

Életet az éveknek



Nyugdíjas Klubbok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2024. május

Kedves Klubtagok!

Örömmel tájékoztatlak benneteket, hogy folytatódik a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért program.

A tervezett szakmai projekt 3 fő programelemből áll:

I. Motiváció-képzés, rendszeres mozgás – Ezeket abban a 10 vármegyében szervezzük meg, ahová a 2023 októbere és 2024 februárja között megszervezett programok – a projekt első része – nem jutottak még el.

II. Regionális élményprogramok

III. Kulcsembereképzés, informatikai fejlesztés

Az első programelem tulajdonképpen kiterjesztése az Aktív Magyarország Program „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért, a demencia megelőzéséért” című projektünknek. A kiterjesztés területi kiterjesztést jelent. A 10 vármegyébe azt a programcsomagot visszük, amelyet 2023-2024-ben Budapesten és 9 vármegyében már megvalósítottunk. Baranya, Bács-Kiskun, Békés, Borsod-Abaúj-Zemplén, Csongrád, Győr-Moson-Sopron, Heves, Somogy, Szabolcs-Szatmár-Bereg és Vas vármegyékbe előadást szervezünk az aktív időskorról, gyalogló programokat, örömtáncot, bowlingot, memória tréninget és más programokat szervezünk. Növelni kívánjuk a gyalogló klubjaink számát és szeretnénk fenntarthatótóvá tenni a programot.

A második programelem a regionális élményprogramokról szól, ahol nagyobb közösség, több vármegye együttesen szerezhethet közös mozgás- (sport, tánc, stb.) és fesztiválélményt nyújtó programokat, továbbá gyalogló klub találkozókat. Szeretnénk, ha mind több tagunkban, az idősödőkben és idősekben tudatosulna, hogy mi magunk is felelősek vagyunk életünk minőségéért. Sok minden rajtunk múlik!

Olyan számú rendezvényt szervezünk, olyan létszámot vonunk be a programokba, hogy nem kérdés, láthatóvá válik Szövetségünk alapvető célja, az aktív időskor támogatása és az idősek közösségének fejlesztése. A regionális programok helyszíneit egyelőre egyeztetjük. Ezek várhatóan a következők lehetnek: Győr, Szolnok, Siófok, Debrecen vagy Hajdúszoboszló, Szeged.

Együttműködünk a MOSA (Monspart Sarolta) – Alapítvánnyal, a Testnevelési Egyetemmel, különböző szolgáltatókkal.

(folytatás a 3. oldalon)

Zenés anyák napi köszöntő a Világ minden édesanyjának és nagymamájának!

KATTINTS A SZÖVEGRE!



Móra Ferenc:

Anyának

Álmomban az éjszaka
aranykertben jártam.
Aranykertben aranyfán
aranyrigót láttam.
Aranyrigó énekét
a szívembe zártam.
Ahány levél lengedez
szél ringatta ágon,
ahány harmatcsepp ragyog
fűszálon, virágon,
Édesanyám, fedjed
annyi áldás szálljon.

A TARTALOMBÓL:

„Budapest másképp” sétasorozat * Az egészséges életmódot... * Közös gyerek és nyugdíjas napközi a K11-ben * Mozgással az egészségért! * Nyárbúcsúztató előadás – jelentkezési lappal * Szabadidő klub – Környe

„Szólj költemény!”

Versmondók országos találkozója

Az Országos Kulturális Bizottság 2024. május 2-án rendezte meg a „Szólj költemény!” Versmondók országos találkozóját Budapesten, a Király utcai Művészeti és Kulturális Központban.

Aki a verset szereti „Rossz ember nem lehet”, folytathatnánk a kicsit átformált klasszikus mondást.

A versek olyan erővel rendelkező művek, alkotások, amelyek – érezzük – feltöltenek bennünket, versszerető embereket.

A vers, a rövidségével elgondolkodtat, leír, kifejez, információt hordoz. Növeli a képzeletet, a gondolkodást, érvelést, egyre gyarapodik a szókincsünk, csiszolódik a kiejtésünk, még ebben a korban is.

Fontos a személyes találkozás, a közös kulturális élmény is, de nagyon fontos, hogy létezik maga a vers szeretete is.

Ennek köszönhető, hogy az országos találkozóra 9 vármegyéből és Budapestről 40 versmondó társunk és kísérői jöttek el a K11-be!

Örvendetes, hogy ennyien kívánnak élményt, szeretetet adni egymásnak.

