

Ötven év felett is aktívan Endrei Judittal

Az Országos Könyvtári Napok programsorozat keretében a közismert televíziós bemondó, szerkesztő, *Endrei Judit* látogatott el a múlt héten a Krúdy Gyula Városi Könyvtárba, hogy bemutassa *Korhatártalanul – 50 után is aktívan* című könyvét.

A sok érdeklődőt vonzó rendezvényen elhangzott, Endrei Judit tíz évvel ezelőtt kezdte el csapatával a „Korhatártalanul” programot. A 2015-ben megjelent könyv ennek a munkának az egyik állomása.

A szerző a kötetben saját tapasztalatait osztja meg azzal kapcsolatban, hogy mit érdemes tenni ötvenen túl azért, hogy az életben továbbra is örömet leljük, egészségesek maradjunk, és másoknak is hasznára legyünk.

A szerző szerint nem szabad magukat megadni a kudarc okozta helyzeteknek. Képesnek

kell lenni arra, hogy felülemelkedjünk ezeken a szituációkon, még olyan áron is, ha némely esetben egy nagyot kell fordítani az életünk útján.

Az író könyvében kifejti, csakis rajtunk múlik, hogy miként éljük meg az idősödés fo-

lyamatát, hogyan készülünk fel rá, aktívak maradunk e, illetve teszünk e testi és lelki egészségünkért. Mint ahogy az is a mi döntésünk következménye, ha elfordulunk a világtól és lemondunk mindarról, amit még megélhetnénk ötven pluszosan is.

– Nehéz, de nem lehetetlen váltani. Ha reggel, amikor felülök az ágyban, eldöntöm: örülök, hogy vagyok, akkor azt a pozitív gondolkodást, azt az utat választom, ami a boldogsághoz vezet – mondta el Endrei Judit.

A rendezvényen természetesen a népszerű televíziós személyiség a könyvének ismertetése mellett mind fiataloktól, mind televíziós pályafutásáról is szívesen beszélt a hallgatóságnak a Krúdy Gyula Városi Könyvtárban.



A közismert televíziós bemondó, Endrei Judit könyvbemutatójára sokan kíváncsiak voltak a Krúdy Gyula Városi Könyvtárban