

# Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2022. december

## Kedves Klubtagok!

***A közelgő ünnepek alkalmából békés, boldog karácsonyt kívánok Nektek és szeretteiteknek! Kívánok sok örömet, jó egészséget a következő évre! Találkozunk jövőre is sok, élményekben gazdag program keretei között!***

Eseményekben gazdag, szép évet zárunk. A 2022. év Szövetségünk életében nemcsak a megelőző két, igen nehéz, járvánnyal terhelt időszakhoz képest volt programokban sokszínű, változatos. Egyrészt ebben az évben az online megyei elnöki találkozók mellett ismét szerveztünk budapesti megbeszéléseket is. Új képzési formának számít a regionális megyei elnöki, mely hamar népszerű lett az elnökök körében. Az egyik ilyen 3 napos képzésre Balatonfüreden, az Annabella Hotelben került sor, a másikkra Hajdúszoboszlón, a Barátság Hotelben. Az elnökök azt jelezték vissza, hogy ez a képzési forma nagyobb lehetőséget ad egymás tapasztalatainak, a jó gyakorlatoknak a megismerésére. A kisebb létszámú résztvevői körben egymás megismerésére is több idő jutott.

Ugyancsak értéknek tekintjük, hogy ebben az évben 7 négynapos és 4 egynapos rendezvényt szerveztünk. Valamennyi programunk iránt rendkívül nagy volt az érdeklődés. Tagjaink visszajelzése szerint a jól kiválasztott idősbárát szállodák; a szál-

*(folytatás a 3. oldalon)*

Ady Endre:

### Kis, karácsonyi ének

Tegnap harangoztak,  
Holnap harangoznak,  
Holnapután az angyalok  
Gyémánt-havat hoznak.

Szeretném az Istent  
Nagyosan dicsérni,  
De én még kisfiú vagyok,  
Csak most kezdek élni.

Isten-dicséretre  
Mégiscsak kiállok,  
De boldogok a pásztorok  
S a három királyok.

Én is mennék, mennék,  
Énekelni mennék,  
Nagyok között kis Jézusért  
Minden szépet tennék.

Új csizmám a sárban  
Százszor bepiszkolnám,  
Csak az Úrnak szerelmemet  
Szépen igazolnám  
Egy-egy dús – karácsonyi számmal!

A verset a YouTube-on meg is hallgathatjátok  
IDE kattintva

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





## Téli versek az Irka Körtől

A budapesti székhelyű Irka Kör nagyszerű előadással búcsúztatta az évet december 2-án a Király utcában tartott évzáró megyei elnöki találkozón.

A fellépőkről készül fotók - bár sajnos a portré fotók között nem szerepel mindenki - közel sem adják vissza az ihletett pillanatokot.

Az Irka Körről és az előadott versekről, zenéről és előadóikról a 9. oldalon olvashattok.





# Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

lodák tágabb, természeti és történeti környezete; a programgazdagság, a jó szervezés mind hozzájárultak a rendezvények sikeréhez, közösségünk építéséhez. Szinte valamennyi rendezvény után egy-két klub a felvételét kérte a tagjaink sorába. Nekem talán a legnagyobb élményt az jelentette, amikor a hajdúszoboszlói szálloda munkatársai beálltak közénk táncolni, s megkérdezték, mikor jövünk legközelebb. Ők is átérték azt a határtalan életkedvet, derűt, egymásra figyelmet, ami a rendezvényeink tagságát jellemzi. És ami, tegyük hozzá, ma aranyat ér!

Programjainkon részt vettek a partnereink is, akik olyan programokat, szolgáltatásokat hoztak, amikkel tagjaink igen elégedettek voltak. Sokan csináltak gyógycipőt, igazi siker a hallásszűrés. A 2022. évet záró megyei elnöki találkozón a Szomszédok Nonprofit Kft. képviselői egy jelképes, 555.555 Ft értékű táblát nyújtottak át. Ez a szervezet, amely a nyugdíjasok foglalkoztatását szervezi, ebben az évben lett 5 éves. Ebből az alkalomból kerestek egy nyugdíjas szervezetet, amely szervezetnek a munkáját adománnyal segítenék. Ránk esett a választás. Nagyon megtisztelő volt a megkeresésük. Érdekes, izgalmas munkát végeznek, és azt is reméljük, hogy a következő évben jobban megismerjük a tevékenységüket. Már vannak is terveink erre vonatkozóan!

Büszkék vagyunk arra is, hogy ebben az évben a mi szövetségünk látta el a NYUSZET soros elnöki tiszt-

jét. A 2022. évben több közleményt, állásfoglalást is kiadott a nyugdíjasok érdekeit képviselő együttműködés. Saját eredményünknek is tekintjük, hogy ebben az évben, amit a száguldó infláció évének is neveznek, év közben is nyugdíjkorrekcióra került sor. A legutolsó ülésen is fontos döntés született. Szeretnénk, ha a kormány kidolgozná azt a mechanizmust, ami lehetővé tenné, hogy a nyugdíjemelést mértéke a valós infláció mértékével megegyező legyen. Az infláció ilyen üteme mellett ugyanis gyakorlatilag nincsen esély, hogy a szeptemberi, az év utolsó 4 hónapjára vonatkozó prognózis pontos legyen. Januárban azonban, a KSH adatai alapján, már egyértelműen látható lesz a 2022. évi tényleges inflációs adat. Ha ez magasabb lesz, mint 14%, akkor javasoljuk, hogy márciusban kapják meg a nyugdíjasok a 12 hónapra vonatkozóan a különbözetet. Természetesen azt is gondoljuk, hogy az így korrigált decemberi nyugdíj képezze a 2023. éves nyugdíjemelést alapját.

## Kedves Klubtagok!

Természetesen ennek az évnek a munkáját a 2022. évi beszámolóban részletesen is értékelni fogjuk. Kellemes készülődést, vidám baráti és családi összejöveteleket kívánok nektek!

**Hegyesiné Orsós Éva**  
elnök



# Mekkora lesz a jövő évi nyugdíjemelés?

## Olvasónktól kaptuk

A magyar kormány sok éve hirdeti, hogy megőrzi a nyugdíjak reálértékét, azaz hogy a nyugdíjakat az infláció mértékéhez igazítja. Szerintem az a módszer, ahogy ezt teszik, növekvő infláció mellett elméletileg sem biztosítja ezt. (Nem foglalkozom most az infláció számítás módjával, az eltérő fogyasztói kosarakkal sem. Csak a módszer elvi hibájával foglalkozom.)

Minden lezáruló hónap után a KSH közöl egy havi inflációs adatot. Ez az adott hónap és az ezt megelőző év azonos hónap fogyasztói ár változását adja meg. Ezen havi adatokat éves szinten átlagolják és ezzel a százalékkal emelik a nyugdíjakat. (Év közben csak a lezárult hónapok átlaga ismert, a hátralévő hónapok inflációit megbecsülik.)

Az augusztus végi havi inflációs adat 15,6% volt. Eddig a hónapig ismertek voltak a megelőző haviak is. Ezek átlaga 10,7% volt. Mivel korábban már volt két lépcsőben összesen 8,9% nyugdíjemelés ebben az évben, így a novemberi emelés még plusz 1,8%-ot jelentett volna. De a vonatkozó törvényben az is szerepel, hogy figyelemmel kell lenni az év végéig várható helyzetre is, azaz, hogy nőni fog az infláció. Ezért(?) lett végül a plusz emelés 4,5%, azaz éves szinten 13,4%-os (azóta tudjuk, hogy 14!) nyugdíjemelés visszamenőlegesen is.

Tegyük fel (bár valószínűleg nem igaz), hogy ez biztosítja a nyugdíjak értékállóságát 2022-ben. Ez azt jelentené egy adott nyugdíjas esetében, hogy éves szinten annyi nyugdíjat kap, mint amennyit az idén pillanatnyi árakon költ az év során (a tavalyi fogyasztói kosara szerint).

A probléma ott van, hogy év végén a nyugdíja csak 14 %-kal emelkedett, míg december végén már legalább 22%-os infláció lesz. Tehát 2023. január 1-én a nyugdíjából hiányzik egy legalább 8 %-os emelés (22-14). **Az így megemelt nyugdíjat kéne tovább emelni a 2022-es módszerrel!**

Ez a probléma a korábbi években is megvolt, csak a jóval kisebb infláció miatt kisebb volt a jelentősége.

Példa:

2022.01.01-én a nyugdíj 200.000 Ft

2022.12.31-én ez a nyugdíj 228.000 Ft-ra nőtt.

Tegyük fel, hogy 2023 elején 10%-ot emelnek majd. (Most már 13%-ot hallani.)

2023.01.01-én a 22% infláció miatt 244.000 Ft kéne az értékállósághoz (és még erre jön a 2023-as infláció!).

A jelenlegi módszer szerint  $228.000 * 1,1 = 250.800$  Ft lenne az induló nyugdíj.

A szerintem igazságos módszer szerint  $244.000 * 1,1 = 268.400$  Ft.

A havi 17.600 Ft különbség éves szinten (13 hónap!) már legalább 228.800 Ft kár érte ezt a nyugdíjast.

**Tehát lényegében elveszik a 13. havi nyugdíj!**

Még egy közérthető magyarázatot fűznék az érvelésemhez.

Tegyük fel azt az abszurd gondolatot, hogy jövőre nem lesz infláció. Ez azt jelenti (az egyszerűség kedvéért!), hogy minden annyiba fog kerülni, mint 2022 végén. Ezért nem emelik meg a nyugdíjakat sem 2023-ban. Azaz mindenkinek a 2022-es átlaginflációhoz igazított nyugdíja lesz 2023-ban. **De az árak a 2022-es év végi árak, és nem a 2022-es átlagárak!**

Kérem, hogy az általam levezetett információt (amennyiben helyesnek találták a számítást) minél több helyen ismertessék! (Még azelőtt, hogy a kormány dönt a jövő évi emelésről!) Felhőborítónak tartom, hogy szinte minden sajtótermékben olyan cikkek jelennek meg, amik alapján az emberek azt gondolhatják, hogy milyen komoly nyugdíjemelések történtek és történnek. Természetesen jóval több probléma is volt és lesz a nyugdíjak érték állóságával, de én csak a fent ismertetett rész-problémáról írok.

Egyébként a probléma a munkavállalók bértárgyalása szempontjából is fennáll, amikor a béreket csak az éves átlagos inflációval növelték (vagy még annyival sem).

**Sarkadi Miklós**



## Sok minden bezárt, de mi nyitva vagyunk

Október végén új vezetőséget választott az Élet az éveknek Borsod-Abaúj-Zemplén megyei szervezete. Szőnyi Gáborné, Adrienn sok-sok, a megye élén eltöltött év után lemondott, a küldöttek Iróczki Ferencné, Rózsikát választották meg a megyei szervezet élére.

Aki gyakran jár a szervezet táncos-dalos találkozóira, annak nem ismeretlen Rózsika, bár a beszélgetésből egy-két kevésbé ismert dologra is fény derült.

□ Miskolcon lakom, két gyermekem van. A fiam 48 éves, a lányom pedig 45 éves. A lányoméék Németországban élnek, ott két unoka van, egy 26 éves és egy 10 éves kislány. A fiam is Németországban dolgozik immár 12 éve, de ő még nem nősült meg, bár neki is van egy gyermeke, Ózdon él az édesanyjával a 14 éves kislány.

A családi állapotomról elég annyi, hogy elváltam több mint 30 évvel ezelőtt, a volt férjem azóta meg is halt pont abban az évben, amikor a fiú unokám született. Egyedül élek, de amikor a gyerekeim hazajönnek, tele lesz étellel a ház, mert együtt a család. Most karácsonyra is jön haza a fiam, egyébként is segít nekem, amiben tud. Mert az én nyugdíjam sajnos nagyon kevés annak ellenére, hogy több mint 39 ledolgozott évem volt. Persze mindig kicsi volt a jövedelmem, és kétszer egy évig Amerikában, Kaliforniában dolgoztam. Ha ez az időszak beleszámított volna a nyugdíjamba, az se sokat jelentene. Sokan kérdezik azóta is, hogy miért nem maradtam ott, de nem akartam ott maradni, a gyerekeim miatt jöttem haza.

□ **A közösségi élet azonban sosem állt távol tőled...**

□ Az Avas nyugdíjas egyesületnél voltam 15 évig, aztán kiléptem onnan. 2011-ben alakult a Mosoly országa egyesület, ahol nem én voltam az elnök, de 2013-ban lemondott a korábbi elnök, a tagok pedig engem választottak, ezért átvettem az egyesület vezetését. Azóta vagyok a Mosoly országa Kulturális Egyesület vezetője. Táncsoportunk van, abban is benne vagyok, 27 éve táncolok...

□ **Fiatalon tart...**

- Sok helyen szerepeltünk, külföldön is. A Baka tánc elég ismert, Hajdúszoboszlón is előadtuk, nagy sikerünk van vele, bármerre megyünk. A Matróz táncunk, a Cigány tánc, az Operett csárdás, a Cantry tánc és az Apáca show is ugyanilyen sikeres. Szeretnék újabb táncokat betanulni a lányokkal, ha sikerül majd. Minden második héten van klubnapja a Mosoly országa egyesületnek, negyedévente a névnaposokat is megünnepeljük. Sajnos az utóbbi időben ez a sorozat megszakadt, a három negyedévet egyszerre köszöntöttük, mert nem volt hely, ahol összejöhetünk volna. Sok minden halasztódott későbbre akkor is, amikor a könyököm törése miatt megműtöttek.

De nem panaszkodom, nemrégiben báloztunk, és a szilvesztert is beterveztük. Sok-sok évet kell pótolnunk, hiszen a covid miatt is évek estek ki. A központi leánykollégium,

ahol eddig sokszor találkoztunk, bezárt, tavaszig nem tudunk ide menni. Másutt találtunk helyet, igaz hogy ott csak hetvenen férünk el, de akkor is összejövünk a Selyemréten, a Szent István templom Közösségi Házában. Voltunk már néhányszor ott, és mindig jól sikerültek az összejöveteleink. Jól megközelíthető – ez egy fontos szempont –, itt lesz majd a szilveszteri összejövetelünk, ahogy a bált is itt tartottuk. A Hakni Band Zenekar kísér bennünket, és ha valaki megnézi az interneten, láthatja hogyan szórakozunk.



□ **Október 25-én volt a választás, ekkor vették át Adrienn-től a megye vezetését...**

□ Sajnos nem volt más jelentkező, pedig szívesen átengedtem volna a lehetőséget másnak. Sok a feladat, de szerencsére vannak segítők, akik átvállalnak bizonyos dolgokat tőlem. Mellettem vannak, segítenek... A Mosoly országa egyesületet ellenben egyedül vezetem.

□ **Az ott szerzett tapasztalatokat majd a megyében is hasznosítani tudod...**

□ A jövő évi programokat most állítjuk össze. Minden be van zárva, nem egyszerű helyet találni. Ha fizetni kell valahol, az bizony gond. A helyettesem Bükkaranyosra való, ott lesz a hétagú elnökségnek a vezetőségi megbeszélése, összedugjuk a fejünket, ki mit javasol. Tagja voltam a kulturális bizottságnak is, de ez már nekem sok volt.

Megyei elnökként sok feladatom lesz, hiszen meg kell ismernem a klubokat. Kértem a klubvezetőket, hogy hívjanak mindenhová, ismerjük meg egymást közelebbről is, tudjuk meg egymásról amit lehet, hogy mivel foglalkoznak, milyen elképzeléseik vannak a jövőt illetően.

□ **Hány klub működik a megyében?**

□ Ma még pontos számot nem tudok mondani, ahogy a befizetések lezajlanak, kiderül minden. Korábban ötven valahány klub volt, de nagyon sok nem működik már. Akad közöttük olyan klub is, ami már 10 éve nem működik, pedig rajta volt a listán. De lesz új tagunk is, a tiszakesziet. Szeretnék megmozgatni egy kicsit a borsodiakat, majd meglátjuk mi lesz. Voltunk néhányan Hajdúszoboszlón, aztán volt disznótoros hétvége Mezőkövesden, arra is összejöttünk néhányan. Fel kell rázni az ittenieket, hogy újra visszatérjenek hozzánk. A Dallamok szárnyán már újra közöttünk van, az Öröm dalkör pedig nemrég lépett be, de az ismerkedés tovább folytatódik, hogy hasonlóan jól ismerjük egymást, mint az ongaiakkal, vagy a bükkaranyosiakkal...



# MEGHÍVÓ

## az „Életet az éveknek”

### Zene és Természet című élményprogramjára

2023. március 20-23. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel \*\*\* (Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)

Töltsünk együtt ismételt 4 napot hazánk egyik legvadregényesebb táján, a Mátrában, a három csillagos Erzsébet Park Hotelben! Az érzékelhetően tiszta, kellemes levegő, a csodálatos erdei környezet, a település nyugalma, a szálloda nívója és a kiváló programok együttesen garantálják, hogy tényleges feltöltődésben részesülhünk.

Ybl Miklós tervei alapján épült a megkapó hangulatú Károlyi rezidencia 1893-ban, a kéthektáros őspark ölelésében. A teljesen felújított, ám hangulatában a múlt jegyeit megőrző épület 2002 óta szállodaként működik. A megnövekedett vendégigények kielégítésére 2008 tavaszán egy teljesen új, modern épülettel egészült ki. A régi épület az Erzsébet-szárny, az új épületrész, a Zsuzsanna-szárny elnevezést kapta.

Mindkét épületszárny számos wellness szolgáltatást kínál. Az Erzsébet-szárny egy beltéri, 14 x 7 méteres úszómedencével, ülőmedencével, gőzkabinnal, finn- és infra szaunával, merülő medencével és kondicionálóteremmel, a Zsuzsanna-szárny hatalmas pezsgőfürdővel, élménymedencével, finn szaunával, aroma- és fényterápiás kabinnal, sókabinnal várja a vendégeket. Parádfürdő egyik nevezetessége, a mofetta. A mofetta vulkanikus tevékenységhez kötődő, a talajból ezer méteres mélységből feltörő gázkipárolgás, mely főleg szén-dioxidból áll. A gázgyveleggel történő kezelés során a bőrön keresztül a keringésbe jutó szén-dioxid gáz értágító hatású. Az általános közérzetjavítás mellett immunrendszer stimuláló hatása is ismert. A kezelés során a fokozódó vénás- és nyirokáramlás következtében valamennyi szerv vérellátása javul. A mofetta 54-féle betegség kezelésére alkalmas. A kezelést minden esetben szigorú orvosi konzultáció előzi meg, melyet a híres Parádfürdői Állami Kórház nagy szakértelemmel bíró orvosai végeznek el.

Parádfürdő és környéke minden évszakban igazi csoda. Az első pótszilveszterünket itt tartottuk. A gyönyörű havas táj, a levegő, a Cifra Istálló, a tájház szépsége feledhetetlen élményben részesítette a résztvevőket. 2019 őszén a rendezvényünkre túljelentkezés volt, sokan nem tarthattak velünk. És utána jött a járvány... A hely népszerűségét mi sem mutatja jobban, mint az, hogy a 2022. évben kétszer is teltházas programot szerveztünk ide.

A program középpontjában ezúttal is a zene és a természet áll. Zenei játékokban, (öröm)táncban, kirándulásokban, erdei sétákban és sok egyéb meglepetésben lesz részetek. És persze, elmaradhatatlan az esti élőzenés party!

A rendezvénynek a kiváló szakember vendége ezúttal is Gál Zsuzsanna zeneterapeuta, oboaművész lesz. Zeneterapeutaként a Csillagösvény Waldorf Általános Iskolában dolgozik, a Bliss Alapítványnál halmozottan hátrányos gyermekekkel foglalkozik, valamint a Terézvárosi Gondozó Szolgálat Idősek klubjában vezet foglalkozásokat.

#### Zene és természet

„A lélek alapja a természet” – ezt vallotta Carl Gustav Jung, akinek elméleti rendszereire épülve jöttek létre a művészetterápiák és az egyházi pasztorálpszichológia. A zene már akkor az emberiség része volt, amikor teljes harmóniában, a természet részeként éltünk. Az első törzsekben élő emberek énekelve fejezték ki érzéseiket, s hangszereket találtak fel, hogy utánozni tudják a madarak, a szél, vagy épp a szívdobogás hangját.

A zene közvetítő közeg ember és természet között, minden diszharmóniát képes harmonikussá alakítani, minden elhangolódást segít közelíteni. A muzsika egyszerre része az erdő világának, de az emberi természetnek is, elég, ha csak a népzeneinkre gondolunk, mely Bartók Béla szerint tiszta forrás, a természet tüneménye.

A zenében és a természetben külön-külön, de együtt még inkább felfedezhető legnagyobb titkunk: a létélményünk, a hála az életért. Ahogy John Lennon mondaná: „Isten azért teremtette a zenét, hogy szavak nélkül tudjunk imádkozni.”

#### Mire számíthatnak azok, akik szívesen részt vennének ezeken a programon? Álljon néhány programgondolat!

1. Előadás a zeneterápiáról (sok érdekesség van a természet törvényei és a zenei törvények párhuzamában)
2. Hangfürdő-relaxáció
3. Aktív zeneterápia – zenés játékok ORFF hangszerekkel (majd megtudjátok, milyen hangszerekről van szó!), és közös koncertélmény, híres és improvizált darabok oboán, fuvolán, zongorán, gitáron közönség improvizációkkal
4. Mozgás-TÁNC-RGM zenei mozgásterápia kortalanul
5. Kiegészítés: Zenés-festés – Receptív terápia
6. Filmvetítés
7. Ezúttal is számíthatok szűrőprogramokra!
8. Vendégeink lesznek helyi termelők is.

**Utazás:** egyénileg

#### Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában 71.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Kétágyas szobában 49.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

#### Részvételi díj a nem a Szövetséghez tartozóknak:

Egyágyas szobában 73.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Kétágyas szobában 51.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

#### **Az ár tartalmazza:**

Standard egy-, illetve kétágyas szobában a szállást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFA-t, az idegenforgalmi adót, a szálloda wellness részlegének használatát (29 C<sup>o</sup>-os élménymedence, finn szauna, bioszauna, finn szauna, gőzfürdő, fürdőköpeny ingyenes használatát). A zárt parkoló használata a résztvevőknek ingyenes. Tartalmazza továbbá a filmvetítésen, a Szövetség által szervezett játék- és zenei programokban, valamint az élő zenés partyn való részvételt.

Szobák elfoglalása az érkezés napján 14.00 órától, a szobák elhagyása az elutazás napján 10.00 óráig.

#### **Fakultatív programok**

##### **Kirándulás Gyöngyösre**

Gyöngyös egy igazi ékszerdoboz. A félnapos kirándulás csak egy picit betekintés nyújt abba a gazdagságba, ami ezt a várost jellemzi. Magyarország második leggazdagabb egyházi gyűjteménye a gyöngyösi **Szent Bertalan plébániatemplom kincstára**, ahol számos gótikus és reneszánsz ötvös remekművet csodálhatunk meg. A gyűjtemény az egykori Almásy-, vagy ismertebb nevén a Szent Korona Házban található, ahol 1806 és 1809 között három alkalommal őrizték a magyar koronát. A kincstárban nemcsak nagy művészi értékű ötvös tárgyakat, kelyheket, talpas keresztek, ereklyetartókat és úrmutatásokat őriznek, hanem képeket, könyveket, miseruhákat és szobrokat is. A gyöngyösi kincstárban kiállított 43 ötvösmű, közte 12 középkori, illetve reneszánsz liturgikus tárgy, mind számszerűségükben, mind műtörténeti értékük miatt igen értékesek és jelentősek.

A Szent Bertalan templom, a helyiek szerint a „Nagytemplom” 2018-2019-ben új toronysisakot kapott, melyek a 1917-es tűzvészben megsemmisült sisakok tervei alapján készültek. A déli toronyban látványlift és kilátó épült, ahonnan elének tárul a torony belseje, és a zsalus ablakokon keresztül a város és a Mátra látképe.

A gyöngyösi **Sarlós Boldogasszony templom és ferences kolostor** középkori gótikus együttes építése a 15. század végére tehető. Nem sokkal később a törökök nagy károkat okoztak benne, azonban sikerült újjáépíteni. A 18. században a templomot barokk stílusúvá alakították, de mégis megtartották egyhajós gótikus jellegét. A szentély látványos késő gótikus boltozata napjainkban is megfigyelhető. A Barátok templom főbejáratánál lévő díszes kolostorkapun belépve eredeti helyén, az emeleten található a Ferences Könyvtár 16 000 kötetes ősnymtatványokban gazdag anyaga. Az épületben megtekinthető a ferences rend életét bemutató állandó kiállítás. A szentélyben elhelyezett vörös márvány a legendás hírű Vak Botyán János generálisnak állít emléket.

A Gyöngyösi **Zsinagóga** 1930-ban épült, a legismertebb magyar zsinagógaépítész, Baumhorn Lipót és Somogyi György tervei alapján. Jelenleg átépítés alatt áll.

Sokan csak azért utaznak Gyöngyösre, hogy látogatást tegyenek az **Orczy-kertben!** A gyöngyösi **Mátra Múzeum** bemutatja hogyan éltek az emberek a térségben közel 600 éven keresztül, valamint a kastély egykori tu-

lajdonosával, az Orczy család történetével is megismerkedhetnek a látogatók.

A kb. 4-4,5 órás program még további meglepetéseket tartogat. A közlekedés autóbusszal történik. **A program részvételi díja 7.900 Ft/fő.** Ez az összeg tartalmazza a busz költséget, az idegenvezetés díját és a belépőket.

##### **Kirándulás a Pizskéstetői Observatóriumba**

A tavalyi 4 napos programok egyik legnépszerűbb kirándulását ajánljuk. Mivel az intézménynek elsődlegesen a tudományos kutatás a főfeladata, a csillagászati megfigyelésekre és kutatásokra kialakított speciális működési rend mellett, ezért meghatározott szabályok mellett fogadhat látogatókat.

Egy nap csak egy csoportot tudnak fogadni 14 órai kezdettel, több csoport fogadására nincs lehetőség egy napon belül. Csoportos látogatás létszáma max. 30 fő lehet. A résztvevők rövid sétát tesznek a telephelyen szakcsillagász szakvezetésével, mely program 1,5 órát vesz igénybe, s melynek **részvételi díja: 6.500 Ft/fő.**

**A település gyalogosan is látogatható nevezetességeinek – Cifra istálló, tájház stb. – megtekintéséről a helyszínen részletes tájékoztatást adunk.**

##### **Fellépések**

(A hely jellege miatt legfeljebb 6-7 hagyományőrző műsorszámra, moderntánra, örömtánra, vers- és próza előadására lesz lehetőségünk.)