Szecsódi Józsefné

*
V
E
R
S
M
O
N
D
Ó
K
*

K
Ö
L
T
Ő
K
*
V
E
R
S
E
K

Szalma Imréné – Radnóti Miklós. francia fordítása: A kakas és a róka
Lukács József – József Attila: Születésnapomra
Brotschull Istvánné – Varró Dániel: Matula bácsi flashbackje
Veszeli kné Dósa Edit – Radnóti Miklós: Két karodban
Gregor Zoltánné – Radnóti Miklós: Változó táj
Fenyvesi Mátyásné – Petőfi Sándor: Pató Pál úr
Dömökné Nagy Erzsébet – Mécs László: Hiszek a magyarban
Salamon Gyuláné – József Attila: Kései sirató
Vincze Tamásné – Kereszthury Dezső: A Badacsonyi lábánál
Diószegi Erzsébet – Csokonai Vitéz Mihály: Dorottya-monológ
Pataj Andrásné – Várnai Zseni: Ki a legszebb a világon?
Bánfi-Zsilák Mária – Páskulyné Kovács Erzsébet: Emlékezés
Misik Istvánné – Delov Györgyi: Anyák napja
Bognár Dezsőné – Aranyosi Ervin: Szívedbe írom ezt a dalt
Gádoros Mária – Szabó Lőrinc: Ima a gyermekekért
Pribojszki Györgyné – Aranyosi Ervin: Egy vers a nagymamáknak
Csörnyi Zoltánné – Radnóti Miklós: Nem tudhatom
Gaálné Magyaros Judit – Reményik Sándor: Mi mindig búcsúzunk
Nagyné Schmidt Beatrix – Ismeretlen szerő: Lassú tánc
Serfecz Lászlóné – Ismeretlen szerő: Látod a fényt
Losánszki Erzsébet – Weöres Sándor: Öreganyó éneke
Kálazy Lászlóné – Áprily Lajos: A csavargó a halálra gondol
Fehér Györgyné – Petőfi Sándor: Dínom-dánom
Gáspár Gyula – József Attila: Óda
Horváth Istvánné – Túrmezei Erzsébet: Pótvizsga szeretetből
Sárkányné Vincze Margit – Saját vers: Múlnak az évek...
Köbliné Bóvári Julianna – Fodor József: Induló új utakra
Balogh Teréz – Szentimrei Jenő: Erdélyi költő nemzeti dala 1928-ból
Szabó Gáborné – Mráz Erzsébet Irén: Egy porszem
Tilingerné Gerlei Ilona – Ady Endre: Karácsonyi rege
Barcza Lászlóné – Csokonai V. Mihály: Szerelmes
Benyovszky Pál Máron – Fehér Ferenc: Apám citerája
Farkasné Szálasi Klára – Aranyosi Ervin: Nem adhatom fel
Sümegei Lajos – Godó Sándor: Ma
Iványiné Kovács Erzsébet – Reményik Sándor: Eredj, ha tudsz (részlet)
Újvári Ferenc – Vörösmarty Mihály: A vén cigány
Tóth Rozália – József Attila: Óda
Názt Irén – Radnóti Miklós: Erőltetett menet
Tóth Attiláné – Aranyosi Ervin: Erőltetett menet
Visi Nándorné – Radnóti Miklós: Himnusz a békéről

Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

A harmadik elem az aktivitás, a gyalogló klubok és mozgásprogramok fenntarthatóságáról szól. Ennek keretében tematikus képzést szervezünk a vármegei kulcsembereknek arról, hogy a szervezetfejlesztés módszertanának elmélyítése és fejlesztése, egymás jó gyakorlatainak megismerése stb. hogyan teszi lehetővé, hogy önjáró, belső igényből fakadó legyen az idősök körében a mozgás.

Fejleszteni fogjuk az Aktív Magyarország program által támogatott klubkártya- és szolgáltatói támogató rendszert.

Május 15-én ünnepeljük szövetségünk megalakulásának 35. évfordulóját. Ez a program egyben méltó elismerése szövetégünk elmúlt 35 éves tevékenységének is, mely mindenkor az aktív időskorról szólt.

Az aktív időskor, a jó minőségű időskor egyik legfontosabb feltétele a szociális biztonság. Még ma is nagyon sok idősnek – főleg a 80 éven felülieknek – ezt a biztonságot a nyugdíj adja. Egyrészt öröm, hogy nőtt a magyar nyugdíjak értéke, másrészt így is leszakadt a lengyel és román szinttől. Az uniós átlag 52 százalékról 45 százalékára estek vissza a magyar nyugdíjak a csatlakozástól eltelt durván 20 évben, vásárlóerő-paritáson számolva. (A

vásárlóerő-paritás megmutatja, hogy hány hasonló minőségű terméket és szolgáltatást vásárolhatunk különböző valutát használó országokban, figyelembe véve a helyi valuta értékét és a helyi árszínvonalat.)

Lengyelország, Románia és Csehország is elhúzott mellettünk, Szlovákiával pedig egy szinten vagyunk – írta nemrég a GKI.

A magyar és a lengyel adatok 2004-ben még lényegében megegyeztek, 2023-ra már a hazai összeg másfélszeresével gazdálkodhattak a lengyel nyugdíjasok.

A román nyugdíjak 2004-ben még a magyarok felét sem érték el, 2023-ra azonban már 37 százalékkal magasabbak voltak az itthoniaknál.

Magyarországon az átlagnyugdíj 2004-ben 61 ezer forint volt, 2023-ban 208 ezer forint. A nominális növekedés egy részét megette az infláció, de ezzel korrigálva is 43 százalékos reálnyugdíj-növekedés történt az előző két évtizedben.

Hegyesiné Orsós Éva elnök



Folytatódik a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért, a demencia megelőzéséért” című projekt.
Képek a közelmúltból: Tatabánya, örömtánc – Ajka-Padragpuszta séta

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

● Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősök „Élet az éveknek” Országos Szövetsége

Cím: 1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. emelet

Tel./Fax: 0036-1-3270118 ● E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com ● Web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre! ● ISSN 2.9.1./1003-1/2005

„Budapest másképp” sétasorozat



A sétáló csapat



Az egykori Haggemacher villa

Visszatekintés

Adaptálva Peterdi Pál „A láb mindig kéznél van” szlogenjét, az „Életet az éveknek” Területi (köznyelvben budapesti nyugdíjas klubok) Egyesülete szervezésében 2017-ben indítottuk el Aradi Péter idegenvezető közreműködésével a „Budapest másképp” sétasorozatot.

A főváros egy-egy területének, utcájának látnivalóit, érdekességeit bemutató séták sora – a covid karanténos időszakát leszámítva –, nem szakadt meg, azóta is folyamatosan szervezzük a tavaszi és őszi időszakban havi rendszerességgel.

A jelen

Április 9-én a Stefánia út „meghódítására” került sor. Kreativitásunkat bizonyítandó, átköltöttük Lajtai Lajos Egy régi mániám című dalszövegét: Egy régi mániám, végig ballagni a Stefánián. Már csak azért is, mert a séta célja nem a sebesség, hanem a közös élmény fokozása.

