

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2021. december

Kedves Klubtagok!

Nehéz évet búcsúztatunk. A járványhelyzet olyan változásokat hozott az emberek – és főleg az idősek – életébe, amire nem voltunk felkészülve. Sokan elvesztették a munkahelyüket, a gyerekek nem járhattak iskolába, nem találkozhattak osztálytársaikkal, barátaikkal, tanáraikkal. Az oktatás, a munkavégzés átkerült az online térbe. De erre sok esetben sem a pedagógusok, sem a szülők, sem a munkáltatók, sem a munkavállalók nem voltak felkészülve. A gyerekek egy részének nem volt otthon számítógépe, internethozzáférése. Sok munkavállaló küzdött hasonló gondokkal. Ez alatt az idő alatt a hátrányos helyzetű gyerekek hátrányai mélyültek. Ugyanakkor sokan jelzik vissza, ha elmúlik a járvány – bár itt tartanánk! –, mindazokat a jó gyakorlatokat, amiket kialakítottunk, be kell illeszteni az új életünkbe. Az otthoni munkavégzésnek, tanulásnak nemcsak hátrányai, hanem előnyei is vannak. Nem utolsó sorban látjuk, hogy alapvető higiénés szokásokat is sikerült megerősíteni!

Az idősek tapasztalataink szerint különösen nehezen viselték a bezártságot. Főleg azok az aktív emberek, akik rendszeresen eljártak a klubokba, a dalkörbe, a táncpróbákra, akik rendszeresen sportoltak, túráztak, találkoztak barátaikkal. Ebben az évben is jó volt megtapasztalni az önkormányzatok, az önkéntesek segítőkészségét. Az önkormányzatok megszervezték az idősek bevásárlásait, gyógyszerbeszerzéseit. Zöldszámokat hoztak létre, hogy bármikor elérhető legyen a segítség. Olyanok is akadtak szép számmal, akik arra vállalkoztak, hogy telefonon beszéljessenek velünk. Sőt, a járvány első évében kialakított kapcsolatok szorosabbá váltak, azok a járvány enyhébb hullámaiban is az idősek biztonságát szolgálták. Különösen jó érzés, hogy a klubtagok is megszervezték egymás elérését, az egymással való kapcsolattartást! Bár eddig is tudtuk, most még inkább megerősödünk abban, mennyire fontos szerepet játszik az idősek és idősek életében az „Életet az éveknek” közösség.

A 2021-es évnek a járvány szempontjából voltak hullámvölgyei és hullámhegyei. Amikor enyhült a járvány, mindenki boldogan ment ki a szabadba, közösségi programokat szerveztünk. Kisebb létszámmal, de megszerveztük a hagyományos balatonfüredi és a soproni 4 napos rendezvényeinket. A járvány hozta azt is, hogy ebben az évben kétszer is Hajdúszoboszló, a Barátság Hotel adott otthont
(folytatás a 3. oldalon)



*A közelgő ünnepek alkalmából
békés, boldog karácsonyt kívánok Nektek
és családtagjaitoknak!
Kívánok az újévre sok
örömet, és főleg jó egészséget!*

A TARTALOMBÓL:
**Karácsonyi szokások * Szép vagy,
gyönyörű vagy * Mese mindenkinek
* Hagyományörző disznóvágás *
2021 képekben * Stresszmentesen**

2021 – képekben



Szécsényben örömtáncsal várták a Mikulást. Decemberben is lehet mozogni a friss levegőn Bunder Irén vezetésével!



Zala megyei szervezetünk ismét meghirdette a Fénylő ablakok programját. Köszönjük, Kocsis Gyula a kezdeményezést, ami immáron hagyománnyá kezd alakulni.



Közel 800 tagunk tartott velünk a Pesti Vigadóban megszervezett programunkra és a hajókirándulásra.



A Szövetség elnöke, Éva Hegyesiné Orsós volt az ATV reggeli vendége nemrégiben. A 8 perc a nyugdíjról szólt.



Nemrégiben köszönthettük az EURAG képviselőinek 5 napos magyarországi látogatását. A különböző rendezvényhelyszíneken mintegy 300 tagunk és meghívott vendégünk vett részt.



November 8-9-én Budapesten találkoztak az „Életet az éveknek” Klubszövetség vezetői. A megyei elnökök beszámoltak a megyei szervezetek elmúlt másfél évéről, a nehézségekről és a tervekről.

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália • Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Cím: 1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. emelet

Tel.:/Fax: 0036-1-3270118 • E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com • Web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre! • ISSN 2.9.1./1003-1/2005

Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

közösségi programoknak. Jó volt ismételten találkozni egymással!

A hullámhegyekről se feledkezhetünk meg! A járvány nagyon sok emberáldozatot követelt! 2021 decemberében – még csak az

elején járunk a hónapnak! – az elhunytak száma átlépte a 36 ezer főt, összesen 36.048 ember hunyt el Magyarországon. Csak a mai napon, december 8-án 213 ember halt meg, akiknek a többsége idős, krónikus beteg volt. Sajnos, magas az oltási lehetőséget elutasítók száma, kirívóan magas – más országok statisztikáival összehasonlítva – a magyarországi halálozási arány. A kórházakban dolgozó orvosok, ápolók emberfeletti munkát végeznek. 7206 koronavírusos beteget ápolnak kórházakban, közülük 607-en vannak lélegeztetőgépen. Közben ismételten nőnek a várólisták, s ez is sok esetben az idősebbeket érinti súlyosan. Sok tagunk került kórházba, lélegeztetőgépre. Azoknak, akik megbetegedtek, gyógyulást kívánunk. Nyugodjanak békében azok, akiket elveszítettük!



Kedves Klubtagok!

2021 novemberében kétnapos képzésre hívta meg az országos elnökség a megyei elnököket. A megbeszélést Budapesten, a Benczúr Hotelben tartottuk. Az eseményt nem a szokásos módon indítottuk. Vendégünk volt Szalontay Tünde színművész, aki Janikovszky Éva nagysikerű könyvének részleteiből olvasott fel. Az országos elnökség értékelte a programot. Úgy láttuk, nagyon nagy szükség volt rá, sok tudást, új ismereteket adott mindannyiunknak. Különösen nagy öröm, hogy a résztvevő megyei elnökök, elnökségek tagjai is így értékelték. Jó volt ismételten együtt lenni! – ez hangzott el legtöbbször. Többen megfogalmazták, hogy sokat tanultak egymás jó gyakorlataiból. Már ott a helyszínen voltak, akik összeültek, telefonszámot, e-mail címet cseréltek. Egy-egy megyei gyakorlatot, a problémákra adott válaszokat szeretnék részletesen is megismerni. A képzést különösen hasznosnak tartották a 2021. évben megválasztott megyei elnökök, elnökségek tagjai. Köszöntjük új elnökeinket! Baranya megyében Kárpáti Zita, Hajdú-Bihar megyében Szabó Sándorné Elek Irén, Nógrád megyében Bunder Irén, Heves megyében Lázár Tünde érdemelte ki a bizalmat. Szőnyi Adrienne sok éven keresztül vezette Borsod-Abaúj-Zemplén megyei

szervezetünket. Betegsége miatt Iróczkiné Rózsi-kának adta át a szervezet vezetését. Bízunk benne, hogy tavasszal megtarthatjuk a választást! Adriennel tartjuk a kapcsolatot, gyógyulást kívánunk neki. Örömmel fogadtuk Főberné Orova Valériát, aki Tolna megyét képviselte Palkó Mária távollétében. Jó hír, hogy onnan is jött képviselő, ahol nem működik megyei szervezetünk. Köszönjük Csörnyi Zoltánné Áginak (Vas megye) és Alföldyné Mikó Irénnek (Somogy megye), hogy képviselték a megyéjükben működő klubokat. Azt nagyon sajnáljuk, hogy két megyei szervezet, Bács-Kiskun megye és Szolnok megye nem képviseltette magát. Ezt főleg azért sajnáljuk, mert tudjuk, hogy ezekben a megyékben is értékes munka folyik, szükség lett volna az ő tapasztalataik megosztására is.

Az egyik résztvevő részéről kritikát kaptam. Szerinte itt a Kedves Klubtagok! alatt a szerelemről vagy a természetről kellene írnom, és nem a politikáról. Vagyis szerinte nem kellene írni arról, hogyan alakul az infláció, s ez hogyan érinti a nyugdíjasokat. Vagy nem kellene írni arról, miért elfogadhatatlan, hogy az inflációkövető nyugdíjmelés hatására nyílik az olló a nyugdíjak és a bérek között. Vagy mi az oka annak, hogy emelkedik a többszázezer forintos, sőt, milliós nyugdíjak száma...! Nem folytatom! Az „Élet az éveknek” Országos Szövetsége alapító okirata szerint az idősek érdekeinek képviselését tekinti az egyik kiemelt feladatának. Ehhez hozzátartozik, hogy nem mehetünk el szó nélkül amellett, hogy 2010 óta megháromszorozódott a nyugdíjasszegénység. El kell mondanunk a véleményünket minden olyan kérdésben, ami érinti a nyugdíjasok életminőségét. Tehát nincsen nekünk bajunk a szerelemmel és a természettel, de a mi szervezetünk nem társközvetítő, vagy nem a kertbarátok szervezete. Hadd tegyem hozzá, mindkét szervezet tevékenysége fontos, értékes! S mennyire örülünk, ha tagjaink között szerelem szövődik! Mégis, ha 11 év után ebben az évben megérkezett a 13. havi nyugdíj első heti összege a számlánkra, s ebben az évben, amikor elszabadult az infláció, év közben is történt korrekció, lássátok benne a mi közös munkánkat is.

Azoknak, akiket tényleg érdekelnek a számok, a nyugdíj alakulása, ajánlom a következő hónap Kedves Klubtagok! írását. Akkor már látni fogjuk 2021 tényleges inflációs adatát. Erről egyelőre annyit, a novemberi infláció – KSH adat! – 7,5% volt. Ez egyben azt is jelenti, ha a decemberi infláció átlaga nem süllyed 7% alá, a 2021. év inflációja 5,1-5,2% lehet. És ez alacsonyabb, mint amennyi emelést 2021-ben kaptunk.

Kedves Klubtagok!

Áldott, békés karácsonyi ünnepeket kívánok! Vigyázzatok magatokra, és akkor jövőre ismételten találkozhatunk.

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva

Szép vagy, gyönyörű vagy Magyarország...

Kirándult a Beledi Ezüstoffenyő Nyugdíjas Egyesület

Augusztus közepén egy 55 személyes nagy busszal, illetve egy kisbusszal 60-an keltünk útra Beledből éves kirándulásunkra. Kirándulásunk során elsőként a Kisbéren megépült Mini Magyarország mellett parkba látogattunk. Megtekintettük hazánk legismertebb épületeinek arányosan kicsinyített másait. A Park meglátogatását követően tovább utaztunk székes fővárosunkba, Székesfehérvárra. A város legelterjedtebb és leginkább használatos neve a Királyok Városa jelző. E név eredetére valószínűleg mindenki tudja a választ: ha Fehérvárt említjük, akkor a középkori Magyar Királyság királyi és világi központjáról van szó. Itt őrizték a koronázási jelvényeket, itt tartotta a király az országos törvénytánc napokat, csak a fehérvári Bazilikában megkoronázott király volt törvényes uralkodó. A város hivatalos nevében megtalálható székes jelző a királyi székre, vagyis a trónra utal, mely csakugyan Fehérváron volt fellelhető. A város latin neve Alba Regia, melynek jelentése Királyi Fehér. Meglátogattuk a Székesegyházat, sétáltunk a belvárosban, megcsodáltuk a Püspöki palotát a Szent István Bazilikájának romjait; a Bazilika 1543-ig királyaink koronázási és temetkezési helye volt. Ismert koronázó bazilika néven is. Megtekintettük az Országalmát, mely Ohmann Béla alkotása. Szabadidő is volt egy jó fröccs vagy fagy elfogyasztására a belvárosban. Meglátogattuk a Bory várat.



A várat Bory Jenő (1879-1959) szobrászművész, építészmérnök, a Képzőművészeti Főiskola és a Műszaki Egyetem szobrász tanára építette. Saját tervei és fantáziája tükröződik a „csodában”. 40 nyáron keresztül készült. Emléket emelt művészi álmainak, a munkának és a hitvesi szeretetnek. A Velencei tó partján sétálgattunk, ebédeltünk, jól éreztük magunkat. Dinnyésen is megálltunk visszafele és az elfelejtett történelmi mini várparkot, Skanzent látogattuk meg, amely a világ egyetlen „anyaghiúen” megépített vármakett parkja.

Kellemesen elfáradva, de élményekkel gazdagon tértünk haza. Jóleső, vidám 60 fős csapatunk elégedetten mondott köszönetet kedves buszsofőrünknek és idegenvezetőinknek, akik végig aktívan tartották a csapatot.



Tömböly Ildikó
a Beledi Ezüstoffenyő Nyugdíjas Egyesület Elnöke

TÁMOGATÁS ÉS MEGBECSÜLÉS

3000 üveg Béres Csepp a nyugdíjasoknak

A Béres Alapítvány legfontosabb feladata, hogy ott és azoknak segítsen, ahol a legnagyobb a szükség, ahol a legtöbbet tud tenni embertársaink szolgálatában. Most, amikor az egész világ a koronavírus ellen küzd, hangsúlyosabbá vált az egészség védelme, ezekben az igazán embert próbáló hónapokban igazán fontos lett az egymásra való odafigyelés, az idősek és a leginkább rászorulóknak támogatása. Az év folyamán a Béres nagyon sokaknak, a védekezés frontvonalában dolgozóknak, pedagógusoknak, idős és beteg embereknek juttatott el Béres Cseppet. A szeretet ünnepéhez közeledve a Béres Alapítvány tisztelettel és szeretettel gondol az idősekre, ezzel a termékadományával a nyugdíjasokat segíti. Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke ezúttal 3000 üveg Béres Cseppet adott át Hegyesiné Orsós Évának, a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége elnökének.

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, mely nagyon sok idős emberrel tart élő kapcsolatot, sokak életében tölt be fontos szerepet, régi szövetségese a Béresnek adományait célba juttatásában. A most átadott közel 5,3 millió Ft értékű termékadományt a nyugdíjasokat összefogó szervezet a tagsága között osztja szét.

Béres Klára kiemelte, hogy ebben a küzdelmes időszakban mindannyiunk alapvető kötelessége, feladata, hogy lehetőségeink szerint mindent megtegyünk egymás támogatása érdekében. „Fontosabbá váltak az emberi kapcsolataink, nélkülözhetetlenné az egymásra való odafigyelés, szükségünk van



az erős, erőt adó lelki kapcsolatokra is, hogy érezzük: összetartozunk. Mostanában gyakran idézzük fel jelmondatunkat is: ha segíteni tudsz, megtenni kötelességed. Id. dr. Béres József nyomdokán haladva, több évtizedes tapasztalattal felelősen mondhatjuk, hogy a betegségekkel szemben a legeredményesebb, leghatékonyabb módszer a megelőzés. Ebben nyújt támogatást mostani adományunk is.”

Elnökségi ülést tartott az országos szövetség

November 30-án elnökségi ülést tartott a Nyugdíjasklubok és Idősek Életet az éveknek Országos Szövetsége. Az ülésre elektronikus hírközlő eszköz segítségével, ZOOM program használatával, webkamerás azonosítás mellett került sor.

Az alábbi napirendekről tárgyaltak:

Az elnökségi ülésen a november 8-9-i megyei elnöki rendezvény főbb tapasztalatairól Hegyesiné Orsós Éva elnök adott tájékoztatást, majd a munkaterv elkészítésének feladatairól volt szó. Ugyancsak Hegyesiné Orsós Éva előterjesztésében esett szó a költségvetés átcsoportosításáról. Tagfelvételre is sor került, Tóth Zia irodavezető előterjesztésében.

MEGHÍVÓ

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” NYUGDÍJAS AMATŐR MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK ÉS SZÓLISTÁK XII. BALATONFÜRDEI FESZTIVÁLJÁRA

2022. április 25-26-27-28. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: Balatonfüred Annabella Hotel (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)

Szövetségünk kiemelt rendezvénye a balatonfüredi „Életet az Éveknek” Fesztivál, melyre 2022-ben tizenkettedik alkalommal kerül sor. Sajnos, 2020-ban a 10-ik évforduló megünneplése nem a terveink szerint alakult, akárcsak 2021-ben. A vírusfertőzés felülírta a megszervezett programot, de a jelenlévők – a szerényebb kínálatú rendezvényen - így is megtalálták a közös együttlétben az örömeiket.

A balatonfüredi fesztiválon sok produkcióval mutatkoznak be az amatőr művészek. Élményekben gazdag, vidám rendezvényre számíthatok. A program ideje alatt számos társasági eseményt is szervezünk. Lehetőség lesz kisvonatozni, hajózni, a veszprémi és tihanyi buszos kiránduláson részt venni, ismerkedni a zenés-táncos esten.

Kategóriák:

1. Szóló ének (népdal, nóta, operett, sanzon stb.)
2. Vers, próza, mesemondás
3. Hangszeres szólista, együttes
4. Népdalkör, énekkar
5. Tánccsoport (néptánc, moderntánc, szalontánc, hagyományőrző táncok stb.)
6. Színjátszás (jelenetek, kabarék stb.)

Műsoridő:

egyéni szereplőknél 5 perc, csoportoknál 8 perc

Nevezés:

A jelentkezéseket **2022. január 25-éig** várjuk a nevezési lapon. Felhívjuk a figyelmet, hogy a csoportok és a szólisták részére külön nevezési lapot kell kiállítani!

Fontos, hogy a nevezési lapokat pontosan, hiánytalanul töltsétek ki (produkció címe, műfaja, időtartama, technikai igény stb.)!! Kérjük, hogy minél előbb jelentkezettek, ne várjátok meg a határidő végét.

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik három éjszakát a hotelben töltenek: szólistáknak 1500 Ft/fő csoportoknak: 2500 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik három éjszakát a hotelben töltenek:

szólistáknak: 2500 Ft/fő

csoportoknak: 3000 Ft/csoport

Azoknak, akik nem igénylik a szállodai szállásszolgáltatást:

szólistáknak: 3000 Ft/fő

csoportoknak: 3500 Ft/csoport

Mind a nevezési díjat, mind a szállodai szolgáltatás díját **a visszaigazolásunkat követően kell befizetni** a következő bankszámlaszámra:

OTP 11712004 20134440 00000000

A visszaigazolásokat 2022. február 10-ig minden jelentkező kézhez kapja. A nevezési és a szállodai részvételi díjakat legkésőbb **2022. február 28-ig** kell befizetni. A megrendelt szolgáltatás **kötbérmentes lemondására a Szövetségnek 2022. március 25-ig van lehetősége. 2022. március 25-e utáni lemondás esetén a szolgáltatás árából kötbért kell fizetnie a Szövetségnek.** Kérjük, éppen ezért hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy a befizetett díj visszatérítésére csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség.

A BALATONFÜRDEI ANNABELLA HOTELBEN megrendezendő négynapos rendezvényre

a részvételi díj hároméjszakás foglalás esetén az

„Életet az éveknek” klubtagoknak

4 nap/3 éjszaka 40.500 Ft/fő kétágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 50.500 Ft/fő egyágyas szobában

3. felnőtt pótágyon 38.000 Ft/fő/3 éjszaka (a szoba ára: 119.000 Ft)

a részvételi díj hároméjszakás foglalás esetén a nem az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozóknak

4 nap/3 éjszaka 42.500 Ft/fő kétágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 52.500 Ft/fő egyágyas szobában

3. felnőtt pótágyon 40.000 Ft/fő/3 éjszaka (a szoba ára: 125.000 Ft)

A részvételi díj tartalmazza a szállást félpanzióval (büfé reggelivel, büfévacsorával), uszoda és szauna használatot, belépést a szálloda saját strandjára,

parkoló használatot, az áfá-t és az Ifa-t. Nem tartalmazza a nevezési díjat és a fakultatív programok költségét.

A programban a következő fakultatív programok szerepelnek:

- Városnézés a Liliput Kft. **kisvonatával**. A kocsik fedettek, kényelmesek. A részvételi díj – 1000 Ft/fő – a helyszínen fizethető be. Igény szerint működik.

- **1 óras sétahajózás** – a 60 perces hajóúton Balatonfüred új arcával ismerkedhettek meg. A város partszakaszán végighajózva megtekintjük a látnivalókat (Tagore-sétány, személyhajó kikötő, vitorláskikötők, szállodák, camping, vízisí pálya stb.), majd a Tihanyi-félsziget lenyűgöző szépsége, a bencés apátság, a Visszhang-domb és a kikötő mellett hajózva fordulunk vissza. A hajón van fedett rész is, és található rajta toalett. **A részvételi díj 1500 Ft/fő, amit a helyszínen fizethettek be.**

- **Esti sétahajózás 2022. április 27-én este** – A Jelentkezések függvényében sétahajó indul a Balaton esti fényeinek megtekintésére 1 óra időtartamban. Közben nosztalgia muzsika szól, és minden résztvevő kap egy pohár füredi bort. Indulás legalább 25 fő esetén. **Részvételi díj: 2500 Ft/fő** (Ez a program tavaly annyira népszerű volt, hogy nagyon hamar megtelt a hajó.)

- **Autóbuszos kirándulás Veszprémbe 2022. április 27-én 10.00 órakor.** A kb. 4 órás kiránduláson a veszprémi várnegyedet tekintjük meg. A gyalogos sétán körbejárják a résztvevők a vár nevezetességeit. A csoportot hivatásos idegenvezető kalauzolja. A buszt legalább 40 fő esetén tudjuk indítani! **A program előzetes jelentkezést igényel. Részvételi díj: 3.500 Ft (A jelentkezések függvényében 13.30 órakor is indítunk csoportot.)**

- **Autóbuszos kirándulás Tihanyba 2022. április 26-án 09.00 órakor.** A kb. 6 órás kirándulás kertében látogatást teszünk a Tihanyi Bencés Apátságban (Látogatóközpont, székesegyház). Az Apátságtól pár percre található a Levendula Ház Látogatóközpont, ahol sok érdekességet tudhatunk meg a Tihanyi-félszigetről. Ezt követően a központban kisvonatra szállunk, és körsétát teszünk Tihanyban. **Részvételi díj: 6.800 Ft (A jelentkezések függvényében több csoportot is indítunk.)**

- **Ismerkedés Balatonfüred nevezetességeivel, GasztroSéta**

A kb. 3 órás kellemes, reformkori sétaprogram so-



rán tekinthetjük meg Balatonfüred nevezetességeit helyi idegenvezetővel. Ellátogatunk a Jókai Múzeumba is. A Grand Hotelben, az Anna bálók színhelyén sütemény és kávé vár a program résztvevőire. (A séta 2022. április 26-án 09.00 órai kezdettel indul.) **Részvételi díj: 3.800 Ft (A jelentkezések függvényében több csoportot is indítunk.)**

- **Borkostoló** a Koczor pincészetbe. Három fajta bort kóstolunk meg, és hozzá kapunk borkorcsolyát. A program részvételi díja tartalmazza a közlekedés (különbusz) költségét is. **Részvételi díj: 4.000 Ft.**

Felhívjuk a figyelmeteket arra, hogy **az autóbuszos kirándulásokra előzetesen kell jelentkezni. A kirándulások költségét a részvételi díjjal együtt kell befizetni.** A buszokat, az idegenvezetőket előzetesen meg kell rendelnünk. **Azoknak, akik nem jelentkeznek előzetesen, a kiránduláson való részvételét nem tudjuk garantálni.**

A rendezvény megszervezésére a mindenkori járványügyi előírások figyelembevételével kerül sor!

A rendezvény előtt egy hónappal megküldjük a részletes programot.

Jelentkezés és információ:
Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége,
 1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. em.,
 tel.: +36 1 327 0118,
 e-mail cím: eletetazeveknekesztival@gmail.com,
www.eletetazeveknek.hu

Üdvözlettel:

Budapest, 2021. december 09.

Hegyesiné Orsós Éva elnök

JELENTKEZÉSI LAP

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” MŰVÉSZETI FESZTIVÁLJÁRA
2022. április 25-26-27-28. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: Balatonfüred Annabella Hotel (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)

CSOPORTOK/CSOPORTOSAN RÉSZTVEVŐK RÉSZÉRE

Amennyiben fellép

Művészeti csoport neve:

Klubja neve:

Klubja címe:

Csoportvezető levelezési címe:

Telefonszáma: Email címe:

Fellépők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Művészeti vezető, betanító (koreográfus, karvezető, stb.)

Kíséret típusa (élőzene, CD):

Szükséges technika (asztal, szék, CD lejátszó, mikrofon, stb.):

„Életet az éveknek” Klubszövetség tagja: ...igen – nem (A megfelelőt, kérjük, húzza alá!)

Műsorszám időtartama (maximum 8 perc lehet!!!): perc

Szállás igény: szállást kérek: igen nem (A megfelelő választ, kérjük, húzza alá!)

Szállást fő részére kérek:

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

.....db három ágyas szobát

A veszprémi autóbussos kiránduláson (3.500 Ft) fővel veszünk részt.

Gasztroséta (3.800 Ft) fővel veszünk részt.

A tihanyi autóbussos kiránduláson (6.800 Ft): fővel veszünk részt.

Érkezés várható ideje (nap, óra)

Egyéb kérés:

Dátum:

.....
aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki a jelentkezési lapot!

Beküldési határidő: 2022. január 25.

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.;
eletetazeveknekefesztival@gmail.com

N E V E Z É S I L A P

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” MŰVÉSZETI FESZTIVÁLJÁRA

2022. április 25-26-27-28. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: Balatonfüred Annabella Hotel (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)

SZÓLISTÁK, EGYÉNILEG – nem klubbal – ÉRKEZŐK RÉSZÉRE

Szólista/részvevő neve:

Levelezési címe (irányítószámmal):

Telefonszáma: Emailcíme:

Klubja neve:

Klubja címe:

„Életet az éveknek” Klubszövetség tagja: igen - nem (A megfelelőt, kérjük, húzza alá!)

Fellépő kísérelője, vendégek száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Szükséges technika (asztal, szék, CD lejátszó, mikrofon, stb.):

Műsorszám időtartama (maximum 5 perc lehet!!!): perc

Szállás igény: szállást kérek: igen nem (A megfelelő választ, kérjük, húzza alá!)

Szállást fő részére kérek:

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

.....db három ágyas szobát

A veszprémi autóbuzszos kiránduláson (3.500 Ft) fővel veszünk részt.

Gasztroséta (3.800 Ft) fővel veszünk részt.

A tihanyi autóbuzszos kiránduláson (6.800 Ft): fővel veszünk részt.

Érkezés várható ideje (nap, óra)

Egyéb kérés:

Dátum:

.....
aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki a jelentkezési lapot!

Beküldési határidő: 2022. január 25.Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.;
eletetazeveknekfesztival@gmail.com

Bemutakozom...

Kissné Horváth Júlia vagyok, 1964-ben születtem, férjemmel Petőházán élek. 2000-ben rokkantnyugdíjas lettem, néhány év elteltével rátaláltam az utamra, fényképezéssel kezdtem el foglalkozni, a Fertőpart internetes hírportálnak. A Fertő-part településeinek eseményeiről tudósítottam. Most a petőházi Közösségi Ház, illetve Petőháza rendezvényein készítek fotókat. A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesületnek 2013 óta vagyok a tagja.

2009-ben egy nehéz élethelyzetből az írás segített talpra állni, amikor is Isteni szikraként pattant ki a fejemből az első versem. Azt követően nem volt megállás, 2010-ben jelent meg első kötetem, a „Sárga rózsa”. A könyv bemutatására a Magyar kultúra napján, Fertőszentmiklóson került sor. Később felolvasó estekkel népszerűsítettem írásaimat, majd 2011-ben megszületett a második, „Kék álom” című versgyűjteményem. Édesanyám betegsége, majd a pandémia miatt a találkozók háttérbe szorultak.

Nagyjából 4 éve barátnóm hívta fel a figyelmemet a Nyugdíjasok Országos Szövetsége által kiírt irodalmi pályázatra. Először ódzkodtam tőle, aztán mégis belevágtam és beneveztem. Nagy lökést adott az írás folytatására a különböző helyezések elérése. A díjazott művek nyomtatott formában, antológiákban jelennek meg.

Az idén Zsámbokiné Buday Anna, az Élet az Éveknek megyei klubtanács elnöke kérésére tudósítok a hírlevélben nyugdíjas egyesületünk munkálkodásáról. Ez a három tevékenység ad erőt ahhoz, hogy töretlen haladjak előre utamon.

Kissné Horváth Júlia:

Édesanyám emlékére

Elmentél

Az élet szakadatlan utazás,
benne biztos pont, a család,
de amikor anya nélkül kell élni
az a sors kegyetlen fintora,
oly elveszettek vagyunk,
mint még soha.

Hisz ő vigasztalt, amikor csalódtunk,
ő segített fel, amikor elestünk,
állandóan adott, sohasem kért,
kódolva volt benne a féltés.
Most megnyílik a könnycsatorna,
végtelen a zokogás,
hisz az enyhet adó ölelés
vele együtt sirba száll.



MI AZ ÖN HALLÁS SZÍNKÓDJJA?

Tudja meg, mennyi az Ön egyéni hallásértéke - jelentkezzen ingyenes hallásvizsgálatra!

Miért olyan lényeges, milyen a hallásunk? A jó hallás fontos szerepet játszik az általános jólétünkben, meghatározza mindennapjainkat, tájékozódó képességünket és társas kapcsolatainkat. Bár a hallás szubjektívnek tűnhet, megnyugtató megbizonyosodni arról, hogy hallási értékeink még megfelelőek.

A hallás érték. Tegye teljessé Karácsonyát: Mi visszaadjuk Önnek a hallás örömét.

Meghívjuk Önt Hallásérték Napjainkra 2021. december 1-30. között!

Mire számíthat a Hallásérték Napokon?

Egy teljeskörű, átfogó vizsgálatot végzünk, mely megadja, mely frekvenciatartományokban hall jól, mennyire érti jól a beszédet, és ez milyen hatással van a mindennapi hallási szituációkra. A vizsgálat során kap egy **egyéni hallásértékelő kártyát**, mely megmutatja, az Ön hallása mely kategóriába esik és mi a teendő. **Zöld, sárga vagy piros**, három szín, ami mindent elmond az Ön hallásáról.

Jöjjön el most, és fedezze fel a saját színét!

Halláscentrumaink listáját és elérhetőségeit megtalálja honlapunkon:
www.geers.hu

Időpontkérés: **06 80 182 182**

Geers!



Mese mindenkinek

Becz Dorottya író nő már két mesekönyvvel is jelen van a hazai piacon, korábban a szervezet lapját is szerkesztette egy rövid ideig. Arra voltunk kíváncsiak, hogy jelenleg mivel foglalkozik.

● Honnan jött az írás gondolata és miért pont gyermekeknek írsz?

Fiatal korom óta szövegekkel foglalkozom, újságíróként kezdtem a pályámat, így az írás mindig is közel állt hozzám. A mesekönyv ötlete a járvány kezdetén fogalmazódott meg bennem, és pont egy évvel ezelőtt, decemberben született meg az első. Gyerekeknek írni nem könnyebb vagy nehezebb, mint felnőtteknek, pusztán elő kell vennem a játékos, bolondos éneket, és ha ez megvan, a szavak már jönnek maguktól.

● A Mesenagykövet kezdeményezést nemrégiben indítottad el, mi ez pontosan?

Író-olvasó emberként számomra rendkívül fontos az, hogy megszerettessem az olvasást. Véleményem szerint ez otthon, a családban kezdődik, ezért a Mesenagykövet programmal arra szeretném buzdítani a szülőket, nagyszülőket, pedagógusokat, általában azokat, akik gyermekek között vannak, hogy minél gyakrabban meséljenek nekik, hiszen ez pozitív hatással van rájuk. Létrehoztam egy Facebook csoportot, ahol igyekszem minél több információt megosztani a felnőttekkel a témában, kéthetente élő adást tartok, amiben szakértőkkel, szülőkkel beszélgetek egy-egy meséhez kapcsolódó témáról. Emellett persze bárki felteheti a kérdését, számomra az a fontos, hogy létrejöjjön a párbeszéd a tagok között is.



● Min dolgozol mostanában?

A legtöbb időmet a Süti kalandjai című mesekönyveim népszerűsítése köti le. A segítőkész, de huncut kutyus sok gyermek kedvence lett már, főleg a 3-7 éves korosztály körében, hiszen a nyelvezet, a szókincs, az illusztráció nekik szól, de sok felnőttől is kaptam olyan visszajelzést, hogy élvezet olvasni a történeteket, mert a gyermekkoruk klasszikus meséire emlékezteti őket.

● Hogyan készülsz az ünnepre?

Számomra a december mindig az év egyik legmozgalmasabb időszaka volt, ugyanakkor igyekszem időt szánni az elcsendesedésre. Bár Angliában élek, és emiatt távol vagyok a családomtól, hiszek abban, hogy a szeretet és a gondoskodás képes több ezer km-t is áthidalni, és a technikának köszönhetően bárkivel kapcsolatot tudok tartani. Ugyanakkor azt is jó látni, hogy az olyan közösségek, amilyen az Élet az Éveknek, még ilyen nehéz időkben is összetartó, aktív, hiszen hatalmas erő van bennünk, ha összefogunk és ápoljuk a kapcsolatainkat.

Közyűlést tartott a petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület

November 24-én közgyűlést tartott a petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület, amelyen a tagság 50% + 1 fő meglétével határozatképesé vált. A meghívást elfogadva jelen volt Petőháza polgármester asszonya, Lévainé Soós Klára, Kóbor Csaba alpolgármester, valamint az egyesület könyvelését végző Németh Tihaménné.

A közgyűlés levezetésének feladatát Gironné Hoós Gizella elnökhelyettes látta el. Az első napirendipontot, az egyesület tevékenységéről szóló beszámolót Gréger Sándor titkár ismertette, amelyet a tagság egyöntetűen elfogadott. Ezt követően Németh Tihaménné beszámolt az egyesület pénzügyi helyzetéről.

A következő napirendi pont, mivel Ráski Margit lemondott elnöki posztjáról, a tagságnak új vezetőség felállításában kellett döntenie. Gréger Sándor

lemondott titkári posztjáról, ezt követően a tagság 100 %-os támogatásával megválasztották elnöknek. Az elnökhelyettes személye nem változott, továbbra is Gironné Hoós Gizella látja el ezt a feladatot. Gréger Sándor lemondásával a megüresedett titkári poszt betöltésére Kiss Lászlónét kérték fel, amelyet a tagság elfogadott. A kibővített vezetőségben helyet kapott a pénzügyekért felelős Rosta Endre. Ügyvédi javaslatra, hogy ne legyen szavazategyenlőség, egy fővel bővült a vezetőség, így Németh Győzőnét kérték fel rendezvényszervezőnek.

Az egyesület elsőrendű feladatának tekinti, hogy továbbra is tevékenyen részt vesz Petőháza rendezvényein. A következő időszak a jövő tervezéséről szól, tartalmassá téve az egyesület életét.

Kissné Horváth Júlia

Évbúcsúztató közös ebéd Balatonakarattyán

A Balatonakarattyai Nyugdíjas Klub Egyesület tagjai ebben az évben kicsit előbbre hozták az immár szokásos évbúcsúztató közös ebédet. Ennek egyik oka az volt, hogy a Degesz étterem csak péntektől vasárnapig tart nyitva, és Bütyök ma csak miattunk nyitott ki! Ő mindig támogatta a nyugdíjasokat, köszönjük! A másik ok, hogy jó érzéssel féltünk a Covid-os intézkedésektől, amik hamarosan be is fognak következni. Mivel tagjaink nagy része már túl van a harmadik oltáson is (az oltottság a részvétel feltétele volt), ezért „könnyítésként” a maszk használatától a rántott hús evésnél eltekintettünk! Először Kalcsóné Aranka elnökhelyettesünk köszöntötte a megjelenteket, megemlékezett az év során a lehetőségekhez mért munkáról. Sajnos kevés rendezvényt tudtunk megtartani a járvány miatt, de folyamatosan ültették a virágokat, kapálták, locsolták azokat a falu lakói és az idelátogatók gyönyörűségére.

Ezután Szabó Szilvi és Kádár Györgyi köszönte meg ajándékokkal Arankának és Walter Zsuzsi gazdasági elnökhelyettesnek az egész éves fáradhatatlan szervező, irányító munkáját.

Mivel idén nagyon sok klubnapunk elmaradt, most nyílt lehetőség a névnaposok utólagos köszöntésére. A lányok egy-egy szál vörös szegfűt, a fiúk egy üveg bort kaptak. Sajnos ezúttal a puszik csak a levegőben csattantak!

Sor került a vacsorára (melyet a Klub spórolt pénzéből sikerült Walter Zsuzsinak kigazdálkodnia), az innivalót mindenki maga fizette. Lehetett választani rántott hús, pörkölt és göngyölt pulykabatyu között. Mindenki tetszését elnyerte.

Az ebéd során megkezdett beszélgetések még jó darabig folytatódtak, pótoltuk a sok-sok kiesett alkalmat.

Összességében ismét nagyon jó hangulatú találkozás után örömeleménnyel váltunk el egymástól.

Kornis György elnökhelyettes



Felhívás aktív nyugdíjasok számára

Mozgásra és kilométergyűjtésre ösztönzük az idősebbeket is
Nem számítanak az évek, gyűjtse Ön is a kilométereket!



Hetek óta gyűjtik idősek és fiatalok is a kilométereket a „45 nap alatt a Föld körül” kihívás keretében, mert azt szeretnék elérni, hogy az országban minél több prosztatarákkal élő férfi, hozzájuk kapcsolódva pedig más betegek, valamint egészséges családtagok, egészségügyi dolgozók, valamint mindenki, aki a rákbetegekkel szolidaritást vállal, minél többet mozogjon. Lehet sétálni, túrázni, futni, úszni, kerékpározni vagy akár kertészkedni. Összesen csaknem százféle mozgásformát lehet rögzíteni kilométerben vagy percben a kezdeményezés www.45nap.hu honlapján.

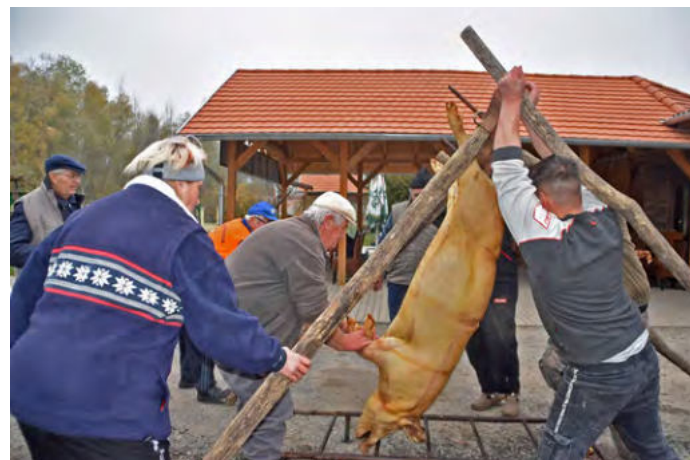
Sokan szembesülnek évről-évre prosztatarákkal, még többen vannak, akik pedig évek óta együtt élnek a betegséggel. Az ősz folyamán országszerte „világ körüli” útra indultak a prosztatarákos férfiak, s minél több betegtársat, családtagot és civil támogatót szeretnének bevonni egy kilométergyűjtő kihívásba. Hazai urológusok és onkológusok is kiemelik a nemzetközi vizsgálatok tapasztalatait: minden daganatos beteg tehet önmagáért azzal, ha rendszeresen mozog. A napi legalább 30 perces aktív testmozgás hozzájárulhat az állapotjavuláshoz és javíthatja az életkilátásokat még egy életet fenyegető betegség diagnózisa után is.

A kezdeményezők annyit kérnek, hogy az aktivitásukról minél többen és minél többször adjanak hírt a kihívás weboldalán, ezzel ösztönözve másokat is a mozgásra. A www.45nap.hu oldalon térképen követhető, hogy az összegyűjtött kilométerekkel meddig jutottak, itt bárki hozzáadhatja saját teljesítményét is a számlálóhoz. A honlapon van lehetőség fotókat, motiváló üzeneteket is feltölteni, a szervezők ezáltal minél több pozitív példát szeretnének közzétenni. A részvételnek természetesen nem feltétele a prosztatarák vagy más daganatos betegség diagnózisa, sőt szeretnék, ha minél többen szolidaritást vállalnának az érintett családokkal, és segítenének, hogy sikerüljön minél több kilométert összegyűjteni.

A kilométergyűjtő kihívás a 2017 óta a Janssen támogatásával zajló 10 Ezer Lépés Program része, amely keretében korábban már célzottan szerveztek országszerte programokat.

A kilométereket vagy mozgással töltött perceket november 14-ig a www.45nap.hu oldalon lehetett feltölteni, a kihívás állásáról pedig folyamatosan tudósítanak a Gyógyulj Velünk Egyesület www.facebook.com/egyesulet.gyogyuljvelunk címen elérhető oldalán is.

Hagyományörző disznóvágás



A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület disznóvágáson vett részt Röjtökmuzsajon, azon belül Muzsajon, a Tó vendéglőben. A disznónak esélye sem volt a túlélésre, előző nap még vígan dagonyázott, reggel azonban már csak a teteme várta sorsának beteljesülését.

Az udvaron perzeléssel kezdődött meg a feldolgozás, természetesen a munka dandárját a férfiak végezték, míg az asszonyok meghányták-vetették az élet nagy dolgait. Az avatott kezek úgy dolgoztak, akár a motolla. A tűzhelyre legelőször a máj került, amelyből tízóraira reszelt máj készült. A csont ment a levesbe, a hús a toroskáposztába és a kemencébe pecsenyének, rántott szeletnek, valamint a darálóba kolbásznak.

23 éhes száj várt a gyöngyöző húslevesre és a többi finom falatra, de ez a nap nem csak az evésről szólt, hanem az együttlétről. Máskor mindenki



rohan, nincs ideje a másakra, most viszont szinte az egész nap rendelkezésre állt a beszélgetésre. A szürke idő ellenére az emberek lelkében süttött a nap, hisz a vidámságé volt az a csütörtök.



Karácsonyfa a magyarság körében

A karácsonyfa-állítás szokása Magyarországon a 19. század második felében jelent meg, kezdetben főleg a német ajkú városi lakosság körében. A források egymásnak is ellentmondanak abban a kérdésben, kinek köszönhetjük e nemes hagyományt. Egyesek szerint 1819-ben, Mária Dorottya württembergi hercegnő, József nádor evangélikus hitű harmadik felesége „hozta be” az országba. Pesten az első karácsonyfát valószínűleg Brunsvik Teréz grófnő állíttatta a rábízott krisztinavárosi kisdededeknek, 1824-ben. A karácsonyfa-állítás elterjesztésében jelentős szerepe volt a Podmaniczky és a Bezéredy családoknak is. Az új szokás a városokban viszonylag gyorsan meghonosodott. A hatvanas években, adventi időszakban, Pesten fenyővásárok voltak. Az aradi Alföld című újság 1862-ben arról számolt be, hogy egy nőnevelő-intézet növendékei Deák Ferencnek karácsonyfát állítottak, amelynek minden ágán egy-egy általuk készített kézimunka függött. A magyar szépirodalomban a karácsonyfa első említése 1854-ben, Jókai Mór A koldusgyermek című, karácsonyi tárgyú elbeszélésében jelenik meg.

A magyar hagyomány szerint a fát december 24-én állítják, és vízkeresztig, január 6-ig áll. (wikipedia)

Stresszmentesen Többet Jobban (2)

A GTD-módszer gyakorlata

A dolgok rögzítése, a velük járó, kívánt eredmények és szükséges teendők tisztázása, a helyzet rendszeres áttekintése és az új körülmények figyelembevétele, valamint az erőforrások következetes felmérése és újraelosztása egy **tudásalapú társadalomban** (a tudás termelése, felhalmozása, szétterülése és hasznosítása) mindenki számára alapvető és követendő gyakorlat.

BEFEKTETÉS A GTD-BE

A GTD-módszer valójában egy egész életen át követendő folyamat, amely több szinten sajátítható el. A tökéletesség eléréséhez sok időre (több évre, mint pl. az autóvezetésnél, a teniszezésnél, a sakkozásnál), és kitartásra, következetességre, türelemre van szükség. **A tökéletességet akkor érjük el, ha következetesen, hatékony magatartással képesek vagyunk, lelki egyensúlyunkat fenntartva tisztán látni és figyelmünket tudatosan irányítani bármikor, amikor csak kell, függetlenül attól, hogy milyen kihívással állunk szemben.**

1. Alapszint: a GTD alapvetéseinek elsajátítása. Kezdetben az alábbi szegmensekre kell fókuszálnunk: A dolgokhoz kapcsolódó következő lépések meghatározása. Minden másoktól várt dolog listába vétele. A megbeszélendők listája alapján a másokkal folytatott kommunikáció rögzítése és menedzselése. Egyszerű és könnyen hozzáférhető iktató- és referenciarendszer működtetése. A „főbb teendők” vezetése a naptárban. Heti áttekintés a rendszer működőképességének és naprakészségének megőrzése érdekében. **Két évbe is beletelhet, amíg sikeresen beépítjük az életvitelünkbe ezeket a szegmenseket.** Közben lehetnek kiesések, de a visszatérést segíti, hogy az idő haladtával egyre inkább megtapasztaljuk a pozitív változásokat az életünkben.

2. Felső szint: a GTD integrálása az életvitelünkbe. Rutinszerűen fogjuk használni a szükséges technikákat és eszközöket, egyre hosszabb időszakon át tudjuk majd figyelmünket tudatosan irányítani, és leszünk képesek ellenőrzésünk alatt tartani a dolgokat. A felső szint érettségének ismérvei: Projektjeink teljes, aktuális és egyértelmű listájának elkészítése. Szakmai és személyes szerepvállalásaink, felelősségi és érdeklődési körünk teljes feltérképezése. A javasolt technikák és eszközök személyre szabott integrálása teljes életvezetési rendszerünkbe, amelyekkel napi teendőinken túl is élvezhetjük a módszer előnyeit. A kihívások és váratlan események már sokkal inkább a módszer használatára ösztönöznek, semmint annak mellőzésére.

3. Mesterszint: a GTD mint a tökéletesség élménye. Felszabadult energiánkat képesek vagyunk magasabb szinten hasznosítani. Figyelmünket magasabb szintre tudjuk irányítani, ami által a sürgető és hétköznapi dolgok már nem terelik el a figyelmünket, nem merítik le kreatív energiáinkat. Külső elménk kiaknázásával új értéket állítunk elő, kihasználva agyunk azon képességét, hogy kiválóan teljesít a kreatív gondolkodásban, szemben az emlékezés gyatra voltával.

NYERESÉG A GTD ALKALMAZÁSÁBÓL

A továbbiakban tételesen megvizsgáljuk, hogy milyen előnyökre tehetünk szert a GTD-módszer elsajátításával. **Már az is hatalmas eredmény, ha kizárjuk a figyelmünket elterelő tényezőket, ami által hatékonyabbá és eredményesebbé válik a tevékenységünk. Szavahihetőségünk megszilárdul és kapcsolataink javulnak, ha a magunknak és másoknak tett ígéreteinket jól menedzseljük. Megfizethetetlen önbizalomra teszünk szert, ha mindenre emlékeztetőt készítünk, mindenre, ami befejezetlen és feldolgozandó.**

1. A rögzítés személyes haszna. A dolgok begyűjtése és rögzítése rossz érzések forrása lehet. A szorongás és bűntudat nem abból fakad, hogy sok dolgunk van, sokkal inkább ígéreteink megszegéséből származik. **Ha valaki megszegi az ígéretét, az automatikusan azzal a következménnyel jár, hogy a belé vetett bizalmat elveszíti.** Így van ez az önmagunkba vetett bizalommal is. Az önmagunknak tett ígérek megszegése megelőzhető. Először is ne tegyünk ígéretet. **Ha ismerjük és áttekintjük munkánk objektív és teljes leltárát, sokkal könnyebben és bátrabban tudunk nemet mondani. Ennek hiányában könnyen vállalunk el újabb dolgokat.** Ha igent mondunk, akkor tartuk is be az ígéreteinket. Mindannyian ki vagyunk éhezve a győzelemre. E vágy kielégítésének legegyszerűbb módja, hogy végrehajtható feladatokat tűzünk ki magunk elé, amelyeket könnyen el tudunk kezdeni és be is tudunk fejezni. **A kétperces szabály alkalmazásával nagyon sok dolgot gyorsan el tudunk intézni.** Fontos lehetőség számunkra az **ígérek újratárgyalása**, ha a teljesítés valamilyen akadályba ütközik. Ha egy listára kiírjuk a dolgokat a fejünkből, azért érezzük jobban magunkat, mert együtt látjuk az egészet és jobban el tudjuk dönteni, hogy mi az amit azonnal el tudunk végezni, és mi az amit újra kell tárgyalni. Ha nincs lista, akkor nem is tudjuk módosítani az elfelejtett ígéreteket. Ha nem emlékszünk az ígéretre, a rövid memóriánk tárolja azokat a dolgokat, amelyeket meg kellene tennünk. **Fokozza a stressz-szintünket és kudarcézésünket, ha egyszerre több dolgot is felvállaltunk, amelyeknek nem tudunk egyszerre eleget tenni.** Milyen mértékig rögzítsük a dolgokat? A válasz: addig, amíg az elménk emlékeztetőjében már semmi nem jelenik meg. **Amikor valóban csak egyetlen dolog jár a fejünkben, akkor leszünk újra „jelen” egy adott pillanatban. Ez a flow állapot, amikor a munka és a szórakozás közötti különbség megszűnik létezni.**

2. A következő lépésről hozott döntés haszna. Hogy rögzített ígéreteinket teljesíteni tudjuk, döntést kell hozni a következő szükséges lépésről. A proaktív magatartás (következő lépés meghatározása kellő időben) a hatékonyság növelését és a lelki nyugalom visszaszerzését eredményezi. A döntés sokszor azért nehéz, mert nem szánunk tíz másodpercet a figyelem összpontosításra, hogy meghozzuk a döntést. Mark Twain (1835-1910, amerikai író, újságíró, humorista) szerint: **„A haladás titka, hogy el kell indulni. Az elindulás titka,**

hogy a bonyolultnak tűnő feladatokat kisebb, elvégzendő feladatokra kell bontani, és az elsőtől kezdve mind meg kell oldani.” Nagyfokú eredménytelenséget és felesleges stresszt okoz, ha az utolsó pillanatig kerüljük a teendőkről való döntés meghozatalát. **Rendkívüli mértékben javítja önértékelésünket, magabiztosságunkat, ha saját elhatározásunkból teszünk meg valamit, még mielőtt külső vagy belső nyomás rákényszerítene minket.**

3. A végcélra való összpontosítás hozadéka. A pozitív gondolkodást jellemző irányított figyelemnek és képzelőerőnek hatalmas változást előidéző ereje van. A GTD-módszer segít bennünket abban, hogy irányított gondolkodással el tudjuk képzelni azokat a végső célokat, amiknek az elérésére vágyódnak.

4. Az eredményorientált gondolkodás alkalmazásának jelentősége. Nem igazán lehet meghatározni a megfelelő lépéseket mindaddig, amíg nem ismerjük az áhított végeredményt, és ez utóbbi sincs összhangban a valósággal, ha nem látjuk tisztán, mit kell tennünk konkrétan annak érdekében, hogy a cél megvalósuljon (minden mindennel összefügg). „A bölcsesség sokszor abban áll, hogy meg tudjuk mondani mi a következő lépés”. (Herbert Hoover, 1874-1964, az USA 31. elnöke). **„Nincs az életben nagyobb élvezet annál, mint amikor legyőzzük a nehézségeket, sikert sikerre halmozunk, újabbnál újabb dolgokat szeretnénk elérni, és elégedetten szemlélni a megvalósulást.** (Samuel Johnson, 1709-1784, angol író és kritikus).

BIZONYÍTÉKOK

A könyv első kiadása (2001) óta a szociál- és kognitív pszichológia terén végzett kutatások, bizonyítékokkal alátámasztva igazolták a GTD-módszer hatékonyságát. Egészen a közelmúltig a módszer eredményességét csupán tapasztalati úton, elsősorban a nagyszámú visszajelzés alapján lehetett igazolni. A kognitív tudomány (megismerés tudomány) képviselői által készített tanulmányok olyan megállapításokhoz vezettek, amelyek alapvetően alátámasztják a GTD-módszer helyességét, és érthetővé teszik, hogy az alkalmazás által beindult fejlődés miért és hogyan következik be.

A pozitív pszichológia (Martin Seligman, 1942, amerikai pszichológus) inkább az emberi jóllét pozitív oldalaira helyezi a hangsúlyt. A GTD-módszer nem pusztán a feladatok és projektek menedzselésére kitalált rendszer. Sokkal inkább az értelmes munka, a tudatos élet és pszichológiai jóllét alapvető kérdéseivel foglalkozik, semmint egyszerűen módszereket kínál arra, hogy hatékonyabbak és eredményesebbek legyünk.

Daniel Levitin (1957, amerikai-kanadai kognitív pszichológus) „A rendszerezett agy” című könyvében azt írja, hogy az információk korban a fontos adatok és információk menedzseléséhez külső elme kialakítása és alkalmazása szükséges.

Roy Baummeister (1953, amerikai szociálpszichológus) modellje szerint elégséges, ha a vállalásaink teljesítéséhez vezető következő lépést pusztán meghatározzuk – feltéve, hogy az erről szóló emlékeztetőket olyan helyen tároljuk, ahol ésszerű időn belül biztosan keresni fogjuk.

Peter Goldwitzer (1950) és **Gabrielle Oettingen** (1953) német pszichológusok kiterjedt kutatásokat végeztek a célok elérése területén. Szerintük a célok elérésére való törekvés biztosításának legjobb módja, ha ok-okozati láncolatot alakítunk ki az elménkben azzal kapcsolatban, hogy az egyes, cél szempontjából releváns (idevágó) lépésekre mikor kerül sor (Mi a következő lépés?). Amikor eldöntjük, hogy milyen lépéseket fogunk végrehajtani, a helyes irányba mutató tevékenységeink biztonsága automatikusan többlet energiát ad. Míg a folyamatos aggodás és töprengés, hogy mit tegyünk, felemészti az energiánkat.

Pszichológiai tőke. A pozitív pszichológia viszonylag új fogalmának definíciója „Az egyén pszichológiai fejlettségének állapota, amely az alábbiakkal jellemezhető: (1) magabiztosság a feladatok sikeres végrehajtásában a szükséges erőfeszítések által (énhatékonyság), (2) pozitív tulajdonságok a jelen és jövő sikereivel kapcsolatban (optimizmus), (3) kitartás a célok elérésében, és ha szükséges, irányváltóztatás a siker érdekében (remény), (4) problémák, nehézségek esetén kitartani és tovább küzdeni a célok eléréseért (rugalmasság).” (Fred Luthans, 1939, amerikai pszichológus).

Aki a GTD-módszert mester szinten alkalmazza (1) pontosan tudja mit kell elvégezni, milyen lépéseket kell tenni az eredmények eléréséhez, (2) meglátja az összefüggést a sikeres végrehajtás és a céltudatos, célirányos erőfeszítések között, (3) képes a célok kitűzésére és az odavezető út meghatározására, (4) sikeresen átjut a nehéz helyzeteken.

GYAKORLATI ÚTMUTATÓ

A GTD-módszer alapvetéseinek, a gyakorlati megvalósításhoz szükséges befektetések és a várható eredmények áttekintése után mindenki mérleget készíthet. Vannak, akik megriadnak a befektetés nagyságától. Másoknál a mérleg az elérhető eredmények felé billen. Aki az utóbbi eredményre jut, azonnal nekikezdhethet a gyakorlati megvalósításnak, de ajánlott először beszerezni **David Allen „Hatékonyságnövelés stresszmentesen” című könyvét, ahol a 119-286 oldalakon aprólékos részletességgel le van írva a bevezetés gyakorlata.**

Ennek a cikknek a keretei nem engedik meg egy olyan részletességű gyakorlati útmutató leírását, amit mindenki jól tudna használni.

Tedd meg az első lépés után a másodikat, mindaddig lépkedj, amíg célhoz nem érsz!

Dr. Tar József,
a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke



Akik megtanítják gyermekeinket eligazodni a világban

Nyolc pedagógus kapta meg idén a Rátz Tanár Úr Életműdíjat

2021. december 1-én 21. alkalommal adták a Rátz Tanár Úr Életműdíjat azon általános és középiskolában oktató pedagógusoknak, akik matematika-, fizika-, kémia-, biológiaoktatás területén kimagasló teljesítményt nyújtanak a tantárgyak népszerűsítésében és a tehetséggondozásban.

A Magyar Tudományos Akadémia dísztermében megrendezett díjátadón nyolc tanár vehette át az Alapítvány a Magyar Természettudományos Oktatásért Rátz Lászlóról elnevezett díját. A kitüntetést az Ericsson Magyarország, a Graphisoft és a Richter Gedeon által létrehozott alapítvány kuratóriuma ítéli oda minden évben, összesen 12 millió forint értékben.

A világban, amelyben élünk a technológia gyors ütemű fejlődésének köszönhetően az információ elképesztő sebességgel terjed és bárki számára pillanatok alatt elérhető. Nagy kérdés azonban, hogy a gyerekek, akik bár ebben az új világban digitális bennszülöttként élnek, mit kezdenek ezzel a rengeteg információval, hogyan választják ki ezek közül, mi a valódi és mi a megbízható – hogy mik a tények, hogy mit mond a tudomány.

Ezt a tudást, amire alapozva később döntéseket hoznak a fiatalok, az iskolában a pedagógusoktól kapják meg. A Rátz Tanár Úr Életműdíj immár 21. éve azon kiemelkedő természettudományos tárgyakat tanító pedagógusok munkájára hívja fel a figyelmet, akik a tudásukkal és pedagógiai érzékükkel széles látókörű felnőttekké nevelik diákjaikat. A Magyar Tudományos Akadémia dísztermében megrendezett ünnepélyes díjátadón nyolc pedagógus vehette át a Magyar Természettudományos Oktatásért alapítvány Rátz Lászlóról elnevezett díját. Az 1,5 millió forinttal járó kitüntetést az Ericsson Magyarország, a Graphisoft és a Richter Gedeon által létrehozott alapítvány kuratóriuma ítéli oda minden évben.

Az életművükért díjazott pedagógusok elmondták, hogy az elmúlt évek során szembetűnővé vált, milyen kiemelkedő jelentőséggel bír, hogy a gyerekek megtanulják az olyan alapvető természettudományos tényeket, mint hogy hogyan működik az emberi élet, hogy tudunk a statisztika által adatokat értelmezni és rendszerezni, vagy hogy mi is történik pontosan az éghajlatváltozás során a környezetünkkel. Hiszen valójában ezek azok az alapok, amikhez a diákok később visszanyúlnak, amikor hasonló jelenséggel találkozhatnak és ezek azok az információk, amik a felnőtté válásuk során segíti őket a világban való eligazodásban.

„A mi feladatunk az, hogy megmutassuk és elismerjük azokat a természettudományos tárgyakat oktató pedagógusokat, akik hivatástudatukkal generációk jövőjére vannak pozitív hatással. Szeretnénk egyúttal példát mutatni a gazdasági szereplőknek is, hogy lehetőségeikhez mértén támogassák az oktatást, hiszen az igazi befektetés a magyar gazdaság számára a tudásban rejlik, a tudás átadásának kulcsa pedig a pedagógusainkban” – mondta Kroó Norbert, professzor, akadémikus, az Alapítvány a Magyar Természettudományos Oktatásért kuratóriumának elnöke.

A Rátz Tanár Úr Életműdíjat az ország bármely általános vagy középiskolájában tanító vagy korábban ott tevékenykedő pedagógus megkaphatja. A díjazott pedagógusok valamennyien a reál tantárgyak oktatási színvonalának emeléséért dolgoznak, diákjaik sikeresen szerepelnek országos tudományos versenyeken, az oktatás mellett rendszeresen továbbképzik magukat, tájékozottak az adott tudomány területén elért eredményekről, gyakran tankönyvek és szakmai folyóiratok szerzői.

Idén a következő pedagógusoknak ítélte oda a díjat a kuratórium:

◆ **Csahóczy Erzsébet**, ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola;

◆ **Kovács István**, Szegedi Tudományegyetem Gyakorló Gimnázium és Általános Iskola;

◆ **Dr. Vankó Péter**, BME Fizikai Tanszék;

◆ **Pápai Gyuláné és Pápai Gyula**, Babos József Általános Iskola, Fertőd /Soproni Szakképzési Centrum, Vas- és Villamosipari Technikum, Sopron;

◆ **Fodor Erika**, ELTE Trefort Ágoston Gyakorló Gimnázium;

◆ **Sarka Lajos**, Nyíregyházi Egyetem Eötvös József Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium;

◆ **Dr. Molnár Katalin**, ELTE Radnóti Miklós Gyakorló Általános Iskola és Gyakorló Gimnázium;

◆ **Horváth Zsolt**, Gödöllői Református Líceum Gimnázium.



Az életműdíjról részletesebben ezen a linken olvashat.

A Rátz Tanár Úr Életműdíjról

2000-ben három nagyvállalat, az Ericsson Magyarország, a Graphisoft és a Richter Gedeon közösen hozta létre az Alapítványt a Magyar Természettudományos Oktatásért. Az alapítvány kuratóriuma minden évben meghirdeti a Rátz Tanár Úr Életműdíjat, melynek díjazottjai azok a középiskolai és általános iskolai tanárok, akik az alapítók tevékenységi köréhez szorosan kapcsolódó magyarországi matematika-, fizika-, kémia-, valamint biológiaoktatás területén kimagasló szerepet töltenek be a tantárgyak népszerűsítésében és tehetséggondozásban. Az immáron 1,5 millió forintos életműdíjat évente két-két matematika, fizika, kémia és biológia szakos tanárnak ítélnek oda. 2021 decemberéig összesen 160 pedagógust díjaztak.

Karácsonyi szokások itt is, ott is...

Régen a karácsony elképzelhetetlen lett volna az ünnephez kapcsolódó szokások nélkül. Mindezekből mára hagyományörző szándékkal felelevenített kedves emlékek maradtak. A karácsony azonban sokaknak ma is a legmeghittebb, szent ünnep, amely nem lehet teljes a templomi szertartások és szokások nélkül. A Karácsonyt világszerte megünneplik. Az ünnepi hagyományok azonban jelentősen eltérő képet mutatnak. Némelyik csak szokatlan, mások azonban egyenesen furcsának tűnhetnek.

AUSZTRÁLIA

Mivel a déli féltekén a karácsony nyárra esik, a Mikulás gyakran szörfdeszkával közlekedik. Az otthonokat pedig rendszerint a „Christmas Bush” őshonos növényvel díszítik fenyőfák helyett.

AUSZTRIA

A fiatal férfiak krampusznak öltözve járják az utcákat és ijesztgetik a szépreményű ifjoncokat.

CSEHORSZÁG

Az eladósorban lévő lányok december 4-én cseresznyefaágat helyeznek a vázáikba, ami ha karácsonyig kivirágzik, a következő évben készülhetnek az esküvőre.

DÁNIA

A családok rizspudinggal és zabkásával kenyerezik le a csintalan elfeket, hogy a gyerekeknek kikészített ajándékoknak ne kelljen lába...

FINNORSZÁG

A finnek karácsonykor felkeresik az elhunytakat is és a családi síremlékeknél megemlékezéseket tartanak.

FRANCIAORSZÁG

A francia gyerekek a kandalló párkányára helyezik a cipőiket. Itt tölti meg ajándékokkal Pere Noel.

NAGY-BRITANNIA

A gyermekek Nagy-Britanniában a kéréseiket tartalmazó leveleket a „Kívánsággépbe” dobálják, ami a

kandallók hátsó felében van, így remélve, hogy a levelük eljut a címzetthez az Északi-sarkra.

IZLAND

A szigetországban a 13 Jólasveinar helyettesíti a hagyományos Mikulást, a gyerekek őket várják.

INDIA

India lakosságának jelentős többsége hindu és muszlim vallású, a keresztények azonban megünneplik a karácsonyt, de a helyi adottságoknak megfelelően mangó vagy banánfát díszítenek.

JAPÁN

A Karácsony Japánban egy közös családi falatozást jelent, mégpedig az amerikai KFC lánc egyik éttermében. Ilyenkor kerülnek elő a hatalmas „Christmas csirke vödrök”.

MEXIKÓ

Oaxaca-ban egy ünnepi felvonulással kezdődik a szezon majd az ünnep zárásakor kerámia lapokat törnek össze a helyiek a székesegyház mellett, ezzel jelezve közeleg az év vége.

NORVÉGIA

A családok seprüket tesznek az ajtóba, hogy ezzel állítsák meg a Szenteste pajkoskodó boszorkányokat.

UKRAJNA

Az ukrán családok pókhálót rejtenek el a fán. Aki megtalálja, azé a jó szerencse. A hagyomány szerint ugyanis egy szegény asszonynak nem volt pénze díszekre, ám egy apró pók reggelre ezüstös hálóval befonta a fát és ragyogóvá varázsolta a szegényes karácsonyfát.

VENEZUELA

Caracas-ban a templomokhoz vezető utakat lezárják, hogy a hívek könnyebben közlekedhessenek. A ritka alkalmat kihasználva manapság sokan görkorcsolyával járnak a karácsonyi nagymisére.

(www)



Hogyan gondoskodhatunk mi, gyermekeink, unokáink jövőjéről?

Mostanában egyre többen ismerik fel, hogy nem elég az utolsó pillanatban gondolni és felkészülni a nyugdíjas éveikre. A nyugdíjban töltött évtizedek során felmerülő kiadások fedezésére érdemes jelentősebb megtakarítással rendelkezni. Egy-egy váratlan helyzet sokszor még inkább rádöbbsent minket az előrelátás és a megtakarítás fontosságára.

A Posta Biztosító folyamatos díjas életbiztosításai számos lehetőséget kínálnak azoknak, akik szeretnének gondoskodni önmaguk, családjuk, szeretteik biztonságáról.

Érdemes megkérdeznünk a 20-as, 30-as éveikben járó gyermekeinket, unokáinkat, hogyan gondolkodnak a jövőjükéről, esetleg foglalkoztatja-e már őket a nyugdíjas éveikre való takarékoskodás. Belegondoltak esetleg már abba, hogy minél hamarabb kezdenek el takarékoskodni, annál kisebb, havi megtakarítási összeg is elegendő lehet a megfelelő cél eléréséhez?

A nyugdíjas éveinkre való felkészülést nem lehet elég korán kezdeni.

Természetes, hogy unokáink 20-as, 30-as éveikben még nem, vagy csak ritkán gondolnak a nyugdíjas éveikre. Sokszor úgy vélik, hogy az még annyira távoli, hogy nem érdemes foglalkozni vele. Azonban tudjuk, hogy az évek gyorsan peregnek, és észre sem vesszük az idő múlását. Hogy tudatosítsuk bennük a jövő tervezésének fontosságát, most egy különleges ajánlattal készültünk számukra. **2021. november 15. és 2021. december 31. között már 3 500 forintos havi díjjal elérhető a PostaNyugdíj Aranytartalék nyugdíjbiztosításunk a 35 éves vagy annál fiatalabb korosztály számára, amennyiben elektronikus kommunikációt és csoportos beszédési fizetési módot választanak. Ők** részt vehetnek egy nyereményjátékban is, melynek **fődíja egy MacBook Air 13 laptop.** A nyugdíjbiztosítás további előnye, hogy az adóévben megfizetett díj után **20%, évente maximum 130 000 Ft adójóváírás igényelhető** (a 2022. februárban esedékes, gyermeket nevelőknek járó szja-visszatérítés ezt befolyásolhatja!).



Segítse gyermekei, unokái életkezdését PostaSzemüknfénye megtakarítással egybekötött életbiztosítással

Adódhatnak olyan élethelyzetek is, ahol unokáink, gyermekeink szülői/nagyszülői támogatásra szorulhatnak. A továbbtanulás, az esküvő vagy akár az első saját otthon megteremtése mind jelentős pénzkidrással jár, amelyre sokszor a fiataloknak nincs elég fedezete. Ezért, ha Ön úgy érzi, hogy szeretné támogatni szeretteit céljaik, álmaik elérése érdekében, akkor válassza a **PostaSzemüknfénye** megtakarítással egybekötött életbiztosításunkat!


**Gondoskodjon okosan
a jövőjéről Ön is,
és megajándékozunk!**



Gondoskodjon szeretteiről és mi megajándékozunk egy Huawei Band 6 aktivitásmérővel!

Azokat az Ügyfeleket, akik **2021. november 8. és 2021. december 12.** között minimum 20 000 forintos havi díjjal, legalább 10 éves tartamú **PostaNyugdíj Aranytartalék** nyugdíjbiztosítást vagy **PostaSzemüknfénye** megtakarítással egybekötött életbiztosítási szerződést kötnek, **megajándékozunk egy Huawei Band 6 aktivitásmérő okoskarkötővel.** Ráadásul az akció ideje alatt a 20 év alatti **PostaSzemüknfénye** szerződések **már 7 000 Ft-os havi díjjal megköthetőek!**

Önmaga és családja védelmére válassza Ön is a Posta Biztosító termékeit! További tájékoztatásért forduljon bizalommal postai munkatársainkhoz! Tekintse meg honlapunkat is, ahol további termékeinkről és akcióinkról tájékozódhat: www.postabiztosito.hu.



*Kellemes
karácsonyi ünnepeket
és boldog új évet kívánunk
Önnek és szeretteinek!
Posta Biztosító*

Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító