

Biztosítások / NYUGDÍJASOKNAK

A LEGSZEBB ÉVEK NYUGALMÁÉRT!

Utazás • Otthon • Gondoskodás • Befektetések a Postán

**20
19**
TAVASZ

50 FELETT IS SPORTOSAN

Tippek, tanácsok

BIZTONSÁGBAN BELFÖLDÖN IS

Óvjuk meg önmagunkat és értékeinket

ORSZÁGJÁRÓ TIPPEK

Különleges hazai látnivalók

KERESZTREJTVÉNY


A helyes megfejtést beküldők között 5 db ajándécsomagot sorsolunk ki május 10-én. A megfejtés: a Posta Biztosító ezen termékével tud leginkább gondoskodni gyermeke, unokája jövőjéről.

Beküldési határidő: 2019. május 6.

Beküldési cím: Marketing – rejtvénymegfejtés, Posta Biztosító, 1535 Budapest, Pf. 952

A nyereményeket postai úton juttatjuk el. A megfejtést visszaküldők a nevük és postacímük megadásával hozzájárulnak a játékban történő részvételhez.

Előző számunk nyertesei: Bartha Ildikó (Hajdúböszörmény), Disznói Jánosné (Mikóháza), Fazekas Julianna (Tárnok), Fehér Katalin (Alattyán), Király Pálné (Balástya), Kocsis Katalin (Etyek), Molnár Lászlóné (Celldömölk), Oláh-Juhász Éva (Tiszanagyfalu), Tóbiás József (Miskolc), Török Jozefa (Budaörs)

	◆	EL ... SPANYOL LAP	ZENEMŰ ELŐTT ÁLL	SUPERMAN JELE	TÓRIUM VEGYJELE	GÁRDONYI MŰVE	◆
	1						OXIGÉN VEGYJELE
	USA HÍRÜGY-NÖKSÉG			FILM-CSATORNA			
	ÁRAMERŐSÉG JELE NYÚJT		KAPACITÁS JELE	KALCIUM VEGYJELE	OMÁNI AUTÓJEL		FŐVÁROSI EGYETEM
◆	2	AZ ABC MÁSODIK BETŰJE	FRED ... (TÁNCOS) SZÍV KÖLTŐI SZÓVAL				
BARANYAI TELEPÜLÉS				UTCA, RÖVIDEN	ZORRO JELE	ÖTVEN RÓMÁBAN	
				TELEKVÉGI	ASSZONY-NÉV-KÉPZŐ	KÉN ÉS ITTRIUM	
ZORRO JELE		DRAGON BALL HEMINGWAY				
		RÓMAI EZER	NEWTON RÖVIDEN				
◆	E						

IMPRESSZUM Biztosítások Nyugdíjasoknak a Postán magazin, II. évfolyam 1. szám

Megjelenik negyedévente. Felelős kiadó: a Posta Biztosító marketingvezetője, Mester Péter.

Levelezési cím: 1022 Budapest, Bég utca 3–5. E-mail: info@mpb.hu.

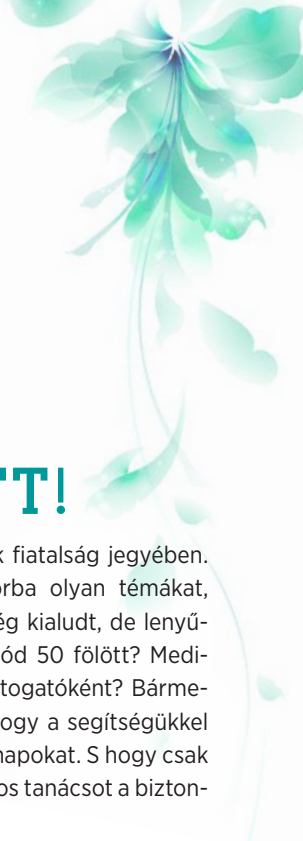
Felelős szerkesztő: Lepácsek Katalin (06-1/423-4216).

Közreműködő szerzők és tervezők: az Imagine Creative Consulting Kft. munkatársai.

Fotók: Gyarmati Lili, Shutterstock.

Nyomtatás: a Kontaktprint nyomdaüzemében. Felelős vezető: Aba Béla. Terjeszti: Posta Biztosító

Nyomtatványszám: E 000000 021902. A nyomdába adás időpontja: 2019. február 22.



KALANDOZZUNK EGYÜTT!

Legfrissebb lapszámunk mottója: Tavasz az örök fiatalság jegyében. Ennek szellemében gyűjtöttünk nektek csokorba olyan témákat, amelyek inspirálóak lehetnek. Kirándulás egy rég kialudt, de lenyűgöző vulkánhoz a Káli-medencében? Sportos életmód 50 fölött? Meditáció kertészkedéssel? Feltöltődés önkéntes beteglátogatóként? Bármelyikhez kaptok is kedvet, biztosak lehetek benne, hogy a segítségükkel sikerül emlékezetessé, tartalmassá tenni a tavaszi hónapokat. S hogy csak jó emlékeket gyűjtsetek, most is adunk néhány hasznos tanácsot a biztonságban kapcsolatban.

A szép élmények gyarapításában természetesen idén is számíthatok ránk, az „Életet az éveknek” szövetségre. Különösen mozgalmas év elé nézünk, hiszen márciusban leszünk 30 évesek! Hosszú idő ez egy országos szervezet életében, az évforduló igazi ünnep, ezért szeretnénk emlékeztessé tenni. A többi között úgy, hogy a Belvárosi Színházban, a jubileumi ünnepségünkön egy frissen alapított díjjal mondunk köszönetet mindazon szervezeteknek és magánszemélyeknek, amelyek, akik sokat tesznek az idősök életminőségének javításáért, törődnek az idősebb generáció tagjaival, ősszel pedig jubileumi kiadványt jelentetünk meg az egyesület történetéről.

Várunk benneteket jubileumi programjainkon, művészeti fesztiváljainkon, sporteseményeinken, addig pedig lapozgassátok az egyesületeinkben és a postákon is elérhető magazint olyan lelkesedéssel, amilyennel készítettük, remélve, hogy cikkeinket olvasva úgy döntötök, jöhet egy újabb kaland!

dr. Hegyesiné Orsós Éva

a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek”

Országos Szövetsége elnöke



ORSZÁGJÁRÓ TIPPEK TAVASZRA

Amint az első melegebb tavaszi napok kicsalogatnak minket otthonunk falai közül, máris felébred bennünk a vágy, hogy a kertnél távolabbra merészkedjünk a természetbe. Összeállításunkban három igazán különleges hazai helyszínt mutatunk be, amelyek tökéletesek arra, hogy egy könnyű kirándulás keretében ismét a kezünkbe vegyük a túrabotot.

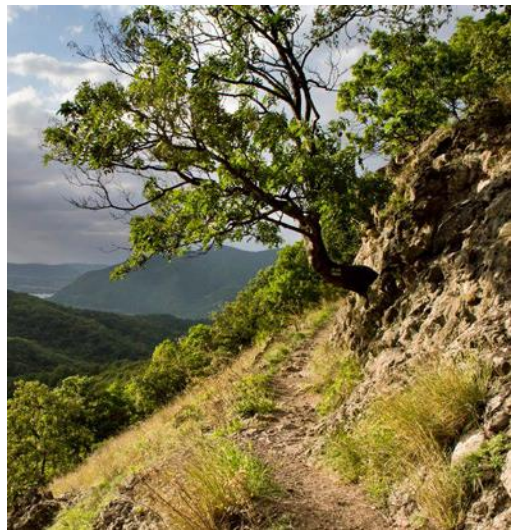
⬆️ HEGYESTŰ

Hazánkban egyedülálló, de Európában is ritkaságszámba menő geológiai jelenségnek lehetünk tanúi a Káli-medencében: Zánka és Monoszló között található a 337 méter magas Hegyesztű, amelyet mai formájában a környéken korábban folytatott bányászati tevékenységnek köszönhetünk. A bazaltkitermelés miatt került ugyanis felszínre a több millió éve kialudt vulkán látványos belseje: a kitöréskor felszínre került láva sokszögletű oszlopokba dermedt.

Monoszlóról a sárga sáv és a kék háromszög turistajelzést, Zánkáról a sárga sávot követve szűk egy óra alatt juthatunk el a hegyhez, ahol aztán érdemes felsétálni a lépcsősoron is, hiszen az egykori vulkán tetejéről csodálatos kilátás nyílik a vidék hegyeire. Ha van kedvünk, a szabadtéri kőparkban szemügyre vehetjük a környékre jellemző kőzeteket, de akár a bazaltbányászat emlékeivel, a vidék természeti értékeivel is megismerkedhetünk az egykori bányában kialakított múzeumban.

♥ SZOMOLYAI KAPTÁRKÖVEK

Áldozatbemutató helyek? Az egykor a környéken folytatott sziklaméhészet kellekei? Temetkezési üregek? Régészeti bizonyítékok, írásos dokumentumok híján csak találgathatunk, vajon mire szolgálhattak a bükkaljai vulkanikus kőtornyok oldalába vágott, fél-egy méter magas, keskeny üregek, amelyekből igen sok létezik a környéken: 38 lelőhelyen 72 kaptárkövet ismerünk, amelyekbe 473 fülkét véstek valakik, valamikor. Legnagyobb számban Szomolya környékén fordulnak elő, ahol egy kényelmes, alig néhány kilométeres séta során közelről is megnézhetjük a Szomolyai Kaptárkövek Természetvédelmi Terület négy helyszínén lévő 13 kaptárkövet, és rajtuk összesen 132 darab fülkét.



