

Életet az éveknek



Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2022. március

Kedves Klubtagok!

„– A kicsik még nem értik, egész nap szaladgálnak, huncutkodnak, de a nagyokat megviseli. Az egyik fiam egész nap csak alszik, se enni nem akar, se beszélni senkivel” – meséli Balog Magdolna a Budapesti Módszertani Szociális Központ és Intézményei (BMSZKI) Bánya utcai szállójának közösségi termében. Körülötte gyerekei, testvére, édesanyjuk, összesen tizenöten menekültek el a Munkács melletti Barkaszórról.

„Sírtunk, ordítottunk, azt sem tudtam, mihez kezdjek” – idézi fel a percek, amikor világossá vált számára, hogy indulniuk kell. Azt mondták, már lönek és bombáznak az ország másik felében, és jönnek Kárpátalja felé, a gyerekeknek és a nőknek menekülniük kell. Magdolna testvére, Melania a férjével jött volna, de annak ellenére, hogy van magyar útlevele, sőt, még házasságot is Magyarországon kötöttek, a férfit már nem engedték át a határon. Így most ő – és Magdolna Ukrajnába önként hazatért férje – Barkaszón várja a sorsát több száz férfival együtt. Mivel a falu közelében van egy „katona bázis”, Magdolna szerint hamarosan őket is bombázni fogják.

A fenti sorokat a Népszava március 7-i számában olvastam. Az Ukrajnából menekülő Magdolnával a riporter a budapesti Bánya utcai szállón beszélgetett. A szálló falára szerelt hőmérő jelzi, hogy néhány hónapja még a tünetmentes covidos fedél nélküliek elkülönítője volt. A járvány lecsengésével nemrég bezárták, de múlt hét közepén, alapos takarítás után, újra nyitották. Itt 70 menekültet tudnak elhelyezni.

Az elmúlt másfél évben a Kedves Klubtagok! című írásban rendszeresen írtam a járványhelyzetről, a megbetegedések és halálos esetek magas számáról. Szép példáit osztottátok meg velünk a szolidaritásnak. Az önkormányzatok megszervezték az idősek

(folytatás a 3. oldalon)



Weöres Sándor: A NŐ

A nő: tetőtől talpig élet.
A férfi: nagyképű kísértet.
A nőé: mind, mely élő és halott,
úgy, amint két-kézzel megfoghatod;
a férfié; minderről egy csomó
kétes bölcsesség, nagy könyv, zagyva szó.
A férfi – akár bölcs, vagy csizmavarga -
a világot dolgokká széthabarja
s míg zúg körötte az egy-örök áram,
cimkék között jár, mint egy patikában.
Hiában száll be földet és eget,
mindég semmisségen át üget,
mert hol egység van, részeket teremt,
és névvel illeti a végtelent.
Lehet kis-ember, lehet nagy-vezér,
alkot s rombol, de igazán nem él
s csak akkor él – vagy tán csak élni látszik -
ha nők szeméből rá élet sugárzik.
A nő: mindennel pajtás, elven
csak az aprózó észnek idegen.
A tétlen vizsgálótól összefagy;
mozogj és mozgasd s már királya vagy:
ő lágy sóvárgás, helyzeti erő,
oly férfit vár, kitől mozgásba jó.
Alakja, bőre hívást énekel,
minden hajlása életet lehel,
mint menny a záport, bőven osztogatva;
de hogyha bárki kétkedően fogadja,
tovább-libeg s a legény vérig-sértve
letotytan cimkéinek búvkörébe.
Valóság, eszme, álom és mese
úgy fér hozzá, ha az ő köntöse;
mindent, mit párja bölcsességbe ránt,
ő úgy visel, mint cinkos pongyolát.
A világot, mely észnek idegenség,
bármeddig hántod: mind önéki fátyla;
és végső, királynői díszruhája
a meztelenség.

A TARTALOMBÓL:

**Tollfosztás * Böllérmáj és
gasztronómiai fesztivál *
Irány a színház * Hamupipőke
cipője * Az egészséges
testtartásért!**

Évkezdett a petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesületében

Mára már hagyománnyá vált, hogy az „Életet az Éveknek” megyei klubtanácsa az év első vezetői értekezletét Petőházában tartja. Idén sem volt ez másképp. Meghányták-vetették a 2022-es évre előirányzott országos, és megyei terveket.

A rákellenes világnaphoz kapcsolódóan, Nagycenken sétát hirdettek az egészségért, a családjáért, a most küzdőkért, a gyógyulókért, valamint a rákban elhunytakért.

Az egyesület maroknyi csapata is részt vett ezen a nemes célú programon. Felemelő érzés volt azon az úton végig menni – a matuzsálemi korú hársfák ölelésében – oda, ahova annak idején Gróf Széchenyi Pál felesége, Erdődy Hanna grófnő olyan sokszor kilovagolt. Az út egészen a „legnagyobb magyar” fia, és annak felesége sírboltjáig vezetett. Az, hogy nem a mauzóleumban helyezték öröknyugalomra őket, a grófnő kérése volt, miszerint a számára oly kedves ligetben temessék el. Sajnálatos módon második gyermeke születése után, a gyermekágyiláztól korán elragadta a halál.

A tavaszt idéző, napsütéses délutánon jól esett a séta, emellett az eseménynek volt még egy pozitívuma, hogy a covid által az egyesületre kényszerített szünet után, pár órát újra együtt tölthettek.

Visszaérve a kastélyhoz, kb. 5 kilométer megtétele után Márk Lászlóné, a maga 80 évével, büszkén mondta – megcsináltuk!



Mégér 15 percet a hallása egészségéért?

Jelentkezzen be Ön is a Geers Halláscentrumok márciusi országos szűrőprogramjára!

Március 3. világszerte a Hallás Világnapja.

A Hallás Világnapja alkalmából a Geers Halláscentrumok – kapcsolódva az Egészségügyi Világszervezet céljaihoz - segítséget nyújtanak a megelőzésben és a hallásvesztés felismerésében.

A hallás az egyik legfontosabb érzékszervünk, de gyakran nagyon kevés figyelmet és törődést szentelünk neki. A legalább évente egyszer végzett hallásvizsgálat segít idejében kiszűrni a hallásban bekövetkezett változásokat és megelőzni az állapotromlást.

Kezdeményezésünk célja, hogy mindenki számára elérhetővé tegyük a jó hallás örömét. Szakképzett kollégáink egész márciusban szakmai tanácsokkal, ingyenes hallásvizsgálattal várják.

Halláscentrumaink listáját és elérhetőségeit megtalálja honlapunkon:

www.geers.hu

Ingyenesen hívható telefonszám: **06 80 182 182**

Március
a hallás
hónapja!



INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT
a Geers Halláscentrumokban

www.geers.hu/hallas-honapja

Geers 

Ellenőriztesse hallását márciusban országszerte a Geers Halláscentrumokban!
Ingyenes vizsgálat, azonnali eredmény.

Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

ellátását, fiatalok mentek bevásárolni az időseknek, rendszeresen hívták őket telefonon, hogy ne érezzék egyedül magukat. Örömmel figyeltük a beoltottak növekvő számát. Leginkább azt vártuk, mikor lesz vége ennek a rémálomnak! Most úgy tűnik, csendesedik a járvány, visszavonulóban van.

Ki gondolta volna, hogy ilyen elképesztő dráma történhet?! Ráadásul, a szomszédunkban! A szolidaritás ismét működik. Civil szervezetek, egyházi segítő szervezetek elképesztő erőfeszítéseket tesznek, hogy segítsék a hazánkba menekült szerencsétlen embereket, akik sok esetben a családtagjaikat, az otthonukat hagyták hátra.

A nyugdíjas szervezetek, klubtagok is összefogtak. Voltak, akik adományt gyűjtöttek, ételt főztek, szállítást vállaltak, az otthonukat ajánlották fel a menekülteknek. Kérlek benneteket, osszátok meg azokat a történeteket, amiket megismertek segítő munkátok során, hiszen amikor menekültekről beszélünk, az úton a gyermekének életet adó édesanyjáról, az egyetemi felvételijére készülő diákról, az idős szülőket hátrahagyó gyerekekről – és folytathatjuk a sort – van szó. Szeretnék köszönetet mondani nektek ezért az áldozatos munkáért.

Nehéz is ezek után a saját belső ügyeinkre térni. Az országos szövetség elnöksége is azon dolgozik, hogyan tudna az „Élet az éveknek” Országos Szövetsége a lehető leghatékonyabban segíteni.

Kedves Klubtagok!

A szövetség elnöksége elfogadta a 2021. évről szóló szakmai beszámolót, a 2022. év munkatervét. A megyei elnöki megbeszélésen kértük az elnököket, hogy a lehető legszélesebb körben segítsék a megismerését. Várjuk a véleményeteket, a javaslataitokat.



Elkészítettük a regionális megyei elnöki képzéseket. Az egyikre tavasszal, Balatonfüreden, a másikra szeptemberben, Hajdúszoboszlón kerül sor. Ugyancsak előkészítés alatt van azoknak a meghívásos pályázatoknak a szövege, amelyek lehetőséget adnak a megyei elnökségeknek, klubvezetőknek arra, hogy bemutassák egy-egy területen hogyan fejlesztenék a közösségépítést, a belső kommunikációt vagy a szervezet, a közös munka láthatóságát. A legjobb pályázókat az országos szövetség szakmailag és anyagilag szeretné támogatni.

Március 21-én a NYOK szervezésében konferenciát tartunk. Kiváló előadóink lesznek. Ugyancsak érdemes megemlíteni, hogy egyre népszerűbbek az online egyetem előadásai. Kapcsolódjatok be minél többen!

Vigyázzatok magatokra! Jó egészséget kívánok nektek!

Hegyesiné Orsós Éva
elnök

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet 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

Megújult Rábatamásiban a Jászai László Nyugdíjas Klub helyisége

Fontos állomáshoz érkezett a Jászai László Nyugdíjas Klubnak otthont adó épület felújítása. Nagyon sokan dolgoztak azon, hogy a klub egy állandó helyen tarthassa rendezvényeit. Korábbi klubtagjaink az önkormányzattal közösen elérték, hogy a volt körzeti megbízotti iroda önkormányzati tulajdonba kerüljön. Az önkormányzat pedig a klub használatába adta azt. Régi lelkes klubtagok a legfontosabb átalakításokat elvégezték, az önkormányzat biztosította a nagy terem burkolatának elkészítését. Az átalakításkor a korábbi drágán működő villanykályhákat kiszerelelték, de nem találtak megoldást a helyiség felfűtésére, ezért hideg időszakban elkerülhetetlen volt a vízvezeték rendszer leürítése, így a használat szüneteltetése.

Rábatamási Önkormányzata aktív közreműködésével 2020-ban elkészültek a felújítás tervei, sőt az önkormányzati munkatársak segítettek egy pályázat elkészítését, amit az akkori vezető, Tóth Mihályné a klub nevében benyújtott. Még az év október 16-án megszületett a döntés, hogy a „Magyar Falu Program Civil Alap keretében civil közösségi tevékenységek és feltételeinek támogatása” című pályázaton a klub 5.439.100 Ft támogatást nyert el. A pályázat a gázfűtés kialakítása mellett a vízrendszer felújítását és a belső nyílászárók cseréjét támogatta. Itt említem meg, hogy a nem támogatott felújításhoz nagyon sok segítséget kaptunk helyi, valamint környékbeli vállalkozóktól és magánszemélyektől is, ezért olyan felújítás is történt, amire nem pályázati pénz használtunk, eleget téve a pályázati forrás felhasználási szabályainak.

A pályázatban 2021. december 31. szerepelt a felújítás befejezési dátumaként, amit mindenképpen teljesíteni szerettünk volna. Ezt a célt érvényesítettük a beérkezett ajánlatok értékelésekor. A kiválasztott Kft több helyi és közeli vállalkozóval együttműködve ütemesen hajtotta végre a felújítást. Nagy siker ez, hiszen a megnövekedett igények miatt a belső nyílászárók elkészítését 12 hétre vállalta a gyártó. A felújításban résztvevőkkel folyamatosan egyeztettünk a munkák elvégzésének időszakáról, melynek során minden közreműködő jó partnernek bizonyult, amit ezúton is köszönünk.

November 18-án az MVM megvizsgálta a gázszolgáltatás műszaki feltételeinek meglétét és kiadta az erről szóló igazolást. Rábatamási Önkormányzata már november 19-én kérelmezte is a gáz bekötését, a gázóra felhelyezését, amire november 25-én sor került. Innentől nem volt akadálya a helyreállítás utolsó fázisának, a falak festésének és a burkolatok felújításának. A falak

kiszáradását jól segítette a gázkazán beüzemelése, a próbaüzem megkezdése. December 10, a festés befejezése után felkerültek a vízvezeték szerelvényei, megtörtént a próbájuk. Egy kemény hétvégi hajrában az ajtók elhelyezése, az ajtók melletti csempék felhelyezése és a festés szükséges javítása is megtörtént.

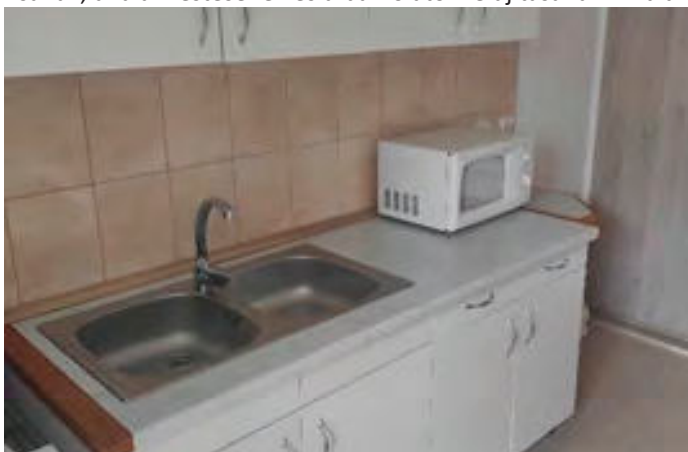
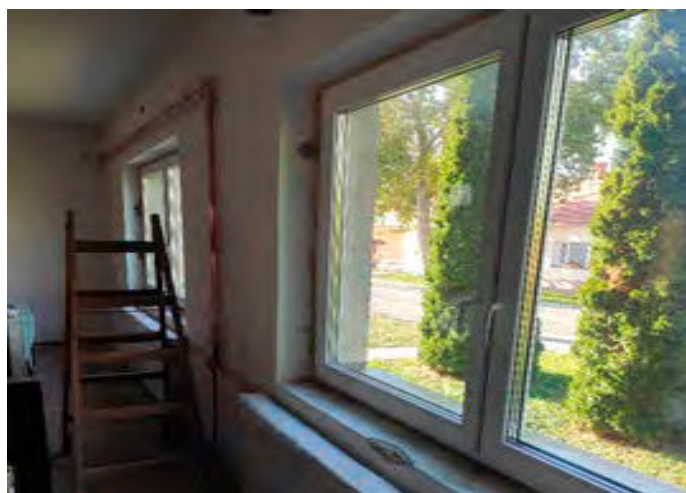
A munkálatokban nagyon sokan segítettek klubtagjaink. Kezdetben a bútorok összerakása, más fizikai munka volt a feladat, később azonban több szakmai feladat is várt ránk. A nyílászárók cseréje utáni helyreállításokat elvégeztük, az ablakok műanyag párkányokat kaptak, Szabó Miklós klubtagunk a támogatásból megvásárolt bútorlapokból szép konyhabútort alkotott. A befejező munkálatok egy részét is klubtagjaink vállalták, ennek keretében három helyiség padlózatát cseréltük le.

Karácsony előtt az építőkkel és a műszaki ellenőrrel megtekintettük az elvégzett munkákat, a teljesítés alapján megtörtént a számlázás és még a tervezett befejezési határidő előtt a beruházó kifizetésére is sor került.

A klub tagjainak munkájára számítottunk a takarításban, a bútorok elhelyezésében. A többszöri porszívózás, bútor ápolás és felmosás egy része már az új esztendőre is áthúzódott, de az eredmény egyre látványosabb volt.

Ma rátekintve a helyiségre olyan érzésünk van, hogy Rábatamási lakosai, köztük az idősek is méltó körülmények között tölthetik szabad idejük egy részét. Kívánjuk, hogy a település minél több lakója élvezhesse a kulturált környezet előnyeit!

Varga József





Horváth Tiborné – Gizike az áldomási süteményt szeleteli

Tollfosztás

*Tollfosztóban voltam az este. Keresztanyám azt is kileste.
Mindig csak azt hányja-veti szememre: kivel beszélgettem az este.*

*Nem beszélgettem én senkivel. Keresztapám testvér öccsével.
Azzal sem beszélgettem én sokáig, éjjél után három óráig.
(népdal)*

Egy régi hagyományt elevenítettünk fel a Mosonszolnoki Őszi-rózsa Nyugdíjas Klubban: a tollfosztást. Sokakban merülhet fel a kérdés, hogyan tudtuk megvalósítani?

Mint a klub vezetője, elképzelésemet tettek követték. Az elmúlt évben libákat neveltem és a régi szokásnak megfelelően összegyűjtöttem a tollat. Majd ebből jött az ötlet, hogy télen, a Nyugdíjas Klub tagjaival meg fogjuk fosztani. Így került be a 2022. évi programba ennek a régi hagyománynak a felelevenítése.

Nagy meglepetés volt ez a klubtagok számára is, és örömmel vettek részt ebben a nosztalgia „utazásban”.

A tollfosztást természetesen áldomás követte. Egy kis lélekmelegítő. Rumos, citromos tea és különböző sütemények vártak a dolgozók tollfosztókra. Különleges élmény volt valamennyi résztvevő számára. A régi emlékek felelevenítése, újra élése, rendkívül jó hangulatot teremtett. Nagy megtiszteltetés volt számunkra, hogy polgármesterünk, Török Sándor is szívesen volt részese az eseménynek.

Horváth Tiborné – klubvezető



Tollfosztók Mosonszolnokon

Kedves Nyugdíjas Társaink!

Márciusban Kulturális Bizottságunk folytatja a Városismereti vetélkedőt.

Meghirdetjük a „Mesterkurzus - Különböző tájegységek népdalai” című programunkat. Az interaktív előadás és daltanulás alkalmával Fejér megye dallamkincsével ismerkedünk meg. Mesterkurzus helyszíne: Budapest, Hagyományok Háza, Corvin tér 9.

Mesterkurzus időpontja: 2022. március 28. 10:00 óra
Regisztrációs díj: 1000 Ft/fő (Helyszínen fizetendő)

Jelentkezési cím: generacio2017@gmail.com

Jelentkezési határidő: 2022. március 25.

Érdeklődni a kulturális bizottsági tagoktól, illetve a 06-70-251 7786-os telefonszámon lehet.

Kérjük, minél többen vegyetek részt, töltsünk el egy kellemes délelőttöt, majd nézzük meg a Hagyományok Háza közösségi tereit és a házban lévő kiállításokat!

Folytatódik az online Idősek Egyeteme. Minél többen kapcsolódjatok be, sok hasznos információhoz juthattok!

Kérünk Benneteket, saját, illetve családtagjaitok, ismerőseitek adója 1%-ának felajánlásával támogassátok szervezetünket! Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Adószám: 19012377-1-43

Végül, ne feledkezzünk meg azon embertársainkról, akiknek minden segítség sokat jelent. Folytassuk karitatív tevékenységünket bármilyen csekély, apró felajánlással!

Mindehhez nagyon jó egészséget kívánok és vigyázatok magatokra!

**Szecsődi Józsefné
Országos Kulturális Bizottság**

NYUGDÍJASOK „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” TERÜLETI EGYESÜLETÉNEK 2021.ÉVI BESZÁMOLÓJA

A Nyugdíjasok „Életet az éveknek” Területi Egyesülete 6 éve működő szervezet, amelyet 2016. január 29-én, a korábban Budapesti Szervezet tagjai közül 30 budapesti klub hozott létre, közel 1000 fővel. Mára 43 klubbal és közel 5000 fővel rendelkezünk. Alapító okiratunkban foglaltakkal összhangban 2021-ben legfontosabb feladataink teljesítését a következőkben mutatjuk be. Egyesületünk működésének középpontjában a nyugdíjasok életminőségének javítása, a fővárosban élő nyugdíjasok érdekeiknek sokoldalú képviselője áll, továbbá minden olyan feladat teljesítése, amely a Nyugdíjasok „Életet az Éveknek” Országos Szövetségének tagságából ered.

- Részt vettünk, mint a FIT tagja a fővárosban élő nyugdíjasokat érintő állami, önkormányzati intézkedések előkészítésében, és azok hatásának figyelemmel kísérésében, a nyugdíjasok társadalmi akadályainak a feltárásában, megoldásuk kezdeményezésében
- Részt vettünk mindazon fórumokon, amelyeken nyugdíjasokat, időskorúakat érintő témákat tárgyaltak a NyOK-on belül
- Együttműködtünk minden olyan nyugdíjas és civil szervezettel, a NYUSZET-en belül, amely az Egyesület céljainak megvalósítását, feladatainak végrehajtását segítette elő, és a nyugdíjasok érdekeit szolgálta

Tagjaink részére 2021-ben a pandémia miatt nem sikerült minden olyan programot, tevékenységi formát megszervezni, melyek az elmúlt években váltak ismertté, népszerűvé, igyekeztünk a kapcsolatot ennek ellenére fenntartani. Azonban ez nagyon sok nehézségbe ütközött. Így több, évek óta jól működő programjaink a covid járvány miatt elmaradtak, mint például a Költészet Napja alkalmából a versmondó találkozó, és a sportrendezvények.

Programok, melyeket sikerült ennek ellenére az elmúlt évben megvalósítani, az informatika adta lehetőségekkel élve, a következők voltak.

Harmadik Kor Egyeteme

2021 tavasz ZOOM platformon megtartott előadások

- 2021. február 17. Mátrai Zsuzsanna professzor emeritus, ELTE PPK - A kontaktkorlátozások hatása az emberi kapcsolatokra.
- 2021. március 3. Zsolnai Anikó egyetemi tanár, ELTE PPK - Kötődések gyermekkorban és felnőttkorban.
- 2021. március 17. Győri János egyetemi tanár, ELTE PPK - „Az összes unokámat állandóan én cipeltem a különórákra.” - Nagyszülőknél az unokáik iskolán kívüli tanulási elfoglaltságairól.
- 2021. április 28. Orosz Éva professzor emeritus, ELTE TáTK - A magyar egészségügy helyzete nemzetközi összehasonlításban.

Szemináriumok

- Április 21. Nyugdíjas munkavállalók a munkaerőpiacon, Tóth Máté, egyetemi hallgató, emberi erőforrás tanácsadó szak, ELTE PPK, Tudományos Diákkonferencia 3. helyezett.
- Május 5. Hulladékcsökkentés a mindennapokban, Mudra Viktória, fenntarthatósági koordinátor, ELTE.

A fenti előadásokon általában 70-90-en vettek részt.

2021 őszi félév ELTE PPK jelenléti előadások.

Előadások helyszíne: Budapest, VII., ELTE, Kazinczy utca 27-29.

szám alatti épületének Aulája

Előadások témái:

- Szeptember 22. Bárdos György prof. em. Életmód és egészség.
- Október 20. Csehne Papp Imola habilitált egyetemi docens, Miért fejlettebb Magyarország nyugati része, mint a keleti? Fókuszban a koronavírus hatásai.
- November 3. Margitay Tihamér egyetemi tanár, A szabadság filozófiai problémái.
- December 1. Csepeli György prof. em. Előítételek kezelése, működése, hatása.

A fenti előadásokon általában 50-60-an vettek részt.

Kulturális ajánlók

Budapest Másképp séták, Aradi Péter által vezetett séták, amelyen több klub általában 15-25-en vettek részt.

- Szeptember 2-án felfedeztük a Városmajor utcát - többek között történelmi, irodalmi és építészeti szempontból.
- Október 13. Biztosan ismerjük? Az Andrássy út második szakasza, az Oktogontól a Kodály köröndig.
- November 17. Szecesszió Kőbányán és más helyi érdekességek
- December 8. Adventi séta

Könyvklub

2020. decembertől a Könyvklubok ZOOM platformon zajlottak a pandémia miatt.

- 2021. január 26. Rajk Lászlóról szóló, A tér tágassága c. életrajzi könyvet beszélgettünk meg, Rajk Judit társaságában
- 2021. február 26. Szabó T. Anna Szabadulógyakorlat című novelláskötetéről beszélgettünk az író társaságában
- 2021. március 30. Cselenyák Imre, Áldott az a bölcső c. Arany János életregényének 1. kötete volt zoom találkozónk témája, vendégünk volt az író.
- Április 27. Péterfy-Novák Éva Egyasszony c. könyvét beszélgettünk meg. Az író Olaszországból, Umbria tartományból kapcsolódott a beszélgetéshez.
- Május 26. Illés Klára. Megtartó erő - Egy parasztcsalád vége című könyvről beszélgettünk, amely a Tények és Tanúk sorozat legújabb kiadása volt.

Ezek a rendezvények legnagyobb örömünkre nemcsak budapesti, hanem vidéki klubtagok is csatlakoztak, általában 30-50 fő részvételével.

Szeptembertől a Márai Sándor könyvtárban jelenléti klubnapjaink voltak.

- Szeptember 28. Dekameron Projekt című novellás kötetéről beszélgettünk, amelyet a New York Times válogatása alapján az Atheneum 2021-ben adott ki.
- Október 7. Dragomán György. Élete mellett témánk a Rendszerújra c. kötete volt, amelyet a Magvető kiadó jelentett meg 2018-ban.
- November 30. Lévai Katalin bemutatta legújabb könyvét, amelyet a Tercium kiadó jelentett meg Tűzmadár címmel. A Felfedező, helytörténeti gyűjtőmozgalom februártól, a vírus miatti lezárás feloldásáig tartott, mely írások felkerültek honlapunkra is. Játékmester: Renfer István.

A helytörténeti gyűjtőmozgalomra beérkezett írások a következők voltak:

- Visegrádi utca hírességei, Császár Tiborné
- Zemplén Győző a modern fizika úttörője, Csizmás Klári
- Moszkva tér, Havas Katalin
- A Lehelről a RaM-ig 115-ös busszal, Császár Lajosné „Őszikék” Idősek klubja Bp.13
- Fák megújulása az Újpesti rakparton, Csepreghy Éva, Őszikék Nyugdíjas Klub
- Gerillaszobrászat, Zara Katalin
- Művészek a XIII. kerületben, Csepreghy Éva, Őszikék Nyugdíjas Klub
- RaM – Béke tér – Gyermek tér, Krausz Györgyné Bp.13 „Őszikék” idősek klubja
- Nevezetességek a Lehel Csarnoktól indulva, Pályi Judit Bp.13 „Őszikék” idősek klubja
- Korona vírus járvány alatt is tanulhatunk..., Bona Márta-Talyigás Katalin

Honlapozó, Játékos vetélkedő sorozatot szerveztünk februártól klubtagjaink részére.

Célunk volt:

- egyrészt a megújuló arculatú, sok hasznos és naprakész információt tartalmazó, áttekinthető és felhasználóbarát honlapunk népszerűsítése,
- másrészt a pandémia miatti bezártságon, fásultságon kívánunk enyhíteni a havonta új (júniusi záró) kérdésekkel jelentkező játékos vetélkedővel. Játékmester: Renfer István

Érdekképviselet

- Részt vettünk a Fővárosi Idősügyi Stratégia megalkotásában, amelyet, szeptemberi Fővárosi Közgyűlés 22 igen/4 tartózkodással fogadott el. (forrás: a Fővárosi Idősügyi Tanács tagjainak küldött tájékoztató)
- Szeptember 17-i EURAG (Idősek Európai Szövetsége) konferencián, Talyigás Katalin „Egy új idősügyi Törvény elé...” címmel tartott előadást
- Hogy kell felkészülni az időskorra? címmel beszélgetés volt Talyigás Katalin elnökünkkel a Klubrádió Klubdélelőtt c. műsorában
- NYOK Akadémián Rau Edit: Idősügyi Törvény javaslatot mutatta be.

Egészségmegőrzés

- Honlapunkon közzé tettük az „ÉÉ felhívása 2020/21: Európai Gyógyszerügynökség (EMA) által engedélyezett vakcinával?”
- A COVID-19 járvánnyal kapcsolatban Dr. Nagy Edit klubtagunk honlapunkon több írást jelentetett meg abból a célból, hogy segítsük a klubtagok ismereteinek bővítését és az oltóanyagok közötti eligazodását. Ezek az alábbi témákat ölelték fel:
 - Összefoglaló a COVID-19 betegség ellen engedélyezett oltóanyagok hatásosságáról, javallatairól és ellenjavallatairól
 - Kérdések és válaszok a Covid-19 elleni vakcinák kapcsán
 - Mit tudunk eddig az Omikron variánsról
 - Így ismerhették meg a COVID-19 betegség ellen engedélyezett oltóanyagok hatásosságáról, javallatairól, ellenjavallatairól, összefoglalót készítette Dr. Nagy Edit, amelyet folyamatosan frissített az új kutatási tapasztalatokkal
 - Richter Egészségváros Budapesten, szeptember 18. Mozgósítottuk klubtagjainkat a részvétellel.

- Szeptember 28-án a XVII. kerületi klubban „A hatás-ellenhatás, azaz a kölcsönhatás törvényének érvényesülése a környezetvédelemben” címmel Otrok Erika tartott előadást.

Sport és üdülés

- Világ Gyalogló Nap: X.7
- Sakk- és tekebajnokság: XI. 04, XI.11.

Digitális oktatás:

- A Demokratikus Ifjúságért Alapítvány olyan programot alakított ki, amelyben középiskolákkal együttműködve, az Iskolai Közösségi Szolgálat keretében a diákok nyugdíjas közösségek tagjainak tartanak digitális oktatást.
 - A program felelőse, mentortanára készítette fel azokat a vállalkozó diákokat, akik szívesen fordítják idejüket a számukra is élvezetes, hasznos tevékenységre. Az eddigi foglalkozások bizonyítják, hogy az okos eszközök, online megoldások, valamint az internet használata egyszerűen elsajátítható, ha olyan udvarias, figyelmes, türelmes, kedves, fiatalok tanítják az időseket, akiket partnerként fogadnak el. A foglalkozások során megismerkedhettünk olyan digitális megoldásokkal, amelyek a mindennapi életünkben segítséget nyújtanak számunkra.
- A vírus helyzet folyamatos romlása miatt az eddigi eredményes felkészítés sorozatot az év második felében fel kellett függesztenünk, abban a reményben, hogy a következő naptári évben folytathatjuk az együttműködést.

Klubvezetők részére online előadásokat szerveztünk.

- Dr. Falus Ferenc 2021. január 27. Mit tudunk ma a koronavírus járványról?
 - Fraknoi Gyula (NÉBIH): 2021. április 14-i előadása az Élelmszerbiztonságról
 - Otrok Erika előadást tartott a Környezetvédelemről a Covid 19 árnyékában a Mozgáskorlátozottak XVII. kerületi szervezetében.
 - Hatás-ellenhatás, azaz kölcsönhatás törvényének érvényesülése a környezetvédelemben címmel tartott előadást a Rákosmenti Cukorbeteg Egyesületénél.
 - Dr. Nagy Edit „Felelős kutyatartás és állatvédelem” előadást tartott a Mozgáskorlátozottak XVII. kerületi szervezetében.
- 2021 május 26. Kiemelten fontos tájékoztatást kaptunk a következő témákban:
- Budapest Stratégia, ehhez kapcsolódó Idősügyi Stratégia
- Előadó: Kiss Ambrus Főpolgármester helyettes
- Gondoskodás hiányai
- Előadó: Hubai László ELTE Hilscher Rezső Szociálpolitikai Egyesület elnöke

Szervezeti életünk:

Elnökségi, klubvezetői üléseink: I.27, II.24, III.26, IV.14, V.26, (küldöttértekezlet), VII.14, VIII.25, IX.29, X.27, XI.24, zajlottak.

- Országos Közgyűlés: V.27.
- Idősek Világnapja: X.1. Zeneakadémia,
- X.5. NYOK.

Szociális Munka Napja: XI.9.

A 2021. évi közös munkáját köszönjük:

Medveczki Arának, Csizmás Klárinak, Renfer Istvánnak, Timárné Penczi Ildikónak, dr. Bognárné Koppány Ceciliának, dr. Nagy Editnek, Otrok Györgyné Erikának, Zara Katának és mindazoknak a klubvezetőknek, akik ebben a nehéz évben is helyt álltak.

Talyigás Katalin elnök

Kapuvár: böllérmáj és gasztronómiai fesztivál



Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület

Február 26-án rendezték meg a böllérmáj és gasztronómiai fesztivált Kapuváron. Idén 63 csapat állt tettere készen, hogy valami csodát alkosszon az ízlelőbimbóknak. A petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesületet öten (Gironné Hoós Gizella, Gréger Sándor, Horváth-Dori Katalin, Rosta Endre és Rosta Endréné) képviselték ezen a nívós rendezvényen. A főzni vágyók nevezhettek süteménnyel, bármilyen ínycsiklandó étellel, valamint böllérmájjal, amelyet minden résztvevőnek kötelező volt elkészíteni.

A munka már pénteken megkezdődött a sütemények, (Diótorta, Hájás kráfli, Karamellás mézes) készítésével. Elsőként ezekkel az édességekkel kellett a bíráló bizottság elé járulni.

A versenyen külön díjazták az asztalok díszítését. A nyugdíjasok Petőházát népszerűsítették vele, hisz minden volt rajta a hazai ízekből, ízlésesen elrendezve. Cukor minden formában, (süveg-cukor, moka-cukor, kristálycukor), a petőházi pékség által felajánlott termékek, valamint naptárak, bögrék és még lehetne tovább sorolni a listát.

Az izgalom a tetőfokára hágott, amikor elkezdődhetett a főzés, hogy az ételekbe az alapanyagokat, minden tudásukat és a szívüket is beletegyék. Ez alatt egyre csak nőtt a kóstolók száma, rájuk az asztalra kihelyezett falatkák vártak. A petőházi csapatnak 12 órára kellett kitálalni és a zsűri elé vinni az étkeket, ezt követően már csak az eredményhirdetésre vártak, amelyre 5 órák került sor.

Nem volt hiába való a várakozás, mert a hírneves zsűritagok egyéb kategóriában arany, sütemény és böllérmáj kategóriában ezüstéremmel díjazták a csapat főztjeit.

Kissné Horváth Júlia

Csornaiak, kapuváriak...

Nagy hagyománya van Kapuváron a Böllérmáj Fesztiválnak. Számos versenyző csapat méri össze ilyenkor sütő-főző tudományát. Országhatáron innen és túl nagy híre és látogatottsága van ennek a rendezvénynek.

Természetesen, mint minden fesztiválon, itt is folyamatosan peregetek a kísérő programok. A számos, színvonalas fellépés követte egymást. Először „Jó ebédhez szól a nóta” Greznár Zoltán, Muharai díjas Prímás és zenekara kíséretében, a nótákat Homoki Ilona, a Csornai Írisz Nyugdíjas Egyesület tagja adta elő. Nem sokkal később, a Kapuvári Hagyományörző Nyugdíjas Egyesület – Rábaközi táncot mutatott be, a közönség nagy meglepedésére.

Nagyon jó érzés volt megtapasztalni, hogy egy ilyen nagy volumenű rendezvénynek a nyugdíjasaink is részesei, nem csak nézőként, hanem aktív szereplőként, versenyzőként is.

A Fesztivál történetének igazán nagy sikere volt még, hogy a Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség a Fesztivált szakmai védettség alá helyezte, és a nagy fesztiválok rangjára emelte.

Máris lehet készülni a következőre, melynek időpontja: 2023. február 18. lesz.

Kovács Edit – kulturális felelős



Rosta Roland rendőrőrnagy előadása nyugdíjasoknak

Február 23-án a petőházi közösségi ház adott otthont egy, a nyugdíjasoknak szóló előadásnak. Zsámbokiné Buday Anna, a megyei klubtanács elnöke köszöntötte a résztvevőket. Rosta Roland rendőrőrnagyot, a Győr-Moson-Sopron megyei Közlekedési Balesetmegelőzési Bizottság titkárát, valamint Deák Norbert Rendőrőrhadnagy főelőadót, és a nyugdíjas klubok jelenlévő tagjait.

Az előadás „Az ittas járművezetés ellenőrzésének gyakorlati tapasztalatairól” szól. Mind a téma, mind az előadás módja lebi-

lincselte a közönséget. Olykor sokkoló volt egy-egy fotó, amely az ittas járművezetés következményeit mutatta be. A rendőrőrnagy sok tévhitet eloszlatozott az alkoholfogyasztás kapcsán, majd az előadás végén a feltett kérdésekre is örömmel válaszolt.

Kissné Horváth Júlia



Irány a színház

A zalaegerszegi Hevesi Sándor színház várja a nézőket

A színházakat és általában a kulturális intézményeket a koronavírus járvány okozta korlátozások miatt a rendezvényeik, színházi bemutatóik, eladásai elmaradása miatt hatalmas veszteség érte. Így történt ez a zalaegerszegi Hevesi Sándor színház esetében is, hiszen sokáig bezártak, utána pedig egy darabig csak a járványügyi szabályok betartásával fogadhattak nézőket védettségi igazolvánnyal, maszkban és minden második szék kihagyásával. Csak így ülhetek be nézők a nézőtérre.

Nagyszerű előadások maradtak el így és erre a legszomorúbb példa a 2019 március 15-én bemutatni tervezett, Jókai Mór regényének színpadi feldolgozásából született A kőszívű ember fiai című romantikus színmű, melynek zenéjét a Tolcsvay testvérek szerezték, magát a darabot pedig a regény és Petőfi Sándor verseinek felhasználásával Böhm György, illetve Korcsmáros György írták.

Mára a szabályok enyhültek ugyan, de a színházlátogatóknak még mindig kötelező maszkviselés. Mindezen okok miatt a színház járvány előtti tizenkétezres bérletszáma drasztikusan megfogyatkozott. Voltunk néhányan színházbarátok, akik a bérleteiket nem mondtuk fel és az elmaradt előadások miatt sem kértük a jegyárak visszatérítését, mert ezzel is támogatni akartuk az amúgy is nehéz helyzetben lévő kedvenc színházunkat.

Dr. Besenczi Árpád igazgatótól, Jászai-díjas színművésztől tudom, hogy az idei – október végén indult évadot, előtte a tavalyi félbeszakadt évadból elmaradt darabokat játszották le – évadot 3.600 bérlettel kezdte meg a társulat, és ami a másodiknak bemutatott Fejedelem című történelmi musical hatására mára 5.700 fölé emelkedett. A Fejedelmet – ami a Rákóczi-fele szabadságharc és a fejedelem történetét dolgozza fel - Moravetz Levente állította színpadra két nagyszerű színész, Bot Gábor (II. Rákóczi Ferenc) és Sasvári Sándor (Bercsényi Miklós) főszereplésével. Színházban ritka pillanat, de e darab minden bemutatója után állva tapsol a közönség.

Sok nyugdíjas tagunknak volt, van bérlete és tudván, hogy közülük még többen színházbarátok, akik egy-egy darabra is szívesen ülnének be a nézőtérre, a Fejedelem bemutatója után megállapodtunk Dr. Besenczi Árpáddal arról, miszerint az egész évadra a bemutatott darabokra kedvezményes jegyáron klubtagjaink köréből nézőket toborozhatunk, akiket a színház a bérletes előadások üresen maradt székeire szívesen leültet. A megállapodás alapján a Fejedelem című darabot 99 klubtagunk nézte meg, olyan, akinek egyébként nincs bérlete. Az előadási napokat a jelentkezők maguk választhatják ki, a színház pedig az aznapi előadásra biztosítja részükre a helyeket.

Jelenleg már a másik bemutatott darabra (David Seidler: A király beszéde) és a végre utána bemutatandó A kőszívű ember fiaira gyűjtjük a jelentkezőket. Több klubunk is aktív a szervezésben, például a csácsbozsoki Évgyűrűk Nyugdíjas Klub, a zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület, a csesztregi Korhatártalan Klub, a lenti Civil Nyugdíjas Klub és a lovászi Olajbányász Nyugdíjas Egyesület. Az aktivitást a színház nevében is köszönjük nekik.

Dr. Kocsis Gyula

Az Epöli Nyugdíjas klub sikerei

Epöl község nyugdíjasai 2017-ben fogtak össze, és alapítottak 18-an klubot, beszélgetőkör néven kezdtek el programokat szervezni. A település igen kicsiny, mindössze 650 lakosú, zöme időskorú! Lassan az évek során kezd kicsit fiatalodni a lakosság, a beköltözések hozzák az ifjabb generációt. A nyugdíjas klub első teendője az Idősek tornája, és a Báb csoport létrehozása volt. Az egészséges életmód egyik fontos része az aktivitás, a mozgás. Egy kedves idős óvó néni a mai napig vezeti a tornát. Az Epöli Tündérbabos bábos mesemondói pedig minden évben az óvodában, karácsony táján előadást tartanak a gyermekek részére. Nagy részük több mint harminc esztendeje a Búzavirág Népdalkör oszlopos tagja. Ünnepeken, falu rendezvényeken színesítik a programokat. A működésük alatt sok díjat nyertek el megyei megmérettetéseken. A Vas Lajos dalos találkozón, Pünkösdi találkozón arany minősítést is kaptak.

Amire igen büszkék vagyunk! A nyári hónapokban havonta, a téli időszakban hetente tartanak klub délutánt. 2021 második felében csatlakoztunk a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség megyei csoportjába. 18 tagja van ma az epöli nyugdíjas klubnak. Még új cipőben járunk e téren. Figyelünk, tanulunk, nyitottak vagyunk a lehetőségekre. És most mi is büszkélkedhetünk egy számunkra nagy eseménnyel. A Magyar Nemzeti Művelődési Intézet a Magyar Teátrumi Társasággal együttműködésben Pajta színházi programot indított, melyre



több jelentkező közül Epöl települést választották, delegálták! 13 résztvevővel – melynek a nyugdíjas klub tagjai is részesei – megalakult az „Epöli Cselényalja” színtársulat. Hatalmas sikert aratva a társulat előadta Kéri Ferenc: Ludas Matyi című darabját! Fergetes próbák, játék kedv, összetartás... 2022.január 30-án a Nemzeti Színház Gobbi Hilda színpad világot jelentő deszkáira léphettünk. Csapatunk elnyerte a nézőközönség elismerését is. Gratuláltak, oklevelet nyújtottak át a Színház és Filmművészeti Egyetem végzős hallgatói a jó humorú, igényes előadáshoz. A omárom-Esztergom megyében ez idáig kilenc helyen adjuk elő a darabot. Továbbra is szeretnénk aktívan részt venni a kínálkozó lehetőségekben. Ezzel is példát mutatni fiataljainknak, hogy ép testben, ép lélek, és az együvé tartozás szebbé, jobbá teheti idősebb szép korunkat, közösségünket.

Belkovichs Mária

A Margaréta Nyugdíjas Klub 2021-es éve

Azt hiszem minden klub elmondhatja, hogy a 2021. évre tervezett munkáját, programjait nem tudta teljes egészében megvalósítani.

Mi 2020. október végén tartottuk utolsó foglalkozásunkat, utána a nekünk helyet adó Művelődési Központ korlátozta a rendezvényeket, végül be is zárt.

Nem készült éves munkatervünk sem, úgy gondoltuk, amikor lehetőség lesz valamit megtartani, akkor élünk a lehetőséggel. A város felhívására jelentkezünk a környezet tisztábbá tétele miatt szemétszedésre április 23-án, amin 18-an vettünk részt.

Első saját közös programunk 2021.június 1. és 5. között egy kirándulás volt a Dél-Dunántúltra, autóbusszal. Itt még kötelező volt az oltási igazolás. Pécs és környékét barangoltuk be – jó volt együtt lenni. Erről az útról a megyei „Élet az éveknek” Facebook-oldalán képekkel illusztrálva be is számoltunk. Itt még érződött az óvatosság, csak 28-an indultunk útnak.

Ezt követte június 16-án még mindig nem a megszokott helyünkön, hanem a Duna partján, a szabadban egy zenés csülök-parti. Sokan eljöttek, gyönyörű időben, felszabadulva élveztük, hogy korlátok nélkül szórakozhatunk. Ez a létszámon is megmutatkozott, 57-en jöttünk össze.

Június 16-án került sor az irodalmi pályázatok eredmény hirdetésére. A 2020 végén, 2021 tavaszán kiírt irodalmi vetélkedőre 10-en adták be pályázatukat, amivel Arany Oklevelet nyertek versenyzőink.

Június 29-én autóbusszal Kápolnásnyékre kirándultunk 43-an a Nemzeti Művelődési Intézet jóvoltából.

Július 2-án a Mosoni-Duna partján a Mosonmagyaróvár vonzáskörzetébe tartozó nyugdíjasok találkoztak. Közös főzés, beszélgetés, baráti összejövetel, amit minden évben megrendezünk! A mi csapatunk is főzött, 80 adagot vállaltunk be. Több klub tagjai is főztek, így azoknak is jutott finom falat, akik nem tudták a főzést elvállalni. 45 éhes száj várta a finomságokat a mi részünkről, összesen közel 400-an voltak.

Július 3-án a Báger-tó partján (volt kavicsbánya) a MOFÉM fúvós zenekar játékonysági délutánjára látogattunk el 14-en.

Másnap, kihasználva a nagyobb szabadságot, az Operettszínházban 11-en megnéztük a Hegedüs a háztetőn című darabot.

Július 8-án az „Élet az éveknek” megyei szervezete a klubvezetőknek szervezett kirándulást, sok vezető azonban még nem mert jelentkezni. Így nyílt lehetőség arra, hogy a klubokból is lehetett jelentkezni – 4-en vettek részt a kiránduláson, a Szigetközben barangolva.

Július 10-én ismét lehetőségünk volt a Nemzeti Művelődési Intézet jóvoltából Lakitelekre kirándulni. Csak 5-en utaztak, mivel a tagok nagy része már 2020-ban résztvett hasonló programon.

Július 14-én a mosonszolnoki „Őszirozsa” Nyugdíjas Klub rendezte meg a megyei Tízpróba versenyt. Ezen 10 versenyzővel és 5 szurkolóval vettünk részt, fiaink egy lánnyal helyezést is elértek.

Július 15-én került sor a 2020-2021. nyugdíjas egyetem diplomaosztására. Az oktatás és a hozzá kapcsolódó játék online formában történt, 15-en vehették át diplomájukat.

Július 21-én a szokásos nyúli túrán volt csapatunk 23 résztvevővel. Ez a kirándulás mindig hangulatos, jó program volt, most sem csalódtunk.

Július 30-án Civil Piknik volt a Mosoni- Duna partján a Biczonál.

A civil szervezeteket összefogó Kulturális Szövetség tagjaként minden évben hivatalosak vagyunk a rendezvényre. Társadalmi munkában évek óta a havonta megjelenő Civil Szemle újságot hajtogattuk. Most már ez az újság is elektronikus úton jelenik meg. 23-an képviseltük a klubot.

Augusztus 8. és 14. között egy váratlan meghívásnak eleget téve jutottunk el Erdélybe, testvérvárosunkba Sepsiszentgyörgyre. 2013. óta tart kapcsolatunk az ottani nyugdíjas klubokkal. Nagy István agrárminiszter közbenjárására és a Polgármesteri Hivatal támogatásával sikerült megvalósítani a régóta dédelgetett álmunkat, hogy 2014. után újból ott lehessünk. Ők minden évben jöhettek, csak a mi meghívó levelünkre volt szükség. Erről a kirándulásról készítettem is egy 64 oldalas, képekkel is illusztrált beszámolót, amit szeretnénk nyomtatott formában is megjeleníteni. Ez egyelőre forráshiány miatt terv marad. 28 tagunkat látták vendégül sepsiszentgyörgyi barátaink.

Augusztus 12-én, mint minden évben, a Cuha patak környékére kirándultak az „Élet az éveknek” klubjaiból a túrázni szerető tagok. Tőlünk 7-en indultak útnak azok közül, akik itthon voltak. Másnap az itthon maradottak Mosonudvarra voltak hivatalosak a kistérségi Rétre hívó rendezvényre. 9-en képviselték a Margarétát. Ez a környék nyugdíjas klubjainak a találkozója, minden évben más klub vállalja a szervezést.

Augusztus 18-án Mikó Istvánnal volt egy hangulatos találkozónk a Fehér Ló Községi Házban. Svejk-monológokat hallgattunk, és közben sörözgethettünk. 26 margarétás vett részt a találkozón.

Augusztus 20-án a városi halászlé-osztásba tagjaink is besegítettek.

Augusztus 25-én Budapesten, a Vigadóban voltunk egy jó kis operett-délelőttön, majd hajókáztunk a Dunán. Tőlünk 30-an vettek részt a programon. Az idő megint csodálatos volt. Oszwald Marika és Boglárka műsora jó hangulatú, vidám volt, utána élveztük a napsütéses hajókázást.

Augusztus 30.: Kistérségi találkozó a P-Art Rendezvényházban, amin fellépett a Szederinda táncsoport és a Réti pipitér énekkar is.

Szeptember 1. és 7. között 29 tagunk Hajdúszoboszlón pihent. A program nagyon aktívnak bizonyult, mert voltunk Debrecenben, Nyíregyházán és a Hortobágyon is egy-egy napra. A többi időt a fürdők adta lehetőségek kipróbálásával töltöttük.

Szeptember 18-án a kistérségi klubvezetőknek és segítőinek szerveztek kirándulást Tatára, Tatabányára. Ezen szintén részt vettünk.

Szeptember 20-án végre alkalmunk nyílt a születésnaposok zenés köszöntésére. Negyedévente szoktuk a negyedév szülötteit köszönteni. A járvány miatt erre eddig nem került sor, tehát a 2020. 4. és a 2021. 1-3. negyedév szülötteit, gyakorlatilag egy egész év szülötteit köszöntöttük. Mivel mindenki érintett volt, a 90-ből 60 tagunk jelezte a részvételét. A szokott helyen, a szokott módon ünnepeltünk.

Szeptember 9. és 28. között négy alkalommal izomlazító tornán vettünk részt 29-en, amit a Kistérségi Egyesület pályázaton nyert pénzből biztosított.

Október 1-én a város vezetősége köszöntötte a város nyugdíjasait az Idősek Világnapja alkalmából zenés műsorral és egy finom ebéddel. Ezen a klubból 52-en vettünk részt. Ebéd utáni alvás helyett jó zenére dolgoztuk le a ránk rakódott felesleget.



Október 3-án a Nők a városért Egyesület felhívására részt vettünk a mellrák ellen évente megrendezett Hídsétán. Gyülekezés a rózsaszín lufikkal...

Október 5-én a Gyalogló Hónap keretében Gyalogló Napot szerveztünk, amin 20-an vettünk részt. Megint csodás időben sétálhattuk, bejártuk a Duna és Lajta partját, a két folyó találkozását, majd az út porát leöblítettük a szokott helyünkön, a Duna-parti Biczónál.

Október 9-én a szokásos Civil Nap keretében mi is bemutatkoztunk, mint a Civil Szövetség aktív és támogató nyugdíjas klubja. Képekkel, kis filmmel és tagjaink ügyes kezét dicséző alkotásokkal képviseltük a klubot. A Szederinda tánccsoport fellépett a kulturális műsorban. Ugyanezen a napon volt Nyúlon a megyei Keresztretjvény fejtő verseny, amire 3-an neveztünk be. 32 versenyzőből sikerült az első két helyet elnyerni.

Október 19-én a klubban működő Szederinda tánccsoport és a Réti pipitér énekkar fellépett a Kulturális Szövetség által rendezett jótékonyági esten is. Sok klubtagunk szintén támogatta a rendezvényt Támogatójegy vásárlásával.

Október 21-én az országos szervezésű „Te szedd!” mozgalom felhívására 30-an jelentkezünk és szedtük a hanyag, környezetére igénytelen emberek után a szemetet.

November 8.: Irodalmi találkozó Hámos Vilmos íróval, újságíróval – ezt már szájszékben ültük végig, de azért jókat tudtunk nevetni!

November 16.: Férfinap és zsíroskenyér-parti – baráti összejövetel. A hangzavar miatt elmaradt a férfiak köszöntése, de pótoltuk a napján, November 19-én képeslappal. Kaptunk ajándékba egy kávéfőzőt, amit ki is próbáltunk. Jó lesz ilyen nagyobb helyi összejövetelekre. Mivel a hozzávaló kapszulák elég drágák, megkértük a gyakran Ausztriába utazó klubtársainkat, figyeljék az akciókat és spájzoljanak be kávéból. A rendezvényeken jutányos áron felszolgáljuk!

November 18-án volt a Nyugdíjas Egyetem 3. előadása. Jóval többen hallgatták meg a helyszínen a Márton-napi történetet. Az online játékba is mintha többen kapcsolódnának be. Ez nagyon örömdetes, mert ez biztosítja az év végi diplomát legalább 6 beküldött játékkal, azon kívül a könyvnyeremény esélye is megvan!

November 19. Meglátogattuk a Vártörténeti Múzeum kiállítását. Idegenvezető kísért bennünket, az idén diplomát kapott hallgatók ingyenjeggyel, a többiek kedvezményes jeggyel mehettek be.

November 23. A tanoda működését megnyitása óta figyelemmel kísérjük. Most egy nyílt napra voltunk hivatalosak.

November 26-án Albertkázmezőn voltunk libavacsorán.

November 27.: Kistérségi találkozó volt a Flesch Központban.

Klubok énekkarai, szavalói hangoltak bennünket az Adventre, Karácsonyra. Bujdosó Szilvi megríkatott bennünket a jól ismert kis gyufaárus lány történetével, valamint záró számként a saját gondolatait, emlékeit hallva, képekkel aláfestve ugyancsak tok-szorítóak voltak.

December 2.: A Kárpátok visszhangja című táncbemutatót láttuk a Fleschben. Fergeteges hangulat és látvány volt amiben részesevünk.

December 5. Az Operettszínház bérletes műsorából az első előadást néztük meg, a Marica grófnő-t láttuk. Jó hangulat, parádés szereposztás, mint mindig!

December 6-án a zenés Mikulás-délután a vírushelyzet romlása miatt elmaradt.

December 10. Az énekkarosok kis csoportja köszöntötte a Hospice-ház dolgozóit karácsonyi énekekkel, majd utána kis sétát tettünk az ezen a napon kigyúlt karácsonyi fények között.

December 15. Budapest – Uránia mozi – Soltész Rezső karácsonyi hangulatba ringatott bennünket. Hazafelé a kitartóbbak megálltak Győrben, hogy megcsodálhassák Győr fényei.

December 20. Utolsó klubfoglalkozás az évben. Emlékek felidézése 2021-ről, kedves karácsonyi hangulatot idéző közös éneklés, borozgatás.

December 31. Szilveszter a Deák téren. A szokott helyen összejöttünk, most jóval többen, mint az utóbbi években. Be kellett hozni a 2020. évi elmaradt szilveszteri bulit! Zenét hallgattunk, táncoltunk, pezsgőt bontottunk éjfélkor, elbúcsúztattuk az évet. Azzal búcsúztunk: Veletek jövőre ugyanitt!

*

Szeptember 23-án elkezdődött a Nyugdíjas Egyetem 11. évfolyama havi egy előadással, 10 alkalommal. Most még előzetes, esetenkénti regisztrációval személyesen is hallgathatók az előadások, amíg a járvány-helyzet lehetővé teszi, utána online folytatódik. Facebookon és a helyi TV műsorában mindegyik előadás meghallgatható. Az előadások témájából online-játék is indul, a jó megfejtők között minden hónapban sorsolással a szerencsések könyvet nyerhetnek.

Rendszeresen, bár nem szervezett formában ott vagyunk a Flesch Művelődési Központ, a Fehér Ló Közösségi Ház, a Hansági Múzeum, a városi Könyvtár rendezvényein. Havonta a Hansági Múzeum által a nyugdíjasoknak szervezett kézügyességet fejlesztő foglalkozásokon is „alkotunk”. Az évente megszervezett, több alkalomra szóló „Gurul a város” keretében többen is letekerjük a 16 km-es távot. Ezt általában május és szeptember között 5 alkalommal szokták rendezni, 2021-ben azonban csak 3 volt. Az Operettszínházba már évek óta megváltjuk a bérleteket, 15 db-ot kérünk esetenként. Nyugdíjas színházlátogatásra idén nem kerülhetett sor, pedig arra is mindig nagy számú érdeklődő szokott bérletet váltani. (35-40 fő)

Idén elindult egy hat fordulós hagyományörző műveltségi játék, ahol esetenként 4-5, de 3 fő minden fordulóban részt vett. Eredményhirdetés 2022-ben lesz.

Így egyben látva, elcsodálkozunk, hogy mennyire sokoldalú, színes programokon vehettünk részt. Talán ezért is terjedt el a klubunkról a mondás: „a margarétások mindenhol ott vannak”.

A 90 lelkes nyugdíjas sohasem unatkozik, mindenki megtalálja az őt érdeklő legjobb lehetőséget és ez tart minket egyben most már 41 éve!

Összeállította: Bognárné Böbe

Hamupipőke a bizonyíték arra, hogyan egy új cipő igenis megváltoztathatja az életedet

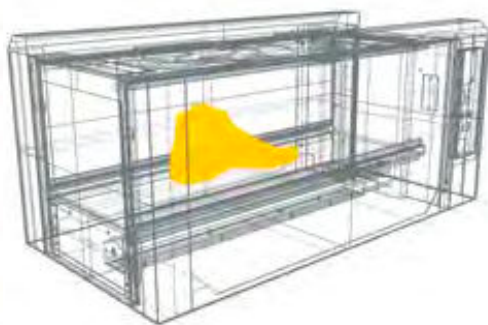
Ortopéd cipő. Mindenki gondol valamire a szó hallatán. Legtöbbször a régi ronda magas szárú fűzős kapcsos cipőre, ami legtöbbször a csípőficamos vagy eltérő láb hosszúságú emberek sántító bicegő járását próbálta kijavítani. Mára ez már megváltozott. Az igényeket követve a digitális technika segítségével esztétikus és szép cipők készíthetők egyedi méretvétel alapján teljesen egyedi igények szerint.



Az Elit ortopéd cipőgyártó kft. 2013-ban alakult magyar tulajdonú vállalkozás, egyedi méretvétel alapján készít ortopéd cipőket. Szakképzett cipészek hagyományos kézi és korszerű gépi technológiával készítik a gyógycipőket a gyógyulni vágyó, egészségüket megóvni vágyó emberek számára. A gyártás budapesti és komlói üzemben történik.

A méretfelvevő kollégák az ország több pontján esztétikus környezetben várják a megrendelőket. Az általuk gyártott cipők megfelelnek a szigorú orvosi követelményeknek.

A cipő gyártásának legfontosabb eleme a láb méretvétel. A láb mérésének alapja egy digitális 3 dimenziós képalkotó eszköz. Ez az eszköz a lábról egy digitális körbeforgatható, nagyítható, elemezhető képet alkot a szakemberek részére. Az eljárás során kapott képen a láb formája, deformációi folyamatosan összehasonlíthatóak a gyártott cipő paramétereivel.



A cipő felsőrészét a kapott kép alapján szerkesztik meg egy számítógépes program segítségével, kiküszöbölve a hagyományos mérés esetleges pontatlanságait. A cipő felsőrész kiszabása is ezen programok használatával, számítógépes vezérléssel történik.

A felhasznált alapanyagok, a legjobb minőségű bőrök Olaszországból kerülnek az üzemben a szabász asztalára.

Az így elkészült cipőket mindig személyesen adják át, a próbát követően kerülnek a megrendelőkhöz. Esetleges korrekcióra is lehetőség van, a próba során felmerülő panaszokat minden esetben korrigálják.

Az orvostudomány fejlődésének köszönhetően a veleszületett láb betegségek, deformációk száma lényegesen csökkent, viszont ezzel együtt megnőtt a helytelen cipőviselés. Megfelelő lábbelire mindenkinek szüksége volna. A megelőzésnek a láb deformitás kialakulásában is fontos szerepe van.

Állandóan az aszfalton, térkövön, járólapon, csupa síkfelületen járunk, míg őseink a hepehupás mezőn, homokos talajon jártak, vagy éppen sziklán másztak, egyensúlyoztak, nem egy ponton terhelve a lábukat. Kevesen sportolnak, és ha igen, akkor is aszfalton futnak, sima talajon tornáznak, jógáznak, de leginkább csak ülnek az autóban meg a laptop előtt, és hát a kényelemre, ergonómiára mit sem adó konfekció is érezteti káros hatását. Lábfejünk csontozata és boltozata fokozatosan sérül és megy tönkre, gyakran alakul ki hossz- és harántsüllyedés, vagy más néven lúdtalp, aminek egyenes következménye a kellemetlenkedő bűtyök, majd később a kalapács-, illetve a lovaglólóujj.

Rendezvényeinken, illetve klubjainkat felkeresve állnak rendelkezésünkre a kft szakemberei szakmai tanácsadással, lábegészségügyi szűréssel.

Ha a lábfájást nem valamilyen betegség vagy súlyos, csak műtéttel vagy más, kizárólag orvosilag kezelhető eltérés okozza, hanem egyszeri megterhelés, például futás, túl szűk cipő viselése vagy hosszú állás, akkor az alábbi módszerekkel magunk is enyhíthetjük a panaszokat. Ha a panaszok nagyon erősek vagy néhány napon belül nem enyhülnek, forduljon orvoshoz!

- Hatásos lehet az eukaliptuszolajos vagy borsmentateás kellemesen forró lábfürdő.

- A fáradt lábak fájdalmának enyhítésére az egyik legjobb módszer a frissítő talpmasszázs. Ehhez használható 1-2 csepp masszázsolaj (kamilla, levendula stb.) és/vagy különböző masszírozó készülékek, de ha ezek egyike sem áll rendelkezésünkre, épp oly hatásos, ha először körkörös mozgattuk lábfejeinket, majd mindkét lábfejet és talpat finoman végigmasszírozzuk két kezünkkel.

- Bőrkeményedésekre: ha nem súlyos az elváltozás, akkor a gyógyszertárakban kapható speciális puhító krémekkel, ecsetelőkkel és tapaszokkal még orvosolható a probléma.

- A legjobb megelőzés a kényelmes, megfelelő méretű cipő viselése. Aki a kényelmes cipő viselése mellett is hajlamos a problémákra, nagyobb igénybevétel előtt használhat lábbalzsamot.

Láb: 26 csont, 33 ízület, 120 izom szalag és ideg, 8-10 ezer lépés naponta

Azon túlmenően, hogy a láb eleve óriási terhelésnek van kitéve – a fokozott terhelés, például a sok állással és járással nehezített munka további terhelést jelent számára. A korrallal a talp kiszélesedik, a lábfej megsüllyed, a sarok alatti zsírszövet csökken, a bőr szárazabbá válik, ez terheli a lábat. Nőknél a magas sarkú cipő viselése szintén tüneteket okoz. Túlsúly esetén a talpra nehezedő nyomás növekedése, keringési zavarok, cukorbetegség szintén okozhatnak panaszokat. Bizonyos sportok ugyancsak túlterhelik



a lábat. Vannak olyan alkati tényezők (lábforma, tengely jellegzetességek, ízületi lazaság), amelyek járáskor vagy sportoláskor olyan korrekcióra kényszerítik a lábat, amely fájdalmas panaszok kialakulásához vezetnek.

A láb leggyakoribb betegségei:

- bűtyök
- kalapácsujj
- lúdtalp
- szabó bűtyök
- sarok fájdalom

A leghatékonyabb megelőzés a megfelelő cipő.

Ha fáj a lába, fáj a bokája, zsibbad, szaggat, vagy valamelyik ízülete gyulladt, fájdalmas, bízza magát ortopéd szakorvosra! Az ortopédiai betegségek, a láb fájdalma, gyulladáshoz vezető tünetek az idővel nem gyógyulnak meg. Minél hamarabb ortopéd orvoshoz fordul, annál biztosabban és gyorsabban szabadul meg a hétköznapjait kínzó lábfájdalomtól!

A **nem megfelelő cipő** hordása is okozhat talpfájdást. A magas sarkú cipők túlzott viselete mellett az egyenes talpú, sarok nélküli cipők sem védik a lábfejében futó izmok mozgását. Nem támasztják alá megfelelően, nem követik a talp természetes ívét. Idővel a nem megfelelő cipőviselet a lábfej túlzott terhelésével párosítva bokasüllyedést, lúdtalpat okozhat. Ezt a talpát rugalmasan alátámasztó cipő viselésével kerülheti el. Gyakori ok a **lúdtalp**, amikor a hosszanti boltozat lesüllyedése okozza talpa fájdalmát. A talpi fascia köti össze lábujjait és a sarokcsont talpi részét. Ez a talpi szalag járás közben egyfajta lengéscsillapítónak segíti a mozgását, és lépéskor rugalmasan elnyeli testsúlyát. Talpa az évek, évtizedek alatti folyamatos terheléstől fokozatosan kiszélesedik, ellaposodik. Hosszanti boltozata mellett a lábujjpárnák feletti harántboltozatának íves szerkezete is lesüllyedhet. A lesüllyedt harántboltozat pedig már nem alkalmas fájdalom nélküli lengéscsillapításra. Ilyenkor is a talpát a megfelelő ponton vagy pontokon alátámasztó talpbetéttel tartalmazó cipő viselése hozhat enyhülést.



„Mindig jó ágyat és cipőt veszünk, mert ha nem az egyikben vagyunk, akkor a másikban.”

Csáfordjánosfa mindenkit vár

A Győr-Moson-Sopron Megyei Klubtanács kirándulást szervezett a Csáfordjánosfa melletti erdőben található tőzikésbe. A Tőzike tanösvény jó megközelítési biztosít a gyönyörű erdő megtekintéséhez. Figyelem felhívónak és program ajánlónak szánjuk a mellékelt képeket, melyeken a tőzikek mellett szerényen megbújó ligeti csillagvirág és a sétán résztvevők is láthatók.



Túrázók



Tájékoztató tábla



Tőzikés erdő



Ligeti csillagvirág

Az egészséges testtartásért!

Alapok

A fascia évszázadokra visszanyúló kutatása 2007-ben teljesen új megvilágításba helyezte a hagyományos anatómiát.

„A fasciarendszer a testet átszövő háromdimenziós folytonos hálózat, ami lágy kollagéntartalmú és laza vagy sűrű rostos kötőszövetet tartalmaz.

Magába foglal zsírszöveteket, a vérerek külső rétegét, ideg és keringési hüvelyeket, tokokat, bőnyéket, mély és felszíni fasciákat, idegburkokat, ízületi tokokat, inakat, agyhártyákat, izom- és kötőszöveti rostokat, csonthártyákat, retinaculumokat, septumokat, inszalagokat, belső szervi fasciákat és az összes izomszövethez kapcsolódó kötőszöveteket, ideértve az endo-, peri- és epimysiumokat. A fasciarendszer átszövi és körbeveszi az összes belső szervet, az izmokat, a csontot és minden idegpályát is. A testnek funkcionális struktúrát teremt, és a szervezet minden rendszerének működéséhez integrált környezetet biztosít.” (Bostonban 2007-ben megtartott Fascia Research Congress).

„Az első megfigyelés a szöveten belüli endoszkópia kapcsán az, hogy úgy tűnik, minden összeköttetésben és kapcsolatban áll egymással. Fontos megjegyezni, hogy ez nem a sejtek összekapcsolódásából jön létre, hanem rostok, azok nyalábjainak, szálainak és mikroszálainak bőségéből. A szemléltető lassan rádöbben, hogy a testet ezen rostok hálózata alakítja minden szinten, a mikroszkopikusuktól a makroszintig és a felszíni struktúráktól a mély szövetekig mindenhol. Ez a rostos hálózat játssza a főszerepet a test alkotórészeinek formálásában. Nem a sejtek egyedül határozzák meg a test alakját, ellenkezőleg, ők maguk is a sejten kívüli állományba ágyazódva formálódnak.” (Jean-Claude Guemberteau, 2015).

Tom Myers szerint nem közel 600 izom van az emberi testben, hanem 1 izom van, közel 600 tasakban. Az Anatomy Trans elméletet 2007-ben az „örült” tudós boncolással igazolta. A boncolás alkalmával megtalálták és bizonyították a legtöbb hosszanti fasciális kapcsolatot a mozgató szervrendszerben. Kötőszöveti folytonosságot tárt fel az eddig külön értelmezett izmok, izomcsoportok és testrészek között. Így a lágy szövetek és a csontváz egyes részeit összekötve valódi erőátviteli pályaként, vonalként képesek működni, ami a mozgás és testtartás alapját képezi.

Dr. Ida Pauling Rolf (1896-1979) a Strukturális Integráció megalkotója felfedezte a testtartást meghatározó függőleges tengelyt (Rolf-vonal). Minél egyenesebb és minél merőlegesebb ez a vonal a test középvonalában, annál szervezettebb és funkcionálisabb a test maga is. Terápiás módszerét az emberi test gravitációval való együttállás köré építette fel. Ez szerinte meghatározza az egyén fizikai és szellemi egészségét. Módszerének fő célja az ember energiamezejének és a Föld gravitációs mezejének integrálása volt. Ennek módja a fizikai test együttállásának megszervezése a Rolf-vonal körül. Szerinte a fasciák határozzák meg a csontok helyzetét és az ízületek funkcióját. A fasciális szövetek feszültségének és tónusának

test-szerte való kiegyenlítése a test jobb együttállását alakítja ki. Az így szervezett test együtt áll a gravitációval. Annak eddigi levezető ereje áramlasként folyik keresztül a testen és megerősíti azt. A Rolfing Strukturális Integráció 10 kezelésből álló rendszere világszerte elterjedt.

Öngyógyító (megelőző) módszerek

A járás. Az ember igazi világmente a két lábra állással kezdődött. A kezek felszabadulásával új képességek (írás, zenélés, kommunikáció) kialakulása vált lehetségessé. Álló helyzetben az egyensúly megtartásához a testrészek és ízületek térbeli helyzetének érzékelése (proprioceptív rendszer) vált szükségessé. A járáshoz nélkülözhetetlen testtartás eléréséhez és fenntartásához az izmokon kívül a testtartás szervrendszerére, a fascia is nélkülözhetetlen kellék. Az izmok a fascia által biztosított terekben képesek megnyúlni és összehúzódni. Az izomhasban elhelyezkedő izomorsó az aggyal együttműködve védi az izmot a túlzott megnyúlástól. Az izom-ínszalag találkozási területén lévő **ínorsó** jelzést ad az agynak, ha a terhelés eléri a szövetek károsodás nélküli határát. Ez a reflexmozgást biztosító szenzorpar megvéd a sérülésektől, túlterhelésektől. Folyamatosan információt ad a központi idegrendszernek a testek térbeli elhelyezkedéséről. Így vagyunk képesek megtartani magunkat és mozogni. A globális hálózatot alkotó fascia rugalmasan kapcsolja a csontokat és izmokat, ezzel létrehozva egy olyan struktúrát, ami képes stabilan tartani önmagát, függetlenül a gravitációtól. A merev és rugalmas összetevők valamennyi eleme részt vesz a mechanikai erőhatások szétosztásában és elnyelésében. (Biotenzigritás).

Az egészséges testtartás talpköve az egészséges járásnak. Álljunk csípőszélességű terpeszben kissé hajlított térdekkel, előre mutató párhuzamos lábfejekkel és a testünk forgástengelyét állítsuk rá a Rolf-vonalra. Ez úgy történik, hogy a talpukat erősen nyomjuk a Föld középpontja felé, a fejünkkel érintsük meg az eget. Ezáltal a mellkas kicsit megemelkedik, a hasizom a keresztcsont irányába húzódik, a vállak és medence vízszintes helyzetbe kerül, a tekintetünk és az állunk vízszintesen előre mutat, karjaink lazán lógnak kétoldalt.

Gyaloglás. Az egészséges testtartásból a felsőtestet kissé előre döntve megtehetjük az első lépést, kihasználva a gravitációt, ami előre viszi a testet. Ügyeljünk a láb talajfogására. Elterjedt tanács a bokagördülés, sarokgördülés, talpgördülés hármassal. Ennek hátránya, hogy a becsapódás energiája teljes egészében a bokára hárul.

Kedvezőbb a talpra érkezés, mivel a vádli megfeszülése a fascia láncon keresztül combizomban és a farizomban oszlik el. Kézfejnünket lazán behajlított tartjuk, karunkat kilencven fokban lengetjük előre hátra a lépések ritmusában (a kezek ne lépjenek át a mellkas középvonalát). A karlengetést a felsőtest elcsavarodása kíséri, követve az emberi test csavarodási mintáit. A fascia egymást keresztező spirális vonalat alkot a felső testen. A kilépő láb előre helyezése az azonos oldali csípő elcsavarodik, és a feszültség a mellkas, has, csípő, comb izmokban oszlik el. Majd

az ellenoldali lábbal kilépve hasznosítja a test ezt az energiát.

A vízivás hozzá tartozik az egészséges gyalogláshoz. A sejtközi állományban megkötött víz a sejteket látja el, de közben a vízkészlet elhasználik, amit a szövetek kifacsarásával cserélhetünk le friss vízzel. Ennek legjobb módja a mozgás, masszírozás, szaunázás. **Igyunk hát vizet gyaloglás előtt, alatt és után.**

Egészséges ülés. Sokak vélekedése szerint egészséges ülés nincs is csak egészségtelen. A technikai forradalom viszont egyre több ülésre kényszeríti az embert. A fasciális mély vonal csomagolja be a test belsejében mélyen húzódó izmokat a lábujjaktól a fejtetőig. Ezek közül a medence mélyizmoknak (csípőizom, nagy horpaszizom) fontos szerepük van a harcművészeteknél, jógnál, gyaloglásnál és ülésnél. **A nagy horpaszizom megrövidülése alsó háti lordozist, bordakosár hátrabilenését eredményezi, a rekeszizom hossza megváltozik, romlik a légzés, magával húzza a tüdőt és a szívet.** Ezt az izmot többek között gyaloglással, Pilates tornával, jógával tarthatjuk karban. Ülés közben a felsőtest forgástengelye legyen függőleges, a combok vízszintesek, a lábszár a padlóra merőleges. Ajánlott **félóránként felállni, nyújtózkodni, sétálni néhány perccel. A székre helyezett ékpárna segíti a medence elbillenésének megakadályozását.**

Mindennapi mozgásaink (háztartás, kerti munkák). A tárgyak mozgatásánál mindig egyensúlyra kell törekedni, hogy elkerüljük a káros elváltozásokat. **Tárgyak emelése két kézzel, egyenes derék, guggoló helyzetből induljon. Tárgyak mozgatásánál a terhet osszuk el két oldalra (például két egyformán megrakott szatyor).** Ha ez nem lehetséges, váltogassuk a két oldalt. A tepsit a süttőből egyenes derék, húzzuk ki. Fogmosás egyenes derék, törtenjen, szabad kezünket támasztásra használva. A gereblyét magunk felé húzzuk, elkerülve a csavaró-hajlító mozgulatot. A gyomlálást térdelő, vagy ülő pózban végezzük, ne álló helyzetben a földig hajolva. Kerüljük a nagyméretű hólapátokat, lehetőleg előre dobva a havat, ne pedig oldalra csavarodással.

Egy izom edzés. A rendszeres és sokoldalú testmozgás megóvja a fasciát az összetapadástól, zsugorodástól, szükségtelen megvastagodástól, asszimmetriák kialakulásától, kiszáradástól. A hagyományos **egy izom vagy izomcsoport edzés folyamatos mozgásterjedelem-szűkülést eredményez, felborul az izom-fascia funkció és arány. A test feszegítésén belül megnő a feszültség, a mozgás specializálódik, csökken a szervezet tanulóképessége.** Ezért ajánlott inkább a Pilates torna, a Meridián torna, a Jóga.

Pilates torna. A mozgáskorlátozottság megelőzésének és gyógyításának jól bevált módszere, a test és lélek tornája. A 45 perces tudatosan, nagy odafigyeléssel végzett gyakorlatok átmozgatják testünk ízületeit és a vázizomzatot. A 40 év feletti részére kidolgozott torna kíméletesen erősíti az ízületeket. **A nyaki-, háti- és lágyéki gerincre gyakorolt hatása megszabadíthat bennünket a népbetegségnek számító derékfájástól, de a váll- és térdízületek fájdalmaitól is.** Tartós hatás eléréséhez heti 2-3, évente legalább 100 tornára van szükség. DVD segítségével mindenki könnyen begyakorolhatja.

3-1-2 Meridián torna. Egészségünk megőrzésére és betegségeink magunk által történő gyógyítására alkalmas holisztikus módszer. A Hagományos Kínai Orvoslás szerint, a testünket behálózó meridiánok masszírozásával fenntarthatjuk az energia akadálytalan

áramlását, biztosítva ezzel az egész szervezetünk normális működését. Az egyensúlyok helyreállításának mestere, ami alacsony azt növeli, ami magas azt csökkenti (vérnyomás, pajzsmirigyműködés stb.). Ezt jelképezi a közismert egészség szimbólumunk is. A gyakorlatok végezhetőek állva, ülve és fekve. Minden korosztály könnyen megtanulhatja, mellékhatásoktól mentes. Naponta 20 perc befektetés sokszorosan megtérül.

A Jóga az egészséges öregedést jótékonyan támogató hatásokkal rendelkezik. Növeli az izomerőt és ellene hat a csontrendszer természetes leépülésének, ami a korosodás velejárója. **Javítja a test rugalmasságát, így megakadályozza, hogy a mozgástartományunk beszűküljön. Javítja a dinamikus és statikus egyensúlyérzékünket, így csökkenti az elesés veszélyét.** Fenntartja mentális és fizikai élénkiségünket, így gyorsabban tudunk reagálni. Mindent egybevéve megnöveli az egészségben eltöltött életperiódusunkat, azoknak az éveknek a számát, amíg nem szenvedünk semmilyen betegségben.

Terápiák

Ha bekövetkezik a **Biomechanikus Önszabályozó Rendszer** egyensúlyának felborulása, akkor az egyensúly visszaállításához különféle terápiákra van szükség. A fascia állandósága felülmúlja a sejteket (hét év alatt minden sejtünk kicserélődik, sok sejtféleségünk többször is ez idő alatt). Ezért van az, hogy gyerekkori barátainkat, ismerőseinket évtizedek múltán is felismerjük egy-egy jellemző mozdulat, testtartás vagy járás alapján. **A megrögzött fascia hálózat struktúrájának megváltoztatásához manipulációs technikákra van szükség.**

Dr. Still (1846-1913) szerint sok egészségügyi probléma hátterében a csont- és izomrendszer működésének zavara húzódik meg, ami sérülés, lelki megrázkódtatás, rossz étrend, mozgásszegény életmód és rossz testtartás következménye lehet. **Kidolgozta a holisztikus lágy masszázst technikát (oszteopátia)**, amit sikeresen alkalmaztak különféle betegségek gyógyítására. A felhalmozott tapasztalat és tudás talaján fejlődött ki a **kránioszkrális terápia** az idegrendszer, a **visceralis manipuláció** a belső szervrendszer és a **Strukturális Integráció technika** (Dr. Ida P. Rolf nyomán) a mozgás szervrendszer rendelkezései gyógyítására.

A Testszobrász Műhely (1118 Budapest, Kelenhegyi út 7.) az utóbbi módszert követve egy manuális myofasciális technikán alapuló kezeléssorozatot alkalmaz, melynek elsődleges célja a testtartás fejlesztése, a vízszintes és függőleges egyensúly megteremtése a testben. **A kezelése során a test megrövidült szöveteinek, kompenzációs mintáinak felszabadításával dolgoznak, amely által nő a test teljesítőképessége, az ízületek mobilitása, valamint energetikusabb, energia hatékonyabb állapot érhető el.**

A témáról többet olvashatunk **Pegán Attila** a „Fascia, a testtartás szervrendszere” című könyvében.

Dr. Tar József,
a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke





RICHTER
FŐNIX KÖZÖSSÉG
TEREMTSD ÚJJÁ MAGAD

„Vivere militare est - Élni annyi, mint küzdeni” (Seneca)

A Richter Főnix Közösség 2022-es jelmondata: „Élni akarok!”

2022-ben újra három inspiráló élettörténetet mutat be a Richter Főnix Közösség programja. Idén olyan tabudöntőgető filmeket ismerhetnek meg a kezdeményezés követői, melyek az egyéni sors történetek feldolgozása mellett valós társadalmi problémákra is rávilágítanak. A Főnixek életútját bemutató filmek márciustól lesznek elérhetőek a Richter a Nőkért Facebook és YouTube csatornáján, valamint a weboldalon.

Az életben sokszor adódhat olyan helyzet, amikor elgyengülünk vagy kilátástalannak látjuk a jövőnket. Ilyenkor motivációt nyújthat egy-egy inspiráló, példaértékű történet. A 2018 februárjában – a Richter a Nőkért program elemeként – életre hívott Richter Főnix Közösség egyik célja, hogy a programban bemutatott bátor nők – akik nemcsak felálltak egy nehéz helyzetből, hanem beszélni is mertek róla – másokat is inspiráljanak. A program védnökei Szekeres Pál olimpiai bronzérmes, paralimpiai bajnok vívó, valamint a megvalósításban a kezdetek óta jelentős szerepet vállal Jakupcsek Gabriella.

„2022-ben a programunk jelmondata: „Élni akarok!” Olyan ösztönös és elementáris erejű élni akarás van a Főnix Közösségünkhöz idén csatlakozó három hölgyben, ami lenyűgöző. Az embernek az az érzése, hogy tulajdonképpen mindegy is, hogy mi fog velük történni, mert biztosan érezzük, hogy ők ezt meg fogják oldani” - foglalja össze Jakupcsek Gabriella, a 2022-es évre kiválasztott és rövidesen bemutatásra kerülő Főnix történeteket, amelyek premiervetítésére először a Richter a Nőkért Facebook oldalon fog sor kerülni.

A Richter Főnix Közösség legújabb tagjai:

„Élni annyi, mint küzdeni”, mondta Seneca, de minden kétséget kizáróan ezt a szemléletet vallják az idei Főnixek is, mert mindannyiukban hatalmas élni akarás és küzdelem van, melyből a legnehezebb pillanatainkban is erőt meríthetünk. Az élettörténetüket feldolgozó filmek egyediségét gazdagítja, hogy három különböző rendező szemszögéből, más-más látásmóddal és művészi eszközökkel kerültek feldolgozásra.



Ivánkovich Anita történetét feldolgozó film premierje 2022. március 17. a Richter a Nőkért Facebook oldalon. Élettörténetének beharangozó kisfilmje ide kattintva nézhető meg.



Isik Réka történetét feldolgozó film premierje 2022. április 14-én lesz a Richter a Nőkért Facebook oldalon. Élettörténetének beharangozó kisfilmje ide kattintva nézhető meg.



Dr. Szalontai Beatrix történetét feldolgozó film premierje május 16-án lesz a Richter a Nőkért Facebook oldalon. Élettörténetének beharangozó kisfilmje ide kattintva nézhető meg.

Az alkotók bíznak benne, hogy a bemutatott történetek minél szélesebb közönséghez eljutnak, hogy sokan meríthessenek erőt és inspirációt saját küzdelmeikhez.