

Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége 2025 évi beszámolója mozgás és gyalogló programjairól

1./Előzmények:

A Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége(NYUBUSZ) nyugdíjasai, már több mint 10 éve Monspart Sarolta kezdeményezésével és irányításával részt vettek közösségi mozgás és gyalogló programokban a Margitszigeten.

A NYUBUSZ Monspart Saroltával való együttműködés kölcsönös előnyöket biztosított mindkét fél számára. Időseink élvezték Sarolta közvetlen, sajátos humorát, az általa vezérelt tornát és gyaloglást, szövetségünk pedig kulturális, színházi élményt adott a kiváló személyiségű sportolónak.

A rendszeres programok mindig mérsékelt intenzitású gimnasztikával kezdődtek, melyeket jó ütemű és hangulatú gyaloglás követett Sarolta irányításával a Margitszigeten. Előfordult olyan gyalogló séta is ,hogy menet közben eleredt a sziporkáló eső, de ez sem vette el a résztvevők kedvét, hogy a kitűzött célt(Nagy Szálló) elérjék.

A közösségi mozgás öröme és rendszeres szükségessége meggyőzte nyugdíjasainkat!

Természetesen ez a gyalogló séta- kezdeményezés a NYUBUSZ tagszervezeteinél, a főváros különböző helyszínein rendszeressé vált. Mindig volt valamilyen kitűzött cél -pld . műemlékek megtekintése, tüdőgyulladás elleni figyelemfelkeltő közösségi séta stb.-amelyek jegyében szervezték meg a közösségek az egészséges gyalog sétát.

A Gyalogló séták népszerűsége a mai napig változatlan. A mozgásukban nem korlátozottakhoz sokszor csatlakoznak botos, vagy járókeretes időseink is.

Persze a gyaloglás mellett, egyéb mozgásformák is népszerűvé váltak: Pld a NYUBUSZ által kidolgozott és kezdeményezett Örömtánc foglalkozások, közösségi meridián és gyógytorna, ping-pong, kirándulások gyalogosan.

A NYOSZ felhívására 2025 évben a tagszervezeteinknél létrejöttek a különböző nevű gyalogló klubok, amelyekről beszámolunk:

2./NYUBUSZ Programjaiban résztvevő mozgás és gyalogló klubok

Bp. III. kerületben működő MMG Bar. K.- Nyubusz Tagszervezete

- KOCO Gó Gyalogló csoport 5 fő
- TÚRÁZÓ Gyalogló csoport 5 fő
- SÉTÁLÓ Gyalogló Csoport 5 fő
- MOZGÁS AZ EGÉSZSÉGÉRT 5 fő

Bp.X. kerületben működő Nyubusz Tagszervezetei

- KÖGYIK Gyalogló csoport 7 fő

Bp. XII. kerületben működő Idősek klubja- Nyubusz Tagszervezete

-Németvölgy Gyalogló Klub 6 fő

Bp. XIII. kerületi Idősek klubjai

-ŐSZIKÉK Idősek Klubja

-DERŰS ALKONY Idősek klubja

Összesen: 43 fő

Bp. XIV .kerületi Borostyán Nyugdijas Klub - Nyubusz Tagszervezete

-RÓZSA Gyalogló csoport 4 fő

-SÉTÁVAL A KULTÚRÁÉRT Gyalogló csoport 7 fő

-IDŐSEN IS EGÉSZSÉGESEN 8 fő

Bp. XV. kerületi Nyugdijas Klub - Nyubusz Tagszervezete

-ARANY TOPÁNKAI DŐSEK TÁRSASTÁNC EGYÜTTES 10 fő

Heti óra tánc

-GYALOGLÓ csoport-4 fő

Bp. XIX. kerületi KINYE Nyugdijas Klub - Nyubusz Tagszervezete

-WEKERLE Gyalogló Csoport 36 fő

Monori Ezerarcú Nyugdijas Egyesület - Nyubusz Tagszervezete

-Erdei Gyalogló csoport 10 fő

-Szenior Örömtánc csoport 6 fő

Felcsúti Gyöngyvirág Nyugdijas Klub – Nyubusz Tagszervezete

-A klub tagjai a lehetőségük szerint, rendszeresen részt vesznek a programokban és a gyalogtúrákban. 11 fő

ÖSSZES : a NYUBUSZ programjaiban 15 Gyalogló – Mozgás Klub vesz részt 2025 évben.

Megjegyzés: Mozgás – Gyalogló klubok beszámolóit, részvételi jegyzéket a MELLÉKLET-ben csatoljuk.

3./ NYUBUSZ központja által szervezett főbb mozgásprogramok.

3.1 Kirándulás és gyaloglás BOLDOGKŐ váránál – 2025. május 13.

3.2 NYUBUSZ Szenior Tántorgó közösségi zenés mozgásprogram létrehozása- 2025. szeptemberben - *Ez az új közösségi programforma egészséges és mozgáskorlátozott idősök számára együttesen végezhető!*

3.3 Családi Sportnap MARGITSZIGET-en idősök részvételével- 2025. szeptember 20.

3.4 Séta Bp. XIII.kerületi NÉPSZIGET-en -2025. október 29-én

MELLÉKLETEK:

- Bp. III.kerületi gyalogló klubok
- Bp. X. kerületi gyalogló klub és programja
- Bp. XII. kerületi gyalogló klub és programja
- Bp. XIII.kerületi Idősek Klubjainak résztvevői 3.4-ben
- Bp. XIV. kerületi gyalogló klubok és programja
- Bp. XV. kerületi ARANY TOPÁNKA TÁRSASTÁNC EGYÜTTES vezetői
- Bp. XIX. kerületi KINYE tagszervezet WEKERLE figyelemfelhívó, gyalogló „almás” sétája a tüdőgyulladás ellen.
- Monori Ezerarcú Nyugdíjas Egyesület Szenior Örömtánc csoport résztvevői és heti 2 órás programja és további programok – Nyubusz tagszervezet
- Felcsúti Gyöngyvirág Klub – Nyubusz tagszervezet

Budapest, 2025. november 30.

Véghné Reményi Mária Matild
Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége
elnök