♥ SPARTACUS-ÖSVÉNY

Az „egyszerű” kirándulók elől sokáig zárva volt a Visegrádi-hegység egyik legszebb útvonala, az eredetileg a vadászok terepének számító Spartacus-ösvény. Néhány éve azonban megnyitották a lenyűgöző panorámát kínáló útvonalat, amely Pilisszentlászlóról indul. Mivel a túra során nincsenek nagy színtemelkedések, tökéletes lehet tavaszi bemelegítő kirándulásnak, amely során nemcsak csodaszép hegyekben és a Duna-kanyarban gyönyörködhetünk, de itt-ott patakokon is átkelhetünk, vizet vehetünk a Kaán-forrásnál, ehetünk frissen fogott pisztrángot, de akár a Bertényi Miklós Fűvészkertet is végigjárhatjuk.



KIRÁNDULÁSI TIPP SÁNTA GYULÁTÓL, A NYUGDÍJAS KLUBOK ÉS IDŐSEK „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK HEVES MEGYEI ELNÖKÉTŐL

Március 30-án várunk mindenkit a mátrafüredi Kékibolya túrára, amelyet három különböző hosszúságú útvonalon rendezünk meg, így ki-ki a saját erőnlétének megfelelő távolságot választhatja. Jelentkezni március 24-ig lehet, gyülekező 9 órától a BENE Háznál (Mátrafüred, Pálosvörösmarti út). Jelentkezés, információ a szövetség további túráiról: gyulasanta@freemail.hu.



ÜGYELJÜNK A BIZTONSÁGRA BELFÖLDÖN IS!

Felkutattuk a legszebb hazai wellnesshotelt, találtunk egy mindenkinek alkalmas időpontot, eldöntöttük, milyen programokon veszünk részt, ha már meguntuk a gyógyvizet, kerestünk jó éttermeket a szállás közelében, és összekészítettük, ami a csomagba kerül... Egy néhány napos belföldi utazás előtt is számos teendőnk akad, de ne feledkezzünk meg az utas-és baleset-biztosításról sem, amelyet online pár perc alatt megkötethetünk akár már a buszon vagy az autóban ülve is.

Külföldi utazás előtt automatikusan szerepel a teendők listáján, hogy kös-sünk biztosítást, de egy belföldi hosszú hétvége vagy nyaralás előtt nem biztos, hogy gondolunk erre. Pedig érdemes lenne, hiszen egy betegség, egy baleset vagy a poggyásznak ellopása ugyanolyan kényelmetlenségeket, nehézségeket okozhat itthon is, és ugyanúgy nagy könnyebbséget jelent, ha valaki legalább részben átvállalja tőlünk az intézkedés, a telefonálgatás terheit.

Ilyen nem várt helyzetekre nyújt megoldást a Posta Biztosító PostaUtasÓr biztosítása, amely tavaly óta egyedülálló módon belföldi utazás idejére is megköthető. Magyarországon belül is nehézséget okozhat az, ha utazásunk során, távol az otthonunktól megbetegszünk vagy lesérülünk. Nem mindig van rálátásunk arra, hogy hogyan juthatunk a megfelelő egészségügyi ellátáshoz, még hozzá gyorsan. Ekkor lehet igazán nagy könnyebbség az éjjel-nappal hívható telefonos asszisztenciaszolgáltatás, amelynek munkatársai segítenek eljutni a legközelebbi kórházig, rendelőig, mentőt vagy taxit küldenek, de segítenek megszervezni a beteg átszállítását is a lakóhelyhez közeli kórházba vagy a lakóhelyre. A biztosítás ezen túl fedezi például a hozzátartozók utazási és szállásköltségeit akkor, ha a távolban megbetegedett családtagot szeretnék meglátogatni.

Hasonlóan sok gondot tud okozni, ha az autóval történik valami útközben. Az autós kiegészítő biztosítással már napi 250 forintért számos extra segítségre számíthatunk: baleset esetén autómentőt, szerelőt vagy akár sofőrt is kérhetünk a helyszínre, de ezenfelül megoldható például a gépjárműmegőrzés, a bérautó-kölcsönzés vagy épp a gumiszerviz is.

Gyakori kellemetlenségforrás lehet a poggyászkár, amelyre a napi 200 forintért megköthető Poggyász Extra kiegészítő biz-



tosítással készülhetünk fel: ha öt, számunkra kedves, értékes tárgyunkról, mint például a laptop, az okostelefon, a fényképezőgép vagy a videokamera, az utazás előtt fényképet töltünk fel a Posta Biztosító mobilapplikációján keresztül, és azokat ellopják vagy megrongálják, tárgyaként akár 100 000 forintos kártérítést is kaphatunk.

A PostaUtasÓr biztosítás további előnye, hogy az ország 2300 postáján és online is bármikor megköthető a mobilapplikáción keresztül és a postabizosito.hu oldalon. A két felnőttből és legalább két kiskorú gyermekből álló családok családi kedvezményben részesülnek, de ma már a nagyobb baráti társaságok is jelentős kedvezményrel utazhatnak. Minden olyan csoportot, amelyben legalább nyolcan vannak, 15%-os csoportos kedvezmény illet meg.

Használjuk hát ki az előnyeit ennek a saját igényeink szerint összeállítható biztosításnak, és a legközelebbi belföldi utazásunk alatt is érezzük magunkat teljes biztonságban!



MARADJUNK AKTÍVAK NYUGDÍJASKÉNT IS!

Az aktív idősor megélésének támogatását tartja legfontosabb feladatának a Nyugdíjasok „Életet az éveknek” Területi Egyesületének vezetője, Talyigás Katalin, aki a klub tagjaival, például Csizmás Klárával és Koppány Ceciliával szervezője az országos szövetség beteglátogató programjának Budapesten. Emellett segítenek tagjaiknak abban, hogy tartalmas életet élhessenek. Ugyan Katalin is nyugdíjas, részt vesz az idősek életminőségének javítását célzó programok kidolgozásában.

Amikor a beteglátogató program elindításán gondolkodtunk, az vezérelt minket, hogy sok tagunk él egyedül, és ha megbetegsznek, még kiszolgáltatottabbak lesznek. Úgy gondoltuk, sokat segíthetne akár a gyógyulásban is, ha valaki elbeszélgetne velük a kórházi

ágy mellett, kicsit oldaná a magány érzését – meséli Katalin, honnan jött az ötlet. Miután felvették a kapcsolatot kórházakkal, idősothonokkal, tavaly ősszel Zala és Nógrád megyében, illetve a fővárosban elindult a program. Hamar kiderült: nem csak idősekhez, időként még gyerekekhez

is kértek látogatót az intézmények vagy a hozzátartozók.

– Az első két hónapban csak Budapesten 13 önkéntes 46 alkalommal keresett fel beteget 14 kórházban. Ez a szám valószínűleg magasabb, hiszen az önkénteseink a betegszoba minden lakójával beszélgetnek kicsit. És persze mindig visznek egy kis gyümölcsöt, üdítőt, gyakran maguk süttötte süteményt, megkérdezik, kell-e vásárolni valamit, tudnak-e segíteni bármiben – teszi hozzá Klára. Ezekkel a lélekápoló tevékenységekkel, amelyekre a személyzetnek sokszor sajnos kevésbé marad ideje, sok vidám és kedves pillanatot szereztek a betegeknek.

Az első időszak tapasztalatai megerősítették őket abban, hogy bőven van még tennivaló ezen a területen, ezért kidolgoznak egy javaslatcsomagot, amely például az otthonápolási szolgálatok, az önkormányzati gondozási központok munkáját, illetve ismertségük növelését segítené. Cecília, Klára



■ *Cszmás Klára, Talyigás Katalin és Koppány Cecília*

és Katalin is szociális területen dolgozott korábban, így nem meglepő, hogy nyugdíjasként is folytatják ezt a munkát. Aktívan részt vesznek egy az ELTE-vel közös, Katalin vezette programban, hogy kidolgozzák azokat a módszereket, összeállítsanak olyan információcsomagokat, amelyekkel például a demenciában vagy Alzheimer-kórban szenvedő betegek hozzátartozóit segítik.

Az egyesület mindezek mellett széles palettán kínál programokat több ezer tagjának, Katalin nagy lelkesedéssel vesz részt ezek szervezésben, koordinálásában is. – Különböző témákban bővíthetik ismereteiket az ELTE Harmadkor egyeteme előadás-sorozatain, szociológiai szemmel fedezhetik fel a főváros kerületeit, épületeit, csatlakozhatnak a könyvklubunkhoz, akár tízpróbán tesztelhetik fittségüket, de részt vehetnek a hajléktalan szülők gyermekeit támogató jótékonyági programunkban is – sorolja, s a lista még korántsem teljes. – Nagyon sok kiváló, lelkes, fáradhatatlan szakemberrel dolgozunk együtt, ők mindannyian élő példaképei annak, hogy mennyire tartalmas lehet az aktív időskor, amelynek a megvalósításában szeretnénk segíteni mindenkinek.





NYUGDÍJ-KIEGÉSZÍTÉS FELSŐFOKON

Az anyagi öngondoskodás és pénzügyi előrelátás nyugdíjasként életbevágóan fontos, hiszen egészségügyi kiadásaink növekednek, miközben terveink valóra váltása és a mindennapi élet nehézségei is rendszeresen komoly pénzügyi kihívást jelentenek. Ha nincs mihez nyúlunk, egész életnívónk oda lehet. Ebben nyújtanak segítséget a Posta Biztosító modern, életbiztosítással egybekötött megtakarítási szolgáltatásai.

A Posta Biztosító könnyen megérthető, átlátható és bármelyik postán hozzáférhető termékeit mintha csak kifejezetten nyugdíjasok számára tervezték volna: mindenki megtalálhatja köztük a számára leginkább testre szabott megoldást.

POSTAMOZAIK MEGTAKARÍTÁS: BÁRMIRE FELHASZNÁLHATÓ

Az egyik legrugalmasabb folyamatos díjas lehetőséget ez a szolgáltatás nyújtja. A „sok kicsi sokra megy” elven alapul, a megtakarított összeg pedig a futamidő végén bármilyen célra felhasználható. A díj-

fizetés mértéke függ az időtartamtól, de menet közben akár módosítható is.

POSTATAKARÉKOSKÖNYV: BETESZEM, KIVESZEM, AMIKOR CSAK AKAROM...

Ez a nyugdíjasok körében kifejezetten nagy népszerűségnek örvendő lehetőség azok számára optimális, akik szeretnék takarékoskodni, de nem tudják vagy akarják vállalni a hosszú távú elköteleződést. Ahogyan a PostaMozaik Megtakarítás, úgy ez az előre meghatározott időszakokra garantált hozamot kínáló termék is lehetővé teszi, hogy az ember bármikor gyarapíthassa megtakarítását, ugyanakkor bármikor fel is használhasson belőle anélkül, hogy a szerződése megszűnne.

POSTASZEMÜNKFÉNYE: A LEGTÖBBET A LEGFONTOSABBNAK!

Ez a biztosítás már egy konkrét célhoz, nevezetesen a gyermekek, unokák jövőjéhez kínál hozzájárulást. Hozzásegítheti a fiatal diplomás megszerzéséhez, vállalkozása elindításához, a méltó esküvő megrendezéséhez vagy bármely más, számára fontos álom valóra váltásához. Nagy előnye, hogy a szülő vagy nagyszülő a takarékoskodást egy kisebb összeggel is elkezdheti, amelyet menet közben akár meg is növelhet.

POSTAHASZONÓR 2.0: A LEGKÉNYELMESEBB

Ha hónapok, évek óta nem nyúltunk egy bizonyos összeghez a házi széfben vagy a ládafiában, sajnos biztosak lehetünk benne, bár látszólag takarékosak voltunk, mégis komoly összegeket dobtunk ki az ablakon.

Ilyen esetben jelent megbízható megoldást például ez a nagy népszerűségnek ör-

vendő egyszeri díjas életbiztosítás, amely kényelmes befektetés is egyben. Átala az ügyfelek a pénzpiac mozgásaihoz igazodó, minimum egy, maximum tizenkét naptári hónapra előre meghirdetett hozamokhoz juthatnak. Ennélfogva rugalmas, biztos és kényelmes megtakarítási forma. Ha a szerződésünk legalább 5 évig életben van, a lejáratí összeg kifizetése kamatadómentes.

HOGYAN KÖTHETEK MEGTAKARÍTÁSI CÉLŰ ÉLETBIZTOSÍTÁST?

A Posta Biztosító megtakarítással egybekötött életbiztosításairól a postabiztosito.hu honlap Termékek menüpontjában az Életbiztosítások címszó alatt tájékozódhatunk. A konkrét kérdésekkel, elképzelésekkel érdemes inkább a legközelebbi posta munkatársait felkeresni, akik készséggel végeznek személyes előkalkulációt is arról, melyik megtakarítási forma a legelőnyösebb számunkra.





GYÓGYÍTÓ KERTEK

A kertészkedésnek számos jótékony hatása ismert, nemcsak a testünk karbantartásában segít, a lelkünknek is jót tesz, ha növényekkel foglalkozunk. A talaj, a virágok tapintása, a föld és a növények illata, a természet megnyugtató színei mind enyhítik a feszültséget, és elősegítik a jó közérzet kialakulását. Már fél óra kertészkedés is javíthatja a hangulatunkat. Legyen kicsi vagy nagy kertünk, erkélyünk vagy csupán egy ablakpárkányunk, a virágok gondozása a fizikai erőnlét javításán túl a lelkünket is karbantartja.

A kertészkedés gyógyító hatása nem új keletű gondolat, már az ókorban felfedezték a kertek, virágok és a gyógynövények jótékony hatásait. A természet közelében töltött idő bizonyítottan jó hatással van a fizikumunkra: felpezsdíti a vérkeringést, fejleszti az izmokat és javítja a mozgáskoordinációt. Legyen szó ablakpárkányról, erkélyről vagy kertről, érdemes a pozsgások közül választanunk: rendkívül dekoratívak, sokfélék, és ami nem utolsó szempont, jól bírják a napot és a szárazságot, így akkor sincs velük gond, ha elutazunk egy időre.

Általában nem igényelnek nagy helyet vagy különleges bánásmódot a gyógynövények sem, szinte bárhol fel lehet őket nevelni. A kertészkedés élménye mellett nagy hasznuk is van: kiváló gyógyhatású teák és finom fűszerek.

GYÓGYNÖVÉNYEK KERTBEN VAGY LAKÁSBAN

➤ **A kakukkfű** nem csupán fertőtlenítő, immunerősítő, vérkeringés-javító hatása és finom íze miatt kedvelt, kellemes illata és kedves megjelenése miatt is jó választás. Szereti a meleg, napos helyeket és a laza, homokos talajt, nagy melegben rendszeres öntözést igényel.

➤ **A bazsalikom** segíti az emésztést, enyhíti a köhögést. Laza, könnyű talajban és a viszonylag napos helyen érzi jól magát. Mivel igen magasra is megnőhet, a szobában nevelt példányokat érdemes rendszeresen visszametszeni, de egyébként is mindig csipkedjük le a hajtások tetejét, mert így a növény bokrosodik, és még több levél nő rajta, amelyek kiváló friss fűszerként hasznosíthatók.

➤ **A zsálya** antibakteriális, fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatású gyógynövény, mely a napos, meleg helyeket kedveli. A zsálya szüretelésére a délutáni órákban kerítsünk sort – a megfigyelések szerint ekkor éri el a növényben lévő illóolaj mennyisége a maximális értéket.



A természet közelsége, kertünk, virágaink gondozása, akárcsak a meditáció, segít elűzni a stresszt, és egy-egy kertben eltöltött nap után mentálisan is feltöltődhetünk, különösen, ha a barátainkat, az unokáinkat is bevonjuk a „munkába”. Igaz ez akkor is, ha szobanövényeink vannak, melyek szintén



segítenek egészségünk megőrzésében: a legtöbb szobanövény tisztítja a levegőt, így enyhítik a rossz levegőminőség okozta tüneteket, mint a szemszárazság, az orrfolyás vagy a tüsszögés.

A LEGJOBB LÉGTISZÍTÓ SZOBANÖVÉNYEK

➤ **A zöldbike** kimondottan gyorsan nő, nem mérgező szobanövény. A leghatékonyabb a konyhában elhelyezve, mivel általában ott képződik a legtöbb szén-monoxid a háztartásban. Egy közepes méretű zöldbike 4 óra alatt egy 25 négyzetméteres szoba levegőjének szén-monoxid-tartalmát 80%-kal képes csökkenteni!

➤ **Az Aloe vera** előnyeit hosszan lehetne sorolni, a leveleiben található gél kiváló gyógyhatású a bőrre, sebekre, égési sérülésekre, de mindemellett a növény rengeteg oxigént bocsát ki.

➤ **A flamingóvirág** nagyon szép dísz lehet a szobának. Bár fényigényes, a közvetlen napsütést kerüljük, mert könnyen megégnek a levelei. A hideget nehezen tűri. Ügyeljünk rá, hogy földje mindig enyhén nyirkos legyen. A törődést a többi között gyönyörű fehér vagy piros virágokkal hálálja meg.





OTTHON, BIZTONSÁGBAN

Az én házam az én váram – tartja a mondás, amellyel mindannyian egyet értünk, mint ahogy az sem kérdéses, hogy bármit megtennénk azért, hogy otthonunkat biztonságban tudjuk. De másféle problémák adódhatnak egy lakásban, mint egy családi házban, és megint mások a prioritások, ha kisgazdálkodók vagyunk. A Posta Biztosító tematikus csomagjai közül most azokat mutatjuk be, amelyek ezekre a nehézségekre nyújtanak megoldást.

Otthonunk mellett, hogy tele van az életünk legszebb pillanatait megőrzítő emlékekkel, fizikai értelemben is a menedékünk: itt töltjük időnk legnagyobb részét, itt pihenünk, itt töltődünk fel. Hogy vigyázzunk rá, érdemes megfontoltan döntőnünk, és a saját igényeinkhez igazodó biztosítást kötnünk a nehézségek átvészelésére. Lapunk előző számában a PostaÉdesOtthon

lakásbiztosítás nyugdíjasoknak szóló változatát mutattuk be, most pedig három olyan csomagot veszünk górcső alá, amelyek otthonunk típusához igazodnak.

TÁRSASHÁZI ESETEK

Számos előnye van egy társasháznak, nem kell például a kerttel foglalkozni, az egész házat érintő nagyobb problémákról gon-

doskodik a közös képviselő, így több idő jut magunkra, a családukra. Vannak azonban helyzetek, amelyek a legjobban szervezett társasházban is ránk maradnak. A Posta Biztosító a társasházakban élő ügyfelek igényeire szabott, rugalmasan összeál-



lítható biztosítása ezekben az esetekben nyújthat segítséget. Az általános fedezetek – pl. lakáson belüli csőtörés – mellett biztosítjuk a teremgarázsban tartott autót, az erkély vagy loggia üvegét, sőt, a biztosító akkor is fizet, ha a saját vagy a közös tárolót feltörik, és ellopják a biciklit vagy más értékes tárgyat.

KERTBARÁTOK FIGYELMÉBE

Ha a házunk a várunk, akkor a kertünk annak a koronája... Sok-sok időt és energiát fektetünk abba, hogy csodaszép és pihentető legyen, ezért érdemes minden lehetőséget megragadnunk, hogy mielőbb helyreállíthassuk, ha valami baj történne. A PostaÉdesOtthon kertes házakra szabott változatának kiegészítő biztosításai kiterjednek a kerti növényeket, a pergolát vagy a kerti kemencét érő természeti károokra, de például arra is, ha az eljegesedett fák ágai

a házra esnek, vagy ha betörők viszik el a melléképületben tárolt értékeket. Sőt, a biztosító akkor is szolgáltat, ha valamilyen vadállat, rágcsáló, madár vagy rovar kárt tenne az épületben, a kerti építményekben vagy akár a garázsban tartott autóban.

A KISGAZDÁK SZEME FÉNYE

Gazdálkodni jó: alkotás és örömforrás. A ház körüli növényekkel és állatokkal való foglalkozás ugyan kemény munkát jelent, de jogos elégedettség és büszkeség forrása is nap mint nap. A háztájival azonban számos kihívás is együtt jár. Talán nincs is szomorúbb látvány annál, mint amikor egy vihar vagy jégverés tönkretesz a palántákat, elveri a gyümölcsöt, betegség üti fel a fejét az állatok között, odavész a termés vagy a kerti gép pont akkor, amikor a legnagyobb szükség volna rá. A Posta Biztosító kisgazdálkodóknak szóló kedvezményes csomagajánlata és a választható kiegészítő biztosítások ezekben a szomorú esetekben nyújthatnak segítséget.





SPORTOS ÉLETMÓD 50 FELETT

A rendszeres mozgás minden korosztály számára előnyös, az aktív mindennapok nemcsak a testet formálják, de az élethez való viszonyunkat is. Segítenek megőrizni az erőnlétet, növelik az állóképességet, frissen tartják a szellemet. De mire figyeljünk, ha szeretnénk elkerülni a sérüléseket vagy épp az esetleges túlterhelést? Mi számunkra az ideális mozgásforma? Típek és praktikák, hogyan edzünk „második fiatalságunk” idején.

Ötven felett sem kell lemondanunk arról a sok előnyről, amelyet a rendszeres testmozgás biztosít, de kicsit több körültekintésre van szükségünk, amikor sportolásra adjuk a fejünket, jobban kell vigyáznunk a testünkre, mint korábban.

Mielőtt edzeni kezdünk, érdemes konzultálni az orvosunkkal, akár néhány állapotfelmérő vizsgálatot is elvégeztet-

hetünk. Nem célszerű olyan sportágot választanunk, amely indokolatlanul nagy megterhelésnek teszi ki a szervezetünket, inkább arra koncentráljunk, hogy állandó része legyen a mozgás az életünknek, jól érezzük magunkat közben, és az egész testünket alaposan átmozgassuk. Hogy a lehető legalacsonyabbra csökkentsük a sérülések kockázatát, szenteljünk különösen

A SPORT JÓTÉKONY HATÁSAI

- Segít fenntartani az életminőséget.
- Lassítja a szervezet természetes leépülését.
- Csökkenti a stresszt.
- Erősíti a szív- és érrendszert.
- Segít az egészséges testsúly elérésében, megtartásában.
- Támogatja az immunrendszert.
- Növeli a csontsűrűséget.
- Csökkenti a magas vérnyomást.
- Javítja a tüdőkapacitást.



nagy figyelmet a bemelegítésnek. Az évek előrehaladtával izmaink már nem olyan rugalmasak, így könnyen megsérülhetünk. Emellett az alapos bemelegítés a vérkeringésünket is beindítja, sportolásra kész állapotba hozza az egész szervezetünket.

Ha kihagyás után engedjük be újra a sportot az életünkbe, fontos, hogy fokozatosan növeljük a mozgás intenzitását, és mindig reális célokat tűzzünk ki magunk elé. Amennyiben állóképességünket szeretnénk növelni, kezdjük rövidebb sétákkal, majd hétről hétre növelhetjük a gya-

loglás intenzitását és hosszát, illetve idővel más mozgásformákat is beiktathatunk. Ha izomerőnket szeretnénk növelni, akkor az elején kis súlyokkal, valamint nagyobb ismétlésszámokkal végezzük a gyakorlatosorokat. Ne feledjük, a kevesebb néha több: a túlterheléssel, illetve a helytelenül végzett gyakorlatokkal többet árthatunk ízületeink egészségének, mint amennyit használunk. A megfelelő levezetésről se feledkezzünk meg az edzés után, akárcsak a bemelegítés, úgy a megfelelő nyújtás is kiemelten fontos része az edzésnek.

IDEÁLIS MOZGÁSFORMÁK 50 FELETT

Úszás

Erősíti a szív- és érrendszert, a légzőrendszert, jó hatással van az anyagcserére. Tökéletes azoknak, akik térd-, csípő- esetleg hátp problémákkal küzdenek, mert nem terheli az ízületeket.

Nordic walking

A prevenció mellett sok betegség (magas vérnyomás, cukorbetegség, depresszió) kezelésében is segíthet, növeli az állóképességet, jól tesz az ízületeknek, és javítja a mozgáskoordinációt.

Kerékpározás

A rendszeres tekerés növeli az állóképességünket, segíti az ideális testsúly elérését. Áldásos hatással van a vérkeringésre, edzi a szívet, és az ízületekre sem ró akkora terhet, mint például a kocogás.



BIZTOSÍTÁSI KISOKOS

Milyen típusú biztosítást miért érdemes megkötni nyugdíjasként? Mi alapján válasszunk? Mit jelentenek az egyes „bűvszavak”? Az ilyen kérdések megválaszolásában segít most induló cikksorozatunk.

MIÉRT ÉRDEMES?

A biztosítások a váratlan helyzetekben jelentenek támaszt, így bármi történik is, saját magunk oldhatjuk meg a problémákat, nem kell segítséget kérnünk a szeretteinktől. Ma már egy életbiztosítás nemcsak baj esetén segít, de terveink megvalósításában is támogat minket, hiszen a befizetésekkel együtt takarékoskodhatunk is.

MIRE KÖSSÜNK BIZTOSÍTÁST?

Gondoljuk át, mitől tartunk és mire vagyunk a legjobban. Féltjük az otthonunkat? Szeretnénk a nyaralás alatt is biztonságban lenni? Jó lenne, ha az unokánknak nem kellene az egyetemi költségek miatt aggódnia? Egy megfelelő biztosítással arról is gondoskodhatunk, hogy ha velünk megtörténik a legrosszabb, a családjunkat

a gyász mellett ne terheljék a temetéssel kapcsolatos kiadások.

HOGYAN VÁLASSZUNK?

Gondoljuk át, mekkora összeget és milyen gyakran tudunk félretenni. Egyes termékek havi kisebb összegek befizetésével, mások egyszeri (vagy épp rugalmas) befizetésekkel kínálnak segítséget, ha bajba jutunk, vagy egy régi tervünket szeretnénk valóra váltani.

MIÉRT A POSTÁN?

Azon túl, hogy rengetegféle modern és megbízható biztosítás közül választhatunk, a postások segítenek, hogy a legmegfelelőbb konstrukciót válasszuk, hiszen általában évtizedek óta ismernek minket, családjunkat. Ők mindig ott vannak, és a postán mindig elérhető, ha szükségünk van rájuk.

PostaÖrökhagyó

Temetkezési célú folyamatos díjas életbiztosítás



Méltóság Önnek, segítség szeretteinek!

- Nincs egészségügyi vizsgálat
- 150 000 Ft-tól akár 1 000 000 Ft-ig fedezi a kegyeleti költségeket
- A Biztosított belépési életkora 45 és 78 év között lehet

A tájékoztatás nem teljes körű, részletekért forduljon postai munkatársunkhoz!

Ügyfélszolgálat: 06 1 200 4800 • www.postabiztosito.hu

Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító

PostaÉdesOtthon

Ingatlan- és ingóságbiztosítás

NYUGDÍJASOKNAK



Óvja meg az arany évek nyugalmát!

- ▶ **Nyugdíjas Ügyfelek** igényeire szabott, rugalmas ingatlan- és ingóságbiztosítás
- ▶ A nyugdíjasokat leginkább fenyegető veszélyek elleni védelem
- ▶ **További kiegészítő biztosítások** választhatók, pl. szemüveg-törés esetére, Assistance szolgáltatás

Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító