

Szépkorúak hete 2017

2017. szeptember 24-től október 2-ig

CSERI PIKNIK

JUBILEUMI KIÁLLÍTÁS MEGNYITÓ

könyvbemutató, ünnepi nyitóműsor

EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRÉSEK, VIZSGÁLATOK

„SZÍNES DÉLELŐTT”

színpadi műsor a nyugdíjasok közreműködésével

„CSENDÜL A NÓTA”

Becker Jánosné Julika vezetésével

KOMPLEX MŰVÉSZETTERÁPIÁS FOGLALKOZÁS

HOGYAN LEHET LASSÍTANI AZ IDŐ KEREKÉT?

Tibai Eszter kozmetikus előadása

ZORÁN KONCERT

CSONTRITKULÁS- ÉS GERINCTORNA

KISTÉRSÉGI KULT/TÚRA

Autóbuszos kirándulás Kölesd-Szedres útvonalon

ZENÉS/TÁNCOS EST a '60-as, '70-es évek zenéivel

VÁROSI NYUGDÍJAS SPORTNAP

A PAKSI PAROLA SZÍNKÖR vidám, szórakoztató színpadi előadása

BANGÓ MARGIT ELŐADÓESTJE



CSENGY DÉNES
KULTURÁLIS KÖZPONT

SZÉPKORÚAK HETE 2017.

2017. szeptember 24-től október 2-ig

A programok többsége a Csengey Dénes Kulturális Központban (7030 Paks, Gagarin utca 2.) zajlik, az ettől eltérő helyszíneket külön feltüntetjük.

EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRÉSEK:

hétfőtől péntekig 8-13 óra között a Paksi Gyógyászati Központ támogatásával

Előjegyzések a vizsgálat napján érkezési sorrendben kérhetők a regisztrációs pultnál.

***MENETLEVÉL**

A rendezvénysorozat egész idejére MENETLEVELET bocsátunk ki, mely szeptember 24-én a Cseri Piknik helyszínén a Cseresznyés kert Erdei Iskolában, valamint szeptember 25-től a kulturális központ recepcióján vehető át.

A *-gal megjelölt programon való részvételt pecséttel igazoljuk.

A legaktívabb látogatóink között értékes jutalmakat sorsolunk ki az október 2-i idősök világnapi városi ünnepi műsor keretében.

A Menetlevelek leadása: október 2-án 16 óráig a Csengey Dénes Kulturális Központ recepcióján.

13.00

***CSERI PIKNIK** – vendéglátó házigazda az Atomerőmű Nyugdíjas Klub és a Csengey Dénes Kulturális Központ

Helyszín: Cseresznyéskert Erdei Iskola

A helyszínre jutást ingyenes busszal biztosítják a szervezők a nyugdíjasok számára, melyre az alábbi időpontokban és buszmegállókban lehet fel- és leszállni.

Útvonal és felszállási pontok 12:35 – 13:00 óra között

Dunakömlőd, forduló - Dunakömlőd, Szabadság út - Dunakömlőd, Óvoda - Téglagyár - Halászcserda - Anna utca - Szent István tér - Dózsa György út/OTP - Duna Hotel - Tolnai út - Újtemplom út alsó szakasz - Újtemplom út felső szakasz - Barátság út - Gesztenyés út - Cseresznyéskert Erdei Iskola

Útvonal és leleszállási pontok 18.00 – 18:25 óra között

Cseresznyéskert Erdei Iskola - Gesztenyés út - Barátság út - Újtemplom út felső szakasz - Újtemplom út alsó szakasz - Tolnai út - Duna Hotel - Dózsa György út/OTP - Szent István tér - Anna utca - Halászcserda - Téglagyár - Dunakömlőd, Óvoda - Dunakömlőd, Szabadság út - Dunakömlőd, forduló

8.00

EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRÉSEK, VIZSGÁLATOK

- Laborszűrés, koleszterin, vércukormérés, testzsír százalék mérése, táplálkozási tanácsadás, vérnyomásmérés (8 órától 12 óráig 10 perces előjegyzéssel)
- Frissítő masszázs (9 órától 13 óráig 20 perces előjegyzéssel, 12-15 perces masszázzsal)
- Neuropátiás (idegkárosodás) szűrés (9 órától 13 óráig 20 perces előjegyzéssel) Ajánljuk azoknak, akik a végtagjaikon (kéz, láb) zsibbadást, égő, szúró és görcsös jellegű fájdalmat érzelnek.
- Íriszdiagnosztika: Tibai Eszter számítógépes írisz-elemzése (9 órától 30 perces előjegyzéssel)
- Manikűr-pedikűr Dobai-Györffy Orsolya közreműködésével (9 órától előjegyzések: manikűr: 20 perc, pedikűr: 40 perc, manikűr-pedikűr: 60 perc)
- Látásellenőrzés, tanácsadás a Szembogár Optika szaküzlet munkatársainak közreműködésével (9 órától 15 perces előjegyzéssel)

17.00

SZÉPKORÚAK HETE PROGRAMSOROZAT MEGNYITÓJA, valamint az **Atomerőmű Nyugdíjasklub** fennállásának 30. évfordulója alkalmából megrendezésre kerülő **jubileumi fotó- és kézimunka kiállítás** megnyitó és könyvbemutató.

Köszöntőt mond Paks város polgármestere, valamint Tell Edit, a Csengey Dénes Kulturális Központ ügyvezető igazgatója.

Helyszín: Csengey Dénes Kulturális Központ, emeleti előtér és emeleti kiállító

18.00

A SZÉPKORÚAK HETE ünnepi nyitóműsora az Atomerőmű Nyugdíjasklub szervezésében, előadásában

Közreműködik a Paksi Szarkaláb Néptánc Egyesület

Helyszín: Csengey Dénes Kulturális Központ, színházterem

9.00

EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRÉSEK, VIZSGÁLATOK

- Csontritkulás mérés (9 órától 13 óráig 15 perces előjegyzéssel)
- Frissítő masszázs (9 órától 13 óráig 20 perces előjegyzéssel, 12-15 perces masszázzsal)
- Íriszdiagnosztika: Tibai Eszter számítógépes írisz-elemzése (9 órától 30 perces előjegyzéssel)
- Egyéni táplálkozási tanácsadás Müllerné Takács Viktória dietetikus jóvoltából (8 órától 13 óráig 15 perces előjegyzéssel)
- Látásellenőrzés, tanácsadás a Szembogár Optika szaküzlet munkatársainak közreműködésével (9 órától 15 perces előjegyzéssel)

10.00-10.30

Csontritkulás- és gerinctorna gyógytornász vezetésével, ajándéksorsolással.

9.30

***„SZÍNES DÉLELŐTT” – színpadi műsor a nyugdíjasok közreműködésével**

A felhívás, valamint a jelentkezési lap megtalálható a www.csengey.hu weboldalon.

A jelentkezéseket elküldhetik Nagyné Tosa Mónika részére a nagynemonika4@gmail.com e-mail címre, vagy leadhatják személyesen a kulturális központ információs pultjánál 2017. szeptember 20-ig.

18.00

***„CSENDÜL A NÓTA”** Becker Jánosné Julika vezetésével

Helyszín: Dunakömlődi Faluház

8.00

EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRÉSEK, VIZSGÁLATOK

- Laborszűrés, koleszterin, vércukormérés, testzsír százalék mérése, táplálkozási tanácsadás, vérnyomásmérés (8 órától 12 óráig 10 perces előjegyzéssel)
- Frissítő masszázs (9 órától 13 óráig 20 perces előjegyzéssel, 12-15 perces masszázzsal)
- Íriszdiagnosztika: Tibai Eszter számítógépes írisz-elemzése (9 órától 30 perces előjegyzéssel)
- Bach-virágterápia Molnárné Haholt Zsuzsanna életmódtanácsadó, terapeuta és természetgyógyász közreműködésével (9 órától 30 perces előjegyzéssel)

14.00

*KOMPLEX MŰVÉSZETTERÁPIÁS FOGLALKOZÁS Fittné Szilvássy Ildikó terápiás foglalkoztatóval és Kovács Dóra művészetterapeutával

A Katarzisz Komplex Művészeti Terápia alkalmazásának lényege, hogy a művészetek befogadásával és aktív alkotással kerüljünk közelebb önmagunk belső harmóniájához, örömet és feltöltődést átélve. A program célja a belső lelki élmények átélése, feldolgozása.

A foglalkozások két csoportban, különböző helyszínen, azonos időben kerülnek megrendezésre.

A programon való részvételhez előzetes regisztráció szükséges. A két csoportba összesen 10-10 jelentkezést tudunk elfogadni. A regisztrációkat Vertike Tamásné Ildikó fogadja a kulturális központban a 75/830-354-es telefonszámon.

17.30

*HOGYAN LEHET LASSÍTANI AZ IDŐ KEREKÉT?

– Tibai Eszter kozmetikus előadása

19.00

ZORÁN KONCERT

Jegyek kaphatók a Csengey Dénes Kulturális Központ jegypénztárában és az Omega Jegyirodában (7030 Paks, Dózsa György út 102.)

Online jegyvásárlás kezelési költség nélkül:

www.gag.jegy.hu

Jegy ára: 6.590,- Ft

9.00

EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRÉSEK, VIZSGÁLATOK

- Csontritkulás mérés (9 órától 13 óráig 15 perces előjegyzéssel)
- Frissítő masszázs (9 órától 13 óráig 20 perces előjegyzéssel, 12-15 perces masszázzsal)
- Íriszdiagnosztika: Tibai Eszter számítógépes írisz-elemzése (9 órától 30 perces előjegyzéssel)

10.00-10.30

Csontritkulás- és gerinctorna gyógytornász vezetésével, ajándéksorsolással.

9.00

*KISTÉRSÉGI KULT/TÚRA

– Autóbuszos kirándulás Kölesd-Szedres útvonalon.

A kiránduláson való részvételhez előzetes regisztráció szükséges. A jelentkezéseket Vertike Tamásné Ildikó fogadja a kulturális központban a két busz befogadóképességéig (kb. 100 fő).

9.00

EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRÉSEK, VIZSGÁLATOK

- Frissítő masszázs (9 órától 13 óráig 20 perces előjegyzéssel, 12-15 perces masszázzsal)
- Artériás érszűkület mérés: boka-kar index (9 órától 13 óráig 15 perces előjegyzéssel)
- Íriszdiagnostika: Tibai Eszter számítógépes írisz-elemzése (9 órától 30 perces előjegyzéssel)
- Pedikűr, lábmasszázs Hrivik Karolina közreműködésével (9 órától 40 perces előjegyzéssel)

19.00

*ZENÉS/TÁNCOS EST a '60-as, '70-es évek zenéivel, tombolasorsolással

Belépés 30 év felett

Belépőjegy ára: 100,- Ft

Tombola ára: 50,- Ft

Helyszín: Csengey Dénes Kulturális Központ, előtér

13.00 VÁROSI NYUGDÍJAS SPORTNAP – sportversenyek vacsorával, előzenés táncmulatsággal az Atomerőmű Nyugdíjasklub szervezésében

13.00 Megnyitó

13.00-16.00 „A” versenyek

16.00-18.30 „B” versenyek

18.30-19.00 Eredményhirdetés, érmek kiosztása

19.00 Vacsora, majd előzenés táncmulatság hajnalig

Sportversenyek

Minden versenyző egy „A” és egy „B” sportágban tud indulni.

„A” sportágak

Petanque egyéni, nők és férfiak együtt indulnak

Biliárd női és férfi verseny

Ulti

Teke női és férfi verseny

„B” sportágak

Kiskapura rúgás, női és férfi verseny

Darts, női és férfi verseny

Asztalifoci páros verseny

Póker, nők és férfiak együtt indulnak

Bemutató sportok

Jóga bemutató 15-20 perc

Nordic Walking bemutató rövid ürgemezei túrával egybekötve

Helyezettek díjazása

A versenyek 1-3. helyezettjei érem díjazásban részesülnek.

Étel-ital

A nevezési díj tartalmazza a **vacsorát**, mely bográcsban főtt sertés pörkölt, főtt krumpli és savanyúság lesz. Az egész nap folyamán hűtött, tisztított tartályos víz és hűtött szódavíz korlátozás nélkül fogyasztható. Egyéb fogyasztani kívánt italokat (bor, sör, pálinka, üdítő) kérjük, mindenki hozza magával, hűtésük megoldható.

Nevezési díj

A nevezési díj 1.000,- Ft

Nevezés

2017. augusztus 14. és szeptember 15. között a nyugdíjasklubok tagjainak a klubjaikban található nevezési lapokon, nem klubtagoknak a Csengey Dénes Kulturális Központ információs pultjánál.

Helyszín: Az Atomerőmű Nyugdíjasklub (7030 Paks, Gesztenyés utca 26. a Jégpálya mögött), illetve a klub mellett levő füves terület, valamint a Tekező.

18.00

***A PAKSI PAROLA SZÍNKÖR** vidám, szórakoztató színpadi előadása

Rendező: Hefner Erika

Szereplők: Cselenkó Erika, Csipszer János, Gyulai István, Harmat Gabi, Hornyák József, Kajári Bettina, Kelemen Ildikó, Kertész Alice, Kocsner Gábor, Szóó Csöpike, Tibai Eszter, Vajda Tibor, Vida Zsolt

Műsorközlő: Csapó Ágnes

Az előadás ingyenes.

17.00

**SZÉPKORÚAK HETE – IDŐSEK VILÁGNAPI VÁROSI
ÜNNEPSÉG**

Köszöntőt mond Paks város polgármestere.

**Ünnepi műsor: Bangó Margit Kossuth-díjas művész
előadóstje**

19.00

ÁLLÓFOGADÁS

Részletes információ a www.csengey.hu weboldalon található. **Főszervezők:** Tell Edit ügyvezető igazgató és Vertike Tamásné Ildikó kulturális szervező. Bővebb tájékoztatás Vertike Tamásné Ildikótól kérhető a 75/830-354-es telefonszámon, illetve a vertikeildiko@paksivmk.hu e-mail címen.

A rendezvénysorozat a Csengey Dénes Kulturális Központ szervezésében, Paks Város Önkormányzatának támogatásával, a Paksi Gyógyászati Központ együttműködésével valósul meg.



PAKS

az együttműködés városa



**CSENGEY DÉNES
KULTURÁLIS KÖZPONT**



**PAKSI
GYÓGYÁSZATI
KÖZPONT**

A Szervezők köszönetet mondanak minden szolgáltatónak, támogatónak, együttműködő partnernek, akik segítik a rendezvénysorozat magas színvonalú lebonyolítását.