



TARTALOM

KÖSZÖNTŐ	7
IDŐBARÁT KERÜLET	8
SZÉPKORÚAKÉRT A HEGYVIDÉKEN PROGRAM	9
INFORMÁCIÓS PONT	9
ÖNKÉNTESPROGRAM	10
KÖZÖSSÉGFEJLESZTÉS	11
BAGDY EMŐKE: „OLYAN ÖRÖMFORRÁSOKAT KELL KERESNI, AMIK PLUSZT ADNAK”	12
NAPPALI ELLÁTÁS	16
ÉTKEZTETÉS	18
HÁZI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS	19
KATONA ÁRPÁD: „SEGÍTENI AKKOR LEHET VALAKINEK, HA Ő MAGA IS AKARJA”	20
JELZŐRENDSZERES HÁZI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS	22
OTTHONI SZAKÁPOLÁSI SZOLGÁLAT	23
NEM CSAK A HÚSZÉVESEKÉ A VILÁGHÁLÓ	24
OTTHON MEGÖREGEDNI PROGRAM	25
KEDVEZMÉNYES ÜDÜLÉSI LEHETŐSÉG	26
ÜNNEPEK	27
LACKFI JÁNOS: „FÜLELNI EGY MOZGALMAS KERÜLET MORZEJELEIT”	28

EGYÉB TÁMOGATÁSOK	30
KITŐL KÉRHETEK SEGÍTSÉGET, HA GONDOT OKOZ A LAKÁSOM FENNTARTÁSA?	30
KITŐL KÉRHETEK SEGÍTSÉGET VÁRATLAN KIADÁSOK ESETÉN?	32
KITŐL KÉRHETEK SEGÍTSÉGET MAGAS GYÓGYSZERKÖLTSÉGEK ESETÉN?	33
IDŐSOTTHONOK	35
HOGYAN LEHET VÉGREDELKEZNI?	36
EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK	38
HEGYVIDÉKI SZABADEGYETEM	38
PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK	38
EGÉSZSÉGNAPOK	39
„SZÍV SN”	39
RÁKBETEGEK ORSZÁGOS SZERVEZETE PROGRAMJAI	39
OTTHONÁPOLÁS A GYAKORLATBAN	39
ÚJRAÉLESZTÉS-TANFOLYAM	40
ÉLETMENTŐ PONTOK	40
MONSPART SAROLTA: „HETVEN FELETT IS ELKEZDHETÜNK SPORTOLNI”	42
SZABADIDŐ, SPORT	44
AKTÍV HEGYVIDÉK	44
HEGYVIDÉKI SZABADIDŐSPORT NONPROFIT KFT.	47
SZABADTÉRI FITNESZESZKÖZÖK A HEGYVIDÉKEN	48
MOM SPORT	49
„ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ” PROGRAM – NORMAFA KARDIOÖSVÉNY	50
A HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON SPORTRENDEZVÉNYEI	51
MENYHÁRT ÉVA: „A HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON KÖZÖSSÉGE IGAZI ÉRTÉK”	52



KULTÚRA **54**

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT	54
HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON	55
JÓKAI KLUB	57
VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ	57
KÖNYVTÁRAK A KERÜLETBEN	58
KÖNYVET HÁZHOZ PROGRAM	58

AZ EGYHÁZKÖZSÉGEK NYUGDÍJASOKNAK SZÓLÓ PROGRAMJAI **59**

BUDAHEGYVIDÉKI EVANGÉLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG	59
BUDAHEGYVIDÉKI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG	59
FARKASRÉTI MINDENSZENTEK PLÉBÁNIA	59
FELSŐ-KRISZTINÁVÁROSI KERESZTELŐ SZENT JÁNOS PLÉBÁNIA	60
ISTENHEGYI SZENT LÁSZLÓ PLÉBÁNIA	60
KÚTVÖLGYI SZŰZ MÁRIA ENGESZTELŐ KÁPOLNA	60
SZENT KERESZT TEMPLOMIGAZGATÓSÁG	60
SVÁBHEGYI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG	61
VÁROSMAJORI JÉZUS SZÍVE PLÉBÁNIA	61
ZUGLIGETI SZENT CSALÁD PLÉBÁNIA	61

KOVÁCS GERGELYNÉ: „FONTOS, HOGY KÖZÖSSÉGEKBEN LEGYÜNK” **62**

TERMELŐI PIAC **64**

BIZTONSÁGBAN A HEGYVIDÉKEN **65**

HEGYVIDÉK KÁRTYA **67**

ELEKTRONIKUS ÜGYINTÉZÉS **68**





TISZTELT HEGYVIDÉKI POLGÁROK!

Önkormányzatunknál 2010-től gyakorlattá vált, hogy időnként megjelentetünk olyan kiadványokat, amikben a mindennapi élet egy-egy területére vonatkozó hasznos ismereteket gyűjtjük össze, megkönnyítendő az eligazodást ügyes-bajos dolgainkban. A mostanáig kiadott és időről időre felrészített kötetekből az egészségügy, a környezetvédelem, a közoktatás, a sport és a kulturális élet helyi intézményeiről, az ezekben zajló programokról, valamint a hozzájuk kapcsolódó önkormányzati kezdeményezésekről tájékozódhattak az érdeklődők.

A mostani kiadvány anyaga másfajta megfontolás alapján készült. Nem életünk valamely „szakterülete” volt a rendezési elv, hanem azokat a tudnivalókat igyekeztünk egy helyre gyűjteni, amiknek az ismerete hasznos lehet az időskorba jutott hegyvidékieknek, megkönnyítheti a napjaikat. Nem mellesleg útmutatóul szolgálhat az őket segítő családtagjaiknak is, akik például innen értesülhetnek arról, hogy az otthonápolás gyakorlati fogásait oktató tanfolyam is létezik kerületünkben.

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a jellemzően az időskorban megszoruló egészségügyi és esetenkénti szociális gondok ellenére az itt élő idős emberek életminősége lehetőleg minél kevésbé károsodjon. Ezért soroltuk fel a megelőzést szolgáló egészségügyi szűrővizsgálatokat, az elérhető szociális támogatásokat, az igénybe vehető otthonápolási formák mellett a kifejezetten az időskorúak számára ajánlható ismeretterjesztő előadásokat, sport-, kulturális és társas eseményeket is.

Szeretnénk minél többet tenni, hozzájárulni ahhoz, hogy a Hegyvidéken élő idősek tartalmasan, akár új kihívásokat is találva élhessenek, értelmes életcélokkal, hasznos elfoglaltságokkal, a közösségi életbe bekapcsolódva. Ahogyan ennek a korosztálynak is szüksége van a mi támogatásunkra, úgy a Hegyvidék közössége sem nélkülözheti őket, a kreativitásukat, a gondolataikat, az ötleteiket, az észrevételeiket.

Bízunk benne, hogy mindenki megtalálja majd a számára hasznos és szükséges ismereteket e kötet lapjain, amelyet ezúton ajánlunk megtisztelő figyelmükbe!


Fonti Krisztina
alpolgármester


Pokorni Zoltán
polgármester

IDŐSBARÁT KERÜLET

A kerület demográfiai adatait tekintve a Hegyvidéken mintegy 15 ezer 65 év feletti polgár él, ezért az önkormányzat kiemelt feladatának tekinti az idősekről való gondoskodást, és mindent megtesz annak érdekében, hogy számukra színes programokkal, valódi segítségnyújtással tegye tartalmassá, könnyebbé az időskort. A Hegyvidéki Önkormányzat a kerületi idősekért végzett kiemelkedő tevékenységéért 2012-ben Magyarország Emberi Erőforrások Miniszterétől és Belügyminiszterétől **Idősbarát Önkormányzat Díj**ban részesült. Az önkormányzat kiemelt feladata a helyi szintű idősbarát politika kialakítása, a társadalmi szemléletváltás elősegítése az időskor társadalmi megítélését és megélését illetően. Az idős polgárok megbecsülésének és biztonságának előmozdítása, az idősek érdekeinek, javaslatainak az önkormányzat döntés-előkészítések során történő érvényre juttatása érdekében 2013-ban létrejött a kerületi **Idősügyi Tanács**. Ez az idősügyi politika kialakítását, az ott megfogalmazott célok megvalósítását és továbbfejlesztését segítő, javaslattevő, véleményező testület.

Az önkormányzat arra törekszik, hogy mind a bevezetésre váró, mind a már meglévő egészségügyi, szociális és kulturális szolgáltatásokat összehangolja az idős emberek szükségleteinek, érdekeinek figyelembevételével. Jelen kiadvány összeállításánál is kikérte és figyelembe vette az Idősügyi Tanács véleményét és javaslatait, amelyek nagymértékben hozzájárultak ahhoz, hogy informatív kötet szülessen.



SZÉPKORÚAKÉRT A HEGYVIDÉKEN PROGRAM



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat fenntartásában lévő Hegyvidéki Szociális Központ önként vállalt feladatként működteti a Szépkorúakért a Hegyvidéken programot. Erre 2018-ban közel 18 millió Ft összeget biztosított.

A program célja elsődlegesen a Hegyvidék idős és idősödő lakosságának, az időseket gondozó családoknak és családtagoknak a támogatása. További fontos szempont az idős emberek testi, lelki jóllétének elősegítése, a korosztály hozzásegítése az aktív, tartalmas, független, ám kapcsolatokban gazdag élethez. Társadalmi cél az idősödő lakosság mentális egészségének, fizikai aktivitásának megőrzése, aminek eszköze lehet az informáltság, az önkéntes tevékenység, a társas kapcsolatok, a közösségi együttlét elősegítésének biztosítása.

INFORMÁCIÓS PONT

Az Információs pont célja naprakész tájékoztatást nyújtani a kerület azon lakosai – házastársak, gyerekek, unokák, szomszédok, barátok – számára, akik az idősekhez kapcsolódó tevékenységeik során információra, támogatásra szorulnak. Fontos feladata, hogy segítséget biztosítson a kerületben élő idős embereknek, aminek a birtokában könnyebben tudnak döntéseket hozni rövid, közép- és hosszú távú elképzeléseik, terveik megvalósítása érdekében.

A Szépkorúakért a Hegyvidéken program részfeladatának alapja a munkanapokon 8.00–18.00 óráig – ingyenesen – hívható zöldsám, valamint a Hegyvidéki Kulturális Szalonban keddenként 10.00–12.00 óráig tartó személyes konzultáció.

Információ kérhető:

- jóléti ellátásokról (pénzbeli, természetbeni juttatások);
- személyes segítő szolgáltatásokról;
- speciális ápoló-, gondozóprogramokról (szakápolás, demensellátás);
- a kerületben igénybe vehető egyéb szolgáltatásokról;
- hegyvidéki programokról (kultúra, egészség, sport stb.);
- pályázati lehetőségekről.

Telefonszám: **+36 80 630 102**

E-mail: szepakoruk.hegyvidek@gmail.com • Web: www.szepakorukert.hu

ÖNKÉNTES PROGRAM

A program célja a még tevékeny fiatal nyugdíjas korosztály bevonása az otthonaikban élő idős emberek mindennapi támogatásába, továbbá a kortárssegíttessel a társadalmi szolidaritás növelése. Az önkéntesek a házi segítségnyújtás területén dolgozó szakemberek mellett végzik tevékenységüket. Az erre kiképzett főállású gondozók mentorként figyelemmel kísérik, és szükség szerint támogatják az önkéntesek munkáját.

A program megvalósításában a Hegyvidéki Szociális Központ kiemelt feladatai:

- önkéntesek toborzása, kiválasztása, felkészítése (képzése);
- az önkéntesek nyilvántartása;
- az önkéntesek vállalásainak, valamint elvégzett tevékenységeinek rögzítése;
- az önkéntes tevékenység ellenőrzési rendszerének kialakítása és működtetése;
- az önkéntesek mentális egészségének védelme eszmegbeszélésekkel és közösségi programokkal.



Az önkéntesek a 80 év felettiiek védelmére speciális jelzőrendszer (kapcsolati háló) kialakítását is végzik:

- rendőrség bevonásával;
- házi orvosok felkeresésével;
- kórházakkal, rehabilitációs intézményekkel való hatékonyabb együttműködéssel;
- egyházak, civil és nyugdíjasszervezetek megkeresésével.

HOL JELENTKEZHETEK ÖNKÉNTESNEK?

Hegyvidéki Szociális Központ

Telefonszám: **+36 1 275 4861**

E-mail: onkentesprogram.hegyvidek@gmail.com • Web: www.szepakorukert.hu



KÖZÖSSÉGFEJLESZTÉS

Cél: a helyi közösséghez és a társadalomhoz tartozás elősegítése. Fontos, hogy minden idős ember tartozzon valahová és valakikhez, legyen lehetősége saját életfeltételeinek javítására, és legyen képes a pozitív változásokra irányuló közös cselekvésben való részvételre.

Az öntevékeny kulturális aktivitás megteremtését jeles ünnepnapok, ünnepekhez kötődő rendezvények megtartásával, film- és zenei klubok, szakkörök, kézműves-foglalkozások, helytörténeti ismereteket népszerűsítő programok biztosítják. E rendezvények egy része nyitott, a kerületben élő időskorúak számára ezekről külön tájékoztatást adnak a szervezők.

A nappali ellátás keretében szervezett rendszeres közösségi programok közül a Németszőlyi Gondozási Központ ad teret a minden héten működő médiatanfolyamnak és a kéthetente gyűlést tartó Szomszédügyi önkénteseknek. Ezek mellett a kézműves Rozi Szalonnak is a Németszőlyi Gondozási Központ biztosít otthont minden második héten. A Mozgáskorlátozottak Budapesti Egyesülete minden hónap harmadik szerdáján tartja fogadóórját és zenés mozgásfejlesztő foglalkozását a Normafa Gondozási Központban.



„OLYAN ÖRÖMFORRÁSOKAT KELL KERESNI, AMIK PLUSZT ADNAK”

BAGDY EMŐKE PSZICHOLOGUS

A Hölygek levendulában című angol filmnek van egy torokszorító jelenete. Az egyik főszereplő, egy 70 éves vénkisasszony rájön, hogy beleszeretett egy húszas éveinek elején járó fiúba. Pontosan tudja, a szerelme nem talál viszonzásra, de ő megéli ezt az érzelmet, épp úgy, ahogy 20 évesen is megélte. Ekkor mondja ki nemcsak a film, de az élet egyik legnagyobb igazságtalanságát is: milyen kegyetlen a sors, hogy csak a test öregszik meg, a lélek fiatal marad. Talán ez az „igazságtalanság” teszi oly nehézé az öregedés folyamatának elfogadását, átélését.

„Bár az öregség csupán jelmez a világ előtt, hiszen az ember énje saját érzelmi ítéletében kortalan marad, mégis megzavarja ezt az énélményt a test!” – írta Bagdy Emőke pszichológus a Múlttá lett jövőm című munkájában. És valóban. Mi magunkban nem érezzük az idő múlását, csak az a fránya tükör mutatja, hogy a belső énünk, a lelkünk, a gondolataink nincsenek párhuzamban a tükörképpel, ami visszanéz ránk. Az ember nemcsak a 60-as, 70-es éveiben, de már jóval hamarabb szembesül ezzel. Ám ez az az időszak, amikor végérvényesen rájön, az idő véges, és elkezdődött valami, ami – így vagy úgy – csak rosszabb lesz.

– Ez a felismerés elkeserítő, rémítő, még akkor is, ha valaki teljes, boldog életet él, elfogadja a korát?

– kérdeztük Bagdy Emőkét.

– Az időződő ember a kortársain saját tükörképé-ként láthatja az öregséget, amely érzelmileg idegen marad tőle. A személyiség állandóságát őrző belső evidenciaélmény és öntapasztalási folytonosság ugyanis megakadályozza, hogy bárki kellőképpen észrevegye magán az öregségi változásokat – adott meglepő választ a pszichológus. – Azonosságélményünk feladására érzelmileg nem is vagyunk képesek, csak a tudat racionális parancsa vesz rá bennünket az új és megváltozott énképünk elfogadására. De ezzel igazából nem tudunk azonosulni.

– Akkor tehát ezért van, hogy sok idős ember nem szereti, ha segítséget kell kérnie, ha mások észreveszik az időskorból adódó gyengeségeit?

– Pontosan. Fokozott érzékenységgel reagál az ember ilyenkor arra, amit mondanak róla, amilyenek látják, és amit mások észrevesznek az ő öregségéből. Hiszen mindez azzal is együtt jár, hogy árnyéka egykori önmagának, ami számára lelkileg feldolgozhatatlan.

Az időskor egyik legnagyobb kihívása, amivel mindenkinek meg kell küzdenie, a testi funkciók megváltozása, a test öregedése kívül és belül. A betegségek, a fájdalmak, a lassuló reakciók,

a feledékenység, a kiszolgáltatottságtól, a tehetlenségtől és a másokra utaltságtól való félelem ráébreszti az embert arra, hogy megváltozott. Nem képes sok mindenre, ami azelőtt természetes volt. Már nemcsak a körülötte lévő világ öregszik, hanem ő is.

– Én is akkor döbbsentem rá az idősdésekre, amikor egy húsz év körüli lány néniemre szólított. Addig azt gondoltam, csak a kortársaim öregsznek, én nem. Vagy legalábbis rajtam nem látszik! És ilyenkor azonnal beindul a lelki védekezés – mesélte Bagdy Emőke.

Minden ember más, és másképpen is reagálja le ezt a helyzetet. Vannak, akik a tagadásba menekülnek, azaz nem hajlandók tudomásul venni a korukat, szabadulni igyekeznek az időződés minden

jelétől. Mások a munkával, vagy az alkotással akarják legyőzni a kort, azaz fizikai és szellemi küzdelmet folytatnak az öregség ellen. Megint mások a közöny és az érdektelenség páncélja mögé bújnak. Persze, minden ember úgy reagál, ahogyan az a fiatalkori énjére is jellemző volt.

– Van jó módszer az időskor megélésére?

– Vannak módszerek, de ezeket nagyban befolyásolják az egyén személyisége, tulajdonságai, akarata, társas kapcsolatai és nem utolsósorban az egészségi állapota. Azt azért tudni kell, a nyugdíjba vonuló, vagy éppen küldött ember többszörösen is vesztes. Elveszíti életének azt a részét, ami a legtöbbet adta, amivel a legtöbbet foglalkozott. De nemcsak munkát veszített, hanem napi rutint, egy kollektívát, az ezzel járó, a korának és a tudásának szóló megbecsülést, tiszteletet is. A férfiak számára



a társadalmi identitás elvesztése súlyos teher, ezért sokkal gyakoribb náluk a begubódzó, önfeladó, nekiszomorodott, nem ritkán depressziós állapot. Éppen ezért nagyon fontos számukra idősebb korban a kitüntetés, vagy a nyilvános elismerés. Bennünket, nőket, általában kárpótol a családi szerep.

– Azért a mai világban ez sem egyértelmű. Hiszen sok nőnek nincs gyereke, vagy ha van, netán már külföldön él. Tehát a nők sincsenek sokkal jobb helyzetben. Mi lehet a megoldás?

– Ha nincs család, akkor a barátok, vagy éppen a fiatalabbak társasága adhat örömet a mindennapoknak. Az ifjabbakkal való kapcsolat az idősekben azt az érzést keltheti, hogy a kor, amiben élnek, még mindig az övék. Nagyon fontos az aktív élet. Bár



nem adnak valódi kárpótlást, azért a hobbik sokat segítenek. De ha az ember részt vesz a közéletben, ha tovább űzi a foglalkozását, ha érdeklődik a világ dolgai iránt, ha még tanulni szeretne, ha arra teszi fel az életét, hogy segítsen másoknak, sőt, ha új életcélokat talál és tesz érte... – ez mind-mind szebbé, boldogabbá, teljesebbé teheti a nyugdíjas éveket. Olyan örömforrásokat kell keresni, amik pluszt adnak. Az utazások, a színházba vagy moziba járás, a koncertlátogatás megadhatja a mindennapok komfortérzetét. S hozzá kell tennem, az ilyen időskori

életvezetésben a megelégedettséggel együtt jár gyakran a jó egészség is. Emellett a családközpontú életvitel is egyensúlyt ígér.

És nem csak a nőknek! A férfiak is nyugodtan merüljenek el a házimunkában, az otthoni vagy a család körüli teendőikben. Ha unokák vannak, az nyilván több lehetőséget, nagyobb boldogságot ad a nagymamáknak és a nagyapáknak is.

– A fiatalabb generáció mit tehet az idősebb családtagokért? Hogyan tudja segíteni az öregedés megélését?

– Elsősorban türelemmel, megértéssel. Ne vessük a szemükre, ha ragaszkodnak a szokásaikhoz, bizonyos rituálékhoz. Ezzel ugyanis mindenki az időt „konzerválja”. A rutin biztonságot ad, az automatizmusok elfedtetik a hiányokat, a beidegződések pedig kompenzálják az elvesztett képességeket. Ahogy a tárgyak is, amiktől nem válnak meg, vagy amiket éppen felhalmoznak. A birtoklás is egyfajta kompenzáció. Ne erőltessük, hogy az idősek egymás társaságát keressék; ha nincs rá késztetésük, ne akarjuk őket új, szintén idősek emberekkel megismertetni! Sokszor ugyanis lelkiileg nem készek erre. Az új kapcsolatok új csalódásokat, új veszteségeket is hoznak magukkal, ami fájdalommal jár. Ráadásul az öregek egy másik idősebernél láthatják a hanyatlásnak azokat a testi és szellemi tüneteit, amikkel nem akarnak szembesülni. Még egy nagyon fontos dolog: bármilyen furcsa is, nem a magány az öregkor legfőbb problémája, hanem a meglévő kapcsolatok tartalmatlansága, a törődés, a szeretet hiánya, a felszínesség.

Az idősek embereknek az elmúlással is szembeülniük kell. Ez az az időszak, amikor elveszítik párjukat, velük egykorú barátait. A halál a mindennapok részévé válik. Vannak, akik elhessegetik maguktól a halál gondolatát, mások viszont végrendeletet írnak, sőt a saját temetésükre készülnek. Akár még úgy is, hogy megszervezik azt, megvásárolják a sírhelyet.

– Nem túl morbid dolog ez? Vagy inkább megnyugtató az időseket? Egyáltalán: hogyan reagáljon egy ilyen helyzetre a család, amely nyilván nem akar a szeretett személy elvesztésére gondolni?

– A gyász és a saját halálhoz való viszony – mint említettük – egyéni természetű. Ha az ad megnyugtatót, hogy még marad egyetlen fontos feladata: a saját távozás méltó megtervezése, sőt afölött is rendelkezhet, mi történjék, amikor már nincs hatalmában a dolgok feletti kontroll, akkor hadd tegye az idősebb, magára maradt ember azt, ami a bizonytalansággal szemben az elrendeztettség illúzióját adja számára. Mindez csak akkor morbid, ha mi annak véljük. Ha értjük az okait, el tudjuk fogadni. A család pedig igyekezzen szeretettel megérteni mindezt az önrendelkezési joga elismerésével, tiszteletével, de legfőképpen a vele törődés szeretetkifejezéseivel. A szeretet erősebb a halálnál, írja Pál apostol. Tudjuk, hogy ez alapigazság!

Az, hogy az idősek emberek miképpen élik meg a korukat, a fiatalabb generációkon is múlik. Legyünk tehát nyitottak a nyugdíjasok irányában. Hallgassuk meg az emlékeiket, beszélgesünk velük a múlttól. Ha az idősek családtagokra feladatokat bízunk, ha kikérjük a tanácsukat, ha beavatjuk őket a családi ügyekbe, akár tevőlegesen is, azzal nagyon sokat segítünk. Érezzék, hogy szükség van rájuk! Mert valóban szükség van.



NAPPALI ELLÁTÁS

Nappali ellátás keretében az igénybevevők részére szociális, egészségi, mentális állapotuknak megfelelő napi életritmust biztosító, közösségi szolgáltatásokat szervez az önkormányzat.

A XII. kerületben három idősklub fogadja a nappali ellátást igénylőket.

1. **Németvölgy Gondozási Központ** – 50 férőhely.
2. **Normafa Gondozási Központ** – 45 férőhely.
3. **Virányos Gondozási Központ** – 45 férőhely.



Az ellátottaknak szükség szerint az alábbiakhoz nyújtanak segítséget a munkatársak.

- A közösségbe való **beilleszkedéshez**, új **társas kapcsolatok kialakításához**, a mindennapos **konfliktusok kezeléséhez**, **életvezetéshez**.
- Az átmeneti nehéz élethelyzetbe kerülő idősek esetében az eseti segélyek, a temetési költségek enyhítésére szolgáló **támogatások**, valamint a **gyógyszertámogatás igényléséhez**. Szoros kapcsolatot építenek ki a közvetlen családtagokkal az ellátott fizikai és egészségi állapotának, szociális helyzetének minél alaposabb megismerése érdekében.
- A szükségletekhez igazodóan segítik a **higiénés tevékenységek** elvégzését, a hely- és helyzetváltoztatató mozgást/mozgatást, a fizikai állapot megőrzését, az előírt terápia követését. Heti rendszerességgel **életvezetési és egészségügyi előadás** keretében rendszeres vagy hosszabb idejű testi-lelki támogatást nyújtanak, és napi **segítő beszélgetés** formájában támogatják az időseket.



- Folyamatos figyelmet és kontrollt biztosítanak, s lehetővé teszik a **szabadidős programokon** (pl.: kirándulás, múzeumlátogatás), **készségfejlesztő tevékenységeken** (pl.: gyógytorna, kézműves-foglalkozás) való részvételt.
- Hetente több alkalommal a zenés **egészségmegőrző torna**, a **gyógytorna** és a **kreatív foglalkozások**, a kvízzjátékok, társas vetélkedők elősegítik a fizikai állóképességet és a mentális egészség megőrzését, az aktív idősödés feltételeinek megteremtését.
- Előadások szervezésével, helytörténeti, zenei és egyéb **kulturális programokkal** színesítik az idősek hétköznapijait. Rendszeresen **előadásokat** szerveznek egészségügyi, kulturális, irodalmi témában, emellett az ellátást igénybe vevők közül is többen szerepet vállalnak egy-egy program megvalósításában.

Németvölgy Gondozási Központ

Cím: XII., **Kiss János altábornagy utca 33/b** • Telefonszám: **+36 1 457 0648**

E-mail: nemetvolgyi.hegyvidek@gmail.com

Normafa Gondozási Központ

Cím: XII., **Normafa út 1.** • Telefonszám: **+36 1 395 8176**

E-mail: normafa.hegyvidek@gmail.com

Virányos Gondozási Központ

Cím: XII., **Szarvas Gábor út 8/c** • Telefonszám: **+36 1 200 4841**

E-mail: viranyos.hegyvidek@gmail.com

ÉTKEZTETÉS

Azok a rászorulóknak részesülhetnek napi egyszeri meleg étkeztetésben, akik önmaguknak nem képesek ezt megoldani tartósan vagy átmeneti jelleggel. A napi egyszeri meleg ételt az önkormányzat külső szolgáltatójának révén biztosítja. Az étkezést folyamatosan, az év 365 napján igénybe lehet venni. Házi orvos/szakorvos javaslatára diétás étkezésre is lehetőség van.

Az étkeztetés az alábbi formákban zajlik.

- **Kiszolgálással egyidejű helyben fogyasztással** a három gondozási központban és a Szociális Étteremben (XII., Kiss János altábornagy utca 33/b). Az étkezők számára biztosított az étel kulturált elfogyasztása (evőeszköz, étkészlet), a kézmosási lehetőség.
- **Lehetőség van az étel elvitelére** – saját ételhordóban és/vagy előre csomagolt kiszerelésben.
- **Lakásra szállítással**, a főzőkonyha által előre csomagolt ebéd kiszállításával. Hához szállítás igénylése esetén a házi orvos javaslata szükséges, amely szerint az igénylő egészségi állapota miatt indokolt ez a mód. A szállítás a kerületben a Hegyvidéki Szociális Központ és külső szolgáltató között létrejött vállalkozási szerződés alapján történik.

■■■ HOGYAN VEHETEM IGÉNYBE?

Az igénybevételi kérelem az intézmény vezetőjénél vagy a XII., Kiss János altábornagy utca 33/b alatti Németsölgy Gondozási Központban nyújtható be telefonon, személyesen vagy e-mailben.

Hegyvidéki Szociális Központ

Telefonszám: **+36 30 513 4016**

E-mail: nemetsolgyi.etkezes@gmail.com



HÁZI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

A házi segítségnyújtást a Hegyvidéki Szociális Központ szakemberei, gondozói végzik. Otthonukban többnyire egyedül élő, önmaguk ellátására képtelen segítségre szorulókat ellátó szolgálat ez, amely a saját önálló életvitel fenntartásában nyújt segítséget, gondozási és ápolási jellegű feladatok elvégzését foglalja magában.

Elsődlegesen a szolgáltatást **igénybe vevő önálló életvitelének segítésére**, meglévő képességeinek megtartására, szükségleteinek – életkorának, egészségi állapotának, élethelyzetének, szociális kapcsolatainak, képességeinek figyelembevételével – lakásban, lakókörnyezetben történő kielégítésére fókuszál.

A házi segítségnyújtás tipikusan a szociális és az egészségügyi ellátás határán mozgó szolgáltatás, amelynek keretében a **rászorulóknak saját otthonában gondoskodnak**. A gondozó együttműködik az egészségügyi és szociális alap- és szakellátást nyújtó intézményekkel.

Ez az ellátási forma azoknak az idősek, beteg, fogyatékos embereknek nyújt segítséget, akik nem képesek ellátni önmagukat, **másokra szorulnak a mindennapi életben** nélkülözhetetlen feladataik (személyi higiéné, öltözködés, táplálék- és folyadékpótlás, hely- és helyzetváltoztatás, gyógyszerek és gyógyászati segédeszközök beszerzése és használata, hivatalos ügyek intézése) elvégzésében.

A házi segítségnyújtás **térítésköteles szolgáltatás**. A fenntartó önkormányzat évente határozza meg a fizetendő személyi térítési díj mértékét. A szolgáltatásért fizetendő térítési díj alapja a gondozók által kitöltött tevékenységnaplóban rögzített – az ellátott aláírásával igazolt – tevékenységek havonta összesített időtartama és a havi személyes jövedelem alapján megállapított óradíj szorzata. A díjat havonta utólag kell megfizetni, számla ellenében.

■■■ HOGYAN VEHETEM IGÉNYBE?

Az igénybevételi kérelem az intézmény vezetőjénél nyújtható be telefonon vagy személyesen, és szóban vagy írásban (e-mailben) is kérhető.

Hegyvidéki Szociális Központ

Telefonszám: **+36 1 275 4861**

E-mail: hazisegitsegnyujtas.hegyvidek@gmail.com





„SEGÍTENI AKKOR LEHET VALAKINEK, HA Ő MAGA IS AKARJA”

KATONA ÁRPÁD LELKI GONDOZÓ

Katona Árpádot jól ismerik a hegyvidéki nyugdíjasok – ő az a vidám baseballsapkás lelki gondozó, aki 2017 óta a Hegyvidéki Szociális Központban dolgozik. Vállalkozóként sok mindent elért, aztán egyik napról a másikra úgy döntött, megvalósítja régi vágyát, és az életét mások megsegítésének szenteli. Diplomát szerzett lelki gondozásból, mentálhigiénéből, majd hátrahagyta az üzleti szférát, hogy valami egészen új dologba kezdjen.

– Miért döntött úgy, hogy a lelki gondozást választja hivatásául?

– Hatvankét éves vagyok, a negyvenes éveim körül határoztam el, hogy az aktív pályafutásom utolsó szakaszában segítópályára megyek. A szerteim támogatták a döntésemet; a vállalkozást most a feleségem irányítja, aki immár negyvennégy éve mellettem van. Mindenkinek olyan családot kívánok, mint amilyen az enyém is. Úgy gondolom, minden embernek ki kellene próbálnia, hogy milyen másoknak segíteni. Rengeteg sikerélményem van.

– Milyenek az idősek a Hegyvidéken?

– Odafigyelnek a többiekre, köszönnek egymásnak, udvariasak, vidámak és szeretik a humort – mi több, még az én vicceimet is képesek értékelni...

– Ön hogyan definiálja a segítséget?

– Erre viccel tudok válaszolni. Mórckát megkéri a tanító néni az iskolában, hogy mondjon egy példát a jó cselekedetre. A fiú erre azt feleli, hogy jó cselekedet az, ha látunk egy vak embert az utcán, aki át akar menni az úton, mi pedig átsegítjük őt. A tanító néni ekképpen helyesbít: valóban jó cselekedet, de csak akkor, ha a bácsi tényleg át akar menni... Azt mondom én is, hogy segíteni akkor lehet valakinek, ha ő maga is akarja. A lelki gondozás esetében is ezt vallom. Fontos a szakmai, de nagyon fontos – ha nem a legfontosabb – az emberi kompetencia, tisztelni kell a másik embert, és nyitottnak kell lenni a problémájára.

– Nagy szeretettel beszél a munkájáról. Ezek szerint nem bánta meg, hogy pályát módosított?

– A főnökeimnek többször mondtam, hogy a hivatásom számomra érdekes és izgalmas kihívás, igazi doppingszer. Talán akkor is ezt csinálnám, ha nem járna érte fizetés. Az érzés, amit a munkám során kapok, számomra érték. Közel háromszáz gondozottam volt már, akinek – úgy érzem – tudtam segíteni. Nem is lehet megszámlálni, mennyi tapasztalattal, szép emlékekkel gazdagodtam. 2017 óta vagyok a Hegyvidéki Szociális Központ Információs pontjának a felelőse. A Hegyvidéken élők 2018-ban több mint négyszáz esetben igényelték az Információs pont segítségét, támogatását. Több mint kétszáz

esetben biztosítottunk segítséget az önkormányzati segélyek elérésében. Azokat, akiknek az egészségi állapota nem tette lehetővé, hogy személyesen járjanak el ügyeik intézésében, az otthonukban kerestük fel a szükséges dokumentumok elkészítése érdekében.

– A lelki gondozást illetően milyen céljai vannak még?

– Óriási igény van a mentális támogatás biztosítására, sajnos sokan küzdenek időskori depresszióval.

A Hegyvidéki Szociális Központ Információs pontja 2019-ben szeretné felkutatni azokat az itt élő időseket, akik súlyos szociális vagy krízishelyzetben vannak. A kórházi jelenlétet is fokozni szeretnénk, hiszen fontos, hogy azok is megkapják a megfelelő segítséget és támogatást, akik egyedül élnek, vagy kórházi ápolásuk idején van rá szükségük. Vannak programjaink, amiket szívesen megvalósítanánk, hogy javítsuk az idősek komfortérzetét, mentális állapotát a Hegyvidéken. Tervből tehát nincs hiány. Amíg szükség van rám, én itt leszek.



JELZŐRENDSZERES HÁZI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS



Az önkormányzat azoknak a 70. életévüket betöltő hegyvidékieknek a részére, akiknek a hozzátartozója vállalja, hogy riasztás esetén segítséget nyújt a kérelmezőnek, külön szerződésben megbízott szolgáltató által kihelyezett segélyhívó-készülék üzemeltetéséhez biztosít támogatást.

■■■ HOGYAN VEHETEM IGÉNYBE?

Az igénybevételi kérelem a **Hegyvidéki Önkormányzat népjóléti irodáján** nyújtható be.

Telefonszám: +36 1 224 5900/5388



OTTHONI SZAKÁPOLÁSI SZOLGÁLAT

A hegyvidéki otthoni szakápolási szolgáltatnak hét állandó munkatársa van. Három szakápoló mellett három gyógytornász és egy fizioterápiás ellátást végző szakember gondoskodik a rászorulókról.

Az otthoni szakápolás – a vonatkozó jogszabály szerint – a beteg otthonában vagy tartózkodási helyén, kezelőorvosa rendelésére, szakképzett ápoló által végzett tevékenység. Célja, hogy a beteg otthoni környezetben, személyre szabottan, humánus és szakszerű ápolásban részesüljön. Ezzel az ellátási formával csökkenthető a kórházi kezelések száma, rövidíthető az időtartamuk, felgyorsítható a beteg gyógyulási folyamata, rehabilitációja.

Helye: XII., Rácz Aladár út 5.

Telefonszám: +36 1 355 2183

E-mail: h.o.szakapolas@gmail.com

Otthoni betegellátás: hétfőtől péntekig 8.00–16.00



NEM CSAK A HÚSZÉVESEKÉ A VILÁGHÁLÓ

A Hegyvidéki Szociális Központ minden évben ingyenes számítógép-felhasználói tanfolyamot szervez a kerületi idős emberek részére. A képzés gyakorlati tudást nyújt az érdeklődőknek informatikából. A tanfolyam résztvevői elsajátíthatják az elektronikus levelezést, a Skype használatát, megtanulhatják a táblázatkezelést és a szövegszerkesztést. Az ingyenes oktatóprogramban eddig több mint 2000 idős ember vett részt.

■■■ HOGYAN JELENTKEZHETEK A PROGRAMRA?

A Nem csak a húszéveseké a világháló elnevezésű programra – lakcím és telefonszám megadásával – személyesen, telefonon vagy e-mailben lehet jelentkezni a **Németvölgy Gondozási Központban**.

Cím: **XII., Kiss János altábornagy utca 33/b**

Telefonszám: **+36 1 457 0648**

E-mail: nemetvolgyi.hegyvidek@gmail.com



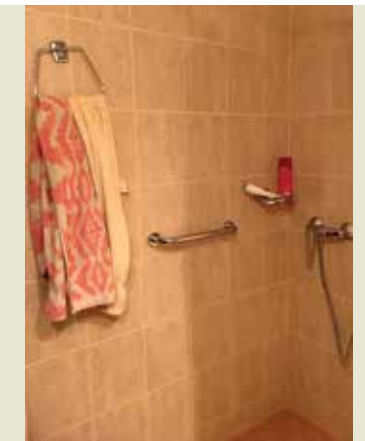
OTTHON MEGÖREGEDNI PROGRAM

Az Otthon megöregedni program 2017-ben indult. A lakáson belüli akadálymentesítési munkák elvégzésének támogatásával az önkormányzat a 70 éven felüliek életfeltételeinek javítását kívánja segíteni. Az immár két éve sokak meglegedésére zajló támogatóprogram célja a kerületi idős emberek otthonában önálló életvitelük fenntartásához szükséges akadálymentesítési munkák elvégzése a költségek teljes vagy részleges támogatásával.

Pályázható műszaki átalakítások, támogatható munkák:

- **fürdőszoba** – csúszásmentes járólapp, zuhanyzó kialakítása fürdőkád kiszerezésével, kapaszkodók felszerelése;
- **konyha** – burkolatcsere;
- **a lakás egyéb helyiségei** – azok funkcionális használatához szükséges átalakítási munkák elvégzése, akadálymentesítése (pl.: küszöbök megszüntetése, kapaszkodók kialakítása, ajtócsere, faliszekrények áthelyezése);
- **kertes házak** – járda kialakítása/javítása, feljáró, korlát kialakítása bejárati ajtóhoz.

Egy pályázó maximum 1 000 000 Ft értékű átalakítási munkák elvégzésére pályázhat. Az átalakítandó lakások száma függ a lakásonként igényelt munkák értékétől, valamint a pályázatra jelentkezők jövedelmi helyzetétől. A pályázat kiírásáról a Hegyvidék lapban és az önkormányzat honlapján (www.hegyvidek.hu) lehet tájékozódni.



KEDVEZMÉNYES ÜDÜLÉSI LEHETŐSÉG



A Hegyvidéken élő, 65 feletti idősök évente két alkalommal – elő- és utószezonban – egyhetes Balaton-parti (szántódi) nyaraláson vehetnek részt. Az erről szóló felhívás mindig a Hegyvidék lapban jelenik meg. Az életkorból adódó sajátosságokra is figyelemmel egy-egy turnusban 50 fő ellátása biztosított. A jelentkezést írásban lehet benyújtani jövedelem és orvosi igazolás csatolásával a Hegyvi-

déki Szociális Központ székhelyén vagy telephelyein (lásd a 17. oldalon). A nyaralásban részt vevők számára a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársai kreatív foglalkozásokat, szabadidős programokat szerveznek.



ÜNNEPEK



Idősek világnapja. Az önkormányzat minden évben színvonalas műsorral köszönti a 65 év feletti hegyvidékieket a MOM Kulturális Központban. A rendezvényt a Hegyvidéki Szociális Központ szervezi.

Idősek adventje. Ugyancsak a MOMkult ad helyet ennek a 100 fő részére szervezett programnak. A szervezők ünnepi ebédre várják a kerületi időseket.

Szépkorúak köszöntése. A XII. kerületben kiemelkedően sokan élnek meg a 90., 95. vagy akár a 100. születésnapjukat. Őket az önkormányzat vezetői köszöntik, és apró ajándékokkal kedveskednek nekik az ünnepi alkalmakon.





„FÜLELNI EGY MOZGALMAS KERÜLET MORZEJELEIT”

LACKFI JÁNOS KÖLTŐ, ÍRÓ

A hegyvidéki rendezvények látogatóinak jó része az idős korosztályhoz tartozik, amelynek tagjai igencsak aktívan élnek nyugdíjas éveiket. Lackfi János József Attila-díjas költő, író, hatgyerekes apuka, háromunokás, igen fiatal nagypapa maga is szívesen jön közéjük, beszélget, játszik velük. Erről, a méltó idősödérről és a „hatalmas karakter” nagymamáról is szó esett interjúnkban.

– *Mi a tapasztalata, hogyan fogadják a műsorait, előadásait?*

– A MOM Kulturális Központban évek óta tartjuk a Lyukasóra klubot. Ebben a játékban költő és színész kollégáimmal holt magyar költőktől hozunk verset, kevésbé ismertet vagy beugratást, és a többieknek ki kell találni, kitől való az adott szöveg. Igazi irodalmi szalonként működünk, és egy-egy mű kapcsán rengeteg anekdota, műhelytitok, szólelemény kerül elő, valóban életté változik az irodalom. Szerepe van ebben olyan örökifjú társaknak, mint Lator László, aki kilencvenéves letére elképesztő szellemi frissességgel, szenvedéllyel veti bele magát a beszélgetésekbe. Neki köszönhető, hogy kortalan ez a klub, hiszen időről időre előránt a kalapból egy-egy Pilinszky-, Jékely- vagy Nemes Nagy Ágnes-sztorit, amelyet nem elmesélésből, hanem első kézből ismer. Ilyen eleven az irodalom jelenléte, és ebben nagy szerepe

van a hegyvidéki idősökből verbuválódó törzsgárdának is, amelynek tagjai elképesztő kulturális készséggel mozognak a magyar költészet évszázadaiban. Minthogy a nézők is tippelhetnek, kiderül, hogy ül köztük jó néhány „mindentudó”, ezért aztán szigorú törvényt kellett hoznunk: egy ember egy este csak egy nyeresémet vihet haza... Öröm az is, hogy a fiatalabb nemzedék ugyancsak jelen van, és képes egy hullámhosszra hangolódni a kultúrincseket őrző korábbi évjáratokkal.

– *Mit gondol, miért ilyen érdeklődők az idősök?*

– Azt hiszem, itt él még egyfajta polgári eszmény, ami nem arisztokratikus osztályöntudat, hiszen nem kell agysebésznek, vagy atomfizikusnak lenni ahhoz, hogy valakinek igénye legyen a minőségi programokra. Anyai nagyanyám, akivel még kilencvenéves korában is közös operabérletünk volt, s persze a balatonakarattyai telekre is lejártunk barackot szedni, kertész volt, de nagyon is figyelt a kultúra világára. Nem holmi sznobságból, hanem mert érdekelték az újdonságok. És fontos az is, hogy kezd elterjedni az a szemlélet, amit Nizzában láttam először 2001-ben. A Magyar Évad révén jutottam el egy ottani nyugdíjasklubba, ahol az idősöket érdekelte hazánk, mert élményekre vadásztak, utazgatással, kultúrával tartották frissen magukat. A társadalom is úgy tekintett rájuk, mint értékes rétegre, amelynek van kedve, ideje, ereje izgalmas programokra.

– *Azt hiszem, egy kicsit mindenki korosodását befolyásolja, hogyan élte fiatalabb éveit. Van-e meghatározó élménye, amit követendő példának lehetne felhozni a „méltó idősödére”?*

– Említett kertész nagyanyám hatalmas karakter volt, rendkívül élvezte az idősebb éveit. Bejárt a hivatalokba, és mindent el tudott intézni, mert jobban megtanulta a jogásznyelvet az ott ülő alkalmazottaknál, és a frászt hozta rájuk, ha csak meglátták. A szerelők rettegtek tőle, mert a hátuk mögött állt, és magyarázta nekik, hogyan kell szakszerűen hegeszteni, csavart meghúzni, tömítést beilleszteni. A házmesterrel állandóan háborúzott, mert ő paraszti, nagyanyám pedig kertészi tapasztalatával ültette tele a kertet dísznövényekkel. Korábbi albérliő visszajártak hozzá teázni, mindig tartott otthon teasüteményt, meg konyakot is, pedig sosem ivott, cigarettát is, pedig nem dohányzott. Jelszava az volt, hogy a kínaiak nem maradtak volna fenn olyan nagy számban, ha

nincs a tea. Ha virágot kapott, vagy kenyeret vitünk neki, a selyempapírt már darabolta is, vitte a vécébe, újrahasznosításra. Minden áru zacskóját kimosta, a konzervdobozok tárolására szolgáltak, a madzagok, drótok összegombolyítva várták új életüket. Nagyanyám eleven történelmi emlékezet volt, és persze alaposan felkészült a harmadik világháborúra, kamrájában mindig akadt elegendő liszt, cukor, konzerv, lekvár a túléléshez. És zenét hallgatott, olvasott, színházba járt, mert a szellemi túlélésben is érdekelt volt.

– *Szívesen öregedne a Hegyvidéken?*

– Zsámbékra költöztünk mintegy húsz éve, és bár életem első harminc évét Budapesten töltöttem, tartósan már nem vágyom ide vissza. Annál jobb, persze, „bennszülött turistaként” bámulni a MOM Park futóit, kutyasétáltatóit, kismamáit, sétáló időseit, tai chizóit, szerelmeseit. Fülelni egy mozgalmas kerület morzejeleit.



EGYÉB TÁMOGATÁSOK

Az alábbi támogatásokról a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatala Népjóléti Irodáján lehet részletes felvilágosítást kérni, valamint az igénybevételt ügyfélfogadási időben kezdeményezni. A megfelelő kérelemnyomatványok ügyfélfogadási időben személyesen vehetők át, továbbá letölthetők a www.hegyvidek.hu/ugyintezes/tamogat-as-gondoskodas-honlaprol.

Cím: XII., Böszörményi út 20. II. emelet

Telefonszám: +36 1 224 5900/5138, +36 1 224-5915

Ügyfélfogadási idő: hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–16.00, pénteken 8.00–12.00

KITŐL KÉRHETEK SEGÍTSÉGET, HA GONDOT OKOZ A LAKÁSOM FENNTARTÁSA?

A lakásfenntartás a legtöbb háztartásban jelentős kiadással jár. Különösen nagy teher a téli időszak magas fűtésszámláinak kifizetése. Ehhez nyújt segítséget az önkormányzat különböző támogatásokkal.

LAKÁSFENNTARTÁSI TÁMOGATÁS

A lakásfenntartási támogatás fő célja a hátralékfelhalmozás megelőzése, ezért azokhoz a kiadásokhoz nyújtható, amelyek megfizetésének elmaradása a legnagyobb mértékben veszélyezteti a kérelmező lakhatását. Természetbeni ellátás, ami azt jelenti, hogy a megállapított támogatást a szolgáltatóhoz utalja át az önkormányzat.

A támogatás önkormányzati bérlakásban élő kérelmező esetében elsősorban a lakbér és a különszolgáltatási díj megfizetéséhez adható. Igényelni lehet továbbá a villanyáram-, a víz- és a gázfogyasztás, a távhőszolgáltatás, a csatornahasználati díj, a közös költség és a tüzelőanyag költségeinek megfizetéséhez.

A lakásfenntartási támogatás összegét a háztartás lakásfenntartási költségének és lakásfenntartásra fordítandó jövedelemhányadának figyelembevételével állapítják meg. A megállapítható legkisebb összeg havonta 2500 Ft.

A támogatást egy évre állapítják meg. A kezdő időpont a kérelem benyújtása hónapjának első napja.

LAKBÉRTÁMOGATÁS

A lakbértámogatás az önkormányzati bérlakásban élő, szociális lakbért fizető lakbérének megfizetéséhez nyújt segítséget. Mértékének megállapítása a (családi) jövedelem alapján történik, és a fizetendő lakbér 10%-ától 40%-áig terjedhet, de havonta minimum 2500 Ft.

Ha a támogatás iránti kérelmet tárgyév április 30-ig benyújtja a kérelmező, akkor a támogatást egy évre állapítják meg. Ha a kérelmet ezt követően nyújtja be, a támogatás a benyújtás hónapjának első napjától december 31-ig állapítható meg. A megállapított támogatás folyósítása a bérbeadó részére történik, a bérlő a támogatás összegével csökkentett lakbért fizeti.

KIEGÉSZÍTŐ LAKBÉRTÁMOGATÁS

A kiegészítő lakbértámogatás célja azoknak az önkormányzati lakásbérletlőknek a támogatása, akik szociális vagy költségelvű lakbért fizetnek, és akik számára a lakbér megfizetése az egyéb támogatások mellett is nehézséget okoz. A támogatás összegét a (családi) jövedelem, valamint a családi állapot alapján állapítják meg, havonként 3500 Ft-tól 7500 Ft-ig terjedhet.

A kiegészítő lakbértámogatást a kérelem benyújtása hónapjának első napjától egy évre állapítják meg. A megállapított támogatás folyósítása a bérbeadó részére történik, a bérlő a támogatás összegével csökkentett lakbért fizeti.

FŰTÉSI TÁMOGATÁS

Az önkormányzat 2018 januárjában vezette be a téli időszakban segítséget jelentő fűtési támogatást. Ezzel az életvitelszerűen lakott XII. kerületi lakások megnövekedett fűtési kiadásainak megfizetéséhez kíván segítséget nyújtani. A támogatásra az egyedül élő, 65. életévét betöltött személy jogosult, ha a havi jövedelme nem haladja meg az önkormányzat rendeletében megszabott értékhatárt.

A kérelmet október 1-je és március 31-e között lehet benyújtani. A támogatás novembertől márciusig, öt hónapra állapítható meg, az alábbiak szerint:

- az október 1-je és november 30-a között benyújtott kérelem esetén a támogatás öt hónapon keresztül jár;
- ha a kérelmet november 30-át követően nyújtja be a kérelmező, akkor a támogatást a kérelem benyújtása hónapjának első napjától március 31-ig állapítják meg.

A megállapított támogatást a kérelmező postacímére vagy bankszámlájára utalja át az önkormányzat havi rendszerességgel.

ADÓSSÁGKEZELÉSI SZOLGÁLTATÁS

Az adósságkezelési szolgáltatás azoknak a lakhatással összefüggésben díjhátralékot felhalmozó embereknek nyújt segítséget, akik maguk is részt vállalnak tartozásuk rendezésében. A jogosult adósságkezelési tanácsadásban és adósságcsökkentési támogatásban részesül. A tanácsadást az önkormányzat Családsegítő és Gyermejjóléti Központjának adósságkezelési munkatársa, az adósságcsökkentési támogatást az önkormányzat biztosítja.

A támogatás vezetékes gáz-, áram-, távhőszolgáltatási, víz- és csatornahasználati díjtartozásra, háztömbök esetében központi fűtési díjtartozásra, közösköltség-hátraléokra, valamint lakbérhátraléokra igényelhető. Mértéke az adósságkezelés körébe bevont adósság legfeljebb 75%-a. Ha a támogatás megállapítására a szolgáltatás kikapcsolása miatt került sor, és a kérelmező háztartásában az egy főre jutó jövedelem nem haladja meg a 31 700 Ft-ot, a támogatás mértéke az adósságkezelés körébe bevont adósság 90%-áig terjedhet, az önkormányzat rendeletében meghatározott egyéb feltételek fennállása esetén.

Az adósságkezelési szolgáltatás legfeljebb 18 hónapra állapítható meg, és egy alkalommal 6 hónapra meghosszabbítható abban az esetben, ha az adós a vállalt fizetési kötelezettségének átmenetileg, önhibáján kívül nem tud eleget tenni. Az adósságcsökkentési támogatást közvetlenül az adósságkövetelés jogosultjának folyósítja az önkormányzat.

A szolgáltatás iránti igény a **Családsegítő és Gyermejjóléti Központ** adósságkezelési tanácsadóhoz nyújtható be előzetes időpont-egyeztetés alapján.

Cím: XII., Beethoven utca 7–9.

Telefonszám: +36 1 319 9301, +36 1 319 9299

KITŐL KÉRHETEK SEGÍTSÉGET VÁRATLAN KIADÁSOK ESETÉN?

Bárki életében előfordulhat olyan nagy kiadással járó, akár a létfenntartását is veszélyeztető élethelyzet, amikor a felmerülő költségek meghaladják az anyagi lehetőségeit. Ilyen lehet egy váratlan betegség, a fűtés, a hűtőgép meghibásodása, haláleset a családban. Ezekben a nehéz helyzetekben szeretne az önkormányzat segítséget nyújtani azoknak, akik önerejükől, jövedelmükből nem tudják megoldani problémáikat.

ESETENKÉNTI TÁMOGATÁS

Az esetenkénti támogatás a létfenntartást veszélyeztető élethelyzetbe került, elégséges jövedelemmel nem rendelkező, vagy alkalmanként jelentkező, nem várt többletkiadások miatt anyagi segítségre szoruló személy vagy család részére nyújtható. A támogatás összegét a kérelemben foglaltak alapján, az élethelyzetre, a jövedelemre és a kiadás nagyságára tekintettel, esetenként határozzák meg. A megállapított támogatást a kérelmező postacímére vagy bankszámlájára utalja át az önkormányzat.

KRÍZISTÁMOGATÁS

Krízistámogatás nyújtható annak a személynek vagy családnak, akinek vagy amelynek a létfenntartása olyan rendkívüli körülmények miatt vált átmenetileg lehetetlenné vagy nagyon veszélyeztetetté, ami az esetenkénti támogatás keretein belül nem támogatható (pl.: elemi kár, váratlan, súlyos megbetegedés, nagy értékű lakásfelszerelési tárgy meghibásodása).

A támogatás összegét a kérelemben foglaltak alapján, az élethelyzetre, a jövedelemre, a kiadás nagyságára és a rendelkezésre álló önrészre tekintettel, esetenként határozzák meg. A megállapított támogatást a kérelmező postacímére vagy bankszámlájára utalja át az önkormányzat.

TEMETÉSI TÁMOGATÁS

A temetés költségeihez való hozzájárulásként az önkormányzat temetési támogatást nyújt azoknak a személyeknek, családoknak, akik vagy amelyek létfenntartását veszélyezteti a magas temetési kiadások megfizetése. A támogatás összege 32 600 Ft, amit a kérelmező postacímére vagy folyószámlájára utal át az önkormányzat.

A támogatást az erre a célra rendszeresített formanyomtatványon lehet igényelni a temetést követő 180 napon belül. A kitöltött kérelmet a szükséges mellékletekkel a polgármesteri hivatal népjóléti irodáján kell benyújtani ügyfélfogadási időben.

A kérelemhez csatolni kell:

- a kérelmező és a vele együtt élő családtagjainak jövedelmi viszonyait tanúsító igazolásokat;
- a temetés költségeiről – a kérelmező vagy a vele azonos lakcímen élő közeli hozzátartozója – nevére kiállított számla másolatát.

IDŐSKORÚAK ESETI TÁMOGATÁSA

A polgármester évente egy alkalommal, márciusban időskorúak eseti támogatását állapítja meg azoknak a XII. kerületieknek, akik tárgyév február hónap utolsó napjáig betöltik a 65. életévüket. A támogatás megállapítása kérelemre vagy hivatalból történik.

A támogatás hivatalból, tehát külön igénylés nélkül jár azoknak az időseknek, akik előző év szeptember 1-je és tárgyév február 28-a között esetenkénti támogatásban, krízistámogatásban vagy temetési támogatásban

részesültek. Nekik nincs teendőjük, márciusban kapják meg a támogatást postacímükre vagy bankszámlájukra.

Kérelemre a támogatás annak is megállapítható, aki előző év szeptember 1-je és tárgyév február 28-a között nem részesült rendkívüli települési támogatásban, amennyiben családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az önkormányzat rendeletében megszabott értékhatárt.

KITŐL KÉRHETEK SEGÍTSÉGET MAGAS GYÓGYSZERKÖLTSÉGEK ESETÉN?

Az életkor növekedésével gyakrabban betegedhetünk meg, ami miatt jövedelmünk egyre nagyobb részét emészthetik fel a gyógyszerekre, gyógyászati segédeszközökre fordított kiadások. A központi finanszírozású közgyógyellátás és az önkormányzat által nyújtott gyógyászati támogatás ezek megfizetéséhez kíván segítséget nyújtani.



KÖZGYÓGYELLÁTÁS

A közgyógyellátás a szociálisan rászoruló személy részére az egészségi állapota megőrzéséhez és helyreállításához kapcsolódó kiadásainak csökkentése érdekében biztosított hozzájárulás. A közgyógyellátási igazolvánnyal rendelkező személy térítésmentesen jogosult a társadalombiztosítási támogatásba befogadott

- **járóbeteg-ellátás keretében rendelhető egyes gyógyszerekre** – ideértve a különleges táplálkozási igényt kielégítő tápszereket is –, gyógyszerkerete erejéig;
- **egyes gyógyászati segédeszközökre** – ideértve a protetikai és fogszabályozó eszközöket is –, valamint azok javítására és kölcsönzésére; továbbá

- az orvosi rehabilitáció céljából igénybe vehető **gyógyászati ellátásokra**.

A közgyógyellátásra alanyi és normatív módon lehet jogosultságot szerezni. Alanyi jogon a szociális törvényben meghatározott körben állapítható meg. A normatív jogcímen megállapított közgyógyellátás a jövedelmi helyzettől és a havi rendszeres gyógyító ellátás költségétől függő ellátás. Az alanyi közgyógyellátásra való jogosultság két évre, a normatív közgyógyellátásra való jogosultság egy évre állapítható meg.

■■■ HOGYAN IGÉNYELHETEK KÖZGYÓGYELLÁTÁST?

A közgyógyellátást az erre a célra rendszeresített formanyomtatványon a **Budapest Főváros Kormányhivatala XII. Kerületi Hivatal Hatósági Osztályán** lehet igényelni, ahol részletes tájékoztatást nyújtanak az igénybevitel módjáról és a szükséges dokumentumokról.

Cím: **XII., Kiss János altábornagy utca 31–33/a**

Telefon: **+36 1 896 5258**

Ügyfélfogadási idő: **hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–16.00, pénteken 8.00–12.00**

GYÓGYÁSZATI TÁMOGATÁS

A gyógyászati támogatással az önkormányzat azoknak a XII. kerületben élőknek szeretne segítséget nyújtani, akik nem jogosultak sem alanyi, sem normatív alapú közgyógyellátásra, azonban segítséget igényelnek gyógyszerköltségeik megfizetéséhez, és megfelelnek az önkormányzat rendelete szerinti jövedelmi értékhatárnak.

A támogatás az egészségi állapot megőrzéséhez és helyreállításához kapcsolódó gyógyszer-, valamint gyógyászati segédeszköz-kiadások csökkentése érdekében biztosított hozzájárulás. Gyógyszerkeretből és gyógyászati segédeszközkeretből álló rendszeres támogatás, vagy egyes segédeszközök megvásárlásához nyújtott eseti támogatás is lehet.

A **gyógyszerkeret** a jogosult diagnosztizált krónikus betegségének kezelésével közvetlenül kapcsolatba hozható, havi rendszerességgel szedett gyógyszerek vásárlásának támogatására állapítható meg. Megállapításakor a vitaminok közül a D3-vitamin, a fájdalomcsillapítók közül a daganatos, valamint a csontizomrendszer és a kötőszövet betegségeihez rendelt készítmények vásárlása támogatható.

A **gyógyászati segédeszközkeret** a jogosult diagnosztizált cukorbetegségének kezeléséhez szükséges tesztcsíkok, egyszer használatos fecskendőtükk, valamint vizelet- és széklet-inkontinencia esetén használható pelenkák és betétek vásárlásának támogatására állapítható meg.

Az **eseti gyógyászati támogatás** szemüveg, hallókészülék, ortopéd cipő megvásárlásához, valamint fogpótláshoz nyújtható.

A gyógyszerkeret összege legfeljebb havi 12 000 Ft lehet, azonban legfeljebb 6000 Ft-ig vehetők figyelembe a nem szakorvosi javaslatra rendelhető gyógyszerek. Ha a kérelmező havi gyógyszerköltsége meghaladja a 6000 Ft-ot, az e fölötti összeg csak szakorvos által vagy csak szakorvosi javaslat alapján rendelhető gyógyszerek figyelembevételével állapítható meg.

A gyógyászati segédeszközkeret legfeljebb havi 4000 Ft.

Az eseti gyógyászati támogatás összege a segédeszköz árának 80%-a, de naptári évenként legfeljebb 40 000 Ft.

EBEK VESZETTSÉG ELLENI VÉDŐOLTÁSÁNAK KÖLTSÉGEIHEZ NYÚJTOTT TÁMOGATÁS



Erre a támogatásra az a XII. kerületi, egyedülálló kutyatulajdonos jogosult, aki a kérelem benyújtásának évében 65. életévét betöltötte, vagy betölti, és havi jövedelme nem haladja meg az önkormányzat rendeletében megszabott értékhatárt. A támogatás összege naptári évenként 5000 Ft, amit a kérelmező postacímére vagy bankszámlájára utal át az önkormányzat. A kérelmet az oltást követő 60 napon belül kell benyújtani a népjóléti irodára.

IDŐSOTTHONOK



ÁTMENETI ELHELYEZÉS (ellátási szerződéssel biztosított önkormányzati ellátás):

Boldog Gizella Alapítvány, Gizella Otthon

Cím: **2051 Biatorbágy, Boldog Gizella utca 1.**

Telefonszám: **+36 23 530 550**

E-mail: info@gizella.hu • Web: www.gizella.hu

IDŐSOTTHONOK A XII. KERÜLETBEN

Fővárosi Önkormányzat Idősek Otthona

Cím: **XII., Kútvölgyi út 20.**

Telefonszám: **+36 1 355 6082**

Fővárosi Önkormányzat Idősek Otthona

Cím: **XII., Zugligeti út 58.**

Telefonszám: **+36 1 394 5925**

Normafa Idősek Otthona

Cím: **XII., Normafa út 50.**

Telefonszám: **+36 1 458 3900**

Congregatio Jesu Idős Nővérek Otthona

Cím: **XII., Szarvas Gábor út 50.**

Telefonszám: **+36 1 200 5192**

Kálvin János Református Idősek Otthona

Cím: **XII., Nógrádi utca 14.**

Telefonszám: **+36 1 391 9140**

A nem önkormányzati fenntartású intézményekbe való bejutás helyenként változik, annak feltételeiről az adott intézménynél kell érdeklődni.

HOGYAN LEHET VÉGRENDELKEZNI?

A végrendekezés egyik alapszabálya, hogy végrendeletet **csak személyesen** lehet tenni. Fontos, hogy a szövegéből kitűnjön, végrendeletről van szó.

A végrendelet fajtái:

- **közvégrendelet;**
- **írásbeli magánvégrendelet;**
- **szóbeli végrendelet.**

KÖZVÉGRENDELETET

- csak **közjegyző előtt** lehet tenni, megfelelő formai kellékekkel;
- **kiskorú** és **korlátozott cselekvőképességű** személy **csak közvégrendeletet** tehet, és nem szükséges, hogy ahhoz a törvényes képviselő és a gyámhatóság hozzájáruljon;
- vak, írástudatlan vagy olvasásra, nevének aláírására képtelen személy szintén csak közvégrendeletet tehet.

ÍRÁSBELI MAGÁNVÉGRENDELETET

- olyan **nyelven** lehet tenni, amit a **végrendelkező ért;**
 - a végrendelkező a végrendeletet **maga is írhatja**, de mással is írathatja, a géppel való írásra azonban speciális szabályok irányadók;
 - szükséges a **dátum** feltüntetése;
 - saját kezűleg írt végrendeletet az elejétől a végéig a **végrendelkezőnek kell írnia és aláírnia;**
 - szabályos a végrendelet, ha azt **más írja**, de a végrendelkező **két tanú** együttes jelenlétében aláírja, vagy ha már aláírta, az aláírást két tanú előtt a magáénak ismeri el. Ilyen esetben a **tanúknak is alá kell írniuk** a végrendeletet;
 - lehetőség van arra is, hogy a végrendelkező a saját kezűleg írt vagy más által írt végrendeletet aláírja, és azt a **közjegyzőnél személyesen letétbe helyezze;**
 - több lap esetén folyamatos számozással kell ellátni az oldalakat, és minden oldalt alá kell írni.
- Írásbeli magánvégrendeletnél általában **nem lehet tanú** olyan személy, aki maga vagy akinek rokona a végrendeletből bármilyen juttatást kap, de ezt a szabályt át lehet hidalni.

SZÓBELI VÉGRENDELETET

- kizárólag **az tehet, aki olyan életveszélyes helyzetben van**, ami miatt nem képes írásbeli végrendeletet tenni;
- a szóbeli végrendelet **akkor érvényes**, ha a végrendelkező **két tanú együttes jelenlétében**, mindenki által **értett nyelven** végakarátát egész terjedelmében szóban előadja, és kijelenti, hogy az az ő végrendelete.

HÁZASTÁRSÁK KÖZÖS VÉGRENDELETE

A házastársi közös végrendelet lehetőséget nyújt arra, hogy a **házastársak közösen végrendeelkezzenek**. Ez az új végrendeleti fajta jelentősen megkönnyíti a hagyatéki eljárást, így költségeket is megtakaríthatnak

az örökösök. Formai szabályai hasonlóak a közvégrendeletéhez. Speciális szabály azonban, hogy házastársi közös végrendeletet **csak a házassági életközösség** fennállása alatt lehet tenni, és azt **egyoldalúan nem lehet visszavonni**.

A VÉGRENDELET VISSZAVONÁSA

- Ha a végrendeletet visszavonják, az hatálytalanná válik.
- Ha az örökagyó **újabb írásbeli végrendeletet** tesz, a korábbi végrendelet már nem lesz érvényes. Ha azonban az újabb végrendelet a korábbi végrendelet egyes kérdéseit nem érinti, akkor ezek továbbra is érvényesek maradnak.
- Az **írásbeli magánvégrendelet** akkor lesz érvénytelen, ha azt az örökagyó vagy beleegyezésével más **megsemmisíti**.
- A **házastársak közös végrendelete** hatálytalanná válik, ha közöttük az **életközösség megszakadt**, és az öröklés megnyílásáig nem állott helyre.
- A közjegyzőnél letett **magánvégrendelet** akkor lesz érvénytelen, ha azt a végrendelkező **visszaveszi**.
- A **szóbeli végrendelet** – speciális szabályaiból adódóan – hatályát veszti, ha az **életveszélyes helyzet megszűnik**, és a helyzet megszűnése után a végrendelkezőnek 30 napon át lehetősége lett volna írásbeli végrendeletet tenni.



ANYAKÖNYVEZÉS

A halálesetek anyakönyvezését a polgármesteri hivatal anyakönyvi és ügyfélszolgálati irodája végzi az intézmények által kiállított halottvizsgálati bizonyítvány alapján, az adatok igazolásához szükséges okiratok becsatolását követően.

Szükséges dokumentumok, okmányok:

- **jegyzőkönyv a haláleset bejelentéséről;**
- **halottvizsgálati bizonyítvány;**
- **születési anyakönyvi kivonat;**
- „elvált” családi állapot igazolására: **záradékolt házassági kivonat/jogerős bontóítélet;**
- „özvegy” családi állapot igazolására: **halotti anyakönyvi kivonat;**
- **az elhunyt személyi okmányai:** személyi igazolvány, lakcímkártya, útlevel, vezetői engedély;
- **hozzátartozó nyilatkozata** a temetés helyéről és módjáról;
- **meghatalmazás.**

További információk: **+36 1 224 5985**

Az alábbi egészségügyi programokról a www.egeszsegeshegyvidek.hu weboldalon és a Hegyvidék lapban olvashatnak bővebben.

HEGYVIDÉKI SZABADEGYETEM

A Hegyvidéki Szabadegyetem 2005-ben indult. Az évi 8 alkalomból álló előadás-sorozat célja, hogy az itt élők közérthető, ugyanakkor tudományos igényű előadások keretében ismerhessék meg a különböző betegségek megelőzésének egyéni és társadalmi lehetőségeit.

A fontos témaköröket érintő, színvonalas előadásokat – a kerületi egészségügyi intézményekkel (Szent János Kórház, Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika, Országos Gerincgyógyászati Központ, Budai Egészségközpont) együttműködve – az adott szakterületet neves, elismert szakemberei tartják havonta (június, július, augusztus és december kivételével), a hónap utolsó csütörtök estéjén a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK

A prevenciós szűrőszombatokon a Hegyvidék polgárai alkalmanként más-más (pl.: fül-orr-gégészeti, emlő-, urológiai, szemészeti, nőgyógyászati, neurológiai, kardiológiai) szűrést vehetnek igénybe ingyenesen. A Hegyvidéki Önkormányzat partnere a Szent János Kórház.

Nem könnyű a mindennapi rohanás mellett az egészségünkkel is törődni, mégis időt kell szakítani rá, mert csak egy életünk van, és egészségesen sokkal többet tehetünk magunkért és másokért. A program módot ad arra, hogy a munkanapok után, hétfvégén nyugodtabb körülmények közt lehessen részt venni a szűréseken.



Magyarországon először a Hegyvidéken volt egészségnap rendezvény, 1997-ben. A nagy hagyománnyal rendelkező Egészségnap a XII. kerület legfontosabb egészségügyi prevenciós programja, amelyen a polgárok szűrővizsgálatokon vehetnek részt, orvosoktól, szakértőktől egészségügyi állapotukra vonatkozóan visszajelzést, a betegségek megelőzésére hasznos tanácsokat, életmódjuk megváltoztatásához pedig segítséget kaphatnak.

