

- **Szervezet pontos neve:** Harmadik Kor Egyeteme Miskolc Közhasznú Alapítvány (3KEMA)
- **Szervezet vezetőjének neve:** Dr. Dobos László, Kuratórium elnök
- **Székhelye:** 3519 Miskolc, Kiss József u. 46.
- **Elérhetősége:** 3519 Miskolc, Kiss József u. 46.
Tel: 0620/431-28-06
e-mail: lano@chello.hu
- **2014. évben végzett tevékenységének rövid leírása, összefoglalása:**
 - **2014. jan. 14:** CineFest rendezvényeken a 3KEMA 90 fő önkéntesének fogadása a Művészetek Házában
 - **2014. jan. 15:** Vadna: 10 éves az Őszirózsák Nyugdíjas Egyesület rendezvényen előadás tartása (85 fő jelenlét)
 - **2014. jan. 24:** Miskolc Travel Utazási Iroda: Szépkorúak Turisztikai Centruma éves utaztatási program javaslatának összeállítása (5 fő)
 - **2014. jan. 28:** Szociális Műhely ülésén beszámoló a 3KEMA 2013. évi szakmai munkájáról (19 fő)
 - **2014. jan. 29:** Miskolc-Hámor Szolgáltató Központ: Előadás: „Aktív időskor megélésének feltételei, lehetőségei” (31 fő)
 - **2014. febr. 5:** Kandó Kálmán Szakközépiskola: „Szépkorúak alapfokú informatikai oktatásának indítása” (15 fő)
 - **2014. febr. 6:** Vadna: Őszirózsák Nyugdíjas Egyesület – Faluház, Előadás: „az időskori táplálkozásról” – egészséges ételreceptek bemutatása (19 fő)
 - **2014. febr. 14:** MESZEGYI (Miskolc, Kabar u. 4.) Györffy Judit igazgató asszonnal az idősök klubjainak „Bűnmegelőzési előadás sorozat” témáinak egyeztetése a Megyei Rendőr főkapitányság Bűnmegelőzési Osztályvezetőjével (3 fő)
 - **2014. febr. 15:** Napház (Miskolc-Tapolca) Idősök Otthonának vezetőjével megbeszélés „Generációk együttműködése a mindennapokban” – kapcsolatfelvétel a Gyermekváros (MESZGYI) vezetésével (5 fő)
 - **2014. febr. 19:** Vadna: Őszirózsák Nyugdíjas Egyesület előadás: „Kognitív folyamatok frissen tartása idős korban” (31 fő)
 - **2014. febr. 20:** Napfényt az Életnek Alapítvány tanácsterem: IV. Miskolci Nemzetközi Gerontológiai Szimpózium előkészítése (9 fő)
 - **2014. febr. 28:** Vár-sétány Szolgáltató Központ Miskolc előadás: „A legkisebb ellenállás - időskori bűnmegelőzés” (33 fő)
 - **2014. márc. 6:** Napfényt az Életnek Alapítvány tanácsterem: IV. Miskolci Nemzetközi Gerontológiai Szimpózium programjának összeállítása, partnerekkel: a szponzorok véglegesítése (11 fő)
 - **2014. márc. 13:** MISEK: Egészségfejlesztési Iroda (EFI) szakmai munkájának segítése, együttműködés a 3KEMA-val: idősorúak toborzása az egészségmegőrző rendezvényekre, szűrővizsgálatokra (3 fő)
 - **2014. márc. 18:** Miskolc Észak-Kilián Szolgáltató Központ előadás: „Elektronikus és mechanikus lakásvédelmi eszközök a mindennapi gyakorlatban” (35 fő)
 - **2014. márc. 20:** Miskolc-Bulgárföld Szolgáltató Központ, előadás: „Szabadidő, sport, kirándulás időskorban is” (27 fő)
 - **2014. márc. 21:** Földes Ferenc Gimnázium „Szépkorúak informatikai oktatása” tanfolyam ünnepélyes zárása (15 fő)

- **2014. márc. 25.** Vadna: Őszirózsák Nyugdíjas Egyesül, előadás: „Az életen át tartó tanulás – szépkorúak körében is” (29 fő)
- **2014. ápr. 1.** Miskolc-Bulgárföld Nyugdíjas Klub, előadás: „Az aktív időskor szellemi, testi, lelki feltételei” (28 fő)
- **2014. ápr. 3.** Vadna: Őszirózsák Nyugdíjas Egyesület + kistérség klubjainak tagjai (91 fő), előadás: „Tavaszi vitaminpótlás, friss zöldségek, gyümölcsök az időskorúak táplálkozásában” – helyszíni bemutató „háztáji zöldségekből”
- **2014. ápr. 8.** Miskolc Mátyás király úti Szolgáltató Központ, előadás: „Bűnmegelőzés, áldozattá válás, áldozatsegítés időskorban” (34 fő)
- **2014. ápr. 17.** Miskolc Újgyőri Szolgáltató Központ, előadás: „Az időskori demencia megelőzése – aktív tevékenykedtetés” (31 fő)
- **2014. ápr. 25.** Miskolci Egyetem: Szépkorúak Akadémiája, előadás: „LLL hazai és nemzetközi tapasztalatai” (179 fő)
- **2014. ápr. 29.** Miskolc Újgyőri Szolgáltató Központ Idősek Klubja, előadás: „Bűnmegelőzés, áldozattá válás, áldozatsegítés idős korban is” (41 fő)
- **2014. máj. 6.** Napfényt az Életnek Alapítvány tanácssterem: „IV. Miskolci Nemzetközi Gerontológiai Szimpózium” partnereivel a konkrét feladatok egyeztetése, a rendezvény forgatókönyvének elkészítése (11 fő)
- **2014. máj. 7.** Megbeszélés a 3KEMA Információs és Tanácsadó Iroda Vezetőivel, önkéntesekkel az elvégzett munka értékelése, a következő időszak legfontosabb feladatainak egyeztetése – kiemelten a IV. Miskolci Nemzetközi Gerontológiai Szimpóziumon végzett önkéntes munka, kb. 20-25 fő (15 fő)
- **2014. máj. 9.** Kaqun Miskolc (Miskolc-Diósgyőr) Vezetőivel megbeszélés, együttműködés elősegítése (5 fő)
- **2014. máj. 19.** Belvárosi Óvoda, sajtótájékoztató: „Lépünk együtt Nagyi – Játsszunk együtt Nagyi” kiadvány megjelentetése a Belvárosi Óvoda – 3KEMA közös szerkesztésében. Támogatók: Kiss Gábor alpolgármester, Molnár Péter képviselő urak (14 fő)
- **2014. máj. 23.** MESZGYI (elődje a Gyermekváros) Gyermeknapi rendezvényén Szépkorúakkal részvétel, „generációk együttműködése” (118 fő gyermek + időskorú + pedagógusok)
- **2014. máj. 27.** Kaqun Miskolc (Miskolc-Diósgyőr) program készítés az Idősek Klubjában történő „Kaqun víz” gyógyító, rehabilitációs hatásairól (5 fő)
- **2014. máj. 28.** Lézerpont Látványtár, Klub foglalkozás: harmadik Kor Egyeteme Miskolc Közhasznú Alapítvány bemutatása – diafilm vetítés (34 fő)
- **2014. máj. 30.** Vadna: Integrált Közösségi Ház: Egészség nap – térségi Idősek Klubjainak részvételével. Előadás tartása: „Vitaminok – gyümölcs, zöldség, olajos magvak – az időskorúak étrendjében” (89 fő)
- **2014. jún. 2.** BAZ Megyei Kórház – Csillagpont rádió: Ismeretterjesztő beszélgetés az aktív, minőségi időskor megéléséről. Ríporter: Mónos Márta (2 fő)

- **2014. jún. 4.** Mátyás király úti Szolgáltató Központ – Idősek Klubja, előadás: „Időskori szellemi-mentális, testi frissesség megőrzése” (41 fő)
- **2014. jún. 11.** Encs Városi Polgármesteri Díszterme, előadás: „Életen át tartó tanulás a minőségi idősor megélésében” (81 fő)
- **2014. jún. 12.** Miskolci Egyetem: „IV: Miskolci Nemzetközi Gerontológiai Szimpózium” (189 fő)
- **2014. jún. 13.** Miskolci Egyetemenközponti Aulája: „Szépkorúak Akadémiája” ötödik évfolyamának záró ünnepélyes „Certifikáció” kiosztása (179 fő)
- **2014. jún. 18.** MINŐIES Alapítvány közösségi rendezvénye – Miskolc-Pátia köz. Konzultációs-beszélgetés: „Az aktív idősor megélésének értelme, értékei” (65 fő)
- **2014. jún. 26.** Derült Alkony Szolgáltató Központ, Miskolc, előadás: „Egészség-betegség idősor megélése” (29 fő)
- **2014. júl. 7.** BAZ Megyei Kórház – Csillagpont rádió: Ismeretterjesztő előadás-beszélgetés Mónos Márta riporterrel (50 perc)
- **2014. júl. 10.** Segítőkezek Szolgáltató Központ, Miskolc, előadás: „Generációk együttműködése – Lépünk együtt Nagy program az idősor és gyermekek mentális egészségének fejlesztésében” (31 fő)
- **2014. júl. 17.** Hejőcsabai Szolgáltató Központ Nyugdíjas Klub, előadás: „Kognitív folyamatok idős korban – demencia megelőzése” (19 fő)
- **2014. júl. 22.** Erasmus – ELTE Bp. – Cédus Net program előkészítő megbeszélés, Észak-magyarországi régió képviselő (ÉMRCCK) (3 fő + 5 fő) – projekt terv kidolgozásában alapító a 3KEMA
- **2014. szept. 15.** 3KEMA Információs Tanácsadó Iroda Vezetőivel az elmúlt 2 hónap munkájának egyeztetése, különös tekintettel az idősorúak önkéntes munkájára, a Digitális Miskolc 1.000 db laptop kiosztása és a tanfolyami képzések lehetőségei.
- **2014. okt. 2.** Cédus Net projekt előkészítése, partner szervezetek szervezése (34), egyeztetés a partner szervezetek képviselőivel: „Pilot program, kutatási feladatok, Cédus Iroda Miskolci létrehozása: Szikra Alapítvány
- **2014. okt. 15.** BAZ Megyei Kórház Csillagpont Rádió: Ismeretterjesztő beszélgetés a Szépkorúak Turisztikai Centruma munkájáról.
- **2014. okt. 15.** Miskolci Egyetem „Bűnmegelőzési Szabadegyetem” idősorúaknak. Kezdeményezés, tematika, szervezés: 3KEMA, nyitó rendezvény (190 fő)
- **2014. nov. 3.** MESZEGYI – Miskolc Györffy Judit igazgatóval egyeztetés az Idősor Klubjainak 2015. évi havi terve (3 fő)
- **2014. nov. 4.** Elkészült az ÉMRCCK (Észak-magyarországi Regionális Cédus Központ) SZMSZ, Szakmai Program, 2015 éves Munkaterv – megküldése Cédus Net Bp (5 fő)
- **2014. nov. 5.** Diósgyőri Várba Önkéntes segítők toborzása Miskolc MJ Város Alpolgármester kérésére: 14 fő, megküldve név, elérhetőség
- **2014. nov. 6.** 3KEMA és a Kandó Kálmán Szakközépiskola együttműködésével indul a Szépkorúak Informatikai tanfolyama önkéntes diák mentorok segítségével (20 óra) a köznevelési törvény közszoigalmati munka végzés alapján (17 fő).

- **2014. nov. 13.** Újgyőr Miskolc Szolgáltatási Központ, előadás: „Szabadidő, sport, kultúra, az aktív időskor szolgálatában” (29 fő)
 - **2014. nov. 19.** MISEK Egészségfejlesztési Iroda egyeztetés: „Egészség-betegség időskorban” játékos teszt vetélkedő Nyugdíjas Klubok bevonásával: Avas I-II. Klub (54 fő) – egyéni ajándékozás, jutalmazás.
 - **2014. nov. 24.** Szikra Alapítvány: Cédrus Net program egyeztetés. ÉMRCK létrehozása, Iroda működtetése. Pilotprojekt. Kutatási program.
 - **2014. nov. 25.** 11 óra: Avas II. Nyugdíjas Klub előadás: „Aktív idősödés, szabadidő, sport, kirándulások az év minden hónapjában” (23 fő)
 - **2014. nov. 25.** 14 óra: Avas I. Nyugdíjas Klub előadás: „Egészséges táplálkozás időskorban is” (21 fő)
 - **2014. nov. 26.** Koós Károly Szakközépiskola: Indián Nyár Nyugdíjas Egyesület – klubdelután, előadás: „Az életen át tartó tanulás idősödő és idős korban is” (61 fő)
 - **2014. dec. 5.** Nyíregyháza: Országos Gerontológiai konferencia, előadás: „Tevékenykedés, munka, szabadidő 4. korban – 80 éven felül – felmérés, kutatási előzetes ismertetése (140 fő).
 - **2014. dec. 17.** Miskolci Egyetem Felnőttképzési Regionális Központ: „Bűnmegelőzési Szabadegyetem” végzős hallgatóinak ünnepélyes Certifikáció (179 fő)
- **Éves szakmai munka adatainak összesítése:**
 1. Összes rendezvények, tevékenységek száma: 59 alkalom
 2. Összes rendezvényen résztvevők száma: 2585 fő
 3. Összes időskorúak által végzett önkéntes munka órában: 2820 óra/kb. 180-200 fő
 4. 3KEMA Információs és Tanácsadó Iroda működése/alkalom 24 alkalom/2-3 óra
 5. 3KEMA elektronikus levelezése
Napi 15-18, évi: 365 X 15 = 5475 levél/e-mail
 6. Szakmai partner, együttműködő felek: 55-60 partner/együttműködő
 7. 2014. évi bevétel: 0 Ft
(valamennyi rendezvényt, tevékenységeinket önkéntesek segítségével és partner intézmények, civilek, egyházak együttműködésével, közvetlen a rendezvény támogatásával oldottuk meg és várhatóan 2015.-ben is így tudjuk megoldani)
 8. OTP-nél vezetett számlán: 16.239 Ft /2015. jan. 30.
 9. Kuratóriumi ülések száma: 2 alkalom /Napfényt az Életnek Alapítvány tanácssterme
 10. Kuratóriumi tagok száma: 5 fő / 1 fő állandó akadémiai tag -
elköltözött

Ezúton is megköszönöm a Kuratórium tagjainak, az Információs és Tanácsadó Iroda vezetőjének, önkénteseinek, szakmai Partner és Együttműködő szervezeteknek egész évi segítő, támogató, együttműködő részvételüket Alapítványunk közös munkájában.

Csak Veletek, Nélkületek nem tudtunk volna ennyi mindent mások és magunk örömeire létrehozni, alkotni!

Bízom benne, hogy 2015. évben is hasonló eredményes és hatékony lesz együttműködésünk.

Miskolc, 2015. február 5.

Összeállította: Dr. Dobos László
3KEMA Kuratórium elnöke