



**AZ ÉLET
JÖN
TÖVÁBB**

KÖZÖSSÉG ÉS TUDÁS AZ ONLINE TÉRBE IS



CSATLAKOZZ A 60+ PROGRAM ZÁRT FACEBOOK CSOPORTJÁHOZ, AZ AKTÍV KÖRHÖZ, ÍGY MINDIG ELŐRE ÉRTESÜLHETSZ SORON KÖVETKEZŐ PROGRAMJAINKRÓL.

A csoport tagjaként ráadásul nemcsak a személyesen látogatható eseményeinkről kapsz hírt, hanem exkluzív online előadásainkat is meghallgathatod, és a közösség tagjaival is tarthatod a kapcsolatot. **Kattints, hogy ne maradj ki! Várunk szeretettel!**

AZ ÉLET JÖN TOVÁBB. DE HOGYAN?

AZT MONDJÁK, A NYUGDÍJ A MEGÉRDEMELT PIHENÉS IDEJE. DE MI VAN AKKOR, HA TE NEM PASSZÍV PIHENÉSRE VÁGYSZ, HANEM VÉGRE A SAJÁT SZABÁLYAID SZERINT ÉLNÉL? AKTÍV PIHENÉSRE VÁGYSZ, VAGY MOST JÖTT EL AZ IDŐ, HOGY BELEVÁGJ AZ ÚJ CÉLJAID, ÁLMAID MEGVALÓSÍTÁSÁBA?

Ez a korszak korántsem a lezárásról szól, hanem egy tervezhető, izgalmas, új fejezet indulásáról, ahol az önállóságod, a magabiztosságod és a szabadságod marad a fókuszban. A zsidó hagyomány nem véletlenül tekinti a generációkon átívelő tapasztalatot a megújulás forrásának: az évtizedek alatt felhalmozott tudásod a jövőt építő aktív erőforrás és közös érték. Tudatos felkészüléssel az életed ezen szakasza az önmegvalósításról és a szabadság megéléséről szólhat.

NYUGDÍJBA MEGYEK. ÉS MI JÖN MOST?

NEM ÉRZED MAGAD ÖREGNEK, SEM KISZOLGÁLTATOTTNAK. MIÉRT IS ÉREZNÉD? AKTÍV VAGY, JELEN VAGY A VILÁGBAN, ÉS A RÉGI, KLASSZIKUS NYUGDÍJAS SÉMÁK MÁR EGYÁLTALÁN NEM MŰKÖDNEK NÁLAD. MÉGIS, BELEGONDOLTÁL MÁR ABBA, HOGY AKÁR ÉLETÜNK HARMADÁT NYUGDÍJASKÉNT ÉLJÜK ÁT? EZ AZ IDŐSZAK AZ ÉLETED EGY HATALMAS, ÚJ FEJEZETE – NEM MINDEGY, HOGYAN KÉSZÜLSZ FEL RÁ, ÉS HOGYAN TÖLTÖD MEG TARTALOMMAL.

A munka világából való kilépéssel sokan elveszítik azt a szerepet, amely korábban hosszú időn át meghatározta őket. Amikor a napi pörgést felváltja a hirtelen jött csend, az bizonytalanságot szülhet. Egyszerre változik meg a napi ritmus, a családi szerepek, a baráti kapcsolatok, és könnyen megjelenhet a magány érzése is. A 60+ program célja éppen ezért az optimális életszakaszváltás támogatása: egy olyan tudatos életforma kialakításának segítése, amelyben az aktív, élményekkel teli, önálló és öngondoskodó évek dominálnak. Ez a korszak korántsem a passzivitás kezdete, hanem önmagad újra felfedezése, új, izgalmas célok megfogalmazása.

A 60+ program az izraeli Eshel-JDC modell hazai adaptációjaként indult útjára a Magyarországi Zsidó Szociális Segély Alapítvány, a JCC Budapest – Bálint Ház és a Mazsihisz Szeretkórház stratégiai összefogásával. A 60+ egy olyan komplex rendszer, amely több pilléren nyugszik, és gyakorlati válaszokat ad a generációt érintő kihívásokra.

A PROGRAM FŐ TÉMÁI:

ÚJRAHANGOLÁS

A munka világából való kilépés vagy a napi pörgés lelassulása után ez a modul segít a váltásban: választ ad arra, mi határoz meg minket a korábbi pozíciónk nélkül. Hasonló helyzetben lévő, intellektuális partnerekkel közösen, gyakorlatiasan tervezzük meg, hogyan töltheted meg új célokkal és tartalommal az előtted álló éveket.

DIGITÁLIS SZABADSÁG

Okostelefonok, online szolgáltatások és az adatvédelem logikája.

PÉNZÜGYI MAGABIZTONSÁG

Tudatosság, vagyonbiztonság és szuverén döntések.

EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS, ÉLETMÓD

Prevenció, szellemi és testi frissesség és a lelki egyensúly támogatása.

MINDEN TÉMAKÖRBE SOKÉVES TAPASZTALATTAL RENDELKEZŐ, NAGYTUDÁSÚ SZAKÉRTŐK SEGÍTENEK, HOGY EGYSZERŰEN ÉS JÓ HANGULATBAN BŐVÍTHESD AZ ISMERETEIDET ELŐADÁSOK VAGY AKTÍV WORKSHOPOK FORMÁJÁBAN.

A FELHALMOZOTT ÉLETTAPASZTALAT NEM „AVITT” MÚLT, HANEM A MEGÚJULÁS FORRÁSA.

PROGRAMUNK A ZSIDÓ HAGYOMÁNY KÉT PILLÉRÉRE ÉPÜL:

Ldor Vador (Nemzedékről nemzedékre):

Életed új fejezete a múltadra épít.

A cél, hogy a legjobb tudásoddal alakítsd a jövőt.

Chevruta (Párban tanulás):

Nem egyedül, hanem egymást inspirálva, közösségben keressük a válaszokat.

MIÉRT CSATLAKOZZ?

Hasonló szemléletű csoportban könnyebb megtalálni az irányt. A program alatt tisztább jövőképet alakítunk ki, és olyan tartós szokásokat építünk, amelyek a saját értékrendedre épülnek. A megszerzett támogató közösségre pedig hosszú távon támaszkodhatsz.

Időtartam: 8 egymásra épülő, heti vagy kétheti alkalom.

Személyes egyeztetés: Jelentkezés után egyénileg hangoljuk a programot igényeidre.

Elköteleződés: Ez az idő valóban rólad szól, a befektetett energia pedig megtérül.

MIKOR SZÁNTÁL IDŐT UTOLJÁRA ARRA, HOGY IGAZÁN MAGADDAL FOGLALKOZZ?

A NYUGDÍJ SOKAKBAN SZORONGÁST KELT: KI VAGYOK ÉN A MUNKÁM NÉLKÜL?

A MEGSZÚNÓ NAPI RUTIN ÉS A HIRTELEN CSEND IDENTITÁSVÁLSÁGOT OKOZHAT. ÁM A SZABADSÁG FELELŐSSÉG IS: LEHETŐSÉG AZ ÖNMEGVALÓSÍTÁSRA, AHOL VÉGRE BÚNTUDAT NÉLKÜL KERÜLHETSZ ELŐTÉRBE.

Közös kérdéseink:

- Ki vagyok a szakmámon túl?
- Hogyan építsek új prioritásokat?
- Mihez kezdjek a felszabadult időmmel?



Emlékszem, édesapám hatvanpár évesen ment nyugdíjba, és komoly erőfeszítéseket tett azért, hogy újra értelmet találjon a mindennapjaiban. A múltunk nem egy lezárt akta, hanem a jövőnk építőpillére: a felhalmozott tudást és erőforrásokat visszük magunkkal, és tesszük élő jelenné.

– Lebovits Ágnes, az Újrahangoló program mentora

MINDENKI HOSSZAN TARTÓ, MINŐSÉGI ÉLETRE VÁGYIK. DE KI AZ, AKI TESZ IS ÉRTE?

AMÍG JÓL ÉRZED MAGAD ÉS LENDÜLETBEN
VAGY, KÖNNYŰ HÁTTÉRBE SOROLNI
AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉST. PEDIG AZ IGAZI
SZABADSÁG AZ, HA HOSSZÚ TÁVON IS MEGMARAD
A FIZIKAI ÉS SZELLEMI ENERGIÁD.

A longevity szemlélet lényege nem az évek egyszerű meghosszabbítása, hanem az egészségben, aktivitásban és vitalitásban töltött idő növelése. Az Életmód-egészség modul ebben ad gyakorlati támogatást: nem korlátozásokról és orvosi intelmekről szól, hanem tudatos befektetésről önmagadba, hogy a saját működésedet okosan, a következő életszakaszhoz igazítva finomhangolhasd.

**HOGYAN TÁPLÁLKOZZ, MOZOGJ
ÉS ALUDJ ÚGY, HOGY MEGŐRIZD
AZ ENERGIÁDAT? HOGYAN
ÁPOLD A KAPCSOLATAIDAT, ÉS
TALÁLJ ÚJ KÖZÖSSÉGEKET?**

Időtartam: több különálló,
önállóan is választható
alkalom.

A program gyakorlati
tudást ad ahhoz, hogy
a következő évtizedeket
aktívan, fitten és kiegyen-
súlyozottan élhesd meg.

ŐK BELESZÜLETTEK, TE MEGTANULTAD. A TUDÁSOTOK ETTŐL MÉG LEHET EGYFORMA.

A FIATALOK ÖSZTÖNÖSEN HASZNÁLJÁK A KÜTYÜKET,
TE FELNŐTTKÉNT TANULTAD MEG. DE A VILÁG SZÉLSEBESEN
VÁLTOZIK: AI, ONLINE ÜGYINTÉZÉS, RAVASZ CSALÁSOK.
A BIZTONSÁGHOZ NEM MAGOLÁS, HANEM A LOGIKA ÉRTÉSE
KELL. NE FÉLJ A HIBÁKTÓL: A DIGITÁLIS VILÁGBAN SZINTE
SEMMI SEM VÉGLEGES, MINDEN JAVÍTHATÓ!



*Nem programozási tudásra van szükség, hanem
a mögöttes logika átlátására. Ez a megértés adja meg
az igazi szabadságot.*

– Bozsoki Dániel digitális szakértő

**„Add csak ide, majd
én megmutatom!”**

Ismerős?
Ha megcsinálják
helyetted, legközelebb
ugyanott akadsz el.
Ez a program a valódi
függetlenségről szól.
Barátságos közegben,
közösén fejtjük meg
a technológiát.

Mit kapsz a 4 alkalom alatt?

**Hivatalos ügyek és biztonságos
online fizetés – egyszerűen.**

Ai és védelem: Az Ai használata
és a csaló üzenetek magabiztos
kiszűrése.

Saját eszköz: Azon a telefonon
gyakorolsz, amit nap mint nap
használsz.

LEHET, HOGY NEM KERESZTREJTVÉNYT AKARSZ FEJTENI EGÉSZ NAP?

ÚJ TERVEK, UTAZÁS, HOBBIK, PÖRGŐS HÉTKÖZNAPOK – AZ ÉLET JÖN TOVÁBB, SŐT, MOST KEZDŐDIK CSAK IGAZÁN A SZABADSÁG. DE LÁSSUK BE: EZZEL A VÁLTÁSSAL NEM FELTÉTLENÜL CSÖKKENNEK A KÖLTÉSEID, CSAK TELJESEN ÁTALAKULNAK. A PÉNZÜGYEK VISZONT NEM MENEDZSELIK MAGUKAT A HÁTTÉRBE, AKTÍVAN FOGLALKOZNI KELL VELÜK. KÜLÖNÖSEN EGY OLYAN GAZDASÁGI KÖRNYEZETBEN, AMI ZAJOS, KISZÁMÍTHATATLAN ÉS ELKÉPESZTŐ TEMPÓBAN VÁLTOZIK.

Szuverén döntéshozónak lenni ebben a helyzetben nem azt jelenti, hogy egyedül kell rágódnod a számok felett. Sokkal inkább azt, hogy átlátod a lehetőségeidet, ha kell, magabiztosan elfogadsz szakmai támogatást, de a döntés és a kontroll mindig a te kezvedben marad. Mert a saját életedet te irányítod.



A legtöbb pénzügyi probléma mögött nem számolási hiba áll, hanem bizonytalanság, félelem vagy magányos döntési helyzet.

Nagyon fontos, hogy az ember ne érezze azt, hogy már csak sodródik az eseményekkel.

– Papszt Kriszta, pénzügyi mentor és coach



A PÉNZRŐL BESZÉLNI NEM KÍNOS. HALLGATNI RÓLA SOKKAL DRÁGÁBB.

AMIKOR ÚJ ÉLETSZAKASZBA LÉPSZ, HIRTELEN SOK IRÁNYBÓL ÉRKEZNEK A TANÁCSOK, AJÁNLATOK ÉS KÉSZ VÁLASZOK. A BANKI ÜGYINTÉZŐK BONYOLULT TERMÉKEKET KÍNÁLNAK, A KÖRNYEZETED PEDIG GYAKRAN „BIZTOS MEGOLDÁSOKKAL” BOMBÁZ. ILYENKOR KÖNNYŰ A BÉKESSÉG VAGY A KÉNYELEM KEDVÉÉRT KIENGEDNI A KONTROLLT A KEZEDBŐL, ÉS MÁSOKRA BÍZNI A DÖNTÉST.

A pénzügyi tudatosság nemcsak a számokról szól, hanem a saját határaidról is. Arról, hogy a jövő, a vagyon vagy akár az öröklés kérdése ne tabutéma legyen a fontos kapcsolataidban, hanem tiszta, átlátható beszélgetés. Ez ad biztonságot, és segít megelőzni a későbbi csalódásokat.

Csak azt, amit értesz: ha valami túl bonyolult, sürgető vagy túl szépnek hangzik, állj meg, és kérdezz.

Okos egyensúly: nagyobb biztonságot ad, ha nem minden pénzed és döntésed egyetlen helyen összpontosul.

Lépésről lépésre: három egymásra épülő alkalmon, érthetően és gyakorlatiasan dolgozunk a mindennapokban használható megoldásokon.

Időtartam: Három egymásra épülő modul.

ADOMÁNY? SEGÉLY? DEHOGY! EZ EGY ELŐRE KIFIZETETT SZOLGÁLTATÁS.

SOKAN MÉG MINDIG ÚGY TEKINTENEK AZ ÁLLAMI NYUGDÍJRA, MINT EGYFAJTA SZOCIÁLIS JUTTATÁSRA, AMIT A MINDENKORI ÁLLAM JÓINDULATÚAN OSZTOGAT. VÁLTSUNK NÉZŐPONTOT: A NYUGDÍJ VALÓJÁBAN EGY TÁRSADALOMBIZTOSÍTÁSI KERETEK KÖZÖTT MEGVÁSÁROLT SZOLGÁLTATÁS, AMIÉRT TE ÉVTIZEDEKEN ÁT MEGDOLGOZTÁL. HA ELSAJÁTÍTOD EZT AZ ÚJ NÉZŐPONTOT, TÖBBÉ NEM PASSZÍV ELSZENVEDŐJE LESZEL A RENDSZERNEK, HANEM TUDATOS ÉS ELSZÁNT ÜGYFELE.

A leendő ellátásod összege nem a szerencsén múlik, hanem tervezhető és konkrét döntésekkel befolyásolható. Sokan azt gondolják, az utolsó pillanatban már mindegy – pedig a korhatár előtt 5–8 évvel még komoly megtakarításokat és jelentős növekményt lehet elérni, ha felkészült és alapos vagy. Ne bízd a véletlenre azt, amiért egy életen át fizettél.



Az állampolgári öntudat miatt fontos, hogy az államot szolgáltatónak, ne pedig gondoskodónak lássuk. Egészen más az optikája, ha a folyósított nyugdíjra megvásárolt szolgáltatásként, nem pedig az aktuális politikai hatalom adományaként tekintünk.

– dr. Dezső Tivadar, nyugdíjjogi szakértő

TISZTÁNLÁTÁS A GYAKORLATBAN

TÉNYLEG NEM MINDEGY, HOGY VALAKI JANUÁRBAN VAGY DECEMBERBEN MEGY NYUGDÍJBA? BESZÁMÍTHATÓK A GYERMEKEK UTÁN JÁRÓ KEDVEZMÉNYEK, AZ ÁPOLÁSI DÍJ VAGY A KÜLFÖLDÖN TÖLTÖTT ÉVEK? MI TÖRTÉNIK, HA EGY RÉGI MUNKÁLTATÓ MEGSZÜNT, VAGY HIÁNYZIK A BÉRKARTON?

Ugye mennyi egyéni élethelyzet? A te életpályád is tele lehet ilyen elágazásokkal: korábbi munkahelyekkel, változó státuszokkal, külföldi időszakokkal vagy hiányzó dokumentumokkal.

A nyugdíj népszerű téma az interneten, ezért könnyű félinformációkba futni. A fórumok és közösségi oldalak sokszor magabiztos válaszokat adnak, de ezekre alapozni komoly joghátrányt vagy anyagi veszteséget is okozhat.

Ezen a programon nem száraz jogszabályokat magolunk. Élőben, az interneten nézzük végig a legfontosabb felületeket, hogy lásd, hol mit kell keresni, mire érdemes figyelni, és hogyan lehet magabiztosabban intézni a nyugdíjjal kapcsolatos ügyeket.

Időtartam:

Két gyakorlatorientált délután, hiteles és felbecsülhetetlen értékű információkkal. A két alkalom egymástól függetlenül, önállóan is látogatható.

KÖZÖSSÉGBEN AZ ERŐ

– JELENTKEZÉS ÉS RÉSZLETEK

LEHET, HOGY MÉG VEGYESEK AZ ÉRZÉSEID A BÚVÓS 60 ELÉRÉSÉVEL KAPCSOLATBAN, DE GONDOLJ CSAK BELE, MILYEN SZERENCSES GENERÁCIÓ TAGJA VAGY! MÁR NEM KELL ÚGY ÉLNEK A NYUGDÍJAS ÉVEIDET, AHOGYAN AZT A KORÁBBI GENERÁCIÓKTÓL LÁTTAD. A KLASSZIKUS SZEREPEK HELYÉT VILÁGSZERTE AZ EGÉSZSÉGES, AKTÍV HOSSZÚ ÉLET (LONGEVITY) ÉS AZ ÉLETKOR ALAPÚ DISZKRIMINÁCIÓ ELLENI (ANTI-AGEISM) MOZGALMAK VESZIK ÁT. MIT JELENT EZ? HOGY A FÓKUSZ A VITALITÁSON ÉS A KOR ALAPÚ ELŐÍTÉLETEK LEBONTÁSÁN VAN. EZ A TE IDŐD: ŐRIZD MEG AZ EGÉSZSÉGEDET, ÉS VÁGJ BELE BÁTTRAN ÚJ TERVEKBE, FÜGGETLENÜL A KORODTÓL! TÖLTSD MEG ÚJ TARTALOMMAL AZT A TERET ÉS IDŐT, AMELY MOST FELSZABADULT!

A 60+ program ebben tud egyedülálló módon támogatni a közös tudás gyarapításával, izgalmas eseményekkel és egy erős közösség építésével, amely hasonló gondolkodású örök fiatalokból áll.

MIÉRT CSATLAKOZZ?

- Mert segítünk képbe kerülni a téged érintő fontos témákban.
- Mert segítünk, hogy tudatosan és felkészülten vágj bele a hatvanas éveidbe.
- Mert minden területen kiváló szakértőkkel működünk együtt.
- Mert programjaink látogatásával a jólétedért és a jóllétedért is tehetsz.
- Mert lehetőséget kapsz, hogy új embereket ismerj meg, és egy közösség részévé válj.



NE FELEDD, AZ ÉLET JÖN TOVÁBB! KÉSZÜLJÜNK RÁ, ÉS ÉLVEZZÜK EGYÜTT!

**HELYSZÍN: KERESD A JÓL ISMERT KÖZÖSSÉGI
HELYSZÍNEKET A WEBOLDALON!**

Részvételi feltételek:

Az első programon való részvétel díjmentes.
Vedd kézbe az irányítást, tájékozódj és regisztrálj:



Weboldal: aktivhatvan.hu
E-mail: info@aktivhatvan.hu

ISMERD MEG A CSAPATOT A PROGRAM MÖGÖTT!

**A 60+ PROGRAM HÁROM SZERVEZET KÖZÖS EGYÜTTMŰKÖDÉSÉBEN JÖTT LÉTRE,
HOGY ÚJ SZEMLÉLETET ÉS HOZZÁÁLLÁST HONOSÍTSON MEG A HATVANON TÚLI
ÉLETSZAKASZRÓL.**

STRATÉGIAI PARTNEREK:



TÁMOGATÓINK:

