

60

II. évf. 2. szám | 2014. március 10.

Fontos a folyamatos testi-lelki tréning

II. oldal

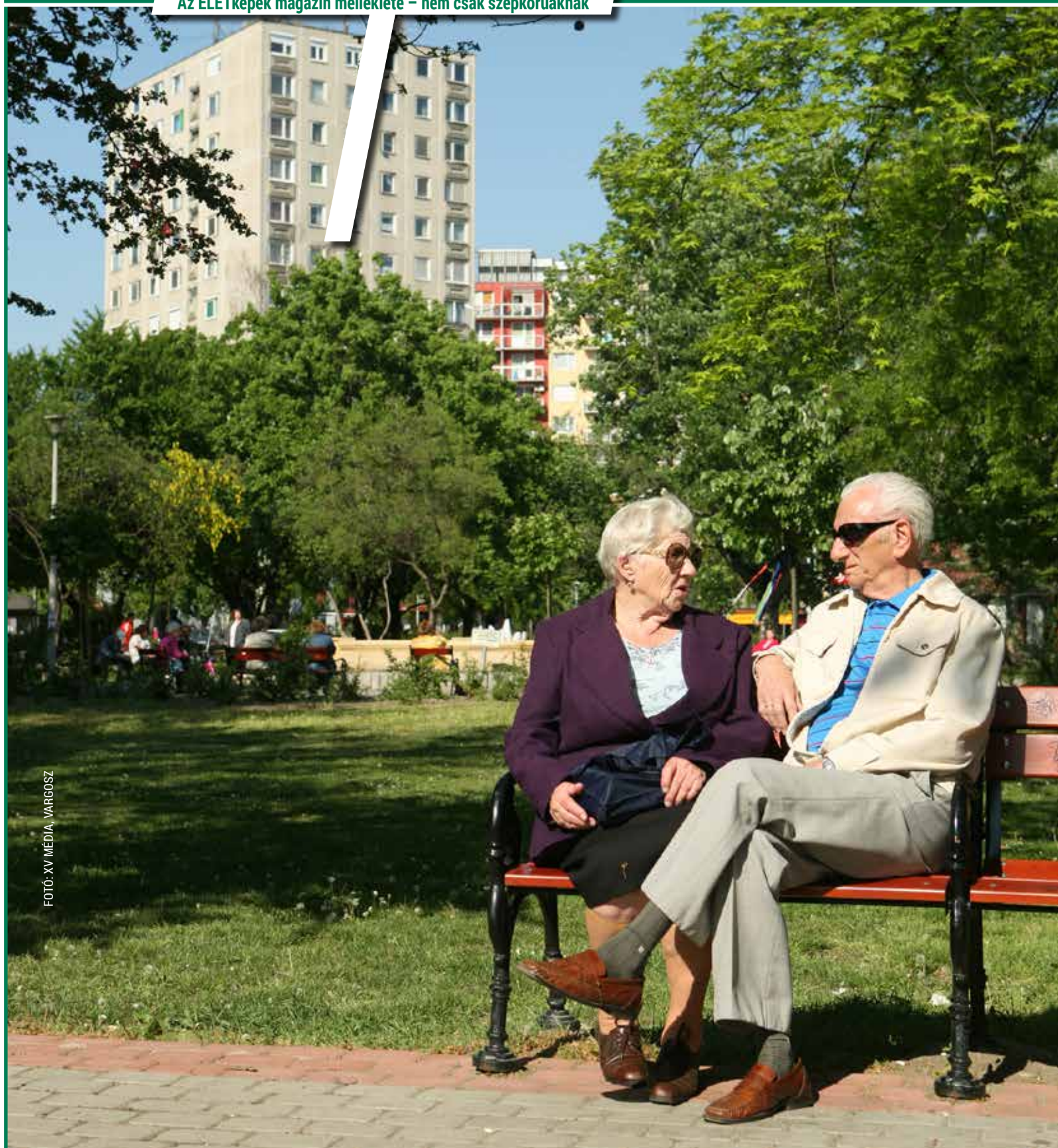
Tanulni minden korban érdemes!

III. oldal

Főszerepben a kultúra és az egészségmegőrzés

IV. oldal

Az ÉLETKépek magazin melléklete – nem csak szépkorúaknak



IDŐSEBBEK IS ELKEZDHETIK

CSOKONAI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

NYUGDÍJAS KLUB

Sok színes programmal – kirándulással, előadásokkal, filmvetítésekkel, múzeumlátogatásokkal – várják minden héten a kerület nyugdíjasait. Közösen ünneplik a névnapokat, anyák napját, idősök napját. Szerda 14.30–17 óra
Tagdíj: 2500 Ft/év

NETMESTER KLUB

Várják azokat, akik alapszinten már kezelik a számítógépet, de szeretnének jó társaságban még többet megtudni az internetről, közösségi oldalakról, levelezésről, CD-írásról, fotók mentéséről. Kedd 9–16 óra
Tagdíj: 1200 Ft/hó

BOJTOR IMRE NÉPDAL- ÉS NÓTAKÖR

Gránát Zsuzsa népdalénekes, előadóművész vezetésével idős hölgyek és urak kéthetente találkoznak és régen elfeledett, de gyönyörű népdalokat, magyar nótákat elevenítenek fel. Nemcsak a próbákon, de koncerteken is nagy lelkesedéssel adják elő. Kéthetente csütörtök 14–16 óra
Tagdíj: 300 Ft/hó

MERIDIÁN TORNA



Éljen 100 évet egészségesen 3-2-1 meridián gyakorlatokkal!

Olyan, kínai professzorok által kifejlesztett módszert sajátíthatnak el, amely nemcsak az egészség megőrzésére, hanem a betegségek legyőzésére is alkalmas. Az egész testet felölelő gyakorlatsor eredményesen kezeli a különböző szív- és érrendszeri, emésztőrendszeri, légzőszervi, érzékszervi, mozgásszervi és idegrendszeri problémákat. Hat az immunrendszerre, ezáltal segít az allergiás, megfázásos tünetek kezelésében is. Péntek 9–10 óra
A foglalkozások ingyenesek.

Fontos a folyamatos testi-lelki tréning



A gyermekorvosi rendelő csendjét a hegedű muzikája töri meg. A zene gyógyít, ezért dr. Bátorfi István gyermekorvos (*felső képünkön*) – amikor teheti – előveszi vonós hangszerét, és eljátssza kis betegeinek kedvenc nótáját. Most mégsem az ifjúság egészségével kapcsolatos kérdéseimmel fordultam a gyermekorvoshoz, sokkal inkább arra keresem a választ, miként tud hetvenévesen is ilyen lendülettel dolgozni, élni.

– Amint hallja, nehezen beszélök, tizen-négy évvel ezelőtt gégerakot diagnosztizáltak nálam, akkor egyik napról a másikra leszoktam a dohányzásról. Ilyen egyszerű. Annak idején testnevelő tanárnak készültem, aztán a sors úgy hozta, hogy orvos lett belőlem, azonban a mozgás a mai napig fontos része életemnek.

Bátorfi doktor csapata

– Átszővi életét és családjának mindennap-



jait a pingpong szeretete. Csilla lánya a leg-eredményesebb magyar asztaliteniszezők közé tartozik, 20 évig volt a világ élvonalában.

– Büszke vagyok, hogy Csilla mellett Zoltán fiam is sokra vitte az asztaliteniszből, én is a mai napig aktívan játszom. Koncz Gábor színművész barátommal például rendszeresen tartunk mérkőzéseket, amelyeken nemcsak jót sportolunk, hanem jól is szórakozunk.

A pingpong fantasztikus sport, hiszen bármilyen korban el tudja kezdeni az ember, nem kell hozzá különösebb felkészültség, és ami nagyon lényeges, minden szinten jó eredményeket érhetnek el vele a hobbi játékosok is. Bátran ajánlom az idősebb korosztálynak. Sajnálom, hogy állami szinten nem használják ki ennek a nagyszerű sportágnak az előnyeit.

– Hogyan lehetünk hatvan felett is olyan sugárzóan boldogok, mint ön?

– A legnagyobb életető erő a szeretet. Idős korban az asztalitenisz mellett kiváló az úszás is, azonban a fizikai állapotunk mellett ugyanolyan fontos a szellem karbantartása is, erről se feledkezzünk meg. Kedvenc versünket elszavalva folyamatosan tréningezhetjük agyunkat.

Beres Ildi

Tanulni minden korban érdeemes!



Netmester klub a Csokonai Művelődési Központban

A „Levendula” 60+ program keretében tavasszal indul kerületünkben az Aktív Időskor Szabadegyeteme

A Zsigmond Király Főiskola a hazai időskoroktatás fellegvára. Az országban elsőként itt végeznek olyan hallgatók, akik időskoroktató-idősképző egyetemi diplomát kapnak, és innen indult az idősek szabadegyeteme országos elterjesztésének gondolata is.

E programhoz csatlakozik most a XV. kerületi önkormányzat a „Levendula” 60+ programmal. Célja, hogy ezzel is felhívja a figyelmet az élethosszig tartó tanulás jelentőségére. Az előadásokat az ország legkiválóbb oktatói, a Zsigmond Király Főiskola tanárai tartják. Az előadások után kötetlen beszélgetésre nyílik lehetőség.

Ék

ELŐADÁSOK 2014 TAVASZÁN

04. 14. hétfő, 16 óra Dr. Jászberényi József: Tovább élünk – milyen változást hoz az idősek számának növekedése a világon?
04. 28. hétfő, 16 óra Dr. prof. Semsei Imre: A „harmadik kor” – az időskor pszichológiai problémái
05. 12. hétfő, 16 óra Dr. Bernek Ágnes: Merre tart most a világ? Világrendszerek és civilizációk konfliktusai, ezek hatása az idősekre
05. 26. hétfő, 16 óra Dr. S. Szabó Péter: Az idősek megjelenése a nyugati és keleti vallásokban

ELŐADÁSOK 2014 ŐSZÉN

09. 08. hétfő, 16 óra Dr. Jászberényi József: Az idősek megbélyegzése – Aegizmus
09. 22. hétfő, 16 óra Dr. Boga Bálint: Szellemi működés időskorban
10. 06. hétfő, 16 óra Veresné Dr. Bálint Márta: Egészségmegőrzés időskorban – Mit együnk és mit ne?

Az előadások helyszíne: Budapest Főváros XV. kerületi Önkormányzat Díszterme (Bocskai út 1–3.). Az előadások hétfői napokon délután 4 órakor kezdődnek. Az előadásokon a részvétel ingyenes. Az előadások sorrendje változhat.

IDŐSEBBEK IS ELKEZDHETIK

BÉLYEGGYŰJTŐK KLUBJA

A Szent István Kör tavaly ünnepelte megalakulásának 75 éves jubileumát, története egy idén megjelenő ünnepi kiadványból is megismerhető. A tagok nagy tapasztalattal rendelkező bélyeggyűjtők, akik szívesen adnak szakmai tanácsokat. Szombat 9–12 óra

GALAMBÁSZOK KLUBJA

A B15 Egyesület tagjai mintegy 30 éves tenyésztői tapasztalattal rendelkeznek, versenyeket szerveznek. Klubnap: a hónap első péntekén 18–20 óra

GOMBFOCI KLUB

Az asztali-labdarúgást kedvelő idősebbek és fiatalabbak hetente kétszer edzenek, hogy minél jobb eredményt érjenek el a versenyeken. Nemcsak résztvevői a bajnokságoknak, hanem ősszel hagyományosan a Palotai Gombnapokra várják a gyerekeket és fiatalokat, hogy megismerkedjenek a játékkal, decemberben pedig az év végi országos verseny, a Palota Kupa házigazdái. Klubnap: hétfő 18.30–21.30, szerda 18–21 óra
Tagdíj: diák, nyugdíjas 700 Ft/negyedév, felnőtt 1400 Ft/negyedév

IDŐSEBBEK IS ELKEZDHETIK

Az érdeklődők 24 órás tanfolyamon sajátíthatják el az internet, a levelező és a szövegszerkesztő programok használatához nélkülözhetetlen alapismereteket. Csütörtök 10–13 óra
Ára: 2000 Ft

CSOKI-MOZGÓ – NYUGDÍJAS FILMKLUB



Filmcsemegék inyenceknek kéthetente szerdán 15 órától. A „kivánságmoziban” most is népszerű filmeket vetítenek, és nem marad el a kakaó és a kalács sem. Április 3. Indokína
Belépő: 300 Ft

IDŐSEBBEK IS ELKEZDHETIK

FALUSI PIAC



Várják az érdeklődőket április 6-án vasárnap 9–12 óráig a Csokonai Művelődési Központ udvarára. Közvetlenül az őstermelőktől vásárolhatnak tojást, sajtot, zöldséget, gyümölcsöt, mézet és füstölt árut.

KAMARAZENÉS TEADÉLUTÁN



Havonta egy alkalommal a MÁV Szimfonikus Zenekar művészei a klasszikus kamarazene gyöngyszemeit adják elő. A komolyzenét kedvelő vendégek többek között Mozart, Puccini, Strauss, Brahms népszerű műveit hallgathatják meg egy csésze tea mellett. Április 13. vasárnap 16 óra
Belépő: 500 Ft

PESTÚJHELYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

ASSZONYKLUB

A klub tagjai beszélgetnek, kézimunkáznak, recepteket cserélnek, süteményt kóstolnak – egyszerűen jól érzik magukat. Szeretettel várnak mindenkit, aki egyre népesebb társaságukban szeretné eltölteni délutánját, estjét. Szerda 16 óra

HÚZD KI MAGAD! GERINCTORNA

A gerincet – ha észrevétlenül is – gyakran extrém terhelések érik. A foglalkozáson Ruzicska Andrea tanár-oktató segítségével megtanulható a helyes tartás, és a már kialakult elváltozásokat, fájdalmakat hatékonyan kezeli mozgásterápiával. Kedd, péntek 9.30–10.30 óra
Ára: 600 Ft/alkalom, 3800 Ft/8 alkalom.

Főszerepben a kultúra és az egészségmegőrzés



Amellett, hogy fontos szerepet tölt be a kerületi nyugdíjasok tájékoztatásában és érdekvédelmében, az Idősügyi Tanácsban is képviselteti magát a XV. kerületi Idősek és Nyugdíjasok Egyesülete. Tagjai a mai napig hetente összegyűlnek, kulturális, sport és egyéb programokat szerveznek – tudtuk meg Rezács Istvánnétől, az egyesület elnökétől *(képünkön lent)*.

Szociális érdekvédelem, kulturális munka, egészségvédelem, a nyugdíjasok mindennapi tájékoztatása, aktivizálása – címszavakban ezek az egyesület főbb feladatai, célkitűzései. Ennek megfelelően rendszeresen a kirándulások, a kulturális és egészségügyi programok a tagok életében.

A témákat, ahogy mondani szokták, az élet hozza, azaz olyan problémák kerülnek középpontba, amelyek a tagok mindennapjait érintik. Ennek megfelelően rendszeresen a szakemberek közreműködésével tartott egészségügyi tájékoztatók, valamint tanácsadások a különböző idősokra jellemző megbetegedésekről, a megelőzés lehetőségeiről.

– Hogy ne csak beszéljünk az egészségről, kerületi pályázaton nyert pénzből vásároltunk pingpongasztalt, darts játékot, gumikötelet,

puha labdát, ezekkel játszunk és tornázunk. Ha az időjárás engedi, sétálunk, rövidebb kirándulásokat teszünk a fővárosban – mondta Rezács Istvánné.

Az egyesület a szürkeállomány megmozgatására is nagy figyelmet fordít, ennek megfelelően rendszeresen a tréfas kvízzjátékok, vetélkedők, a kártyajátékok, a prózai vagy énekelőadások. Évente többször múzeumlátogatást szerveznek a tagok számára, megemlékeznek a főbb ünnepekről, azok alkalmából műsort készítenek és adnak elő.

Az egyesület tagjai minden csütörtök délután tartanak 2-4 órás öszejevetelt az Ifjúsági Közösségi Házban, amelyeken egy-egy alkalommal átlagosan negyvenen-hatvanan vesznek részt.

– Évekkel ezelőtt sokkal többen voltunk, de sajnos sokaknak a 2 ezer forintos éves tagdíj kifizetése is nagy terhet jelent. Ezzel együtt ugyanúgy megszervezzük a programokat, mint korábban, s emellett részt veszünk az Idősügyi Tanács munkájában is – mondta az egyesület elnöke.

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ

