

60 /

II. évf. 4. szám | 2014. május 5.

Alternatív gyógymódok **II. oldal**

Kertbarát nyugdíjasok **III. oldal**

Köszöntötték a nagymamákat **IV. oldal**

Az ÉLETképek magazin melléklete – nem csak szépkorúaknak



IDŐSEBBEK IS ELKEZDHETIK

CSOKONAI
MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

NETMESTER KLUB

kedd 09:00–14:00

Idén novemberben ünnepli a hatvanfős nyugdíjas számítógépes klub 10 éves születésnapját. Várnak mindenkit, aki alapfokon már használja a számítógépet! Az internetezés mellett sok közös programot, kirándulást, nyaralást szerveznek, angolul tanulnak.

Tagdíj: 1200 Ft/hó

NYUGDÍJAS KLUB

szerda 14:30–17:00

Sok színes programmal: kirándulással, előadással, filmvetítéssel, múzeumlátogatással várják a kerület nyugdíjasait. Közösen ünneplik a névnapokat, anyák napját, idősek napját.

Tagdíj: 2500 Ft/év

BOJTOR IMRE NÉPDAL- ÉS NÓTAKÖR

kéthetente csütörtök 14:00–16:00

Gránát Zsuzsa népdalénekes, előadóművész vezetésével idős hölgyek és urak kéthetente találkoznak, és régen elfeledett népdalokat, magyar nótákat elevenítenek fel.

Tagdíj: 300 Ft/hó

MERIDIÁN TORNA

péntek 09:00–10:00

Éljen 100 évet egészségesen 3-2-1 meridián gyakorlatokkal! Olyan, kínai profeszorok által kifejlesztett módszert sajátíthatnak el, amely nemcsak egészségük megőrzésére, hanem betegségeik 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. A foglalkozások ingyenesek.

CSOKI-MOZGÓ – NYUGDÍJAS FILMKLUB

2014. május 08. 15:00–17:00 A nagy ábránd

2014. május 22. 15:00–17:00 Ripacsok

Filmcsemegék ingyencenek! A „kívánságmoziban” most is népszerű filmeket nézhetnek meg, és persze nem marad el a film után a kakaó és a kalács sem!

Belépő: 300 Ft

Alternatív gyógymódok az egészségért



A nyugati orvoslás kiegészítőjeként számos gyógymód létezik, amelyek segítségével testileg-lelkileg és szellemileg is egészségesek maradhatunk 60 év felett is. Ki-ki saját igénye szerint választhat a bőséges kínálatból, a kerületi Levendula 60+ az Aktív Időskor Gyógyító Programja ezúttal ebben adott segítséget a lakosoknak április 25-én a Csokonai Művelődési Központban.

Az érdeklődők reggel a polgármester köszöntő beszéde után Matyasovszky Péter közreműködésével meridián tornával hangolódhattak rá a nap további programjaira. Az Érzelmi Felszabadítás Technikáját (EFT) is elsajátíthatták a résztvevők, amely a betegségek mögött meghúzódó érzelmi stresszt kezeli meglepően gyorsan, egy-



szerűen és eredményesen. Sághy András a módszer magyarországi elterjesztőjének előadása után ingyenesen kezelték az önként jelentkezőket. Megtudtuk, a Human Harmony Stúdió tréneri nemcsak laikusoknak tartanak képzéseket, küldetésük, hogy a stresszkezelő módszerük minél szélesebb körben terjedjen el.

Szedlacsek Katalin gyönyörű hangtálakkal érkezett, amelyeket speciálisan, kézzel készítenek Tibetben hétféle fémből, személyre szabva. Vannak magasabb és mélyebb hangú talak, amelyek rezgésükkel gyógyító hatást gyakorolnak az emberek csakraira, emellett segítik a relaxációt, ellazulást.

Egy hasznos, hiánypótló termékkel, a prof. dr. Török Szilveszter által több éven át kifejlesztett Bioaktív Kék-jóddal is megismerkedtek az idősek, valamint kineziológiaiáról is szó volt. Az előtérben ökotermékek bemutatója hívta fel a figyelmet a környezettudatos magatartás fontosságára. Míg a program stílusosan Etka-jóga bemutatóval zárult.

S hogy mennyire jól sikerült ez az előadás-sorozat, mi sem bizonyítja jobban, hogy a szervezők már a folytatáson gondolkodnak – tájékoztatta lapunkat Jobbágy Mária mentálhigiénikus, a Levendula 60+ program koordinátora.

Béres Ildi

Kertbarát nyugdíjasok



Idén megalakították a kertbarátok körét az Arany János utcai idősek klubjában. Havonta egyszer, a szokásos szerdai klubnapok egyikén az arra kedvet érő klubtagok kicsit tovább együtt maradnak, és eszmét, tapasztalatot, sőt olykor növényeket is cserélnek egymással. A téma ilyenkor a kertgondozás, növényápolás.

Az ötlet Kató Lászlónétól, a klub vezetőjétől származik. Ő kérte fel egyik tagtársukat, aki nem mellesleg a Pestújhelyi Kert-

barátok Körének a vezetője, hogy tartson előadásokat kertészeti témákban. A szakember elmondja, mikor milyen kert munkának van itt az ideje, de a szobanövények ápolásához is szívesen ad tanácsokat. A laikus kertbarátok hozzá fordulhatnak mindenféle növényápolással, növénygondozással kapcsolatos kérdésükkel. Az sem gond, ha valamire nincs azonnal válasz, a legközelebbi alkalomra utánanéznek a kérdésnek. Mivel ide főleg kertes házból járnak a klubtagok, természetesen saját tapasztalatukat is megosztják egymással.

Mint megtudtuk, a klubnak is van egy „zsebkendőnyi” kis-kertje, amelyet tavasztól őszig sok szép virág díszít. Tavaly elültettek egy szomorú barkafűzet is azoknak a klubtagoknak az emlékére, akik már nem lehetnek közöttük.

IDŐSEBBEK IS ELKEZDHETIK

NÉVJEGY

2014. május 09. 18:00–20:00

Kondor Katalin rádiós újságíróval havonta egy pénteken találkozhat. Ismert és elismert művésszel, tudóssal, közéleti személlyel beszélget a műsorvezető, a vendégek dedikálják műveiket és válaszolnak kérdéseikre. Májusban a vendég: Takaró Mihály irodalomtörténész
Belépő: 500 Ft

KAMARAZENÉS TEADÉLUTÁN



2014. május 11. 16:00–18:00

Havonta egy alkalommal a MÁV Szimfonikus Zenekar művészei kamarazenei koncertre várják a komolyzene rajongóit. Vasárnap délutánonként egy csésze tea mellett hallgathatják meg a zeneirodalom gyöngyszemeit. Műsor: Beethoven: Esz-dúr trió op.1.no.1. Dohnányi: C-dúr Szerenád op. 10. Beethoven: f-moll kvartett „Serioso” op. 95. Közreműködnek: Tarkó-Nagymengyi Dóra – hegedű, Kerek István – hegedű, Mohácsi Gyula – brácsa, Zilah Eszter – brácsa, Balog Zsolt – zongora.
Belépő: 500 Ft

WESZELY-KLUB

2014. május 23. 19:00–21:00

Weszely Ernő, a külföldön is sikeres vak zongora- és harmonikaművész már ötödik éve tartja koncerttel összekötött klubnapjait a Csokonaiban.
Belépő: 1000 Ft

KOZÁK TÉRI KÖZÖSSÉGI HÁZ

LILA AKÁCS NYUGDÍJAS KLUB

hétfő 15:00–17:00

Minden hétfőn délután 15 órától várják a szépkorú hölgyeket, urakat egy kis beszélgetésre, teázásra, nótázásra, kézműveskedésre. A klubot Szabó Adél vezeti.
Klubtagdíj: 400 Ft/hó.



IDŐSEBBEK IS ELKEZDHETIK

KOZÁK TÉRI NAP

2014. május 31. 10:00–20:00

Egész napos programsorozattal várják a környéken élőket, gyermekes családokat, baráti társaságokat, nyugdíjasokat. Főzőverseny, játékos vetélkedők, cirkuszi játékok, bábelőadás, interaktív gyermekszínház, élő népzene, táncbemutatók, sláger, musical és rockzenei blokkok, kézműves alkotóház, arcfestés, lufihajtogató bohóc és büfé várja a szórakozni vágyó közönséget a közösségi házban és a Kozák téri parkban.

PESTÚJHELYI
KÖZÖSSÉGI HÁZ (PEKH)

HÚZD KI MAGAD! – GERINCTORNA

kedd, péntek 15:30–16:30

Legyünk ülő- vagy állófoglalkozásúak, gerincünket – ha észrevétlenül is – gyakran extrém terhelések érik. A foglalkozásokon Ruzicska Andrea tanár-oktató segítségével megtanulhatják a helyes tartást, illetve a már kialakult elváltozások és fájdalmak hatékony mozgásterápiás kezelését.

Ára: 600 Ft/alkalom, 3800 Ft/hó.

NŐI KONDITIONÁLÓ TORNA

kedd, csütörtök 17:30–18:30

Az együtt sportolás örömeért, az egészség megőrzéséért minden kedden és csütörtökön foglalkozásokat vezet Zóلمي Krisztina aerobik-szakedző.

Ára: 900 Ft/alkalom, nyolcalkalmas bérlet ára: 4900 Ft (két hónapig érvényes)

ASSZONYKLUB

szerda 16:00–22:00

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

NOSZTALGIA BULI

2014. május 10. 20:00–01:00

Baráti társaságok, táncot kedvelő párok és azok részére, akik szeretik az elmúlt 50 év legjobb slágereit. Zenéről gondoskodik Barcs Endre. Tombolahúzás éjjel előtt. Foglaljon asztalt telefonon! (410 7168) Belépőjegy ára: 1000 Ft.

Köszöntötték a nagymamákat



Május első hétvégéje az édesanyákról és a nagymamákról szól. Ilyenkor minden családban, az óvodákban, az iskolákban és az Idősek Klubjaiban is őket köszöntik. Az idei évben a május 1-jei négynapos szünet miatt a Kontyfa Idősek Klubjában már április 28-án tartották a köszöntést.



Jenei Tünde klubvezető elárulta, a százegy fős tagság már napokkal korábban izgatott volt az ünnepség miatt. Ennek két oka volt: a Kontyfa Idősek Klubjában a karácsony mellett az anyák napja számít az év legnagyobb eseményének, ráadásul Jenei Tünde klubvezető minden évben látványos műsorral és egyéb meglepetésekkel kedveskedik a klubtagoknak.

– Idén süteményeket sütöttem nekik, többfélélt készítettem, és nagyon örültem, hogy a készlet az utolsó falatig elfogyott – mondta a klubvezető.

A hetvenöt nagymama és az egy idősebb férj – az ünnepségre a klub férfi tagjait is meg szokták hívni – a süteményevés előtt hagyományosan látványos műsort is kapott. Fellépett többek között a Szilas Néptáncgyűttes néhány tagja, az ÉNO táncsoportja, a Hartyán Általános Iskola alsós küldöttsége, akik verseket és fogalmazásaikat olvasták fel, valamint a Csomópont két ifjú – Szarvas Dominik és Kanyik Nikolett –, valamint Bertók György operetténekes személyében egy idősebb tagja.

Riersch Tamás