

2021. évi programjai:

ELTE Harmadik Kor Egyeteme

2021 tavasz ZOOM platformon

előadások:

- 2021. február 17. MÁTRAI ZSUZSANNA professzor emeritus, ELTE PPK - A kontaktkorlátozások hatása az emberi kapcsolatokra.
- 2021. március 3. ZSOLNAI ANIKÓ egyetemi tanár, ELTE PPK - Kötődések gyermekkorban és felnőttkorban.
- 2021. március 17. GYŐRI JÁNOS egyetemi tanár, ELTE PPK - "Az összes unokámat állandóan én cipeltem a különórákra." - Nagyszülőknek az unokáik iskolán kívüli tanulási elfoglaltságairól.
- 2021. április 28. OROSZ ÉVA professzor emeritus, ELTE TáTK - A magyar egészségügy helyzete nemzetközi összehasonlításban.

szemináriumok:

- **Április 21. 14 óra, Nyugdíjas munkavállalók a munkaerőpiacon** Tóth Máté, egyetemi hallgató, emberi erőforrás tanácsadó szak, ELTE PPK, Tudományos Diákkonferencia 3. helyezett.
- **Május 5. 14 óra, Hulladékcsökkentés a mindennapokban** Mudra Viktória, fenntarthatósági koordinátor, ELTE.

2021 őszi félév ELTE PPK Kazinczy, Aula

- Szeptember 22. ELTE PPK aula, előadás *Bárdos György* prof. em., ELTE PPK **Életmód és egészség.**
- Október 20. ELTE PPK aula, előadás *Csehné Papp Imola* habilitált egyetemi docens, ELTE PPK: **Miért fejlettebb Magyarország nyugati része, mint a keleti? Fókuszban a koronavírus hatásai.**

- November 3. ELTE PPK aula, előadás *Margitay Tihamér* egyetemi tanár, ELTE GTK: **A szabadság filozófiai problémái.**
- December 1. ELTE PPK aula, előadás *Csepeli György* prof. em., ELTE TÁTK: **Előítételek kezelése, működése, hatása.**

Kulturális ajánlók

- **Budapest Másképp séták**

- Szeptember 2-án 14 órától felfedeztük a **Városmajor utcát** - többek között történelmi, irodalmi és építészeti szempontból.
- Október 13. szerda, 14:00 óra, Biztosan ismerjük? **Az Andrássy út második szakasza, az Oktogontól a Kodály köröndig.**
- November 17. **Szecesszió Kőbányán és más helyi érdekességek**, Találkozás: Kőrösi - Kőbányai Kulturális Központ (volt Pataky István Művelődési Ház) főbejárata előtt.
- December 8. szerda, 13:00 óra(mert akkor már korán sötétedik) **Adventi séta**
Találkozás: a Bazilika mögött, a Bajcsy-Zsilinszky út 16. alatti posta Szent István téri oldalán.

- **Könyvklub**

Zoom platformon 2020. decembertől

- 2021. január 26-án **Rajk Lászlóról szóló, A tér tágassága c.** életrajzi könyvet beszéltek meg, **Rajk Judit társaságában**, a második zoom találkozónkon.
- 2021. február 26-án 16 órától **Szabó T. Anna Szabadulógyakorlat** című novelláskötetéről beszélgettünk **az író nő társaságában** „A Szabadulógyakorlat Szabó T. Anna harmadik novelláskötete. Nőkről, fiatal lányokról, idős asszonyokról ír. Női sorsokat, élethelyzeteket mutat be kamasz lányoktól nagymamakorú asszonyokig. Az írások szenvedélyről, vágyakról, örömről, szorongásról, bánatról, de mindezek kínzó hiányáról is szólnak. Szünetnek életük elszürkülésétől, vágyaik nem teljesüléséről. A női szereplői majdnem mind áldozatok, a társadalom vagy a férfiak áldozatai. Cselekvésre nem vagy alig képesek. Bár több novellában egyedül kell helytállni a család összetartásában. A kötet meghatározó eleme a zene. A zene és az ének ereje. Szabó T. Anna szerint a zene, az éneklés a legjobb szabadulógyakorlat. Novelláskötetének egyik értő elemzője azt írja: „Az éneklés rítus. Az ének átmenet, két világ közötti kapcsolat, a zene tágtja az érzelmi skálát.” A Zeneterápia című írásban

valóban a zene lesz a mentsvár és ahogy a Zsoltárszínfóniában kiderül, a zene nemcsak felszínre hoz érzéseket, eseményeket, de el is fedi azokat. Nekem egyik kedves novellám a Nagymama kertje. A kötetben lévő novellák felfokozottsága mellett sok helyen az idilli nyugalmat, a paradicsomi állapotot is bemutatja. Szerintem ilyen a kedvenc novellám is, az én olvasatomban egy „megzenésített növényhatározó.” Bóna Márta

- 2021. március 30-án 16 órától **Cselenyák Imre, Áldott az a bölcső** c. Arany János életregényének 1. kötete volt zoom találkozóunk témája, vendégünk volt az író.
- Április 27-én **Péterfy-Novák Éva Egyasszony** c. könyvét beszéltük meg, az **író Rómából kapcsolódott a beszélgetéshez**. Mindannyiunk életében adódnak súlyos nehézségek, olyan krízisek, amelyek egész életünkre kihatnak. Egy beteg kislány születése, egy másik gyerek elvesztése, párkapcsolati válság, a környezet meg nem értése, -mindezek az eseményekkel való megküzdés története Novák Éva regényének témája. Megrendítő és érdekfeszítő könyv, minden szomorúság ellenére élet igenlő, meríthettünk belőle lelki erőt.
- **Illés Klára: Megtartó erő — Egy parasztcsalád vége, a Tények és Tanúk** sorozat újabb kiadásáról beszélgettünk május 25-án, 16 órától. A könyv magyar-sváb iparoscsalád életét rekonstruálja. Illés Klára idős szüleivel készült izgalmas életút interjúit dokumentumok, naplóbejegyzések, levelek, és visszaemlékezések egészítik ki. Így bontakozik ki egy jellegzetesen XX. századi történet: a mindennapi küzdelem a szegénységgel, a kitelepítés, a katonaság és a jogfosztottság hétköznapijai; mindeközben a mobilitás lehetőségeinek keresése. A Megtartó erőmeggrázó és eleven mikrotörténeti olvasmány.

Márai Sándor könyvtárban

- Szeptember 28-án a **Dekameron Projekt** volt a beszélgetés témája. 29 új novella a járvány idejéből. 2021 Atheneum Kiadó, a NewYork Times válogatása.
- Október 7-én du. 4 órakor találkoztunk, **vendégünk volt Dragomán György**. Élete mellett témánk a **Rendszerújra c. kötete**. 2018 Magvető Kiadó
- november 30. kedd 4 óra Könyvbemutató: **Lévai Katalin: Tűzmadár** c, könyvét mutatjuk be. **Lévai Katalin új regénye: Tűzmadár (Tericum Kiadó)**.
- **Felfedező**, helytörténeti gyűjtőmozgalom **februártól, a vírus miatti lezárás feloldásáig. Játékmester Renfer István.**

Beküldött pályaművek és alkotók:

- **Visegrádi utca hírességei**, Császár Tiborné
- **Zemplén Győző** a modern fizika úttörője, Csizmás Klári
- **Moszkva tér**, Havas Katalin
- **A Leheltől a RaM-ig 115-ös busszal**, Császár Lajosné "Őszikék" Idősek klubja Bp.13
- **Fák megújulása az Újpesti rakparton**, Csepreghy Éva, Őszikék Nyugdíjas Klub
- **Gerillaszobrászat**, Zara Katalin
- **Művészek a XIII. kerületben**, Csepreghy Éva, Őszikék Nyugdíjas Klub
- **RaM – Béke tér – Gyermek tér**, Krausz Györgyné Bp.13 "Őszikék" idősek klubja
- **Nevezetességek a Lehel Csarnoktól indulva**, Pályi Judit Bp.13 "Őszikék" idősek klubja
- **Korona vírus járvány alatt is tanulhatunk...**, Bona-Talyigás
- **Honlapozó** Játékos vetélkedő sorozat klubtagok részére **februártól**,
 - egyrészt a megújuló arculatú, sok hasznos és naprakész információt tartalmazó, áttekinthető és felhasználóbarát honlapunk népszerűsítésére,
 - másrészt pandémia miatti bezártság fásultságán enyíteni kíván a havonta új (júniusi záró) kérdésekkel jelentkező játékos vetélkedő.

Játékmester Renfer István.

Érdekképviselő

- **Fővárosi Idősügyi Stratégia**, szeptemberi Fővárosi Közgyűlés 22 igen/4 tartózkodással elfogadta — forrás: a **Fővárosi Idősügyi Tanács tagjainak küldött tájékoztató**.
- **szeptember 17-i EURAG (Idősek Európai Szövetsége) Konferencia**, Talyigás Kati az **"Egy új idősügyi Törvény elé..."** c. előadása.
- **Hogy kell felkészülni az idősorra...**, beszélgetés Talyigás Kattal Klubrádió, klubdél előtt c. műsorában
- **NYOK Akadémia : Rauh Edit : Idősügyi Törvény javaslat bemutatása**

Egészségmegőrzés

- **ÉÉ felhívása 2020/21:** Európai Gyógyszerügynökség (EMA) által engedélyezett vakcinával?” Ha ezt nem tartalmazza a felmérő adatlap, akkor a következő nyilatkozatot kell az aláírás elé: **„Az oltást elfogadó nyilatkozatom csak az Európai Gyógyszerügynökség (EMA) által engedélyezett vakcinára vonatkozik.”** Ha ezt nem tesszük meg, akkor arra nézve adunk nyilatkozatot, hogy bármelyik vakcinával beolthatnak minket.
- **Kérdések és válaszok a COVID-19 elleni vakcinák kapcsán, Dr. Nagy Edit januártól**
- **COVID-19 betegség ellen engedélyezett oltóanyagok hatásosságáról, javallatairól, ellenjavallatairól, összefoglalót készített Dr. Nagy Edit, amelyet folyamatosan frissített az új kutatási tapasztalatokkal**
- **Richter Egészségváros Budapesten, szept. 18.**
- **szeptember 28-án volt „A hatás-ellenhatás, azaz a kölcsönhatás törvényének érvényesülése a környezetvédelemben” Otrók Erika előadása**

Sport és üdülés

- **Világ Gyalogló Nap:** X.7
- **Sakk- és tekebajnokság:** XI. 04, XI.11.
- **Elnökségi, klubvezetői:** I.27, II.24, III.26, IV.14, V.26, (küldöttértekezlet), VII.14, VIII.25, IX.29, X.27, XI.24.
- **Országos Közgyűlés:** V.27.
- **Idősek Világnapja:** X.1. Zeneakadémia, X.5. NYOK.
- **Szociális Munka Napja:** XI.9.
- **Digitális oktatás:**
 - A Demokratikus Ifjúságért Alapítvány egy olyan programot alakított ki, amelyben középiskolákkal együttműködve, az Iskolai Közösségi Szolgálat keretében a diákok nyugdíjas közösségek tagjainak tartanak digitális felvilágosítást.
 - A generációs program megvalósításába kapcsolódott be egyesületünk, ahol középiskolás diákok működnek együtt, korhatár nélküli idős klubtagjainkkal.
 - A program felelőse, mentortanára felkészítette azokat a vállalkozó diákokat, akik szívesen fordítják idejüket a számukra is élvezetes, hasznos tevékenységre.

- Az eddigi foglalkozások bizonyítják, hogy az okos eszközök, online megoldások, az internet használata egyszerűen elsajátítható, ha olyan udvarias, figyelmes, türelmes, kedves, fiatalok tanítják az időseket, akiket partnerként fogadnak el. A foglalkozások során megismerkedhettünk olyan digitális megoldásokkal, amelyek a mindennapi életünkben segítséget nyújtanak számunkra.
- A vírus helyzet folyamatos romlása miatt az eddigi eredményes felkészítés sorozatot erre a naptári évre fel kellett függesztenünk, abban a reményben, hogy a következő naptári évben folytathatjuk ezt a jó kezdeményezést.
- **Klubvezetők értekezletei online:**
 - Dr. Falus Ferenc 2021. január 27-i klubvezetőin történt előadása: Mit tudunk ma a koronavírus járványról
 - Otrók Erika 2021. 02. 24-i klubvezetőin történt előadása: Környezetvédelemről a Covid-19 árnyékában
 - Fraknói Gyula (NÉBIH) előadása az Élelmiszerbiztonságról a 2021. április 14-i klubvezetőin
 - Dr. Nagy Edit „Felelős kutyatartás és állatvédelem” előadása egy klubban
 - 2021 május 26: kiemelten fontos tájékoztatás volt:
 - Budapest Stratégia, ehhez kapcsolódó Idősügyi Stratégia
Előadó: Kiss Ambrus Főpolgármester helyettes
 - Gondoskodás hiányai
Előadó: Hubai László ELTE Hilscher Rezső Szociálpolitikai Egyesület elnöke

A 2021 évi munkáért külön köszönet:

Medveczki Arankának, Csizmás Klárinak, Renfer Istvánnak, Penczi Ildikónak, dr Bognárné Koppány Ceciliának, dr. Nagy Editnek, Otrók Györgyné Erikának, Zara Katának és mindazoknak a klubvezetőknek, akik ebben a nehéz évben is helyt álltak.

Talyigás Katalin