



# Kertvárosi

# Nyugdíjas Magazin

A XVI. kerületi  
Területi Szociális Szolgálat  
tájékoztató hírlevele • 14/1

Hasznos hírek, fontos információk a XVI. kerületi nyugdíjasoknak

**Orvos válaszol** 2-3. oldal

**Rendőrségi események**  
4-5. oldal

**Őszülő éveink táplálkozása**  
7. oldal

**Folytatódik a rezsicsökkentés**  
13. oldal

**Számítógépes tanfolyam nyugdíjasoknak**  
3. oldal

**Farsangi bulik  
a nyugdíjas klubokban**  
9-10-11. oldal



**Tisztelt Olvasók, Kedves Nyugdíjasok!**

Nagy szeretettel nyújtjuk át a kedves olvasóknak a Kertvárosi Nyugdíjas magazin soron következő számát. Bízom benne, hogy a szándékainknak megfelelően ismét érdekességeket és hasznos információkat olvashatnak a lapban.



A cikkek közül figyelmükbe ajánlom a Kertvárosi Egészségügyi Szolgálat új szolgáltatását bemutató írást. Az „orvos válaszol” program keretében ezentúl a szakrendelő orvosaitól az interneten kérhetünk tanácsot, felvilágosítást.

2014. április 6-án új parlamenti képviselőket választ az ország, így a cikkünkben az országgyűlési választások egyes hasznos jogi tudnivalóit is megismerhetik.

Folytatódik a kormány rezsicsökkentési programja, a klasszikus mondást idézve: „mikor mennyi lesz az anyyi” – megtudhatják tőlünk!

Kellemes időtöltést, jó egészséget kíván:

**Dr. Csomor Ervin**  
alpolgármester

**DÉLÚTÁN – INGYENESEN HÍVHATÓ**

**LELKISÉGÉLY SZOLGÁLAT**

(lelki, orvosi, jogi és betegjogi tanácsadás)

Minden nap 18.00 és 21.00 között

Telefon: 06-80-200-866

**XVI. KERÜLETI RENDŐRKAPITÁNYSÁG**

1163 Budapest, Veres Péter út 101.

Ügyelet: 407-0767

Ingyenesen hívható központi szám: 107, 112

**XVI. KERÜLET KERTVÁROSI EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLAT**

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

**TÜDŐGONDOZÓ, BÓRGYÓGYÁSZAT**

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

**ÉJJELEL-NAPPAL IGÉNYBE VEHETŐ**

**FELNŐTT HÁZIORVOSI ÜGYELET:**

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

**TERÜLETI SZOCIÁLIS SZOLGÁLAT**

(házi segítségnyújtás, étkezés, nappali ellátás, jelzőrendszeres szolgáltatás)

Telefon/Fax: 401-0576

**NYUGDÍJASOK SEGÍTŐ SZOLGÁLATA**

(kisebb ház körüli javítási munkák, nyugdíjasok szállító szolgálata)

1162 Budapest, János u. 49.

Telefon: 06-40-200-801



**Csomor Ervin alpolgármester, Kovács Péter polgármester, Szatmáry Kristóf államtitkár, parlamenti képviselő, Szócska Miklós, az egészségügyért felelős államtitkár és Kiss Marianna, a XVI. kerületi Szakrendelő igazgatója az Orvos válaszol rendszer bemutatója közben**

Az Orvos válaszol nevű, a XVI. kerületben országos újdonságként bevezetett szolgáltatás a Szakrendelő honlapján érhető el, a [www.szakrendelo16.hu](http://www.szakrendelo16.hu) címen. A számítógép címsorába begépelve a fenti címsort, a szakrendelő honlapjának címdoldala jelenik meg. Itt ki kell választani a megfelelő menüpontot, vagy rá kell bökni a kurzorral a honlap aktív felületén a képernyő jobb oldalán látható hasonló nevű (ORVOS VÁLASZOL) felületrészre.

Ekkor lépünk be a programnak ebbe a részébe (ha itt például az ELŐJEGYZÉS pontra kattintunk, akkor az időpont foglalási részhez jutunk). A szolgáltatás igénybevételehez szükség van a TAJ-számra és egy e-mail címre, ahová az orvos választ várhatjuk. Előbb a TAJ-számot kell beírni, majd alatta a születési dátumot. Ezután egy érdekes feladat következik: az automata keresőrobotok megtevéstése érdekében ki kell bogarászni a mindenféle zavaró jelekkel tűzdelt mezőből az ellenőrző kódot ~ eme zűrzavar megfejtésére egyelőre csak az emberi elme képes. A rendszer a karaktersorozatot kis- és nagybetűkkel egyaránt elfogadja.

Ezután lehet orvosi szakírányt választani, a következők közül: sebészet, nőgyógyászat, házi orvos, házi gyermekorvos, reuma, urológia, kardiológia, neuroló-

gia. A szakterület kiválasztása után, a Tovább gomb megnyomásával lehet megfogalmazni azt a kérdést, amire az orvostól írásban választ várunk. Arra természetesen tekintettel kell lenni, hogy fizikális vizsgálatra itt nincs lehetőség, az orvos viszont be tud tekinteni az úgynevezett Betegelőéleti adatbázisba – tehát pl. meg tudja tekinteni a legutóbbi vérvizsgálat eredményét. Ha kész a kérdés, akkor a következő ablakban meg kell adni azt az e-mail címet, ahová a választ várjuk, és az két munkanapon belül meg is érkezik.

# Szócska Miklós látogatása a szakrendelőben

Szócska Miklós, az egészségügyért felelős államtitkár látogatott március 3-án a XVI. kerületi Szakrendelőbe. Az eseményen részt vett Szatmáry Kristóf államtitkár, parlamenti képviselő, Kovács Péter polgármester és Csomor

Ervin alpolgármester. A látogatás célja az volt, hogy az államtitkár megismerkedjen az aznap működésbe lépett új egészségügyi tájékoztató rendszerrel, melyet dr. Kiss Marianna, a szakrendelő igazgatója mutatott be.

A számítógépes hálózati kapcsolaton alapuló új információs csatorna az Orvos válaszol nevet viseli, és a szakrendelő sokak által használt honlapjáról ([www.szakrendelo16.hu](http://www.szakrendelo16.hu)) érhető el. A lényegét tekintve a kerületi lakosok a programban részt vevő nyolc különféle szakterületű orvosnak tehetnek fel kérdést a saját egészségügyi problémájukkal kapcsolatban.

A rendszert szigorú adatvédelem bástyázza körül, a kérdést csak a kiválasztott szakterület orvosa láthatja, és a kérdés a válasszal együtt hatvan napon túl automatikusan törlődik. A programban részt vevő orvosok egy-egy tablettel, táblagépet kaptak, s ezen írják meg szabadidejükben a választ a feltett kérdésre. Ha egy napon belül nem készül el a válasz, akkor a rendszer figyelmezteti az orvost, hogy megválaszolatlan kérdése van.

Az Orvos válaszol programot a helyszínen ki is próbálták: A szakrendelő igazgatónője tett fel egy kérdést a saját adatait, TAJ számát és email címét felhasználva, ami nyomban megjelent a hátsó sorban ülő orvos táblagépén, és fél percen belül már a kérdező e-mail fiókjában volt a válasz.



Az államtitkár kimagaslóan hasznosnak ítélte a helyi ötlet alapján kidolgozott új rendszert, ami sokkal biztonságosabb és szakszerűbb, mint a közösségi oldalakon egyre jobban terjedő bizonytalan színvonalú orvoslás. Mint elmondta, példaértékű ez a kezdeményezés, és jól illeszkedik az OEP rendszerében most működésbe lépő beteg-előéleti adatbázissal, amelyből a biztosítottak kórelőzménye is megismerhető az orvos számára.

## A MOZGÁS IDŐS KORBAN IS FONTOS

A XVI. kerületi Önkormányzat Területi Szociális Szolgálat 1. számú Idősek Klubjába harmadik éve látogatnak el minden hónapban, a kerületi Szerb Antal Gimnázium tanulói. Köntös Zoltánné pedagógus osztályának tanulói két csoportban vesznek részt az idősek segítésében.

Az egyik csoport tagjai – a pedagógus irányításával – havonta egy alkalommal „testnevelő órát” tartanak a klubtagok számára. A mozgásos feladatok az idősek szá-

mára teljesíthetőek, életkoruknak megfelelő gyakorlatokat végeznek a tanulók segítségével. A másik csoport tanulói – szintén szakember irányításával – segítenek a klubhoz tartozó kert szépítésében.

A mozgás fontosságán túl, a rendszeres találkozás, a klubtagok és a tanulók számára is örömteli együttlétet biztosít, segíti az idősek és a fiatalok közötti kapcsolattartást.

2011 óta tartunk számítógépes tanfolyamot a kerületben élő idősek részére, ami kifejezetten az internet megismerését jelenti. 1-1 tanfolyam 18 óra, ami heti 3 alkalommal 2-2 órás elfoglaltság. Az oktatás a Móra Ferenc Ált. iskolában folyik, Bánkiné Kiss Anikó tanárnő tartja. Külön csoportban vannak a teljesen kezdők, és külön a számítógépet valamilyen szinten ismerő haladók. Kiscsoportos oktatás folyik, (max.12 fő.) így

### Kattints, nagyi – számítógépes tanfolyam nyugdíjasoknak

lehetőség van egyéni szinten is segíteni mindenkinek. Rendszeresen szervezünk ún. emlékeztető tanfolyamot azoknak az időseknek, akik esetleg valamit elfelejtettek. Ez csak 1 hét. Az órát tartó tanárnővel rendszeresen tartják a „volt diákok” a kapcsolatot, természetesen e-mailen keresztül. A tanfolyamra jelentkezni a Területi Szociális Szolgálatnál lehet személyesen, vagy telefonon a 407-2816 számon Molnár Évánál.

# Rendőrségi események

Manapság a legképtelenebb események is megtörténhetnek, mert hála a korábbi intézkedéseknek, a pszichiátriai terheltek gyakran szabadon járnak az utcákon. Ilyen élmény érte azt a fiatal párt, akik február 19-én békésen haladtak az Újszász úton. A bokorból váratlanul eléjük ugrott egy alak, kezében egy szamuráj karddal, és rájuk támadt. A kardot szerencsére nem vette ki a tokjából, de így is tudott azzal néhány sérülést okozni, mire a férfinak egy közelben lévő járókelő segítségével sikerült a támadót hatástalanítani. A támadó végül futásnak eredt, de a dulakodásban ott maradt a kabátja. A kihívott rendőrök a kabátban olyan feljegyzéseket találtak, ami alapján a támadót rövid időn belül beazonosították és el is fogták. Kiderült, hogy mentális problémái vannak, és nem ez az első váratlan dühkitörése, ám ennek ellenére az eljárás alatt szabadlábon védekezhet – talán a bíróság majd intézkedik valamit az ügyében...

Úgyes kis vezetőt fogtak el a kerületi rendőrök a Veres Péter úton. Az ellenőrzés alá vont autón egy olyan rendszám volt, amit eredetileg egy mások autóra adott ki a hatóság. Rövid kutakodás után kiderült, hogy a vezető a rendszámot Kőbányán lopta el egy ott parkoló autóról. A vezetőn kábulat nyomai látszottak, és a vizsgálatot kiterjesztették abba az irányba is, hogy az illető belőve vezette-e az autóját. A rendszámlopás általában azért hasznos, mert így büntetlenül tud megtankolni egy önkiszolgáló benzinkúton. és a kamerafelvételek alapján nem lehet utólag behajtani a tankolás árát. Kerületi rendőreink viszont ügyesen kiemelték az illetőt a Veres Péter úti autóáradatból, és ezzel egy további várható bűncselekmény is megelőztek.

## Megesett esetek

A hiszékenység szinte határtalan. egy kerületi lakost egy nő az utcán leszólított, és beszélgetésbe elegyedett vele. Elmondta, hogy ő a társaival arra szakosodott, hogy váratlan betegségeket is idejében megelőzzenek.

Az emberek többsége ugyanis nem tudja, hogy a Földön különféle rácshálózatok vannak, amelyek akár rossz energiákat is kisugározhatnak. Ahol a hálózatok keresztezik egymást, azok az úgynevezett Hartmann-csomók, és jaj annak, akinek az ágya egy ilyen Hartmann-csomón van, mert az egészen biztosan megbetegszik, mindenféle rossz támadja meg, és ha nem teszük odébb az ágyát, akkor akár meg is halhat.

Nem csoda, hogy ilyen előzmények után a kerületi lakótársunk sürgősen magához invitálta a nőt, hogy ugyan ellenőrizze már le, nincs-e rossz helyen az ágya, mert néha olyan furcsákat érez. A nő ment is szívesen, vitte magával a társait is. A csomópont szakértők alapos vizsgálatot végeztek a lakásban, az ágyat is odébb tetették, majd észrevétlenül magukhoz vették a szobában található készpénzt; és a szakértő csapat – mint ki dolgát jól végezte – eltávozott a lakásból.

Egy idős asszonykához azzal csöngetett be két férfi, hogy nagy baj van, mert a környéken betörések történtek. A mama értékei is veszélyben vannak, tessék tehát sürgősen ellenőrizni, hogy nem tűnt-e el valami. Az idős asszony gyorsan elő is kotorta a házi rejtkehelyről az összekuporgatott pénzét és az arany ékszereket, s a két jötevő csak erre várt – elterelték a mama figyelmét, és mindenét ellopták.

A tolvajok ötlettára igen széles. Egy kerületi házaspárnál két ismeretlen azzal jelent meg, hogy ők a gyermekének az ismerősei, és hogy tartoznak neki tizenegyezer forinttal – és meg is lobogtattak egy húszezrest és egy ezerforintost. Ebből ugye az következik, hogy vissza kellene adni egy tízezrest. A férfi tehát bement a belső szobába, és elővette azt a kazettát, amiben a pénzt szokták tartani. A tolvajok csak erre vártak, és valamivel elterelték a háziak figyelmét. A folytatást ki lehet találni: mire a látogatók eltávoztak, a házaspár megtakarításának teljesen nyoma veszett.

## Utazási igazolvány – március végén lejár az érvényesség!

A Nyugdíjfolyósító Igazgatóság megkezdte a 2015. március 31-ig érvényes utazási igazolványok kézbesítését. A 65 év alatti nyugdíjasok utazási kedvezménye – egyes kivételektől eltekintve – alapvetően az ellátottak utazási igazolványával vehető igénybe. Ne felejtsek el, hogy a tavalyi utalványok alapján kiállított nyugdíjasbérlet-igazolványok érvényességi ideje 2014. március 31-én lejár. Azokat az új utazási igazolvánnyal lehet meghosszabbítani. Az áprilisi bérletvásárlást megelőzően érdemes meghosszabbítani a nyugdíjasbérlet-igazolvány érvényességét. Az érvényesítés jelentős számú nyugdíjast érint, ezért a sorban állások elkerülése érdekében ajánlott, hogy ezt csúcsidőn kívül tegyék.

# Rendőrségi tájékoztató a trükkös lopások megelőzéséről

A fővárosban alig múlik el olyan hét, hogy ne történne egy trükkös tolvajok által elkövetett lopás.

A simulékony modorú idegenek gyakran személyes tartalmú információkkal igyekeznek manipulálni az áldozatokat. Pénzzel kecsegtetnek, vagy meghatóan viselkednek. Magabiztos fellépéssel, élnek vissza nagy közműszolgáltatók, segélyszervezetek, hatóságok nevével és így jutnak be illetéktelenül otthonainkba, így férköznek áldozataik bizalmába.

## SEGÍTÜNK, HOGY KIS FIGYELEMMEL HOGYAN KERÜLHETI EL A HASONLÓ HELYZETEKET!

**A trükkös tolvajok történetei sántítanak, mert:**

A bankok nem mennek házhoz azért, mert ajándék pénzt szeretnének adni.

A szolgáltatók jelzik előre, ha kiszállnak a helyszínre, és nem visznek helyszínre készpénzt.

A rokonok, ha megsérülnek, nem idegeneket, még csak nem is barátokat kérnek meg, hogy menjenek el pénzért.

A rokonok nem idegennel üzennek, személyesen, telefonon beszélnek meg a problémákat.

Ha nagy baj történt, vagy ismerős, vagy a hatóságok keresik fel a hozzátartozót, pénzt biztosan nem kérnek.

Az orvos nem megy házhoz hívatlanul, vagy előzetes jelzés nélkül majd ezt követően gyógyszerrel lecseréltetni a beteggel, azt beadni neki.

Az önkormányzatok nem mérik fel azt, hogy kinek vi-  
gyenek majd házhoz pénzt, nem hoznak szociális segílyt. Dolgozóik rendelkeznek fényképes igazolvánnyal, konkrét ügyekkel foglalkoznak és leellenőrizhetőek.

Aki rosszul van, jellemzően nem magánházakhoz csenget be.

A házhoz jövő „jó” üzletek csak az árusnak kedveznek.

### KÉRJÜK ÖNT:

Vigyázzon magára és értékeire! Ennek érdekében arra figyeljen, hogy csak olyan személyt engedjen be a lakásába, akit ismer és megbízhatónak tart!

Ha mégis idegent enged be a lakásba, sose hagyja őt magára! Ha szükséges, beszélje meg szomszédjával, hogy ilyenkor segítsenek egymásnak, menjenek át egymáshoz! Sose vegye elő megtakarított pénzét mások előtt. A bizalmatlanság nem szégyen.

Idegeneknek, alkalmi ismerősöknek ne meséljen magánügyeiről, pénzügyeiről.

### FÉNYKÉPES IGAZOLVÁNY!

Az önkormányzatok és szolgáltatók alkalmazottai rendelkeznek fényképes igazolvánnyal. Ha gyanúsnak találja a személyt, hívja a rendőrséget, vagy ellenőrizze le az idegen kilétét a szolgáltatónál. De csakis ellenőrzött telefonszámon! Ha zavarba jön, kérje meg szomszédját, hogy telefonáljon ő. Megéri az időt és energiát, hogy készítsen, vagy beszeressen egy listát a lakhelyen illetékes szolgáltatók telefonszámaival.

A rendőrt egyenruha, azonosító száma, sorszamos jelvénye, civil ruhás rendőr esetén sorszamos jelvényvel ellátott szolgálati igazolványa igazolja. A 107-es telefonszámon rákérdezhet az állítólagos rendőr jelenlétének jogosultságára.

### HA MEGTÖRTÉNT A BAJ,

hívja azonnal a rendőrséget! Ha észrevette az elkövetőket, próbáljon arra koncentrálni, hogy megjegyezze személyleírásukat. Ez nagyon nehéz éles helyzetben, ezért érdemes szabad percekben akár gyakorolni is az ilyen jellegű memorizálást.

Anyagi és egyéb (nem pénzbeli) támogatásért forduljon bizalommal a fővárosi áldozatsegítő szolgálathoz.

Az óvatosság, figyelem és határozottság ilyen esetekben megelőzi a későbbi nehéz pillanatokat és a kifosztottság érzését és tényét.

### VIGYÁZZON MAGÁRA, HOGY VIGYÁZHASSUNK ÖNRE!

**Helyben illetékes szolgáltatók  
telefonszámai:**

**Víz- és csatornázási művek:  
06-40-247-247**

**Gázművek: 477-1111, 210-2600**

**Elektromos Művek:  
06-40-38-38-38, 238-1000**

## Nyugdíjasok továbbfoglalkoztatása az egészségügyben

# Éveket az életnek

A cím nem sajtóhiba, hanem arra a társadalmi-gazdasági jelenségre utal, amely nem csak Magyarországot, hanem a bennünket körülvevő Európai Uniót is sújtja, s amit a köznyelv összefoglalóan orvoshiányként emleget. Persze orvoshiány helyett pontosabb egészségügyi hiányszakmákról beszélni, mindenesetre az tény, hogy nehezen lenne biztosítható a betegellátás hazánk-

– *Az Országgyűlés 2012 decemberében több jogszabályt módosított a költségvetési törvény megalapozásának érdekében, így a társadalombiztosítási nyugellátásról szóló 1997. évi LXXXI. törvényt is. A módosítás lényege, hogy 2013. január 1-jétől az öregségi nyugdíj folyósítását szüneteltetni kell abban az esetben, ha a nyugdíjas többek közt közalkalmazotti jogviszonyban, kormányzati szolgálati jogviszonyban, állami vezetői szolgálati jogviszonyban, köztisztviselőként vagy közszolgálati ügykezelőként közszolgálati jogviszonyban áll. Az Egészségügyért Felelős Államtitkárság közleményben nyugtatta meg a szakmát, hogy a helyi önkormányzatok által fenntartott intézmények – mint pl. a XVI. kerület Kertvárosi Egészségügyi Szolgálat – által foglalkoztatott közalkalmazottakra, valamint a helyi önkormányzati feladatok ellátására kötött megbízási vagy vállalkozási szerződés alapján foglalkoztatott személyekre a közszférában alkalmazandó nyugdíjpolitikai elvekről szóló 1700/2012. Kormányhatározatban foglaltakat nem kell alkalmazni, vagyis az érintettek tovább foglalkoztathatóak. Mit jelentett ez az Önök esetében?*

– A XVI. kerület Kertvárosi Egészségügyi Szolgálat dolgozóinak átlagéletkora – csakúgy, mint az ország többi szakrendelőjében – magas. A változások 36 dolgozót érintettek: orvost, szakdolgozót és technikai munkatársat egyaránt. A kormányhatározat első lépésben azt jelentette, hogy intézményünkénél a már nyugdíjas korú megbízási, vagy vállalkozási szerződéssel alkalmazott kollégák továbbfoglalkoztathatóak, vagy a közalkalmazotti jogviszonyban foglalkoztatott egészségügyi dolgozók a továbbiakban polgári jogviszonyban – közreműködői vagy megbízási szerződéssel – alkalmazhatóak tovább. Az állami fenntartású intézményeknél a közalkalmazottak kérelmezheték a kormánytól közalkalmazottként történő továbbfoglalkoztatásukat úgy, hogy a nyugdíj folyósítása helyett a nyugdíjuknak megfelelő összegben nyugdíjpótló támogatásban részesülhessenek. 2013 tavaszán végre megjelent a rendelet, mely az önkormányzati intézmények dolgozói részére, azaz

ban, azok nélkül az egészségügyben foglalkoztatott nyugdíjaskorú munkavállalók nélkül, akik a nyugdíjkorhatár betöltése után szakmaszeretettből tevékenyek maradnak és pihenés helyett további éveket szentelnek az élet szolgálatának. A téma átfogó elemzéséhez segítségül hívtuk dr. Kiss Mariannát, a XVI. Kerület Kertvárosi Egészségügyi Szolgálatának igazgatóját.

számukra is lehetővé tette a kérelem beadását. Intézményünk a 36 érintett dolgozó közül tíz hiányszakmában dolgozó közalkalmazott továbbfoglalkoztatására kérte meg az engedélyt, további egyharmaduk megbízási szerződéssel dolgozik tovább, közel egyharmaduk pedig a nyugdíjat választotta.

– *Ha már említette a hiányszakmákat, Balog Zoltán miniszter úr 2013. december 16-ai keltezésű Tájékoztatójában 19-et jelölt meg, köztük a patológiát, a tüdőgyógyászatot, az aneszteziológiát stb. Az Önöknél gyógyító, nyugdíjkorhatárt elért orvosok mely, a Tájékoztatóban nevesített, hiányszakmában tevékenykednek?*

– Nálunk a legkritikusabb a radiológia, ifjúság-egészségügyi orvostan, az onkológia, pszichiátria és a pulmonológia. Ezekben a szakmákban sikerült nyugdíjasainkat megtartani.

– *Nyilván sok érv és ellenérv felsorakoztatható a nyugdíjas korúak foglalkoztatásával kapcsolatban, de melyek azok a gyógyászati területek, amelyeken kifejezetten jól kamatoztatható a sok évtizedes rutin?*

– Nehéz egy-két szakmát kiemelni, hiszen a tapasztalat nem tanulható meg, arra csak hosszú évek munkája során lehet szert tenni. Mi minden idősebb kollégát tisztelünk, bölcsességükre, sok éves gyakorlatukra számíttunk a betegellátásban.

– *Az idősödő orvosi kart mennyire terheli meg a szorgos hétköznapiakat jellemző fizikai igénybevétel, milyen rekreációs lehetőségeik vannak, hogy még sokáig szentelhesék éveiket a rászorulóknak?*

– A járóbeteg-szakellátásban a fizikai igénybevétel talán nem olyan nagy, mint egy kórházban, viszont a pszichés terhelés igen jelentős. Idősebb kollégáinknak több szabadság jár, emellett továbbképzésekre fizetett igazolt távollétet biztosítunk. A kerületünkben működő két uszoda szolgáltatásait intézményünk dolgozói lényeges kedvezményel vehetik igénybe, így remélem, hogy egészségi állapotuk még évekig lehetővé teszi, hogy segítsenek a betegeken.

Ivics Mihály

# Őszülő éveink táplálkozása a tavasz előszobájában

50-es éveinken túllépve általában elmondható, hogy szervezetünk működésének intenzitása csökkenni kezd. Ennek következményeként jelentkezhetnek olyan betegségek, melyeket sokszor meg lehetne előzni preventív táplálkozással és megfelelő egészségvédő életmóddal. A leggyakoribb korrall járó civilizációs kórfolyamatok az érrendszeri elváltozások és azok talaján kialakuló agyat vagy szívet érintő történések, a cukorbetegség, a daganatok, a csontritkulás stb...

Az öregkor előrehaladtával romlik a tápanyagok hasznosulása, a felszívódás határfoka, renyhül a bél munkája, csökken az emésztőnedvek és a gyomorsav elválasztása. Míg az újszülött szervezete átlagban 70% vizet tartalmaz, addig a felnőtté 60-at, az idős emberé viszont már csak 50%-ot tesz ki. A hetvenéves ember mája 18%-kal, tüdeje, veséje 10%-kal, izomzata 40%-kal kisebb tömegű, mint fiatal korban. A vese kiválasztó képessége közel a felére csökken, a sejtszintű tápanyagfelvétel lassul.

***Az elhízás és soványság egyaránt csökkentik az élettartamot.***

Öregedésünk lassítását egészen az életünk elején kellene kezdenünk. Az időben kialakult és berögződött helyes étrendi, életmódi szokásaink hatása a későbbi életünkre nézve felbecsülhetetlen.

## Általános tanácsok:

A tavasz közeledtével – lévén, hogy a nyárról, ősziől elraktározott zöldség és gyümölcs kínálat is beszűkül, kiemelt hangsúlyt kell helyeznünk az ezekben rejlő vitaminok és ásványi anyagok biztosítására. A primőr árú fogyasztása legfeljebb kismértékben javasolható, mivel ezeket a termékeket „kényszer körülmények között” termesztik, ehhez pedig a növényvédő illetve nö-



vekedést serkentő anyagok felhasználása elengedhetetlen és szinte kizárt az igazi napfény érlelő ereje.

Helyettük igyekezzünk inkább mirelit árut felhasználni, friss gyökérzöldségeket vagy savanyúság formájában eltett zöldségfélét választani, és próbáljuk ki a növényi csírákat is, melyek az év minden napján friss, élő vitaminforrásként szolgálnak. Ilyenkor vehetjük nagy hasznát a nyáron lefagyasztott bogyós gyümölcsöknek (málna, eper, szeder, ribizli stb.) is melyekkel szépen színesíthető az amúgy erre az időszakra jellemző rendkívül szegényes gyümölcskínálat.

Az ilyen formán összeválogatott növényi kosztunk mellé a teljes őrlésű gabona termékek, a sovány húsfélék, halak és sovány tejtermékek javasoltak. Az idős-kori folyadékbevitelre külön hangsúlyt kell fordítani, mivel csökken a szomjúságérzet és az íz érzés.

A generálisan alkalmazott étrendek, melyek nem veszik figyelembe az egyes ember egyéni adottságait, betegségeit, fizikai aktivitását tévútra vihetnek. Hajlott korban gyakran lehet szükség speciális, orvos által javasolt gyógyétrendre, melynek kialakításához és személyre szabásához feltétlenül ki kell kérni szakember (dietetikus) tanácsát.

***A XVI. kerület Kertvárosi Egészségügyi Szolgálatának dietetikai szakrendelésén szívesen fogadjuk háziorvosi, szakorvosi beutalóval érkező pácienseinket, akik e szelíd gyógymód segítségével szeretnének tenni egészségük megőrzéséért, állapotromlásuk elkerüléséért..***

Kérje, kezelőorvosa beutalóját és egyeztessen időpontot velünk.

**Cseri-Holzmann Brigitta**  
dietetikus



# Az időskorúak mentális egészsége

A télutó időszaka mindig nehezebb. Várjuk a tavaszt, várjuk, hogy vége legyen a szürkéségnek, hónak, hűvösnek. Ekkorra már a testünk és a lelkünk is „betelt” a hideggel és a téellel. Ez a fiataloknak is nehéz, az idősebbeknek talán még nehezebb. Fon-

Az idős kort évszázadok óta a „bölcesség” korának említik. Régen a bölcsekhez mentek tanácsért, mert Ők a tapasztalataik alapján tudtak segíteni. De vajon mi is tartozik ebbe a bölcességbe? Mi a helyzet ma?

A nyugdíjas szerepe a mai társadalomban igencsak megváltozott. Felgyorsult világunkban olykor nem fér bele a lassúság, ráérősség, a nyugalom. Régen az idősök kivették jobban szerepüket a családban, a gyermeknevelésben a fiatalok segítségével. Erre mára egyre kisebb a szükség. Sokan nem hallanak mást a gyermekeiktől, unokáiktól, mintsem, hogy nem kell csináljon semmit csak pihenjen a család időse. De hát pont ez a baj, mert így szükségtelennek érzi magát, feleslegesnek. Nem elég, hogy ehhez hasonló krízist élt meg az idős a nyugdíjba vonulásakor, még a családja is ilyen helyzetbe teszi őt. Pedig ők sietnének a világgal együtt.

Ilyenkor van szükség arra, hogy azt a bölcességet elővegye a kedves nyugdíjas. Arra rájött már, hogy a fiataloknak nem tud sokban segíteni, ezért csakis annyit adjon, ami szívből, szeretetből van. Legyen az egy palacsintasütés, vagy egy jó történet a múltból. Erre mindig minden családtag nyitott. Ne tegyen mást csak közvetítse azt a nyugalmat amiben él, hiszen ez az ami hiányzik sokaknak. Csak legyen ott, legyen jelen az életükben. Mutasson példát, hogy nem kell mindig sientni, rohanni, száguldani az életünkön keresztül!

Bölcesség szükséges a testi betegségek leküzdéséhez is. Sok esetben orvostól orvosig, gyógyszerértártól a javasaszonnyig járnak a rászoruló. Meg kell olykor barátkozni azzal a ténnyel, hogy a test megöregedett, és már nem tud annyit amennyit a képzelet. Amennyiben lehet, szorítsák minimálisra ezeket a tevékenységeket és helyette az étkezésre és a testmozgásra is figyeljenek oda. Sosem késő elkezdni valamilyen sportot vagy csak napi rendszerességgel sétálni. Ki kell nyitni a világot más irányba is.

Bölcesség szükséges ahhoz is, hogy egyes esetekben ne burkolózzanak a „Nem való az már nekem!”

tos, hogy ebben az időszakban se adjuk meg magunkat a rossz hangulatnak, és olyan elfoglaltságokat találjunk, amelyek lekötik a figyelmünket, derűssé, vidámabbá tesznek bennünket! Nap mint nap találjunk valami ilyet!



kijelentésbe. Nem az a cél, hogy minél több tevékenysége legyen az idősnek, hanem, hogy amit tesz, abban kedvét lelje. Kiváló lehetőségek vannak a kerületben is és a környező kerületekben is. Nyugdíjasoknak szóló előadások, színház, táncest stb. Nagyon sok olyan klub létezik ahol hasonló korosztálybeliek együtt vannak. Érdekes, hogy itt általában nem a nehézségekről szól a beszélgetés, hanem az egyszerű hétköznapi eseményekről. Sok faluban talán a mai napig az idősök kiülnek a házuk elé, és csak néznek, intenek egymásnak, és könnyebben lépnek egymással is kapcsolatba. Ezt érdemes bevezetni, a kerületben is. Nagyon sok tér van ahová ki lehetne menni jó időben csak azért hátha van kint valaki és jót tudunk beszélgetni. A kezdeményezés a fontos. Lehet azok közül, akik ezt a cikket olvassák, a jövőben ennek hatására meg is teszik ezt a kicsi de önmaguknak nagyon fontos lépést.

Lehet, az egész cikk csak két idősebb ember kezébe fog kerülni, de ha mindketten nyitnak, akkor lehet, hogy találkoznak valahol. Ezért már megérte.

**Kedves nyugdíjasok,** önök a mai társadalmunk fontos résztvevői, és nekünk fiataloknak szükségünk van az önök bölcességére! Ne rejtőzzenek el, és ne érezzék azt, hogy haszontalanok! Ez nem így van!

Németh Lóránd  
Klinikai szakpszichológus



# Farsangi bulik a nyugdíjas klubokban

Nagyon komoly munkával készítették a jelmezeket a János utcai nyugdíjas klub tagjai. Megelevenedett a rajzfilmekből ismert Flinstone család, azaz Ilma és Vilma, Frédi és Béni, aztán volt virágáruslány, nagyobb mennyiségű virággal (ami el is kelt a klubtagok között), öten különféle sportolónak öltöztek, láthattunk igazi falusi kislányt szépen hímzett kötényében, s volt rendőr, s egy klubtagunk alkoholista hajléktalannak öltözött be. Ebből lett a nagy ramazuri: a hajléktalan „Italra és Életre feliratú táblácskával a nyakán

## Szentmihály

végigkéregette a közönséget, s a rendőr ezt megaléglve intézkedésbe kezdett vele szemben – az előadást, amit ketten rendeztek, egy profi valóságshow is megirigyelte volna. A talpalávalót Veressné Dévai Katalin énekes-harmonikás szolgáltatta, a tagok közül többen szólót énekeltek a profi muzsikára. A farsangi menü fánkkal is kiegészült, s a tagok közül sokan hoztak otthon sült finomságokat. Mindenki kíváncsi érezte magát, és nagyszerűen szórakozott a klubnap keretében megrendezett farsangi mulatságon.



# Farsangi bulik a nyugdíjas klubokban

Farsangi mulatság 2014 február !  
A klubtagok nagy örömmel készültek erre a délutánra. A zenét Mihály Miklós szolgáltatta szintetizátorral saját szerzeményeit énekelte. Néptánccal citerával folytatódott a műsor, amit Bakos Rózsika és barátnője adott elő Volt

## Mátyásföld

aki jelmezbe öltözött ,virágáruslány ,lila ruhás hölgy .A mulatság végén saját készítésű fánkot és a klubtagok által sült finomságokat fogyasztottunk,utána tombola húzás volt .Mindenki jól érezte magát ezen a vidám délutánon.



# Farsangi bulik a nyugdíjas klubokban

A III. sz. Idősek Klubjában 2014.02.19-én tartottuk a farsangi ünnepséget. 10 klubtag öltözött be különböző jelmezekbe, volt apacslányunk-apacsfiúval, Gésánk, ószeresünk, hentesünk, paprikánk, magyar lányunk, rabunk-rendőrrel. Minden beöltözött klubtagnak ajándékba adtunk 1-1 tábla Milka csokit.

## Cinkota

Volt, aki nem beöltözött, hanem vicces verset olvasott fel a többieknek. Megszokott, hogy tombolasorsolás van a beöltözések után. Kb.: 100 ajándék került kihúzásra, amiket a tombola árából és a klubban gyűjtött havi pénzből vásároltunk meg. A klubtagok egymás között gyűjtenek havonta pénzt és abból kéri, hogy a tombolákat megvásároljuk. Mindenki, aki vett tombolát, nyert nem tért haza üres kézzel. Ilyenkor otthoni, hasznos termékeket szoktunk vásárolni, aminek nagyon örülnek. Ezután került sor az ünnepi uzsonnára, mindenki kapott egy nagy szelet szendvicset, 2 db lekvárral töltött fánkot, teát, bort, pezsgőt, és különböző sütek közül válogathattak, amiket ők sütöttek meg otthon, és hozták be. 45 fővel, szinte teljes létszámmal jelentek meg tagjaink a mulatságon.

Meglepetésként otthonából autóval elhozta a 91 éves Irénke néni, aki félévente csak egyszer tud eljönni betegsége miatt. Mindenki örült, hogy láthatták őt, jól érezte ő is magát.

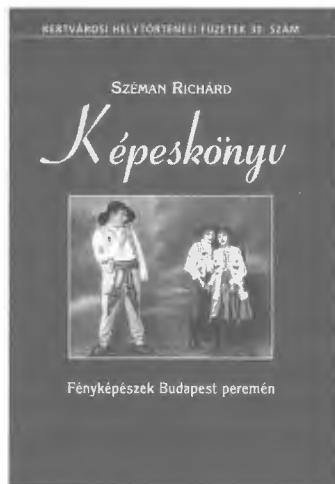
Vidám, jó hangulatban telt az idei farsangunk.

**Tápai Szilvia Gond. Csoport Vez.**



## Könyvek a XVI. kerület múltjáról

Gazdag anyagból válogathatnak a XVI. kerület múltja iránt érdeklődők: több mint harminc helytörténeti könyv dolgozza fel az elődtelepülések történiáját. A Kertvárosi Helytörténeti Füzetek sorozatban találunk könnyed, szórakoztató stílusú, valamint a jövő kutatói számára kitűnő forrásanyagot nyújtó, jegyzőkönyvek alapján készült kiadványokat is. Közös bennük, hogy mindegyiket számos archív képeslap, fotográfia teszi hangulatossá.



Megjelent Mátyásföld, Cinkota, Rákosszentmihály és Sashalom részletes története, külön köteteket kaptak az egyházak, az iskolák, a temetők, az alkotóművészek, a fotóműtermek, a díszpolgárok, a sportegyesületek és a sajtó. Különlegesség a három „képregénykönyv”: a Kerületünk története rajzokban színes karikatúrákkal, rövid szövegekkel meséli el a települések legfontosabb eseményeit. Egy-egy könyv olyan érdekességekbe avat be, mint az első magyar sorozatgyilkosság hiteles története, olvashatunk visszaemlékezéseket a II. világháború helyi eseményeiről, és eredeti cikkeket a 30-as évekből.

A sorozat kötetei 300 és 2000 forint közötti áron vásárolhatók meg. Drágább árkatégória, így nívós ajándéknak is megfelel a Lantos-Tóth-Széman szerzőtrío reprezentatív fotókönyve, a Kerületünk épített világa (6300 Ft).

A könyveket az Erzsébetligeti Színház pénztárában, a polgármesteri hivatalban, a helyi FSZEK könyvtárakban (Sashalmi és Rákosi úti) és a Kertvárosi Helytörténeti Gyűjteményben lehet megvásárolni. Információ: Széman Richárd 0630/484-5264, 401-0866.

A Kertvárosi Helytörténeti Füzetek kiadványai sorszám szerint, zárójelben a könyvek árával:

1. Benedek Ágnes: SAJTÓTÖRTÉNET (300,-);
2. Benedek Ágnes: TEMETŐK ÉS BŰNÜGYEK (300,-);
3. Lantos Antal: RÁKOSSZENTMIHÁLY TÖRTÉNETE (500,-);
4. Benedek Ágnes: OSKOLÁK ÉS KATEDRÁK (500,-);
5. Szabó-Széman: VICA KISASSZONY XX. SZÁZADA – SZABÓ JÓZSEF, RÁKOSSZENTMIHÁLY ÉPÍTÉSZE (500,-);
6. Lantos Antal: RÁKOSSZENTMIHÁLY OKLEVELES EMLÉKEI (500,-);
7. Takács Ferenc: MESÉLŐ MÁTYÁSFÖLD (600,-);
8. Benedek Ágnes: IN MEMORIAM 1944-45 – HÁBORÚS HÉTKÖZNAPOK - VISSZAEMLEKEZÉSEK (500,-);
9. Lantos-Dorogi: A KATOLIKUS EGYHÁZ I. (600,-);
10. Lantos Antal: KERÜLETÜNK ŐSI FALVAI MOHÁCS ELŐTT (400,-);
11. Varga Ferenc: A XVI. KERÜLETI SPORT TÖRTÉNETE I. (500,-);
12. Koltayné Zolder Klára: ALKOTÓ MŰVÉSZEK (1000,-);
13. Lantos Antal: SASHALOM TÖRTÉNETE; 14. Pénczél-Bíró-Andriska: A PROTESTÁNS EGYHÁZAK I.; 15. Rajna-Végh-Dorogi: A KATOLIKUS EGYHÁZ II. (600,-); 16. Széman Richárd: DÍSZPOLGÁROK (500,-); 17. Lantos Antal: CINKOTA TÖRTÉNETE I. (1200,-); 18. Lantos Antal: CINKOTA TÖRTÉNETE II. (1200,-); 19. Széman Richárd: A KÖZMŰVELŐDÉS TEREI (500,-); 20. Varga Ferenc: A XVI. KERÜLETI SPORT TÖRTÉNETE II. (700,-); 21. Pánczél Tivadar: ÚT AZ ELNYOMÁSBÓL A SZABADSÁGBA (600,-); 22. Széman Richárd: HÁZAK, ÉLETUTAK (700,-); 23. Móricz-Lantos: A RÉGI SZENTMIHÁLY (1000,-); 24. Lantos-Teszák: KERÜLETÜNK TÖRTÉNETE RAJZOKBAN I. (1400,-); 25. dr. Kárpáthy László: SZENTMIHÁLYTÓL SASHALOMIG (1000,-); 26. Lantos-Teszák: KERÜLETÜNK TÖRTÉNETE RAJZOKBAN II. (1400,-); 27. Lantos-Teszák: KERÜLETÜNK TÖRTÉNETE RAJZOKBAN III. (1400,-); 28. Lantos Antal: MÁTYÁSFÖLD TÖRTÉNETE (1600,-); 29. Lantos Antal: CINKOTA TÖRTÉNETE III. (1200,-); 30. Széman Richárd: KÉPESKÖNYV - FÉNYKÉPÉSZEK BUDAPEST PEREMÉN (2000,-); 31. Lantos Antal: KÖZSÉGEINK UTOLSÓ ÖNÁLLÓ ÉVEI A STATISZTIKA TÜKRÉBEN (800,-)

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

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

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

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



## Hasznos tudnivalók az első edzés előtt:

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

A botokat az edzéseken Bisztrai György edző biztosítja. Csak akkor érdemes vásárolni saját botot, ha a sporttárs már megszerette a Nordic Walkingot és életvitelszerűen űzi ezt a mozgásformát.

# Folytatódik a rezsicsökkentés

Korábbi lapszámunkban hírt adtunk a 2013. évben megvalósult rezsicsökkentés lépéseiről. A kormány döntött a rezsicsökkentés folytatásáról, melyet Németh Szilárd a rezsicsökkentésért felelős munkacsoport vezetője (képünkön) ismertetett a lakossággal.

A korábbi rezsicsökkentési döntések alapján 2012. decembere óta a fogyasztók 2040 milliárd forinttal kevesebb rezsit fizettek. Gondoljunk bele, hogy a nyugdíjasoknál és a családoknál maradt összeg nagy valószínűséggel a szolgáltató cégek profitját képezte volna és így ezt bizonyára elutalták volna az országból.

**A kormány döntése alapján 2014. áprilisától a háztartási földgáz ára további 6,5 százalékkal csökken, továbbá az áram ára 2014. szeptemberétől 5,7 százalékkal lesz kevesebb.**

2014. január 13.-tól felállították az úgynevezett „rezipontokat” A szolgáltató által nem orvosolt panaszokat ezentúl a Budapest, V. kerület Városház u 7. szám alatti



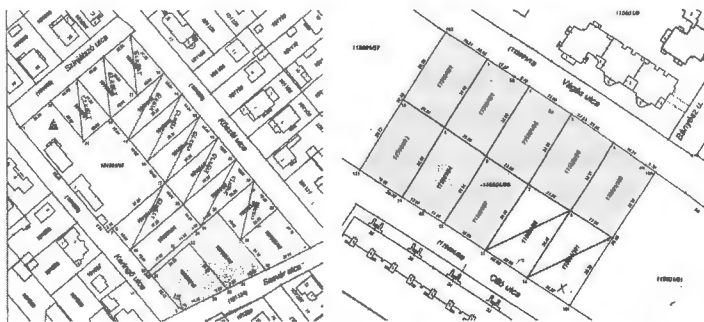
hivatalnál is bejelenthetjük, felhívhatjuk a 4-50-25 98 telefonszámon, vagy levelet írhatunk a 1364. Budapest, Pf. 144 címre.

Folytatódnak a pénzügyi rezsicsökkentés lépései is. Amennyiben eddig nem tették meg, minden hónap huszadikáig kérhetik a számlavezető bankjuknál a havi kétszeri ingyenes kézpénzfelvételt, ami a következő hónap elsejétől lép életbe.

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

## Költöztesse közelebb gyermekét, unokáját

**Frekvenciált helyen lévő építési telkek vásárolhatók az önkormányzattól**



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

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

Pontos részletek a [www.budapest16.hu](http://www.budapest16.hu) honlapon az Ingatlanhirdetések menüpont alatt, illetve 4011480 telefonszámon, vagy a [drlukacs@bp16.hu](mailto:drlukacs@bp16.hu) e-mail címen lehet érdeklődni.



## Nyugdíjasok Szállító Szolgálat

Budapest Főváros XVI. kerületi Önkormányzata

**Rendszeres úti célok:**

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




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

**A szolgáltatás minden kertvárosi idős polgár számára ingyenes.**

# Tájékoztató nyugdíjasoknak az országgyűlési képviselők választásával kapcsolatban

Mint bizonyára ismeretes Önök előtt, a Magyar Köztársaság Elnöke a 2014. évi országgyűlési képviselők választását 2014. április 6. napjára (vasárnap) tűzte ki.

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



1. Az országgyűlési képviselők választása egyfordulós lesz, tehát csak 2014. április 6. napján szavazunk.
2. Két szavazólapot kapunk, ezek az egyéni szavazólap és a listás (pártlista vagy nemzetiségi lista) szavazólap.
3. A szavazás napjáról és helyéről (azaz a szavazókör pontos címéről) a Nemzeti Választási Iroda február 7.-éig személyre szóló levélben megküldött értesítőben nyújt tájékoztatást.

4. Az a választópolgár, aki a szavazóköri névjegyzékben szerepel, de egészségi állapota vagy fogyatékosága miatt gátolt a mozgásában, és ezért nem tud elmenni a szavazóhelyiségbe, mozgóurnát kérhet. Erre irányuló, kizárólag írásban benyújtható kérelmet a Helyi Választási Irodához (HVI) lehet eljuttatni legkésőbb 2014. április 4-én 16.00 óráig, vagy 2014. április 6-án 15.00 óráig a Szavazatszámlláló Bizottságtól lehet kérni.

A mozgóurna igényléséhez szükséges nyomtatványt – amennyiben ilyen jellegű kérést juttatnak el a HVI-hez - a kérelmező részére előzetesen megküldjük.

5. A választópolgár:

- mozgóurna igényléséhez,
- szavazóhelyiséghez való eljutásához más személy segítségét is jogosult igénybe venni.

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

Amennyiben a választással, illetve a fentiekben leírtakkal kapcsolatban további kérdése lenne, ezt felteheti az Önkormányzat ingyenesen hívható zöld számán (06-80-200-938) vagy a HVI elérhetőségeinek egyikén, a 4011-638, 4011-627-es telefon-számokon, vagy a hvi@bp16.hu e-mail címen.

**Ancsin László HVI vezető**

**Kik lesznek az egyéni jelöltek szavazólapján?** Az országos sajtóból tudható, hogy a pártlistákon 18 pártnév szerepel a 40 centi széles és 30 centi magas szavazólapon. Bár a XVI. kerületben több mint harmincan próbáltak képviselőjelöltté válni, ez végül a következőknek sikerült: **kilenc név szerepel majd a kerületi egyéni szavazólapon**, mégpedig a következő (a választási bizottság által kisorsolt) sorrendben: **Dr. Salha Omár** (Negyedik Köztársaság Párt), **Karácsony Gergely Szilveszter** (Magyar Szocialista Párt, Együtt – a Korszakváltók Pártja, Demokratikus Koalíció, Párbeszéd Magyarországért Párt, Magyar Liberális Párt), **Szatmáry Kristóf** (Fidesz – KDNP), **Hargitai István László** (Élőlánc Magyarországért), **Tóth László** (Jólét és Szabadság Demokrata Közösség), **Bognár Tibor Mihály** (Összefogás Párt), **Csizmazia Ferenc István** (Szociáldemokraták Magyar Polgári Pártja), **Kredits Krisztina** (Jobbik), **Mizsei László** (LMP). Egy kivétellel valamennyi jelölt XVI. kerületi lakos, Karácsony Gergely Szilveszter viszont Budáról próbál szerencsét ebben a lokálpatrióta kerületben...

# HIRDETMÉNY

## MAGYARORSZÁG KÖZTÁRSASÁGI ELNÖKE KITŰZTE AZ ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐK 2014. ÉVI VÁLASZTÁSÁT.

A SZAVAZÁS NAPJA:

**2014. ÁPRILIS 6.**

A SZAVAZÁS 6.00 ÓRÁTÓL 19.00 ÓRÁIG TART.

### **NÉVJEGYZÉK**

A magyarországi lakcímmel rendelkező választópolgárok automatikusan felkerülnek a központi névjegyzékbe.

A szavazóköri névjegyzékben szereplő választópolgárok a névjegyzékbe történt felvételükről **értesítő**t kapnak.

A névjegyzék a helyi választási irodában (polgármesteri hivatalban) tekinthető meg.

### **AJÁNLÁS**

A választókerületben választójoggal rendelkező választópolgár **2014. március 3-ig ajánlóíven** ajánlhat jelöltet.

A jelöléshez legalább **500 választópolgár érvényes ajánlása** szükséges. Egy választópolgár több jelöltet is ajánlhat.

### **SZAVAZÁS**

**A magyarországi lakcímmel rendelkező választópolgár személyesen szavazhat.**

A szavazás napján lakóhelyétől távol tartózkodó választópolgár **belföldön** az általa megjelölt településen átjelentkezéssel, **külföldön** Magyarország külképviseletein adhatja le szavazatát.

**Átjelentkezést 2014. április 4-én** 16.00 óráig, a **külképviseleti névjegyzékbe** való felvételt **2014. március 29-én** 16.00 óráig lehet kérni a [www.valasztas.hu](http://www.valasztas.hu) oldalon vagy levélben, illetve személyesen a lakóhely szerint illetékes helyi választási irodától.

**Szavazni** egy egyéni választókerületi jelöltre és egy országos listára lehet. Az országgyűlési választáson **nemzetiségiként regisztrált** választópolgár pártlista helyett nemzetiségi listára szavazhat.

*Részletes tájékoztatásért forduljon a polgármesteri hivatalban működő helyi választási irodához, vagy látogassa meg a [www.valasztas.hu](http://www.valasztas.hu) weboldalt.*

Nemzeti Választási Iroda

# Sashalmi Piac

A hét minden napján friss magyar élelmiszer!



Nyitva tartás:  
H-K: 06-16  
Sz-P: 06-18  
Szo: 06-14  
V: 06-12

Tel.: +36-1-9501785  
Email: info@sashalmipiac.hu  
www.sashalmipiac.hu

# Sashalmi Közösségi terem

Sportcsarnok és rendezvényterem.  
Rendezvények cateringgel max. 300 főig!



Tel.: +36-20-2871703  
Email: szabo.gergely@sashalmipiac.hu



**402-2148**

ERZSÉBETLIGETI  
**USZODA**  
1165 Újszász u. 106-108.

SZENTMIHÁLYI  
**USZODA**  
1162 Bp. Segesvár u. 26.



**402-2170**

[www.uszodak16.hu](http://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 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,-

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