A nyári Egészségnap a Hegyvidéki Napokhoz, az őszi pedig a Gesztenye naphoz kapcsolódik. A szűrővizsgálatokat, tanácsadásokat több mint 30 orvosi szakma képviselői végzik, a látogatók száma évről évre nő. Alkalmanként közel 2000 szűrést végeznek a szakemberek, nemcsak felnőtteknek, hanem gyerekeknek is. A részt vevő egészségügyi intézmények a szűrések mellett a profiljukhoz kapcsolódó bemutatót és konzultációs lehetőséget is biztosítanak.

„SZÍV SN”

A „SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalmat a Hegyvidéki Önkormányzat a SZÍV SN Országos Beteggyesülettel, valamint a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikájával együttműködve indította 2012-ben. Évente négy alkalommal vérnyomás-, vércukor- és koleszterinmérés, valamint EKG-, két pozitív érték esetén pedig további vizsgálatok történnek. 2018 szeptemberétől a rizikófaktor-szűrések mellett nyaki ütőér-, hasi aortatágulat- és Doppler-vizsgálat is zajlik.

A szűrésekre olyan 50–65 év közötti embereket várnak, akiket nem kezelnek kardiológiai és érproblémákkal más intézményekben.

RÁKBETEGEK ORSZÁGOS SZERVEZETE PROGRAMJAI

A Rákbetegek Országos Szervezetének feladatai között szerepel a rákbetegségek megelőzése, az ezzel kapcsolatos egészségnevelés, a közvélekedés formálása, valamint a rákbetegek pszichoszomatikus rehabilitációja. Figyelmet fordít a rákbetegek közvetlen segítésére a betegség feldolgozásában és a problémák megértésében egyaránt. A Hegyvidéki Egészségügyi Központtal kötött együttműködési megállapodás értelmében a szervezet részt vesz és ingyenes tanácsadást nyújt a tavaszi és az őszi egészségnapokon.

OTTHONÁPOLÁS A GYAKORLATBAN

Sok az olyan beteg, akinek az ellátása minimális tárgyi tudással és szerető családi háttérrel az otthonában komfortosabban megoldható lenne. Erre nekik és családtagjaiknak is igényük van, de sok esetben hiányoznak az otthonápoláshoz szükséges gyakorlati tudnivalók.

Éppen ezért a Budapesti Szent Ferenc Kórház – a Hegyvidéki Önkormányzattal együttműködve – segítő, támogató, rehabilitációs célokkal egészségügyi programot indított a Budán élő családoknak. Az oktatás során a résztvevők praktikus segítséget kapnak családtagjaik otthoni ellátásához (pl.: a betegemelés technikáiról, a pelenkázásról, a toalett-segédesszközök használatáról stb.), amit aztán a gyakorlatban tudnak hasznosítani.

ÚJRAÉLESZTÉS-TANFOLYAM

Magyarországon évente több mint 25 000 ember hal meg hirtelen szívhalál következtében. Az első percekben még visszafordítható az állapot, ezért fontos az újraélesztés mielőbbi elkezdése.

A hirtelen halál tünete az eszmélet elvesztése, a pulzus, valamint a légzés azonnali leállása. A túlélés érdekében a szívét működtető elektromos hálózat rendellenes működését kell helyreállítani egy elektromos sokkot előidéző készülék, a defibrillátor segítségével. Az Egészséges Hegyvidék program újraélesztés-tanfolyamának célja, hogy minél több civil ember ismerje fel a hirtelen halál tüneteit, és bátran merje használni a mindennapokban a defibrillátort, hogy segíteni tudjon életveszélyben lévő embertársain.



- **Hegyvidéki Bevásárlóközpont** – XII., Apor Vilmos tér 11–12.
- **Budai Középiskola** – XII., Márvány utca 32.
- **Nemzetiségi Oktatási Központ** – XII., Böszörményi út 21.
- **A Királyhágó tér (kültéri kabin)**
- **A 24 órás szolgálatot teljesítő Hegyvidéki Rendészet autója**

A Hegyvidéki Önkormányzat az Életmentő Pontok bővítése során 1 500 000 Ft értékben két félautomata defibrillátort, a biztonságos tárolásra egy kültéri kabint vásárolt, valamint egy táskát a rendészeti autóban tartott defibrillátornak. Ezzel biztosítja, hogy rendelkezésre álljanak a megfelelő eszközök a felnőttek és a gyerekek újraélesztéséhez.

A Királyhágó téren, közterületen elhelyezett Életmentő Pont része egy kültéri kabinban elhelyezett félautomata defibrillátor kifejezetten laikusok számára, valamint egy információs felület, ami írásban is tájékoztatja a használóját, továbbá egy riasztási rendszer. A készülék kezelését könnyű elsajátítani, a gép hanggal irányít, de észleli azt is, ha a rosszullet oka nem szívprobléma.

Az életmentő készülék ugyan közterületen van, de a Hegyvidéki Önkormányzat dolgozói már több alkalommal részt vettek egy életmentést elsajátító tanfolyamon, így vészhelyzet esetén ők is riaszthatók. A kijelölt közterületi Életmentő Pont környékén sokan megfordulnak, mert a Királyhágó tér a XII. kerület központja, nagy a gyalogos- és a gépjárműforgalom is. Így ha valaki a közelben, az utcán lesz rosszul, azonnal segítségnyújtást lehet nyújtani neki. Fontos, hogy a kültéri kabin a térfigyelő kamera látóterében kapott helyet. A Hegyvidéki Rendészet folyamatosan szolgálatot teljesítő autójában elhelyezett félautomata defibrillátor használata szintén segíti a bajbajutottakat. Előfordulhat olyan élethelyzet, hogy a mentő megérkezéséig elengedhetetlen a gyors intézkedés, ebben az esetben az újraélesztés megkezdése. További előnye a hordozható készüléknek, hogy alkalomszerűen nagyobb XII. kerületi rendezvényekre is el lehet vinni. A Hegyvidéki Rendészet munkatársai szintén részt vettek újraélesztési tanfolyamon.

ÉLETMENTŐ PONTOK

A laikusok által is kezelhető defibrillátorok hirtelen keringésleállás esetén életet menthetnek. A gyors beavatkozás ilyen helyzetekben különösen fontos: minden segítség nélkül eltelt perccel 10%-kal csökken az életben maradási esély.

A XII. kerületben nyolc Életmentő Pont található:

- **Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal** – XII., Böszörményi út 23–25.
- **MOM Sport** – XII., Csörsz utca 14–16.
- **Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda** – XII., Városmajor utca 29.



„HETVEN FELETT IS ELKEZDHETÜNK SPORTOLNI”

MONSPART SAROLTA TÁJFUTÓ-VILÁGBAJNOK

Monspart Sarolta igazi legenda – nem csak azért, mert tájfutó-világbajnok, tizennégyszeres magyar bajnok, sífutásban hatszoros magyar bajnok, vagy mert ő volt az első nő Európában, aki három órán belül lefutotta a maratoni távot. Neki köszönhetően emberek ezrei döntöttek úgy, hogy futó- vagy gyaloglócipőt húznak, és egészséges életmódra váltanak. Most kortársait buzdítja mozgásra, szerinte ugyanis soha nem késő elkezdni a sportolást.

– **Hogy van mostanában?**

– Hetven után az embernek meg kell barátkoznia az időskorral. Lelassulunk, minden másként megy. Aggodalomra nincs ok, csak meg kell tanulni alkalmazkodni. Nyugdíjasnak lenni egyáltalán nem rossz dolog, sokkal szabadabbak vagyunk. Majdhogynem azt csinálhatunk, amit csak akarunk. Ez a szabadság rengeteget ér.

– **A sport még mindig az élete része. Miért döntött úgy, hogy az idősebbeket is megmozgatja?**

– Az életem első harmadában élsportolóként saját magamat mozgattam. Aztán jött a kullancs, és minden megváltozott. Fordultak a dolgok, edzőnek álltam. Nem tudom, hány ezer ember futotta le a félmaratonit, a maratont az edzéstervem szerint. Nagyon jó időszak volt ez is. Most a nyugdíjasokon

a sor. Az Idősek Tanácsa segítségével megalapítottuk az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózatát. Ma mintegy száz klubunk van az országban – ez sok, de nem elég. A nyugdíjasok nemcsak a mozgás örömeért jönnek, hanem azért is, hogy társaságot találjanak maguknak. Amikor valaki nyugdíjas lesz, sok minden megváltozik, például nem jár rendszeresen közösségbe, úgymond „kiesik” a társadalomból.

– **A Hegyvidéki Kulturális Salon segítségével a Normafánál kéthetente közös gyaloglást szervez klubformában az időseknek. Milyenek ezek a találkozások?**

– A hangulat nagyon jó, annak ellenére is, hogy különbözőek. Van köztünk sokdiplomás, és olyan is, aki csak elemi végzettségű. Politikáról nem beszélgetünk, ezt már az elején tisztáztuk. A csapatot a gyaloglás köti össze. Mindig elmondom, hogy aznap minek van ünnepe, évfordulója, majd bemelegítünk, és mindenki kap egy dietetikus által idősödőknek összeállított receptet. Aztán indulás! Különböző nehézségi szintek vannak, általában háromféle táv közül lehet választani: a menők öt-nyolc kilométert mennek, legtöbbször a Normafától a Libegőig gyalognak, és vissza, ez négy kilométer. A kezdők és a „kímélem magam” emberek csak fél órát gyalognak. Sok barátság szövődik ilyenkor, többen a túra közben beszélnek meg egy-egy hétvégi közös programot.

– **Jól tudja motiválni az embereket. Az időseket milyen érvekkel szokta meggyőzni arról, hogy lépjenek az egészségükért?**

– Nagyon fontos a fokozatosság. Szükség van az apró sikerélményekre. Azok, akik minden gyaloglásra eljönnek, félvétenként kapnak egy „kis nagy semmit”. Például adtunk már trikót, tollat és noteszt is, a Hegyvidéki Kulturális Salon támogatásával. Mindig felhívom a figyelmüket a mértékletes és helyes étkezésre. Nem kell ötféle süteményt sütni, készítsünk inkább gyümölcssalátát! Mindenki imád enni, ez rendben van. Én például már attól is hízik, ha ránézek a cukrászdára. Ezért kell rendszeresen mozogni.

– **Önt mi motiválja?**

– Tavaly minden héten legalább kétszer tartottam klubgyaloglást, ez az életem. Belülről jön. Nem gondolkodom azon, hogy csináljam-e. Most beteg vagyok, de amint meggyógyulok, tovább folytatom.

– **Az otthona tele van kupákkal. Élsportolóként gondolta volna, hogy egy napon időseket edz majd?**

– Nem! Azt hittem, hogy világlevelemben futni fogok. Hogy én leszek majd a nyolcvanéves maratónibajnok. A kullancs teljesen megváltoztatta az életemet. Nehéz volt az elején, furcsa volt az edzői szerep. Mázli, hogy megvan a szaktudásom – szakedző és mesteredző – és az adottságom ahhoz, hogy motiváljak. Rengeteg pozitív élménnyel gazdagodtam edzőként is. És itt van nekem a Városmajor, immár hetvennégy éve! Örömmel tölt el, hogy akárhányszor elsétálok Derke kutyával a futópálya mellett, mindig látok edzeni valakit.

– **Biztosan sok emlék köti a Majorhoz. Melyik a legszembetűnőbb?**

– Várjunk csak... Ide nem jártam csokolózni, mert sok volt az ismerős. A viccet félretéve, élénken él bennem, amikor kisiskoláskoromban, kövér kislánkként, testnevelésórán futottunk. Régen a teniszpálya helyén

salakpálya volt, ami télen jégpályaként üzemelt. Mindennap lent korcsolyáztam, imádtam a hangulatát, a jég sercegését. Azt hiszem, ez a legpozitívabb élményem a Városmajorról. Még mindig szuper hely – az idősek számára is.

– **Mit tanácsolna azoknak a hatvan felettieknek, akik korábban nem mozogtak? Hogyan kezdjenek neki?**

– Fontos a rendszeresség! Hetente érdemes legalább háromszor fél órát gyalogolni, aztán persze lehet növelni a mennyiséget, a napok számát, sőt



a gyorsaságot is. A kerületben sok lehetőség van a mozgásra, ingyenes tornákból sincs hiány. A szingliknek javaslom, hogy tartsanak kutyát. Nagyon hálás teremtmény, rengeteg szeretetet ad, ráadásul fitten tartja a gazdit. Mindegy, hogy esik az eső, vagy kánikula van odakint, akkor is vinni kell sétálni. Ha egy nap ötször megyünk haza, akkor ő ötször örül nekünk. Még a gyaloglásokra is magunkkal vihetjük! A lényeg, hogy mindegy, hány évesek vagyunk, akár hetven felett is elkezdhetünk gyalogolni, sportolni.

SZABADIDŐ, SPORT

AKTÍV HEGYVIDÉK

Az Aktív Hegyvidék program 2004 óta működik a XII. kerületben. Óriási a sikere a kerületben élők számára ingyenes sportolási lehetőséget biztosító kezdeményezésnek, hetente közel négyszázan mozognak a különböző pályákon, termekben.

A Hegyvidéki Önkormányzat és a Hegyvidéki Sportközpont közös célja, hogy a kerületben mindenkinek legyen lehetősége a mozgásra, az egészséges életmód kialakítására. A foglalkozások nagy része – a rövid nyári szünet kivételével – egész évben látogatható. Elsősorban olyan sportágak kerültek be a programba, amik minden korosztály számára élvezhetők, és nincs nagy szerigényük. Minden foglalkozást a Hegyvidéken található létesítményekben tartanak az oktatók.



ÚSZÁS

A Városmajor utcai uszoda (XII., Városmajor utca 29.) látja vendégül a XII. kerület 70 év feletti lakóit minden szombaton és vasárnap (kivéve ünnepnapokon) 11.30–13.30 óráig, térítésmentesen. Iskolai tanulmányi időszakban a Testnevelési Egyetem uszodájában (XII., Alkotás utca 44.) is várják a hegyvidékieket vasárnaponként 8.00–13.00 óráig.

AEROBIK ÉS KÍMÉLŐ TORNA

Az aerobik edzések intenzívebbek, nagyobb teljesítményt igényelnek, míg a kímélő torna lazább, erre legfőképpen törzserősítő programokkal készülnek az oktatók. Ez utóbbi az idősebb hölgyek kedvelt foglalkozása, azonban minden korosztályt szívesen várnak a szervezők.

AEROBIK

- Hétfőn 18.00–19.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
- Kedden 18.00–19.00 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 20.00–21.00 Testnevelési Egyetem, barakképület (XII., Alkotás utca 44.).
- Szerdán 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
- Pénteken 17.00–18.00 Sashegyi Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

KÍMÉLŐ TORNA

- Hétfőn 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.).
- Kedden 18.30–19.30 Zugligeti Általános Iskola (XII., Zugligeti út 113.).
- Szerdán 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
- Pénteken 16.00–17.00 Sashegyi Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

FUTÁS

Szeret futni, és ehhez egy jó csapatot keres? Legyen akár kezdő, akár profi futó, bátran csatlakozhat a Városmajori Futóklubhoz és a Normafa Futóklubhoz, a téli időszakban pedig a Gesztenyés kert Futóklubhoz. Márciustól novemberig a Városmajori Futóklub tagjai keddenként 18.30-kor a városmajori futókörön, a Normafa Futóklub tagjai csütörtökönként 18.30-kor a Normafa-parkolónál gyülekeznek. November 20-tól március közepéig a Gesztenyés kert Futóklub tagjai keddenként 18.30-kor a MOM Sport bejáratánál találkoznak.



JÓGA

INTEGRAL YOGA

Helyszín: XII., Kiss János altábornagy utca 31–33.

Időpont: szerdán 19.45–20.45.

MUDITAYOGA

Helyszín: XII., Győri út 2/b.

Időpontok: kedden 17.30–19.00, csütörtökön 18.00–19.30.

Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu

NORDIC WALKING

A nordic walking az egyik legnépszerűbb fitneszsportág, egész évben űzhető szabadtéri foglalkozás.

Helyszín: Városmajor.

Időpontok: szerdán 16.30–17.30, pénteken 15.00–16.00.

A botokat a szervezők biztosítják.

További információk: Schwarz Mária, +36 30 961 7731.

ZUMBA

A Zumba® egy könnyen elsajátítható, latin ritmusokra épülő fitneszprogram, amely a testet és a lelket egyaránt felfrissíti. A mozdulatok az aerobik és különböző táncstílusok lépéseiből állnak, olyan ismert táncok alaplépéseit tartalmazzák, mint a salsa, merengue, cumbia, flamenco, calypso, regetton, hastánc.

Helyszín: XII., Városmajor utca 29.

Időpont: hétfőnként 18.30 órától várja a jelentkezőket Mezei Anikó.



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

A hétvégi kirándulások résztvevői a Börzsöny-hegységben, a Cserhát-hegységben és számos egyéb különleges hazai tájegységen túráznak.

További információk: Sütő-Nagy István – +36 1 202 7849 és +36 30 934 6968; Arday Lajosné – + 36 1 356 0073.

Éves túraterv: szabadsagvador.fw.hu

NIA

A Nia egy táncalapú mozgás, amelynek vezérelve az öröm. Energiát, gyógyulást, felszabadultságot, testi, lelki, szellemi jóllétet ad. A módszert kilenc mozgásformából gyúrták össze egy sajátos, keleti filozófiával átítatott, nyugatias stílusú táncná.

Helyszín: Németvölgyi Általános Iskola (XII., Németvölgyi út 42–46.).

Időpont: csütörtökön 18.00–19.00.

A programok megtalálhatók a <http://hegyvideksport.hu/aktiv-hegyvidek/> oldalon és a Hegyvidéki Sportközpont Facebook-oldalán (www.facebook.com/sportkozpont), valamint a Hegyvidék lapban.

HEGYVIDÉKI SZABADIDŐSPORT NONPROFIT KFT. |||||

A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. a 2013-as alapítása óta a Hegyvidéki Önkormányzat sporttal kapcsolatos közfeladatait látja el. Nonprofit sportszervezetként legfontosabb célja a XII. kerületben élő, dolgozó és tanuló emberek sportolási lehetőségeinek minél magasabb szintű biztosítása, a testmozgás, az aktív életmód fontosságának tudatosítása. Kiemelt feladatai közé tartozik a Hegyvidéken élők egészséges életmódjának biztosításához, a szabadidősportban való részvétel elősegítéséhez szükséges események, rendezvények szervezése és a kerületben lévő közoktatási intézmények sportéletének sikeres működtetése, koordinálása. Az Aktív Hegyvidék program mellett számos egyéb sportolási lehetőséget kínál az intézmény.

HEGYVIDÉKI ÚSZÓISKOLA – VÁROSMAJORI TANUSZODA

A Városmajori Tanuszodában székelő Hegyvidéki Úszóiskola (az óvodás- és iskoláskorú gyerekek mellett) felnőttek oktatását is vállalja az esti órákban. Emellett hétfőn és szerdán 19.00–20.00 óráig aquafitness-órákra járhatnak az érdeklődők.

Cím: XII., Városmajor utca 29. • Telefonszám: +36 70 490 3045

Web: <http://hegyvidekiuszoiskola.hu/>

SPORTRENDEZVÉNYEK

A Hegyvidéki Sportközpont évente közel tizenöt kiemelt eseményt szervez, nem csak kerületieknek. Az alkalmanként 400–500 főt megmozgató sportrendezvények évek óta töretlen népszerűségnek örvendenek. Az idősebbeket az alábbi programokra várják.

FUSS A CSÚCSRA!

„Hódítsd meg a 134 lépcsőfokot!” „Fuss fel Buda legmagasabb pontján fekvő kilátójába!” Ilyen és ehhez hasonló szlogenekkel rendezi meg minden év szeptemberében a Hegyvidéki Sportközpont a népszerű lépcsőfutóversenyt. A „Fuss a csúcsra!” eredményeit a szervező rögzíti, így az aktuális csúcsokat is számon

tartja. A vendégeket meghívott fellépők szórakoztatják, a kerület tánccsoportjainak, énekeseinek fellépései mellett egyéb programok is szerepelnek a kínálatban.

SZÉPKORÚAK SPORTNAPJA

A Hegyvidéki Sportközpont a Hegyvidéki Szociális Központtal közösen évente két versenynapot (június elején és szeptember végén) szervez 60 év felettieknek, egyszerű mozgásos feladatokkal, vetélkedőkkel, kvízekkel. Aktív, vidám sportdéllelőt az időseknek, hogy ne feledkezzenek el a mozgás örömeiről!

ELŐZD MEG A FOGASKEREKŪT!

Az „Előzd meg a fogaskerekűt!” elnevezésű versenyen rajthoz állóknak a fogaskerekűvel egy időben kell elindulniuk, és a szerelvénynél előbb elérniük a Széchenyi-hegy, Gyermekvasút végállomást. A családi sportnap 2001-től 2013-ig a XII. kerület egyik legnagyobb sportrendezvénye volt, alkalmanként majd 2000 résztvevővel, futó, kerékpáros, túrázó és „kutyával futó” versenyszámokkal. A program a vasútpálya 2014-es felújítása miatt négy évig szünetelt, majd 2017-ben a Hegyvidéki Sportközpont, az önkormányzattal közösen, megújult arculattal és új futamokkal (váltófutás, céges váltók) élesztette fel a rendkívül népszerű sporteseményt.

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.

Cím: XII., Városmajor utca 29. • Telefonszám: +36 1 212 2945

E-mail: info@hegyvideksport.hu • Web: <http://hegyvideksport.hu>



||||||| SZABADTÉRI FITNESZESZKÖZÖK A HEGYVIDÉKEN



- MOM Sport StreetGym-pálya (Csörsz utca)
- Diana park
- Városmajori park
- Devecseri park
- Pethényi út
- Rege park
- Tállya utca–Fodor utca
- Csörsz park
- Szent Család park
- Margaréta játszótér
- Győri út–Avar utca



Az 5 csillagos MOM Sport Uszoda, Sport- és Rendezvényközpont Budapest egyik legfejlettebb üzleti és szállodanegyedében helyezkedik el, a MOM Park bevásárlóközpont szomszédságában. A 13 000 négyzetméter beépített felülettel rendelkező létesítmény nagyszabású koncertek helyszínéül is működik. A MOM Sportban mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbb kapcsolódási lehetőséget: sportcsarnok, négy évszakos műfüves futballpálya, fedett és kültéri medencék, wellnessrészleg élménymedencével, gőzfürdővel és különböző hőmérsékletű szaunákkal várják a sportolni, vagy éppen feltöltődni vágyókat. Nyáron a MOM Beach strandként üzemel, a kültéri medencében úszva a budai hegyekben lehet gyönyörködni. A létesítmény sportszolgáltatásait igénybe vevő vendégek 3 órás ingyenes parkolásra jogosultak a Jagelló úti parkolóban. A Hegyvidék Kártyával járó kedvezményekről a recepción érdemes érdeklődni.

PROGRAMOK IDŐSEKNEK

USZODA

- Rehabilitációs szenior vízi torna (hétfőn, pénteken)
- Aquafitness (hétfőn, szerdán, pénteken)
- Kedvezményes úszójegy nyugdíjasoknak (3 óra)
- Kedvezményes napijegy nyugdíjasoknak

BALETT-TÉREM

- Szenior Örömtánc (hétfőn, szerdán, csütörtökön)
- Torna időseknek (hétfőn, csütörtökön)

EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLTATÁSOK

FÁJDALOM AMBULANCIA

A MOM Sport épületében lévő F&M Fitness and More és Fájdalom Ambulancia komplexum egyedi, Medical-fitness koncepciójának köszönhetően minden korosztály számára mozgásszervi-gyógyulási, sportolási, rehabilitációs és feltöltődési lehetőséget biztosít.

Web: fajdalomambulancia.hu

Idősek/szenior korosztály számára:

- Orvosi konzultáció – <http://fajdalomambulancia.hu/szolgaltatasaink/orvosi-konzultacio/>
- Regenerációs masszázs
- Medyjet hidromasszázs
- Gyógytorna – <http://fajdalomambulancia.hu/szolgaltatasaink/gyogytorna-mozgasterapia/>
- Medical fitness
- Mozgásszervi állapotfelmérések – <http://fajdalomambulancia.hu/szolgaltatasaink/allapotfelmeres/>
- Biomechanikai vizsgálatok – <http://fajdalomambulancia.hu/szolgaltatasaink/biomechanikai-vizsgalatok/>
- Járáselemzés
- Reflexzónás talpmasszázs
- Craniosacrális terápia – <http://fajdalomambulancia.hu/szolgaltatasaink/craniosacralis-terapia/>
- Lökéshullám-terápia

SPORTFOGLALKOZÁSOK

- Rehabilitációs vízi torna
- Torna idősebbeknek
- Szenior Örömtánc

MOM Sport Uszoda és Sportközpont

Cím: XII., Csörsz utca 14–16. • Telefonszám: +36 70 390 0779

E-mail: info@momsport.hu • Web: www.momsport.hu

Facebook: www.facebook.com/MomSport

„ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ” PROGRAM – NORMAFA KARDIOÖSVÉNY

A Szent Ferenc Kórház és a Hegyvidéki Önkormányzat együttműködésében megvalósult Normafa Kardiotanösvény elsősorban szív- és érrendszeri betegséggel vagy magasvérnyomás-betegséggel élők, valamint cukorbeteg számára készült, ugyanakkor egészséges embereknek is ajánlható, betegségmegelőző céllal. A program megismertet néhány alapvető egészségügyi mutatót és mérési módszert, továbbá egyéni állapotfelmérést tesz lehetővé.

A tanösvényt szív alakú túrajelzéssel látták el, amelyet követve az alábbi túraútvonalak közül lehet választani az állóképesség függvényében.

Rövid túraútvonal: a Normafától a Libegőig halad a sétányon, oda-vissza. ~3,5 km – kb. 1 óra hosszú túra.

Közepes túraútvonal: két kitérővel szintén a Libegőig halad, majd a fordítóponttól a sétányon tér vissza. ~4 km – kb. 1 óra 10 perc hosszú túra.



Hosszú túraútvonal: a közepes túra útvonalán indul a két kitérővel, majd felmegy a János-hegyi kilátóig, és a sétányon tér vissza a Normafára. ~4,6 km – kb. 1 óra 30 perc hosszú túra.

További részletek: www.normafapark.hu

A HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON SPORTRENDEZVÉNYEI

- Meridiántorna • Senior Pilates • Örömkörtánc • Torna Valival • Gyógyító Nia • Gerinctorna
- Nyugdíjastorna • Gyaloglóklub



Cím: XII., Törpe utca 2. • Telefonszám: +36 1 202 2509

E-mail: info@kulturalisszalon.hu • Web: www.kulturalisszalon.hu

További információk: facebook.com/kulturalisszalon



„A HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON KÖZÖSSÉGE IGAZI ÉRTÉK”

MENYHÁRT ÉVA IGAZGATÓ

Tartalmas programok, érdekes előadások, szép környezet, családi hangulat – nem véletlen, hogy a hegyvidéki idősök közül sokan nemcsak közkedvelt találkozási pontnak, hanem egyenesen második otthonuknak tekintik a Hegyvidéki Kulturális Szalont. A helyet, ahol mindig baráti szeretettel fogadják az új érdeklődőket.

Az egykori gyermekkönyvtár helyén, a Böszörményi úton nyitotta meg kapuit 2011-ben a Hegyvidéki Kulturális Szalon. Már a kezdetektől igen népszerű volt, a közösség az idő múlásával igazi családdá formálódott, amely mindig szívesen fogadja az új tagokat.

A programok sikerét mutatja, hogy azok nemcsak telt házasok voltak, de sokan sokszor be sem fértek a nyolcvan négyzetméteres helyiségbe. Az igényeket látva a Hegyvidéki Önkormányzat úgy döntött, új, nagyobb központot biztosít a szalonnak. A saját forrásoknak és a TÉR_KÖZ pályázatnak köszönhetően márfél év alatt sikerült felépíteni az új épületet a Törpe utca 2. szám alatt, amely 2018 szeptemberétől ismeretterjesztő, tudományos előadásoknak, közéleti beszélgetéseknek, zenei, irodalmi esteknek, egészségmegőrző kluboknak, torna-, tánc- és egyéb mozgásformát alkalmazó foglalkozásoknak, úti

élménybeszámoló előadásoknak, kiállításoknak, valamint koncerteknek ad otthont.

– *A folyosó józú beszélgetésektől hangos, a termekben érdekes programok zajlanak, a kávézóban pezseg az élet. A hangulat baráti, sőt családi. Minek köszönhető mindez?* – kérdeztem Menyhárt Évát, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetőjét.

– Csodálatos házba költözhettünk, mindnyájan nagyon örülünk annak, hogy az önkormányzatnak köszönhetően igazán méltó környezetben fogadhatjuk a hegyvidékieket. Tavaly nyár óta a MOM Kulturális Központ részévé váltunk, ez pedig rengeteg pluszlehetőséget teremt számunkra. Sok új programunk van, a látogatók száma folyamatosan nő. Büszke vagyok arra, hogy tavaly szeptember 12. és december 24. között 1040 eseménynek adtunk otthont. Ez óriási szám!

– *Milyen szerepet tölt be a Hegyvidék Kulturális Szalon az idősök életében?*

– A Hegyvidék nagyon jó adottságú kerület. Van egy csodálatos MOM Kulturális Központunk, remek programokkal. A szalon viszont teljesen más céllal jött létre. Idős tagjai életerősek, vidámak, nyitottak a minőségre. Itt megtalálták azt, ami teljessé teszi az életüket. Barátságokat kötnek, új dolgot próbálnak ki, tanulnak. Sokan közülük előadók lettek, tudományos társalgókört indítottak, tornát

vezetnek. A nyugdíjas hegyvidéki polgár ugyanolyan aktív életet tud élni, mint amikor dolgozott. Néhányan naptárt vezetnek a programokról, és olyan is akad, aki az egész napját itt tölti. Többen második otthonukként tekintenek a szalonnra. A látogatók számára hallatlan érték a „van hová mennem, várnak rám” érzése. A szalon közösségi életébe való bekapcsolódás értelmes életcélt jelent, a „feladatom van” érzés „fontos vagyok” tudatot alakít ki. A Szalonegyetemnek a kezdetektől töretlen a sikere, a legutóbbi tanév végén kilencven szépkorúnak adhattunk diplomát. De olyan tagjaink is vannak, akik fiatalkorukban soha nem festettek, most pedig kiállítóként mutatják be csodálatos alkotásaikat.

– *Az új helyszín mennyire változtatta meg a szalontagok életét?*

– Odafigyelünk arra, hogy megőrizzük azt a családi hangulatot, ami az elmúlt hét esztendő is jellemezte. Létrehoztunk egy információs pultot, ahol mindig van valaki, aki fogadja a vendégeket. A

kedvesség nálunk természetes – mindenkihez van néhány jó szavunk. A közösségnek fontos szerepe van: mindennap tucatjával érkeznek az új ötletek a tagoktól. Sokan terembérlés céljából keresik a házat, ám mi csak azokat a programokat fogadjuk be, amik illeszkednek a szalon miliójébe. Az alapelveink ugyanis nem változtak.

– *Milyen érzés visszatekinteni az elmúlt évekre?*

– Minden napnak megvan a szépsége. Nem tudom elfelejteni a közös sütögetéseket, a Kíváncsiskodók klubja által szervezett sétákat, a Szalonegyetem diplomaosztóit. A Hegyvidéki Kulturális Szalon közössége igazi érték. Tágasabb helyre költöztünk, de a házat már a legelején sikerült megtöltenünk étellel. Nagy öröm, hogy folyamatosan új tagok csatlakoznak hozzánk. A kávézóban is vannak már programjaink, egyebek mellett ilyen a színésztársalgó elnevezésű foglalkozásunk. Mi a hegyvidéki polgárokért vagyunk, s mivel itt van mellettünk a Városháza tér, így szabadtéri rendezvényekkel is készülünk.



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT



A MOM Kulturális Központ a főváros egyik reprezentatív közösségi kulturális intézménye és rendezvény-helyszíne, egyben a kerület legnagyobb közösségi színtere, többfunkciós létesítménye, amely széles körű, minőségi kínálatot nyújt a kerületi és fővárosi polgároknak. Az itt rendezett kulturális események évente 250-300 ezer látogatót vonzanak.

A Hegyvidéki Önkormányzat által finanszírozott, európai uniós támogatással megvalósított 2011-es felújítást követően a Sirály utcában – a gépjárműforgalom megszüntetésével és a sétálóutcává alakítással – új közösségi tér alakult ki, lehetőséget adva ezáltal további szabadtéri rendezvények megszervezéséhez. Az új komplexum a hangulatos, ligetes belső kertjével, szabadtéri színpadával és kávézóteraszával kiváló, családi hangulatú találkozóhellyé vált.

A MOMkult műfaji sokszínűsége törekszik. Színvonalas klasszikus és könnyűzenei hangversenyek, szólisták koncertjei, tánc- és prózai színházi bemutatók, gyerekszínházi előadások, irodalmi programok, filmvetítések, vizuális művészet egyaránt szerepelnek kínálatában. Az épület előtt könyvesszékér várja az érdeklődőket, ahol könyveket lehet cserélni szabadon.

Jelentős és népszerű területe a MOMkult munkájának az ismeretterjesztés: az egészségügyi prevenciók szabadegyetemi rendezvények, az ismeretterjesztő vetítések, előadások. Az intézmény látogatóbarát, akadálymentesített, számos komfortteret erősítő szolgáltatással.

Cím: XII., Csörsz utca 14. • Telefonszám: +36 1 319 9854

Web: www.momkult.hu

További információk: www.facebook.com/momkult, www.momkult/hirlevel.html, mom.jegy.hu

A Hegyvidéki Kulturális Szalon 2011 őszen nyitotta meg kapuit. A XII. kerület tradicionálisan a polgári réteg letelepedési helye, az alsó övezet sűrűbben lakott, nagyobb az idősek és a szociálisan hátrányosabb helyzetben élők aránya. A Hegyvidék a lakosság életkorát figyelembe véve a főváros egyik „legidősebb” kerülete, magas a korosabb, egyedül élő polgárok, ezen belül is a nők száma. Éppen ezért kiemelt figyelmet kell fordítani azoknak a szolgáltatásoknak a megteremtésére, kapcsolatépítő, közösségteremtő, kulturális és más programok megszervezésére, amik segítségével ezek az emberek teljes értékű életet élhetnek, elkerülve az elmagányosodás, a mentális leépülés érzését. Ebben van fontos szerepe a Hegyvidéki Kulturális Szalonnak. A szalon látogatói elsősorban a XII. kerületből érkeznek. Az önkormányzati intézmény közművelődési feladatokat lát el; kiemelten fontos a tudományos és kulturális érték közvetítés, a helyi hagyományápolás, a generációk közötti kapcsolatépítés, a közösségépítés, önkéntesek bevonása az intézmény működésébe és a napjainkban egyre szükségesebb mentálhigiénés tevékenység.

A Hegyvidéki Kulturális Szalonban folyó közösségi életnek mind a látogatók, mind a programot vezető előadók, önkéntesek számára komoly értéke van. Sokaknak a második otthona ez a hely, a magányos emberek igénylik a tartalmasan eltöltött szabadidőt, a közösségi létet. A szalon mindezek figyelembevételével nyújt széles kulturális és szórakozási lehetőséget. Olyan közösségi tér, ahol a látogatók kellemesen eltölthetik idejüket egy tea mellett, eszmét cserélhetnek, ismerkedhetnek, barátkozhatnak.

Más tekintetben a szalon közösségi életébe való bekapcsolódás értelmes életcélt jelent. Nagy szükség van az aktív időszakból kilépő nyugdíjasok életében arra, hogy megtalálják azt a területet, ahol tevékenykedhetnek, akár önkéntesként is. Sokan a szakterületüknek megfelelő témájú előadás-sorozatokat, klubot vezetnek, mások kézműves-foglalkozást, mozgásórát tartanak, vagy akár sétát, kirándulást szerveznek. A lényeg az önmegvalósítás, önmaguk helyének megtalálása a közösségi életben. Mindez életmentő lehet az akár leépüléssel is együtt járó magánnyal szemben.





Az ősfás parkkal körülvett villaépületben működő Jókai Klub népszerű kulturális intézmény, amely nagy-
rendezvényeknek, művészeti csoportoknak, kluboknak, kiállításoknak ad otthont. Hagyományosan magas
színvonalú jazzkoncerteket szervez, és támogatja az amatőr zenekarok fejlődését, fellépési alkalmakat
biztosítva számukra. Kedveltek kiállításai, amelyek online formában is megtekinthetők.

Az idősekre is kiemelt figyelmet fordít a Jókai Klub. Nagy népszerűségnek örvend a több szinten induló szá-
mítógépes tanfolyam, emellett a bridzs- és a nyugdíjasklub is egyre több hegyvidékinek jelent társaságot
és kulturált szórakozást, ismeretszerzési lehetőséget.

Cím: XII., Hollós út 5. • Telefonszám: +36 1 395 8284

E-mail: jokaiklub@jokaiklub.hu • Web: www.jokaiklub.hu

A Hegyvidéki Kulturális Szalon több mint 30 klub, kör, civil szervezet, egyesület, alapítvány tevékenységének
otthona. A közösségépítésre, kapcsolatépítésre tekintettel számos – a szalon falain túlmutató – rendezvényt
is kínál az intézmény.

Főbb rendezvények:

- tudományos és ismeretterjesztő előadások, klubok, Szalonegyetem;
- képzőművészeti kiállítások, az idősek világnapjához kapcsolódva hegyvidéki idősek alkotásaiból rendezett
tárlatok;
- egészségmegőrző előadások, klubok, mentálhigiénés foglalkozások, Alzheimer Café;
- zenei sorozatok, színháztörténeti előadás-sorozatok;
- tornák, táncok, mozgásformák;
- szakmai konferenciák, tanácskozások;
- bridzs és más kártya- és társasjátékok, sakkfoglalkozás;
- kézműves-foglalkozások;
- civil körök, egyesületek, alapítványok tevékenységei;
- közösségfejlesztők, önkéntesek programjai;
- a szalon falain túlmutató rendezvények:
 - látogatások, hegyvidéki helyismereti séták;
 - Szent Mihály-napi jótékonyági kézműves-kiállítás és -vásár;
 - adventi jótékonyági kézműves-kiállítás és -vásár;
 - adománygyűjtő ruhabörze-akciók a hegyvidéki nagycsaládosokkal.

Cím: XII., Törpe utca 2. • Telefonszám: +36 1 202 2509

E-mail: info@kulturalisszalon.hu • Web: www.kulturalisszalon.hu

További információk: [facebook.com/kulturalisszalon](https://www.facebook.com/kulturalisszalon)



A Virányosi Községi Ház az elhe-
lyezkedéséből adódóan a lakos-
sági elvárásokat helyezi előtérbe,
ugyanakkor olyan rétegprogramokat
is szervez, amik nemcsak a Hegyvi-
dékről, hanem sok esetben a főváros
más kerületeiből is vonzzák a látoga-
tókat. A kulturális intézmény a kerület
egészenek szóló, hagyományteremtő,
értékes közösségi nagyrendezvé-
nyeknek is helyet ad.

A háromszintes villaépület elsősor-
ban előadások, tanfolyamok, kisebb
koncertek, ünnepek befogadására
alkalmas. Széles körű programkíná-
lata minden korosztályt megszólít,
különösen vonzó a családok számára
szervezett rendezvények. A kulturális
kínálatban megtalálhatók az egész-
ségmegőrző, irodalmi, zenei előadá-
sok, a táncművészeti tanfolyamok és
a kiállítások.

Rendkívül népszerűek a nagyrendezvények: a Virányosi Méz és Lekvár Fesztivál, a szabadtéri Svábhegyi
Pünkösdi Búcsú, a Városháza tér rendezvényei, a Hegyvidéki Zenés Péntek Délután és az Advent a Hegy-
vidéken kézművesvásár.

Cím: XII., Szarvas Gábor út 8/c • Telefonszám: +36 1 200 8713

E-mail: viranyos@t-online.hu • Web: www.viranyos.hu

KÖNYVTÁRAK A KERÜLETBEN

Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár XII. kerületi könyvtára

Cím: XII., Ugozca utca 10. • Telefonszám: +36 1 225 1228

Web: fszek1201@fszek.hu

Moholy-Nagy Művészeti Egylet Könyvtár

Cím: XII., Zugligeti út 9-25. • Telefonszám: +36 1 392 1170

Web: konyvtar@mome.hu

KÖNYVET HÁZHOZ PROGRAM



A Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával a **Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár XII. kerületi könyvtára** „Könyvet házhoz” szolgáltatást biztosít: idős, beteg, mozgáskorlátozott, lakáshoz kötött emberek számára könyveket kölcsönöz, házhoz szállít. A szolgáltatás térítésmentes.

Cím: XII., Ugozca utca 10. • Telefonszám: +36 1 225 1228

E-mail: fszek1201@fszek.hu

AZ EGYHÁZKÖZSÉGEK NYUGDÍJASOKNAK SZÓLÓ PROGRAMJAI

BUDAHEGYVIDÉKI EVANGÉLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG

Keresztény Értelmiségi Fórum (KÉF) minden hónap negyedik hétfőjén 18.30-kor. Meghívott tudósokkal, művészekkel, meghívott szakemberekkel beszélgetnek a jelenlévők a hazai keresztény közélet számára aktuális és fontos témákról.

Bibliórák időseknek csütörtökönként 10.00 órakor a gyülekezeti teremben. A bibliai szakaszok és témák közös átbeszélése.

Cím: XII., Kék Golyó utca 17. • Telefonszám: +36 1 224 0640

E-mail: pkeczko@lutheran.hu • Web: <http://hegyvidek.lutheran.hu>

Parókus lelkész: Keczkó Pál

BUDAHEGYVIDÉKI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG

Szeretetvendégség minden hónap második vasárnapján.

Hegyvidéki Szalon: havonta egy vasárnap este irodalmi, közéleti, tudományos témákról beszélnek felkért előadók.

A gyülekezeti közösséget leginkább összefogó alkalom a **nyári közös hétvége a tahi református üdülőben**. Néhány hónapostól a 90-100 évesig mindenki mehet, és megy is. A hit és a mindennapi élet kapcsolatáról beszélgetnek a résztvevők, emellett játék és kirándulás is szerepel a programban.

Cím: XII., Böszörményi út 28. • Telefon: +36 1 355 44 82

E-mail: refbhv@t-online.hu • Web: <http://budahegyvidek.hu>

Kapcsolat: dr. Bogárdi Szabó István

FARKASRÉTI MINDENSZENTEK PLÉBÁNIA

Az **oltáregylet** és a **rózsafüzértársulat** tagjai minden hónap első csütörtökjén elmélkedésre gyűlnek össze. A **karitászcsoport** tagjai minden kedden a környék hajléktalanjainak osztanak ételmezt.

Cím: XII., Hegyalja út 139. • Telefonszám: +36 1 319 3105

E-mail: v.gabor.atya@gmail.com • Web: farkasretiblebania.hu

Plébános: Verőcei Gábor

FELSŐ-KRISZTINAVÁROSI KERESZTELŐ SZENT JÁNOS PLÉBÁNIA

Zsolozsmakör: az egyház napi imádságának megtanulása és végzése.

Rózsafüzér-közösségek: rózsafüzér-imádság közösen és egyénileg.

Missziós Imaközösség: a verbita missziós rend tagjaiért és munkájukért felajánló imádság.

Cím: XII., Apor Vilmos tér 9–11. • Telefonszám: +36 1 356 0089

E-mail: felsokrisztina@felsokrisztina.net, felsokrisztina@freemail.hu • Web: www.felsokrisztina.net

Plébániai kormányzó: Györgydeák Márton

ISTENHEGYI SZENT LÁSZLÓ PLÉBÁNIA

Nyugdíjasklub minden hónap első csütörtökjén 10.00 órákor.

Jézus Szíve litánia minden hónap első péntekjén, az esti szentmise után.

Szentségimádás minden hónap első szombatján 17.00–18.00.

Minden hónap negyedik keddjén a Szent Mónika Közösségért van a szentmise, amelynek keretében elimádkozzák a Szent Mónika-imát. Utána a közösség összejövetelt tart (a páratlan hónapokban).

Cím: XII., Diana utca 15/a • Telefon- és faxszám: +36 1 395 8343

E-mail: sztlaszlo@t-online.hu • Web: www.szlp.hu

KÚTVÖLGYI SZŰZ MÁRIA ENGESZTELŐ KÁPOLNA

Zsolozsma 6.30-kor és az esti mise után.

Virrasztás minden csütörtökön egész éjszaka, szentmise 22.00 órákor.

Cím: XII., Galgóczy út 49. • Telefonszám: +36 1 275 5827

Vezető: Héray András kápolnaigazgató

SZENT KERESZT TEMPLOMIGAZGATÓSÁG

A templomban **szenvedélybetegek csoportja** és **lelkiségi csoport** működik.

Cím: XII., Táltos utca 16. • Telefonszám: +36 20 823 0024, +36 30 436 2448

E-mail: kalman@atya.eu • Web: www.szentkereszt.plebania.hu

Templomigazgató: Matolcsy Kálmán

SVÁBHEGYI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG

Presbiteri bibliaóra minden hónap harmadik hétfőjén 18.30 órákor.

Nyugdíjasklub, idősek bibliaórája kéthetente kedden 10.00 órákor.

Cím: XII., Felhő utca 10. • Telefonszám: +36 1 395 0015

E-mail: refsabhegy@gmail.com

Lelkipásztor: Berta Zsolt

VÁROSMAJORI JÉZUS SZÍVE PLÉBÁNIA

A **Városmajori Kolping Család Egyesület** minden hónap első vasárnapján 19.00 órákor tartja összejövetelét.

A közös együttléte a rózsafüzér imádkozásával kezdik, majd Kolping Adolf írásaiból olvasnak fel részleteket. Ezt követi a havi program egyeztetése. Az est egyik legjobban várt eseménye a születés- és névnapos tagok köszöntése, amit agapé és kötetlen beszélgetés követ.

A Kolping Családok önképző közössége általában a hónap harmadik vasárnapján 19.00 órákor rendezi a **Kolping Katolikus Akadémia** előadás-sorozatát a kistemplomban. Ezek az előadások nyitottak, neves előadók a meghívottak.

A **nyugdíjasklub** minden hónap első és harmadik szerdáján 10.00–12.00 óráig tartja összejöveteleit.

A **hittan- és bibliaórákon** a résztvevők többsége a nyugdíjas korosztályba tartozik. A nem rendszeres programok közül az év során többségében az időseket mozgat meg egy-egy **zarándoklat** vagy **buszos kirándulás**.

Cím: XII., Csaba utca 5. • Telefonszám: +36 1 212 4656, +36 20 828 0555

E-mail: vmajorplebania@freemail.hu • Web: www.varosmajorplebania.hu

Irodai ügyelet: hétfőtől péntekig 10.00–12.00 és 16.00–17.00

Plébános: Lambert Zoltán (e-mail: lambertzoltan1@gmail.com)

Káplán: Tihanyi Péter (e-mail: peti.tihanyi@gmail.com)

Nyugdíjas kisegítő atya: Vargha Zsolt

ZUGLIGETI SZENT CSALÁD PLÉBÁNIA

24 órás szentségimádás minden hónap első péntekjén 18.00.

A kórus **karácsonyi koncertet** ad advent harmadik vasárnapján 19.00 órától, az esti mise után.

Cím: XII., Szarvas Gábor út 52. • Telefon: +36 1 604 7315, +36 20 823 4598

E-mail: plebanos@zugligetiszentcsalad.hu • Web: http://www.zugligetiszentcsalad.hu

Plébános: Bodor György



„FONTOS, HOGY KÖZÖSSÉGEK BEN LEGYÜNK”

KOVÁCS GERGELYNÉ KULTÚRTÖRTÉNÉSZ

Mindig mozgalmos élete volt, emberekkel találkozott, utazott, szervezett, ötletelt és megvalósított. Nem csoda, ha Kovács Gergelyné kultúrtörténész, etnográfus-muzeológus, a Hegyvidék díszpolgára nyugdíjasként sem csak a négy fal között éli az életét. Azt mondja, ebből a szempontból is szerencsés a Hegyvidéken lakni, itt ugyanis az önkormányzatnak köszönhetően bőven van lehetőség az idősebb generációnak is arra, hogy elfoglalja magát.

– Ön nem is tudna passzív nyugdíjas életet élni, ugye?

– Egész életemben mozgalmos munkát végeztem. Dolgoztam az idegenforgalomban, a természetvédelemben, múzeumigazgató életem alatt az ország tucatnyi településén létesülő hírközlési múzeumok és bemutatóhelyek gondozó gazdája lehettem. Nehéz lenne négy fal között élnem. Szerencsére kerületünkben sok látnivalót, szépséget találunk. Bármerre megyünk, egy öreg fa, egy szép park, erdőrészetek, fasorok kerülnek elénk. Ezek mind megnyugtatók az idősek számára. Sok helyen találunk pihenőpadokat, még a játszótéren is, ahol mindig örömet okoz a gyerekek önfeledt játékában gyönyörködni. Itt van Buda legnagyobb „parkja”, a Farkasréti sírkert is, ahol az örökkévalósággal találkozhatunk. Ott sétálva jó meg-megállni jeles

honfitársaink sírhantjainál, akiknek a nyughelyei valami különös méltóságot adnak a Hegyvidéknek. Alig hiszem, hogy van a fővárosban még egy kerület, ahol az elmúlt negyed század alatt annyi szobrot állítottak volna, mint nálunk. Egyhez én is hozzájárultam, Nagy János szobrászművész Esterházy János-emlékművéhez a Gesztenyés kertben.

– Ha jól sejtem, nem csak azzal szokott kikapcsolódni, hogy sétálgat, vagy egy padon üldögél.

– Ó, dehogya! Hetente legalább kétszer biztosan elmegyek egy előadásra, könyvbemutatóra, koncertre vagy más kulturális eseményre. Az önkormányzatnak köszönhetően kerületünkben ezekből is bőségben vagyunk. A MOM Kulturális Központ mellett a Hegyvidéki Kulturális Szalon, a Jókai Klub, a Barabás Villa, a Virányosi Közösségi Ház... Valami izgalmas mindig történik valahol. Ráadásul olyan délutáni időpontokban is, amikor még alkonyatban hazaérhetnek az idősek. Számomra a MOMkult a főváros kulturális életében is rangos helyet vívott ki, például a Ciffra György Fesztivállal. A fesztiválon az idén a Reich Károly Lépcsőház Galériában az általam becsült és szeretett festőművésznő, a gödöllői Balázs János-díjas Bada Márta krétarajzait csodálhatjuk meg, a Jelenések Könyvének illusztrációival. Bada Márta néhány éve egy cigány népmese nyomán megörökítette a Teremtés történetét, Isten munkáját. Addig

talpaltam, kéregettem, amíg sikerült a Szent Jermos Bibliatársulattal a mesét lovári és magyar nyelvű mellékletével együtt könyv alakban ezer példányban megjelentetni. A példaadó, jó és jeles rendű cigánygyerekek névre szóló ajándékai lettek.

– Jó hallani, hogy ilyen mozgalmos életet él! Sajnos az idősek életének egy része nem ilyen. Az aktív élet után bezárkóznak, elszakadnak a társadalomtól, kikerülnek a mindennapokból...

– Ez bizony nagy baj! Amíg lehet, mert az egészségünk engedi, aktív társadalmi életet kell élni. Arra kell törekedni, hogy az ember szelleme, lelke működőképes tudjon maradni. Ehhez pedig nagy szükségünk van a szellemi és lelki táplálásra. Mindezt az olvasás, főleg a tévénézés nem képes megadni, mert egyik sem társas tevékenység. Pedig mindig fontos, hogy közösségekben legyünk, családi, baráti közösségekben, hogy ők, és ne a négy fal vegyen körül minket.

– Mit javasol kortársainak, hogyan éljenek?

– Aktívan! Járjanak el mindennap otthonaikból, és ha lehet, ne kettesével, inkább kisebb-nagyobb csoportokban. Mert amikor a kettőből az egyik elmegy, a másik nagyon magára marad, alig bírja feldolgozni a gyászt. Nehezebben, mint a közösségekhez is tartozók. Azt se feledje senki, hogy időskorban is lehet új barátságokat kötni. Nemcsak otthonról, a komfortzónánkból is ki kell mozdulnunk. Sokan azt gondolják, majd nyugdíjasként bepótolják, amit aktív munkásságuk idején nem tudtak megtenni, röviden: megvalósítják az álmaikat. Ám sajnos jönnek az öregség „tartozékainak” számító betegségek, az ízületi, reumatikus fájdalmak, szívgyengeségek, és hiába álmodtunk magas hegyi kirándulásokról, csónaktúrákról, azok már nem válhatnak valóra. Vannak azonban más

lehetőségek, amik mozgalmassá tehetik az időskori létet: előadások, könyvbemutatók, jó mozifilmek, színdarabok, kiállítások, torna- és táncfoglalkozások, múzeumlátogatások. Ezek mindegyike elérhető a Hegyvidéken is! Mivel az öregkori életben felértékelődnek a közeli, ismert és biztonságos helyek, használjuk ki ezeket. A hétköznapiok már gyorsan peregnek, egy-egy nap egyetlen órának tűnik, de ha a nyári estéken meghallgatjuk a farkasréti tücskök és kabócák „muzsikáját”, már nem lesz élménytelen a napunk!



TERMELŐI PIAC

A hegyvidéki termelői piacok reggel 7.00 órától kora délutánig működnek:

- **kedden és szombaton a Böszörményi úton, az önkormányzat épülete előtt**, ahol általában az összes termelő jelen van;
- **szerdán a Pagony utca és Fodor utca sarkán található Tesco mögötti téren;**
- **csütörtökön a Szent János Kórháznál**, a villamossínek között lévő parkban;
- **pénteken a Diana parkban, a Jókai iskola előtt.**

A piacokon sok egyéb mellett füstölt hústermékeket lehet vásárolni Dánszentmiklósról, friss zöldségeket és gyümölcsöket Zsámbékról, Ceglédről és Kerekegyháza-ról, (kecskéből és tehénből nyert) sajtokat és tejtermékeket Nyársapátról, Ceglédről, Lajosmizséről és Gyúróról. Az alapvető élelmiszereken felül megtalálhatók még – szintén több termelőtől – mézek és különböző méhészeti termékek (pl.: propolisz, virágpor), gyógynövényzörpök, lekvárok, savanyúságok, fúrjtojás és tönkölybúza-termékek is. A szerdai és pénteki piacok kisebbek, azokon inkább az alaptermékeket – zöldséget, gyümölcsöt, tejtermékeket, tojást, húsárut – lehet megvenni.



BIZTONSÁGBAN A HEGYVIDÉKEN

A Hegyvidéken a tiszta levegő, a természet közelsége, a könnyen elérhető kulturális, kereskedelmi és egészségügyi szolgáltatások mellett a jó közbiztonság is hozzájárul az itt élők életminőségéhez. Bár a XII. kerület a közbiztonság szempontjából jó mutatókkal rendelkezik, bűncselekmények – amiknek a túlnyomó többsége nem személyek, hanem vagyoni értékek ellen irányul – azért itt is előfordulnak. Egyes elkövetői csoportok kifejezetten az idősek megkárosítására „szakosodtak”, ám a rendőrség és az önkormányzat egyaránt sokat tesz a bűnesetek megelőzése érdekében.



BŐVÜLŐ TÉRFIGYELŐKAMERA-RENDSZER

A Hegyvidéki Önkormányzat az általa alapított közrendvédelmi közalapítvány közreműködésével hosszú évek óta támogatja a XII. kerületi rendőrkapitányság munkáját technikai eszközök beszerzésével, valamint a kiválóan teljesítő dolgozók anyagi ösztönzésével. Közel tíz éve önálló közterület-felügyeletet is működtet, a Hegyvidéki Rendészet munkatársainak jelenléte nagyban hozzájárul a közterületek rendjéhez.

A rendészet 24 órás szolgálatot teljesítő, kamerával felszerelt autója, valamint 2013 óta a rendészethez bekötött térfigyelő rendszer is a közbiztonságot erősíti. A kamerákat – amiknek a jelenléte önmagában is visszatartó erő lehet a bűnelkövetők számára, emellett természetesen a rendőrök felderítő munkáját

is segíti – elsőként a Városmajorban telepítették, majd a kedvező tapasztalatok alapján az önkormányzat évről évre újabb helyszíneket vont be a rendszerbe. A fejlesztés nem ért véget, a kamerák száma hamarosan a százat is eléri.

TRÜKKÖS TOLVAJOK

A trükkös tolvajok, csalók első számú célcsoportja az idős korosztály, ezért az önkormányzati intézményekben, mindenekelőtt a gondozási központokban és a Hegyvidéki Kulturális Szalonban rendszeresek a bűnmegelőzési előadások. A rendőrkapitányság munkatársai ezeken a találkozókön bemutatják a leggyakrabban alkalmazott bűnelkövetői trükköket és a védekezés módjait annak érdekében, hogy lehetőleg senki ne váljon sértetté.



Az „unokázós” módszer különösen elterjedt az utóbbi időben: az elkövetők leginkább éjszaka hívják fel az időseket, megrémítve őket azzal, hogy bajba került a hozzátartozójuk, majd pénzt, ékszert és más értékeket igyekeznek kicsalni tőlük. Időről időre felbukkannak a magukat a közműszolgáltatók munkatársainak kiadó átvillany-, gáz- és vízszelők, továbbá mérőóra-ellenőrzésre, vagy a túlfizetés miatti pénzvisszatérítésre hivatkozó bűnelkövetők is azzal a céllal, hogy bejussanak idős emberek lakásaiba.

A piacon, a boltok előtt hasonló szándékkal szólítják le a nyugdíjasokat a magukat ismerősnek beállító ismeretlenek is, akik a bevásárlás után szívesen segítenek a szatyrok hazacipelésében. A trükkös tolvajok, miután bejutottak a lakásba, az ott lakó figyelmének elterelésével – például vizet, vagy egy nagy címletű bankjegy felváltását kérve – csak a megfelelő alkalmat keresik ahhoz, hogy zsebre tegyék a könnyen mozdítható értékeket.

■■■ KIT HÍVHATOK, HA BAJ VAN?

A rendőrség munkatársai azt tanácsolják az időseknek, hogy ha bajba került gyermeke, unokára hivatkozva kérnek tőlük pénzt, hívják fel hozzátartozójukat, így azonnal kiderül, ha átverésről van szó. Ha közműszolgáltatótól vagy hatóságtól érkezik nem várt személy, ez esetben is érdemes felhívni az említett szolgáltatót vagy intézményt, amennyiben pedig bűnelkövetőre gyanakszik valaki, azonnal értesítse a rendőrséget.

Hasznos telefonszámok

Segélyhívószám: **112**

Segélykérés SMS-ben hallássérülteknek: **+36 20 9000 107**

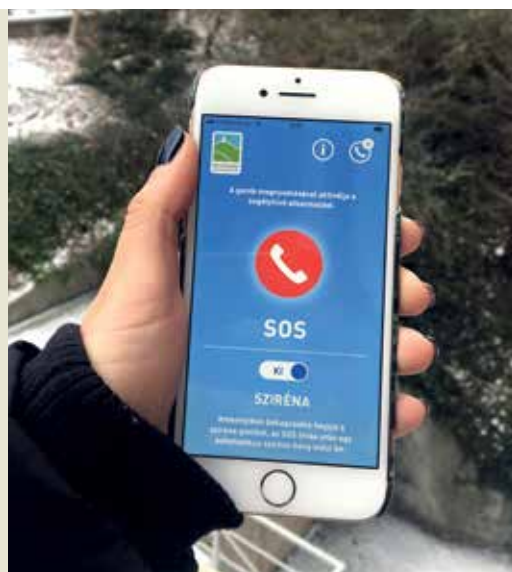
Telefontanú: **+36 80 555 111**

Áldozatsegítő vonal: **+36 80 225 225**

XII. kerületi rendőrkapitányság

Cím: **1125 Budapest, Maros utca 3-5.** • Telefonszám: **+36 1 457 5650**

Web: www.police.hu



PÁNIKGOMB

A Hegyvidéki Önkormányzat a XII. kerületben élő, valamint az ide látogatók biztonságának növelése érdekében kifejlesztette azt az **egyedülálló kerületi okostelefon-alkalmazást**, amelynek segítségével vészhelyzetekben két gyors mozdulattal tárcsázható a Hegyvidéki Rendészet segélyhívó száma. Közben az alkalmazás automatikusan megküldi a bejelentő aktuális tartózkodási helyének címét és GPS-pozícióját a rendészet és a korábban megadott kontaktok részére, így a segítség rövid idő alatt megérkezik.

Az alkalmazás lényege, hogy ha valaki a XII. kerület bármely részén bajba jut, a telefon kijelzőjén megjelenő pánikgomb megnyomásával a nap 24 órájában segélykérést adhat le a Hegyvidéki Rendészetnek.

A pánikgomb megnyomása esetén az okostelefon automatikusan felhívja a Hegyvidéki Rendészetet, ahol a segélykérő szóban bejelentheti a vészhelyzetet. A rendszer emellett automatikus e-mailt is küld a rendészeti központba, amelyben – a telefonban aktivált GPS pontosságától függően – a készülék megadja a bajbajutott aktuális helyzetét. Ez a funkció különösen hasznos lehet olyan szituációkban, amikor a segélykérő valamilyen okból nem tud beszélni.

A pánikgomb megnyomásával egy időben az applikáció szirénázó hangjelzést is ad a támadó megzavarása és a figyelemfelhívás érdekében.

Amennyiben valaki letölti a segélykérő programot, kötelező adatként meg kell adnia a telefonszámát, nevét, valamint az életkorát annak érdekében, hogy vészhelyzetben könnyebben beazonosítható legyen. Így később baj esetén elég lesz megnyomni a telefon kijelzőjén feltűnő, könnyen észrevehető „SOS” ikont, amellyel – egyetlen biztonsági megerősítést követően – már lehet is értesíteni a Hegyvidéki Rendészetet.

Az alkalmazás ingyenesen letölthető, használatához SIM kártya, internetkapcsolat és helymeghatározás szükséges.

A helyszín pontos meghatározása érdekében javasoljuk, hogy töltsse le a Google Maps alkalmazást mobiltelefonjára.

A hívás díja egy nem emelt díjas, mobiltelefonra kezdeményezett hívás költségének felel meg.



A Hegyvidék Kártya a Hegyvidéki Önkormányzat által kibocsátott, kedvezmények igénybevételére jogosító, ingyenesen kiváltható kártya, amit a XII. kerületi lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel rendelkező polgárok, XII. kerületben dolgozók és/vagy tanulók vehetnek igénybe. Bevásárláskor, tankoláskor, kulturális programokhoz, sportoláshoz stb. használható több mint 250 kerületi elfogadóhelyen, továbbá országszerte a Multipont-kártya-elfogadóhelyeken. Igényelhető: online (hegyvidekkartya.hu), személyesen az önkormányzat ügyfélszolgálatán (XII., Böszörményi út 23-25.) vagy szintén személyesen a MOL Istenhegyi úti és Mészáros utcai töltőállomásain.



További információk: hegyvidekkartya.hu

ELEKTRONIKUS ÜGYINTÉZÉS

Az internet használata egyre inkább a mindennapok részévé válik. Szinte felsorolni is lehetetlen, ma már mennyi minden intézhető a segítségével. Kapcsolatot tarthatunk családtagokkal, barátokkal, ismerősökkel, fogyasztási cikkeket és egyéb termékeket rendelhetünk meg házhoz szállítással, információt gyűjthetünk környezetünk és a világ történéseiről, ajánlók böngészésével megtervezhetjük szabadidős programjainkat – és nem elhanyagolható szempontként beletartozik ebbe a felsorolásba a hivatali ügyintézés lehetősége is. A Hegyvidéki Önkormányzat kiemelt feladatának és fontos célkitűzésének tekinti, hogy a kerületben élők egyre több lehetőséghez jussanak a hivatali ügyintézés interneten keresztül történő eléréséhez. Az elmúlt évek során kialakított E-ügyintézés rendszer nemcsak a fiatalabb generációk számára tud hasznos segítséget nyújtani, hanem azoknak az idősebbeknek is, akiknek az online ügyintézés lehetősége áthidalhat nehezebben leküzdhető fizikai távolságokat, kiválthatja az utazást, és megspórolható általa a személyes megjelenéskor óhatatlan várakozás.

A Hegyvidéki Önkormányzat E-ügyintézés rendszerében történő saját Hegyvidék Fiók létrehozásához mindösszesen egy e-mail-címmel történő regisztrációra van szükség, valamint ezt követően a fiók személyazonosító okmányokkal történő azonosítására. Az előzetes regisztráció könnyedén elvégezhető a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu/> oldalon. Az azonosításhoz egyszeri alkalommal meg kell jelenni személyesen az ügyfélszolgálaton, amelynek munkatársai az okmányok ellenőrzését követően beállítják a fiókot. Azok a regisztráltak, akik rendelkeznek országos Ügyfélkapuval, az azonosítást annak segítségével is elvégezhetik, ilyen esetben nem is szükséges személyesen befáradni a fiók véglegesítéséhez. Azonosítást követően a regisztrált felhasználó jogosulttá válik az E-ügyintézés rendszerből elérhető hivatalos ügytípusok online intézésére.

Elektronikusan intézhető ügyek:

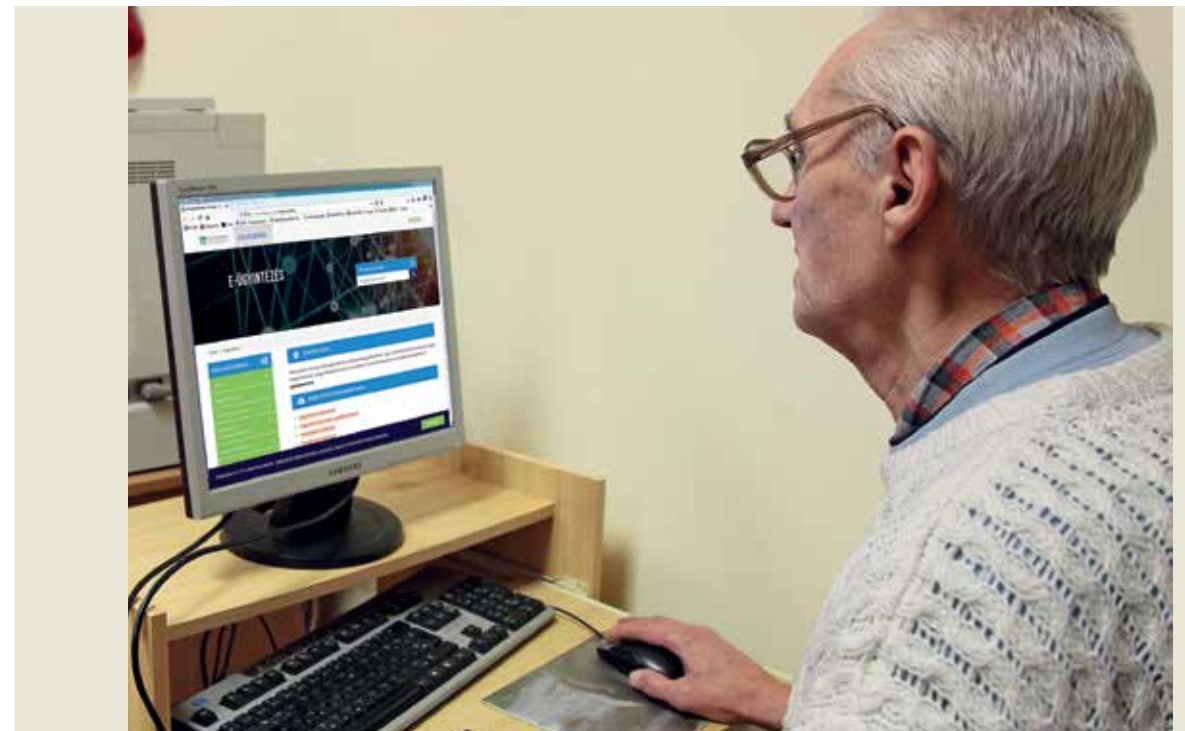
- Adóegyenleg lekérdezése, bankkártyás fizetés
- Adóbevallások benyújtása
- Parkolási engedélyek kiváltása
- Parkolási engedély lemondása
- Parkolj és Utazz! átszállási parkolózóna használata
- Óvodai jelentkezés benyújtása
- Kerületi bírság befizetése
- Lakásgazdálkodás – bérletkassal rendelkezők részére egyenleg, bankkártyás befizetés
- Hivatalos megkeresés
- Tájékoztatás kérése
- Időpontfoglalás az önkormányzat szakirodáihoz

Az elektronikusan intézhető ügyek mellett kiegészítő szolgáltatásként, változó rendszerességgel, minden felhasználó önkormányzati hírleveleket kap, amelyek hasznos tájékoztatást tartalmaznak a lakókörnyezetben történő eseményekről, a hivatali ügyintézésről, programokról, aktualitásokról, fontos tudnivalókról. A rendszer eredményességét mutatja, hogy a személyazonosító okmánnyal azonosított, elektronikus ügyintézésre jogosult, Hegyvidék Fiókkal rendelkező felhasználók körülbelül negyede 60 év feletti, összességében pedig harmaduk az 50 évnél idősebb korosztályból kerül ki. Kijelenthető, hogy az E-ügyintézés, ellentétben azzal, amit sokan gondolhatnak, nem csak a fiatalok kiváltsága. Az eddigi tapasztalatok szerint minden korosztály megtalálhatja a számítását használatukor. Pénzt, időt, energiát takaríthatunk meg vele, és környezetbarát is!

Ügyfélszolgálat címe: **XII., Böszörményi út 23-25.**

Telefonszám: **+36 1 224 5900/5916, 5395 vagy 5396**

Web: <https://eugyintezes.hegyvidek.hu/> • E-mail: ugyfelszolgalat@hegyvidek.hu





JEGYZETEK

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat kiadványa • Kiadó: **Hegyvidék Lapkiadó** Felelős vezető: **dr. Schillinger Erzsébet** • Szerkesztő: **Stoff Csaba** • Szerzők: **Boussebaa Mimi, Kálmán Alida, Kertész Dániel, Szepesi Dóra** • Fotók: **Sárközy György, Tóth Tibor, Hegyvidék Lapkiadó, Molnár Mihály, PhotoDisc** Grafikai tervezés: **Articsók Stúdió – Czakó Zsolt** • Nyomdai munka: **Pátria Nyomda Zrt.** • Felelős vezető: **Simon László** Budapest – Hegyvidék, 2019 • Kézirat lezárva: **2019. január 31.**