**Nevezés:** A jelentkezéseket **2023. január 25-éig** várjuk a jelentkezési lapon. Kérjük, minél előbb jelentkezzenek, ne várjátok meg a határidő végét.

##### **Nevezési díj:**

Az „Élet az éveknek” Klubszövetséghez tartozó fellépők részére, akik 3 éjszakát a hotelben töltenek:

- csoportoknak: 2500 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik 3 éjszakát töltenek a hotelben, és azoknak, akik az „Élet az éveknek” Klubszövetséghez tartoznak, de nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást:

- csoportoknak: 3000 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik nem igénylik a szállodai szolgáltatást:

- csoportoknak: 3500 Ft/csoport

**A nevezési díjat, a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni.** A visszaigazolással egy időben küldjük meg a befizetéshez szükséges számlaszámot. Kérünk benneteket, lehetőség szerint ne postai úton, hanem banki átutalással fizessétek be a részvételi díjat.

A visszaigazolásokat minden jelentkező **2023. január 31-éig** kézhez kapja. A részvételi díjakat legkésőbb **2023. február 15-éig** kell befizetni. Tájékoztatunk benneteket, hogy a szálloda befogadó képességével összefüggésben erre a rendezvényre csak 180 fő jelentkezését tudjuk elfogadni.

A rendezvényt az aktuális járványügyi intézkedések figyelembevételével szervezzük meg.

**Szeretettel várunk minden érdeklődőt!**

**Az „Élet az éveknek” Országos szövetség programszervezői**

**JELENTKEZÉSI LAP**

**az „Életet az éveknek” Zene és Természet élményprogramjára  
2023. március 20-23. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)  
Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel \*\*\*(Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)  
CSOPORTOK/CSOPORTOSAN RÉSZTVEVŐK RÉSZÉRE**

**Egyéni jelentkezés esetén:**

Jelentkező személy neve: .....

Jelentkező személy címe: .....

Email: ..... telefonszám: .....

**Klub jelentkezés esetén:**

Csoport, klub neve: .....

Csoportvezető neve: .....

Csoportvezető levelezési címe: .....

Csoportvezető telefonszáma: ....., e-mail címe: .....

Jelentkezők száma: .....fő A klub kódszáma: .....

A program keretében szeretnél-e/szeretnétek-e bemutatni produkciót?

Ha igen, kérünk, válaszolj az alábbi kérdésekre!

Bemutató időtartama: max: 8 perc.

Fellépők száma: ..... fő

Műsorszám címe, szerzője és betanítója: .....

Kíséret típusa (CD, pendrive): .....

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

Szállást .....fő részére kérek:

- .....db egyágyas szobát
- ..... db kétágyas szobát

A gyöngyösi kiránduláson ..... fővel veszünk részt.

A piszkéstetői obszervatóriumi kiránduláson.....fővel veszünk részt.

A rendezvény megtartására a hatályos járványügyi szabályok szerint kerülhet sor!

\*Csak a megadott létszám határig tudjuk garantálni az autóbuzsos kiránduláson a részvételt.

A jelentkezési lapot kizárólag a program szervezéséhez használjuk, az azon szereplő információt a rendezvényt követően megsemmisítjük.

**Jelentkezés és információ itt kérhető:****Nyugdíjasklubok és Idősek "Életet az éveknek" Országos Szövetsége**

Budapest, 1094 Balázs Béla u. 18. II. em. Tel: 06/1 327 0118, eletetazeveknekfesztival@gmail.com

A jelentkezési lap letölthető a [www.eletetszeveknek.hu](http://www.eletetszeveknek.hu) honlapunkról.

Dátum: .....

.....  
aláírás





## Télköszöntő

Az Irka Kör 17 éve alakult, mint az irodalmat, és ezen belül a verset szerető nyugdíjasok klubja. Az elmúlt időszak alatt a csapat értelemszerűen szinte kicserélődött, de a költészet iránti rajongás az töretlenül megmaradt.

Minden hónapban készítünk egy tematikus versműsort, melyet az Irka kör törzshelyén, Budapest I kerületében, a Jókai Anna Szalonban adunk elő. Ezen kívül örömmel teszünk eleget nyugdíjas klubok, idősothtonok meghívásainak, és igyekszünk egy kis fényt, boldogságot nyújtani szépkorú társainknak.

Eddig összességében mintegy 4000 gyönyörű magyar verssel járultunk hozzá a költészet terjesztéséhez és megszerettetéséhez.

Jelszavunk Reményik Sándor Öröktűz című verséből idézve: „ Egy lángot adok, ápolod, s add tovább” Versműsorainkat zenével és énekekkel díszítjük. Az évzáró megyei elnöki találkozón az alkalomhoz illően egy téli versekből álló csokrot nyújtottunk át a résztvevőknek. A műsor elején szép és bájos költemények hangoztak el, majd a műsort téli ihletésű vidám versekkel zártuk.

**Remes Ferenc**

Bevezető	Remes Ferenc	Kosztolányi Dezső: Szerenád	Remes Ferenc
zongora: Beethoven – G dúr menüett	Szánthó Lajos	Babits Mihály: Halvány téli rajz	Mikes Józsefné
Weöres Sándor: Valse triste	Lestyán Katalin	Petőfi Sándor: A puszta télen	Lestyán Katalin
Füst Milán: A szőlőműves	Dömökné Nagy Erzsébet	Tárogató	Matyus Mihály
Csokonai Vitéz Mihály: A tél	Fenyvesi Mátyásné	Petőfi Sándor: Téli estén	Remes Ferenc
Dsida Jenő: December	Mikes Józsefné	Tárogató	Matyus Mihály
ének	László Ildikó	Kosztolányi Dezső: Téli alkony	Remes Ferencné - Mária
Radnóti Miklós: Tél	Temesvári Józsefné	Nadányi Zoltán: Téli dal	Temesvári Józsefné
Dsida Jenő: Hulla a hó	László Ildikó	Arany János: Téli vers	Remes Ferencné - Mária
Wass Albert: Tél	Remes Ferencné - Mária	Szép Ernő. Esik a hó	Fenyvesi Mátyásné
Nadányi Zoltán: Ezüstkert	Remes Ferenc	zongora	Szánthó Lajos
zongora Beethoven – Né- met tánc	Szánthó Lajos	Türk - Fiatalos jókedv	
Szép Ernő. Jégvirág	Remes Ferenc	Szép Ernő: Elégia az adósá- gok könyvéről	Remes Ferencné - Mária
Revczky Gyula: Télen	Fenyvesi Mátyásné	Szép Ernő: Az első hó	Temesvári Józsefné
Juhász Gyula: A hó	Mikes Józsefné	Nadányi Zoltán: Az első hó	László Ildikó
Babits Mihály: Az előkelő tél	Dömökné Nagy Erzsébet	Szabó Lőrinc: Esik a hó	Remes Ferenc
ének:	László Ildikó	zongora Száncsengő	Szánthó Lajos

## Közösségi élet Szentendrén

„Nem az a lényeg, hogy milyen világban élsz, hanem hogy milyen világ él benned!” Popper Péter

Napi motiváció: „A világ a példádtól fog változni, nem a véleményedtől.” Paulo Coelho

Szeretettel üdvözlöm a Hírlevél Olvasóit! Röviden szeretnék bemutatkozni, és bemutatni a kis közösségünket.

Gombosiné Császár Ágnes vagyok, nyugdíjazásomat követően, 2015 óta élek Szentendrén. Győr környékéről költöztem családom után ide. Azonnal tagja lettem a Kék Duna Nyugdíjas Klubnak, valamint felajánlottam szolgálatomat a helyi karitász részére. A klub irányítását a korábbi vezető, Baróthyne Magdi ez év tavaszán adta át nekem.

A Kék Duna Nyugdíjas Klub jelenlegi létszáma 37, hivatalosan nem bejegyzett szervezet vagyunk. Klubfoglalkozásainkat itt, Szentendrén, a Dunaparti Művelődési Ház klubhelyiségében tartjuk. Hivatalosan, havi 2 alkalommal, csütörtökönként 15-17 óra között. A gyakorlatban havonta többször találkozzunk – novemberben például 5 alkalommal volt közös programunk –, mert kirándulni, színházba, kiállításokra járunk, szalonnasütést szervezünk,

programjaink függnek az éppen aktuális időjárás-tól. Télen inkább benti programot szervezünk – előadókat hívunk meg, egy-egy ünnepi alkalomról megemlékezünk, lélekemelő történeteket olvasunk fel, vagy csak egyszerűen beszélgetünk. Én úgy látom, nagy szükség van arra, hogy havonta legalább egyszer, un. „benti foglalkozás” legyen, mert ide el tudnak jönni azok a klubtársak is, akik egészségi állapotuk miatt már nem tudják vállalni a tömegközlekedést. Egyébként a közösségünk átlagéletkora 70 év feletti, többen sajnos betegek.

Azt gondolom, hogy az ilyen kis létszámú csoportokra is nagy szükség van mindenkor! Fontos lenne az egészséges idősödés, de fontos, a magány elkerülése, az idős emberek egészségállapotának a szinten tartása, nemcsak az egyén, hanem a családja és az egész társadalom szempontjából! Ezért is nagy lelkesedéssel végzem a kulturális programjaink szervezését.

Közeledvén Adventhez egy számomra kedves verset is mellékelek, minden kedves olvasónak áldott készülődést, majd pedig Áldott Ünnepeket kívánok magam és klubtársaim nevében! Jó egészséget és békés együttélést kívánok!

**Gombosiné Császár Ágnes**

**Kék Duna Nyugdíjas Klub vezetője**

**Kassák Lajos:**

### ADVENT VAN

Advent van, s átjárja lelkem

a szeretet és az emlékezés.

Rájövök ismét-tán ezredszer-,

hogy szépen élni gyakran túl kevés.

Szeretni szóban és tettekben,

hinni, remélni szüntelen.

Táplálni kell mosollyal, öleléssel,

hogy emléked hibátlan legyen.

Most visszarepülök gondolatban

gyermeki önmagamba újra...

látom, amint jancsi-kályha mellett

anyám fagyos lábujjamat gyúrja.

Hársfa teát tölt poharamba -

„Idd meg! Nem fogsz fázni majd!”

Átmelegedett a testem valóban,

s én azt hittem a tea tette azt.

Ma már tudom, tőle volt meleg.

Ölelés, szeretet, gondoskodás,

ezek voltak mitől az a „jó”

a testem és a lelkem járta át.

Ez adta azt a boldog érzést,

mi ma is rám tör, ha a múltba

révedek.

Hiánya - így advent idejében -

fájón kéri vissza az elmúlt éveket.

Emlékszem a finom illatokra,

ami a konyhát járta át,

mikor sült a finom mézes,

és a lágyan foszló mákos kalács.

Arca piros volt az izgalomtól,

mikor a szobába engedett,

csilingelt egy üvegpohár szélén:

“Itt az Angyalka! Megjelent!”

Futottunk mind a fenyő köré,

ámultunk, örültünk nagyon.

Ezt a boldog érzést fiaimnak

minden karácsonykor átadom.

Már negyedszer töltjük el nélküle

a karácsony szent ünnepét,

de lelkemben ott mosolyog képe,

ahogy átöleli hét kisgyermekét.

Mert az ünnep attól sokkal szebb lesz,

ha gyertyafényben rá emlékezünk

s tudom – onnan fentről ő is nézi:

Ugye mindenkit szeretünk?

Jusson szép szóból bárkinek!

Simogató, ölelő kezekből,

mosolytól csillogó szemekből

áradó tűz gyújtson fényeket!

Muzsika szálljon a gyermek kacsajból,

áhitat járja át a lelkeket!

A szeretetet, mit tőle tanultunk

naponta adjuk át mindenkinek.



## A pilisborosjenői nyugdíjas klubban történt...

A Nyugdíjas klub a nyári szünet után gulyás partival nyitott. Az illatos, zamatos ételt finom süteményekkel egészítettük ki. Egyik társunk zenés előadásával tette vidámmá a hangulatot. A szép őszi időjárást kihasználva szalonnát is sütöttünk, miközben jókat beszélgettünk.



A Polgármesteri hivatal szervezte „Idősek köszönetése” műsoron és a „Szüreti Felvonulás” utáni műsorban szenior táncosaink bemutatóját láthatta a közönség. Szintén bemutatkoztak az ürömi „Idősek napjára” szervezett ünnepélyen.

Külön buszos kirándulást szerveztünk Szlovákiába. Bajmócra és Csicsmányba kirándultunk. Megjártuk a mesebeli várkastély több mint 600 lépcsőjét, ámuldoztunk a csodás termekben, szobákban. Ízelítőt kaptunk történelmünk egy szeletéből. Megcsodáltuk Csicsmány tündérházait. Fáradtan, de élményekben gazdagon érkeztünk haza.

Részt vettünk az 1956-os események megemlékezésén, a fáklyás felvonuláson és koszorút helyeztünk el a kopjafánál.



Budapesten a Zene Házában és a Néprajzi múzeumban is jártunk. Először a Zene Házát csodáltuk meg, ami Fudzsimoto Szószuke tervei alapján készült és az építvány több nemzetközi elismerő díjat tudhat magáénak. A hang dóm-ban vetítésen vettünk részt.

A Néprajzi Múzeum egy nagyon szokatlan épületben kapott helyet. Abban mindannyian megegyeztünk, hogy az épület lendületes, modern formája nagyon különleges, azonban a benne elhelyezett néprajzi gyűjtemény megosztott bennünket.

Miután mindent megnéztünk, nagyon finom ebédet ettünk a múzeum éttermében.



Közös kulturális eseményen, az Operett színházban a Marica grófnő című előadást néztük meg. A darab Bozsik Yvett remek rendezésében, remek művészek előadásában került színre. A vidám hangvétel, a fülbemászó dallamok mindannyiunk számára kellemes szórakozást nyújtott.

Egy zord szombaton a Történelmi Múzeumba, a Szent István terembe látogattunk. Gyönyörködhetünk a kétségtelenül kiváló színvonalon helyreállított remekműben.



Ámulattal hallgattuk a tárlatvezető előadását. Azt hiszem mindannyian gondolatban fejet hajtottunk és büszkéek voltunk elődeink és a helyreállítók művészetére, csodás munkásságára. Végig jártuk a Történelmi Múzeum szintjeit és megnéztük az időszakos „Kádár katonái” kiállítást is. A Várnegyedből lejöve, közösen megebédeltünk.



A Szélrózsa táncegyüttes felkérést kapott fellépésre az ürömi „Szenior aktív napra”.

Készülünk az adventre. Pályázaton pénzt nyertünk, melyet kreatív célra kell fordítani, ennek értelmében klubnapokon karácsonyi dekorációkat készítünk.

December elején évzáró összejövetelt tartunk. Elmondhatjuk, hogy ez az év is programokban, élményekben gazdagon, tartalmasan telt.



Itt szeretnénk felhívni a figyelmet arra, hogy megjelenjenek az elektronikus elérhetőségeken terjedő bűncselekmények. Egyre több, csaló szándékú, külföldi szolgáltatók, bankok (pl. E.ON, GLS, OTP, stb.) nevében fizetésre felszólító levelek érkeznek emailben. Mindenki óvatosan kezelje az email megkereséseket, győződjünk meg a követelés jogosságáról mielőtt bankkártyával kifizetnénk a követelt összeget.





## A Győr-Moson-Sopron Megyei Klubtanács 2022. évi visszatekintése

A Megyei Klubtanácsunk rendkívül gazdag programterve maradéktalanul megvalósult 2022-ben is. Úgy gondoljuk, a működésünk sikeressége a hagyományokon és az alulról történő építkezésen alapul. Nálunk minden klubvezetői értekezlet előtt elnökségi ülést tartunk.

Klubvezetői **tanácskozásokat** az éves munkatervben rögzítettek szerint tartottuk negyedévente, ahol az adott település polgármestere minden alkalommal megtisztelte jelenlétével az összejövetelünket, illetve bemutatta a településüket, és elismerően szólt a nyugdíjasok aktivitásáról, megbízhatóságáról. Két hagyományos és két más helyszínen, más-más klub szervezésében (Petőháza, Tarjánpuszta, Ágfalva, Sopron) klubvezetői tanácsot tartottunk.

A **klubvezetők továbbképzését**, tapasztalatcseréjét, csapatépítését kirándulással összekötve szerveztük.



Minden évben előadássorozatok színesítik programjainkat – megyei és kistérségi szinten (Szigetköz, Győr környéke, Rábaköz). Ebben az évben:

1. **Környezetvédelemről**, a Répce árterében fellelhető malmokról, előadó: Lajtmann Csaba;
2. **A rendőrség és a klubjaink élő kapcsolatairól**, és a további együttműködés bővítéséről, előadó: Böhm Szilárd;
3. **Optimális gyógyszerfogyasztás** idős korban előadó: Dr Sipos Erika;
4. **Biztonságos közlekedés** idős korban, előadó: Rosta Roland Megyei Közlekedésbiztonsági Tanács titkára;
5. **Bűnmegelőzési tanácsok** időseknek, előadó: Megyei Rendőrkapitányság munkatársai;
6. **Internet és okostelefon használata**, előadó: Horváth Zoltán, Bauer Mihály, Papp László informatikusok;
7. Online **irodalmi vetélkedő**: Tamási Áronra emlékezünk címmel, előadó: Baksa Péter;
8. Online **„Bűnmegelőzési kávéház”** címmel, 5 fordulóban, előadó: Böhm Szilárd;



9. Nagy létszámban vettünk részt az országosan meghirdetett online **„Városismereti vetélkedő”** sorozatban. Megyénkből 67-en küldték be megfejtéseiket, és ebből 40-en az élmezőnyben szerepeltek.

**Ajándék programok** is szerepeltek az idei rendezvények körében. A Fertőrákosi barlangszínházban **Operett gálán** vehettünk részt, klubjainkból 190-en élvezhették a csodálatos dallamokat.

Klubvezetőinknek karácsonyi ajándék programja a **Győri Nemzeti Színház** kulisszatitkai, a pincétől a padlásig – a színház bemutatása Pingiczerné Venesz Klára jóvoltából.



Hagyományos kirándulással kezdtük meg az évet, március 2-án, Csáfordjánosfán jártunk a **tőzikésben**, ahol a kellemes séta, beszélgetés és csodálatos látvány hozta közelebb egymáshoz tagjainkat.

A jó szervezés és lebonyolítás a résztvevők kitűnő hangulatát biztosította a március 21-én megrendezett megyei **kártyaverseyen** (Győr-Rába). Ezt követően a március 24-én szervezett **Szigetközi tekeversenyt** (Mosonszolnokon) is kiváló hangulat jellemezte. A jó pályán és kiválóan megszervezett versenyen a női és férfi csapatok nagyon jó teljesítményt nyújtottak. A rendkívüli élményt egy hangulatos vásárlás, beszélgetés és mulatás is fokozta.



Április 1-én **klubvezetői kirándulással** indítottuk a hónapot. Pápateszén jártunk, ahol meghallgattunk egy ismeretterjesztő

előadást a víz erejének hasznosításáról, a korábbi időkben vízimalmok egész sorát működtető Répce környékéről. Meglátogatunk egy felújított malmot is.

A következő hetet április 5-én az **Amatőr Kézműves Kiállítással** kezdtük Lébényben. Az alkotások jelentős része a művészetek körébe volt sorolható, teljes embert igénylő tevékenység, gyakran nagy fizikai igénybevételt jelentett. Öröm volt látni, hogy mennyi hasznos tevékenységet folytatnak nyugdíjas társaink.

A hét végén, április 10-én tartottuk meg a tavaszi **Vers és prózamondó találkozót** Fertőszentmiklóson. Kiváló versválasztásokkal, remek előadásmóddal közvetített irodalmi alkotásokban gyönyörködhetett a szép számban összegyűlt nézőközönség.

Alig két héttel később, április 23-án, immár a **XII. Nyugdíjas Olimpiáját** szervezte meg az Ezüsfenyő Nyugdíjas Egyesület Beleden. 17 klub képviseltette magát, 16 aktív nevezéssel, egy tagunk a szurkolói tábort erősítette.



A hónap végén, április 29-én került sor a **Rábaközi Tekeversenyre** Petőházán. A szervezők minden tekintetben legyőztek minden akadályt: gurításban és házigazda minőségben egyaránt.

Május 17-én a hagyományos **Cuha túránkat** rendeztük meg. Irányát és célját is megváltoztattuk, hiszen most a gyöngyvirágos erdőrészeket jártuk be és csodáltuk meg.

A **területi tekeversenyen**, május 19-én Tatabányán a mosonszolnokiak képviselték megyénket két női és két férfi csapattal.

A már szintén hagyományos **Humorfesztivál** május 24-én Levélen híven tükrözte a megnevezését. Senki nem távozott könnyek és kacagás nélkül. Mind a fogadtatás, mind a szervezés szokásosan minta értékű volt.

Június 6-án harmadik alkalommal rendeztük meg a **„Táncoló lábak” Fesztivált** Csornán. Hat megyéből érkeztek a meghívott táncoslábú nyugdíjas csoportok. A rendkívül színvonalas program méltán vált elismertté a Dunántúlon.

Az idén kibővült létszámmal képviseltük megyénket a szintén hagyományos **Arató ünnepen** július 9-én, a szomszédos Vas megyében, Bükön. Az igényes kulturális műsor után az arató bandák bemutatták a kézi aratás egyes műveleteit, fogásait, majd jó hangulatú aratóbállal zárult a rendezvény.



Július 11-én az országos **Normafa túrán** Budapesten nagyon szép sikert ért el a mosonmagyaróvári Margaréta klub. A 70 éven aluliak kategóriájában első helyezéssel részesült.

**Belvárosi sétán** vettek részt a klubvezetők augusztus 10-én Győr belvárosában. A magas színvonalú rendezvény maradandó emléket hagyott valamennyi résztvevőben. Nem csak kívül, de belül is volt módunk megtekinteni a Városházát, majd a Püspökvárat, és a megyeszékhely sok nevezetes épületét, szobrát, műemlékét, új alkotását.

Ebben az évben is megrendeztük a nagyon kedvelt **„Csendül a nóta”** rendezvényünket augusztus 24-én Kapuváron. Az igényesen szervezett programon szép létszámban vettek részt klubjainkból. A kiemelkedő hangulatot a megjelent nótások biztosították, a nótakedvelő közönség öröme.



Az őszi **Vers és prózamondó találkozó** a megszokott helyszínén, Szerecsenyben zajlott szeptember 8-án. Népes számban vettek részt előadók és nézők egyaránt. Ismét maradandó irodalmi élmény birtokosai lehettek a megjelentek.

Szeptember 12-én, tizenhatodik alkalommal rendezték meg a **Nagyanyó mesél** mesemondó találkozót Kunszigeten. A kiváló mesék, a kiemelkedő előadásmód méltán teremtette meg a varázslatos mesei hangulatot.

A meghívásos **Szilvalekvárfőző versenyt** szeptember 13-án szervezték Mosonszolnokon, amely minden évben nagy sikernek örvend. Valamennyi résztvevője nyertes, hiszen a közös munka, a gőzölgő szilva illata, a kiemelkedő hangulat, a lekvárral tele üvegek látványa önmagában is rendkívüli élményt nyújtott. A finom ebéddel pedig megkoronázták a rendezvényt.

A **Szurdik túránkra** szeptember 15-én Nyúlton került sor. A fogadtatás, a szervezethez megalapozta a rendezvény sikerességét. Két csoportban vágunk neki az útnak, mely során igényes, mindenre kiterjedő idegenvezetést is kaptunk.

Szeptember 23-án vehettünk részt a **Kukorica fesztiválon** Sarródon, ahol a nosztalgia kukoricaszedésre és falunézésre lovaskocsival mentünk, végig nótaszóval.

A magas színvonalú kulturális műsor, az izgalmas kukoricamorzsoló verseny még csak fokozta a hangulatot, amit az ebéd utáni táncmulatság tett teljessé.



A **VIII. Rábaközi Nyugdíjasok Kulturális Seregszemléjét** szeptember 24-én Csornán rendezték, amit ismét nagy érdeklődés övezett. Az első rangúan szervezett rendezvény kiváló hangulatban zajlott, a közönség folyamatos elismerése közepette.

Október 8-án került sor a **Káposzta fesztiválra** Máriakálnokon. A kísérő programok, a változatos káposzta-ételek sok érdeklődőt vonzottak idén is.

A hagyományos **Keresztretjévényfejtő versenyt** november 12-én Nyúlton ismét nagy körültekintéssel szervezték meg. A rendkívül nagy érdeklődésnek örvendő program az idén igazán bővelkedett izgalmakban, mivel a kimagasló teljesítmények között a csak pár percnyi időkülönbség határozta meg a helyezéseket.

Úgy gondoljuk, igazán változatos és színvonalas programokat tudunk nyújtani nyugdíjas klubjaink tagjainak, ahol mindenki megtalálhatta a neki legszimpatikusabbakat.

**Zsámbokiné Buday Anna elnök, Varga József sportfelelős,  
Kovács Edit kultúrfelelős**

**Fotó: Horváth Juli; Homoki András**





## Hagyományörző disznóölés

November 16-án hajnalban nem is sejtette a disznó, hogy akasztófán végzi, és a nap végén a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjainak tányérján fog beteljesülni sorsa.

A csapat reggel fél 8-kor indult a muzsaji Tó vendéglő felé, ahol a tettek mezejére léptek. A disznó szakavatott kezek közé került, hiszen a már százszor begyakorolt mozdulatokkal láttak neki a darabolásnak. Minden egyes részének meg volt a helye, egy része a toroskáposztában, a csontjai a levesben főttek, és a peccsenye is pirult a sütőben. Amíg készültek az ínycsiklandozó falatok, addig a nótafák énekpróbát tartottak, hiszen egy pillanat és már itt is lesz Advent, amikor is az első gyertya meggyújtásakor fognak fellépni. Korgó gyomorral és üres kézzel természetesen senki nem ment haza, hiszen készült véres hurka és húsos kolbász is. Az időjárás



is kegyes volt hozzájuk csak a munka dandárját követően kezdett szemerkélni az eső. Ez a nap is mély nyomot hagyott az egyesület tagjainak mozgalmas életében.

**Kissné Horváth Júlia**

## Népek karácsonya – Székely karácsony

December 24-ét karácsony böjtjének is nevezzük, ez a nap az ünnep kezdete. Dologtiltó napnak tartották, csupán a takarítás és a sütés-főzés volt e napon engedélyezett. A férfiak a ház körül tettek rendet, s az állatokat látták el, az asszonyok, lányok pedig a házban, főleg a konyhában tevékenykedtek.

A karácsonyi asztalt ünnepélyesen megterítették, az abroszt csak ezen a napon használták, melynek mágius erőt tulajdonítottak. A következő évben ezt az asztalkendőt használták a gabona vetésénél, valamint ezzel takarták le a beteget. A karácsonyi vacsora rangját jellemzi az alábbi szólas: „Karácsonykor kalácsot, húsvétkor kenyeret, pünkösdkor, ahogy lehet.”

Az ünnepi vacsorának szigorú rendje volt. Többhelyütt fokhagyma volt az étkezés „első fogása”, melynek egészségmegővő hatást tulajdonítottak. Népszerűek voltak a babból, lencséből, mákból készült ételek, ezek a gazdagságot voltak hivatottak jelképezni. Az ünnepi vacsorához tartozott még az alma is, melyet a gazda annyi részre vágott, ahányan az asztalt körülültek. mindenki kapott egy gerezdet, s miközben elfogyasztották egymásra gondoltak, ezáltal az elkövetkezendő évben sem feledkeznek meg egymásról.

A vacsora közben keletkezett morzsát megőrizték; használták orvosságként, szerelem felkeltésére, rontás ellen. Szokás volt Szentestén a kántálás. gyermekek csapatostul járták a falut, köszöntőket mondtak, énekeltek, amelyért diót, almát, esetleg pénzt kaptak. A pásztorok vesszővel jártak köszönteni, a házaknál elmondott jókívánságok után a gazdasszony kihúzott egy vesszőt a csomóból, azzal jelképesen „megvesszőzte” a pásztorokat, s ajándékokkal viszonzta a köszöntést. Ez a szokás a termékenységvarázslás része volt. Az est további részét általában kártyázással töltötték, még nem eljött az idő, hogy az éjféλι misére menjenek. Oda magukkal vitték a Luca-széket, melyre ha felálltak, megláthatták a falu boszorkányait.





## Születésnaposok köszöntése Egerben

Minden év novemberében köszöntjük azon tagjainkat, akik az adott évben ünneplik születésnapjukat.

Ebben az évben november 3-án Gyenes Ági 70., Nagyné Klárka 70., Kovács Miklós 75.,

Tóthné Veca 85., Beneiné, mindenki Mamikája 90. születésnapját köszöntöttük.

Benei Lászlóné az Életet az Éveknek Heves Megyei Szervezete Egerben, a Megyeházán tartott idősek napi

rendezvényén nem tudott részt venni. Megyei szervezünk Emléklapját, a vámosgyörki Őszi-rózsák Nyugdíjas Klub legidősebb tagjának a rendezvényükön adták át.

**Kovács Miklósné,  
Lujza klubvezető**

## ÉV VÉGE, ÉVKEZDÉS RÖSZKÉN



A röszei Fehér akác nyugdíjas klub november 9-én tartotta klub vezetői tanácskozását, amikor az egyesület feladatai, az év végéig és az évkezdési programok voltak napirenden. Az előrehozott évről közös beszélgetésekkel, mindenki névnapjának megünneplésével, a közös jövő évi tervezéssel telt.

Színházlátogatás a Szegedi Nemzeti Színházban. „Emlékszel még” címmel egy csodálatos operett gála előadást láttunk kiváló művészekkel.

**Fodor Lászlóné**



## Bemutatkoznak a szegedi Hóvirágok

Életet az Éveknek Csongrád-Csanád megyei szervezetének tagjai vagyunk már évek óta, sok kiránduláson, színházi látogatáson vettünk részt. Kellemes csapat építő rendezvényeken voltunk, Magyarország sok települését kerestük fel, Tatán, Tatabányán, Pécsen, Egerben, Esztergomban – és még hosszan sorolhatnám – mindig szívélyes fogadtatásban volt részünk.

sikerült megtudnom kinek a javaslata volt a „Hóvirág” név, de azóta is ezen a néven szerepelünk, mint egyesület, majd közhasznú egyesület. 2008-ban egyesületként jegyezték be hivatalosan a Szegedi Törvényszéken. 2022-ben 13 a létszámunk, ebből tízen énekelnek, de van fotós és támogató tagunk is!



Az idén két találkozót sikerült megrendezni. 2022. február 19-én a Megyeháza Étterem Szeged adott otthont jól sikerült rendezvényünknek. Akkor a pandémia miatt több énekes csoport nem tudott próbákat tartani, és nem vállalták a szereplést, de kilencvenen így is összejöttünk.

A másik „Dalos Találkozó” volt november 19-én, és ez már igazi dalos ajkú kórusok találkozásának sikeredett, de volt egy vers mondónak jelentkező is, aki végül sajnos most nem tudott eljönni. A fellépők

A Szegedi Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör Egyesület megalakulása a szegedi Postás mozi egyik termében kezdődött hölgyek, férfiak összejöttek, kártyáztak, közben egy kis borocska is előkerült a táskákból, amely nótára fakasztotta a dalos ajkú embereket. Kothencz Kálmán javasolta, „ha már ilyen szépen tudunk énekelni, én tudok citerázni, hegedülni, harmonikázni a következő hétre hozom, rengetek népdalt, nótát ismerek gyakoroljunk, biztosan szépen fog szólni.” A történetet Laudisz Pálné Katika mesélte el egy kirándulás alkalmával.

2004-ben alakultak közösséggé, és azt sajnos nem





szébbnél szebb népviseleti ruhákat öltöttek magukra.



Majd következtek a fellépések:

A Szegedi Alsóvárosi Kórus Nyugdíjasok Egyesülete Szeged. Sajnos az egyesület vezetője, Vígh Andrásné Rózsika november 4-én elhunyt. Rózsika tiszteletére a néma felállással emlékeztünk, nyugodjon békében! Emlékének tisztelegve kedvenc nótacsokrát és Szeghy Endre gyűjtéséből szegedi népdalokat hallhattunk tőlük Makra András zene tanár irányításával.

A Parasztkórus Zákányszék Pálnik András zene tanár irányításával Maros megyei dallamokat és Mátyus földi dallamokat adott elő.

A Veronika Népdalkör Szabadkáról Újhelyi Éva szólóéneket, a Három árva balladáját, a csoporttól Moholi juhászdalokat hallhattunk. Csoportvezető: Muhi Melinda.



A Petőfi Telepi Szépkorúak Népdalkör Nyírségi és Bácskai népdalokat énekelt Pálnik András ének és citera zene tanár vezetésével.

A Belvárosi Olvasókör Népdalköre Hódmezővásárhelyről Czékmánné Fejes Katalin ének zene tanár vezetésével Nagykunsági és Apátfalvi dalokat énekelt.

A VYSYVANKY (Ukrán) Népdalkör Szegedről (vezető Bakos Miroslava) összeállításának témája a szerelem és az ezzel járó örömök és csalódások voltak.



A Bárdos Házaspár (Bárdos István és felesége) Földeákról műsorában vajdasági népdalokat és a Kállai kettősből egy részletet adott elő.

A Szegedi Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör Egyesület Szegedről, melynek elnöke Hajagos Istvánné 2013 óta. Művészeti vezető már három éve nincs, egyik kedves tagjuk, Szommer Lászlóné irányításával énekelik az elődeik által megtanult népdalokat, azokat gyakorolják heti rendszerességgel. Fellépéseken és versenyen megmérettetésen ezeket énekelik. A Dalos találkozón szegedi népdalokat, majd Bálint Sándor „A legszögédibb szögédi” népdal gyűjtő gyűjtéséből és általa összeállított dalokból énekeltek.

Karácsony közeledtével, rá készülöben Monoki Lajos ének-zene tanár által összeállított „Betlehem, Betlehem” kezdetű csokrot énekelték Márton Mihály citerás segítségével, aki Monoki Lajos tanár úr által vezetett „Rúzsza Sándor” dalkörnek volt tagja sok éven át, ott citerázott.

A fellépések után következett a felhőtlen mulatozás, majd ebéd és utána folytatódott a buli.

A rendezvény támogatója a Szeged Megyei Jogú Város Önkormányzat az Idősügyi Keretből, de tagjaink hozzátartozóinak adakozása is hozzájárult a rendezvényhez. Köszönjük!



## A Csongrád-Csanád megyei szervezet a jövőre készül

Egy közösség életében – mint a családban is – időről időre összegezni kell a dolgainkat és a terveinket is rangsorolni szükséges. Így vagyunk ezzel mi is, az Életet az éveknek Nyugdíjas Klubok Csongrád Megyei Egyesületében, nekünk is szükséges az elhúzódó járvány miatt áttekintsük a helyzetünket.

Klubjaink száma nem változott, tagjaink életkor és szociális helyzetük megismerésében még kezdetiek a lépéseink, hogy segíteni tudjunk a kluboknak, módszerben vagy egyéb formában. Igen erősen öregszi a tagságunk, ezért a sok hagyományos feladat mellett erre is kell hogy felkészüljünk.



Munkatervünkkel és a program tervünkkel arra törekedtünk, hogy ha szükséges, akkor tudjunk módosítani. Fontos volt, hogy a rendszeres klubvezetői tanácskozásokat olyan napi feladatok szervezésére is fordítottuk, amivel a klubjaink regionálisan szerveződő találkozóiira hívtuk fel a figyelmet. Ezeket a találkozókra nagyon sokféle játék, ének-zene-tánc és egyéb is megjelent, és a hangulatot biztosította. A regionális találkozók a településeken élő tagságot kapcsolja össze, bár vannak kivételek.

A klubjaink – a saját közösségi munkája is sokszínű – a kapcsolataikkal a közös hagyományokat is népszerűsítik, és bekapcsolódnak a kölcsönös megismerésbe.

Az előző éveknek megfelelően törekedtünk arra, hogy a tagságunkkal együtt tartsunk olyan ünnepélyes alkalmakat, amelyekre nagy szükségünk van. Az Idősek Napjának a méltó megünneplése mindig kiemelt és fontos alkalom. Ebben az évben 39 tagunkat, köztük 10 klubvezetőt is jutalmaztunk ezen alkalommal. Az oklevelet és a szerény ajándékot örömmel vették át. Az ünnepségen jelenlévő országgyűlési és önkormányzati képviselők szavaival a további munkához is kaptak ösztönzést.

A járvány miatt többször halasztott Regionális Amatőr Fesztivált sikerült a programba visszaállítani, és ezt folytatjuk a jövőben is, hiszen sok korábbi programot a járvány átírt, de az idő bizonyítja, hogy tagjaink szeretik ezeket.

Az évzáró klubvezetői tanácskozáson már sok olyan

feladat körvonalazódott, melyek szervezése nem új, de a megszervezésben sok mindent másként kell csinálnunk. Semmi olyat nem akarunk elhagyni, amit eddig szerveztünk, de az anyagi lehetőségeink és tagjaink életkora, egészségi állapota miatt szükséges, hogy másfajta programokat is biztosítsunk. Továbbra is a regionálisan szerveződő kisebb találkozókra javasoljuk, a közlekedési költségek durva drágulása miatt, illetve a kisebb találkozók könnyebben szervezhetőek. A klubokban sokféle kulturális, sportos és egyéb foglalkozások is működnek, de szükséges, hogy a közös foglalkozásokban a nehezebben közlekedő nyugdíjasaink is találjanak elfoglaltságot. Ez az éneklés mellett lehet a kártya, a rummikub, vagy a versmondás és beszélgetés. Klubjainkat megajándékoztuk a rummikub játékkal, hogy megismerjék a játékot, ami frissen tartja az agyukat.



Próbálunk a helyi „séta az egészségért” gyalogló tevékenységbe bekapcsolódni. A művelődésben a színházlátogatás, múzeumlátogatás, vagy a körzetünkben lévő fűvészkert, vadspark felkeresésével programokat ajánlani. Keressük, hogy kedvezményesen is látogathassuk e helyeket, bár ez nem lesz könnyű.

Nem lesz könnyű a 2023-as év, hiszen tudjuk, hogy két-három hónapig sok helyen zárva lesznek a közösségi helyeink, de feladni nem szeretnénk, mert ebben az időben is fontos, hogy tagjainknak tudjunk ajánlani lehetőségeket. Lényeges, hogy ebben az időben is folyamatosan tartsuk a kapcsolatot a klubvezetőkkel, hiszen az információ továbbítás segít abban, hogy dolgozni tudjunk, még akkor is, ha ez újszerű is! Ez a helyzet nem csak nálunk lesz ilyen, tehát a közös túlélést kell megterveznünk.

Az év vége közeledtével az Egyesület minden tagjának, klubvezetőinek és az elnökség tagjainak megköszönöm a munkáját, melyet a közösségért tett! Kívánok kellemes Karácsonyt és Boldogabb Új Évet 2023-ban. Különösen azért, mert 2023-ban lesz az Egyesületünk 20 éves!

**Szalai Antal**  
Csongrád megyei elnök

### 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

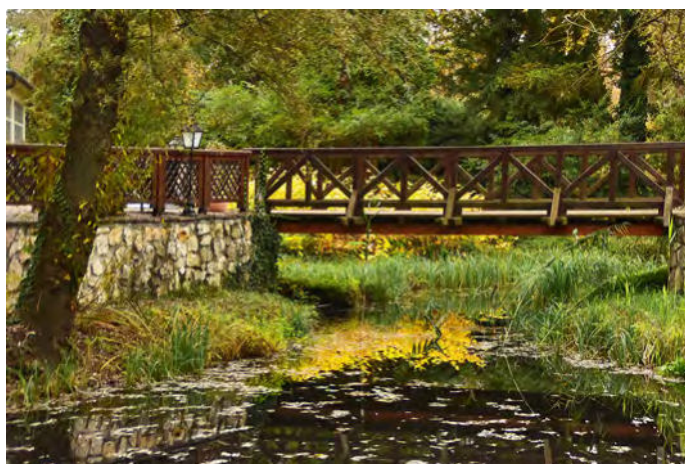
## Kirándulás Ivánba és Rőjtökmuzsajra

November 10-én az Élet az Éveknek Győr-Moson-Sopron megyei klubtanács elnöke, Zsámbokiné Buday Anna kirándulást szervezett a nyugdíjas egyesületek vezetőinek. Az első úticél Iván volt, ahol Balogh Eszter ólomüveg készítő előadását hallgatták meg, valamint a tájházat is megtekintették. Eszter előadása rámutatott arra, hogy nem csak a fiatalok osztályrésze az alkotás, az idősökben is ott rejlik a képesség, hogy maradandót hozzanak létre. Ehhez nyújt lehetőséget az iváni tájház.

A következő úticél Rőjtökmuzsajon a Kisboldogasszony plébániatemplom volt. A középkori templomot 1683-ban a törökök felgyújtották. Egy évszázaddal később, 1879-ben épült újjá. A templom rejtékén, az oltárban helyet kapott a hányattatott sor-sú wimpáci Mária-szobor is. A templom tőzsomszédságában áll a Felsőbüki Nagy-Verseghy-féle kastély, amely ma Szidónia-kastélyszálloda néven működik. Parkját körbejárva minden szeglete az ős pompáját terítette a látogatók elé. A lelki táplálék után már a test is követelte a magáét, ezért elsétáltak a Tó vendéglőig, ahol disznótoros ebéd várta a kirándulókat. Az étel felszolgálása előtt az egyesületek vezetői az év még hátralévő hónapjainak teendőit is megtárgyalták. A finom ebéd elfogyasztása után egy kis tánca is jutott idő, a zenét a tulajdonos Rauner Tamás szolgáltatta hozzá.

Akik aznap részt vettek a röpke kiránduláson, új erőt merítve folytathatják áldásos munkájukat.

*Kissné Horváth Júlia*



## A petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület adventja

A petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület advent idején sem tétlenkedett. Az a megtiszteltetés érte az egyesületet, hogy az adventi koszorú harmadik „öröm” gyertyáját gyűjthatta meg. Rövid műsoruk után, süteménnyel, forró teával, és forralt borral várták a velük együtt ünneplőket.

Advent negyedik vasárnapján, Petőháza polgármester asszonya, Lévainé Soós Klára köszöntötte a jelenlévőket, majd beszédében méltatta az egyesületek, köztük a nyugdíjas egyesület munkáját is.

A szeretet gyertyájának meggyújtása után a kórus karácsonyi dalokat adott elő.

Azt követően a munkából is kivették részüket, tócsnit – amely nyers reszelt burgonyával és liszttel készül, majd forró lapon sütik ki – kínáltak az egybegyűlteknél.

Az év még hátralévő időszakában óév búcsúztató rendezvény van tervbe véve, ezzel zárva a mozgalmas 2021-es esztendőt.

*Kissné Horváth Júlia*







## 25 éves az ászári Jászai Mari Nyugdijas Klub

A Berek dalkör november 18-án, az Ászár nyugdíjas klub fennállásának 25. éves jubileumi gálaműsorára volt hivatalos. Örömmel tettünk eleget a kedves meghívásnak.

A klub vezetője, Seres Károlyné szívélyesen fogadott bennünket. A vendéglátók nagyon jól megszervezték jubileumi műsorukat. A megjelenteket és a klub tagjait Pekár Zsolt, Ászár polgármestere köszöntötte, és megköszönte a klubvezető munkáját. A klub fennállásának 25. évfordulóján a Nyugdijasok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség megyei elnöke, Troják Frigyes is részt vett, köszöntője után Oklevelet adott át a klubnak és a klub vezetőjének, munkájuk elismeréséül.

A programot a klub tagjai után az óvodások és iskolások nyitották meg. Közben képeket láthattunk a klub életéről, amit a falra kivetítettek. A tatabányai Berek dalkör két népdalcsoport, a Hétszínvirág Művészeti csoport egy vidám táncot mutatott be. Együtt énekeltünk a kerézteleki Pótkerék együttes tagjaival.

A csodálatosan szervezett program befejezéseként finom vacsorával és süteménnyel kínálták meg a vendégeket. A nagyon kellemes délutánt megköszönjük a Jászai Mari Nyugdijas Klub vezetőinek és minden tagjának.

**Csordás Ferencné**

**megyei elnökhelyettes**

## Készülünk az új évre...

Az évkezdés napja hosszú történelmi fejlemény eredménye. Az ókori Rómában március 1-jével kezdték az évet. Január 1-je a Julius Caesar-féle naptárreform után, i. e. 153-tól vált évkezdő nappá, melyet Janus tiszteletére nagy ünnepségekkel, lakomákkal és ajándékozással ünnepeltek meg.

Az évkezdő újévi szokások nálunk éppúgy, mint más népeknél, főként abból a hitből nőttek ki, hogy a kezdő periódusokban – így az év kezdetén – végzett cselekmények analógiás úton maguk után vonják e cselekmények későbbi megismétlődését.

Ami az év első napján történik, az a néphit szerint később, az év során újra megismétlődik. Ezért az emberek, hogy az egész évi jó szerencsét biztosítsák, igyekeznek csupa kellemes dolgot cselekedni: vidáman, rakott asztal mellett, baráti társaságban lépnek az újévbe, minden jót kívánnak egymásnak. E szándékos, mágikus célú cselekedetek mellett igyekeznek jósolni a „véletlenből” is. Már a XVIII. században megjegyzi a tudós Bod Péter, hogy újévkor fokhagymakalendáriumokat készítenek, melyekből az év tizenkét hónapjának időjárására jósoltak. Például tizenkét gerezd fokhagymába sötét tesznek. Minden gerezd egy hónapnak felel meg. Amelyik gerezdben reggelre nedves lesz a só, az a hónap is nedves lesz, sok eső vagy hó esik majd. A jósló szokások közé tartozik a szilveszteri ólomöntés, a lányok pedig mindenféle mágikus praktikával azt igyekeznek megtudni, ki lesz a férjük.

## Elköszöntünk Halász Lászlóné Magdustól

Pakod, és a mellette található Dötk a zalaszentgróti kistérségben található települések. Pakod népessége közel 900, ami Zalában már nagyobbak számát, míg a mellette található Dötk lakossága 30-40 között van. Dötkön található a Zalai Borút Egyesület egyik rangos állomása, a Noé-Borház, amelyet az üzemeltető egyesület szinte egész évben a településeken található civil szervezetekkel közösen rendezvényekkel, látogatók fogadásával tud megköszönteni. Dötk másik érdekessége az arborétuma is, ami ugyancsak sok látogatót vonz a környékre, akik aztán túra útvonalakon járhatják végig a vidéket, amihez pedig kitűnő étket és jó bort kíván nem csak a Noé-Borház, hanem a borúton található pincék sora is.

Pakod szépen fejlődő és csinosodó település, ahol aktív civil közösségi élet zajlik. Civil közösségeinek egyike a 2003-ban alakult Pakodi és Dötki Nyugdíjas Klub, amelyik a két település idősebb korosztályát összetartó közösséggé formálta. A nyugdíjas klubot alakulásától fogva – azaz 19 éve – elnökként Halász Lászlóné, Magdus vezeti. A klub az eltelt idő alatt számos kiránduláson, kulturális programon vett részt, és a két községben zajló helyi rendezvényeknek is motorja volt az adventtől, a karácsonyi megemlékezéseken keresztül rendszeres klubfoglalkozásokig bezárólag. A klub 2005-től tagja az Élet az éveknek klubszövetségnek is.

Dötkön, a borházban néhány évvel ezelőtt fogadták a zalai szervezet klubvezetőit, 2021-ben pedig közreműködő szervezője volt a regionálisan meghirdetett Dötki tájékoztató és helytörténeti versenyünknek is Magdi néni, a klubvezető. Mindezekből a programokból szervezőként, lebonyolítást irányítóként és résztvevőként is aktívan vett részt, aki



egyébként az elmúlt ciklusban megyénket a szövetség küldöttgyűlésében is képviselte. Sajnos az idő azonban halad, és Magdus családja úgy döntött, hogy a településen egyedül élő Magdi néni magukhoz költöztetik egy nem messze lévő másik településre. Emiatt Halász Lászlóné – klubtagságát fenntartva – lemondott klubvezetői tevékenységéről. A klub tagsága, a település vezetése döntését megértéssel fogadta és tőle, mint klubelnöktől november 11-én bensőséges ünnepség keretében köszönt el. A szövetség és a zalai szervezet nevében magam is elismeréssel beszéltem Halász Lászlóné klubvezetői munkásságáról, és átadtam részére „*Díszoklevelünket*”, amelyben köszönetet mondunk példaadó, közel két évtizedes elnöki munkájáért. A klub nevében Vízvári Ottó és felesége, Éva méltatták Magdus tevékenységét. Ugyancsak megköszönte Magdi néni klubvezetői tevékenységét Takácsné Martincsevics Veronika Dötk község, és Halek László Pakod község polgármestere.

Köszönjük Halász Lászlóné, köszönjük Magdus! Kívánunk még hosszú boldog életet és hozzá jó egészséget szeretteid körében.

**Dr. Kocsis Gyula megyei elnök**



*Kellemes Karácsonyi Ünnepeket és*

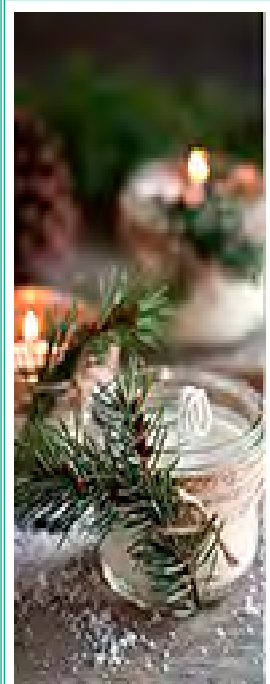
*Boldog Új Évet Kívánunk!*

*Anita & Balázs*

**ELIT**

— cipő —

az egészséges lábért





## „Nagy találkozás! Vár egy szép összetartozás.”

Találkozó Tápiószecsen, avagy emlékezés a sikeres napra

Az „Életet az éveknek” Pest-megyei Klubok Egyesülete október 18-án Tápiószecsen, a Kós Károly Művelődési Központban szervezte meg csapatépítő tréningjét. A területi képviselők és a Pest-megyei nyugdíjas klubok vezetői voltak a meghívottak. Aki jól sáfárkodott, klubtársaikat is magukkal hozhatták. A Pest-megyéből megjelent nyugdíjasklubok a helységnevek felsorolásával: Pomáz, Tököl, Pilisborosjenő, Pilisszántó, Üröm, Aszód, Hévízgyörk, Galgahévíz, Galgamácsa, Gyömrő, Vácszentlászló, Pilisborosjenő, Tápiószecső, Uri, Süllyás, Ecsér, Maglód.

A vendéglátásról a tápiószecsei Helyőrségi Nyugdíjas Klub és vezetője Danyi Zoltánné Marika, a Kós Károly Művelődési Központ és Könyvtár gondoskodott. Intézményvezetője Koncz Katalin igazgató. A megrendezést segítette a Közösségépítő céllal nyert pályázat.

A programról a területi képviselők segítségével minden klubhoz eljutott az információ. Nagy szükség volt már erre a találkozóra, hiszen a több évtizedes tagságért, a hűségért szervezték nekünk a programot. A Pest-megyei klubvezetők találkozhattak egymással és a Pest-megyei Klubok Egyesületének vezetőjével Peredi Tivadarné Erzsikével. Beszélgethettek, ismerkedhettek egymással, rég látott ismerősökkel tapasztalatot cserélhettek. Mindezt kötetlen, barátságos környezetben, jó hangulatban.

A találkozót vendéglátónk, a Tápiószecsei Helyőrségi Nyugdíjas Klub és vezetője Danyi Zoltánné Marika megnyitotta meg, majd az Életet Az Éveknek Pest Megyei Egyesület elnöke Peredi Tivadarné Erzsike, Tápiószecső Polgármestere Gál Csaba szolt a megjelentekhez. Rövid ismertetőt kaptunk a nagyközség történeti múltjából, kedves szavakkal köszöntötte a program résztvevőit, hogy a mai rendezvényre a 6300 lakosú települést választottuk. Megfelelő körülmények, teljesíthető programtervek a Kós Károly Művelődési Központ és Könyvtár (Művelődési Ház) épületében. Mindehhez még „jó időt is megrendelte.” Minden feltétel biztosítva volt a programokhoz:

Ellátogattunk a Haditechnikai múzeumba, a tápiószecsei Magyar Honvédségi Helyőrség Parancsnokságára – beléptetés szigorú ellenőrzés mellett. Tárlatvezetőnk Fejősné Baranyi Jolán zászlós volt. Részletes, élményekkel gazdagított beszámolót kaptunk a kiállított eszközökről. A helyi nyugdíjas klub tagja, aki egykor itt volt állományban, büszkén mutatta a még használt épületeket, fűszerezve régi emlékekkel: „a sorkatona ugyanazt ette, mint a felettesei”.

Autóbuszszal eljutottunk a helyi „Családi fészék” népművészeti múzeum és tájház állandó kiállítására. Tárlatvezetőnk Walter



János és felesége Ágota volt, aki a ház tulajdonosának leszármazottja, az unokája.

Tápiószecsen kamatoztatta rendkívüli képességét Darázs István népi faragó művész. Pedagógus hivatása mellett 50 éves korában kezdett el faragni, csodálatos alkotásait látni kell! A buszon rövid ismertetőt kaptunk Tápiószecső kulturális nevezetességeiről, ünnepeiről, fesztiváljairól, például a Szecső Ürgés hagyományörző népi fesztiválról.

A nap fénypontja a színházteremben megtartott előadás; Közösségfejlesztés, kapcsolattartás, kommunikáció címmel Simkó János újságíró, közgazdász, kommunikációs szakember, rádiós riporter, a Magyar Rádió főmunkatársa, szerkesztőségvezetője tartott előadást. Előadásának legfőbb mondanivalója a közösségfejlesztés célja, módszerei, motivációja, sok-sok példával fenntartva a hallgatóság figyelmét, érdeklődését. Nagyszerű volt!

Nem írtam még a vendéglátásról, pedig ezzel kellett volna kezdenem! A szeretet, a kedvesség volt a legfontosabb, ahogy fogadtak minket, ahogy foglalkoztak velünk a szervezők. Nagyon finom ebéd, házi süteményekkel, kávéval és szomjoltó folyadékkal kínálták a résztvevőket.

A program utolsó állomása a Lázok birtok volt, borkóstolóval és finom sajtákkal. Csak az volt bajban (mint például én), aki kocsival érkezett a helyszínre!

Kedves Szervezők! Mindenki nevében köszönöm a sikeres napot! Jó volt együtt lenni, jó volt ismerkedni, közeledni egymáshoz Pest-megyében. Ez nem csak hangulatunkat alapozta meg, úgy érzem sikeres csapatépítő módszernek is bizonyult. Javaslatot azért teszek, legfőképpen azoknak, akik ma mint klubvezetők nem képviselték klubjukat a rendezvényen. A klub egy közösség, tehát bátran küldjétek el klubtársaikat, bízzatok bennük, sikeresen képviselik ők is nyugdíjasklubjaikat!

Nagyon jó egészséget, jókedvet, jó közösséget és sok élménydús programot kívánok minden nyugdíjasklubnak és a klubtársnak!

**Mayerné Masznyik Edit, az Aszódi Városi Nyugdíjas Klub elnöke**



## Szuper csapat a pomázi



A 2022-es év kissé nehézkesen indult a Holdvilágárok Klubban, de az állandó közkedvelt programunk, a kártyaklub már január elején nyitott Pomázon; a Művelődési Ház nagytermében van a foglalkozás. Vezetője Vargáné Marcsi, minden héten hétfőn reggel 9 és 12 óra között tartja a klubnapot: a lányok römiznek, a fiúk ultiznak. 14 éve alakult a klub, 8 éve már a tavaszi versenysorozat is részt veszünk, mely az országos Römi és Ulti versennyel zárul. Büszkén mondhatom, hogy Pomáz a legerősebb Römi és Ulti játékosok között van, igazolja ezt a számtalan érem és oklevél.

Állandó eseményünk a kéthetenkénti Nostalgia délután, mely vasárnap délután 3-tól 7 óráig tart. Élőzenés a délután, az Orfeus Melody Band játszik, akik kiváló zenészek és énekelnek is. Még akkor is érdemes eljönni, ha csak a zenét hallgatja valaki, csodás régi dalokat játszanak és Gabika énekel. Az idén néhány alkalommal elmaradt a Nostalgia délután különböző okok miatt, és sajnos az idén nem is lesz több, mert foglalt a nagyterem más városi esemény miatt.

Az év utolsó közös napunk november 13-a volt, ezen a napon megünnepeztük a 70 éves és idősebb tagjainkat. A számuk egyre több, immár 80 vendégünk volt. A röpke

köszöntő után az ünnepi műsor következett, majd mindenkit megvendégeltünk egy finom ebéddel. Az ünneplés része volt, hogy minden 70 éves 15 órától vendége volt a zenés Nostalgia délutánnak. Nagyon kellemes, bensőséges beszélgetős vidám napunk volt.

Kissé keveset hallatunk magunkról, de az biztos, hogy nagyon értékes szuper csapat van Pomázon. Minden erőnkkel azon vagyunk, hogy ez így meg is maradjon.

**Varga Györgyné,  
a Holdvilág-Kártyaklub vezetője**

A képeken az állandó versenyző kártyások, a Holdvilág Dalkör csapata (sajnos 3 főt az idén temettünk) és az idei utolsó program, Tápiószecsőn jártunk





## Sav-bázis egyensúly helyreállítása 3.Rész

Mi a betegség? „A betegség a betegség gyógyítása” (Buddha)

**A betegség azt jelenti, hogy már nem vagyunk összhangban magunkkal és az élettel, a betegség tehát a diszharmónia egy formája. Ez éppúgy érinti a szellemi síkot, ahogy a lelki és testi síkot is. A betegség számos téren jelentkezhet: a hivatásban, a párkapcsolatban, gazdasági síkon vagy a spirituális fejlődés terén. A betegség az egész embert érinti.**

**A betegség testi síkon gyakran túlsavasodással és az azzal együtt járó elsalakosodással, valamint a test létfontosságú ásványi anyag készleteinek kimerülésével kezdődik.**

A savterhelés az emberek arcára van írva. Felismerhető a táskás szemekről, az öregségi foltokról, keringési zavarokról, hajhullásról, fakó, ráncos bőrről, az ödémákról, a vérző fogínyekről és a mozgó fogakról.

**A tulajdonképpeni betegség csak a tudatlanságból, a helytelen tudatból és az abból fakadó hibás magatartásból álló hosszú lánc utolsó láncszeme, a láthatóvá és érezhetővé váló tünet csak a végeredmény.**

Ahhoz, hogy képet alkothassunk a túlsavasodás egészségre gyakorolt hatásáról, tekintsük át **azoknak a betegségeknek a listáját, amiknél a háttérben mindig a túlsavasodás a gyökérok.**

AIDS, allergia, alvászavar, anyajegyek, aranyér, arthritis, arthrosis, asztma, bőrbetegségek, bronchitis, cellulitis, csontritkulás, depresszió, diabetes, ekcéma, emésztési zavarok, endokrin mirigyek problémái, epekő, érelmeszesedés, fáradtság, fejfájás és migrén, fogproblémák, fogszuvasodás, gombás fertőzések, gombás megbetegedések, gutaütés, gyenge védekező rendszer, gyermektelenség, gyomorégés, gyomorhurut, gyomorproblémák, hajhullás, hallászavar, hasmenés, hátfájás, hideg kéz és láb, hőhullámok, hullámozó kedélyállapot, idő előtti elöregedés, ingerlékenység, izomfájdalmak, izomláz, kedélyzavar, kiégés, kimerültség, koleszterinlerakódás, koncentrációzavarok, körömelváltozások, köszvény, kötőszövet-gyengeség, lábizzadás, lábszárfekély, lágyrész-reuma, láz, légúti problémák, májproblémák, méregtelenítési krízis, nemi szervek problémái, neuralgia, nyombélfekély, paradontosis, pattanás, porckorongproblémák, potenciázavarok, premenstruációs szindróma, rák, reuma, sokizületi gyulladás, a sportolás okozta túlsavasodás, stresszhajlam, szájszag, szemproblémák, szénanátha, szívinfarktus, sclerosis multiplex, teniszkönyök, testszag, túlsúly, változókori panaszok, vérellátási zavarok, vérnyomás zavarok, vesebetegségek. (Részletesebben Kurt Tepperwein Savtalanítás című könyvében.)

**Mi a gyógyulás?**

**„Ha nem állsz készen arra, hogy megváltoztasd az életedet, akkor nem lehet segíteni rajtad” (Hippokratész)**

**A gyógyulás a tökéletesen jó közérzet és az igazi egészség helyreállítása minden téren. Az igazi egészség nem csupán azt jelenti, hogy nem vagyunk betegek. Az igazi egészség eleveenséget, életerőt és életörömet jelent.**

A test önmagát tisztító és fenntartó organizmus, amely meg tudja gyógyítani magát, ha mi nem zavarjuk meg ebben. Az emberek csupán 3 százaléka hal meg végelgyengülésben, a maradék 97 százalék halálát a helytelen életmód és gyakran a „**késsel-villával elkövetett öngyilkosság**” okozza. Minden gyógyulás öngyógyulás. A legjobb terapeuta, a legjobb gyógyszer is csak az öngyógyító erőt tudja aktivizálni.

Egyre több ember állandóan beteg. A németeknek mindössze 6 százaléka érzi magát egészségesnek. Ha abból indulunk ki, hogy ezeknek az embereknek legalább a fele csak nem érzékeli a meglévő zavarra vonatkozó üzenetet, akkor már csak 3 százalékkal számolhatunk.

**A gyógyulás lényege mindig ugyanaz. Felismerjük az eredeti helytelen magatartást és változtatunk rajta. Információval és belátással meg kell szüntetni a problémák alapjául szolgáló tudatlanságot és közönyösséget, és ezzel elkerüljük a test szükségállapotát, így a tünet meg sem jelenhet. Ha folyton csak félintézkedéseket teszünk, amelyek nem indítanak mélyreható változást, akkor végül a halál hozza meg a gyógyulást.**

**Savtalanítás és salaktalanítás**

**A szerves ásványi anyagok jelentik az egészségünk alapját. A test ásványianyag-raktárainak mindig tele kell lennie. A mindennapos savdömping (savasító táplálékok, italok, a mindennapi stressz) kiüríti a fontos ásványianyag raktárakat (bőr, hajszálak, fejbőr, fogak, kéz- és lábkörmök, csontok, ízületek, erek).**

Régi jól bevált savtalanító ital a krumplis víz és a lúgosító gyógyteák. Egy kiadós séta már jelentősen javítja a sav-bázis egyensúlyt. Az évtizedekig tartó túlsavasodás után egy ideig bázispótlásra van szüksége a szervezetnek.

**A gyógyszertárban kapható báziskeverék receptje: Natrium phosphoricum (10 gr.), Kalium bicarbonicum (10gr.), Calcium carbonicum (100 gr.), Natrium bicarbonicum (80 gr.), Magnesium carbonicum (50 gr.).**

A keverési arány különösen fontos, mert csak így biztosított, hogy a szervezet valóban optimálisan vegye fel az ásványi anyagokat. Fogyasztás előtt a báziskeveréket jó, ha alaposan összerázzuk turmix gépben. Ugy is fokozhatjuk a hatást, ha a teáskanálnyi báziskeveréket 2,5 dl. tíz percg forralt vízbe keverjük. Ebből a délelőtti folyamán 3-4 adagot is elfogyaszthatunk. Speciális savtalanító teák fo-

gyasztásával (naponta 3 csészével, az elsőt reggel éhgyomorral) is igen jó eredményt érhetünk el.

**A savtalanítás folyamán nagyon kellemes változásokat tapasztalhatunk.** Néhány nap alatt elmúlik a szédülés vagy a fejben érzett nyomás, amely gyakran évekig gyötörte az embert. Tisztább lesz a gondolkodás, és gyakran jelentős mértékben javul a memória. A depresszió helyébe oldott derű lép. Megint szabadabbá, könnyebbé, biztosabbá válnak a mozdulataink. Fiatalabbnak nézünk ki és jóval fiatalabbnak érezzük magunkat. Kiegyensúlyozatlan, hátsártos emberek gyakran 2-3 napon belül hihetetlen kedélyállapot-változáson mennek keresztül.

A **nyál pH-értékét** indikátor papírral (5 méteres tekercsben vásárolható) könnyen mérhetjük egy 3-4 cm hosszú indikátor nyelvünkre helyezésével. A nyállal átáztatott szalag darab 1-2 percen belül elszíneződik. A pH-értéket a tekercs fedelén lévő színskála segítségével határozhatjuk meg. A nyál normál pH-értéke 7,1, és ha étkezés után ettől eltérő alacsonyabb értéket mérünk, az túlsavasodásra enged következtetni.

**Tanácsos naponta többször megmérni a vizelet pH-értékét,** mert a nap folyamán jelentős ingadozások mutakozhatnak. A reggeli vizelet többnyire savas kémhatású (5,0-6,5 pH között), mert a test éjszaka megpróbálja kiválasztani a felesleges savakat. Az a normális, ha étkezések után az értékek 7,4-hez közelítenek. Digitális pH mérő műszer (5000,- forintért már 0,1 pH pontosságú műszer kapható) pontosabb mérést tesz lehetővé.

### A helyes salaktalanítás

**A salakanyagok az ásványi anyagokkal közömbösített savak, amelyek lerakódnak a szervezetben.** Ezek a lerakódások számos betegséget idézhetnek elő. A reumás ízületi gyulladás például akkor alakul ki, ha a kötőszövet már nem tud felvenni több savat, és a szervezetnek az ízületi hártályából kell elvonnia a bázisokat a semlegesítéshez. A bázisfelvonás miatt besűrűsödik az ízületi nedv. A lerakódott kristályokkal vegyülve smirgli-szerű masszává alakul, amely minden mozdulatnál károsítja a porctömeget, és fájdalmat okoz.

**A helyes salaktalanítás protokollja: 1. Enyhén vagy közepesen elsavasodott szervezetnél. Első lépés: Salak oldása gyógyteák fogyasztásával. Második lépés: Savak közömbösítése** nagy mennyiségű ásványi anyag bevitelével. **Harmadik lépés: A savak kivezetése** a szervezetből. A felszabadult savak nem maradhatnak sokáig a szervezetben, mert ismét lerakódnak salakanyagként. A savak kivezetése vesén keresztül sok víz ivásával, tüdőn és bőrön keresztül izzasztó mozgással lehetséges. Igen hatásos a **bázikus gyógyfürdő**. 36-37 fokos fürdővízbe egy evőkanál szódadikarbónát teszünk. Így a fürdő pH értéke 8,5. 2-3 óra elteltével már csak 7-7,5, ami jelzi a fürdő hatásosságát. Heti 2-3 alkalommal ismétljük meg a savak kivezetését. A bázikus lábfürdő, mint egy második vese, sok savat tud kiválasztani.

ni. Bázikus beöntés a beleket is tisztítja (3 gr. szódadikarbóna a testhőmérsékletű beöntő folyadékba). **2. Erősen elsavasodott szervezetnél. Nem szabad lúgosító gyógyteák ivásával kezdeni a kúrát,** mert a hirtelen felszabaduló sok sav halálos kimenetelűvé teheti a salaktalanítást. Ilyenkor az **első lépés: savközömbösítés ásványi anyagokkal és nyomelemekkel. Második lépés: Savkivezetés** bázikus fürdővel, bőrön és tüdőn keresztül izzasztó mozgással. **Harmadik lépés: salakok oldása** gyógyteákkal. Ajánlott az orvosi felügyelet.

### Gyakorlati lépések a sav-bázis egyensúly helyreállításához

1. Rendszeresen mérjük a pH-értéket.
2. Bázisokban gazdag táplálékokat fogyasszunk. Együnk sok zöldséget, délig lehetőleg csak gyümölcsöket. Együnk sok burgonyát.
3. Fogyasszunk kevés húst, cukrot, sőt.
4. Kerüljük az alkoholos italokat, a cukros üdítő italokat, a nikotint, a kávé, szénsavas italokat.
5. Igyunk sok tiszta vizet.
6. Fogyasszunk ásványi anyagokat, nyomelemeket, vitaminokat (C-vitamint napi rendszerességgel).
6. Szükség szerinti gyakorisággal vegyünk bázisfürdőt.
7. Együnk lassan és rágjuk meg alaposan a falatokat.
8. Mozogjunk napi rendszerességgel (Szükség szerint végezzünk izzasztó mozgásokat).
9. **Ügyeljünk az egészséges légzésre.**
10. Rendszeresen kezeljük a stresszt. Kerüljük a haragot, bosszúságot.

### Hasznos tanácsok

**1. A lúgos táplálkozás nem diéta,** hanem egészséges táplálkozási forma. A diétánál le kell mondani a hagyományos étrend bizonyos elemeiről.

**2. Nem kell lemondani a savképző ételekről sem.** A lencse például nagyon egészséges. A sok rost mellett lúgképző ásványi anyagokat, sok vitamint és folsavat is tartalmaz. Összességében ugyan savképző, ám olyan sok fontos tápanyaggal látja el a szervezetet, hogy az egészséges konyhában feltétlenül ott a helye. És ha például lencsés egytálételt készítünk sok sárgaréppával, póréhagymával, zellerrel, krumplival és zöldfűszerekkel, akkor a lúgképzők kiegyenlítik a lencse savasító hatását – és ezzel a sav-bázis egyensúly máris helyrebillen. **3. Az egészséges táplálkozásra átállást a fokozatosság elvének figyelembevételével végezzük, a visszaesés elkerülése végett.** Ha már meggyőződünk az átállás hasznosságáról, egy életen át kövessük a sav-bázis egyensúlyt fenntartó életmódot.

**Források:** 1. Kurt Tepperwein: Savtalanítás – A fiatalság forrása. 2. Dr. Eva-Maria Kraske: Sav-bázis egyensúly – A jobb egészség kulcsa.

**Dr. Tar József,**

**a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke**







RICHTER  
ÉRDEMÉREM  
Honos alit artes

Az elismerés táplálja  
a tudományt  
– első alkalommal  
adták át  
a Richter Érdemérem  
Díjakat

A magyar modern gyógyszeripar megteremtőjeként is számon tartott Richter Gedeon születésének 150. évfordulója alkalmából idén hirdették meg először a Richter Érdemérem díjat. A Magyar Orvosi Kamara szakmai támogatásával életre keltett elismerésre három kategóriában is várták azon háziorvosok pályázatait, akik a mindennapi munkájuk mellett időt és energiát nem sajnálva dolgoznak azon, hogy növeljék az egészségügyi ellátás színvonalát, ezáltal minél jobban szolgálják a társadalom érdekeit. A hiánypótló kezdeményezést nagy érdeklődés övezte, és számos kiemelkedő pályamű született. A zsűri által kiválasztott három díjazott 2022. október 21-én ünnepélyes díjátadó keretében vehette át a Richter Érdemérem elismert.

A Richter Gedeon Nyrt. felelős vállalként több mint 120 éve nagy hangsúlyt fektet a magyar egészségügy támogatására. A háziorvosokra az elmúlt években nagy teher és egyben hatalmas felelősség is hárult, ezért is tartotta különösen fontosnak a magyar gyógyszergyártó vállalat, hogy külön elismerésben részesítse azokat a szakembereket, akik innovatív ötleteikkel, prevenciót támogató kezdeményezéseikkel és hatékony betegkommunikációjukkal nap mint nap tettek és tesznek ma is a lakosok egészségmegőrzése érdekében.

„Ahogyan a díj jelmondata is szól: Honos alit artes, azaz az elismerés táplálja a tudományt. Számunkra ez azt jelenti, hogy e díj létrehozásával, megidézve az alapító szellemiségét, elismerhetjük a hazai orvostársadalom legkiválóbb szakembereit, a gyógyítás iránti elkötelezettségüket” – mondta Bogsch Erik, a Richter Gedeon Nyrt. igazgatóságának elnöke.

„A Richter Érdemérem díj létrehozása nemcsak méltó emléket állít a magyar gyógyszerészet megalapítójának, de egyben egy új kezdetet is jelent a modern hazai egészségügy kialakításához vezető közös utunkon” – nyilatkozta Orbán Gábor, a Richter Gedeon Nyrt. vezérigazgatója.

A Dr. Kozma Róbert, a Richter Gedeon Nyrt. belföldi értékesítési és marketing igazgatója; Dr. Kincses Gyula, a Magyar Orvosi Kamara elnöke; Dr. Mangó Gabriella háziorvos; Dr. Szabó János, az Egészségügyi Szakmai Kollégium Háziorvosi Tagozatának elnöke

és Polgár Judit minden idők legeredményesebb női sakkozója alkotta zsűri kiemelte, hogy számos nívós pályázati anyag érkezett, és a döntést hosszas egyeztetést követően tudták meghozni.

Az év leghatékonyabb betegkommunikációját folytató háziorvosa a Gyenesdiáson praktizáló Dr. Vajda Gábor lett, aki egyedi, általa adaptív kommunikációs módszernek nevezett gyakorlatával érdemelte ki a kitüntetését. Az év legjobb prevenciósz gyakorlatát folytató háziorvosának címét a Tiszadobon praktizáló Dr. Szerényi Nikoletta nyerte el, aki egy hátrányos, megyehatár szélén elhelyezkedő, alig 3000 lakosú településen fejtette ki megelőző munkásságát. Az év legkiemelkedőbb tudományos vagy innovációs munkáját végző háziorvosaként pedig a Tiszaszigeten praktizáló Dr. Mohos András ismerte el a szakmai grémium, aki a gyógyítás, oktatás, kutatás hármas megfelelő egyensúlyát célzó gyakorlatával vívta ki az elismerést.



Dr.Vajda Gábor



Dr.Szerényi Nikoletta



Dr.Mohos András

„Bízom benne, hogy a kiváló pályázatokból kiválasztott három díjazott által bemutatott jó gyakorlatok minél szélesebb körben ismertté válnak a hazai orvostársadalom számára, és minél több háziorvos munkáját segíthetik a jövőben” – tette hozzá Dr. Kincses Gyula, a Magyar Orvosi Kamara elnöke.

A díjazottak a Richter Érdemérem elismerés mellett kategóriánként nettó 2 millió forint értékű támogatást kapnak, amely a nyertes pályázó döntése alapján a praxisuk számára hasznosítható eszközbeszerzést, illetve a szakmai tevékenységüket támogató hazai vagy külföldi konferencián, tanulmányúton való részvételt tesz lehetővé.

„A nagy érdeklődésre való tekintettel jövőre megvalósítjuk az eredetileg középtávra szánt terveinket, és – a háziorvosi kategória megtartása mellett – létrehozuk a Richter Érdemérem díjat az egészségügyi intézményekben hivatásukat gyakorló szakorvosok, és a magyar egészségügy legalább ennyire elengedhetetlen szegmensét, szerves részét képező gyógyszerészek számára is” – közölte Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. PR és kormányzati kapcsolatok vezetője.

A Richter Érdemérem díjazott pályázatait <https://www.richtererdemerem.hu/index.php/dijazottak> weboldalon érhetők el.





Sakkverseny Budapesten a Magyar Sakkszövetségben, november 17-én

A 2022-es Nyugdíjas Sakk Csapat Bajnokság eredményei, illetve a női egyéni és férfi egyéni és csapat bajnoksága végeredménye honlapunkon olvasható



A bronzérmes csapat



Aranyérmesek és egyéni bajnokok



Ezüstérmesek

„Az én hallásom már biztos kezekben van, és az Öné?”

Mire számíthat a Geers Halláscentrumokban?

- ✓ Teljeskörű ingyenes hallás állapotfelmérés beszédértés vizsgálattal
- ✓ Mérhető (20dB feletti) halláscsökkenés esetén ingyenes orvosi konzultáció
- ✓ Azonnali eredmény, szakértő, felkészült kollégák

Most minden 2022. december 1-20. között bejelentkező ÚJ ügyfelünk vérnyomásmérőt kap ajándékba!\*

Ingyenesen hívható telefonszámunk: **06 80 182 182**

\* Hallásvizsgálat igénybevétele és 20 dB-t meghaladó halláseredmény átlag esetén, a készlet erejéig. Amennyiben van hallókészüléke, kérjük, annak kiskönyvét hozza magával!

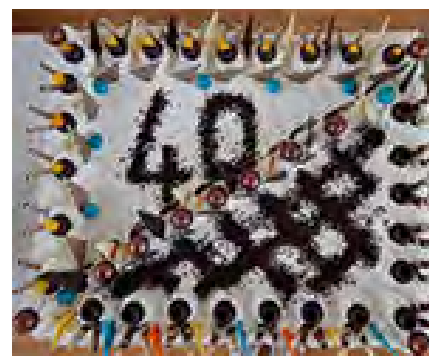


A DECEMBERBEN JELENTKEZŐKNEK: ingyen vérnyomásmérő készülék\*

Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon: [www.geers.hu](http://www.geers.hu)

Geers





Baranya megye  
hírei

## Mozgalmas időszakot zártak

Nagyon mozgalmasan telt az őszi időszak Baranya megye nyugdíjasklubjaiban. Szinte minden településen köszöntötték az idős korú lakosságot és két klubunk jubileumi évfordulót is tartott.

Drávaszabolcs, a horvát határ menti település nyugdíjas klubja megalakulásának 40. évfordulóját, míg Kásád, a szintén határ menti kis falu 25 éves jubileumot ünnepelt.

Mindkét eseményen részt vett Kárpátiné Kovács Zita megyei elnök, aki az országos vezetőség nevében oklevelet és virágot adott át a klubvezetőknek, megköszönve közösségépítő munkájukat.

A Baranya megyei Idősek Napját Pécsváradon rendezte meg az Életet az éveknek klubszövetség. 15 településről, mintegy 220-an jelentek meg az ünnepségen, képviselve a megye nyugdíjasait.

Zádori János Pécsvárad város polgármestere köszöntötte a vendégeket, majd a klubok bemutatkozó műsora következett. A nagyon színvonalas műsorszámok előadását követően minden csoport emléklapot vehetett át. A közös ebéd elfogyasztása után kötetlen együttlét, barátságkötő beszélgetések, táncmulatság zárta a rendezvényt.

**Boti Anikó**

**Fent:** A pécsváradai férfikar köszöntötte a vendégeket.

**Csoportkép:** Kedves szokás, hogy minden évben csoport fotót készítenek az idők napja résztvevőiről.

**Lent:** A kásádi klub alapító tagjai horvát népviseletben.



**B 2**  
**Ú 0**  
**É 2**  
**K 3**