogy az összes gyógyító ellátásának költsége legalább havi 7.125.- Ft.



Abban az esetben, ha a kérelmező a közgyógyellátást jövedelmi helyzetére és magas gyógyszerköltségére tekintettel kéri, a gyógyító ellátás költségét a házi orvos által kiállított igazolás alapján az egészségpénztár állapítja meg. A házi orvos az igazolást lepecsételt, lezárt borítékban adja át a betegnek, ezt a borítékot kizárólag az egészségpénztárban nyithatják fel. Új szabály, hogy az igazolást az orvosnál a beteggel is alá kell íratni (minkét oldalán), ellenkező esetben az egészségpénztár visszaküldi az igazolást a házi orvosnak, ami az ügyintézési határidőt jelentősen meghosszabbíthatja. Az orvos által lezárt borítékot a kérelemmel együtt kell a hivatalhoz benyújtani, azt a hivatal továbbítja az egészségpénztárnak.

A kérelemhez csatolni kell továbbá a kérelem benyújtását megelőző hónap nettó jövedelmének igazolását, nyugdíjasok esetében az utolsó havi nyugdíjszelvényt vagy folyószámla kivonatot, továbbá a nyugdíj összesítőt.

A kérelem benyújtásának lehetőségei:

Az **alanyi** és a **normatív** jogcímen megállapítható közgyógyellátás iránti kérelmet a Kormányhivatal XVI. Kerületi Hivatala Hatósági Osztályán lehet benyújtani. (1163 Karát u. 18.)

A méltányossági közgyógyellátást iránti kérelmet pedig a XVI. Kerületi Önkormányzat Szociális Irodáján lehet benyújtani. (1163 Havashalom u. 43.)

A közgyógyellátás iránti kérőlap mindkét helyen beszerezhető. Aki már rendelkezik közgyógyellátási igazolvánnyal, annak célszerű az új kérelmet az igazolvány lejártá előtt legalább 3 hónappal benyújtani.

Tovább információval a Szociális Iroda munkatársai szívesen állnak rendelkezésére akár személyesen, akár az alábbi telefonszámokon: 4011 682, 4011 571.

Minőségi szolgáltatásra való törekvés a XVI. kerületi szakrendelőben

Az elmúlt évtizedben a kerületi szakrendelő olyan technikai fejlesztéseken, újításokon ment át, melyek merőben megváltoztatták mind a betegek fogadásának rendszerét, mind a vizsgálatok módját és hosszát. Erről tartott tájékoztató fórumot a szakrendelő vezetősége, hogy megismertesse a civil szervezetekkel, hogyan is működik 2013-ban a XVI. kerületi Szakrendelő. A fórumon részt vett a Területi Szociális Szolgálat valamennyi klubjának klubvezetője, a civil nyugdíjas klubok egy-egy képviselője, valamint az olyan kerületi civil szervezetek vezetői, melyeknek tagjai zömmel idős emberek – ilyen például a Pofosz helyi szervezete, a Helytörténeti klub, vagy a Centenárium Egyesület.

Az intézet vezetése fontosnak tartja a szolgáltatások elérhetőségét a kerületi lakosok számára, továbbá fontosnak tartja a minőségi ellátás megvalósulását is. Ennek érdekében folyamatosan fejleszti a műszer- és eszközparkját is, naprakész tájékoztatást nyújt a szolgáltatásokról - interneten - a szakrendelő honlapján keresztül, az intézmény területén kifüggesztve és a kerületi újságokban is, most már beleértve a Kertvárosi Nyugdíjas Magazin újságot is.

Az agglomerációval együtt közel 72 ezer lakost ellátó intézmény – egy olyan kerületben, mely kórházzal nem rendelkezik – további célja, hogy úgynevezett definitív (végleges) ellátást nyújtson a pácienseknek. Fejlesztéseik során egyre több lehetőség nyílik olyan vizsgálatok biztosítására, melyekhez máshol vagy csak hosszú várólista vagy drága beugró megfizetése után juthat el a beteg.

A továbbiakban bemutatásra kerülnek a különböző osztályokon történt eszköz- és műszerfejlesztések:

Röntgen és ultrahang diagnosztika

2012-ben egy nagyszabású fejlesztés történt a röntgen osztályon, egy direkt digitális röntgen került beszerzésre, A mára mindennapos vizsgálati eszközzé vált digitális röntgengép alkalmazása lecsökkentette a vizsgálati időt. A számítógépes rendszernek köszönhetően a „képfeldolgozás és előhívás” elektronikusan történik, sokkal rövidebb idő alatt megy végbe, ami meggyorsítja a további vizsgálatok menetét és így kevésbé terheli a betegeket is.



A tájékoztató fórum résztvevőit Dr. Csomor Ervin alpolgármester köszöntötte

A teleradiológia (táv-leletezés) elkerülhetetlenné vált. Kockázatot jelentett a radiológia számára az szakorvos hiány. A teleradiológia segítségével biztosítható az ellátást abban az időszakban is, amikor radiológus szakorvos az intézményben nincs. A rendszer alapja, hogy a digitális képet szélessávú internet segítségével elküldik a debreceni Kenézy Gyula Kórház radiológusainak, akik kiértékelik és max. 30 perc percen belül küldik vissza a leletet. A felvétel szakszerű elkészítéséről pedig a szakrendelő magasan képzett szakaszisztensei gondoskodnak. Az új rendszer egyetlen hátránya, hogy mikor több szakrendelő is csatlakozik a rendszerhez, a beküldött digitális képek sorrendben kerülnek kiértékelésre és ez megnövelheti a várakozási időt.

A röntgentechnológia fejlesztéséből a fogászat sem maradt ki. Panoráma röntgen működik a röntgen osztályon, mely a térítéses szolgáltatások közé sorolandó és egy fogászati röntgengép került a Hősök terei gyermekfogászatra is. A röntgengépek mellett az ultrahangdiagnosztikai gépeket is fejlesztették a szakrendelőben. Az új gépek segítségével a szakorvosok minden típusú ultrahang vizsgálatot elvégezhetnek – legyen az emlő ultrahang, ízületi-, nyaki-, vagy hasi ultrahang.

Az OEP finanszírozott szolgáltatások mellett, lehetőség nyílik néhány szolgáltatás igénybevétele térítés ellenében. A térítéses szolgáltatások nyújtásával lehetőség nyílik arra, hogy az előjegyzési idő lerövidüljön (pl. érsebészet, endokrinológia, stb.), valamint olyan

(Folytatás a következő oldalon)

A XVI. kerületi Szakrendelő újdonságai a lakosság szolgálatában

(Folytatás az előző oldalról)

szolgáltatásokhoz is hozzáférjenek a kerületben a lakosok, melyet jelenleg az egészségpénztár nem térít. (pl. csontsűrűség-mérés). A szakrendelő az árait úgy alakítja ki, hogy lényegesen olcsóbb legyen, mint egy magánklinika és mindemellett a várakozási idő is rövidebb!



Dr. Kiss Mariann, a XVI. kerületi Szakrendelő (teljes nevén a Kertvárosi Egészségügyi Szolgálat) vezetője

Kardiológia

Az új ultrahang készülék a kardiológusok igényeit messzemenően kielégítve, pontos képet ad a szív anatómiájáról- és a keringésről. Ezáltal a dianózis biztonságosan felállítható.

A másik újdonság a kardiológián a modern terheléses EKG rendszer, amely a szívbetegségek kivizsgálásának nélkülözhetetlen eszköze. A rendszer érdekessége, hogy a készülék rádióhullámok segítségével küldi meg a mért adatokat a páciensről a számítógépig, így mérséklődik a kábelek mozgásából eredő zaj.

A terheléses vizsgálat mellett pedig több 24 órás vérnyomásmérő (ABPM) és EKG Holter készülék is a kardiológia rendelkezésére áll. Ezek a száma folyamatosan emelkedett az utóbbi időben.

A szakrendelőben 2007 óta egynapos sebészeti ellátást is nyújtanak. Túlnyomóan a szemészeti egynapos műtétek dominálnak (szürkehályog – cataracta – műtétek), de ezek mellett ortopédiai-, sebészeti- és urológiai műtéteket is végeznek. A 2007 óta működő egynapos sebészet fennállása óta még nem fordult elő komplikáció. Itt kell megjegyeznünk, hogy ennek ellenére – eleget téve a jogszabályi elvárásnak is – biztosítva van a háttérintézmény: egy közeli kórházzal áll a szakrendelő szerződésben – ha mégis valami baj merülne fel, 30 percen belül átszállítják oda a beteget.



Varga Tünde főnővér

Urológia

Az urológiai rendelés is fejlesztésre került az utóbbi időszakban, új ultrahang készülék került az osztályra, elvégezhető a rendelőben a hólyagtükrözés a merev falú eszköz mellé beszerzésre került a hajlékony falú is, mely a férfi betegek számára jelentős előrelépés.

Szemészet

Az egynapos szemészeti beavatkozások előtti- és utáni vizsgálatokat/kezeléseket a szemészeti osztályon teljességgel el tudnak végezni. Új szemészeti lézerkészülékek segítségével akár a kisebb szemészeti műtétek is elkerülhetők.

Nőgyógyászat

A nőgyógyászatban is nagy hangsúlyt fektetnek a szolgáltatások minőségi megvalósulására. A fogantatástól a megszületésig komplett terhes-gondozást vehet igénybe a leendő anyuka.

A szűrővizsgálatok tárgyi feltételei messzemenően biztosítottak. Új UH készülék, CTG gép és vizsgálóasztalok kerültek beszerzésre.

Reumatológia

A csontritkulás ma már népbetegségnek számít, az idejében felismert- és kezelt csontritkulással megelőzhető/ lassítható az állapotromlás. Egyik vizsgálómódszer a csontsűrűség mérés megfelelő készülékkel.

A DEXA csontsűrűség mérő készülék a tavalyi évben került beszerzésre. A készülékkel végzett vizsgálat a térítéses szolgáltatások közé sorolandó. Előnye: nem kell a területileg illetékes budai egészségügyi intézményt felkeresni, vagy hosszú hónapokat várakozni más intézményben a hozzáférés lehetőségére. Végtagi-, vagy „teljes test” (csípő, gerinc) vizsgálat elvégzésére is lehetőséget biztosít a készülék.

Gastroenterológia:

A gastroenterológia keretén belül elérhetőek a különböző endoscopos vizsgálatok (gyomor-, bél), ám a megnövekedett forgalom- és hosszú előjegyzési idő felvetette a fizetős szolgáltatás bevezetésének a kérdését.

Gyógytorna

Habár a szakrendelő tornaterme délelőtti- délutáni nyitvatartási időben várja a pácienseket. Összesen két gyógytornász áll rendelkezésre, így nem tuják azonnal fogadni az arra rászorulókat. Éppen ezért a gyógytorna várólistájának csökkentése a következő feladat az szakrendelő életében.

A betegek hozzászólásai

A rendezvényen felkérték a résztvevő szervezetek tagjait, hogy osszák meg a szakrendelő vezetésével az intézményben szerzett tapasztalataikat, mondják el ötleteiket. Első körben természetesen a legkellemetlenebb élmények törtek elő, s ennek központi szereplője volt a telefonálás. Volt, aki arról számolt be, hogy mobiltelefonjáról a szakrendelőből hívta fel a központi számot, és azt látta, hogy ott ki sem csörög. Ennek persze olyan technikai magyarázata van, hogy az automata rendszer sorolja a hívásokat, s csak akkor kapcsolja a kezelőhöz, ha szabad a vonal. Azt viszont a szakrendelő részéről is elismerték, hogy a telefonvonalak túlszűfoltak, és valóban nagyon nehéz a telefonos bejelentkezés.

Bemutatták viszont azt, hogy a szakrendelő internetes portálján hogyan lehet időpontot kérni, illetve foglalni – ezt a résztvevők az ott lévő számítógépen, és

a nagyméretű kivetítőn nyomban meg is szemlélhették. Javaslatként elhangzott, hogy az itt megjelent civil szervezetek tagjai jöjjenek össze valahová, ahol van számítógép, és közösen gyakorolják az internetes bejelentkezést a szakrendelő honlapján. A házi orvosoknál történő időpontfoglalás egy külön rendszerben történik, s bár történtek lépések a közös rendszer megvalósítása felé (ami lényegesen egyszerűbb lenne a betegek számára), ennek megvalósulására még várni kell.

Aranyos problémaként merült fel, hogy a szakrendelőt mindenki Jókai úti SZTK néven emlegeti, a hivatalos cím azonban a Tekla utcába viszi az érdeklődőt (ami a rendelő háta mögött halad el). Aki nem ismerős a környéken, és a rendelőt keresi, akár el is tévedhet. A problémát nem is oly egyszerű orvosolni, mert a címet az alapító okirat tartalmazza, persze ezt is meg lehet változtatni.

Érdekes felvetés volt, hogy vajon miért nincs ruhatár a szakrendelőben. A téli időszakban a nagykabát, táskai igencsak akadályozza egyes vizsgálatok elvégzését. A vezetés ígéretet tett arra, hogy kialakítanak egy ruhatári részt a betegek számára, bár így is elég komoly helyhiánnyal küszködnek.

Pozitív hozzászólásként hangzott el az egyik civil szervezet képviselőjétől egy történet. Egy alkalommal egy másik kerületbe kellett egészségügyi vizsgálatra mennie, ahol még hírből sem ismerik az időpontra történő bejelentkezést. A vizsgálatra jó fél napja ráment, amit hiábavaló várakozással töltött el. Ehhez képest az itteni problémák igencsak apróknak tűnnek...

Egészségügyi hírek

MEGSZÚNIK A KÖTELEZŐ TÜDŐSZŰRÉS. A jövő évtől megváltozik a tüdőszűrés eddigi rendszere, megszűnik a kötelező tüdőszűrés. A 40 év alattiak 1700 forint térítési díj ellenében vehetik igénybe a tüdőszűrést, például olyan esetben, ha munkavállalás céljából szükségük van egy ilyen orvosi igazolásra. Beutaló nélkül is kérhető a tüdőszűrés, a 40 év alattiaknak ezért minden esetben térítési díjat kell fizetni. A 40 év felettieknek évente egy alkalommal ingyenesen elvégzik a tüdőszűrést, azonban erről értesítést már nem küldenek az önkormányzattól, hanem a szűrés időpontját mindenkinek magának kell nyilvántartani. Az intézkedést részben a javuló egészségügyi adatok, részben a takarékosági szempontok indokolják.

EGÉSZSÉGÜGYI TANÁCSADÁS. A 18 év felettiek a hétvégi napokon vérnyomás- és vércukorszint mérésben, koleszterinszint ellenőrzésben, valamint egészségügyi tanácsadáson vehetnek részt június 1-től a Benő utca 3. szám alatti ügyeleti rendelőben. Telefon: 407-4045

VÉRVÉTEL – ELŐJEGYZÉSRE. A Jókai úti szakrendelő laborvizsgálatainál a zsúfoltság csökkentése érdekében bevezették az előjegyzést. A vérvételre ezentúl előre egyeztetett időpontban kerül sor. Időpont kérhető az interneten, a www.szakrendelő16.hu oldalon, az Előjegyzések menüpontban; telefonon: kizárólag munkanapokon 15 és 18 óra között a 06-20-252-1277 mobilszámon; a beutalást kérő orvos segítségével; személyesen a szakrendelő betegirányításánál; regisztrálást követően az internetes előjegyzési és gondozási rendszeren keresztül.

Szürkehályog műtét – a „függöny” eltávolítása

A szürkehályog az egészséges öregedés során létrejövő elváltozás. Az esetek 90 százalékában nem betegség! Olyan, mint ahogyan a haj megöszül, a bőr megráncosodik.

Nem öröklődik, ahogyan sokan hiszik, mindenki „saját jogán” szerzi be, ha bizonyos életkort elér. Azt szoktam a betegeknek mondani, ha valakit elüt a villamos 30 éves korában, akkor teljes látással, fekete hajjal, sima bőrrel hal meg. Azonban, ha elér egy tisztes életkort, megöszülve, ráncos bőrrel és kialakult szürkehályoggal él.

A szürkehályog a legjobb lelet akkor, ha valaki látásromlás panaszával keresi fel a szemészetet! A szürkehályog azt jelenti, hogy az egyébként átlátszó szemlencse az öregedési folyamat során lassan átlátszatlanná válik. Ez önmagában (ismétlem!) nem betegség!

Az elmúlt 25-30 év alatt a szürkehályog műtét technikája hihetetlen változáson ment át. 20 évvel ezelőtt a hályognak nagyon meg kellett érni a műtét előtt. A mai technikával sokkal biztonságosabb a műtét, ha a hályog félig érett!

A műtétet tervezni kell!

1./ A műtét ideje akkor jön el, amikor a beteg a hályog által meghagyott látást a normál életviteléhez kevésnek érzi! Ez mindenkinél más, tehát a beteg dönt!

2./ Műtét után egy hónapig emelni, hajolni, poros, huzatos munkát végezni nem szabad! (Kerti munka időszaka meggondolandó!)

3./ Előjegyzés, és várakozási idő van, kb. 2-5 hónap!

A szürkehályog műtétek 95%-a ambuláns módon történik, rendelők megfelelően kialakított sebészeti műtőiben. Előfeltétele minden szürkehályog műtétnek, hogy labor, EKG és há-

zióvosi vizsgálattal kizárják a belgyógyászati ellenjavallatokat

Az 5%-os kórházi műtét csak abban különbözik az ambuláns műtétől, hogy a műtét utáni „bekötött szemű” első napot a beteg a kórházban tölti.

Másnap a kötést leveszik, a gyógyulás egy hónapja alatt a beteg otthon van

Az ambuláns (tehát egy rendelő sebészeti műtőjében) végzett műtétnek további feltétele, hogy csak autóval szabad hazamenni és másnap kontrollra kell jönni! A

műtét utáni napokban BKV-val közlekedni nem szabad!

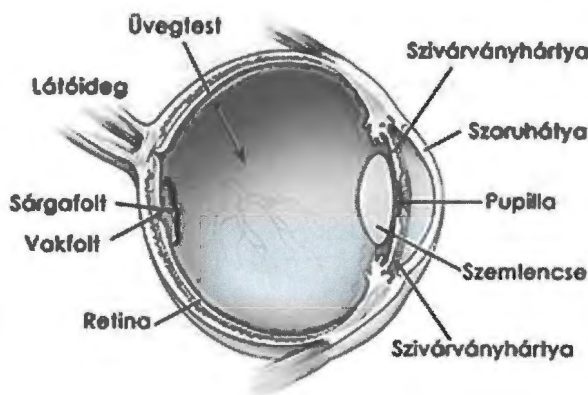
Még egy pár lényeges tudnivaló! A műtét nem „szemüvegtelenítő” műtét! A műtét után is szükség lesz szemüvegre, csak a „függöny” eltávolítása után lehetőségünk lesz szemüveget írni!

A műtétet sehol sem lézerrel végzik. Ezt a betegek terjesztik, és már legendaként terjed ez a téves információ! Ultrahanggal zúzzák szét az átlátszatlanná váló szemlencsét és a helyére átlátszó műanyag lencsét ültetnek be, ami az élet végéig a szemben marad.

Rendelőnkben hatodik éve végzünk egynapos sebészet keretében szürkehályog műtéteket, évente kb. 400-420 esetet, nagyon szép eredménnyel.

Mindenkit szeretettel várunk, ha a látásromlás a problémája. Amennyiben ennek hátterében szürkehályog áll, segíteni tudunk! Területi tiltásunk nincs, az egész ország területéről fogadunk betegeket!

Dr. Kéthelyi Mária,
a XVI. kerületi Kertvárosi Egészségügyi Szolgálat
Rendelésvezető Főorvosa



Az „Idősek átmeneti gondozóháza” igénybevételének lehetősége



1041 Budapest, Király utca 15.,

Mindannyiunk életében előfordul, hogy átmenetileg segítségre van szükségünk, nem tudunk minden problémát magunk megoldani. Az idősek átmeneti gondozóháza erre a problémára kínál megoldást, az Ön korosztálya számára.

Az átmeneti gondozóházba ideiglenesen, legfeljebb egy évre azok az időskorúak vehetők fel, akik önmagukról betegségük miatt vagy más okból otthonukban időlegesen nem képesek gondoskodni.

Ilyen eset lehet például egy betegség, vagy a kórházi kezelés utáni lábadozás időszaka, vagy akár az is, amikor az egyébként szerető, és mindennapi segítséget nyújtó családtagok nyaralni mennek, ezért az idős családtag időlegesen ellátatlan marad, és számára nem elegendő a házi segítségnyújtás.



Fontos hangsúlyozni, hogy az otthonba az kérheti elhelyezését, aki önmaga ellátására csak segítséggel képesek, illetőleg, akiknek egészségi állapota rendszeres gyógyintézetet nem igényel, de az otthonában biztonsággal már nem ellátható.

Jelentkezni lehet:

Budapest XVI. kerületi Polgármesteri Hivatal **Intézményi Irodáján** (1163 Budapest, Havashalom u. 43., tel: 4011-733, Email cím: mullerkinga@bp16.hu).

A gondozóház elérhetősége: IV. kerületi Őszi Fény Integrált Gondozási Központban (1041 Budapest Király utca 15., tel: 380-4945, E-mail cím: barsonysziv@szei.hu; és 1046 Budapest Tungsram utca 9., tel:230-5363, E-mail cím: oszifeny@szei.hu)



1046 Budapest, Tungsram utca 9.

Az ellátottak teljes körű ellátásban részesülnek, a magasabb szintű ellátás érdekében heti három alkalommal gyógytornász tornáztatja az időseket.

A lakók lelki és szellemi állapotának szinten tartásáról, fejlesztéséről mentálhigiénés munkatárs és foglalkoztató gondozó gondoskodik.

A gondozási tevékenység magába foglalja a 24 órás felügyelet biztosítását, a gyógyszerelést (felíratás, kiváltás, adagolás), étkeztetést, fürdőszobával és wc-vel ellátott 2 ágyas apartmanos, vagy 1 – 2 – 3 ágyas szobákban való elhelyezést, pszichés gondozást, hetente orvosi ellátást, szabadidős tevékenységeket, mint kreatív foglalkozások, zenehallgatás, irodalmi délelőttök, szellemi vetélkedők, kvízzjáték, filmklub, kerti programok. Továbbá külön térítés ellenében fodrászat és pedikűr – manikűr vehető igénybe.



Várjuk jelentkezéseiket bármilyen esetben, amikor átmenetileg a gondozóház ellátása tud segítséget nyújtani!

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 kerületi kártya	
Belépő nyugdíjas-diák	920,-	-10%
Belépő nyugdíjas-diák szaunás	1.420,-	-10%
Belépő nyugdíjas-diák idősáv	700,-	-10%
Belépő nyugdíjas-diák idősáv szaunás	1.200,-	-10%
Bérlet 10 nyugdíjas-diák	7.830,-	
Bérlet 10 nyugdíjas-diák szaunás	11.720,-	
Bérlet 10 nyugdíjas-diák idősáv (9-16-ig)	5.940,-	
Bérlet 10 nyugdíjas-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,-	

Június 8-án
az Erzsébetligeti Uszodában

megnyílt a STRAND!

Strand nyugdíjas jegyár 1.100 Ft/nap
10 alkalmas nyugdíjas
bérlet-kiegészítő a strandra 650 Ft/nap