A cél eléréséhez most is garanciát biztosított idegenvezetőnk felkészültsége, különleges képessége, mellyel számunkra is hallhatóvá tette, hogy miről mesélnek az évszázados paloták díszes falai. Zala György egykori villája például mesélt a Millenniumi emlékmű születésének körülményeiről, a szobrászművész mindennapi életéről, a homlokzatot díszítő, az ország legnagyobb méretű kerámia dombormű alakjairól, de a múlt mellett a felújításra váró jelenről is.

Az elsősegélyre szoruló épületek mellett szerencsére többségben voltak azok, melyek a gondos gazda keze munkáját tükrözték és az esztétikai élményen túl azt is reprezentálták, hogy milyen kicsi a világ. Irán és Olaszország például jószerevel karnyújtásnyi távolságra van egymástól – legalábbis követségi épületüket illetően.

Az iráni zászlóval díszített épület egykoron a Horváth Árpád Színészakadémia adott otthont. Első lakói (a teljesség igénye nélkül): Bacsó Péter, Horváth Teri, Soós Imre és Berek Kati voltak.

Szintén nagy karriert futott be az egykori



Eladó palota

Haggemacher villa, melyet a gőzmalom tulajdonos Árpád nevű fiának építtetett, akinek persze akkor még sejtése sem volt, hogy a villa „nemzetközi-ve” avanszál az olasz nagykövetség beköltözésével.

A ragyogó tavaszi napsütésben szinte szemet vakítóan fehérlett Novák András belső építész felújított, impozáns palotája. Bárki megtekintheti belülről is..., ha megvásárolja. Mindössze másfél milliárd forintot kell érte leszurkolni, de sietni kell a vásárlási szándékkal, nehogy időközben elkeljen! (Én szóltam!)

Az egykoron más célt szolgáló épületek mellett az utcanév táblákról is visszaköszön a múlt, hiszen megépítése óta többször változott az út elnevezése. Kronológiai sorrendben: 1888 Stefánia, 1918 Árpád, 1919 Stefánia, 1946 Vorosilov, 1961 Népstadion, 1990 Stefánia. (Reméljük nem lesz több névkártya csere!)

Sétánk befejeztével villámgyorsan megalakítottuk a Stefánia Nyugdíjas Dalkört és köszönetünk jeléül idegenvezetőnknek (és a járókelőknek) gázsímentesen elénekeltük Lajtai Lajos örökbecsű, ide passzoló dalát, majd felcsendült a zárómondat: „Viszontlátásra a következő sétán, május 14-én!”

Renfer István
(a séták szervezője)

Az egészséges életmódról...

Monspart Zsolt nevével sokhelyütt találkozhatunk, ha ez elmúlt évtizedek híradásait böngésszük az interneten. Többnyire vezető beosztásokban akadhatunk a nevére óriáscégek vezető munkatársaként, vagy kormányzati intézmények vezetőjeként. A váltás oka szinte mindig a megalkuvást nem ismerő személyiség döntése; továbblépni mielőtt törik a gerinc. Az Élet az éveknek nyugdíjasai elsősorban a Monspart Sarolta Egészséges Életmódról Alapítvány keretén belül működő Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata kapcsán kerültek vele közelebbi ismeretségbe.

■ Március elseje óta én is nyugdíjas vagyok, így az alapítvánnyal, az új pályázatokkal és rendezvényekkel sokkal többet tudok foglalkozni. Három fős csapat szervezi a rendezvényeket – havonta egy rendezvényt –, amelyeknek a sikere tagadhatatlan. A tavalyi 120 gyalogló klub száma idénre már 418-ra növekedett. Ebből az Élet az éveknek klubjai kiemelkednek a 60-70-es számmal. Pontosán nem is tudom, mert szinte naponta csatlakozik a hálózathoz újabb és újabb klub.

■ Mivel foglalkozik az alapítvány?

■ A Monspart Sarolta által meghirdetett program szerint szervezünk tanfolyamokat, amelyekkel nemcsak a fizikai erőnlétet, az edzettséget akarjuk növelni, hanem egy szakképzés keretében azt is, hogy hogyan kell, kellene egészségesebben élnünk, fittebbeknek lennünk. És ebben a tekintetben minden korosztályra gondolunk, bár elsősorban az idősebb korosztályt próbáljuk elérni. Ezért is hívunk a rendezvényekre például polgármestereket, hogy segítsenek bekapcsolni az időseket a gyalogló klubok országos hálózatába.

A gyalogló klubok országos hálózatának gondolata Monspart Sarolta, a Nemzet Sportolója címmel kitüntetett tájfutó világbajnok, tizennégyszeres magyar bajnok, sífutásban hatszoros magyar bajnok nevéhez kötődik, aki aktív pályafutását követően nőket buzdított arra, hogy egészségesen éljenek, amelynek egyik lehetséges eszköze a futás. A gyalogló klubok hálózatát 2017-ben alapította. Sajnos a covid nagyon vissza fogta a klubok alakulását, halála után Zsolt folytatta a megkezdett munkát. 2023-ban megérett a helyzet arra, hogy az egészségmegőrzésre, a prevencióra nagyobb hangsúlyt tudjunk fektetni.

■ Hogy miért fontos ez? Magyarországon az emberek keveset mozognak, nagy általánosságban a mozgásszegény életmód aggasztó. Egy skandináv embernek például nem kell magyarázni, hogy mozogjon többet, étkezzen egészségesebben. A magyar emberek többsége erre kevésbé figyel. A legtöbb idős ember ráadásul magányos is, és a magány ellen nagyon keveset teszünk. A klubok jó lehetőséget biztosítanak a magány oldására a közös programokkal, a közös sétával, a közös mozgással.

Nemcsak fizikailag, de lelkileg is segítik az idős embereket.

A magyarországi életvezetési tapasztalatok elég elszomorítóak. A magyar ember naponta háromszor-négyszer étkezik, ellenben nagyon ritkán sportol. Pedig ugyanannyiszor kellene mozognia is, mint étkezni. Olyan

jó lenne elérni azt, hogy a vendégség, a nagy családi összejövetelek ne csak a mértéktelen zabálásból álljanak. A vasárnap, az ünnepnapok szólhatnának egy kis kirándulásból, közös mozgásból is. Ráadásul az életmódunk nem a legegészségesebb; este eszünk sokat, mindenféle zsíros ételekkel tömjük meg a gyomrunkat, és ez az egészségünket veszélyezteti. Az alapítvány a rendezvényeken, előadásokon az egészséges életmódról próbálja az embereket rászoktatni, ezért az előadásainkon mindig van dietetikus vagy orvos.

■ Sok munkakörben láthattuk, de honnan ment végül is nyugdíjba?

■ A legutolsó munkahelyem a Nemzetstratégia Kutatóintézet volt, mely küldetése szerint a nemzet határokön átívelő újraegyesítését szolgálja. Amire különösen büszke vagyok itteni munkám során az az ötmillió eurós pályázat elnyerése, melyből egy különösen fiataloknak szóló kisfilm készült. Azt próbáljuk ezzel főleg a fiatalokkal megértetni, hogy természeti katasztrófa, tűz, földrengés esetén mit kell tenniük addig, amíg a szakszerű segítség megérkezik. Az eddigi visszajelzések nagyon pozitívak, a filmet néző közönséget ezután nem gyűri le talán a kétségbeesés, tudják mi a teendőjük az életük védelmében. Szerettem a kutatóintézetnél dolgozni, mert a kultúrától kezdve sok mindennel foglalkozhattam, de az évek felettem is elszálltak.

A Monspart-Monspart név után eredve a kormány információs portálján Monspart Sarolta magyarázta a kétféle írásmódot. Mert ki sz-szel, ki s-sel írja a nevét. De Monspart Zsolt a nagypapa nevét viseli, aki sz-szel írta ezt a francia eredetű nevet, ami a magyarosítási hullámban is sz-szé változott. A családban mind a 2 változat megtalálható. Sarolta tájfutó élete kezdetén, 1960-ban egy sajtómegjelenést követően kezdte használni az „s” változatot.

■ Ha már a családnál tartunk: kik alkotják Monspart Zsolt szűkebb családját?

■ Egy aranyos feleség, 2 fiú és 2 unoka. Sajnos a fiaim nem élnek Magyarországon, így az unokák is, a négyéves és a kétéves is Londonban él. A mi családunkat is utolérte sok magyar sorsa; egymástól távol élnek meg magyarságukat... **Sz.R.**



Közös gyerek és nyugdíjas napközi a K11-ben

A fővárosi közösségi költségvetés keretében a fővárosiak 1 milliárd forint felhasználásáról dönthettek 2022. évben. Az „Esélyteremtő” kategóriában a szavazás során nyertes ötlet lett a „Közös gyerek és nyugdíjas napközi” projekt. Az ötlet indoklásaként szerepelt: rengeteg budapesti idős ember él egyedül, magányosan, valamint nagyon sok gyerek nő fel nagyszülők nélkül (vagy távol a nagyszülőktől). Ezzel a megoldással közelebb lehet hozni a két generáció értékeit és örömet okozhatnánk ezen korosztályoknak. A cél az olyan innovatív programok támogatása, amelyek során a gyerekek és a nyugdíjas generáció tagjai minőségi időt tölthetnek el együtt.

A projektre a K11 Művészeti és Kulturális Központ adta be sikeres pályázatát, melyben az egyes alkalmon az erzsébetvárosi általános iskolák tanulói vesznek részt 7-10 éves korig.

Az idős korosztályt a Nyugdíjasok „Életet az Éveknek” Területi Egyesületének tagjai képviselik.

A budapesti területi egyesület működésében nem volt előzmény nélküli a rendezvénysorozatban való részvétel. A Hajléktalan Szülők Gyerekeinek Óvodája működését a Dankó utcai intézményben mentorálással, ünnepi rendezvényeken való részvétellel, ajándékozással segítettük korábban. Az elmúlt év végén „Karácsonyi csodagyár” címen az angyalföldi Prevenációs Központban a kerületi tanodás gyerekek az idősekkel közösen gazdag, változatos programok sokaságából válogathattak kedves, ünnepi, karácsonyhangulatú produkciók bemutatása után.

A Király u. 11. szám alatti közművelődési intézményben a modern környezet, a tágas előadótér, az árnyas udvar és nem utolsósorban az intézményt fenntartó szemlélete lehetővé teszi az olyan közösségi tér működését, ahol minden korosztály megtalálhatja a számára megfelelő programot.

Az öt alkalomból álló programsorozat „Légy a játszótársam!” címet viseli. A kerületi iskolák tanulói, valamint az időskorúak fizikai és szellemi találkozásain olyan élményeken alapuló programok valósulnak meg, amelyeken mindkét korosztály szívesen vesz részt.

Megismerhetik egymás hozzáállását ugyanazokhoz a helyzetekhez, jelenségekhez, dolgokhoz 50-60 év távlatából úgy is, hogy a két korosztály képviselői csak ezeken találkoznak először.

Hangsúlyozottan fontosak azok a benyomások, amelyeken keresztül ismeri meg egymást a két korcsoport. A mai társadalomban mi többnyire olyan „buborékban” élünk, amiben hozzánk hasonló emberek vesznek körül minket és ami azt is jelenti, hogy a gyermekeknek a saját családtagjaikon kívül szinte semmilyen más találkozásuk, interakciójuk nincs idősebb emberekkel. Több esetben a nagyszüleik is olyan távolságban élnek tőlük, hogy csak ritka alkalommal látják egymást.

Korosztályok szerinti megközelítésben is erősen szegregált társadalomban élünk, ami sztereotípiákhoz és hamis tévhitekhez vezethet az öregedéssel, az idős generációval kapcsolatban is. Ez káros hatással lehet mindegyik generáció szempontjából. Statisztikai adatok szerint a gyermekek ma kevesebb időt töltenek szüleikkel és még sokkal kevesebb időt a nagyszülőkkel, mint korábban bármikor. A gyerekek gondolkodásában az idős emberekkel kapcsolatosan létező, néhány negatív előítélet lebontását segíthetik az ilyen jellegű, tartalmú találkozások során nyert tapasztalatok.

Ezek a programok azért is különlegesek, mert a feladatok megvalósítása során az egymás felé tanúsított pozitív érzések jelentős hatást gyakorolnak. A közös tevékenységek alatt az egymásra figyélssel, mimikával, szemkontaktussal, a nonverbális kommunikációval történő kifejezés értelmezésével, az érzelmek és vélemények megfogalmazásával fejlődnek a tanulók szociális kompetenciái (pl.: ön- és társismeret, empátia, érzelmek felismerése- és kifejezése, rugalmas alkalmazkodóképesség stb.). Számos kutatás bizonyítja, hogy az idősebbek körében milyen sok előnye van annak, ha aktív kapcsolatokkal rendelkeznek a fiatalabb generációval, a gyermekekkel. Mentális frissességük fenntartásában, különösen a közös élményekből adódó pozitív érzelmekben van kiemelkedő szerepük.

A változatos programelemek minden alkalommal



különbözőek, tevékenykedésre aktivizálnak, teljesíthetőek és élvezetesekek.

2024. februárban a farsanghoz kapcsolódva kézműves foglalkozáson vettünk részt, ahol a gyerekek (3. osztályosok voltak) és az idősek farsangi kiegészítőket készíthettek el közösen. Játékos keretbe foglalva különböző technikákkal (rajzolás, festés, vágás, ragasztás, összeillesztés stb.) az álarcoktól kezdve a fejdíszeken, nyakdíszeken és szárnyakon keresztül változatos tárgyak, érzelmeket kifejező egyéb kreatív alkotások készítésére volt lehetőség. Ebben szakképzett animátorok segítettek, továbbá volt farsangi fánk is szörppel.

Márciusban a Játszóház projekt animátorai a 8-10 éves gyerekeknek és az időskorúaknak segítettek a különböző stílusú és nehézségű társasjátékok megértésében, valamint a szabályok elsajátításában, a taktikák bevetésében. A rövid játékok, egyszerű szabályok nem okoztak gondot, viszont a memória játékoknál a kihívás sokkal nagyobb volt, így az ügyesség mellett a kitartásra is szükség volt a vágyott győzelemhez.

Mindenki megtalálta a játékostársakat és a saját érdeklődésének megfelelő játékot az óriási kínálatból. Áprilisban Horváth Kristóf – „Színész Bob” – tartott improvizációs foglalkozást a zenén és irodalmon keresztül. A kifejezetten erre az alkalomra készülő programon a gyerekek (4. osztályosok) és az idősek összecsiszolódtak a közös feladatok elvégzése közben és egy nagyon különleges élménnyel gazdagodhattak. Bátran kijelenthetjük, hogy a tréfás, nyelvtörő mondókák, versek „faragása”, bemutatása derűssé, igen víg hangulatává tette az együtt töltött időt.

A programsorozat következő rendezvénye májusban lesz, kézműves és barkács foglalkozás.

A két korosztály együtt készíthet fiús és lányos tárgyakat, maketteket, szabadjára engedve fantáziájukat, amelyeket aztán haza is vihetnek. Az együtt alkotás megtapasztalásának öröme, egymás segítése a fő motivációja ennek a programrésznek.

Júniusban a K11 Művészeti és Kulturális Központ udvarán és belső terében rendezünk mozgalmas délelőttöt. Lehetőség lesz ügyességi játékokat kipróbálni, különböző sportágakban megmérettetni magunkat, zumbázni kicsiknek és nagyoknak. Különböző egészséges étellel-itallal készül a programot szervező szakember a sportnapra.

Az intergenerációs programok kétirányú „hozamai” az igen jó hangulatú, interaktív rendezvények. Ezek a találkozások nagyban különböznek más generációk találkozásának programjaitól, mert itt nem az a szereposztás, hogy a gyerekek azok, akik a jeles alkalmakkor „szórakoztatják” ünnepi műsorral az idős klubok résztvevőit, az idősek pedig a passzív hallgatóság. Sokkal inkább arról van szó, hogy az idősebbek hogyan tudnak együttműködni a gyerekekkel a korosztályok közötti beszélgetés megtapasztalása során.

A tanterven és iskolán kívüli, tevékenységközpontú foglalkozások alkalmasak és igen jó lehetőséget biztosítanak a különböző korosztályok ismeret- és véleménycseréjére is. Az egyes nemzedékek közelebb kerülnek egymáshoz, továbbá mentális és emocionális értelemben pedig egymás lelkivilágának jobb megértését nyújtja a kapcsolat.

Felkelthetjük a gyermekek érdeklődését nagyszülei, idősebb rokonaik felé és javasoljuk a találkozások során, hogy kérjék őket a közös játékokra, alkotások készítésére.

Minden alkalommal a résztvevők finom tízórait kapnak, pozitív érzésekkel és a programhoz kapcsolódó ajándékcsomaggal térhetnek vissza a diákok az iskolába.

Az idősek nevében elismerésemet, nagyra becsülésemet és köszönetemet fejezem ki a K11 vezető szervezőjének, Ködmön Petrának, aki mindenre kiterjedő, részletekbe menő, figyelmes munkája során biztosítja az örömteli eseménysorozatot.

Dr. Bognárné Koppány Cecília



Mozgással az egészségért!

A mozgás öröm, az öröm pedig az élet. Ez motiválja az időseket Komárom-Esztergom vármegye településén, Epölön. Az „Idősek tornája” résztvevőit, a falu nyugdíjasait immáron 10 esztendeje. 2014 ősze óta Bilczinger Béláné, Marika néni vezetésével a téli hónapokban heti rendszerességgel zajlanak a tornaórák. Megfelelő helyet az önkormányzat biztosítja számunkra. Rendületlen kitartással, összefogással végezzük a jól összeállított gyakorlatokat. A testmozgás igazi kihívás, egyben közösségépítő lehetőség is, hiszen összekovácsolja a szomszéd településen élő időseket és nyugdíjas társainkat. Mozgás iránti igényeinket nyári hónapokban hetente a szabadban sétákkal, kirándulásokkal folytatjuk.

Az „Életet az éveknek” klubszövetség, valamint az Idősügyi Tanács Komárom-Esztergom vármegye éves program keretében zajló „Idősek Akadémiája” előadását évente két alkalommal is megrendezik, amely nagy érdeklődés közepette zajlik, különböző, az időseket érintő témakörben. Egy-egy előadáson

50-en, 60-an is részt vesznek. Meghívjuk ezekre az előadásokra a szomszédos település időseit, nyugdíjasait is.

A helyi programunkban szerepel többek között az országos felhívásra meghirdetett TeSzedd szemétszedés mozgalom is. A fiatal generáció összefogásával és az önkormányzat segítségével óvodásaink lelkesen vettek részt e feladatban. Tanító jelleggel irányul a fiatalok felé ez a program, motiválja őket a környezetük tisztán tartására, ezáltal a fenntartható jövő biztosítására.

Munka közben játékos kérdésekkel, példákkal oktattuk a kicsiket a bolygónk védelmére, hiszen a környezettudatosságra és a környezettudatos életmódra nevelést már óvodás korban célszerű elkezdeni.

Saródiné Belkovics Mária,
az Epöli Nyugdíjasklub vezetője

Sárospataki kirándulás

Az Életet az Éveknek Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyei szervezetének tagjai április 23-án Sárospatakra kirándultak. Hűvös, szeles reggelen találkoztunk a Tiszai pályaudvaron. Az időjárás ellenére jó hangulatban indult el a kis csoport. Sárospatakra érkezvén először az iskolakertben sétáltunk, ahol megnéztük történelmi nagyjaink szobraikat. Innen a vár felé folytattuk utunkat. Ezt már többször láttuk, de mindig áthatnak az itt zajlott történelmi események. Végig követtük a vár és az itt élők sorsát, a Rákócziak történelmi nagyságát. Kirándulásunkat Bodrog-parti sétával zártuk.



NYÁRBÚCSÚZTATÓ ELŐADÁS

az Uránia Filmszínház Színháztermében
(1088 Budapest, Rákóczi út 21.)

2024. augusztus 27. 10.15 óra

2024. augusztus 28. 10.15 óra

„Ti rongyos évek!”

Kállay Borival és Heller Tamással
a Magyar Zenés Színház előadása 2 részben

Immár hagyománynak számít, hogy évek óta közösen búcsúztatjuk a nyarat egy nagyszerű programmal. Erre idén is lehetőséget kínálunk nektek.

Sajnos, a Vigadó helyszíntől továbbra is búcsúznunk kell, mert úgy láttuk, hogy a költségei megfizethetetlenek lennének klubtagjaink többségének. Helyette a már jól ismert és gyönyörű helyszínre, az Uránia Nemzeti Filmszínház épületébe invitálunk benneteket. Ez az épület már ismerős lehet számotokra, hisz több rendezvényt tartottunk itt. Aki még nem járt ebben az épületben, igazi csodára számíthat, az előadás előtt pedig rövid ismertetőt is hallhattok az épület történetéről.

Az előadás sikerét két kiváló művész biztosítja: **Kállay Bori** érdemes művész és **Heller Tamás** érdemes művész. A „Ti rongyos évek” című előadás a két művész közös múltidézése sok humorral és muzsikával két részben. Pályájukat mindketten Debrecenben kezdték, innen számítható több évtizedes szakmai- és emberi barátságuk. Fiatal művészekként közös sorsuk volt, s habár műfajukban más felé tartott az életük; a kapcsolódási pontok,

Debrecen, az operett műfaja és a közös emlékek mindig összetartották ezt a barátságot. Így született meg ez az előadás is, aminek a motója talán az lehetne: „Ne szomorkodj, hogy elmúltak azok a rongyos évek, mert nem is voltak olyan rongyosak! Légy vidám, mert még tartanak!”

Az előadás szünetében a filmszínház kiváló büféjét ajánljuk nektek, ahol mindig finom sütemények, kávé várja a résztvevőket.

A program

10.15-10.20 Rövid megnyitó, ismertető az épület történetéről

10.25-11.30 Előadás I. rész

11.30-12.00 Szünet

12.00-13.00 Előadás II. rész

A program részvételi költsége: 5300 Ft/fő

Fontos! A nagy érdeklődésre tekintettel két időpontban is megszervezzük az előadást. A résztvevőket a jelentkezés sorrendjében tudjuk fogadni. Visszajelezzük azt is, melyik napra tudjuk elfogadni a jelentkezéseket. (Szükség esetén várólistát hozunk létre.)



Kérjük a Jelentkezési Lapot olvashatóan töltsétek ki!

Jelentkezési határidő: 2024. június 16.
(e-mailben vagy postai úton)

Visszajelzés: 2024. június 20-ig

Befizetés: 2024. július 20-ig

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövegség, **1068 Budapest, Benczúr u.45. (!)**

Email: nyugszov@hu.inter.net

Programkoordinátor:

Fráter Éva (06-1-327-0118)

Az e-mail tárgyába írd be: URÁNIA 2024!

JELENTKEZÉSI LAP

Jelentkező csoport neve:

Tagjai vagytok-e az „Életet az éveknek” Országos Szövetségének: igen nem

Csoport/jelentkező levelezési címe (irányítószámmal):

Csoport vezetőjének/jelentkezőnek neve:

Telefonszáma: email címe:

Jelentkezők száma: fő

Jelentkezési határidő: 2024. június 16.

Visszajelzés: 2024. június 20. (A részvételi költséget csak azok fizessék be, akik a Szövetségtől erre e-mailen vagy telefonon visszajelzést kapnak 2024. június 20-ig.)

A befizetés határideje 2024. július 20.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk! A rendezvényt csak megfelelő létszám esetén tartjuk meg.

Kérdés esetén keresd Fráter Évát a 06-1-327-0118 telefonszámon!

Dátum

.....

aláírás

*Az itt közölt adatokat a Szövetség kizárólag ennek a programnak a szervezéséhez használja fel, harmadik félnek nem adja ki, a rendezvényt követően a jelentkezési lapot megsemmisítjük.

Szavalóverseny Tolna Vármegyében

A magyar költészet napját Magyarországon 1964 óta április 11-én, József Attila születésnapján ünnepeljük. E köré a dátum köré szerveztük mi is ebben évben az „Életet az éveknek” Tolna vármegyei szervezet szavaló versenyét. Újireg adott otthont április 13-án a rendezvénynek. Megtisztelte jelenlétével a rendezvényt Főberné Orova Valéria vármegyei elnök asszony, valamint a település vezetői, Pethes József polgármester és a képviselők is. 32 versmondó mondta el kedvenc versét. Minden

versmondó emléklapot kapott, a zsűri által kiválónak talált versmondók pedig oklevelet és lehetőséget kaptak arra, hogy képviseljék Tolna vármegyét a „Szólj költemény” című, a versmondók országos találkozóján Budapesten, május 2-án. Csikósné Marika klubvezető és a klub tagjai mindent megtettek azért, hogy mindenki jól érezze magát. Köszönjük a segítőknek és a zsűrinek is a munkáját. Igazán szép napunk volt. A versmondóknak gratulálunk a színvonalas szereplésért.

M.J.

Szabadidő klub – Környe csoporttal az élet!

Egy kedves barátnőm, aki már tagja volt a csoportnak, állandóan hívott: csatlakozzak én is ehhez a csoporthoz, mert nagyon jó a közösség, és sok helyre eljut velük. Gondoltam, hogy nem érek én rá erre, meg nem vagyok én még olyan öreg stb.... Aztán jött egy kihagyhatatlan lehetőség.

Emlékeim szerint talán 2016-ban vendég utasként csatlakoztam a csoporthoz, egy kirándulásra. Az akkori úti céljuk a gyönyörűsége Országházunk megtekintése volt. Nekem ez a látogatás nagyon régi vágyam volt, így velük együtt vált valóra az álmom. Kedvesek voltak velünk, idegenekkel, jókedvűek, befogadóak. Szívembe zártam, már akkor pár embert a csoportból. Valószínű, hogy én is szimpatikus voltam nekik, mert ezek után, gyakran hívtak, hogy csatlakozzak hozzájuk. Már nem voltak aggályaim, hogy miért nem, hanem örömmel csatlakoztam a kedves társasághoz. Azóta már sok-sok nagy-szerű emlékem van, amit nélkülük nem élhettem volna át. Lettek új barátaim, ismerőseim is. Vége a szürke, monoton hétköznapiaknak, mert mindig van valami érdekes úti cél, ami számomra is izgalmakat rejt. Van mire várni, készülni rá, izgulni, hogy milyen lesz, tudok-e annyit gyalogolni, mert sokszor megyünk hegyen, völgyön. Ilyenkor van nagy szerepe az odafigyelésnek, hogy ne maradjon le senki, ne történjen baleset stb....

Nekem a legizgalmasabb kirándulások egyike, ha Budapest az úti cél. Ennek köszönhetően tanultam meg metróval, villamossal, meg egyáltalán tömegközlekedéssel utazni abban a nagy városban. Ezzel nem vagyok egyedül, hiszen a csoport nagy része a vidéki élethez szokott, itt dolgoztuk le az életünk javát. Hogy miért fontos egy ilyen csoport és mi a haszna? Hát vannak alkotó csoportok, amelyek az ügyeskezőket gyűjti össze, még esetleg tudnak olyan kis tárgyakat is készíteni, amit el tudnak adni, vagy ajándékozni. Abból van esetleg bevételük is. Vannak akik szépen énekelnek, őket lehet egy-egy ünnepségen szerepeltetni. A mi csoportunknak más az értelme. Kimozdítja a magányos, egyedül élő embereket az otthonuk fogságából, nem lesznek depressziósak, észrevétlenül megmozgatják az agyukat, lábukat. Új értelme lesz általa az életüknek. Olyan, mint egy betegséget megelőző terápia.

Ha a családban beteg lesz valaki, akkor ugye ma már sokszor Budapestre irányítják a beteget. A mi csoportunk tagjai megtanultak közlekedni olyan szinten, hogy taníthatóvá váltunk. Van köztünk olyan, akihez lehet fordulni, hogy állítson össze egy úti célnak megfelelő menetrendet.

Gyakran vannak önzetlen előadók, akik ingyen jönnek minket okosítani, például, bűnmegelőzés, vagy egészségügyi jó tanácsokkal látnak el bennünket. Nekünk nincs bevételünk, így nagyon egyszerűen szoktunk ünnepelni is. Zsíros kenyér parti a fő eleme, meg ki mit tud elkészíteni. Nem mindig az az értékes, ami konkrét jövedelmet termel, hanem az összetartozás ereje, ami pénzbe nem mérhető. Bár néha jól jönne nekünk is egy kis támogatás, mert akkor még más előadókat is meghívhatnánk.

Kiváló önzetlen, lelkes vezetőink vannak, tele ötlettel, tenni akarással. Az utak szervezésénél figyelembe veszik, hogy minél kevesebb költségünk legyen. Kihasználjuk az időskori ingyenes utazás adta lehetőséget is.

Kívánok mindenkinek jó egészséget, hogy legyen kedvük, erejük a mi kis közösségünkért dolgozni. Köszönjük nektek a munkátokat!

Üdvözlettel:

Babolcsai Sándorné, Környe

MEGHÍVÓ

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATRA



TB
támogatott
halló-
készülékek

ingyenes
orvosi
konzultáció
beutaló
nélkül*

Úgy érzi, jól hall, mégis nehezen érti a beszédet?

Hangosan hallgatja a TV-t, nem hallja meg a telefoncsörgést?

INGYENES VIZSGÁLAT ÉS TANÁCSADÁS
HALLÁSCENTRUMUNKBAN, VÁRAKOZÁS NÉLKÜL



30 éves tapasztalattal



Csúcsminőségű,
svájci hallókészülékek

Kérjen időpontot:

06 80 182 182

* Mérhető (30 dB feletti) halláscsökkenés esetén. Amennyiben van hallókészüléke, kérjük annak kiskönyvét hozza magával!

Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon:
www.geers.hu

Geers

Költészet napi szavalóverseny Szentgálon

Egyesületünk Veszprém Vármegyei Szervezete és a Szentgáli Tiszafa Nyugdíjas Klub nagyszerű Költészet Napi szavalóversenyt rendezett.

A vármegye 25 klubjából érkeztek szavalók, akik kísérőkkel együtt megtöltötték a mintegy 100 fős Kiss-Tóth Vilma Közösségi Színteret Szentgálon.

A rendező klub nevében Horváth Gizella klubvezető köszöntötte a megjelenteket. Beszédében méltatta a költészetet, mint művészeti ágat, megemlékezett költőink munkásságáról, kiemelve József Attila legendás költőnk, akinek különösen szép verséből idézte a legszebb sorokat.

A szavalók a magyar költészet gyöngyszemeit vontatták fel, méltón ünnepelve a költészetet. A közönség mindenkit áhítattal hallgatott, ezzel is elismerve magas szintű előadásukat.

A zsűri értékelése szerint 1. helyezett lett Balogh Teréz Veszprémből, Szentimrei Jenő: Nemzeti Dal 1928 című versével. 2. helyezett Vajai Károlyné Aj-

káról, Nagy László: Szárnyak zenéje című versével. Hárman lettek 3. helyezettek. Daragó Miklós Magyarpolányból, Czepek Béláné Noszlopról és Brotschul Istvánné Ajkáról.

A díjakat (oklevelet, béres cseppet) Farkas Sándor, a megyei szövetség elnökhelyettese, a zsűri elnöke és Gyarmati Ferencné vezetőségi tag, a zsűri tagja, adta át. A zsűri harmadik tagjától, Sófalviné Tamás Márta az általa írt „Szentgáli tanyavilág kialakulása és pusztulása” című könyvet, valamint az édesanyja, néhai Tamásné Kiss Tóth Vilma életéről Kabay Barna által készített filmet adta át DVD változatban a díjazottaknak, melynek címe: Bakonyi juhászasszony élete. Ezenkívül minden szavaló emléklapot, könyvjelzőt és kitűzőt kapott. Végezetül a házigazdák megvendégelték a megjelenteket. Ezen jó hangulatú beszélgetések alakultak ki, barátságok szövődtek és azzal váltak el, hogy jövőre újra találkozunk!

Horváth Gizella klubvezető

Fut A falu

Május 1-én Vámosgyörkön, megint „FUT A FALU”. A bemelegítés után, az Őszirozás Nyugdíjas klub tagjai is végigfutottak/mentek a kijelölt útvonalon. Együtt örültek a fiatalokkal a műfüves sportpálya ünnepélyes átadásán. Mozogtak az Encsi Fittmix aerobik programján is. Katus Attila is elismerően szólt róluk.

A szép nap programját a Zéta táncsoport előadása zárta.



ELIT
— cipő —
az egészséges lábért




**LÁB
EGÉSZSÉGÜGYI
SZŰRÉS**
Az egészséges lábért

www.elitgyogycipo.hu

Kapcsolattartó:
Nagy Anita Magyar Balázs
20 / 771 - 2417 20 / 239 - 8836

Életet az Éveknek bérlet

Zártkörű bérlet - csak az Életet az éveknek szövetség tagjainak

Előadások: HÉTVEGE 11:00

Az Orfeum mágusa
2024. október 20.

A mosoly országa
2025. március 9.

Carmen
2025. május 11.

Árak (06.30-ig):

VIP: 36.000.-Ft
Exkluzív: 24.300.-Ft
Emelt zsöllye: 20.700.-Ft
I. kategória: 18.540.-Ft
II. kategória: 15.840.-Ft
III. kategória: 12.600.-Ft
IV. kategória: 8.760.-Ft
V. kategória: 5.580.-Ft

Árak (07.01-től):


VIP: 42.000.-Ft
Exkluzív: 28.350.-Ft
Emelt zsöllye: 24.150.-Ft
I. kategória: 21.630.-Ft
II. kategória: 18.480.-Ft
III. kategória: 14.700.-Ft
IV. kategória: 10.220.-Ft
V. kategória: 6.510.-Ft

Kiemelkedően kedvező ár!

Bérlethosszabbítás: Május 15. 8:00 órától - Június 9-ig
(ezt követően a lefoglalt helyek felszabadulnak)

Hosszabbítsa meg bérleteit akár Május 15-én,
az Életet az Éveknek rendezvény előtt
az Operettszínház Szervezésén!

Fajka Zsanett

 30/011-77-97

 fajka.zsanett@operett.hu



Nyugdíjas Klubok és Idősek
„Életet az éveknek”
Országos Szövetsége



BUDAPESTI
OPERETTSZÍNHÁZ