



Nyugdíjasklubok és Idősek

„Életet az Éveknek!”

Országos Szövetség

BUDAPESTI SZERVEZET

hírlevél



2012. AUGUSZTUS

- **Megvalósított programok**
- **Előttünk álló programok**
- **ELTE Harmadik Kor Egyeteme I-II. félévi előadások**
- **Pályázati felhívás – felnőtt tanulók hete okt. 12-19**
- **Hirdetés**

Hirdetéseket fogadjuk

bp.eletetazeveknek@gmail.com



Megvalósult programok

Az Életet az Éveknek Budapesti Szervezete élmény gazdag nyárról tájékoztatja a hír- levél olvasóit.

ELTE Harmadik Kor

Egyeteme

Sok minden zajlott az egyes klubokban, és az elnökség is igen aktív volt.

Nyár elején legnagyobb örömünkre a Fővárosi Önkormányzat támogatásával elindíthattuk az ELTE-n a Harmadik Kor Egyeteme szervezését, a következő Pedagógia – Pszichológia, Bölcsészettudomány, Természettudományi karokon.

A jelentkezők létszáma karonként is jelentős, összességében 300-an kezdünk az egyes karokon tanulni. Az érdeklődés jelzi, hogy korosztályunk komolyan veszi az élethosszig tartó tanulás felhívást, és amint lehetőség nyílik rá, az értékes, színvonalas programokra igényt tartunk.

Békés megyei

klubtagok vendégül

látása

Augusztus 8-án 50 fő Életet az Éveknek klubtagokból álló csoportot láttunk vendégül Békés megyéből, akik meglátogatták a Parlamentet, az Andrássy úton a Lotz teremben kiállítást tekintettek meg és reméljük Ők is sikeresnek találták a RAM –ban a XIII. kerület új Művelődési Központjában az Őszikék Klubbal való találkozást. Csohány Gábor, és Medveczky Aranka kísérté a vendégeket. A Budapesti Elnökség részéről Dr. Talyigás Katalin elnök és Csizmás Klára munkatárs fogadta a megjelenteket.

A helyszínen a XIII. kerületi Szociális Osztály vezetője Karácsonyi Magdolna és a gondozás vezetője Bányász Éva, valamint Dr. Hegyesiné Orsós Éva is köszöntötte a több mint 100 klubtagot-Budapestről és Békésből. A kerületi munkatársak tájékoztatót adtak a XIII. kerület szociálpolitikai tevékenységéről, eredményeiről és gondjairól, majd az elnök asszony az előadásában arról beszélt, hogy a jelenlegi időspolitika előtt milyen kihívások vannak. A látogatás jó hangulatú uzsonnával zárult, és a békésmegyeiek szeretettel várják az budapestieket.

Időspolitika

újrafogalmazásának

időszerűsége

Demográfiai trendek, gazdasági, társadalmi mélyreható változások, a generációk közötti szerződés újrafogalmazásának igénye mind indokolja az időspolitikával való foglalkozást.

A közgazdaságtan mindegyike számol azzal a ténnyel, hogy a lakosság tovább él, a várható élettartam hosszabb lett és lesz, mint bármikor eddig volt, ugyanakkor kevesebb gyermek született az elmúlt 20 évben, mint ahányan meghaltak, és várhatóan ez a trend nem változik a következő években sem.

Az idősödő és idős korosztályokkal kapcsolatos szak- politikákat árnyaltan – legalább három korosztályra vonatkoztatóan- kellene meghatározni, ahogy azt a Nemzeti Idősügyi Stratégia javasolta.

A ma 75 év felettiek életkörülményeiben a már elért eredményeket kell megvédeni, és egészségük és aktivitásuk megőrzését a lehető legtöbb eszközzel kell lehetővé tenni, illetve egészségi állapotuk megromlása esetén megfelelő, személyre szóló ellátásban kell őket részesíteni. Az elnök asszony hiányolta, hogy a kormány az érdekegyeztetést mellőzi, és így e társadalmi csoport sok tekintetben kiszolgáltatott. Különösen az egészségügy területén szenved el jogsérelmet.

A ma 65-74 év közötti korosztály helyzetének elemzése azt jelzi, hogy nyugdíjuk a korrekciók ellenére egyre gyorsabban elértéktelenedik. Sokan a gyermekeiket

támogatták lakásaikat jelzálog terheli, és a devizahitelek visszafizetésére képtelen családi helyzetek miatt otthonaikat vesztik el többen közülük.

57-65 korosztály a Ratkó korszak gyermekei, ma a legnépesebb korcsoport.

Ugyanakkor nyugdíjuk sok esetben rendezetlen, pl. akkor, ha rokkant nyugdíjuk átváltása szociális ellátásra, vagy öregségi nyugdíjra a megélhetésükben minőségi romlást okozott. Vagy kordedvezményes nyugdíjuk szűnt meg egyik napról a másikra, És az elkeseredettség ezekben a társadalmi csoportokban napi tapasztalat. Akkor is nehéz helyzetbe kerülnek, ha több éven át nem tudtak munkaviszonyt igazolni, vagy ha kényszer vállalkozóként minimál béren dolgoztak. 1989-es rendszerváltozással milliós nagyságrendben veszítették el munkájukat. Sokan újra kezdték mindent előlről, tanultak, átképezték magukat. De a statisztikai adatok szerint (Molnár Anna kutatása) mégis rendkívül kevesen vannak a mai 50felettiak között, akik a XXI század igényei és lehetőségei szerint élnek. Így az Ő esetükben a munkaerő piacra való visszatérés támogatására különösen nagy szükség volt és van, hiszen nemcsak a nyugdíjszerző évekre van szükségük, hanem megfelelő nyugdíjra is.

Ezért foglalkoztatási lehetőségek kidolgozására nagyon nagy szükség van.

A harmadik csoport az 57-64 évesek korcsoportja, akik ma még többségükben aktívak, de ők sincsenek olyan mértékben jelen a munkaerő piacon, ahogy az európai értelemben elvárható. Az Ő foglalkoztatásuk is kihívást jelent a mai gazdasági viszonyok között.

**Előadás a
XIII kerület
időseiről**

Érdeklődés kísérté a XIII kerület időseiről szóló előadást is. Ebben a kerületben 10 klub működik, minden idős segítséget kap, ha igényli, lakhatási, fűtési támogatás éppen úgy megilleti őket, mint a házi gondozás, jelzőrendszeres szolgáltatás, uszodabérlet, gyógytorna. A Margitszigeti programok mellett nagy sikere van az iskolákkal való együttműködésnek: a klubok tagjait diákok tanítják számítógép használatra, nyelvre, de mindez kölcsönös is, mert az idősek az élettapasztalataikat adják át a fiataloknak.

**Gyógytornászok
Társaságával
megállapodás**

A Budapesti Szervezet nevében Medveczky Aranka alelnök tárgyalta a Gyógytornászok Társaságával, és előkészítettünk egy megállapodást, arra, hogy minden kerületben legyen az időseknek speciális mozgás lehetőségük. Részt veszünk az Osteoporózis világnapon.

**Kiskunlacházán, az
alelnökünknel**

A nyár végén Fodorné Pirok Ildikó alelnökünk vendégei voltunk Kiskunlacházán, ahol a ma legégetőbb társadalmi kérdéseket vitattuk meg a polgármesterrel, és arra tettünk ígéretet, hogy a Pest Megyei Elnökséggel együttműködve próbálunk e kérdésekre választ találni.

A ráckevei Fidelio Otthon munkatársaival való találkozás pedig arról győzött meg bennünket, hogy nagyon nehéz anyagi feltételek között is lehet kitűnő munkát végezni. Köszönet érte az Otthon dolgozóinak.

Talyigás Katalin, elnök



Fidelio Idősek Otthona, Ráckeve



Előttünk álló programok

Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny idősokorért 2012/2013-as félév előadás-sorozatának programja

<http://andragogia.elte.hu/2012/05/27/harmadik-kor-egyeteme-elte-eloadas-sorozat-idoseknek/>



Pedagógiai és Pszichológiai Kar

IDŐPONT: minden hó második szerda 14.00-15.30

HELYSZÍN: Aula, Kazinczy utca 23-27.

ELSŐ FÉLÉV:

2012. szeptember 12. 14.00-15.30

Striker Sándor docens:

Minőségi öregedés az élethosszig tartó tanulás segítségével

2012. október 10. 14.00-15.30

Fülöp Márta professzor:

Versengés és szubjektív jóllét kapcsolata idősokban

2012. november 14. 14.00-15.30

Újhelyi Adrienn tanársegéd:

Otthonosan az interneten. Alapfogalmak bemutatása, a digitális írástudás alapjainak lefektetése

2012. december 12. 14.00-15.30

Hammer Zsuzsa:

Idősödő családtagok jelen(lét)e a családban.

2013. január 9. 14.00-15.30

Czigler István professzor:

Megismerési folyamatok idősokban: előnyök és hátrányok

MÁSODIK FÉLÉV:

2013. február 13. 14.00-15.30

Lippai Edit tanársegéd:

Helykötődés, környezethasználat 9-től 99 éves korig

2013. március 13. 14.00-15.30

Szabó Attila docens:

Szerelem, szexualitás, és érzelem az aranyokban!

2013. április 10. 14.00-15.30

Bukta Zsuzsanna tanársegéd:

Sporttörténeti érdekességek

2013. május 15. 14.00-15.30

Gaál Zsófia (MTA) és Molnár Márk (ELTE):

Kognitív tréning idősokban

2013. június 12. 14.00-15.30

Bárdos György professzor:

Evolúció és öregedés: Tényleg, miért öregszünk?

Bölcsészettudományi Kar

A monarchiák korától az integrációig: Magyarország és a nemzetközi erőter a modern korban

IDŐPONT: minden hó harmadik szerda 14.00-15.30
HELYSZÍN: Gólyavár, Pázmány terem, Múzeum körút

ELSŐ FÉLÉV:

2012. szeptember 19. 14.00-15.30
Majoros István professzor:
A két világháború közötti világ nemzetközi politikai rendszere
2012. október 17. 14.00-15.30
Maruzsa Zoltán adjunktus:
A hidegháború mint békerendszer
2012. november 21. 14.00-15.30
Balogh András professzor:
A bipoláris világ felbomlása és az új világrendszer kialakulása
2012. december 19. 14.00-15.30
Búr Gábor docens:
A gyarmatbirodalmak és a dekolonizáció folyamata a 20. század második felében
2013. január 16. 14.00-15.30
Lugosi Győző docens:
Az európai integráció folyamata és az Európai Unió fejlődési tendenciái

MÁSODIK FÉLÉV:

2013. február 20. 14.00-15.30
Csapó Csaba adjunktus:
Magyarország a dualizmus rendszerében
2013. március 20. 14.00-15.30
Zeidler Miklós adjunktus:
Magyarország a két világháború közötti években
2013. április 17. 14.00-15.30
Pritz Pál professzor:
A 20. századi magyar külpolitika
2013. május 22. 14.00-15.30
Borhi László professzor:
Magyarország a nemzetközi politika rendszerében Jaltától Máltáig
2013. június 19. 14.00-15.30
Varga Zsuzsanna habil. docens:
A kádári életszínvonal-politika és a mezőgazdaság

IDŐPONT: 2012. szeptember 26.
ezt követően minden hó első szerda 14.00-15.30
HELYSZÍN: Lágymányosi campus

ELSŐ FÉLÉV:

2012. szeptember 26. 14.00-15.30
Miklósi Ádám professzor:
Kutya és ember: Egy 20,000 éves kapcsolat története egy etológus szemszögéből
2012. október 3. 14.00-15.30
Márialigeti Károly professzor:
Barát vagy ellenség: a minket körülvevő láthatatlan élővilág megismerése
2012. november 7. 14.00-15.30
Eke Zsuzsa adjunktus:
Élelmiszerek mikroszennyezőinek nyomában
2012. december 5. 14.00-15.30
Riedel Miklós ny. docens:
Pí-víz és más csodaszerek a kémia szemszögéből
2013. január 23. 14.00-15.30
Freud Róbert ny. docens:
Százezer dolláros prímsszámok

MÁSODIK FÉLÉV:

2013. február 6. 14.00-15.30
Pfeil Tamás adjunktus:
Matematika alkalmazásai az élővilágban
2013. március 6. 14.00-15.30
Sik András adjunktus:
Új űrszonda érkezett a Marsra!
2013. április 3. 14.00-15.30
Leél-Őssy Szabolcs docens:
Barlangok a főváros alatt
2013. május 8. 14.00-15.30
Dobos László doktorandusz (Komplex rendszerek Fizikája Tanszék):
A Világegyetem története
2013. június 5. 14.00-15.30
Vásárhelyi Gábor tudományos munkatárs:
Csoportos viselkedés az állatvilágban: egyéniségek alkotta közösségek statisztikus fizikai vizsgálata

Az előadók az ELTE TTK Biológiai Intézet, Kémiai Intézet, Matematikai Intézet, Földrajz- Földtudományi Intézet valamint Fizikai Intézetének oktatói.

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

FELNŐTT TANULÓK HETE 2012. október 12-19.

A jó pap is holtig tanul

Egy gyermeknek, egy kamasznak a szabadság netovábbja, amikor végre elereszti az iskolapad a tanév, vagy akár a tanulmányai végén. Az iskolapad azonban visszavár. Egy felnőtt számára már az jelenti a szabadságot – vagy felé egy nagy lépést – ha ismét tanulhat: különösen igaz ez az idősebb korosztályra. Ahány ember, annyi tanulási út. Mi kíváncsiak vagyunk rá, hova vezetnek, hova vezettek ezek az utak, milyen lehetőségeket nyitottak meg, rögzösek voltak-e vagy simák. Az egyik ember tanulási tapasztalatai tanulságosak a másik ember számára. Ezért a Magyar Művelődési Intézet és Képzőművészeti Lektorátus esszéíró pályázatot hirdet a felnőttképzésben részvevő 50+ korosztály számára!

A pályázat célja, a dolgozatokon keresztül bemutatni a felnőttkori/időskori tanulás életminőség alakító hatását, a tanulás hozta változásokat, segítse a hasznosítható tapasztalatok átadását.

A pályázó írásában fejtse ki a tanulásra indító okokat, a döntés hátterét, miért éppen a választott képzésben vesz/vett részt. Döntését hogyan fogadta a család, a barátok, szűkebb és tágabb környezete? A tanulás folyamán kapott-e és milyen segítséget a családtól (unokáktól), a képzési helytől vagy máshonnan? Mennyiben és miben változott meg addigi életritmusa, életvitele? Miben voltak nehézségei és hogyan sikerült fölülemelkedni ezeken? Milyen új kapcsolatok születtek a tanulás során, ezek csak a tanulásra vonatkoznak? Hogyan ítéli meg a tanárok, előadók és az 50+ korosztály viszonyát, kapcsolatát, milyenek az elvárások, mennyire lehet megfelelni ezeknek? Milyen a képzésben résztvevő idősebb és fiatalabb korosztály kapcsolata, milyen módon segíthetik egymást a tanulásban?

Miért tartja fontosnak, hogy képzésben vegyen/vett részt, mennyiben változtatta meg az életét? Milyen további tervei vannak a tanulással kapcsolatban vagy a tanulás hatására?

Miért ajánlja korosztályának a tanulást és milyen mások számára is hasznosítható tanácsokat adna át a tanulás megkezdése, a döntés előtt? Az időskori tanulással kapcsolatosan milyen elképzeléseket továbbbítana a döntéshozók felé?

Miben látja társadalmi fontosságát az időskori tanulásnak?

A Magyar Művelődési Intézet és Képzőművészeti Lektorátus – együttműködő partnereivel – díjazza a kuratórium által legkiválóbbnak ítélt pályamunkákat: megjelenésüket a SZÍN Közösségi Művelődés c. folyóiratában biztosítja, illetve a Magyar Művelődési Intézet és Képzőművészeti Lektorátus honlapján.

A pályázatok beadására vonatkozó tudnivalók:

Terjedelem: A/4-es méret, minimum 2 oldal, maximum 6 oldal

A pályázaton szerepeljen a név, cím, elérhetőség: telefon, e-mail

A pályázattal kapcsolatos információkért Tóth Erzsébet Koordinációs osztályvezetőhöz fordulhatnak:

tothe@mmikl.hu, +36-30-606-8366

INGYENES: +36-30-606-8366

A pályázat beérkezésének határideje: 2012. szeptember 14.

A pályázatokat elsősorban elektronikus úton várjuk az alábbi címen: tothe@mmikl.hu

Postai cím: Magyar Művelődési Intézet és Képzőművészeti Lektorátus, 1011 Budapest, Corvin tér 8.

(Postai küldés esetén a borítékra írják rá: A jó pap is holtig tanul)

XVII. kerületi honismereti séta

Kedves Klubvezetők!

Örömmel tájékoztatlak Benneteket, hogy szeptember hónaptól tovább folytatjuk a XVII. kerületi honismereti sétánkat. Bízom abban, hogy akik velünk tartottak a Merzse-mocsárhoz, a Naplás-tóhoz, annak ellenére, - néhányan, akik nem túráznak gyakran,- talán egy kicsit elfáradtak, ennek ellenére azért jól érezték magukat és a továbbiakban is szívesen csatlakoznak sétáinkhoz.

Szeptemberi honismereti sétánkat Rákos hegyen kezdjük, mely során megtekintjük a víztornyot, a katolikus templomot, a baptista imaházat.

A Víztorony



Az [1900-as évek](#) első felében a település lakói úgy döntöttek, hogy vízvezetékét építenek. Az akkori Kossuth Lajos utcában (ma Kép utca) épült fel a 35 méter magas víztorony s az utcákban kiépült a vízvezeték, melyet még az [I. világháborút](#) megelőzően, 1912-ben üzembe helyeztek.

A vasbeton-szerkezetű víztorony 240 m³-es tartályának alja az utca szintje felett 25 méterrel van, így a torony átlag három bar nyomást biztosított a vezetékben. A város fejlődése során megnövekedett igényt ez a nyomás már nem tudta ellátni, ezért az akkor már állami tulajdonban lévő víztorony kezelője, a Fővárosi Vízművek Vállalat úgy döntött, hogy a Rákospatak partján új, erősebb szivattyúkat telepít, s gépi erővel biztosítja a (6-10 baros) víznyomást. A toronyra ezt követően már nem volt szükség...

A magára hagyott víztorony a Rákoshegyi Polgári Kör javaslatára ismét a helyi Önkormányzat tulajdonába került. A [polgári kör](#) pályázati úton elnyert összegből újjáépítette a tartály alatti faszerkezetű pódiumot, s így a nagyközönség számára is megnyithatta a tornyot. Az utcaszinttől 20 méter magasan lévő pódiumról páratlan körpanoráma tárul annak szeme elé, aki vállalja, hogy a 106 csigalépcsőfokon felkapaszkodik a kilátóteraszhoz.

[1995](#)-ben az 50/1995. számú rendelettel helyileg védett [műemlékké](#) nyilvánították.

Katolikus templom



Katolikus templom (1934-1937) (1174 Bp. Kép u. 15.)

Rákoskeresztúrhoz tartozott egyháziilag. Kezdetben télen az óvodában miséztek, nyáron pedig a kertben. Toldy Lászlóné 1924-ben alapítványt tett templomépítés céljára. Az alapítvány összege 100 ezer korona volt. Templomát Irsy László építész-tanár tervezte. Alapkövét 1934-ben helyezték el és 1937 májusában Dr. Haász István tábori püspök szentelte fel. (660 m²). A templomot építő plébános Dr. Béky László esperes a templomszentelést már

nem érthette meg. Egy hónappal az ünnepség előtt hunyt el, emlékéét a templomkertben a szentély mögötti feszület talapzatán látható márványtábla őrzi. A híveket ekkor még Rákoskeresztúr gondozta lelkileg az utód, Richter József keresztúri plébános vezetésével [1941](#)-ben alakult meg az önálló lelkeszség, majd pedig [1948](#)-tól plébánia lett.

Sétavezető

Huszár Imre

Találkozás

2012. szeptember 19. 9:00 óra

Helyszíne

a Rákoskeresztúr, Főtér, a főtéri kávézó előtt

Medveczki Aranka, alelnök

"Életet az éveknek" Budapesti Szervezete

„Elfeledett Szomszédok” kiállítás



Meghívó

„Elfeledett Szomszédok”

című kiállítás
megtekintésére

Helyszín Pápa, Zsinagóga

Indulás: 2012. 09. 20.
7.30 óra,
A Népligeti autóbusz végállomásától

Érkezés: Esti órákban

Részvételi díj 2.300.-Ft/fő
az utazás költségét,
az ebédet és
a kiállítási belépődíjat tartalmazza

Program

- „Elfeledett Szomszédok” kiállítás megtekintése
- helyi nyugdíjas klubbal ismerkedés,
- ebéd,
- városnézés (idegenvezetéssel)

Fakultatív program

- kávézás,
- Eszterházy kastély,
- Képfestő Múzeum megtekintése

Jelentkezés szeptember 12-ig
bp.eletetazeveknek@gmail.com, vagy
socialin@t-online.hu,
341-0004, 413-68-07

Adventi Sétára hívunk vidéki klubtársakat november végén.

Budapest története klub indul két helyen is,

„Egy klub - egy iskola”

A sikeres programot pedig újabb kerületekben javasoljuk elindítani.

Könyvklub

Szeptembertől indítjuk a könyvklubot, amelyben, minden hónapban egy családregényt beszélnek meg a résztvevők, és írják majd meg a saját életük egy-egy epizódját.

Irka Kör

*"Az Idősek Akadémiájának Irka Köre szeretettel hív Mindenkit
különleges verses-énekes műsorára*

Anyám balladát táncol..."

Válogatás ballada-költészetünk gyöngyszemeiből a Klasszikustól, az Újkori balladáig.
Igazán érdekes utazás - visszafelé! - 300-400 év távlatában!

Helyszín:

I. ker. Budavári Művelődési Ház
Budapest, Bem rkp. 6.

Időpont:

2012. szept. 27. 10:30

Belépés

ingyenes.

Az Irka Kör műsort ad az év folyamán a Ráckevei Otthon lakóknak, Kuszál László ígérete szerint.

Budapesti Ki mit Tud verseny – 2013-ban.



RICHTER EGÉSZSÉGVÁROS

Egészség ezreknek, milliók a kórháznak

SZENT IMRE KÓRHÁZ | **szeptember 22.**

Budapest, XI. Tétényi út 12-16. | **szombat 10-18h**

[**INGYENES PROGRAMOK**]



**Jaksity
Kata**



**Rác
Zsuzsa**



**Rudolf
Péter**



**Katus
Attila**

JÖJJÖN EL CSALÁDJÁVAL!

Részvételével növelje a Szent Imre Kórháznak szánt adományt!

SZŰRÉSEK +

- Prostatata- (PSA) szűrés
- Csontritkulás - csontsűrűségmérés
- Vércukor-, koleszterinszint- és vérnyomásmérés
- Bőrgyógyászati szűrés
- BMI, testzsír-, magasság-, testsúlymérés
- Neuropátiás fájdalom szűrés

RICHTER A NŐKÉRT PROGRAMOK

- Beszélgetés Rudolf Péter színművésszel
- Beszélgetés Rác Zsuzsa íróval
- Filmvetítés
- Gyermekekrajz, arcfestés

RICHTER
a nőkért

VÉRADÁS



- ELŐADÁSOK
- TESZTEK
- GYÓGYTORNÁ
- ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS BEMUTATÓ

TANÁCSADÁS ?

- Dietetikus, gyógytornász
- Kérdezze gyógyszerészét!
- Izületi-, gyomor-, és onkológiai fájdalmak
- Alvászavarok, Alzheimer-kór, memóriazavar

SZÍNPADI PROGRAMOK

- 10:00 Supernova Mazsorett
- 10:20 Köszöntő
- 10:40 Cool Dance School
- 13:30 Salátabár Produkció (vitamindús popcsoport)
- 14:00 Torna Katus Attilával
- 17:00 Supernova Táncegyüttes
- 17:30 Adományátadás

- **100 ÉVES A KALMOPYRIN** interaktív kiállítás és játék



- **CSALÁDI PROGRAMOK**
- **JÁTSZÓHÁZ, BÁBSZÍNHÁZ**



élő kívánságműsor **GARAMI GÁBORRAL**

PONTGYŰJTŐ JÁTÉK A KÓRHÁZÉRT



www.egeszsegvaros.hu