



Lila Szalag Gyaloglóverseny
2026.09.01 – 2026.10.31.

Segítő Kéz Kispesti Gondozó Szolgálat, szakmai egységei részvétele

2026.09.23. – 2026.09.29.

A MOSA Alapítvány és az „Életet az éveknek” Országos Szövetség központi rendezvényén útjára bocsájtották a „lila szalagot”, amely egy nagyszabású összefogás keretében, összesen 67 klub közreműködésével járja be útját a célállomásig.

Az idei évben a Normafától indult a gyaloglás, és a „lila szalag” kézről kézre járva indult el, - hidat képezve - és hirdetve a mozgás és az összetartozás erejét.

Segítő Kéz Kispest Gondozó Szolgálat bekapcsolódott a programba, hiszen fontosnak tartjuk az idősök egészséges életmódjának, rendszeres testmozgásának előmozdítását, ezzel is példát mutatva a felnőtteknek és a fiatal generációknak, hogy az idősök képesek az aktív életre, és a rendszeres mozgásra.

Az intézmény regisztrálása után elkezdődött a szervezőmunka. A korábbi évek jól bevett gyakorlata alapján a felhívást kiküldtük a szakmai egységeknek, majd egyeztető megbeszélést tartottunk. Forgatókönyv és programterv készült (mellékelve) a feladatok, pontos végrehajtása érdekében, ezzel is segítve a sikeres megvalósítást.

Rendkívül nagy érdeklődés volt az ellátottak körében, hiszen a mozgás mindennapjaink része. A klubtagjaink, a gyalogló felhívásra, önkéntesen örömmel vettek részt. Az előkészület során az egységek plakátot, és egyéb szóróanyagot tettek ki a klubhelyiségekbe, hirdetve a mozgás fontosságát. A résztvevőknek Segítő Kéz Kispest Gondozó Szolgálat emblémával ellátott pólót és lila kendőt viseltek. A részvételért oklevelet kapott minden résztvevő, melyet mellékelünk.

A **2026.09.23-án.** délelőtt érkezett meg a szalag és a Molinó XVIII. kerület Rózsa Nyugdíjas Egyesület (1183 Budapest, üllői út 454.)

Farkas György vezető és a klubtagok kíséretében.

Fogadta: Balázs Piroska igazgató és Gajda Péter polgármester úr. A kispesti városi Tv is jelen volt.



A szalag átvétele után megtörtént a Segítő kéz Kispest Gondozó Szolgálat és a Zöld Diófa Idősek Klubja nevének felírása.

2026. 09.23. 10:30 –kor a szalagot a Wekerlei Idősek klubjába vitték.

2026. szeptember 24. 10:00

Wekerle Idősek Klubjából a szalag a Kertváros Idősek Klubjába érkezett 12:00-ig.

2026. szeptember 25. 10:00

Kertváros Idősek Klubjából a szalag a Lila Akác Idősek Klubjába került 12:00-ig.

2026. szeptember 28. 10:00

Lila Akác Idősek Klubjából a szalag az Őszirozsa Idősek Klubjába érkezett 12:00-ig.

Minden szakmai egységünkben a jókedvhez a vendéglátás - ásványvíz, tea, pogácsa, gyümölcsök - kellő alapot és energiát adtak. Szép környezetben, a kerthelyiségben, a hangulatos klubhelyiségekben teltek programok.

A résztvevők örömmel fogadták a felhívást, hiszen lakóink mindennapi életébe beépül a mozgás – egészségi állapotuknak megfelelően. A programzárás emléklapok, átadása mellett történt, a készült fotók mutatják a jó kedvet és hangulatot.

2026. szeptember 29.-én 10:00

Őszirozsa Idősek Klubjából vitték a szalagot a X. kerület Kőbányai Szivárvány Nonprofit Kft. Idősek Klubjába, és átvette Király Boglárka klubvezető 12:00-ig. (1108 Budapest, Sütöde utca 1.)

Az egészségmegőrzés és javítása érdekében lakóink minden nap tesznek - keringésjavító torna, zenés torna – keretében. Mozgásmatiné, Nordic Walking, Senior és társas tánc beépül a programokba és nem utolsósorban a szűrővizsgálatok. Sportolnak, senior ping-pong versenyen való részvételünk szintén rendszeres és sikeres. Hagyományőrző kirándulások szerepelnek éves programunkban október hónapban (03, 10, 17, 24.), Alzheimer café októberi, novemberi programja, Idősek Világnapja program szintén kapcsolódik az egészséges életmódhoz.

Megvalósuló programjaink között szerepel, az Ezüstgazdasági Expo-on való részvétel – ellátottaink érdeklődve hallgatták az egészség, aktív időskor és életminőségről szóló előadásokat. Whieda láb és hőterápiás kezelésben részesültek és érdekelte Őket a fiatalító feszesítő arcmasszázs is.



Világ Gyalogló (HÓ)Nap program keretében október 27.–28.ra tervezünk közösségeinknek gyalogos túrát - látványosságok bemutatásával, megteremtve ezzel is a közös mozgás élményét.

Tervezzük részvételünket a gyalogló találkozóra – Margitszigeten- november 05.-én.

Mindenki nagyon várja az évről-évre visszatérő rendezvénysorozatot, ezzel is jelezve az egészségmegőrzés jelentőségét és közösségépítő erejét.

A „lila szalag” hosszú vándorlása végén, **2026. október 2-án érkezik meg a célba: a záróesemény Budapesten, a Néprajzi Múzeum előtti területen lesz, ahol igyekszünk részt venni.**