



**Tisztelt Olvasók!**  
**Tisztelt Újpalotaiak!**  
**Kedves Lakótársaink!**  
**Kedves Barátaink!**

A Nyírpalota Társaság két évvel ezelőtt alakult olyan helyi civil szervezetek képviselőiből, helyi szakintézmények munkatársaiból és itteni lakosokból, akik egy-két-három évtized óta itt laknak és/vagy itt dolgoznak, kezdettől magukénak érzik a helyet, ahol élnek s az utóbbi időben kénytelen tanúi fokozatos leépülésének. Ószinte aggodás és a negatív folyamat megállításának vágya serkenti őket, hogy a Községi Házban tartott háromhetenkénti összejöveteleiken megvitassanak egy-egy városrészt érintő problémát, s közösen keressenek megoldásokat. A helyiek egyre erőteljesebb bevonását célozzák a lakossági fórumok és a munkaértekezletek, amiket egy-egy témában eddig tartottak. (Felajánlották készségüket a városvezetéssel folytatandó párbeszédre is a lakótelep jövőjét illetően, de mindeddig hiába...)

Tavaly készített társadalomstatisztikai elemzésük (amiről beszámolni csak országos napilapok tartották fontosnak...) az itteni lakosság közel egynegyedét kitevő időskorúakra irányította a figyelmüket. „A harmadik életkor” címmel a témából tartott fórumon sokan vettek részt nemcsak helyiek, de az Egészségügyi- Szociális és Családügyi Minisztérium Idősügyi Titkárságának akkori főosztályvezetője, Szabó Judit Ágnes is. A következő oldalon a főosztályvezető asszony levelét olvashatják, amit az összejövetel után egy újpalotai nyugdíjas neki küldött megkeresésére válaszolt, s melyben megerősíti törekvéseinket is.

Ez a kiadvány folytatni szándékozik az ott megfogalmazott gondolatot, hogy ti. az idősök ne kliensek, hanem erőforrások legyenek, mintákat kínál a derús, öntevékeny idős-korhoz, s támaszt az apátiából, a rosszkedvű bezárkózásból való kilábaláshoz.

Ismét párbeszédet ajánlunk a helyi vezetésnek: építészhallgatók vázlatokat készítettek a környezet viszonylag olcsón történő átalakítására, amely sokszínű lehetőséget teremt az itt élőknek sétákra, találkozókra, társas terekre. E kezdeményezésünkre választ várunk a városvezetéstől és a párbeszéd megindulását, de mindenképpen várunk véleményeket a helyiektől, akiknek és akikért ez a kiadvány készült.

Higgyünk abban, hogy rajtunk múlik, mivé leszünk, s mivé tesszük környezetünket, saját magunk és embertársaink életét. Cselekedjünk együtt!

A szerkesztők

Budapest  
Kórákás park  
1157

Tisztelt Ismeretlen!

Az Idősügyi Titkárság alapvetően nem szokott egyéni ügyekkel, panaszügyekkel foglalkozni, az ilyen levelekre rendszerint a Tanácsadási és Tájékoztatási Főosztály ad választ.

Az Ön esetében azonban úgy érzem, nem erről van szó, Ön nyilván tisztában van azzal, hogy hova, milyen segítségért fordulhat, de nem erre lenne szüksége.

Leveléből világosan kitűnik, hogy egy élethelyzetet kívánt megismertetni velem, amelyben nyugdíja nem engedi meg a fodrászt, kozmetikust sem, nemhogy a „derűt”. Ön úgy gondolja, több nyugdíjra lenne szükség Magyarországon, nem pedig idősügyre.

Sajnos mindazon rétegeknek kell, hogy legyen „ügye”, akik valamiért társadalmi hátrányt szenvednek, akiknek társadalmi részvételük ezért vagy azért korlátozott.

Így van idősügy, fogyatékosügy, hajléktalanügy, roma-ügy, nőügy is van, meg ki tudja még milyen ügy. Jó lenne, ha nem lenne.

Gondoljon csak bele: a német turista járókerettel eljön Németországból Hajdúszoboszlóra, fürdik, várost néz, kávézik. Mert van pénze, mondja Ön. Látott Ön az utóbbi 10 évben valakit egy ingyensen látogatható parkban járókerettel sétálni? A Margitszigeten? A Ligetben? Arra célok, hogy az Ön által felvázolt pénzügyi helyzet mellett egy szemlélet is van Magyarországon, igen, ez az otthonka és a mamusz szemlélete, de átvitt értelemben is. Sokan azt gondolják a nyugdíjasokról, hogy elég már nekik az otthonka meg a mamusz, elszórakoznak a tévével, rádióval, legfeljebb még néha elbeszélgetnek a szomszédasszonnyal. Olyan sokan gondolják ezt, és olyan sokszor látunk a híradóban orvosi rendelőben ülő, kórházban fekvő, csirke szárnyért sorban álló idősöket, hogy sokszor az idősebb emberek magukról is elhiszik, hogy ennyivel kell beérniük.

Az Idősügyi Titkárság feladata olyan programok kezdeményezése, amelyek segítik az idősök teljesebb körű társadalmi részvételét. Többek között internetes tanfolyamokat, sportprogramokat, nagyszülő-unoka programokat, idősbárát önkormányzatoknak alapított miniszteri díjat kezdeményeztünk, támogattunk fennállásunk egy éve alatt. Ennél többet, átütőbbet szeretnénk. Remélem, hogy néhány éven belül látni fogja munkánk eredményét.

Április 27-én kedden a Nyírpalota Társaság meghívása és programja, ha hiszi, ha nem, történelmi jelentőségű volt számomra.



Először fordult elő ugyanis, hogy nem idősök, nem idősügyben dolgozók, hanem „civiliek”, a városnyi lakótelep civil szervezeteinek tagjai hívtak meg. Azért, hogy együtt gondolkodjunk azon, hogy mit lehet tenni a lakótelep időseinek elszigetelődése ellen. Újfajta szemléletet képviseltek és újfajta szemléletet kértek számon. „Olyat, amelyben ez a korosztály megőrizheti társadalmi aktivitását, ahol hasznosan hozzájárulhat a közösség életéhez, s ahol nem kliensnek, hanem erőforrásnak tekintik őt”. Javaslom, vegyen részt a jövőben a Nyírpalota Társaság munkájában.

Ha szívesebben kapcsolódik nyugdíjas szervezetek érdekvédelmi és egyéb tevékenységébe, választhat az Idősügyi Tanács tagszervezetei közül. Javaslom, - ha van- a helyi Nyugdíjasklubot.

Abban a kerületben, ahol én lakom, tudom, hogy sok kedvező kulturális lehetőség adódik számukra. Rendszeresen jutnak ingyen vagy szimbolikus áron színházjegyre, sokat kirándulnak.

Átvettek egy Szabó Ervin fiókkönyvtárat és ők működtetik. Társadalmi munkában, a maguk és környezetük öröme.

Számtalan közösséget ismerek, amelyek közösen énekelnek, varrnak, gyermekprogramokat szerveznek.

Tudok olyan faluról, ahol havonta összejönnek a nyolcvan év felettiek, hogy megtárgyalják a világ dolgait.

Most dolgozunk egy játéktáron, amely felnőtteknek, idősebb embereknek való szellemi, ügyességi és társasjátékokat gyűjt össze. Kollégáink, akik a játékokat az idősök klubjaiban kipróbálják,

hogy csak az igazán jókat ajánljuk másoknak, mindig azzal térnek vissza, hogy sokat nevettek, és az adott közösség új ötleteket tett hozzá az alapjátékokhoz. Ezekhez a játékokhoz nem kell pénz, néhány szelet papír, és minden háztartásban megtalálható apróságok.

Ők már nem hiszik el senkinek, hogy elég az otthonka, de azt is látják, hogy olyan programokat kell kitalálni, ami igazán jó, de mégsem kerül pénzbe.

Nagymamám azt mondta mindig, lányom, csak akkor beszélj, ha már te is átugrottad az árkot. Vagyis amíg magam nem vagyok idős, ne adjak tanácsokat. Ezért nem is adok tanácsokat, a tapasztalataimat, terveinket osztottam meg Önnel.

Mit kívánjak Önnek? Mindenekelőtt jó egészséget, jó szomszédokat, jó barátokat. Úgy gondolom, hogy mindannyiunk reményteli és örömteli napjaihoz ezek is nagyon fontosak.

Budapest, 2004. május 11.

Üdvözlettel:

Szabó Judit Ágnes

## Amiről a rendelőben hallani

(Az idősek problémái, ahogy egy védőnő látja)

### A hiszékenység vámszedői

Betegeink elmesélték, hogy jól öltözött idegenek nyújtottak segítséget, látva őket, hogy a csarnokban nehezet cipekednek. Hazakísérték őket, vizet kértek, s mire visszaért a konyhából a szobába az idős asszony, a kedves segítők derékig bent matattak a szekrényben.

Szintén nagyon elegánsan öltözött „önkormányzati dolgozó” csöngettek be azzal a kérdéssel, hogy mit is tudna adni a polgármesteri hivatal szegény nyugdíjasnak. Ezekben az esetekben is érdekes módon a szekrényekben lévő anyagi dolgok izgatták a segítőkész „tanácsiakat”.

A napokban hallottuk, hogy már a szakrendelőben is várokozik néhány olyan megfigyelő, akik az idős, egyedülálló betegeket látva borzasztó segítőkészek. Azonnal tetre készek, és pont ráérnek, és pont arra mennek, és pont ott van nekik is dolguk, és már meg is szervezték ingyen az ebédszállítást. Természetesen a fő cél mindig: bejutni a lakásba. Olyan is előfordult, hogy valaki beteglátogatónak adta ki magát és arra hivatkozott, hogy a rendelőből, a Doktornőék küldték ki.

Közgyógyigazolvánnyal kapcsolatban is készítettek felméréseket, s főleg arról kérdezősködtek, hogy kinek mennyi is a félretett pénze. Ja és hol is tartja?!

Szóval nagyon sok trükkös ember fordul meg itt a lakótele-

pen. Nem győzzük betegeinket figyelmeztetni, hogy nagyon óvatosak legyenek!

### Gondok, amikről a legsűrűbben hallunk

Kevés a nyugdíj. A lakások rezsije állandóan növekszik. Csak nagyon kevés marad a számlák kifizetése után élelemre, pláne ruhára.

Sokan a gyerekeiket tartják el, azaz próbálják segíteni, mert a „gyerek” (40-50 éves) pontosan az a korosztály, amelyik már nem kell a munkáltatójának, s munkát is hiába keres.

Nem tudják követni a rohanó fejlődést. Butának érzik magukat. Nem értik az új kifejezéseket, nem tudják megtanulni az új dolgok használatát.

Elkeseredettek, mert úgy érzik, hiába dolgoztak, kárba vesztett az egész életük. Például: bezárt a gyár, lebontották, a téeszt feloszlatták, privatizálták.

Bizonytalanságban élnek. Egyik nap még kapható az a gyógyszer, amit szednek, másnap már hiánycikk. Fölöslegesnek érzik magukat. Sok családban az unoka (a 30-40 éves korosztály) csak úgy juthat – majd egyszer – lakáshoz, ha a nagyszülő meghal.

Jeneiné Venczák Gabriella  
körzeti védőnő

### Életszabadságon

Életünk egyik meghatározó élménye a nyugdíjazással járó alapvető változás. A hivatali kööttségektől mentes napokat megnyugvással, felszabadultan fogadjuk és töltjük, a későbbi életkilátások azonban nyugtalanítanak.

A dolgozó, produktív évtizedek alatt azt éreztük, hogy hasznosak vagyunk, szükség van ránk, tartozunk valahova. Ezt az életérzést a nyugdíjas években túlnyomórészt a család táplálja, így leküzdhetjük a feleslegesség érzését, a magányt, a szorongást.

Ha lelkiileg harmonikusak vagyunk és felkészülünk az életszakasz esetleges buktatóira, könnyebben, különösebb feszültségek nélkül alkalmazkodunk a megváltozott körülményeinkhez. Én Újpalotán a református gyülekezetben találtam meg a családon kívül azt a szeretetközösséget, ahol befogadtak: fontos vagyok, számon tartanak. Segítségükkel a megváltozott körülményeimet örömmel, egyre boldogabban tudom megélni.



Derűs, öntevékeny időskort!



### Életszabadság

Hétfő van vagy vasárnap?  
Mindegy! Nincs már munkanap.  
Életszabadságon vagyok,  
nélkülem telnek műszakok.

Lusta lett a mobilom,  
alig szól a telefon.  
Munkaruhám ledobva,  
pőren jöttem nyugdíjba.

Ajándék a megélt nap,  
örömnapp minden nap.  
Lelki békét felöltve  
öltözöm ünneplőbe.

Kövér Andrásné

*Szedjük fel a kis szőnyeget, kerüljük a sétát zokniban!*

## Az idős kor orvosi szemmel

Magyarországon ma egy 70 éves férfi még várhatóan 8 évig, egy 70 éves nő még várhatóan 12,4 évig él.

Ezek a meglehetősen és gyakran figyelmen kívül hagyott számok jelentős hatást gyakorolnak az orvosi ellátásra is, és alapvető változásokat tesznek szükségesé az idős betegek problémáinak megközelítésében, például a betegségek időbeni szűrésében, a betegeknek nyújtott tanácsadásban és az orvosi döntéshozatalban. Az életkor előrehaladtával nő a betegségek, szervkárosodások száma és a gyógyszer-mellékhatások valószínűsége. Idős korban a betegségek megjelenése nagyon gyakran nem típusos, ezért felismerésük nehéz, s különböző diagnosztikai problémát jelenthet. Ezek a gondok leggyakrabban a legyengült idős személyeknél, különösen 80 év felett fordulnak elő.

Milyen problémák jelentkezhetnek idős korban?

Az életkor előrehaladtával normálisan is előfordul a memória enyhe beszűkülése, illetve az információk feldolgozásának lassulása, de ez nem zavarja a mindennapi tevékenységet, és általában nem súlyosbodik. Ezzel szemben a demencia, magyarul a szellemi leépülés tartós és fokozatosan súlyosbodó állapot.

**I d ő s** korban gyakori a mozgások beszűkülése, de ez sohasem tekinthető normálisnak, és az okok kiderítését követően gyakran kezelhető is. Fő okai: a gyengeség, az ízületi fájdalom, az izommerevség, a szédülés, a bizonytalanságérzés és pszichológiai problémák. Gyakori ok a láb elváltozása, pl. a talpon lévő szemölcs, fekély, bűtyök, bőrkeményedés és a benőtt vagy túlnőtt körmök. Ezen elváltozásokat gyakran okozza a nem megfelelő cipő, ezért nagyon fontos idős korban a kényelmes cipő és a gondos lábápolás.

Az idős betegek, különösen a nők gyakran esnek el. Az esés okai között szerepelhet valamilyen betegség, csökkent látás, egyensúlyzavar, ízületi fájdalom, de ugyanígy a nem megfelelő világítás, a padlózat csúszása, szőnyegek elmozdulása, a lépcsőkön való közlekedés, vagy ha takarítás közben nem stabil székre, illetve asztalra állunk. Az otthon élő idős személyek 30%-a esik el évente, 80 év felett már 50%-uk, és az esések egynegyede jár súlyos sérülésekkel, mintegy 5 %-uk vezet csonttörésekhez. Leggyakrabban a csukló, a combnyak és a csigolyák törnek el. Az idősek a

bekövetkező combnyaktöréstől és az újabb eleséstől való félelem miatt egyre inkább önállótlankodnak lesznek. Fontos az esések megelőzésénél a megfelelő világítás, főleg éjjel. Szedjük fel a kis szőnyeget, kerüljük a sétát zokniban vagy laza papucsban! A padlót lehet csúszásmentesíteni, a fürdőszobában használjunk csúszásgátló szőnyeget, a fürdőkádban csúszásmentes gumiszőnyeget, a kádnál és WC-nél kapaszkodókat! Az ágaskodást és a hajolgotást lehetőleg kerüljük! A csonttörések megelőzésénél fontos a csonttrikulás felderítése és megfelelő kezelése.

Idős korban gyakori az inkontinencia, azaz a húgyhólyag önszabályozó képességének csökkenése. Ennek igen súlyos pszichés és szociális következménye, hogy az idős személy szégyelli a betegségét, kerüli a társaságot, még a családtagjait is, így elszigeteltté, magányossá válik. Minden esetben forduljunk orvoshoz (háziorvoshoz vagy urológushoz), aki a problémát megfelelően kezelni tudja.



Ha az idős beteg több krónikus betegségben szenved, akkor egyidejűleg számos gyógyszert szed, beleértve a vény nélkül kapható gyógyszereket is. Így valószínűbb a mellékhatások megjelenése és az adagolási hibák előfordulása, különösen ha a beteg látás-, hallás- vagy memóriazavarban szenved. Az orvost mindig tájékoztassuk az egyidejűleg szedett gyógyszerekről és az esetleges gyógyszer-allergiáról. A gyógyszerek szedését írjuk

vagy írássuk fel papírlapra, a napi gyógyszerek kiadagolását végezzük vagy végeztessük gyógyszeradagolóba, az adagolást mindig az orvos utasítása szerint alkalmazzuk és annyi ideig, ameddig előírta. Heti gyógyszeradagolót is alkalmazhatunk.

A betegségek kialakulását vagy súlyosbodását idős korban is megelőzhetjük. E téren a legfontosabb a dohányzásról és az alkoholfogyasztásról való leszokás. A szenvedélyek elhagyásából származó előny még 65 év feletti korban is számottevő. Kérjünk segítséget a háziorvostól vagy a tudógondozótól!

Betegség esetén a megfelelő diéta betartása megelőzheti a betegséghez társuló szövődményeket, pl. a cukorbetegséghez társuló vesebetegséget, amely veseelégtelenséghez vezethet, vagy szem-érbetegséget, mely vakságához

vezethet stb. A megfelelő kalciumbevitel megelőzheti a csontritkulást, a zsír- és koleszterinszegény diéta a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésére szolgál. A testmozgás előnyös hatású a magas vérnyomásra, a szív- és érrendszer kondicionálására, a cukoranyagcserére, csontritkulásra – még az élettartamra is, ráadásul javítja a hangulatot, megszünteti az álmatlanságot és a székrekedést, valamint megelőzheti az eleséseket. Minimum napi fél óra séta, kisebb testgyakorlatok minden életkorban elvégezhetők.

Ne felejtsük meg a szűrővizsgálatokról sem! Nagyon fontosak a daganatszűrések: pl. tüdőszűrés, vastagbél-rákszűrés, nőknél nőgyógyászati rákszűrés, mammográfia (mellröntgen), férfiaknál prosztataszűrés elvégzése. A háziorvost általában évente akkor is érdemes felkeresni, ha nincs panaszunk: megméri a vérnyomást és beutalót ad labor vizsgálatokra (vércukor, koleszterin, vérkép stb.). Panaszok esetén a háziorvos megfelelő vizsgálatokra, szakrendelésekre irányítja a beteget, mielőtt súlyosabb pana-

szok és tünetek lépnének fel. Idős korban nemcsak a nőknél, hanem a férfiaknál is el kell végezni a csontritkulás-vizsgálatot a törések megelőzése végett.

A betegségek megelőzéséhez tartozik még a védőoltások alkalmazása is. Évente kell adni az influenza elleni védőoltást az influenza, illetve szövődményei ellen. Minden 65 év feletti, illetve krónikus betegségben szenvedő beteg háziorvosánál kérheti a védőoltást az őszi időszakban. Az idős korban gyakran előforduló Pneumococcus baktérium által okozott tüdőgyulladás ellen is van védőoltás, melyet 5 évente kell ismételni, az injekciót a háziorvos írja fel receptre.

Ahhoz, hogy az idős kor tartalmas és szép legyen, tegyük meg mindent az egészségünkért – minden életkorban!

Dr. Tóvaj Katalin

## ZONGORAS



Érdekes, hogy az ember mennyit változik az idő múlásával – minden szempontból. Legalább is, hogy én mennyit változom. Valaha kényszernek tűnt a zongora-gyakorlás, megvettem a tánciskolát, kínnal-keservvel tanultam meg egy verset. Most bezzeg! Hát én megindultam, de nem a lejtőn, hanem az emelkedőn, mert olyan szokásaim – szenvedélyeim - alakultak ki, amik egyre közelebb repítenek a fellegekhez.

Úgy kezdődött az egész, hogy egy szilveszteri murin a barátaink, akiket addig kinevettünk a férjemmel amiatt, hogy tánciskolába járnak, olyan temperamentummal, olyan lelkesen ropták, hogy mi szájatva bámultuk őket: jé, így is lehet táncolni, ilyen határtalan örömmel!? A példa természetesen ragadós volt, és a következő tánc- kurzuson már mi is ott voltunk a kezdők között. Ennek most már öt éve, és eszünk ágában sincs abbahagyni. Egyre nehezebb, bonyolultabb lépéseket tanulunk, és a tudásunkat igyekszünk minél gyakrabban kipróbálni a táncparketten. No nem, versenyre nem nevezünk be, de nyaralás, családi vagy baráti rendezvény alkalmával boldogan állunk be a párok közé. Mint azóta megtudtam, több legyet ütünk egy csapásra: az aktív mozgás rendkívül jó hatással van a csontrendszerre, a figurák bevésése fejleszti a mozgáskordinációt és a határtalan örömforrást, amit maga a tánc és a jó társaság jelent ( a csoporttársaink, akikkel hihetetlenül jól összekovacsoltunk és összetartunk) talán fölösleges külön hangsúlyoznom. Ez volt tehát szárnyalásom első motorja.

Aztán következett a második. Ez pedig a zongorázás. Gyerekkoromban nyolc évig jártam a szüleim tanárhoz, s én ha tehettem, lógtam az óráról. Nem mondom, hogy ma már

sajnálom, mert gyötrelmem volt nekem a gyakorlás, akkor meg minek erőltettem volna. Ma viszont! Olyan szerencsém volt, hogy a kerületi újságban hirdette magát egy nyugdíjas zongoratanárnő, s így egy korábbi dédelgetett vágyam válhatott valóra: beiratkoztam hozzá. A kottára már nem nagyon emlékeztem, de hamar visszajöttek a régi ismeretek. Így hát egy évi tanulás után egyszerűbb Mozart, Beethoven, Bartók darabokat játszom. Semmi nem okoz olyan intenzív kikapcsolódást, mint a zene, különösen, ha én magam idézem elő. És hogy mekkora élmény, sikerélmény! Azt nem tudom elmondani, mert az óriási nem elég kifejező rá. Nem telik el nap úgy, hogy ne zongoráznék.

A harmadik új szokásom a verstanulás. Egy barátnőm ajánlotta, hogy ne Cavintont szedjek a gyengülő memóriám fejlesztésére, hanem tanuljak szöveget könyv nélkül. Azóta állandóan a táskámban van egy kisméretű –mondhatnám mini – verseskötet, és ha eszembe jut, sajnos elég ritkán (mondom, hogy a memóriámat kell fejlesztenem), akkor villamoson, autóbusszon előveszem a kis kötetet, és tanulok. Verlaine „Őszi dal” című versét például már három költő fordításában tudom. Nem mondom, hogy ez frenetikus élmény, de azért kicsit büszke vagyok magamban, hogy lám, ez is sikerült.

Hát egyelőre ennyi. Nem tudom, mi jöhet még, de az biztos, hogy azon a bizonyos emelkedőn már elég magasan járok, és a mennybe egyelőre még nem kívánkozom, hiszen még hatvan éves sem vagyok.

Jankovich  
Krisztina



# Hogyan lettem újságíró?

Én valahogy mozgalmas és küzdelmes életem során soha nem gondolkodtam azon, hogy idővel megöregszem, nyugdíjas leszek. Egyszer csak mit ad Isten? Belecsöppentem. Persze nem mondhatom, hogy ez annyira megviselt volna. Első időben jól elvoltam, végre kialudhattam magam, komótos lassúsággal vezethettem a háztartásunkat, nagy kedvvel kezdtem olvasni a korábban begyűjtött, de idő hiányában csak a polcokon porosodó könyveket.

Egyszer csak valami másfajta elfoglaltságra is vágyakozni kezdtem. Sokat meditáltam, hogy mi is legyen az. Úgy gondoltam, hogy valami kis pénzkeresettel is legyen összefüggésben. Hiszen köztudott, hogy a nyugdíj nem az a kimondottan gondtalan életet nyújtó jövedelem.

Néhányszor ugyan sikerült a képzettségemnek megfelelő, de csak rövid időszakokra szóló – helyettesítő – munkaköröket betöltenem, de ez elég problémásnak mutatkozott, ugyanis ha már alkalmaztak, teljes munkaidőt vártak el tőlem. Ez azonban nem annyira tetszik az ember szervezetének ezen kissé „rozoga” állapotában. Na, gondoltam, majd én önállósítom magam. Nem szégyellek én kétkezi munkát sem bevállalni. Vettem is egy szemfelszedőgépet, melynek használatára egy ebből kiöregedett néni be is tanított. Ezek után lelkesen belefogtam. Nem is volt gond. Kitűnően megszerveztem a munkát, csak arra nem számítottam, hogy ezt teljesítményben is hozni kell. Nagyon rövid idő alatt kiderült, hogy csak folyamatos, precíz munkával lehet ebből anyagi javakhoz is jutni. Nagyon kellemesnek találtam ugyan a hozám betérők társaságát, de kénytelen voltam belátni, hogy egy ilyen munkához közügyesség is szükségeltetik. Már pedig ez nálam a legjobb indulat mellett sem jelentkezett. Be kellett látnom, ami nem megy, azt már ilyenkor kár erőltetni.

Férjem látva, hogy mennyire bánt ez a sikertelen próbálkozás, azt javasolta, hogy próbáljak meg könyvárusítással foglalkozni. Hát szerencsére ez jól be is jött. Nagy örömeimre közvetlen kapcsolatba kerültem az „irodalommal”. Kedvenc területem az iskolások kötelező olvasmányainak beszerzése volt, de nagyon szerettem a klasszikus írókat ajánlani vásárlóimnak. De „pici” kapacitásom mellett a legszélesebb érdeklődést is igyekeztem kielégíteni. Nyugalmasabb napokon pedig élvezettel pótoltam hiányzó ismereteimet. Sajnos azonban ennek az örömteli állapotnak is vége szakadt egy idő után.

Na, nem én untam bele. Tudomásul kellett vennem, hogy a vásárlók egyre nehezebben képesek könyvre költeni, más részről az internet sokaknak nagyobb élvezetet tud nyújtani, mint egy-egy drágább könyv. Szomorúan vettem tudomásul, hogy ha nem akarok ráfizetni, akkor ezt is be kell fejezmem.

Már-már depresszió kerített hatalmába, amikor megakadt a szemem egy felhíváson. Újságíró-tanfolyamot indít az Újpalotaiak Baráti Köre a Közösségi Házban. Hát erre azonnal lecsaptam! Kiskoromtól fogva ugyanis nagyon szerettem fogalmazni, aktuális dolgokról irogatni. Néha sikerélményként él-



tem meg, hogy irományaimat kitétték az iskolai faliújságra. De a későbbiekben is egyszer-egyszer pályázatokat is megcéloltam. Esetenként jó eredményt is produkáltam. Így hát nagyon élveztem magát a tanfolyamot, megkedveltem az oktatókat is, jó barátságba keveredtem a legkülönbözőbb korosztályokból kikerülő sorstársaimmal is. Nagy örömeimre néhányan

meghívást kaptunk a Toronyhír szerkesztőségébe. Bekapcsolódhattunk az újság konkrét elkészítésébe is. Rólam hamar kiderült, hogy leginkább a szociálpolitikai és a fogyasztóvédelmi problémák tudnak lázba hozni. Nagy lelkesedéssel kutakodtam az ezzel kapcsolatos rendeletekben, mentem az illetékesekhez egy-egy lapunkhoz érkező panaszos levél ügyében. Így hát igazi sikerélményekhez jutottam, amikor esetenként segítséget tudunk nyújtani és erről még lapunkban is beszámolhattunk.

Bánatomra azonban a néhány – számomra boldogságot hozó – év után az újság klasszikus megjelenése befejeződött. A későbbiekben aztán örömeimre az interneten újra életre kelt. Rohamosan fejlődő világunkban csak üdvözölhetjük, hogy környezetünk történéseit ily módon is követhetjük. Persze meg kell mondanunk, hogy ez ma még nem

mindenkinek jelent elérhető hírforrást.

A továbbiakban a magam részéről újabb kihívásokra rendezkedtem be. Egy idősek számára meghirdetett számítógépes tanfolyamra adtam be a jelentkezésem. Örömmel jelenthetem, hogy sikeresen el is végeztem. Persze azt be kell vallanom, hogy mivel nem naponta használom a számítógépet, időnként unokáim segítségével tudok csak eredményes munkát produkálni.

Ne tagadjuk, hiába a „harmadik életkor” már csak ilyen! Egyre jobban előjön a feledékenység. Állítólag ha edzésben tartjuk agyunkat, mód nyílik arra, hogy ez a folyamat lelassuljon. Én mindenesetre bízom ebben.

Az ünnepi könyvhéten rábukkantam egy laikusok által is könnyen hasznosítható szakkönyvre. Azóta lelkesen gyakorlom a benne javasolt emlékezet-javító gyakorlatokat.

A nemrégiben a Nyírpalota Társaság által rendezett, a „harmadik életkorról” szóló összejövetelen a jelenlévőknek is a figyelmébe ajánlottam. A magam részéről nagyon jó dolognak tartanám, ha szakember segítségével csoportos formában is gyakorolhatnánk.

Hát ennyi az én „harmadik életkorom” története. Nagyon remélem, hogy még folytatása is következik. Ha mindezek kapcsán valami tanáccsal szolgálhatok sorstársaimnak, hát az csak annyi, hogy nem szabad feladnunk.

Nem mondom azt, hogy csináljunk úgy, mint az amerikai idősödők – már mint hogy kezdjünk el rózsaszínű ruhában táncházba járni -, de hogy értelmes elfoglaltsággal sikerélményhez tudunk jutni, az biztos!

Erdős Márta





aztán napellenzőt szereltettünk fel a loggiára (a klimaberendezést visszataszítónak is tartjuk, ártalmasnak is), repkényt futtatunk... Szóval készülünk.

Amire nem készülhet fel az ember igazán: az a saját fizimiskája. Temessy Hédit láttam egy filmben, öregasszonyt játszott (öregasszony volt már akkor az „életben” is), s amikor készült elmenni sétálni s tette fel a kalapját az előszobatükör előtt, vágott egy kis grimaszt magára, magának. Én is vágok, valahányszor belenézek a tükörbe, még mondok is magamnak néha ezt-azt! Ettől egészen elviselhető leszek a magam számára.

Az ember egyre többet figyel befelé. Mintha most ismerkedne magával. Ez meg az szörnyű volt, utálok magam érte, hogy is tehettem! Az meg ez viszont nem is volt rossz, ma is jó visszaidézni a helyzetet, az arcokat, a hangulatot. Hát így ismerkedik, s békülget magával az ember.

Aztán egyre jobban szereti az ember a párját. Fiatalkorban gyorsan odavágjuk, váljunk el, költözz el, hagyj itt, ha nem tetszik, ha nem tetszem stb. Nem is figyelünk igazán egymásra, annyi mindenre kell figyelni. Egyikünk sem enged az igazából, engedjen a másik. Most jó órá figyelni, jó, hogy itt van, jó a szaga, szeretem a kezét, a dűnyögését. De jó, hogy nem rontottuk el soha annyira, hogy ne lehessen helyrehozni, hogy nem döntöttünk semmiről úgy, hogy végleges lett volna. Csak maradna mindig velem. Csak ő fontos. Fontos minden perc, amit együtt tölthetünk.

Mintha türelmesebb és megértőbb lennék az emberekkel is. Régen azonnal csípősen odavágtam, idegeneknek is, könnyen felfortyantam, dühbe jöttem. Manapság (általában), mielőtt a mérges hang kibukna belőlem, eszembe jut, hogy hányféle baja lehet neki is, a másinak, s arra gondolok,

hogy a békés és türelmes hang mindkettőnknek jót fog tenni. Hát így nevelgetem magam. Későn, tudom, de talán még nem eredménytelenül.

Aztán az is jó, hogy olyan emberekkel, barátokkal hozott össze a sorsunk, akik hasonlóképpen gondolkoznak a társaslétről, a közügyekről, a közjóról, s a húsz éve alakult egyesület még mindig létezik, bár innen, közülünk – sajnos – sok jó barát elköltözött, meghalt. Annak idején mind harminc-egyven körüliek voltunk, s az idő egyformán szállt el fölöttünk. Jó tartozni valahová, jó együtt gondolkodni élőhelyünk jelenéről és jövőjéről, jó együtt filmet nézni s beszélgetni róla, jó együtt kirándulni. Néha még begurulok, ha valaki – szerintem – szüklátókörű, kicsinyes, fontoskodó, fárasztó, pláne sumák, s magamban dühöngök, hogy igazán jogom van megválogatni, hogy a saját szabadidőmet kivel töltöm, de aztán felülkereked-

kedik bennem az a meggyőződés, hogy nem vagyunk egyformák, s mindennek ára van, alkalmazkodás, okos kompromisszumok nélkül nem működik a társaslet, s talán a többieket is rá lehet erre venni, persze, jó példával. Vagyis nekem kell(ene) elkezdni.

Nagyon jó élni. Kár, hogy ilyen későn jut eszünkbe, hogy hogy lehetne jobban, tartalmasabban, megértőbben, értékesebben.

De még talán nem annyira késtünk el, van még egy kis idő a jóra, a még jobbra.

Hát így készülődünk. Kis grimaszokkal.

Báthory Erzs



# Mi lesz egy kupac agyagból?

Hogyan lesz az embernek hobbija? Nálam szinte észrevétlenül, azaz semmiképpen sem tudatosan történt. Visszapörgetve az eseményeket, a dolog úgy esett, hogy egyszer csak elkezdett feltűnően sok szabadidőm lenni. A gyerekek kirepültek a fészekből, a munkám nem kötött le túlságosan, s túl az ötödik x-en azt éreztem, hogy szükségem lenne valami érdekes elfoglaltságra.

A közeli szabadidő központban kerámia tanfolyamot hirdettek – gondoltam, na ezt megpróbálom. Sose csináltam semmit hasonlót, de valami vonzott efelé. Elképedve tapasztaltam a foglalkozásokon, milyen ügyesen gyúrnak a gyerekek egy kupac agyagból valami hasznos tárgyat, figurát. Nem mondhatnám, hogy azonnal kitűntem tehetségemmel, sőt – igencsak elmaradtam a gyerekek mögött, de nagyon



lekötött magam a tevékenység. Már az agyag tapintása is varázslatosan megnyugtató volt. S bár kellett némi elszántság és kitartás, hogy kudarcimat legyűrjem, túljutottam a

kezdeti nehézségeken. Egy év alatt sikerült valamit elsajátítanom a kézi agyagozás alapjaiból, s a kiégetett agyagtárgyaimat büszkén vittem haza és mutogattam családtagjaimnak, barátaimnak. A fogadtatás meglepően jó volt.

Így aztán a következő szeptemberben egy keramikus magániskolájába iratkoztam be. A keramikus lakása tele volt precolumbiánus (maya, azték, inka) szobrok másolataival, fekete és terrakotta, arannyal díszített tárgyak sokaságával. Ott persze megint csak kezdő voltam a haladók között, új stílus, új módszerek, némi szorongás, hogy én vajon meg tudom-e csinálni, de a vágy, hogy én is alkossak, győzött. Hétről-hétre, esténként munka után jártam a foglalkozásokra, hónapokig tartott míg elkészült az első kaspó, egzotikus arcvonású emberfejjel díszítve. A kaspót a nappali asztalára tettem, és nem győztem betelni a sikerélménnyel, hogy ezt én csináltam (no egy kis tanári segítség is volt benne).

Miután a kerámia foglalkozások sok időbe és pénzbe kerültek, azon kezdtem törni a fejem, nem tudnám-e otthon is csinálni az örömteli elfoglaltságot. Némi utánajárással megtudtam hol és milyen agyagot kell venni, szép lassan besze-

reztem a szükséges szerszámokat és találtam egy helyet, ahol kiégetik az elkészült alkotásokat. Közben újabb ki-



hívásokkal találtam szembe magamat: meg kell még tanulni a mázas kerámia készítést és sok olyan technikát, amit még nem tudok. Nosza beiratkoztam egy újabb tanárhoz, aki a mesterség újabb fortélyaival ismertetett meg. És a tanulás azóta is tart, s közben otthon is „agyagozok”. Különösen élvezem, ha valamilyen alkalomra, személyre szólóan készítek valakinek valamit. Amit viszont csak úgy mond magamnak csinálok, attól borzasztó nehezen válok meg. Még ha nem is olyan sikerült a „gyermek”, mégiscsak az enyém, a hosszú munka

során, amíg formálom, alakítom hozzám nő, fáj tőle megválni. Így szépen, lassan gyarapszunk: a nappaliban egy asztali lámpa, egy mozaik asztallap és számos tál tetszelegnek, a konyha ablakpárkányán és a teraszon oroszlánfejes és borostyánleves kaspók sora pompázik, a fürdőben szappan és fogkefe tartók, a hálóban pedig japán stílusú lapvázák és padlóvázák díselegnek.



A dolgozószobában a polc tetején viszont még van hely, azt hiszem sürgősen alkotnom kell oda is valamit.

T.T.

Az úgy kezdődött, hogy két éve új rokonokat fedeztem fel. Egymásba botlottunk egy társaságban és bogozni kezdtük a rokonsági fokot. S mivel nem sokra jutottunk, elhatároztuk, hogy utánanézzünk. Otthon előszedtem a régóta gyűjtögetett családi iratokat és fényképeket. Nagy hévvel böngésztem a régi papírok között, s nemcsak az derült ki, hogy új ismerőseimmel közeli rokonságban állunk, hanem az is, milyen élvezetet nyújt számomra a múltba való „turkálás”.

Akkor határoztam el, hogy a dokumentumokat, melyek többsége elhunyt vagy kivándorolt rokonaim révén került hozzám, rendszerezni fogom. S mivel az új rokonok által újabb rokonok kerültek elő, szépen bővült a család és sok új adat birtokába jutottam. Meglepve tapasztaltam, hogy rokonaim éppoly lelkesen vetették magukat bele a családi múlt feltérképezésébe, mint jómagam.

Tovább növelte kutatási kedvem egy tengerentúli utazás, amikor is egy unokaöcsém esküvőjén vettem részt. A jeles ünnepen találkoztam öt évtizede nem látott, kilencvenéves nagynénémmel, aki nagy élvezettel mesélt a már-már homályba vesztett családi történetekről és rokonokról. Az új információk birtokában, „lemenőim” biztatására elhatároztam, hogy a továbbiakban tudományos (ahh!) alapokra helyezem kutatásaimat, majd, hogy mások számára is hozzáférhető legyen, történetbe ágyazva fogom „fogyaszthatóvá” tenni azokat.

A sok szál közül az anyai dédszülőket választottam ki indulásként, mert itt állt rendelkezésemre a legtöbb adat és a családnak erről az ágáról maradt fenn a legtöbb szóbeli történet. Jóllehet a felmenők közül már senki sincs életben, ez a szál kecsegtetett a legtöbb sikerrel. A házassági anyakönyvi kivonat tanúsága szerint a dédszülők és lányuk (nagymamám) Fiumében, a mai Rijékában laktak, amikor nagymama 1910-ben ott házasságot kötött. Ez volt az egyetlen írásos dokumentum, mely rendelkezésemre állt, melyből az is kiderült, hogy 1910-ben Susakon (Fiume egy része), a Katicza villában laktak. Miután azt is tudtam, hogy nagymamám és nővére is Fiumében születtek, abban reménykedtem, hogy a születési anyakönyvi bejegyzés megtalálása további hasznos adatokkal szolgálhat. Egy ismerős révén felvettem a kapcsolatot a rijekai városi levéltárral, amely biztosított róla, hogy a keresett időszak anyakönyvei rendelkezésre állnak és szabadon kutathatók.

Hosszas előkészületek és internetes szállásfoglalás után idén májusban férjemmel elutaztunk Rijékába, ahol évtizedek óta egyetlen rokon sem él. A megérkezés másnapján már a levéltárban voltunk, ahol vártak ránk és előkészítették az anyakönyveket. Óriási szerencsénkre és a munkatársak segítőkészségének hála nemcsak a születési bejegyzéseket találtuk meg, hanem az olasz időkből származó u.n. személyi azonosító lapokat is, melyekből sok egyéb adaton túl azt is megtudtuk, hol laktak az ősök több évtizeden át. Végig is jártuk az összes címet, de a legnagyobb kihívás a Katicza villa megtalálása volt – utcanév ugyanis nem állt rendelkezésre. A pálmákkal és rózsákkal teli kertben álló ódon bérház nem okozott csalódást, pont így képzeltem el az épületet, melyről nagymamám oly sokat mesélt. Az sem volt kisebb élmény, hogy megtaláltuk a város temetőjében dédszüleim sírját, melyet utoljára mi látogattunk meg harminc évvel ezelőtt.

Most folyik az adatok rendszerezése és az információk történetbe foglalása. Ezt élvezem a legjobban. A lényeg nem is a pontos adatok megtalálása, hanem a történet, mely az adatok mögül kikerekedik: kik voltak elődeink, hogyan éltek, minek örültek és mitől féltek, milyen volt az életük, miben volt hasonlatos a mienkhez.

A megsárgult fényképen, melyet majd a történet mellé teszok illusztrálásul, széles kalapban, szép fiatal nő néz révedzően a messzeségbe. Annyi idős lehetett akkor nagymama, mint amennyi most dédunokája, a lányom.

T.T.



## A Katicza villa kertje



**Kató Lászlóné, Zsuzsa**  
bemutatja a kerületi

# Idősek Klubját



30 éve alakult az első klub Pestújhelyen, a második Rákospalotán 27 éve és 18 éve Újpalotán a harmadik. Az alábbi címeken található:

Rákospalotán az Arany János u. 51. szám,  
Pestújhelyen a Klebelsberg Kúnó u. 20/a. szám,  
Újpalotán a Kontyfa u. 3. szám alatt.

A klubokat a rendszerváltásig a kerületi tanács működtette, a rendszerváltás óta a kerületi önkormányzat tartja fent.

A klubokba idős, egészségi állapotuk vagy szociális helyzetük miatt nappali ellátást igénylő helyi lakosok járnak.

A klubokban folyó gondozás célja:

- a napi meleg étel biztosítása,
- a hiányzó családi gondoskodás pótlása, az egyedüllét megszüntetése,
- a pihenés, tisztálkodás biztosítása,
- a tétlenséggel járó káros hatások megelőzése,
- az egészségi, higiénés és szociális körülmények javítása.

A klubok hétfőtől péntekig reggel fél nyolctól délután há-



romnegyed négyig tartanak nyitva.

Hetente egyszer van orvosi rendelés. Évente látogat el mind-egyik klubba orthopéd szakorvos. Ha a vizsgálat alapján gyógycipőt javasol, azt a klub közreműködésével el lehet készíttetni. Jár gyógytornász minden szerdán mindhárom klubba, jógaoktató csütörtökön az újpalotai, pénteken a pestújhelyi klubba, s szükség szerint bármelyik klubba a vezetők fodrászt és pedikűröst is hívnak. Működik énekkar és tánc-tanfolyam is. A napi programot közösen állítják össze gondozónők és klubtagok. A klubok átjárhatók, azaz az egyes programokra mindhárom klubból jöhetnek a tagok.

Rendszeresek a kirándulások és a különböző rendezvények: húsvétkor Batyus Locsolóbál, ősszel Szüreti bál, télen dísznótoros vacsora, karácsonyi ünnepség. Nyáron az Országos Nyugdíjas Szövetségtől elnyerhető kedvezményes nyaralás-



hoz az önkormányzat biztosítja az odautazási költséget. Tavaly 40 fő vehetett részt Cserkeszőlön, idén Hajdúszoboszlón nyaraltunk.

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem rekreáció-testnevelés szakos hallgatói szellemi és ügyességi vetélkedőket szerveznek, s ez mindig felélénkíti a sportjátékok iránti kedvet, legutóbb még az íjászkodást is kipróbálták többen. Idén augusztus 25-én 17 fővel résztvettünk Fonyódligeten a Szépkorúak Sportfesztiválján, s egy klubtagunk, Nánai Lajos III. helyezést is elért. (Az egyenruhákat a Plásztán Kft. szponzorálta.) Bár a kerület lakosságának 22,4 %-a 60 év feletti, közülük alig több mint 200 fő veszi igénybe a klubok nyújtotta szolgáltatásokat és lehetőségeket. Pedig a vezetők és a gondozónők mindenkit nagy szeretettel várnak.

Aki úgy érzi, hogy társaságra, közös szellemi tevékenységre és rendszeres testmozgásra lenne szüksége, állítson be bátran bármelyik klubba!

**Nem fogja megbánni.**

# Tevékeny nyugdíjas évek

- Mit dolgozol? - kérdi újdonsült ismerősöm, akivel egy rendezvényen egymás mellé sodródtunk.  
 - Nyugdíjas vagyok.  
 - Korengedménnyel?  
 - Nem. Tizenhárom éve töltöttem be a nyugdíjazáshoz szükséges éveket.  
 - Nem gondoltam volna. És mit csinálsz azóta?  
 - Semmit és sok mindent – felelem, mert rendszerint zavarba jövök ettől a kérdéstől. - Semmi olyant nem csinálok, amit egy nyugdíjas asszonyról feltételeznek, de rengeteg elfoglaltságom van. Ha csak felsorolom, hihetetlennek tűnik, részletezve hosszú lesz.  
 - Kíváncsivá teszel, elmeséled? Most ráérünk, van egy óra ebédszünet a következő előadásig.

## Így kezdődött

Ahogy kiszabadultam abból a mókuserékből, ami évtizedeken keresztül a lakás – munkahely – vásárlás – lakás közötti állandó útvonalat jelentette, a nap nagy részét cél nélküli mászkálással töltöttem. Jártam a város utcáit, kirakatokat nézegettem, ismerkedtem tágabb környezetemmel. A szabadság euforikus érzése kerített hatalmába napról-napra. Nem estem neki szekrények és fiókok átrendezéséhez, ahogy ezt előre elképzeltem, csak menni, menni, időkorlát nélkül járni a várost, felfedezni az ismeretlent. Nagyon élveztem.

Járkálásom közben rátaláltam az abban az időben megnyíló diszkont raktárakra, ahol a Közért üzletekből ismert árnál olcsóbban lehetett ezt-azt beszerezni. A 90-es évek elején 3-4 ilyen kezdett működni Rákospalotán és környékén. Tele szatyrokkal cipekedtem a járműveken, mert javaslatomra lányaim is bevásárló listát állítottak össze, és én olcsóbban vásároltam meg a háztartásukhoz szükséges dolgokat.

## A szellemi feltöltődés éve

Még az első évben beiratkoztam a kerületben induló angol nyelvtanfolyamra, később az ELO levelező nyelvtanfolyamán edzettem az agyam. Ez időben olvastam egy könyvet, és érdekelni kezdett a jóga. Újpalotán hirdettek is ilyent, de kevés jelentkező miatt ez elmaradt. Következő évben Újpesten találtam rá az Etká-jógára. Nem sokat tudtam róla, és szorongva néztem körül a teremben, hogy vannak-e ott hozzám hasonló korúak. Voltak. Idén fejeztem be a tizenkettedik évet, és minden évben részt vettem a nyári jógatáborban is.

1993-at írtunk, amikor összeszedtem a pénzt egy négynapos „agykontroll” alaptanfolyamra. Az évek folyamán több kiegészítő tanfolyamot is elvégeztem. A havi összejöveteleket máig is látogatom. Kijelentem, hogy a jóga és az agykontroll életem legjobb választásai közé tartoznak. Tanításaik egymást jól egészítik, segítik a testi-lelki harmónia kialakítását. Azóta is gyakorlom, hirdetem és terjesztem a pozitív gondolkodás módját és előnyeit.

Ez az év még sok újat hozott az életembe. Az újpalotai Toronyhír nevű újságba írtam olvasói leveleket, melyekkel felkeltettem a szerkesztőség figyelmét. Ezután kérésükre megrendelt témákról írtam, majd az újság munkatársa lettem. Nyolc évig, a lap 2001-ben bejelentett szüneteltetéséig, újságírással foglalkoztam, sok különféle témájú írásom jelent meg. Az angol tanulást közben abbahagytam, az újsággal való tevékenység sok időt igényelt,

és nem is ösztönzött semmi az angol nyelv tanulására.

Ősszel beiratkoztam – lányommal, unokámmal együtt – egy turista szakosztályba. Míg a munkahelyemen volt turistacsoport, velük jártam, most örültem, hogy újra rátaláltam erre a

lehetőségre. Mai napig minden hétvégén bakancsot húzok, fogom a túrabotot, és gyalogolok a kiírt túraterv szerinti 12-18 kilométeres távolságokon. A jó társaság, a szép tájak, az erdők friss illata mással nem pótolható, jó befejezése a hétnek.

A következő évben az Elixír újságban olyan önismereti tanfolyam hirdetését találtam, ami térítésmentes volt. Egymásra épülő több tanfolyamot végeztem el, sokat tanultam belőle. A későbbi években egyéb, pénztárcámnak megfelelő, önképző tréningekre is jártam, a város különböző pontjain. Közben több természetgyógyászati rendezvényre is elmentem, megismerkedtem több ágával, mindből tanultam valamit és sok kedves ismerősre, barátira tettem szert.

## Baráti körök

Beiratkoztam az Újpalotaiak Baráti Köre nevű civil szervezetbe, ahol jelenleg is részt veszek Társalgó esteken és más programokon. Jógás társaimmal alakítottunk egy társaságot, melyet Szeretetkör klub néven hetedik éve vezetek. Havonta tíztizenketten összejövünk, üdítő és sütemény melletti beszélgetésre. Együtt járunk színházba is, évek óta van bérletünk. Több kisebb baráti társasághoz tartozom, akikkel időnként találkozákat beszélünk meg, rendszerint valamelyikünk lakásán. Nagyon sok kedves ismerősöm, kiterjedt baráti köröm van.

## Írásaim

Az újságírás mellett egyéb dolgokat is írtam, ami összefüggött az előző évek tanulmányaival, saját tapasztalataimon átszűrve, és a pozitív gondolkodással ötvözve. Az írásokat jogafoglalkozásokon felolvastam, hogy másoknak is útmutatásul szolgáljanak tapasztalataim. Ezekből született Gondolattól a cselekvésig című első könyvem, amit 1998 karácsonyára jelentettem meg. 2002-ben adtam ki „Gondolat – Cselekvés – Harmónia” című második könyvemem.

## Újabb lehetőségek

Miután megszűnt az újság rendszeres megjelenése, rengeteg időm és energiám szabadult fel. Ekkor körülnéztem a kerületben, és felfedeztem az Újpalotán működő Nyugdíjas Egyesületet, s mint egyesületi tag a heti programokon rendszeresen részt veszek. Rátaláltam a közelben lévő klubban tartott nyugdíjas jógára, és az Arany Alkony Idősoththonban látogatható uszodára. Így ezekkel egészülnek ki programjaim. Beiratkoztam a Községi Házban heti két alkalommal működő női tornára is. Legálább havonta egyszer részt veszek az országot járó, reklám bemutatóval egybekötött buszos kirándulásokon, fotókon megörökítve az érintett városok szépségeit. Ezek mellett fotózom a



túrákon, és készítettem fotósorozatot Újpalota természeti szépségeiről is. Még nem említettem az Újpalota parkjaiban megtett, beszélgetésekkel fűszerezett nagy sétákat barátnőm társaságában. Azelőtt a kiserdőt jártuk, de ma már nem tűnik számunkra biztonságosnak. Még sok tervem vár megvalósításra, egyelőre ennyit építettem be az életembe. Így is többször előfordul, hogy azonos időre több program esik, és választani kell, mit tartok akkor éppen fontosabbnak.

- Nem untattalak?

- Csodálkozva hallgattalak, hogy bírod ezt a sok programot idővel, pénzzel, energiával? Mit szól ehhez a család?

- Mikor nyugdíjba mentem, lányaim már önálló családban éltek. Fiam még több évig velünk lakott, háromszemélyes háztartást vezettem. Néhány éve ketten vagyunk a férjemmel, neki sport elfoglaltságai vannak, jól kiegészítjük egymást. Az idő beosztá-

sa tervezés és szervezés kérdése. Tanfolyamokra, táborokra, egyéb személyes kiadásokra az újságírásért kapott pénzből költöttem. Túrázáshoz kihasználtam a nyugdíjas utazási kedvezményt, s mióta ingyen utazom, nem gond az útiköltség. A könyvek kiadására az éppen lejárt életbiztosításom összegét használtam fel. Energiát meg éppen ezekből a tevékenységekből és a jó házassági kötelékből nyerek. Még számtalan lehetőség van, mellyel értelmet adhatunk nyugdíjas éveinknek. Másnak más lehet a fontosabb. A választás rajtunk áll.

- Sok ötletet adtál, amire nem is gondoltam. A jóga engem is érdekel. Mehetnék veled?

- Persze, találkozhatunk. Itt a címem:

Ziegler Mária, Újpalota

## Nehéz élethelyzetekben is van megoldás!

*Egy társ elvesztése minden életkorban tragédiát jelent, de idős korban sokszor kiheverhetetlen a bánat. Előfordul, hogy az egyedül maradt házastárs nem akar tovább élni, megbetegszik, vagy egyszerűen nem képes többé önálló életre. Cikkünkben két olyan példát mutatunk be, amikor az idős embernek sikerült megbirkóznia magányjal.*

**Ágnes asszony és férje 60 évet éltek le együtt, és nem is akárhogyan.** Diákszerelme volt az övék és a kapcsolatukat túl a nyolcvanon is az egymás iránti feltétlen szeretet és tisztelet uralta. Ágnes asszony régóta volt beteg, lakáshoz kötött, mégis Árpád ment el hamarabb. A feleség nemcsak szeretett társát veszítette el, férje halálával a mindennapi élet fenntartásának feltételeit is újra kellett teremteni, hisz mozgássérült lévén ő egyedül a lábát sem tudja kitenni a lakásból. Gyerekei és unokái ugyan mindenben mellette állnak, de miután egy másik városban laknak, a napi teendőikben mégse számíthat rájuk.

Ahogy felocsúdott a bánatból, elkezdett szervezkedni legfőbb eszköze, a telefon segítségével. Ismerősök, barátok révén sikerült valakit találnia, aki bevásárol és elkíséri az orvoshoz, fodrászhoz. Nagy bánata ellenére sem hagyta, hogy a magány úrrá legyen rajta. Régi barátokat, ismerősöket hívott fel, elfeledett kapcsolatokat élesztett újjá. Valószínűleg rendkívüli kapcsolatteremtő képességének tulajdonítható, hogy naponta rányitja valaki az ajtót, sokan keresik a társaságát. Igaz, nem terheli bánatával a hozzá betérőket, sőt inkább ő igyekszik mindenkinek segíteni és meghallgatni más panaszát.

Lánya hívta, hogy költözzön hozzájuk, de ő inkább a küzdelmesebb egyedül lakást választotta. - Nem szabad a fiatalokra rátelepedni, egyébként is mindannyian dolgoznak, ott is egyedül lennének napközben. És a lakást is teljesen át kellene alakítani, hogy számomra alkalmas legyen – magyarázza. Így inkább a fiatalok mennek hozzá, az egyetemista unokák szinte az egész vakációt ott töltik, lánya pedig minden hétvégén hazaszalad. A nagymama a családi diszpécser, ül a telefontól, átveszi és továbbítja a szerteszét rohanó családtagok híreit.

Lakáshoz kötött és még sincs egyedül. Életkedve és energiája lankadatlan. Most nagyon elégedett. Boldogan mutatja frissen kifestetett lakását. Bár ő egy széket sem bír felemelni, mindent maga szervezett meg, egyedül, 82 évesen.

**Károly 84 éves volt, amikor magára maradt 60 évi házasság után.** Szerencsére elég jó az egészsége és némi segítséggel rendben tartja a lakást és ellátja magát. Fia vagy menyje minden nap hozza az ebédet és ilyenkor jut idő egy kis beszélgetésre is. Fió unokája is szinte naponta felugrik hozzá a lakótelepi lakásba. Télen, amikor rossz volt az idő, be is vásárolt, de ahogy kítavasodott, Károly maga ment el a boltba, ahogy régen. A legrosszabbak az esték – mondja –, meg amikor lefekvéskor meglátja a szomszéd üres ágyát.

Az utóbbi 25 évben minden nyarat májustól szeptemberig a balatoni nyaralóban töltöttek a párjával. A hosszú téli magányos estéken egyre csak azon gondolkodott, de jó lenne még egyszer elmenni, de hogyan lenne ott meg egyedül? Már februárban elkezdte a tervezgetést, felhívta a rokonokat, barátokat: kinek lenne kedve vele tölteni a nyarat. Végül sikerült a szervezés, s most hetente váltják egymást fiatalabbak és idősebbek a nyaralóban. Igaz, senki főztje se közelíti meg szeretett hitvesét, de legalább az öreg házban töltheti a nyarat, emberek között. S a nyári estéken a teraszon ülve visszaemlékezik a régi időkre, amikor az unokák az egész nyarat ott töltötték, a nagymama sütötte a sok palacsintát és naponta többször is beüsztek együtt a Balatonba.

T.T.

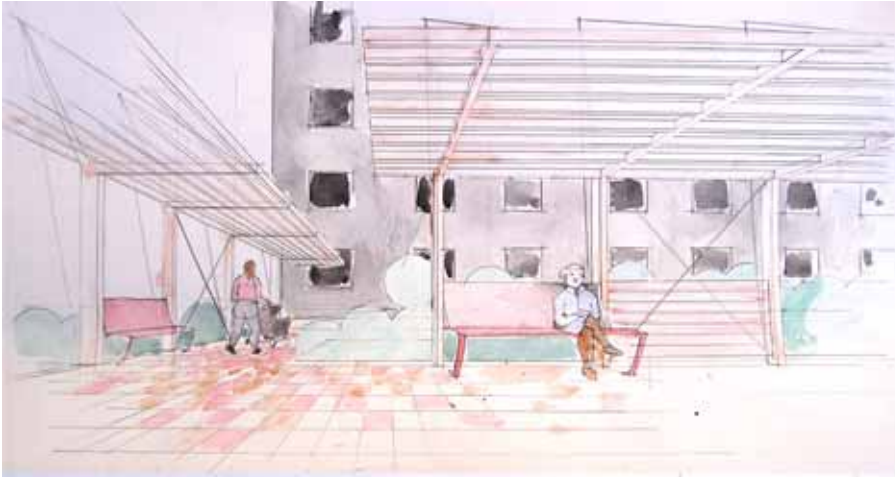
# Lakópark

A lakótelep alapgondolata az 1920-30-as években kialakult modernista településszervezés elveiben gyökeredzik, miszerint a város szövetét az elkülönült lakóegységek és az őket összekötő zöldterületek adják. A gondolat nagyon szép, csak éppen ez nem város, és az emberek ezt pontosan érzik. Ha valaki csendes, nyugodt helyen akar sétálni, akkor arra jó a lakótelep, de amikor némi nyüzsgésre vágyunk, utcákat, embereket akarunk látni, akkor megyünk a belvárosba. A panelrengetegeket manapság alvóvárosokká váltak, ahonnan reggel elmegyünk és ahova este visszatérünk. A mai modern életvitelhez ez viszonylag jól illik, de nem úgy a nyugdíjasokéhoz. Márpedig az Újpalotai Lakótelep lakosságának jelentős hányadát ők alkotják, és feltehetőleg ez a környezet számukra a legrosszabb. Nyilván a magunk huszonegynéhány évével nem vagyunk autentikus hangadói az öregkori problémáknak, de azért van sejtésünk ezekről. Például az egyik legkínzóbb és leginkább lélekölő gond a magány. Valószínűleg az a néni, aki belvárosi lakása ablakán kikönyökölve nézelődik, jobban érzi magát, mint az a bácsi, aki kitekintve hatodik emeleti ablakán, egy másik panelt és néhány lézengő embert lát. Bár az előbbi is csak illúziója a társas érintkezésnek, azért még mindig több lehetőséget kínál a kapcsolatteremtésre, mint a telepek kihalt utcái. Az idős embereknek szükségük van arra, hogy egyfelől legyen kivel beszélgetniük, tehát megfelelő közösségi terek kelljenek, másfelől pedig, hogy legyen programjuk, ami strukturálja az idejüket. Gondolkozhatunk azon is, hogyan újítsuk fel, illetve alakítsuk át a panelházakat, de ez igazán két okból sem célravezető. Egyrészt a külföldi példák tanulsága alapján ez rengeteg pénz, melyet az állam nem tud biztosítani, így a tulajdonosokra terheli, akik inkább elköltöznek, mivel nem tudnak fizetni. Másrészt a lakhatóvá tett épületek nem oldják meg a lakótelepek társadalmi problémáit, így az idősekét sem. Rövid- és középtávon gondolkodva az egyik kiút a köz- és zöldterületek rehabilitációja, esztétikai megújítása, ami ráadásul nemcsak a nyugdíjasoknak, hanem minden korosztálynak kedvez. Tudom, nehéz elhinni, de igaz, hogy az a pénz, amit a lakások fenntartási költségének leszorításából lehetne spórolni a felújítások révén az elenyésző jelentőségű ahhoz képest, hogy az ember kellemes környezetben lakhat.

**Első lépésben szép, átlátható és rendezett parkokat kell kialakítani a házak között megmaradt nagyobb helyeken.**

A mostani fás, füves területek rendezetlenek, elhanyagoltak, híján vannak mindennemű látványértéknek. Nagyszabású tereprendezéssel olyan parkok létrehozása a cél, ahol az emberek fasorok közt sétálhatnak, alkalmasint le tudnak ülni egy padra, árnyas ligetekben sétáltathatják a kutyájukat, és megállhatnak egy-egy virágágyás előtt. Bármilyen meglepő, de a többség az ilyen hagyományos tereket szereti, főként a nyugdíjasok, akiknek ideális hely ez a kisebb diskurzusokhoz. Fontos különbség az általunk elképzelt parkok és a mostaniak között, hogy míg utóbbiak esetén a zöldterületeket az utak mellé helyezték, addig a mi esetünkben **az utak vezetnek a parkba**, ezáltal a fent említett területek kiemelt hely-





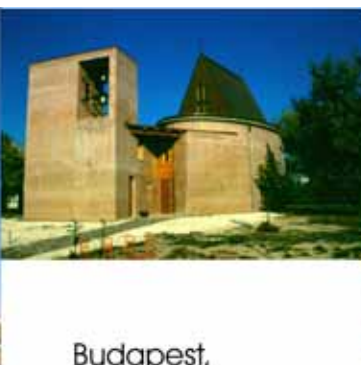
színek lesznek, nem térkitöltő elemek. A közösségi élet egyik további színtere lehet a templom, mely még mai, kissé értékválsággal küszködő korunkban is köztisztelőnek örvendő intézmény. Hol is lehetne jobb helyen egy ilyen épít-

mény, mint a park szívében, ahol egy kisebb tér kapcsolódhatna hozzá, megteremtve ezáltal a betonváros közepén a béke szigetét. Igaz, hogy a panelházak szellemisége és a szakrális jelenlét kissé ellentmondásos viszonyban állnak, azonban nagyon valószínű, hogy az idős emberek közt szép számmal akadnának, akiknek igényük volna a vallás gyakorlására, nem elhanyagolható módon a lakóhelyük közelében. Érdekes vonatkozása a dolognak, hogy a templomok és környezetük általában nincsenek kitéve a vandalizmusnak, rongálásnak, így a környék épségét is könnyebb megőrizni, ráadásul a templomi funkció társadalmi szervező ereje meglepően nagy. A fenti ötletek, bár az idősök helyzete jobbításának jegyében születtek, azért szélesebb közönség számára válhatnak hasznossá, éppen ezért a lakótelep egészének javulását eredményezhetik. Speciálisan öregeknek szóló intézmény viszont a kávéház épület, mely minőségi (nem menzai) kávézóval szolgál a nyugdíjasoknak. Ehhez tartozik egy szervizterem és a futár rendszer, amely segítségével lehetőség nyílik a kért ételek házhoz szállítására. Ez a fajta kiszolgálás bevett szokás a nyugati államokban és manapság már itthon is több helyen működik. Sok egyedülálló embernek az is eszemény számba megy naponta, ha elmehet ebédelni egy kulturált, de olcsó helyre, ahol természetesen mindig akad társaság is. Végezetül ki kell jelentenünk, hogy a lakótelepen élő idősök problémáira konkrét építészeti választ szinte lehetetlen találni, ezért kerestük a megoldást a közterületek esztétikai fejlesztésében. A szkeptikusok válasza persze magától értetődő, hogy a felújított zöldterületek pár hónap elteltével úgymint amortizálódnak és rövid időn belül beáll az

eredeti állapot, de az utóbbi évek tapasztalatai pontosan az ellenkezőjét bizonyítják. A kulturált környezet kulturált viselkedést indukál, ha pedig mégsem, akkor még mindig ott van a parkőr hagyományos, de el nem avult intézménye.



Budakeszi,  
református  
templom,  
Basa Péter



Budapest,  
Csepel,  
görög katolikus  
templom,  
Fejérdy Péter



Miskolc,  
római katolikus  
templomegyüttes,  
Ferencz István



Budapest,  
Lágymányos,  
római katolikus  
templom,  
Török Ferenc,  
Balázs Mihály



Paks,  
római katolikus  
templom,  
Makovetz Imre

Forrás: Vukoszavlyev Zorán PhD - Templomépitészet Magyarországon az ezredfordulón

Elsőre talán furcsának tűnhet, hogy egy lakótelepen a rehabilitációs folyamatok főként a zöldövezetek megújítására koncentrálódjanak, pláne ha a közelben több kisebb erdő- csoport is található. Mégis szerintünk ez a helyes irány, mivel belátható időn belül ez képes növelni az emberek komfortérzetét.

A terek mostani állapota nemhogy nem kedvező, de egyes részleteiben kifejezetten nyomasztó, részint amiatt, mert senki nem tartja rendben őket (mindenkié, tehát senkié), másrészt a kevéssé végiggondolt telepítés miatt. Eltekintve pár tapasztalt tájépítéstől nem sokan képesek pontosan megjósolni, milyen is lesz egy frissen telepített zöldterület húsz-harminc év múlva. Való igaz a fák többsége megmaradt viszonylag jó állapotban, de az összhatás eklektikus, többnyire inkább csak kusza.

A parkok, terek is küszködnek ezzel a problémával, ám az ő bajuk pont az ellenkező. Az egységesség jegyében vagy lehatárolatlan füves területek húzódnak egész a panelek tövéig, a naptól menthetetlenül kiégve, vagy néhány, ligetnek szánt facsoport tengődik mindennemű aljnövényzettől megfosztva. Ahol a fák lombja összazárul, ott csak sötét, poros betonjárdákat találunk elhagyatott ping-pong asztalokkal. A házak közötti utcákon sehol sem találtunk olyan helyet, ahol kellemes lett volna üldögelni, márpedig a lakótelepek előnye egyedül az lehetne, ha zöldterületeik élvezhetőek, a passzív pihenés és időtöltés kiváló helyszínei lennének, főként az idősebb korosztály számára. Az, amit rajzban és szövegben megpróbálunk érzékeltetni, csupán gondolatok, tervezési elvek felületen ábrázolása, ami talán alapjául szolgálhat a probléma megoldásának. Konkrétan a telep észak-keleti részén található nagyobb zöldterülettel foglalkoztunk, melynek mintájára kialakítható a többi hasonló terület is.

**Hosszú, átlátható, kőburkolatos sétautakkal** váltanánk fel a mostani betonösvényeket, **padokat helyeznénk el a járdák mentén, ahova fasorok kerülnének, melyek árnyékában végre nem betonpadkákon kuporognának a nyugdíjasok.** Az utak a főbb közlekedési irányokat követnék - így némileg megelőzhető lenne a kis magánösvények kialakulása, amik a főleges kanyarok levágása nyomán keletkeznek - és a park közepén futnának együtt a templomkertbe. Tapasztalataink alapján ez a fajta hagyományos térszerkesztés közelebb áll az emberekhez, talán azért, mert a centralitás az idők folyamán a közösségi élmény térbeli kifejező eszközévé vált. Ezt a hatást fokozná tovább a templom társadalmi értelemben vett központosító ereje. A közbülső teret, melyet hívhatunk a park szívének is, patkó alakban sűrű erdős rész venne körül, elhatárolva ezáltal azt a Szentmihályi út és a benzinkút zajától, így elméletileg és gyakorlatilag is védett teret kapnánk, mely csak az iskola irányába nyílna meg egy hosszú fasorral. Az erdőt egy füves gyűrű övezné, ahol lehetőség nyílna bármely szabadidős tevékenység eltöltésére. Mivel a lakótelepen jelenleg arányaiban kevés gyerek él, ezért szükségtelemmé vált a tömördek elszórt ping-pong asztal, focipálya, korszerűtlen játszótér, így ezeket az iskola előtt helyeznénk el egy csoportba vonva, természetesen új EUszabvány szerinti kialakítással. A parkot a mostanihoz hasonló, laza szövetű fás-bokros ligetek öveznék, melyeken belül kisebb csoportokban padokat helyeznénk el, hogy a

kellemes árnyas helyek ne csak kutya-sétáltatóké legyenek. Fontos volna az is, hogy a **zöld területen megjelenjen a víz, például szökőkút formájában**, vagy mint dísz-tó, de nem elképzelhetetlen az sem, hogy egy mesterséges **paták csordogáljon keresztül a panelek között.** Ugyanígy elengedhetetlen rendezett virágágyások ültetése, melyek szint lopnának a park nagy zöldjébe és talán az emberek szívébe is egy kicsit. Mindezekből jól látható, hogy egy ízig-vérig hagyományos park megvalósítását igyekeztünk körvonalazni, hogy az emberek kimenekülhessenek egy időre valami színesebbe, valami vonzóbb, a boldog békeidőket idéző valóságba. Ez az időkontraszt valószínűleg az újpalotai lakosoknak egyáltalán nem okozna nagy lelki törést, sőt reményeink szerint inkább a lakóhellyel való megbékülést hozná számukra, a korhűség dilemmája pedig megmaradna nekünk, építészeknek.

Az építész utószava

Akik panelben laknak, valószínűleg sokszor ábrándoztak arról, hogy a sok szürke, otromba panel egyszer csak varázsütésre lebomlik, a helyüket felszántják és behintik sóval. Őszintén szólva a lakótelepek kérdése számunkra is valami rémálomszerű, kínzó probléma, melynek a megoldása valószínűleg a nagyon sok idő és a nagyon sok pénz lesz. Addig azonban maradunk a realitásoknál. Lakópark még épülhet mellé, ha talál az önkormányzat befektetőt, ez viszont mindenképp a környező erdők kiirtásához vezet. Ami pedig a lakóparkokat illeti, nos annyival tudnak többet a paneleknél, hogy szebbek (egyik-másik esetében még ez is vitatható) és rövid ideig még jobb a szigetelésük, de a gondatlan kivitelezés miatt többségük tizenöt éven belül tönkremegy. A lakótelep melletti erdő - ami jobbra inkább akácos - pedig kevéssé valószínű, hogy a sétálni vágyók kedvelt helye lesz, mert egyfelől közel sem olyan mint a budai parkerdők, másfelől meg a közbiztonság erősen megkérdőjelezhető az ilyen eldugott ösvényeken.

Mindezen okok miatt mondjuk azt, hogy **belátható időn belül eredményt csak a közterületek rehabilitációja hozhat.**

Antal Gabriella, Fülöp János, Oláh Gergely, Papp Ádám Máté — *IV. éves építészmérnök-hallgatók (BME)*



**Kiadja:**

Toronyhír Újpalotai Média Alapítvány  
www.toronyhir.hu

**Felelős kiadó és szerkesztő:**

Báthory Erzsé

**Tördelő szerkesztő:**

Péterfi Balázs

**Borító:**

Báthory András - www.baathory.hu

**Nyomda:**

Print Pack Nyomda

1155 Árvavár u. 20.