

Nyugdíjasklubok és Idősek
„Életet az Éveknek!”
Országos Szövetség
BUDAPESTI SZERVEZET



hírlevél

2015. MÁRCIUS

- Nyilatkozat 2**
- Megvalósult programok 3**
- Emlékeztető 3**
- Köszönőlevelek 5**
- Előttünk álló programok 6**
- Klubvezetői találkozó a XVIII. kerületben 6**
- Harmadik Kor Egyeteme 7**
- Időskori sport 8**
- Kiskunhalas 17**
- Ciprus Program 18**
- Görögország 20**
- Hangverseny és színház ajánló 22**

Nyilatkozat

A Nyugdíjasok Országos Képviselte - 800 000 tagot képviselve – tiltakozik a Szociális Törvényben megfogalmazott, 2015. március 1-jével bevezetésre kerülő változásai miatt.

Köztudott, hogy az időskorúak száma nő, ezzel párhuzamosan nő az igény az egészségügyi és szociális ellátások iránt a legidősebb korcsoportokban. Eközben a törvényi változások az ellátás feltételeit szigorították, és ezáltal sok ezer ember esik el a jövőben a megfelelő támogatástól, szolgáltatásoktól.

A korral szembeni diszkriminációt az egészségügyben és a szociális ellátások területén meg kell szüntetni. Egyetértünk és tagszervezeteinkben is képviseljük az aktív, a hangsúlyt a prevencióra helyező időspolitikát. Ugyanakkor méltatlan a legidősebbek és családjaik kiszolgáltatottságát eredményező intézkedés. Az intézkedésre, mely a beteg, segítségre szoruló idősök életminőségét rontja, a családoknak nem volt lehetőségük felkészülni. Az idős ember életminősége, méltósága nem függhet a családok, az önkormányzatok anyagi helyzetétől. A beteg idősök kiszolgáltatottságát minden esetben csökkenteni kell.

Hiányoljuk a párbeszédet az idősök szervezeteivel az őket érintő döntésekben.

Nem hallatja a szavát az Idősek Tanácsa! Mit tett az időseket sújtó rendelkezések bevezetése ellen? Milyen javaslatokat fogalmazott meg az idősök védelmében? .

Tiltakozunk a támogatások, a lakásfenntartási támogatás, méltányossági ápolási díj, az adóság kezelési támogatás megszűnése, a házi ápolás-gondozás szűkítése miatt!

Tiltakozunk a szociális temetés bevezetése ellen!

Az idősöknek is joguk van az emberi méltóság megőrzéséhez.

Nyugdíjasok Országos Képviselte elnöksége

Megvalósult programok



Emlékeztető

A Budapesti Szervezete elnökségi ülésről.

Mentor nagy program	Február 23.-án a Hajléktalan óvodával a Mentor nagy program keretében Bábszínházba látogattunk, a Hókirálynő című előadást tekintettük meg. Klubrádiónak Bors Lajosné nyilatkozott. Március hónapban a Mentor Nagyik által összegyűjtött játékok átadására kerül sor.
Szociális ellátás	NYOK Elnökség Nyilatkozatot ad ki a Szociális ellátás változásával kapcsolatban.
Országos Egészségfejlesztő Intézet	Részt vettünk az Országos Egészségfejlesztő Intézet programbemutatóján, ez a program június közepéig tart. Mozgásterápia- ajánlott mozgásformák: úszás- legösszetettebb fizikai és lelki hatás.
Testnevelési Egyetem	Testnevelési Egyetemen vasárnaponként úszás lehetőséget biztosít az érdeklődők részére, ingyenesen. Juhász Mária a Testnevelési Egyetem Senior Akadémián belül az alábbi projectek indítása: jóga, gerinctorna, nordic walking, úszás minimális térítés ellenében.
Színházszervezés	Mészáros Margitka betegsége miatt Simonné Éva vállalja a színházszervezést. Elérhetősége: 06-30-655-4015 Feladata: rendszer kiépítése, majd működtetése.

SOS távfelügyelet	A XVIII. kerületben 45 fő vett részt az SOS távfelügyelet tájékoztatóján február 9-én. Takács Tamás tájékoztatta a résztvevőket. Kérdés: házaspárok esetén 1 készülékkel megoldható a távfelügyelet.
Következő klubvezetői	Következő klubvezetői értekezlet a XVIII. kerületben lesz. Üllői út 440. (50-es villamos a Baross utcáig.) ▪ Szarvas Attila alpolgármester fogad bennünket. ▪ Püski Márta és Juhász Mária tart előadást az Aktív időskorról. ▪ Önkormányzat részéről a kerület bemutatása. ▪ SOS rendszer ▪ 2015. évi munkatervünk Időpont: 2015. március 18.
Utazási tervek	▪ Kiskunhalasi kirándulás május 14-15-16-17.(3 éj) ▪ Görögország, Ciprus kirándulási lehetőségek
Alapszabály	Alapszabály: március 12-ig véglegesítés, addig további észrevételek lehetősége március 1-ig. Csohány Gábor javasolta: Üdülési Bizottságot kell létrehozni, kerületenként minimum 1 fő összekötővel. Bírósági bejegyzés után a tagdíjak az egyesületnek fizetik be, ebből 500 Ft/klub kerül az Országos Szövetséghez. Nyilatkozatokat a tagság fenntartásáról a budapesti kluboktól be kell kérni!

Köszönőlevelek

Tisztelt Bábszínház!

A Nyugdíjasklubok és Idősek "Életet az éveknek" Országos Szövetség Budapesti Szervezete köszönetét fejezi ki, hogy lehetőséget kaptunk arra, hogy a Hajléktalan óvoda gyerekeivel és a kísérő nagykikkel megtekinthettük a Hókirálynő című előadást.

Végig kiválóan szórakoztunk, gyerekek, felnőttek egyaránt.

A gyerekek rendkívül élvezték az előadást, minden gyerek aktívan részt vett. Egy felejthetetlen élményben volt részünk.

Még egyszer köszönjük a lehetőséget.

Üdvözlettel:

dr. Talyigás Katalin, elnök

Nyugdíjasklubok és Idősek "Életet az éveknek"

Országos Szövetsége Budapesti Szervezete

Kedves Mentor Nagyk!

A Nyugdíjasklubok és Idősek "Életet az éveknek" Országos Szövetség Budapesti Szervezete köszönetét fejezi ki, hogy vállaltátok, hogy a Hajléktalan óvoda gyerekeivel együtt megtekinthettük a Hókirálynő című előadást.

Végig kiválóan szórakoztunk, gyerekek, felnőttek egyaránt.

A gyerekek rendkívül élvezték az előadást, minden gyerek aktívan részt vett. Egy felejthetetlen élményben volt részünk.

Még egyszer köszönjük a gyerekek érdekében végzett munkátokat!

Üdvözlettel:

dr. Talyigás Katalin, elnök

Nyugdíjasklubok és Idősek "Életet az éveknek"

Országos Szövetsége Budapesti Szervezete

Előttünk álló programok



Klubvezetői találkozó a XVIII. kerületben

Meghívó	Bemutatkoznak a Főváros kerületei: XVIII. kerület idős ellátása címmel klubvezetői értekezletre	
Szervező	Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek!” Országos Szövetség Budapesti Szervezete	
Helyszín	XVIII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT 1184. Bp., Üllői út 400.	
Időpont	2015. március 18. 10:00 óra	
Tervezett program	▪ A kerület bemutatása, különös tekintettel az idősek helyzetére. ▪ SKULTÉTI JÓZSEF a Főpolgármesteri Hivatal Szociálpolitikai ügyosztályvezetőjének tájékoztatója a főváros aktuális időseket érintő 2015-os terveiről. ▪ Testnevelési Egyetem tájékoztatója az Életet az évekkel kötetű megállapodásról. PÜSKI MÁRTA OEFI koordinátora és JUHÁSZ MÁRIA TE Senior koordinátora. ▪ Harmadik Kor Egyeteme programjának ismertetése. ▪ SOS távfelügyeleti rendszer bemutatása.	
Részvételi szándék	bp.eletetazeveknek@gmail.com elérhetőségre várjuk, március 10-ig	

ELTE - A tevékeny időskorért



2015. márc. 11.

Prof. Mérő László, egyetemi tanár (ELTE PPK): A csodák logikája

2015. márc. 18.

Prof. Örkény Antal, egyetemi tanár (ELTE TáTK): A romák társadalmi kirekesztődésének szociológiai és társadalom-lélektani vonatkozásai

2015. márc. 25.

Dr. Prazsák Gergő PhD, tudományos munkatárs (ELTE TáTK): Értékek és kultúra

2015. ápr. 8.

Dr. Kiss Farkas Gábor PhD, egyetemi adjunktus (ELTE BTK): Hogyan emlékeztek a középkorban?

2015. ápr. 22.

Kovács Krisztina (ELTE BGGYK, ELTE fogyatékosügyi koordinátor): Komplex akadálymentesítés, egyenlő esélyű hozzáférés, ésszerű alkalmazkodás

2015. ápr. 29.

Dr. Kajtár Gábor PhD, egyetemi adjunktus (ELTE ÁJK): Az általános erőszaktilalom rendszerének hatékonysága a posztbipoláris világban

2015. máj. 6.

Dr. habil. Fehér Katalin CSc, professor emeritus (ELTE PPK): Nők a reneszánsz Itáliában

2015. máj. 13.

Dr. habil. Lénárd Sándor PhD, egyetemi docens (ELTE PPK): Generációk közötti együttélés és az iskola

Elérhetőségek:

A programsorozat hivatalos honlapja: harmadikkor.elte.hu

E-mail: info@karrier.elte.hu

Telefonszám: 1/411-6500 mellék: 1382

H, K, Cs, P: 9:00-15:00

SZ: 13:00-19:00

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják.



Időskori sport

Nyugdíjasklubok és Idősek "Életet az éveknek " Országos Szövetség
Budapesti Szervezet elnökségi ülésére tervezett előadás.

1. Az úszás az egyetlen sportág, amely légzésszabályozásra kényszerít. A ritmusos tempózás, a vízbe merülés, majd kiemelkedés és légvétel váltakozása révén a légzőszerv igen nagy tréningnek van kitéve. Nem csak a légzőrendszer lendül működésbe, hanem szinte az összes izom is. Ellentétben a kerékpározással, az úszás során a felső és alsó testfélre egyforma munka hárul.

Az úszás az ún. állóképességi sportok közé tartozik, csakúgy, mint a kerékpározás, futás. A szív-érrendszer, a légzőrendszer, anyagcsere és emellett az egész szervezet működését képes kedvezően befolyásolni, amelynek következtében javul a szövetek, sejtek oxigén-ellátása. A szellemi teljesítményt is fokozza, gondoljunk arra, hogy hány diplomás úszó és vízilabdás olimpikonunk van. Főleg gyermekkorban tűnik ki az úszó gyermekek kitűnő iskolai teljesítménye.

A már kialakult csonttritkulás esetében javítja az ideg-izom koordinációt, dolgoztatja az izmokat, ezáltal a csonttörések megelőzésében vállal kitüntetett szerepet. Az úszás során ugyanis semmilyen erő nem hat a csontokra, ezért önmagában a csonttritkulás mértéke nem befolyásolható vele.

A degeneratív ízületi betegségek esetében sokszor az egyetlen mozgásformát jelenti, mivel így a testtömegnek csak egy kis töredéke nehezedik a beteg ízületre, ezért gyakorlatilag fájdalommentesen lehet az izomzatot trenírozni. Magas testsúly esetén ugyanezért nagyszerű mozgásforma, mivel szinte minden izmot megdolgoztat az ízületek leterhelése nélkül.

Emellett az úszás során boldogsághormon szabadul fel, így a depresszió kezelésében is szerepet játszik. Természetesen nem hagyhatók ki az anyagcsere betegségek, mint pl. a cukorbetegség sem, amelynek kezelésében szintén sokat segíthet a rendszeres úszás.

Szükséges az orvosi vizsgálat

A felsoroltak után önként adódik a kérdés: ha már a negyvenévesekben is ilyen kórképek fejlődnek ki, szabad-e aktívabb sportolásra biztatni őket.

A válasz igen, de e sportélet megkezdése előtt szükséges az orvosi vizsgálat. Ennek célja a meglévő betegségek feltárása, a nyugalmi pulzus és vérnyomás mérése, a nyugalmi és terheléses EKG vizsgálat. Ilyen ellenőrzésekre a 30-40. életév után egyébként az orvosok véleménye szerint mindenkinek szüksége lenne. Hogy az egészségügy mennyire nem képes ennek ellátására, jó példa a terheléses EKG. A sportorvosi rendelőben csak sportolók ilyen irányú vizsgálatát végzik el, a szakorvosi ellátásban pedig csak már meglévő panaszok esetén, de jóval kisebb terhelés alatt, mint amilyenek a hatásos sporttevékenységnél fellépnek.

Természetesen olyan bajok is kiderülhetnek, amelyekkel nem szabad belevágni napi egyórás sporttevékenységbe sem. Ezek az örökölt vagy szerzett szívhibák, kezeletlen komoly ritmuszavarok, szív- és érbetegségek, fogbetegségek, nagyon magas vérnyomás, krónikus fertőző és anyagcserebetegségek. Meglétük esetén a már említett jellegű sport is csak akkor végezhető, ha az orvos kellő mértékben kikezeli az érintetteket, és ilyenkor a sporttevékenység során is a szokásosnál gyakoribb ellenőrzés szükséges. A kardiológusok szerint napi háromnegyed-egy óra aerob sportmunka már jelentősen csökkenti a szívizominfarktus veszélyét: ezt az edzésmennyiséget kell fokozatosan elérni az egyes sportmozgásokban. Az említett sportágak közül ezt leghamarabb az úszásban, majd a kerékpározásban, végül a futásban lehet teljesíteni.

2. A jóga

A jóga a fizikai és sokszor mentális terhek csökkentésére, testünk és elménk megerősítésére szolgáló, több ezer éves, az indiaiak által kifejlesztett, de ma már a nyugati ember számára is átírt, gyakorolható mozgásforma, ahol a precizitás, a koncentráció, az erő és a rugalmasság keveredik.

Gerincünk rugalmasságának, belső szerveink egészségének megőrzése, helyreállítása a fő célja, mindez gyakorlatok, légzés, masszírozás, nyújtás árán, a bőséges vérellátás segítségével. Mindezeken felül számos más hatást is érzékelhetünk: javul testtartásunk, a légzés során gondolataink felpörgöttségét szabályozhatjuk, testünk vitalitást kap, hiszen egyre több oxigénhez jutunk hozzá. Az energiaáramlás is helyreáll a szervezetünkben, a blokkokat felszabadítja, ezért órákon át magasabb energiaszintnek is örvendhetünk még egy fárasztó jóga óra után is.

Rugalmasság: kilazulnak a régóta kötött területek, a feszes csípő ellazulása jó hatással van a térdre, a combhajlító izmok lazulása pedig nagyon fontos a deréktáji szakasz védelme érdekében. Olyan összefüggések, amelyekről a jógaórák előtt talán nem is hallottunk, most viszont meglepődve tapasztalhatjuk a hatásmechanizmusokat.

Erősítés: Megvéd az artritiszt, a hátfájás, az időskori elesések okozta problémáktól. Az erős izomhoz a jógázás révén rugalmasság is. Tudjuk, hogy az izomtömeg megtartása, ill. fejlesztése fontos feladat az öregedés elleni harcban.

Helyes tartás: Számítógép, mosogatás,anyag testtartású olvasás, feszült autóvezetés? Fejünk folyamatosan előrebillen. A test pedig kompenzál – az előrelógó fejet a nyaki és háti szakasz görbületeinek változtatásával próbálja kiegyenlíteni. A jóga révén megtanulható a helyes tartás, és elérhető, hogy a test elülső és hátsó fele dinamikus és kiegyensúlyozott ellentartásban létezzen.

Ízületek: Amikor jógázol, az ízületeket teljes mozgástartományukban használod. Dúsul az ízületi folyadék, és a porcoknak olyan területére is eljutnak a tápanyagok, ahová másképp nem, hiszen a porcok csak akkor vesznek fel táplálékot, ha van erre terük, ha kitérítjük belőlük a régit. A jóga mozdulatai pont ezt a hatást érik el.

Csontok: Tudjuk, hogy a súlyemelés erősíti a csontokat és védő hatású a csonttritkulás ellen. A jógában sok póz megkívánja, hogy saját súlyodat megemeld. Ezek közül némelyik, pl. a Lefelé Néző Kutypóz erősíti a kart, amely igencsak ki van téve a csonttritkulás kockázatának. Kutatások bizonyítják a jóga általános csonterősítő hatását.

Vérkeringés: A jóga jó hatással van a vér- és nyirokkeringésre, csökkenti a vér és a nyirok pangását. A különböző gyakorlatok alatt és következményeképpen a sejtek több oxigénhez jutnak hozzá, s ez segíti működésüket. A jóga végzése során nő a hemoglobinszint, azaz a szervezet oxigénellátást biztosító vörösvérsejtek száma. A vérrögök kialakulásának lehetősége is csökken azáltal, hogy a vérlemezkék kevésbé lesznek ragadósak, és csökken a vérrögök összeállását elősegítő fehérjék szintje a vérben. Ez összességében ahhoz vezethet, hogy a jógázás révén csökken a szívinfarktus és az agyvérzés lehetősége.

Nyirokkeringés: Amikor a gyakorlatok alatt összehúzódnak, majd ellazulnak, nyúlnak az izmok, folyamatosan megyünk bele és jövünk ki a különböző

testhelyzetekből, akkor növeljük a szervezet nyirokkeringését. Ez segít a fertőzések leküzdésében, segít elpusztítani a rákos sejteket és a sejtek működése alatt felhalmozódott mérgező salakanyagok kiürítését.

Szív: Amennyiben rendszeresen gyakorlod a jógát és pulzusszámodat fel tudod tornászni az aerob tartományba, az csökkenti a szívroham és egyéb betegségek kockázatát és enyhíti a depressziós tüneteket.

Koleszterinszintek: A jóga csökkenti a vércukor és az LDL ("rossz") koleszterin szintjeit, valamint növeli a HDL ("jó") koleszterin szintjét. Azoknál a cukorbetegéknél, akik jógáztak, alacsonyabb vércukorszinteket mértek azáltal, hogy csökkent a kortizol és az adrenalin szintjük, mindezek mellett ösztönözve érezték magukat a fogyás tekintetében, és javult a sejteik inzulinre való érzékenysége. Ez mind csökkenti a diabéteszes szövödmények kialakulásának kockázatát, mint például a szívinfarktus, a veseelégtelenség és a vakság.

3. A gerinctorna

A gerinctorna 10 pozitív hatása

A gerinctorna az egész testre és ezen keresztül a lélekre is hat, befolyásolja mindennapjainkat, erősebbé, kitartóbbá és mozgékonyabbá tesz, így nyugodt szívvel kijelenthetjük, hogy napjaink jellemző életformáját élő városi polgárainak bizony egytől egyig szüksége lenne rá.

1. Hátfájásunk enyhülése

A felborult izomegyensúly helyreállításával, a gyenge, összezsugorodott izmok megnyújtásával, az anyagcsere- és energiaellátás helyrebillentésével enyhíthetjük a népbetegségnek számító hátfájást. Ha mindehhez rendszeresen erősítünk is, a has- és hátizmok megmunkálásán keresztül már nagyon sokat tettünk azért, hogy hátfájásunknak, illetve a lumbális és nyaki gerincszakaszok deformitásából adódó egyéb panaszainknak búcsút inthessünk.

2. Helyes testtartás

A gerinctorna formálja alakunkat, megváltozik a testtartásunk az edzések hatására. Figyeljünk oda magunkra: húzzuk be a hasunkat, nyújtózzunk meg fejtetővel, a fejünk középpontja a csípők középpontja felett legyen, húzzuk le és hátra a lapockánkat, vállunkat...

Az egyik leggyakoribb tartáshiba az előretolt fej, előreeresztett vagy éppen a nagy koncentráció miatt felhúzott vállak és a kieresztett has. Szinte

minden ülő munkát végző vagy tévét néző ember így ül, áll vagy akár a rossz szokásból adódóan így pihen. Tudatosan kell figyelni testtartásunkra, a pontos beállításra, a gerinc megnyújtására, a fej, a vállak és a nyak pontos helyének meghatározására és izmaink megfeszítésére. Kellő gyakorlással hamarosan eljuthatunk odáig, hogy ezek már automatikusan menjenek.

3. Erősebb izomzat

A gyakorlatok nagy része jól megdolgoztatja az izomzatot. A kimunkált, erősebb izomzat, a nagyobb izomtömeg pedig egészségjavító hatású, minden életkorban javítja az életminőséget.

4. Rugalmasabb izomzat

A nyújtásnak nagy szerep jut, melynek következtében az izmok egy kicsit megnyúlnak, rugalmasabbá válnak, így mozgásunk is megváltozik, kecsesebb lesz.

5. Laposabb has

A kitolt has egyik oka nem a sok sör, hanem a gyenge hasizomzat, és ebből adódóan a rossz testtartás. Meg kell erősíteni a mélyhasizmokat, leadni néhány kilót és rendszeres hasizom-erősítő gyakorlatokat végezni. Fontos, hogy mindig ügyeljünk arra, hogy hasunkat behúзва tartsuk, és kicsit megbillentsük a medencénket. Ha ez az alaptesttartás automatikussá válik, már rendkívül nagy lépést tettünk testünk általános kondíciójának javítása érdekében.

6. Hajlékonyabb test

Amint elkezdjük helyreállítani az izomegyensúlyt, a gyenge izmokat erősítjük, az összezsugorodott izomzatot vagy a nagy terhelésnek kitetteket pedig nyújtjuk, megnövekszik az ízületek mozgáspályája, magunkhoz képest lazábbak, rugalmasabbak leszünk. Ez pedig az ülő életmódhoz szokott, merev testünknek nagyon jól tesz, frissebbé, mozgékonyabbá, fiatalosabbakká válunk.

7. Testtudatosság

A gyakorlatok úgy vannak felépítve, hogy egyre növeljék bennünk a testtudatosságot. Eleinte a legegyszerűbb gyakorlatra is nagyon kell koncentrálnunk, de később már élvezettel végezzük azokat a bizonyos összetett, akár tánchoz is hasonlítható gerinctorna gyakorlatokat. Mindez pedig segíti a test és lélek egyensúlyának megteremtését, a kecsesebb, harmonikusabb mozgás pedig egész személyiségünkre kihat, természetesen módon növelve az önbizalmunkat.

8. Egyensúly

Az egyensúly fejlesztése minden életkorban kifejezetten fontos, felnőtt, sőt idős korban is javítható, az élet minden területén hasznosítható. Az egyensúly elvesztése nagy veszélyforrás. Megfelelő egyensúly birtokában viszont akár a legváratlanabb helyzetben is meg tudjuk tartani magunkat, izmaink megfeszítésével meg tudjuk tartani gerincünket, törzsünket, és megelőzhetjük a sérüléseket.

9. Erőnlét

Mint minden sporttevékenység, a gerinctorna is növeli terhelhetőségünket, izomerőnket. Mivel nem egy hétköznapi tornaóráról van szó, olyan izmokat is megmozgatunk, melyekről már rég el is feledkeztünk, hogy vannak. Elsősorban az ún. középrész izmairól van szó.

10. Energiaszint

A gerinctorna növeli energiaszintünket, javítja kedvünket. Nem fáradtságot, hanem megújult energia-szintet hoz a torna, amely elsősorban annak speciális jellegének köszönhető.

4. Pilates

A Pilates vagy pilatesz fitnessz módszer olyan komplex mozgásforma, amely ötvözi a "nyugati" világ anatómiai ismereteit a "keleti" mozgáskultúra egyes eszközeivel. Gyakorlásában nagy szerepet kapnak a gerinc stabilizáló izmai (mélyizmok), illetve a speciális légzéstechnika.

A Pilates módszer nevét megalkotója, Joseph Hubertus Pilates után kapta, aki Németországban, Düsseldorf mellett született 1883-ban. Születése óta angolkórban, asztmában és ízületi fájdalmakban szenvedett. Ennek hatására életét már egészen korán a sportolásnak és az egészséges test kialakításának szentelte: gimnasztikázott, testépített, jógázott - ennek az eltökéltségnek az eredményeképpen már 14 évesen anatómiai rajzokhoz állt modelt.

Gyakorlóí szerint a pilates fő célja a test és a lélek egységének megteremtése olyan módon, hogy az elme ne legyen lekötve és a test kecsesen, egyensúlyban mozogjon.

Joseph Pilates 6 alapvet alkotott meg módszeréhez:

1. koncentráció (concentration) A tudatos mozgás kulcsa, hogy odafigyeléssel, a figyelem fókuszával végzik a gyakorlatokat.

2. irányítás (control) Szellemi és fizikai irányítás. Az izmok irányítása, a mozgás összekoordinálása, a légzés koordinálása. (Pilates a módszerét nem magáról nevezte el, hanem Controll-nak.)
3. központosítás (centering) A módszert azon alapvetésre épül, hogy minden mozdulat az úgynevezett powerhouse-ból (erőközpont) indul ki, azaz a has-alsó háti szakasz-csípő-fenék központi területből, amely körülveszi a létfontosságú szervek nagy részét, magába foglalja a gerincet, a test középpontját alkotva.
4. légzés (breathing) A megfelelő légzéstechnika a kulcs a minél tökéletesebb mozgás kivitelezéséhez. Minden gyakorlat mozdulataihoz adott ki-és belégzésütem tartozik.
5. áramlás (flowing movement) Minden gyakorlatnak saját üteme van, ezáltal a gyakorlatok "áramló" mozgással állnak össze egésszé.
6. precizitás (precision) A gyakorlatok helyes kivitelezése a legfontosabb, inkább kevesebb ismétlésszámmal, de a lehető legtökéletesebben végrehajtva kell dolgozni.

5. A **Nordic walking** (magyarul: skandináv gyaloglás, sítárás vagy botsport) egy sportág, amelynek lényege, hogy egy pár speciális bot és különleges gyaloglótechnika segítségével hatékonyan, ugyanakkor kímélő módon fejleszthető az állóképesség, az izomerő, a mozgáskoordináció. Nélkülözhetetlen kellékei a speciális botok.

A sportág Finnországból indulva Észak-Európában már az 1930-as években elterjedt a sífutók körében, mint a leghatékonyabb nyári erőnléti edzést biztosító mozgásforma. Eredeti neve sauvakävely (ejtsd: "szauvakevélü"), amely egy finn szó, jelentése „botos gyaloglás”.

A sportág mai formájában meglehetősen fiatal: az 1980-as évek közepén Tom Rutlin amerikai sportszakember kidolgozott egy, a maihoz hasonló mozgásformát, ami akkor nem lépett túl az USA néhány államának határain, de mára nagy népszerűségnek örvend a tengerentúlon, mi több Európában és más kontinenseken is egyre több hívet szerez magának egyszerűsége, s hatékonysága miatt.

Azóta nem várt népszerűségre tett szert az új sport, elsősorban Skandináviában és Európa több más országban, hódít az Egyesült Államokban, Japánban és Ausztráliában is. A régi mozgásformát sokféle

módon, sokféle iskolában tanítják manapság. Önálló amerikai, európai, s többféle kevert stílus van a köztudatban ma már.

A Nordic walking egyesíti a gyaloglás vagy futás és a sífutás előnyeit. Fontos különbség a sétához képest a botok használata, amelyek révén hosszabbakat lépünk, úgy, hogy a kezek és a lábak természetes, a járáshoz elengedhetetlen ellentétes mozgása megmarad. A botok használata dinamikát, ritmust ad a gyaloglásnak. Az edzések intenzitásuk szerint lehetnek lassabb tempójú zsírégető edzések vagy gyorsabb intenzitású kondinövelő edzések.

A botsport (angol nevén Nordic Walking) pont azért vált Európában az első számú megelőző és rehabilitációs sporttá, mert viszonylag gyorsan elsajátítható, mégis számos, már kutatások által is bizonyított jótékony hatása van a keringésre, ízületekre és magára a pszichére is. A mozgás elsajátításához nincs szükség előedzettségre – mindenki pont a saját tempójának megfelelően űzheti, viszont a botsport botok aktív használatával a felsőtestet is bekapcsoljuk a mozgásba. Így izmainknak csaknem 90%-át átmozgatjuk, főleg a sok ülő munkában elgémberedett nyaki és háti izmokat lazítjuk ki és erősítjük. Botsport túra közben lehet beszélgetni, játszani, új barátokat szerezni, régi barátságokat elmélyíteni az egyetlen teljesen ingyenes tornateremben: az erdőben vagy akár hétközben esti városi séták közben is.

A botok használata az alsó végtagok ízületeit is tehermentesíti – így ideális még nyugdíjasoknak és sérülések után is. Mivel több izomcsoportot használunk, jóval több, akár 400 kalóriát égetünk el Nordicolás közben, mint sima gyaloglás esetén, ahol ez az érték mintegy 280 kalória. Tehát a Nordic Walking a fogyókúráknak is tökéletes kiegészítője. Első körben nincsen másra szükség, mint beruházni egy pár, a magasságunknak megfelelő hosszúságú Nordic Walking botra (a testmagasság 68%-a) és családi napokon vagy edzés keretében megtanulni az átlós lépést, a helyes testtartást és botleszúrást. A további gyakorlást lehet egyedül is vagy csapatban is végezni és speciális rehabilitáció alkalmával vagy haladóbb technikák megtanulása érdekében újabb edzésre vagy családi napra elmenni. Aki azonban csak erdei sétákra akarja a botokat használni, az egy családi nap keretében az ehhez szükséges ismereteket biztos magával tudja vinni. Ebben a sportban pont ez a nagyszerű, amolyan ezerarcú sport: mindenki úgy űzi és gyakorolja, ahogy számára jölesik.

Botválasztás

Kezdsnek tökéletesen megfelelnek az olcsóbb, 5500-8000 Ft-os botok.

A Botsportos 5 pontja

1. A Botsportos rendszeresen mozog.
2. A BotSportos felelősséget vállal önmaga egészségéért.
3. A BotSportos felelősséget vállal másokért és a közösségért.
4. A BotSportos tiszteli környezetét.
5. A BotSportos tiszteli mások kultúráját.

Források:

www.wikipedia.hu

<http://www.5ofelettfitten.hu/egeszsegmegorzes-rendszeres-testedzessel/>

<http://www.5ofelettfitten.hu/gerinctorna-hatasa/>

www.weborvos.hu

Kiskunhalas

Az elmúlt évek nagy sikerére való tekintettel, ebben az évben is meghirdetjük a klubvezetői találkozót, ezúttal Kiskunhalasra. Bízunk benne, hogy minél többen kirándultok velünk Kiskunhalasra!

Időpont	2015. május 14-15-16-17. (4 nap, 3 éjszaka)
Utazás, útiköltség	Utazás a Keleti pályaudvarról, a 10. 05 órakor induló vonattal. Kiskunhalason a csoportot külön busz várja és viszi a Csipke Hotelbe. Útiköltség 65 év alatt a teljes áru vonatjegy költsége egy útra: 2.750 Ft+pótjegy, 65 év felett csak pótjegyet kell váltani. Az utazásköltségét mindenki saját maga fizeti! (A résztvevők részére javasoljuk a vonatjegyek elővételben történő megvételét!)
Szállás-költség a Csipke hotelben	A Hotel 30 szobával várja a vendégeket, egy ill. kétágyas elhelyezéssel: ▪ egyágyas szobában félpanziós ellátással: 9.600 Ft/éj ▪ kétágyas szobában félpanziós ellátással: 7.600 Ft/éj ▪ idegenforgalmi adó: 300 Ft/fő/éj Félpanziós ellátás: büfé jellegű reggeli, menüválasztásos vacsora. A Csipke Hotel Kiskunhalas belvárosában, a városi gyógyfürdő szomszédságában, színes programlehetőséggel várja a pihenni vágyókat. A szobák erkélyesek, fürdőszobás, TV, minibár, telefon, hajszárítóval felszereltek. A kiskunhalasi gyógyvíz mozgásszervi betegek, nőgyógyászati panaszok enyhítésére alkalmas. A szálloda minden eltöltött napra belépőt biztosít a városi gyógyfürdőbe.

Fakultatív program	Fakultatív program lehetőségek: ▪ Ismerkedés Kiskunhalas nevezetességeivel ▪ látogatás Kalocsára, Bajára, hajókázás a Sligovica folyón.
Jelentkezési határidő	2015. február 28.
Befizetés	határideje március 30.
Részvételi szándék	A jelentkezéseket az alábbi e-mail címre kérjük: csohany42@freemail.hu, medveczki.aranka@gmail.com, vagy telefonon: 06-1387-5942, vagy 06-1-256-8012. Bízunk benne, hogy minél többen kirándultok velünk Kiskunhalasra!



CIPRUS PROGRAM

2015. március 14-21., október 10.-17.

Elhelyezés: 3 és 4 és 4+ csillagos szállodákban

Ellátás: félpanzió

1. nap: Budapest-Larnaca

Indulás Larnacába, Budapestről, repülőgéppel. Érkezés. Transzfer a választott szállodába.

2. nap Larnaca

Reggeli, vacsora a szállodában

Félnapos Larnaca-i városnézés, megismerkedünk Larnaca festői kikötőjével, Larnaca híres pálmákkal szegélyezett sétányával, ahol számtalan étterem, bár, taverna, kávézó várja a látogatókat. A Szent Lázár templom megcsodálása után a Természettudományi Múzeum következik majd túránkat ezután a larnacai könyvtár szép, árnyas parkjában fejezhetjük be.

3. nap

Reggeli, vacsora a szállodában. Ismerkedés a ciprusi idők életével. **Dél előtt együtt főzzünk Cipruson:** ciprusi ételek elkészítésének elsajátítása helyi szakács segítségével. Délután ciprusi helyi borok kóstolása.

4. nap

Reggeli, vacsora a szállodában.

Limassol - Courium - Afrodité sziklája – Paphos Fakultatív program: ár: 52 euro

A korai reggeli után Limassolba indulunk, ahol sétálunk a bűbajos óvárosban. Ezután a Courium nevű ókori görög városállam maradványt látogatjuk meg, majd fényképezés, fürdőzés következik Afrodité Istennő születési helyén. Pafosba érkezve meglátogatjuk a Dionussos házat a csodaszép mozaikkal, a Szt. Pál oszlopot és a Szt. Szolomoni barlangtemplomot. Ugyanitt szabadidő, ebéd és vásárlási lehetőség. Azoknak, akik nem vesznek részt a programon, szabadidő Larnacában.

5. nap

Reggeli, vacsora a szállodában **Hajókirándulás:** a kirándulójáró megkerüli Európa legdél-keletibb csücskét, a Görög-fokot (Cape Greco), majd több csodaszép öbölnél is kiköt, ahol fürdőzési, fényképezési lehetőséget kapnak az utasok. A hajóról, pár km távolságból, lehet látni a "halott várost", Famagustát is. Amennyiben az időjárás nem engedi a hajókázást, úgy helyette a sziget fővárosába látogatunk el.

6. nap Reggeli, vacsora a szállodában

Fakultatív kirándulás: Troodos hegység - Kykko monostor Ár: 50 euro

Azoknak, akik nem jönnek a fakultatív programra, szabadidő, önálló városnézés, séta a tengerparton, fürdőzés.

7. nap Reggeli, vacsora a szállodában.

8. nap Larnaca-Budapest

Elutazás Budapestre repülőgéppel, érkezés Budapestre.

Részvételi díj:

Kategória	Ellátás	Részvételi díj március	Részvételi díj október
3 csillag	félpanzió	139.900 ft/fő	159.900 ft/fő
4 csillag	félpanzió	185.900 ft/fő	185.900 ft/fő
4+ csillag	félpanzió	291.100 ft/fő	248.300 ft/fő

Jelentkezési határidő: 2015. január 31. (március 14.), 2015. március 31. (október 10.)

Részvételi díj tartalmazza:

- az utazást Budapest-Larnaca-Budapest útvonalon a Wizzair járatával, vagyis a repülőjegyet,
- reptéri illetéket, transzfert a szállodába, illetve vissza a repülőtérre
- a 2. nap és 5 nap kirándulását,
- a közös főzés és a borkóstoló költségét,
- szállást félpanziós ellátással,
- stornó biztosítást,
- magyar nyelvű idegenvezetést

Nem tartalmazza: az utasbiztosítást és a két fakultatív program árát! A programváltoztatás jogát fenntartjuk! Az árak 310 EUR árfolyam-ig érvényesek.

Jelentkezni lehet: Csohány Gábornál a 06/20/361-4998, vagy a 06/1/387-5942 számon, illetve a csohany42@freemail.hu e-mail címen.

Bankszámlaszám: LILI N Tour Kft K&H Bank 10404065-50515757-72481014

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetségének

Üdülésszervezési Bizottságának Vezetőjénél

GÖRÖGORSZÁG -2015- Olymposz Riviéra - PLATAMON

A részvételi díjak kedvezményes csomagárak, személyenként értendőek és tartalmazzák az utazási költséget (autóbusszal), a szállás (apartman) díját.

Az „egyéni utazóknak” árak személyenként értendőek, tartalmazzák a szállást az adott éjszakára. **Egyéni utazóknak az időpont: buszindulás + 1 nap, busz visszaérkezés - 1 nap!**

Az apartmanok, stúdiók 2 személyesek, de 3. és 4. főre pótlólagosak. A Xanthi házban két apartman 2 szobás, közös fürdőszobával és konyhával. Ezek az apartmanok 4-6 személyesek.

APARTMAN HÁZAK:	XANTHI HAZ EMELETI SZOBAI	GALANI HAZ	XANTHI HAZ NEM EMELETI SZOBAL, FOTINI HAZ	APARTMAN HÁZAK:	MAGDA HAZ
Időpont, nap/éj: (a busz indulásának és visszaérkezésének időpontja)	Részvételi díj/fő	Részvételi díj/fő	Részvételi díj/fő	Időpont, nap/éj: (a busz indulásának és visszaérkezésének időpontja)	Részvételi díj/fő
Május 15-24. Xanthi, Fotini	10/7 23.900,- Csak buszjegy !	-	23.900,- Csak buszjegy !	Máj.30 – jún. 10.	12/9 35.000,-
Május. 22-június 1.	11/8 29.900,-	-	28.900,-	Jún. 8 – 17.	10/7 33.800,-
Május 30-június 10.	12/9 35.000,-	36.000,-	32.900,-	Jún. 15 – 24.	10/7 39.900,-
Június 8-19.	12/9 39.900,-	39.900,-	36.500,-	Jún. 22 – júl. 1.	10/7 43.600,-
Június 17-28.	12/9 47.200,-	48.300,-	43.800,-	Jún. 29 – júl. 8.	10/7 43.600,-
Június 26-július 7.	12/9 51.900,-	53.900,-	49.400,-	Júl. 6 – 15.	10/7 46.700,-
Július 5-16.	12/9 57.700,-	60.900,-	54.600,-	Júl. 13 – 22.	10/7 46.700,-
Július 14-25.	12/9 59.800,-	62.900,-	57.200,-	Júl. 20 – 29.	10/7 48.800,-
Július 23-augusztus 3.	12/9 62.900,-	64.900,-	59.300,-	Júl. 27 – aug. 5.	10/7 52.400,-
Augusztus 1-12.	12/9 62.900,-	64.900,-	59.300,-	Aug. 3 – 12.	10/7 52.400,-
Augusztus 10-21.	12/9 62.900,-	64.900,-	59.300,-	Aug. 10 – 19.	10/7 52.400,-
Augusztus 19-30.	12/9 60.600,-	63.800,-	58.200,-	Aug. 17 – 26.	10/7 51.800,-
Augusztus 28-szept. 8.	12/9 53.500,-	55.700,-	50.400,-	Aug. 24 – szept. 2.	10/7 47.900,-
Szeptember 6-17.	12/9 48.000,-	50.000,-	45.200,-	Aug. 31 – szept. 9.	10/7 43.500,-
Szeptember 15-25.	11/8 41.000,-	42.000,-	39.800,-	Szept. 7 – 17.	11/8 43.500,-
Szeptember 23-okt. 3.	11/8 37.600,-	38.700,-	35.500,-	Szept. 15 – 25.	11/8 39.900,-
Október 1-11.	11/8 29.900,-	29.900,-	29.900,-	Szept. 23-okt. 3.	11/8 37.600,-
				Október 1-11.	11/8 29.900,-

Felárak és kedvezmények:

Egyágyas felár: - májusban, induló utakra - júniusban, szeptemberben induló utakra - július, augusztus hónapban induló utakra	15% 30% 60%	15% 30% 60%	15% 30% 60%	Egyágyas felár: - májusban, induló utakra - júniusban, szeptemberben induló utakra - július, augusztus hónapban induló utakra	15% 30% 60%
Gyermek ár (2 felnőttel egy szobában): - 0-6 éves korig - 6-14 éves korig : május, június, szeptember július, augusztus	19.900,- 25.000,- 31.500,-	19.900,- 25.000,- 31.500,-	19.900,- 25.000,- 31.500,-	Gyermek ár (2 felnőttel egy szobában): - 0-6 éves korig - 6-14 éves korig : május, június, szeptember július, augusztus	19.900,- 23.000,- 29.500,-
3., 4. fő kedvezménye (felnőtt):	20%	20%	20%	3., 4. fő kedvezménye (felnőtt):	20%

Regisztrációs díj minden utónál : 500,-/fő, Félpanzió felára : 5.000,-/nap/fő

A Xanthi házban a két szobás apartman kedvezménye: 5%, A légkondicionálás felára a Xanthi ház emeleti szobáiban : 4 € /nap/szoba. A Galani házban a részvételi díj júl. és aug. hónapokban tartalmazza a légkondicionálás díját is! Két turnus

kedvezménye május 15-okt.3.: felnőtt 12.000,-/fő, gyerek (14 éves korig) 8.000,-/fő, október 1-11. 8.000,-/fő. Nászutas kedvezmény : 8%. Nyugdíjas kedvezmény : 5% (csak a máj., 22., 30. és a szept. 23-án induló utakra) A május 15-24. és az október 1-11. időpontra semmilyen kedvezmény nem vehető igénybe!

Fakultatív kirándulási lehetőségek: Olymposzi túra, Hajókirándulás, Meteora, Vergina-Edessa, Görög est, Alikes iszapfürdő, Athén

Előfoglalási kedvezmény minden útra: január 20-ig: 10%, március 21-ig: 9%, április 30-ig 8%!

Jelentkezni lehet: Csohány Gábornál Tel.: 061-387-5942 vagy 06-20-361-4998

A Nyugdíjasok és idősek „Életet az Éveknek” Országos szövetségének Budapesti üdülést szervező bizottság vezetőjénél.

GÖRÖGORSZAG-2015- Olymposz Riviera - NEOIPORI

A részvételi díjak kedvezményes csomagjairak, személyenként értendők és tartalmaznak az utazási költséget (autóbusszal), a szállást (apartman) díját. Az apartmanok, stúdiók 2 személyesek, de 3. és 4. főre pótlólagzallok. A Foltis házban néhány apartman 2 szobás. Ezek az apartmanok 4-5 személyesek.

APARTMAN HÁZAK:	FOTISZ HÁZ	VASILIS HÁZ	ARANY HÁZ	APARTMAN HÁZAK:	KIK HÁZ	DIMITRISZ, DIAMOND, DOKTOR HÁZ	JIMMY HÁZ
Időpont, naplőj: (a busz indulásának és visszaérkezésének időpontja)	Részvételi díj/fő	Részvételi díj/fő	Részvételi díj/fő	Időpont, naplőj: (a busz indulásának és visszaérkezésének időpontja)	Részvételi díj/fő	Részvételi díj/fő	Részvételi díj/fő
Május 15-24.	10/7	23 900,-	-	Május 15-24.	10/7	-	23 900,-
Május 22-június 1.	11/8	31 000,-	-	Május 22-június 1.	11/8	-	35 000,-
Május 30-június 10	12/9	38 500,-	39 900,-	Május 30-június 10.	12/9	-	44 900,-
Június 8-19	12/9	43 800,-	44 900,-	Jún. 8 - 17.	10/7	37 900,-	43 900,-
Június 17-28.	12/9	51 300,-	53 500,-	Jún. 15 - 24.	10/7	43 200,-	49 300,-
Június 28-Július 7.	12/9	61 000,-	62 200,-	Jún. 22 - júl. 1.	10/7	48 400,-	54 300,-
Július 5-16.	12/9	66 700,-	70 400,-	Jún. 29 - júl. 8.	10/7	51 900,-	58 000,-
Július 14-25.	12/9	71 200,-	73 500,-	Júl. 6 - 15.	10/7	53 500,-	59 600,-
Július 23-augusztus 3.	12/9	71 900,-	74 600,-	Júl. 13 - 22.	10/7	55 500,-	62 700,-
Augusztus 1-12.	12/9	71 900,-	74 600,-	Júl. 20 - 29.	10/7	57 600,-	64 900,-
Augusztus 10-21.	12/9	71 900,-	74 600,-	Júl. 27 - aug. 5.	10/7	57 600,-	64 900,-
Augusztus 19-30.	12/9	67 700,-	70 800,-	Aug. 3 - 12.	10/7	58 700,-	65 600,-
Augusztus 28-szept. 8.	12/9	59 800,-	62 800,-	Aug. 10 - 19.	10/7	58 700,-	65 600,-
Szeptember 6-17.	12/9	52 900,-	53 900,-	Aug. 17 - 26.	10/7	57 600,-	64 800,-
Szeptember 15-25.	11/8	44 100,-	45 200,-	Aug. 24 - szept. 2.	10/7	49 800,-	56 200,-
Szeptember 23-okt. 3.	11/8	37 800,-	39 900,-	Aug. 31 - szept. 9.	10/7	42 600,-	49 700,-
Oktober 1-11.	11/8	29 900,-	-	Szept. 7 - 17.	11/8	41 700,-	47 900,-
				Szept. 15 - 25.	11/8	40 000,-	46 200,-
				Szept. 23-okt. 3.	11/8	37 700,-	41 900,-
				Oktober 1-11.	11/8	29 900,-	

Élőfoglalási kedvezmény minden útra:
Január 20-ig: 10%, március 21-ig: 9%, április 30-ig 8%!

FELÁRAK ÉS KEDVEZMÉNYEK:

Egyágyas felár: május : 15%, június, szeptember: 30%, július augusztus : 60%

Gyermek ár (2 felnőtt egy szobában) : - 0-6 éves korig
- 6-14 éves korig: május, június, szeptember
július, augusztus

3., 4., 16 kedvezménye (lelőtt)

Regisztrációs díj minden útnál : 500,-/fő, Felpanzrió felára : 4.300,-/nap/fő, A Foltis házban a két szobás apartman kedvezménye: 5%, A légkondicionálás felára minden házban : 5 € nap/szoba
Két turnus kedvezménye : felnőtt 12.000,-, gyerek (14 éves korig) 8.000,-, Nászutas kedvezmény : 8%, Nyugdíjas kedvezmény : 5% (csak a máj. 23., 31. és a szept. 24-én induló utakra)
A május 15-24. és az október 2-12. időpontra semmilyen kedvezmény nem vehető igénybe!

Lehetőség van hotelben való elhelyezésre is félpanzrió ellátással 84.500,-/fő-től.

Fakultatív kirándulási lehetőségek: Olymposzi túra, Hajókirándulás, Meteora, Vergina-Edessa, Görög est, Alikes iszapfürdő, Athén

Jelentkezni lehet: Csohány Gábornál Tel.: 061-387-5942 vagy 06-20-361-4998

A Nyugdíjasok és idősek „Életet az Éveknek” Országos szövetségének Budapesti üdülést szervező bizottság vezetőjénél.

Hangverseny és színház ajánló

HANGVERSENYAJÁNLAT

Kedves Hangverseny látogató!

Elsődlegesen a PULZUS Vonósnégyes törzsközönsége részére szeretnék felajánlani jegyeket a Miskolci Szimfonikus Zenekar következő hangversenyére. Az együttes - már január 24-én nagy sikert aratott -, most is a Zeneakadémia Nagytermében lép fel, március 29-én 19.30 órai kezdettel.

Műsoron:

Kodály: Fölszállott a páva-variációk

Hubay-Banda: Larghetto

Zsolt-Banda: Valsecaprice

Ravel: Tzigane

Bartók: Táncszvit

Kodály: Psalmus Hungaricus

Közreműködik:

Banda Ádám-hegedű, Fekete Attila-tenor,

Debreceni Kodály Kórus (karigazgatója: Szabó Soma)

Miskolci Szimfonikus Zenekar

Vezényel: Héja Domonkos

**A korlátozott számban elérhető kedvezményes jegyeket kizárólag
Marton Gyula hangversenyrendezőnél (Generáció Koncert
Mediánál) lehet igényelni 1.500,- Ft / db áron, a
koncertmedia@t-online.hu email címen!**

MESTERSZAKOS DIPLOMAKONCERTEK

FEBRUÁR 2.	19.00	SOLTI TEREM	Szabó Tamás (brácsa)
FEBRUÁR 23.	16.00	SOLTI TEREM	Menyhei Ádám (zongora)
MÁRCIUS 16.	19.00	NAGYTEREM	Dobszay Péter (karmester)
MÁRCIUS 17.	19.00	SOLTI TEREM	Oláh Beáta (kürt)
MÁRCIUS 26.	19.00	SOLTI TEREM	Biczó Bernadett (hegedű)
MÁRCIUS 27.	16.00	SOLTI TEREM	Jámbor Anna (hegedű)
MÁRCIUS 27.	19.00	SOLTI TEREM	Deim Sára (zongora)
ÁPRILIS 1.	17.00	SOLTI TEREM	Kuchynková Nikol (cimbalom)
ÁPRILIS 1.	18.00	SOLTI TEREM	Gódor Erzsébet (cimbalom)
ÁPRILIS 20.	16.00	SOLTI TEREM	Farkas Ferenc (kürt)
ÁPRILIS 20.	19.00	SOLTI TEREM	Simon Dorottya (zongora)
ÁPRILIS 21.	19.00	NAGYTEREM	Atsushi Hashimoto (cselló)
ÁPRILIS 24.	19.00	SOLTI TEREM	Szabó Krisztina (fagott)
ÁPRILIS 27.	16.00	SOLTI TEREM	Zhang Xiaobang (klarinét)
ÁPRILIS 27.	19.00	SOLTI TEREM	Farkas Zsolt (zongora)
ÁPRILIS 30.	19.00	NAGYTEREM	Osztrosits Eszter (hegedű)
MÁJUS 7.	16.00	SOLTI TEREM	Mészáros Brigitta (gordonka)
MÁJUS 7.	19.00	SOLTI TEREM	Diószegi Tamás (hegedű)
MÁJUS 8.	16.00	SOLTI TEREM	Kristóf Szabina (ének)
MÁJUS 10.	12.00	SOLTI TEREM	Llorenç Prats Boscà (zongora)
MÁJUS 10.	16.00	SOLTI TEREM	Carlos Emilio López Ruiz (zongora)
MÁJUS 11.	19.00	NAGYTEREM	Petrus-Bölöni Áron (gordonka)
MÁJUS 12.	19.00	NAGYTEREM	Varga Oszkár (hegedű)
MÁJUS 13.	16.00	SOLTI TEREM	Szajkó Géza (hegedű)
MÁJUS 14.	19.00	SOLTI TEREM	Shino Hattori (zongora)
MÁJUS 17.	19.00	SOLTI TEREM	Carmen Santamaría Hernández (zongora)
MÁJUS 20.	16.00	SOLTI TEREM	Farkas Anna (oboa)
MÁJUS 20.	19.00	SOLTI TEREM	Könyves-Tóth Mihály (trombita)
MÁJUS 21.	19.00	NAGYTEREM	Gémesi Boglárka (karvezetés) és Szkordilisz Emília (oboa)

MÁJUS 22.	19.00	SOLTI TEREM	Okazaki Misa (zongora)
MÁJUS 30.	16.00	SOLTI TEREM	Sotkó Eszter (korrepetitor)
MÁJUS 30.	19.00	SOLTI TEREM	Obbágy Márta (zongora)
MÁJUS 31.	19.00	SOLTI TEREM	Demény Balázs (zongora)
JÚNIUS 2.	19.00	NAGYTEREM	Dani Imre (zongora)
JÚNIUS 3.	19.00	NAGYTEREM	Hérincs Dániel és Pintér Bence (zeneszerzés)
JÚNIUS 5.	18.00	NAGYTEREM	Staszny Zsófia és Vámosi Katalin (ének)
JÚNIUS 8.	19.00	SOLTI TEREM	Mireia Frutos Fernández (zongora)
JÚNIUS 12.	16.00	SOLTI TEREM	Kocsis Marcell (zongora)
JÚNIUS 12.	19.00	SOLTI TEREM	Mizuko Suda (zongora)
JÚNIUS 13.	16.00	SOLTI TEREM	Bauernfeind Éva (korrepetitor)



2015. március 22. (vasárnap) 20.00 órakor a Vigyázó Sándor Művelődési Házban fellép Berki Tamás (ének), Sárik Péter (zongora) duó.

A két művész fellépéseik igazi közönségbarát jazz koncertek, teli humorral, játékkal, örömmel és energiával. A legnépszerűbb jazzdalok mellett természetesen minden koncerten felcsendülnek a már klasszikussá vált Berki slágerek, mint a Békés Express Blues, a Mindenki vagy a Kezet fel.

Belépő ára: 1000.-Ft/fő

Jelentkezési határidő: 2015. március 09. hétfő délutánig (Simon Gyuláné Évánál 06-30-655-4015, vagy simon.gyulane@citromail.hu)



ÁTRIUM FILM-SZÍNHÁZ

MÁRCIUS

WWW.ATRIUMFILMSZINHAZ.HU



Az Angol Nyelvű Színház Közhazsnú Alapítvány, az ÁTRIUM Film-Színház működtetéséhez köszönettel fogad minden támogatást, így a személyi jövedelemadó 1%-os felajánlásokat is. ADOSZÁMUNK: 19651628-2-41

1.	vasárnap	19.30	Jerry Herman - Harvey Fierstein: AZ ÓRÜLT NŐK KETRECE A Kultúrbrigád és az Átrium Film-Színház közös előadása	15
2.	hétfő	19.00	Vörös István: BOLDOG ÓRA A Baltazar Színház előadása	
5.	csütörtök	19.00	EGON SCHIELE ÉLETE VAGY HALÁLA A TÁP Színház az Átrium Film-Színház és a Schiele Projekt zenés exhibíciója 8 képben	16
6.	péntek	19.00	Martin McDonagh: VAKNYUGAT /THE LONESOME WEST A Kultúrbrigád és az Átrium Film-Színház közös előadása - magyar nyelven, angol felirattal / in Hungarian language, with English surtitles	15
7.	szombat	19.00	Parti Nagy Lajos: ÁTRIUMKLORID - avagy a színész ötször Audio-narrációval	15
8.	vasárnap	19.30	Jerry Herman - Harvey Fierstein: AZ ÓRÜLT NŐK KETRECE A Kultúrbrigád és az Átrium Film-Színház közös előadása	15
9.	hétfő	19.30	NEMZETI NŐNAP - HANEM koncert Vendégek: Molnár Piroska, Fekete János Jammal, Máthé Zsolt	
11.	szerda	19.00 és 22.00	Fekete Ádám - Laboda Kornél: LÚD ZSOLT ÉS KUTYJA, MATTYI A Táp Színház és az Átrium Film-Színház közös előadása	18
12.	csütörtök	19.00	Antony Jay - Jonathan Lynn: IGENIS, MINISZTERELNÖK ÚR! A Kultúrbrigád és az Átrium Film-Színház közös előadása	
13.	péntek	17.00	Molière: A FÖSVÉNY, AVAGY A HAZUGSÁG ISKOLÁJA A székesfehérvári Vörösmarty Színház vendégjátéka	
14.	szombat	14.30	Jerry Herman - Harvey Fierstein: AZ ÓRÜLT NŐK KETRECE A Kultúrbrigád és az Átrium Film-Színház közös előadása	15
15.	vasárnap	14.30 és 19.30	Jerry Herman - Harvey Fierstein: AZ ÓRÜLT NŐK KETRECE - 50. előadás (19.30) A Kultúrbrigád és az Átrium Film-Színház közös előadása	15
17-22.		19.00	Pintér Béla: BÁRKIBÁRMIKOR Pintér Béla és Társulata és az Átrium Film-Színház közös előadása	16
23., 24.		19.00	Antony Jay - Jonathan Lynn: IGENIS, MINISZTERELNÖK ÚR! A Kultúrbrigád és az Átrium Film-Színház közös előadása	
25.	szerda	21.00	MÉRÉNYLET De Sade úr betanításában A Gergye Krisztián Társulata, az Átrium Film-Színház és a Kultúrbrigád közös előadása	15
26.	csütörtök	19.00	Martin McDonagh: VAKNYUGAT A Kultúrbrigád és az Átrium Film-Színház közös előadása	15
27.	péntek	19.00	NEMZETI VEGYESBOLT A KOMA és az Átrium Film-Színház közös előadása	16
29., 30., 31.		19.00	Pintér Béla: A SEHOVA KAPUJA Pintér Béla és Társulata előadása	16