

# Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2022. november

## Kedves Klubtagok!

Pár nap múlva érkeik a „**pénzeső**”. Na, erről persze, nem a nyugdíjasok beszélnek így! Ezeknek a juttatásoknak a kifizetése törvényi kötelezettség. A **nyugdíjprémium** kifizetéseinek szabályait 2009-ban a Bajnai-kormány rögzítette törvénybe. A törvény az elmúlt 13 év alatt nem változott. Ezt már sokszor hallottátok tőlünk. Miért ismételjük? Mert azt reméljük, hogy eljut a törvényalkotók fülébe is. A nyugdíjasok szervezetei már többször felvetették, hogy a számítás alapját képező egyik elem, az átlagnyugdíj összege az elmúlt 13 évben emelkedett, s így a 80 ezer forintos összeghatár emelése indokolt lenne. A 140-160 ezer forintra történő emelés inkább lehetővé tenné, hogy a jól teljesítő gazdaság hasznából a nyugdíjasok is részesülhessenek. A nyugdíjprémium összege ebben az évben maximum 10 ezer Ft lehet. A GDP emelkedés mértéke 4%, és így, azok, akiknek a nyugdíja 80 ezer Ft vagy ezen az összegben felül van, egységesen 10 ezer Ft-ra számíthatnak. Jogosnak tartanánk, hogy azok, akiknek a nyugdíja nem éri el a 80 ezer Ft-ot, szintén megkapják a 10 ezer Ft nyugdíjprémiumot. Nekik erre az összegre különösen nagy szükségük van! Ne felejtsetek el, ez a juttatás egyszeri, a nyugdíjba nem épül be! Közel 200 ezer nyugdíjasról van szó!

Megjelent a 375/2022.(X.5.) számú Korm.rendelet, mely rendelkezik a novemberi nyugdíj-kiegészítés nagyságáról. A rendelet szerint plusz 4,5 százalékos nyugdíjemelés illeti meg a nyugdíjasokat és a nyugdíjszerű ellátásban részesülőket (január 1-jei visszamenőleges hatállyal). A rendeletalkotó sajnos, nem az év végére várható tényleges fogyasztói áremelkedésnek megfelelően emeli meg a juttatásokat, hanem csak az általa prognosztizált év végi 13,4 százalékra. Eddig januárban és júliusban kaptunk összesen 8,9 %, majd most 4,5 %-ot. A vonatkozó törvény szerint az első 8 havi tényadatok alapján készített prognózis képezi a novemberi korrekció alapját. A kormány ezek szerint 13,4%-ra

(folytatás a 3. oldalon)

**A TARTALOMBÓL:**  
**Energia-körkép megyéről megyére \* „Nagyon aktív életet élünk” \* Méltányossági nyugdíjemelés \* Változatos, színvonalas évet zárt a kulturális bizottság \* Sav-bázis egyensúly helyreállítása 2. rész**



Zala megyében ma zárult az Idősek Hónapja rendezvénysorozat. A programot Pál Ferenc lélekiemelő pszichológiai előadása a Lélekről, Boldogságról és Egészségről című zárta. Elismerések átadására került sor, majd a Petőfi Óvoda kisgyerekei népi játékokat elevenítettek meg.



„Mesék szárnyán” Országos Mesemondó Találkozó a Hagyományok Házában. Gratulálunk a résztvevőknek és a szervező kulturális bizottságnak.



Nyugdíjasok „Életet az éveknek Veszprém Megyei Egyesülete 2022. október 11-én Veszprémben ünnepelte a megye időseit. Az Idősek Világnapja ünnepségre a Veszprém Városi Művelődési Központban került sor.

## Energia-körkép megyéről megyére

Egész Európában súlyos gondokat okoz az energiárak gyors emelkedése. Az áram- és a gázszámlák magánembereknek, intézményeknek óriási terhet jelentenek, állami segítségre nem igen számíthat senki. A "kedvezményes" fa akció egyáltalán nem jelent megoldást.

Mivel az éves infláció már júniusban meghaladta a 21 százalékot, néhány bolt úgy döntött, hogy lekapcsolja a villanyt, és hasonlóan tettek egyes települések is. A szövetség ezért megpróbálta felmérni, hogy a megyékben működő kluboknál mi a helyzet, lesz-e lehetőségük a következő hónapokban találkozni, programjaikat megtartani.

A kormány ajánlásai miatt Zala megyében minden önkormányzat vezet be ún. energiahatékonysági intézkedéseket. Ez általában a sport- és művelődési intézmények téli (november 1-től február 28-ig) történő bezárását jelenti. Ahol több intézmény is van, ott általában csak egy marad nyitva.

A nyitva maradó/tartó többi intézmény (ebbe az irodaházak, iskolák, piacok stb. is beleértendő) számára pedig 25 % energia megtakarítást írtak elő. Ez utóbbiak alól kivételek az óvodák és bölcsődék, de ott is sor kerül összevonásra, átcsoportosításra. Ezek az intézkedések szinte mindenhol érintik az általában művelődési intézményekben, közösségi házakban működő nyugdíjas klubokat is. Megyei szervezetünk éppen ezért minden fórumon felhívta a figyelmet arra, hogy az időügyi szervezetek e problémájára az illetékes települési önkormányzat találjon megoldást. Zalaegerszegen, Nagykanizsán, Lentiben, Zalaszentgróton, Zalabéren személyes találkozó keretében, illetve Zalaegerszegen ezen felül képviselő testületi ülésen, illetve az Időügyi Tanács ülésén is kezdeményeztük ugyanezt. Kezdeményeztük továbbá a Megyei Időügyi Tanács ülésén is egy a települési polgármestereknek címzett ilyen tartalmú felhívás kiadását.

Együttal a klubokra is rákérdeztünk, és kértük, hogy jelezzék, ha nem oldódott meg a működésük a téli hónapokra. Mindössze egy klub jelezett ilyen gondot, de azt is sikerült rendezni (egy zalaegerszegi klubról van szó, akik nem akartak a város más részében lévő művelődési házba átjárni, és ezért a saját városrészében található parókia közösségi terében kaptak helyet) személyes kérésünkre.

A városok – Zalaegerszeg, Nagykanizsa, Letenye, Keszthely – intézményei közül egy nyitva marad és a klubok ott kapnak működési helyet. Másutt is találtak megoldást. Zalaszentgróton például a polgármesteri hivatal közgyűlési tanácsstermét kapják meg a klubok rendezvényeikhez, Zalabéren a polgármesteri hivatal egy irodáját, Zalakomárban a művelődési ház egy külön megközelíthető és külön is fűthető helyiségén fog osztozni a község összes civil szervezete.

**Kocsis Gyula**

A Győr-Moson-Sopron megyei klubvezetők – 43 klub – visszajelzése alapján egyenlőre kevés helyen van szigorítás. Változtatásokra ellenben sor került: A heti foglalkozásokat 2 hetente tartják Máriakálnokon, januárban, februárban szüneteltetik a foglalkozásokat Vítnyéden és Majorokon, a művelődési házból kisebb tanteremben mennek és tartják a foglalkozásokat. Kisfaludon. Havonta csak 1 hétig lesz nyitva a közösségi ház és ekkor tudják megtartani a foglalkozásokat Győr-Ménfőcsanakon. Természetesen a többi klubban is az előírt hőmérsékletet biztosítják a fenntartók. Ezek az információk az idei évre vonatkoznak. Jövőre nagy valószínűséggel változtatnak a fenntartók.

**Zsámbokiné Buday Anna**

Bács-Kiskun megyében a legtöbb klub az önkormányzat égisze alatt működik. Még az én klubom esetében sem tudom hogy lesz. Az önkormányzatok elég nagy gondba vannak. Nem lenne szerencsés most elő állni bármivel is. Vidéken minden másként működik.

**Sántáné Szabó Margit**

Felmérésünk alapján az energia válság hatása Komárom-Esztergom megyében a működő klubjainkat egyelőre nem érinti.

**Troják Frigyes**

Az energia helyzet miatt szinte valamennyi önkormányzatnál folyamatban vannak az egyeztetések annak érdekében, hogy miként tudják a szolgáltatásokat biztosítani az időseknek, vagy valamennyi civil szervezetnek. A lehetőségekről mi is tudunk néhány információt, de ez még nagyon sokat fog változni a következő két-három hétben. Van ahol nyitva tartás szűkítéssel próbálkoznak, van ahol 4 nap nyitva három nap zárva tartás javaslatot vizsgálnak, van ahol a bezárás is felmerül, de új megoldással együtt. Ismereteim szerint mindenütt a lehetséges – összevonással is – fenntartást tartják szem előtt, talán október közepére lehet többet látni. Több önkormányzatnál 2022. szeptember végével lejárt a gázellátási szerződés, emiatt egyelőre bizonytalanság van, de lesz megoldás.

**Szalai Antal**

Nosztaglia 2002 Hagyományörző Klub Egyesület – Földes: nálunk ugyanúgy folyik a munka, mehetünk a klubfoglalkozásra és rendezvényt is tarthatunk.

**Korbélyné Nonn Rozália klubvezető**

Az előttünk álló energiaválság megyénket, Fejér megyét is érinti. Ennek ellenére beszélgetések és visszajelzések alapján klubjaink a téli időszakban is működhetnek. A polgármesterek igyekeznek olyan helyet biztosítani, ahol nyugdíjas társaink össze tudnak jönni. Vannak olyan községek, ahol a polgármester felajánlotta a hivatali tanácskozót, házasságkötő termet, van, aki a saját irodáját. Olyan település is van, ahol szakaszolják a fűtést, de általában iskola is befogad nyugdíjasokat. Felújított intézményben napelem van, bezárás szóba sem jöhet – válaszolta kérdésemre a polgármester egy rendezvény alkalmával. Székesfehérváron egy kijelölt intézmény várja a nyugdíjasokat a téli időszakban.

Bízunk abban, hogy a fenti ígéretek következtében nem szenved nagy csorbát nyugdíjasaink klubélete, jó közösségeink átvészelik ezt is, akárcsak a Covid alatti időszakot. Természetesen továbbra is érdeklődünk, figyelemmel kísérjük tagjaink életét.

**Szeccsödi Józsefné**

A budapesti kerületi önkormányzatok közül a DK-s polgármesterek (III., VII., XI., XV., XVIII. kerületekben) külön is hangsúlyozták, hogy biztosítják az idős klubok működését, melegező közösségi helyeket is létrehozhatnak az időseknek, ahol kulturált körülmények között tölthetik napjaikat. Hasonlóan döntött az I., II., XIII., és XIV. kerület is, ahol szintén ellenzéki polgármesterek vannak. Bezárnak a XII. kerületben, nem döntöttek a XVI. kerületben.

Amit itt ki kell emelnünk a Fővárosi Önkormányzat a Szabó Ervin Könyvtárakat mindenütt működteti, itt is kulturált körülmények között tölthetik az időt azok az idősek, akiknek gondot jelent az otthonukban a magas rezsiköltség.

A Fővárosi közgyűlésben döntöttek a rezsiköltségről is, 140 ezer Ft-ig 28.000 Ft, illetve 100 ezer Ft alatt 50 ezer Ft a fővárosi támogatás, és ehhez jön hozzá a kerületi támogatás. Minden kerület igyekszik megszervezni, hogy senki ne maradjon fűtés, illetve áram nélkül a hideg napokban.

**Talyigás Katalin**

# Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

tételezi az éves inflációt. A nyugdíjas szervezetek 6,1%-os emelést tartottak volna elfogadhatónak. Ezt a 15%-os prognózisra alapozták. Szakértők, elemzők körében ma már a 2022. év 15%-os inflációs adatáról egyetértés van. A szeptemberi KSH adatok beszédesek! Bár elég vásárolni menni, kihívni egy szerelőt! Az előző számban is írtam, hogy az elszabaduló árakat látva kevés az esély az infláció mértékének a csökkenésére. Nem is csökkent. Sőt, elérte a 20%-ot! És ez még tovább emelkedik. Mindezekre tekintettel legalább 1,6%-ot buknak a nyugdíjasok ebben az évben. Hozzátehetjük, a törvény szerint a kormány megfelelően járt el azzal, hogy alacsonyabbra tette az éves infláció várható értékét! Ahogyan fentebb is olvashattátok, az első 8 havi tényadatok alapján készített prognózis képezi a novemberi korrekció alapját.

## Kedves Klubtagok!

Októberben minden megyében, minden településen az időseket ünnepelték. Az Idősek Világnapjához kötődően nagyon sok rendezvény megszervezésére került sor. Az ünnepségeken a polgármesterek, a képviselő testületek képviselői mellett az idősek szervezeteinek vezetői is köszöntőt mondtak. Színvonalas műsorokat mutattak be. Volt, ahová ismert művészeket hívtak meg, és voltak olyan települések, ahol a helyi művészeti csoportok, az óvodások és iskolások adtak műsort.

Meghívást kaptam Bács-Kiskun megyei szervezetünk ünnepségére, amit Kunszálláson tartottak. Maga a település egy igazi ékszerdoboz. A megye valamennyi szervezete képviseltette magát. A résztvevőket köszöntötte a polgármester, a megyei közgyűlés alelnöke, megyei elnökünk. A műsor, amit a helyi művészeti csoportok adtak, igen magas színvonalú volt. Csak gratulálni lehet a szép programhoz.

Tolna megyei szervezetünkben a nemrégiben meg-

választott új elnök, Főberné Orova Valéria tartott évértékelővel összekötött ünnepséget. Nagy örömet jelentett megtapasztalni, mekkora szeretet veszi körül Valit. Munkáját a klubvezetők nagyra értékelik. Az elnökség tagjai, a németkéri klubtagok sütöttek-főztek. A jókedvet csak fokozta, amikor a híres németkéri énekesek dalra fakadtak. A rendezvényre meghívást kaptak azok a klubvezetők is, akik fontolgatják az „Élet az éveknek” mozgalomhoz a csatlakozásukat. Várunk benneteket szeretettel!



Talán a nagyon meghitt, szép ünnepségekhez azért egy dolgot mégis hozzá tennék, amire jövőre jobban kellene készülnünk. Országszerte tapasztalható volt, hogy az Idősek Világnapja eredeti célja kezd feledésbe merülni. Az ENSZ döntés arra akarta felhívni a kormányok, önkormányzatok, az idősek szervezeteinek és más szereplőknek a figyelmét, hogy az idősek jobb életminőségének megteremtése érdekében évről évre át kell tekinteni az idősek helyzetét, azoknak az intézkedéseknek a hatását, ami a megelőző évben, illetve években született, és a helyzetértékelést követően ki kell tűzni az új célokat, feladatokat. Kérlek benneteket, a következő évben készüljete erre, segítsétek az önkormányzatok polgármestereit, képviselőit ezen a területen is.

Végezetül nagy örömmel tájékoztatlak benneteket, hogy Miskolcon, nagyon szép körülmények között, a Városháza egyik legszebb termében megalakult a BAZ megyei szervezetünk új elnöksége. Gratulálunk Iróczkiné Rózsikának elnökké választása alkalmából, és köszöntjük az elnökség tagjait is.

Vigyázzatok magatokra!

Üdvözlettel: **Hegyesiné Orsós Éva**

## 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



## „Nagyon aktív életet élünk”

Bizonyára nem véletlen, hogy Főberné Orova Valéria, a Tolna megyei nyugdíjas szervezet idén megválasztott elnöke valamennyi eddig ismert fotóján virággal a kezében látható, Beszélgetésünkre is a kertből érkezett, amikor is először a nyugdíj előtti évek kerültek szóba.

● 59 éves koromban mentem nyugdíjba 40 éves munkaviszonnyal 2014. február elsején. A Lavina Kft-nél, egy sütőipari cég, ahol kereskedelmi vezető voltam. A megyei szervezetbe való belépésünktől kezdve bekapcsolódtam a nyugdíjas klub tevékenységébe, és másfél cikluson keresztül együtt dolgoztam Palkó Máriával megyei elnökhelyettesként. Amikor Mária elköltözött Csepregre, új vezetőt kellett választania a megyének. Mária engem jelölt a megyei elnök a tisztségre, a megyei klubok vezetői pedig egyhangúlag meg is választottak elnöknek idén márciusban.

● **Hogyan jellemeznéd a Tolna megyei szövetséget?**

● 16 klub tagja a megyei szervezetnek, közel 700-an vagyunk, és január elsejétől még három klub fog belépni közénk várhatóan. Nagyon sikeres éven vagyunk túl, öt nagy rendezvényünk volt megyeszerte. Februárban egy regionális szavalóversenyt tartottunk Bátán, ahol 170 ember vett részt. Baranya megyéből és Somogy megyéből is érkeztek szavalók hozzánk. Júniusban volt a dalos találkozó Tamásiban, ahol 230-an vettünk részt. Júliusban sportnapot tartottunk Faddon 180 klubtag részvételével, szeptemberben pedig Iregszemcsén a kulturális seregszemlére jöttek össze a megyéből mintegy 200 klubtagunk. Megtartottuk már az évvégi rendezvényünk is Németkéren. És ne feledkezzünk el az októberi idősek napi rendezvényünkről sem Németkéren. Ide a klubvezetők és klubokból hárman-négyen jöttek el. Ez alkalommal kapták meg – közel húszan – a klubok által javasoltak az Aktív klub munkájáért emléklapot. Ezen a rendezvényen részt

vett az életet az éveknek elnöke is Hegyesiné Orsós Éva.

● **Milyen tervekkel készültök a következő évre?**

● A következő évre is körülbelül ugyanazeket a programokat tervezzük. Most majd más helyszíneken találkozunk, hiszen mindig más klub vállalja a rendezvény megszervezését.

● **Pár szóban beszélnél a családról is?**

● Két nagy lányom van, mindkettő Brüsszelben él, az EU-nál dolgoznak. Mind a két lány férjnél van, a kisebbik lányomnak van egy lánygyermek, aki most első osztályos. Németkéren élek a férjemmel, ő is nyugdíjas. Nagyon sokat dolgozunk a település kulturális életéért. Én magam 28 éve vagyok képviselő az önkormányzatnál, a férjem az alpolgármester, de ő a német nemzetiségi kórus ehgyesület vezetője is. Én is tagja vagyok a Nemzetiségi kórusnak a nyugdíjas kórust pedig én is vezetem, azon túl, hogy a nyugdíjasklub vezetője vagyok. Nincs rendezvény, ahol a férjem és én nem veszünk részt. Most, hogy a megyei szervezetet irányítom, sokkal aktívabb vagyok, mint korábban, így a középfokú népművelő végzettségemet is hasznosítani tudom. Szeretek szervezni, a férjem és nélkülem nem nagyon van rendezvény a faluban, ahol mi nem vagyunk ott, akár mint szereplő, akár mint szervező. Nagyon aktív életet élünk.

Befejezésül még hozzá teszi, hogy már szervezi a decemberi rendezvényt, ahová körülbelül 140 vendéget várnak...

**Sz.R.**



### Nyugdíjas találkozó Etén

A Komárom-Esztergom megyei kistérségben évek óta aktív nyugdíjas klub működik. Hagyományosan évek óta itt rendezik meg a megyei találkozót. Idén erre szeptember 23-án került sor.

Izgatottan vártuk a visszajelzéseket, kik fogadják el a meghívásunkat. Végül sokfelől érkeztek a nyugdíjasok: képviseltette magát a tatabányai, a nagyigmándi, a kisbéri, a sári, az ászári, és a vértsekethelyi nyugdíjas klub.

A délután Troják Frigyes, a megyei nyugdíjas szövetség elnöke nyitotta meg. Őt követte Sipos Erika az Érted és veled Alapítvány képviselőjében megtartott egészségügyi előadása. Az előadás témája az optimális gyógyszerfelhasználás volt.

Ezután következett a várva-várt klubok bemutatkozása. Ki verssel, ki énekkel, ki tánccal, ki jelenettel mutatkozott be.



A találkozót kis megvendégléssel zártuk. Jó volt látni a régi ismerősöket. Beszélgetni, egymást erősíteni, együtt örülni. Bízunk abban, hogy Isten megtart minket, és jövőre folytathatjuk a hagyományt: ismét otthont adhatunk majd a megyei találkozóknak.

## Méltányossági nyugdíjemelés

**Szervezetünk tagjai között is sajnálatosan sok a kisnyugdíjasok száma. Az emelkedő közüzemi költségek, a vágató infláció miatt is érdemes a méltányossági nyugdíjemeléssel foglalkozni. A dr. Kocsis Gyula által összeállított útmutató segít eligazodni a jogszabályok útvesztőjében.**

Kivételes nyugellátás-emelés engedélyezésére az érintett személy, illetőleg meghatalmazottja vagy törvényes képviselője kérelme alapján kerülhet sor. A kérelemben meg kell jelölni azokat a különös méltánylást érdemlő körülményeket, amelyek megalapozhatják a kérelem teljesíthetőségét. (pl.: egészségi állapotról, közeli hozzátartozó egészségi állapotáról, gyógyszerköltségről, közüzemi díj elmaradásáról szóló igazolás stb.)

### **Ki részesülhet kivételes nyugellátás-emelésben?**

Kivételes nyugellátás-emelés engedélyezhető annak a nyugellátásban részesülő, az öregségi nyugdíjkorhatárt elérő személynek; a megváltozott munkaképességű özvegynek; a fogyatékkal élő, illetve tartósan beteg vagy legalább két árvaellátásra jogosult gyermek eltartásáról gondoskodó özvegynek; továbbá az árvának, akinél a nyugellátás és rendszeres pénzellátás együttes havi összege nem haladja meg a 90.000 forintot.

### **Ki nem részesülhet kivételes nyugellátás-emelésben?**

Nem engedélyezhető kivételes nyugellátás-emelés annak a személynek, akinél a nyugellátás megállapításától, továbbá a korábbi kivételes nyugellátás-emeléstől számított 3 év még nem telt el, továbbá, aki előzetes letartóztatásban van, szabadságvesztés büntetését tölti, vagy a szociális igazgatásról és szociális ellátásról szóló [1993. évi III. törvény](#) 57. § (2) bekezdésének a) - c) pontja szerinti tartós bentlakásos intézményben él, a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló [1997. évi XXXI. törvény](#) szerinti otthont nyújtó ellátásban részesül, illetőleg javítóintézetben van elhelyezve.

### **Milyen összegű kivételes nyugellátás-emelés engedélyezhető?**

Az emelés összege nem haladhatja meg az öregségi teljes nyugdíj mindenkori legkisebb összegének huszonöt százalékát, de nem lehet kevesebb annak tíz százalékánál. (2850-7125 Ft/

Az engedélyezett kivételes nyugellátás-emelés „beépül” a nyugellátás összegébe, a nyugellátások évenkénti rendszeres emelése során a nyugellátással esik egy tekintet alá. A nyugellátás alapulvéte-



lével számított esetleges egyéb juttatásokat is az ilyen módon megnövelt összegből kell meghatározni.

### **Hol és hogyan nyújtható be a kivételes nyugellátás-emelés iránti kérelem?**

A kérelem a „KÉRELEM-ADATLAP” elnevezésű nyomtatványon ([K16 számú űrlap – nyugellátás méltányossági alapon történő emeléséhez](#)) nyújtható be.

A nyomtatványt pontosan kitöltve és aláírva, hozzátartozói nyugellátás (árvaellátás) esetén a Magyar Államkincstár (Kincstár) Központhoz, egyéb esetben a kérelmező lakóhelye szerint illetékes nyugdíjbiztosítási igazgatási szervhez, vagy a Kincstár Központhoz kell benyújtani.

A nyomtatvány a nyugdíjbiztosítási szervek ügyfélszolgálati egységénél szerezhető be, illetőleg letölthető a Kincstár honlapjáról (<http://nyugdijbiztositas.tcs.allamkincstar.gov.hu>).

A kérelmek elektronikus úton is előterjeszthetők. Az elektronikus ügyintézésrel kapcsolatos további információkat [külön tájékoztató](#) tartalmazza.

### **Van-e jogorvoslati lehetőség a méltányossági jogkörben hozott döntés ellen?**

A méltányossági jogkörben hozott döntések ellen a közléstől számított 30 napon belül – jogszabálysértésre történő hivatkozással – keresettel lehet fordulni a lakóhely szerint illetékes, közigazgatási kollégiummal működő törvényszékhez.

Bővebben:

[1997. évi LXXXI. törvény](#) A társadalombiztosítási nyugellátásról

[168/1997. \(X. 6.\) Korm. rendelet](#) a társadalombiztosítási nyugellátásról szóló tv. végrehajtásáról.



## Táncfesztivál Tatabányán

Az „Életet az éveknek” Komárom – Esztergom megyei Szervezete egy Idősek napi megemlékezéssel összekötött táncfesztivált szervezett. 2022. október 21-én a tatabányai Puskin Művelődési Házban 170-en foglaltak helyet a nézőtéren. Megyénkből 7 tánc csoport képviseltette magát és mutatta be tánctudását.

Örömmel vettük, hogy meghívott vendégeink között üdvözölhetjük Romanek Etelkát, a megyei közgyűlés alelnökét, Kancz Csaba főispánt, Bencsik János országgyűlési képviselőt, dr. Kocsis Gyulát, az országos szövetség alelnökét, és a Győr-Moson-Sopron megyei szervezet elnökét, Zsámbokiné Buday Annát.

A program bevezetőjeként Harasztiné Zsóka egy verset mondott, a fesztivált Troják Frigyes, az „Életet az éveknek” Komárom-Esztergom Megyei Szervezete elnöke nyitotta meg, és szívéhez szóló beszédével köszöntötte a jelenlevőket. Köszöntőjében megemlékezett és méltatta a hónap ünnepeit, a szép korúakat, majd Romanek Etelka, Kancz Csaba és dr. Kocsis Gyula mondta el gondolatait a jelenlevőknek.

A köszöntők után a Tatabánya Sárberki Nyugdíjas klub Hétszínvirág Művészeti Csoportjának az énekkara egy vidám dallal nyitotta meg a táncos programot.

A 7 tánc csoport jó hangulatot teremtett. A fellépők: a tatabányai KPVDSZ, Ószikék Nyugdíjas klub férfi tánckara, a Hétszínvirág Művészeti Csoport tánckara, a kesztölci Nyugdíjas Klub tánckara, a komáromi Nyugdíjas Klub tánckara, a baji Nyugdíjas Klub tánckara, és a bajnai Nyugdíjas Klub tánckara.

Köszönet a résztvevőknek, akik által egy baráti fesztivált mondhatunk a magunkénak.



Bajor tánc



Hétszínvirág Művészeti Csoport

Csordás Ferencné

## IDŐSEK NAPI RENDEZVÉNY EGERBEN

Az „Életet az Éveknek” Heves Megyei Szervezete Egerben, a Megyeházán tartotta az idősek napi rendezvényét. A vendégeket dr. Juhász Attila Simon, a heves megyei közgyűlés elnöke köszöntötte - aki nélkül ez a nap nem jöhetett volna létre -, majd Varga Béla plébános ünnepi gondolatai hangoztak el. Ez követően Lázár Tünde megyei elnök adott rövid összefoglalót az elmúlt évről, a programokról, a megvalósult és a jövőbeli feladatokról. Öröm volt látni a szépkorúakat, a jubiláló házaspárokat és mindenkit, aki elfogadta a megyei szervezet meghívását. Megtelt a díszterem 130 mosolygós, örökifjú nyugdíjossal, akik a program végén még táncra is perdültek!

Az ünnep alkalmából elismerések átadására is sor került!

Megyei szervezetünk Idősbarát polgármester címet ajándékozott Hevér Lászlónénak, Gyöngyöspata polgármesterének, az Év Községe díjat a tiszánánai Örökzöld Nyugdíjas Közösség kapta, az Év Önkéntese elismerést Jernei Jánosné Anikó vezetőségi tag vehette át a szervezettől!

Gratulálunk a kitüntetetteknek, további sikeres munkát és jó egészséget kívánunk!

Köszönjük Herczeg Flóra népdalénekesnek az éteri hangokat, a bogácsi „ifjaknak” – Magyar Gyulának és Farkas Jánosnak a nagyszerű hangulatot! Köszönjük Borbély Lajos deli legénynek a verset, Kelemen Lászlónak a profi technikát, Gyöngyösi Petrának a fotókat! És mindenkit köszönet illet, aki segített a rendezvény megvalósításában.



## Változatos, színvonalas évet zárt a kulturális bizottság

Kedves Nyugdíjas Társaink! Szeretettel köszöntelek benneteket az Országos Kulturális Bizottság tagjai nevében. Bizottságunk 16 tagú, örökös tagunk Krizsán Sándorné Marika. Tudjuk, hogy fontos a barátság, az együtt töltött idő, hisz az összetartozás érzésének nagy ereje van. A kulturális bizottság ennek tudatában állította össze idei munkatervét.

A 2022-es év munkatervének összeállításánál szem előtt tartottuk, hogy vannak évről-évre visszatérő programjaink, amelyeket az előttünk lévők megalapoztak. Így egyik feladatunk ezeknek a szinten tartása, továbbfejlesztése. Am fontos, valami újabb, tagjaink igényeinek is megfelelő programok tervezése, meghirdetése, szervezése. Az emberek általában akkor maradnak sokáig, ha változatos, színes, kihívást igénylő feladatai vannak és mellé még jó közösség is társul. Igyekezünk figyelmet fordítani tagjaink egyéni motivációjára és arra is, hogy mihez van kedvük, mit csinálnának szívesen.

Megtapasztaltuk a pandémia idején, hogy társaink egy része nagyon jól eligazodik a technika világában, használják, illetve segítséget kapnak családjuktól, unokáiktól. Ennek ismeretében több ilyen programot is terveztünk, természetesen figyelve arra, hogy az egyensúly ne boruljon fel, és azok is találjanak kedvükre való programajánlatot, akik mégsem a technika ördögei.

Kiírásainkat, felhívásainkat a honlapon, illetve a Hírlevélben mindig megjelentettünk és természetesen a kulturális bizottság tagjai is nagyon aktívak, részt vettek ezek terjesztésében.

A következő programokat terveztük:

- Városismereti 5 fordulós vetélkedő: Győr, Balasagyarmat, Budapest, Mór, Sopron.

Négy kulturális bizottsági tagunk vállalta a feladatlapok összeállítását, javítását, pontozását az eredmények visszaigazolását.

- Mesterkurzus – Különböző tájegységek népdalai: előadás és interaktív daltanulás. A Hagyományok Házában 2022. március 28-án és 2022. október 19-én rendeztük meg.

Tavasszal Fejér megye dallamkincsével ismerkedtünk. Ősszel Erdélybe kalauzolt az előadó népdalénekes és dalszerző. Gyűjtőmunkájáról és élményeiről is mesélt.

- Meghirdettük a „Szólj költemény!” Vers és prózamonológ Országos Találkozóját, amely 2022. május 11-én volt szintén a Hagyományok Házában. Versmondóink mint mindig, most is remekeltek. Miért ez az időpont? Nemes Nagy Ágnes évében a költőnő munkásságára emlékeztünk.

- Húsvétról, az ünnepről, a szokásokról a Hírlevélben emlékezett meg egyik tagunk és a honlapon, facebookon két vers is hallható.

Befejeződött a Fotópályázatra beérkezett pályaművek értékelése.  
A legjobb fotók rövidesen az Életet az éveknek honlapjára is felkerülnek.

- Online Vers-és meseíró pályázatot hirdettünk 2022. júniusban.

- Fotópályázat kiírására került sor 2022. augusztusban, szintén online. Természeti vagy épített örökség fotózása, beküldése és néhány soros bemutatás, beszámolás szerepelt a kiírásban.

A beküldött anyagokból elektronikus tabló készült. Itt abban bízunk, hogy egy országos szintű ismeretanyagot is nyerünk, ugyanakkor aktivizálhatunk olyan tagokat, akik kevésbé szeretnek énekelni, táncolni, verset, mesét mondani.

A három online vetélkedő méltó befejezése egy novemberi közös találkozó lett volna, ami sajnos az ismert okok miatt elmarad.

A Városismereti vetélkedőnkön – amelyen 139-en vettek részt – a legeredményesebben szereplő társaink névsora már látható szövetségünk honlapján, hamarosan a Fotó pályázat anyaga is felkerül. Vers-és meseíróink művei a Hírlevélben lesznek olvashatók folyamatosan. Valamennyi pályázó, versenyző oklevelet, illetve emléklapot kap. Közvetítői a kulturális bizottság tagjai lesznek.

- A „Mesék szárnyán” Mesemondók Országos Találkozóját Benedek Elek születésnapjához kapcsolódóan 2022. október 12-én rendeztük meg a Hagyományok Házában. Mesemondóink csodálatos tájszólással, eredeti viseletben adták elő produkcióikat. Aki mesemondóként vagy kísérőként volt jelen, nem csalódott!

- Közeledik az elcsendesedés, az Advent ideje. Idén is minden adventi hétvégén kedveskedünk tagjainknak és várjuk az ünnepet. Figyeljétek honlapunkat és Facebook oldalunkat!

Kedves Nyugdíjas Társaink!

Fenti rendezvények, programok mind-mind közös munka eredményei. Kérjük, hogy a továbbiakban is javaslataitokkal, véleményeitekkel segítsétek közös munkánkat!

Mindehhez nyugodt, de aktív, egészségben gazdag napokat kívánok szeretettel. Továbbra is vigyázzatok magatokra és egymásra!

**Szecsődi Józsefné,**

**az országos szövetség alelnöke, a kulturális bizottság elnöke**



## Visszapillantás a Süllyápi Barátság Nyugdíjas klub 45. évére

1977 novemberében pár süllyápi összefogott, és úgy gondolták, össze kell tartani az idős korosztályt, és ekkor jött az ötlet, hogy nyugdíjas klubot alapítsanak. Akkor az 1-es kocsmában kaptak helyet. Hamarosan felfigyeltek rájuk az akkori községvezetők, és kaptak is egy helyiséget ahol összejárhatnak.

A nyugdíjas klub létszáma gyorsan nőtt. Megalakult a vegyes kar nevű énekkar Temesváriné Mancika vezetésével. Igen gyorsan jó hírnévre tettek szert egész Pest megyében. A 45 év alatt 4 klub vezető volt Sós Mihály, Farkas Pál, Balarcai János, majd Korpunai Lászlóné, Marika. Szerencsére már volt rálátása a klubra, hiszen pár éve már vezetőségi tag volt. Első dolguk a stílus váltás volt. Népdalok mellett néptáncokat, tánccparódiákat, verseket, prózákat és egyéb műfajokat is tanultak. Az „Élet az Éveknek” Országos szövetség 1989-ben alakult, és mi alapító tagjai voltuk. Korponai Lászlóné, Marika vezetőségi tag lett. Knoll István alapította és vezette ezt a nagyszerű országos nyugdíjas szövetséget. Műsoraikkal igen nagy hírnévre tettek szert, de nem csak Pest megyében, hanem az ország szerte is. Szeretnék kiemelni pár neves helyet, ahová elvitték Süllyáp hírnevét. Szerepeltek KI-MIT-TUD-okon Budapesten. Emellett voltak Debrecenben, Győrben, Kaposváron, Szegeden, Tiszafüreden, Nádudvaron, Tiszaalpáron, Berekfürdőn, Badacsonyan, Balatonfüreden, de a West end City Centerben, a Margitszigeti fesztiválon, és a Budapesti Városházán. Persze ez közel sem minden. Szerepeltek tévécsatornákn, RTL Klubon, Reggeli című műsorban, Fókuszban, ezek később adásban is kerültek.

Sok-sok évig 200-250 tagú volt a klub, de mára kábé a felére csökkent a létszámuk. Persze az idős kor is hozta ezt, hiszen nagyon sokan már nincsenek köztük, illetve betegség vagy egyéb okok miatt

távol maradtak. Sajnos a mai fiatal nyugdíjasoknak már elég a modern világ, az internet, amin percek alatt mindent megtudnak. Ők már nem annyira tapasztalják meg ezeket a csodálatos együttléteket, amiket a közösségben lehet megélni, egymást erősítve, lelkileg összetartva, egymás sikerének örülve, jobban és rosszban.

Első kitüntetésüket 2002-ben kapták. Akkori vezetőik „Süllyápért Emlékplakettel” jutalmazták a jó hírnévről klubot. 2013-ban a város avatón Korpunai Lászlóné, Marika „Süllyápért Emlékplakettet” kapott városuk vezetőségétől, mert a Barátság Nyugdíjas Klub vezetője volt. Úgy érzi, a vezető társai nélkül ez nem jöhetett volna létre. A klub vezetőjének elmondása szerint büszke és boldog, hogy 2022-ben 25 éve vezethette a nyugdíjas klubot, és tagja lehet az országos szövetségnek is, ahol már valamivel előbb vezetői pozícióba került. „Sok olyan élményben lehettem részem, amely egyébként nem adódott volna meg nekem. Gondolok itt a Pest megyei kulturális és az országos vezetésben való részvételre is.” 2022-ben a nyugdíjas klubot a Nyugdíjasklubok „Élet az Éveknek” Pest Megyei egyesülete 45. évfordulójuk alkalmából Peredi Tivadarné elnök és Danyi Zoltánné kulturális alelnök „Emléklappal” és virággal köszöntötte, majd vezetőjüknek Marikának megköszönték az évtizedes munkáját az egyesületben, szintén emléklappal és virággal.

A Nyugdíjas klub megköszöni az országgyűlési képviselőnek, a polgármesternek és a támogatóknak hosszú időn keresztül nyújtott segítségüket. Kívánunk a Barátság Nyugdíjas Klub tagjainak 45. éves jubileumuk alkalmából hosszú boldog együttlétet, egymást erősítve, lelkileg összetartva, egymás sikerének örülve jobban és rosszban.

**Danyi Zoltánné kulturális alelnök**







## Jásdra kirándultunk...

A tatabányai Sárberki Nyugdíjas Klub 47 tagja szeptember 2-án a Bakony gyönyörű településére, Jásdra kirándult. Csoportunkat a jásvi Bodzaházban fogadták a település lakói és polgármester asszonya, ahol a leszüretelt gyalogbodza feldolgozását láthattuk, majd a bodza lekvár főzésének fortélyait nézhettük meg.

Míg a lekvár főtt, ellátogattunk a Jásvi Szűz Mária Világkirálynője templomba, ahol Jásvi polgármester asszonya, Győry Tünde ismertette a templom történetét. A templom részben barokk stílusú, mennyezetét és falait Károly Gyula freskói díszítik. 1862. július 31-én a templom a faluval együtt leégett. A templom jelenlegi formáját 1865-66 között az újjáépítés során nyerte el. A barokk Mária szobrot 1952-ben restaurálták és korát 250 évesre becsülik.

A Jásvi Szentkúthoz is elzarándokoltunk, ahol, az ország legrégebbi, középkori kegyhelye, a Szűz Mária kápolna is található. Magyarország egyik legrégebbi zarándokhelye több mint 600 éves.

Az ebéd előtt megnéztük a kiállítást, ami bemutatta a jásviak életét és használati tárgyait a régi időkben. Délután, meglepés ebéd várta a megfáradt zarándokokat. Fő fogásként sült malac, párolt káposzta, burgonya és finom sütemények kerültek az asztalra. Ebéd után Dobos Bea gasztro-blogger bemutatta, hogy milyen változatos Visszapillantás a Süllysápi Barátság Nyugdíjas klub 45. évére

1977 novemberében pár süllysápi összefogott, és úgy gondolták, össze kell tartani az idős korosztályt, és ekkor jött az ötlet, hogy nyugdíjas klubot

## Szüreti mulatság a püspökladányi Kossuth Olvasókörben

A püspökladányi Kossuth Olvasókör szeptember 24-én tartotta meg hagyományos Szüreti Mulatságát. A Dorogi Márton Művelődési Központban immár XVI. alkalommal megrendezett eseményre a helyi dalos és néptáncos csoportok mellett többek között Kábáról, Sárrétudvariból, Földesről, Berettyóújfaluból, és Hajdúszoboszlóról is érkeztek fellépők.

Az eseményen Lövei Sándorné a Kossuth Olvasókör elnöke, Tóth Lajos polgármester és Bodó Sándor képviselő köszöntötte a megjelenteket. A színpadi műsor a házigazda Kossuth Olvasókör népdalkörének előadásával vette kezdetét, majd az együttesek, szólóénekesek különböző boros nótákat adtak elő. A Kossuth Olvasókör népdalköre több megmérettetésen arany fokozatot ért már el. Sztárvendég: a muzsika TV-ből jól ismert „Jessy” szórakoztatta a közönséget. A rendezvény teltházas volt, nagy sikerrel zárult, a jelenlévők a mulatságon nagyon jól érezték magukat, sok-sok tapssal fejezték ki tetszésüket.

A civilszervezetek műsora után megvacsoráztak a résztvevők, majd fergeteges szüreti bállal fejeződött be a rendezvény élőzene kíséretében.

Ismét egy tartalmas rendezvényt tudhatunk magunk



mögött. Készülünk a következőre, amire minden év február végén kerül sor: a hagyományos „Jégtörő” mulatság. Mindenkit szeretettel várunk, akár fellépésre, akár közönségnek!

**Lövei Sándorné,**  
**a Püspökladányi Kossuth Olvasókör elnöke**

## 20 éves a kabai Őszirózsa Hagyományőrző Egyesület

Egyesületünk 2002-ben alakult. Érdekeség, hogy a tánc csoportunk már korábban is, 1999 novemberétől működött. Pár év elteltével úgy gondoltuk mi táncosok, jó lenne egyesületet alakítani, mely 2002-ben Őszirózsa Hagyományőrző Egyesület néven 17 tagdal megalakult. Vezetője Nagy Lászlóné, Ilike lett, míg engem helyettes vezetőnek választottak. Nehéz volt a kezdet, de megoldottuk. Öt év elteltével Ilike nem vállalta tovább a vezetést, így 2007-től engem választott a tagság. Ebben az évben megint lejárt a mandátumunk, de a tagság a következő öt évre ismét bizalmat adott nekünk. Vécsei András és Csatári Józsefné vezető társaimmal próbáljuk együtt jól csinálni.

Vissza tekintve az elmúlt évekre a fő tevékenységünk a tánc volt. Ez idő alatt a tánc csoportunk sok helyre eljutott, megismertek, megszerettek bennünket. Táncunkkal a határon túlra is eljutottunk. Sok elismerés, emléklap, oklevél és arany-ezüst minősítés van a tarsolyunkban.

A tánc mellett 2014 óta egyesületen belül működik a kártyaklub. A kártya szerelmeseit is megismerték ország szerte. Kártya versenyekről általában éremmel jövünk haza, legyen az ulti vagy rómi. És évente az Életet az Éveknek Országos Kártyaverseny egyik elődöntőjét is mi rendezzük. Később a rummikubot is megszerettük, annyira, hogy 2018 óta minden évben országos versenyt is rendezünk, melyen 60-80-an versenyeznek. Szeretnek hozzánk jönni, ismernek bennünket és szeretik a mi kis városunkat. A verseny alatt viszont annak örülnek, ha nem egy asztalnál játszunk, mert kemény ellenfélnek tartják az Őszirózsásokat. Büszkén mondhatom, általában a versenyeken valaki közülünk mindig dobogós! Nagyon jó, hogy a tagjaink ilyen sok oldalúak. Emellett évente kétszer sétálunk. Tavasszal a rákellenes séta, míg ősszel a Gyalogló Világnap alkalmából 3-4 km-es távot teszünk meg. Egyesületünknek évente három nagy rendezvénye van. Tavasszal a Nőnap, nyáron a Tánctalálkozó, míg ősszel az Idősek Világnapját ünnepeljük. A rendezvényeinkre eljönnek a baráti klub tagjai, akikkel nagyon jó kapcsolatot ápolunk. A város vezetői is eljönnek, akikre mindig számíthatunk, köszönjük.

Megyei Horgászversenyt is rendezünk, ahol 10-12 csapat reméli, hogy az ő horgára akad a legnagyobb hal, vagy a csapatának sikerül a legtöbb hal kifogása.

Ezek voltak a nagyobb programjaink. Emellett még sok mindent csinálunk, de azt már nem részletezem.

Megköszönöm a tagság bizalmát, hozzáállását, szeretetét. Bízom benne, hogy még sokáig együtt tudunk maradni. Végül megköszönöm a támogatóink önzetlen segítségét, mert csak velük együtt tudjuk folytatni!

Befejezésül visszatekintve az elmúlt 20 évre azt mondom nem volt hiába a sok munka. Egyesületünk a tánc, versenyekkel, a rendezvényekkel maradandót alkotott. Amire a 42 fős tagság büszke lehet!

*Kiss Lajosné*







## A kisaludi vadaspark felfedezése

Az állatokat megünnepelve, a világnapjukat követve, 2022. október 5-én a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület ellátogatott Kisaludra, a vadasparkba. A hetes esőt követően jól eső érzés volt kint lenni a levegőn, a „vénesszonyok” tették róla, hogy napsütésben járassák körbe az egy hektáros területet a tagok.

Hat éve kezdték megvalósítani álmukat a tulajdonosok, akkor még éppen csak földbe kerültek a növények, és néhány madárfaj, valamint pár háziállat volt látható.

Mára már a sokszínű állatvilágból több faj is megtalálható a vadasparkban, a madaraktól az emlősökig, kicsitől a nagyig. A kapun belépve elsőként a kenguruk köszöntötték a látogatót, majd az éppen

ügyeletes szurikáta figyelte éberen a társaság mozgását. Az örökmozgó nandu mellett gond nélkül megfért néhány pampanyúl is. A nagyobb emlősök közül a teve, láma, alpaka és a háziszamár közös kifutóban lelt otthonra. Több olyan állat is helyet kapott a gazdag növényzettel körülcézelt területen, amelyet csak nagy állatkertekben láthat az ember, úgy mint a muntyákszarvas, a pettyes szarvas, az indiai antilop és a nilgai antilop. A vízimadaras röpdében a récék színgazdagsága vonzotta a tekinteteket. A fehérpamacsos selyemmajmok játékosága mosolyt csalt a nézelődők arcára.

Az egyesület tagjai Kapuváron fejezték be a közös délutánt, ahol is a Garta étteremben költötték el a vacsorájukat.

Néhány hivatalos ügy megbeszélését követően, élményekkel feltöltenve indult haza a csapat.

**Kissné Horváth Júlia**



## A csolnoki nyugdíjas klub életéből

Klubunk most ünnepelte 28-dik születésnapját! Zártkörű ünnepünket Csolnokon, a Pollushof Étterem és Panzióban tartottuk meg! Köszönet a helyszín biztosításáért Gaál Géának, aki nagyon sokat segít klubunkat!



A csolnoki nyugdíjas klub a bábolnai fürdőben járt, ahol egy csodálatos napot töltöttünk el. Az étteremben nagyon finom ebédet kaptunk, a tulajdonos és a kiszolgálók előtt le a kalappal. Szeretném nekik ezúttal is megköszönni a gyors kiszolgálást és a finom ebédet! Köszönjük Kun Attilának, az autóbusz vezetőjének is az élmény dús hazautazást!

**Klányi Pálné,**  
a Csolnoki nyugdíjas klub helyettes vezetője



## Sav-bázis egyensúly helyreállítása 2. rész

### Mi befolyásolja a sav-bázis egyensúlyt?

A savak és lúgok közötti arány kiegyenlítését elsősorban a test kiválasztó rendszerei (tüdő, vese, bél, máj, bőr, csontok) szabályozzák. Ugyanakkor nekünk is megvan a lehetőségünk arra, hogy beavatkozzunk ennek a háztartásnak a működéskébe, még-hozzá a táplálkozás, a mozgás és az életmód útján.

**A táplálkozás** fejt ki a legnagyobb hatást a sav-bázis egyensúlyra a lehetséges eszközeink közül. Az élelmiszereket sav- és lúgképzőkre oszthatjuk fel attól függően, hogy a feldolgozásuk során savas vagy lúgos végtermék keletkezik-e. Az ásványi anyagok és nyomelemek, a zöldségek és gyümölcsök, a fűszernövények lúgosító hatásúak. A cukor, a fehér liszt, a hús, az alkohol, a kávé, a koffein tartalmú üdítőitalok, a nikotin: sav-képzőek.

**Az ivás és az italok.** Szervezetünk valamennyi sejtjének nagy szüksége van a vízre. Igyunk sokat, minimum 1,5-2 litert naponta. A legtöbb ember keveset iszik, így a vesék nem képesek a megfelelő mennyiségben kiválasztani a salakanyagokat. A kávé, a cukorral feldúsított gyümölcslevek, az üdítőitalok, az alkohol ivása túlságosan savassá teszi a szervezetet.

**A mozgás** serkenti a tüdőn keresztül a szén-dioxid kibocsátást, az izmokban keletkező tejsav elszállítását. A sport és a szaunázás okozta izzadás segíti a bőrön keresztül történő salakanyag kibocsátást.

**Az életmód** is nagy hatással van a sav-bázis egyensúlyra. A lelki feszültség a szó szoros értelmében megmérgezi a szervezetet, savanyúvá tesz. A nehéz időkben többet vagy kevesebbet eszünk. Ilyenkor szívesen nyúlunk az édességhez, cigarettához, vagy alkoholhoz. Idős korban a sav-bázis egyensúly különösen veszélyben van. Csökken a szomjúságérzet, kevés a mozgás, romlik a rágás, renyhe a bélműködés, felületes a légzés, fájdalom, betegség, egyedüllét és gyász miatti stressz.

### A táplálkozás mindenek előtt

Amíg sok fehér liszttel és cukorral készült ételt, sok húst, sok cukrozott italt, sok alkoholt, és kevés zöldséget, gyümölcsöt fogyasztunk, kevés egészséges vizet iszunk, addig esélyünk sincs a sav-bázis egyensúly helyreállítására. Étkezésnél vegyük figyelembe a sav- és lúgképző élelmiszerek listáját. Törekedjünk 80 százalékban lúgképző táplálékokat fogyasztani, csak 20 százalék arányban savképzőket.

**1. Zöldségek, gombák, hüvelyesek. Lúgos:** algák, brokkoli, cékla, cikória, cukkini, csicsóka, csírák, édeskömény, száraz fehér bab, fehér retek, fejes káposzta, fejes saláta, fekete gyökér, fekete retek, fokhagyma, zeller, hónapos retek, karalábé, karfiol, krumpli, mangold, padlizsán, petrezselyem, pitypang, póréhagyma, rebarbara, retek, róka-gomba, savanyú káposzta, sárgarépa, nyers spenót, tök, friss uborka, újhagyma, vargánya, zeller, friss zöldbab, zöldfűszerek. **Inkább semleges:** csiperke gomba, kelkáposzta, madársaláta, paprika, paradicsom, piros káposzta, főtt spenót, zöldborsó, zöld fejes káposzta, zöldhagyma. **Savas:** articsóka, száraz borsó, kelbimbó, kukorica, lencse, zöldségkon-zervek.

**2. Diók és magok. Lúgos:** mandula, napraforgómag, tökmag, törökmogyoró. **Inkább semleges:** dió, gesztenye, kesudió, pisztácia. **Savas:** földimogyoró, lenmag, szezám-mag.

**3. Tej és tejtermékek, tojás. Lúgos:** friss tej, író, szójatej, tejsavó, tojássárgája. **Inkább semleges:** joghurt, kefir, friss tejszínből készült vaj. **Savas:** aludttej, mozzarella, ömlesztett sajt, parmezán, sajt, tartós tejszín, tejföl, tojásfehérje, túró.

**4. Gyümölcsök. Lúgos:** alma, ananász, aszalt gyümölcsök, avokádó, banán, citrom, cseresznye, egres, eper, grépfrút, kék áfonya, kivi, körte, mandarin, málna, meggy, narancs, őszibarack, ribizli, sárgabarack, sárgadinnye, szeder, szilva, szőlő.

**5. Italok. Lúgos:** fekete tea, gyógytea, szénsavmentes ásványvíz. **Inkább semleges:** gabona kávé. **Savas:** alkoholos italok (például sör, bor), édesített italok, kóla-félék, fekete tea (rövid ideig forralva), kávé, szénsavas ásványvíz.

**6. Hús és hal. Savas:** bárány, borjú, csirke, hal, kacsa, liba, mezei nyúl, házi nyúl, őz, pulyka, sertés, sonka, tenger gyümölcsei.

**7. Gabonafélék. Lúgos:** hajdina, szójaliszt. **Inkább semleges:** amaránt, búzacsíra, köles, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, teljes kiőrlésű liszttermékek, teljes kiőrlésű rizs, zabpehely (cukor nélkül). **Savas:** árpa, barna kenyér, búzadara, fehér kenyér, fényezett rizs, finomított búzaliszt, hántolt búza, péksütemények, tésztafélék.

**8. Ásványi anyagok. Makroelemek:** kalcium, kálium, magnézium ezek a legfontosabbak. **Nyomelemek (fontos bázisképzők):** cink, jód, kén, króm, mangán, molibdén, réz, szelén, vas.

**9. Vitaminok (A, B6, B12, C, D, E, K):** hiányuk többféle betegséget okoz. Ilyen például a gyötrelmes hajós betegség, a skorbut, ami sokszor halállal végződött. A skorbutra a megoldás volt a magas C-vitamin tartalmú savanyúkáposzta és citrom. Napjainkban is sokat tehetünk az egészségünkért sok egészséges víz, és sok C-vitamin fogyasztásával. Különösen veszélyes, ha a vitamínhiány és a túlsavasodás egyszerre lép fel (a legtöbb embernél így van). C-vitaminból naponta (több részletben elosztva) 1-3 gramm rendszeres fogyasztása ajánlott. Hatásos öregedés elleni szer a C-vitamin és az OPC (oligomer proantocianidin), ami többnyire a gyümölcsök héjában, magjában található.

**A kékszőlő magjából készült mikroőrleményt aszkorbinsavval (C-vitamin) együtt fogyasztva, páratlanul hatékony támogatást adunk a szervezetünknek.**

### Különösen ajánlott lúgosítók

**Banán, a bölcsek gyümölcse.** Kiegyensúlyozott tápanyagmértéke kiemelkedően magas. Harmonizálja a szívritmust és a vér-cukorszintet, tágítja a tudatot, folsav tartalma segít megakadályozni az Alzheimer-kór kialakulását, javítja a kedélyállapotot.

**Szőlő, az ételelixír.** Élénkíti az idegeket, fontos bázisképző, védelmet nyújt a szívinfarktus ellen, meghosszabbítja az életet. Franciaország élen jár a vörösbor fogyasztásban, itt legalacsonyabb a világon az 55 és 64 év közötti férfiak halálzási aránya. Ajánlott napi 2-3 pohár piros szőlőből készült szőlőlé fogyasztása.

**Burgonya, a varázsgumó.** Ideális élelmiszer a túlsavasodásban szenvedőknek. Megköti a savakat a gyomorban, ezáltal segít a gyomornyálkahártya-gyulladás és gyomorfekély esetén. Gazdag C- és D-vitaminban, sok ásványi anyagot, rostot, növényi fehér-



jét tartalmaz. Héjában párolva megőrzi az értékes tápanyagokat. Erősíti az idegrendszert, csökkenti a stresszt.

**Fokhagyma az ideális mirigyszabályozó.** Tökéletes mirigyszabályozó, intenzíven hat a szívkoszorúerekre, mellékhatás nélkül csökkenti a vérnyomást.

**Fűszernövények, lúgosak és izletesek.** Kiemelkedően magas ásványianyag tartalmuk van. Fahéj, babérlevél, fehér bors, kapor, majoránna, kömény, vöröshagyma. A római kömény (kandilla) egyszerűen és hatékonyan segíti testünket feladatainak ellátásában, javítva a közérzetet.

**Csírák, a biobombák.** Rendkívül gazdagok vitaminokban, ásványi anyagokban, rostokban, nehezen oldódó keményítőkből. Nyersen fogyaszthatók, utána lassabban éhezünk meg. Csíráztatásra leggyakrabban használt magok: búza, tökmag, zsázsa, lucernamag, napraforgómag, lenmag, szezám, lencse, mustár, zab, rozs, retek, árpa.

**Joghurt, a hosszú élethez.** A gyomor- és májproblémákat kiváltó kórokozókat eltávolítja, gátolja a daganatok kialakulását, gazdag kalcium tartalmával a csontokat erősíti. A különösen hosszú életű népeknél az alapvető élelmiszerek közé tartozik.

**Táplálék kiegészítők.** A gazdag választékból kettőt feltétlenül érdemes kiemelni. **1. Béres Csepp, cseppben az élet.** Összetétele: cink, vas, magnézium, mangán, réz, vanádium, nikkel, bór, fluor, kobalt, króm, szelén. Összetétele 50 éve nem változott. 2013 óta hungarikum. A mikroelemek pótlásában páratlan készítmény. Erősíti az immunrendszert, segít a rák legyőzésében. **2. Herbalife, a sejtáplálék. Összetétel: Vitaminok: A-, B6-, B12-, C-, D-, E-, K- vitamin, tiamin, riboflavin, niacin, folsav, biotin, pantoténsav. Ásványi anyagok: kálium, kalcium, foszfor, magnézium, vas, cink, réz, mangán, szelén, króm, molibdén, jód.** Ezeknek az összetevőknek az aránya és mennyisége ideális a sejtek táplálásához.

**Rágás egészségesen.** A falatokat addig rágjuk, amíg híg péppé nem válik a szánkban. Előnyök: vitaminok, tápanyagok optimális

felszívódása, elősegíti az egészséges lefogást, hamarabb bekövetkezik a jóllakottság érzése, segít a harmonikus lelkiállapot megteremtésében, agyunkban intenzíven termelődnek a boldogsághormonok, kibontakozik a táplálék teljes aromája, kifejlődik bennünk a minőségi táplálék iránti érzék.

### A légzés, a mozgás életet jelent

Az oxigén alapvető élelmiszerünk. Hat hétig élhetünk táplálék nélkül, hat napig víz nélkül, de még hat percig sem anélkül, hogy lélegeznénk. Az oxigén savtalanító hatású. Ha csak pár percig lélegzünk jó mélyeket a szabad levegőn, már azzal semlegesíthetjük a vérben felgyűlt savakat. A túl gyenge légzés következtében növekszik az elsavasodás mértéke, energiahiány és korai öregedés lesz az eredmény. A testi téltenség, a stressz, a dohányzás csökkenti az oxigénfelvételt és a tüdőkapacitást. Ülő életmódban percenként mintegy 7 liter levegőt lélegzünk be. A séta duplájára, a lassú futás hatszorosára növeli ezt a mennyiséget. Vannak olyan nagyon egészséges mozgásformák, amik az időjárástól függetlenül rendszeresen végezhetőek a szobában, nyitott ablakok mellett (Meridián torna, Pilates torna, jóga, szobabicikli). **Naponta 20 perc meridián tornával, heti háromszori 45 perces Pilates tornával, napenkénti 10 perces mérsékelt sebességű szobabiciklizéssel már nagyon sokat tehetünk a túlsavasodás ellen.** Ezeket kiegészíthetjük sétálással, alkalmankénti túrázással az erdőben.

További részletek a [www.eletetazeletnek.hu](http://www.eletetazeletnek.hu) Hírlevél oldalán:

1. 2020. június, 14. oldal Egészségünket óvó védelmi rendszerek: Tudatos testmozgás. 2. 2020. július, 12. oldal: Egészségünket óvó védelmi rendszerek: Tudatos stresszkezelés. 3. 2020. szeptember, 10-11. oldal: Öngyógyító módszerek: Mozgásgyógyászat. 4. 2020. november, 14-17. oldal: Öngyógyító módszerek: Meridián gyakorlatok. 5. 2021. február, 14-15. oldal: Öngyógyító módszerek: Gyaloglás. 6-7-8. 2021. augusztus 12-14. oldal, szeptember 18-19. oldal, október 14-15. oldal: Légzés, Lélegzet, A légzés gyógyító hatása.

**Dr. Tar József, a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke**

### Kedveseink!

*Ezúton köszönjük a sok érdeklődést, a kedves, biztató szavakat, a szép leveleket, kommentet, valamint visszajelzéseket és megozástásokat!*

*A Hotel Solar 2022. november 1-től 2023. áprilisáig megpihenni kényszerül, ám tavasszal újra nyitja kapuit.*

*Szeretnénk akkor is az eddigi színvonalon biztosítani mindazt, amiért ennyien ellátogatnak hozzánk.*

*Nagyon várjuk, hogy újra együtt lehessünk vendégeinkkel és kollégáinkkal.*

*Mi bízunk a napsugarak sikerében!*

*A zárva tartás ideje alatt kávézónk üzemelni fog, méghozzá Lajos cicánk közreműködésével.*

*Uatkozni nem fog ő sem, biztonságban, kényelemben várja az áprilisi simiket.*

*Jövő évi szolgáltatásainkról minél előbb tájékoztatjuk Önöket.*

*Hírlevelünkre honlapunkon lehet feliratkozni: [www.hotelsolar.hu](http://www.hotelsolar.hu)*

*Minden jót kívánunk, jövőre találkozunk!*

*Nagyné Huszár Andrea és a Hotel Solar csapata & Lajos cica*

# A jövő természettudományos tehetségeit oktató kémia tanárok munkáját ismerték el Magyar Kémiaoktatásért díjjal

A Magyar Tudományos Akadémián idén is négy kémia tanár vehette át kiemelkedő szakmai munkásságáért a Magyar Kémiaoktatásért díjat, amelyet a Richter Gedeon Alapítvány a Magyar Kémiaoktatásért kuratóriuma évente ítél oda általános iskolai, középiskolai, valamint középfokú szakképzésben résztvevő tanároknak. A díj a pedagógusok áldozatos és magas színvonalú munkájának elismerését szolgálja, amivel jelentősen hozzájárulnak a kémia megszerettetéséhez, felkarolják a tehetséges diákokat, segítik a jövő természettudományos kutatóinak, oktatóinak kibontakozását.

A nemzetgazdaság versenyképességének alakulása nagymértékben függ az oktatás színvonalától, hiszen az innovációs eredmények legfőbb motorja a jól képzett szakemberek teljesítménye, ezért a Richter Gedeon Nyrt. kiemelt figyelemmel kíséri a magyar oktatás helyzetét. A társaság kötelességének érzi, hogy folytassa támogató tevékenységét ezen a területen. A Richter Gedeon Alapítvány a Magyar Kémiaoktatásért kuratóriuma 1999 óta ítéli oda a rangos elismerést, a személyenként egymillió forinttal járó díjat.

*„Az utóbbi időkben minden évben, amikor eljött a díjátadó napja, azt kellett mondanunk: még soha nem volt akkora szükségük a kémia tanároknak a Magyar Kémiaoktatásért díj által nyújtott anyagi és erkölcsi megbecsülésre, mint most. Idén is ezt kell mondanunk. A Richter Gedeon Nyrt. teljes szellemi erőforrásának és ambíciózus, a tanároknak nagymértékben támaszkodó hosszútávú jövőképeinek képviselőjében szívből remélem, hogy hamarosan eljön az az idő, amikor ez a díj nem a tanáraink nehézségeit próbálja ellensúlyozni, hanem a szárnyalásukat hivatott erősíteni. Egy ilyen jövő iránti elköteleződésünket mutatja, hogy idén a díj összegét ötszáz ezer forintról egymillió forintra emeltük, továbbá a kitüntetett tanárok és tanítványaik számára a díjátadót követően is kínálunk inspiratív programokat. Ahogy manapság sok helyen mondják: a ma osztálya a jövő országa!”* – hangsúlyozta Prof. Dr. Szántay Csaba, a Richter Gedeon Alapítvány a Magyar Kémiaoktatásért kuratóriuma elnöke.

*„Minden díjátadás ünnep, a köszönet ünnepélyes kifejezése. Köszönet illeti azokat a pedagógusokat, akik időt, energiát nem sajnálva képezik és nevelik a jövő felnőtteit. Nemcsak szakmai tudást, szakértelmet és szakmaszeretetet adnak át, hanem megtalálják annak útját, módját, hogy hogyan lehet hatással lenni a fiatalokra. Mintát adnak, példaképek lesznek és támogatást nyújtanak az egyéni életutak megtalálásában. A pedagógusi pálya akadályokkal teli, nehézségek sora merül fel nap mint nap. De a tanítás és a tanítványok szeretete mindent felülír. A Richter pedig nagy hálával és köszönettel tartozik azoknak, akik ezt választják életük egyik legfontosabb elemévé.*

*A díj odaítélése és átadása csak egy mozzanat, a mögötte lévő támogatás és biztatás egy életre szól. Ahogy korábban is, a jövőben is kitüntetett figyelemmel szeretnénk követni a pedagógusokat és biztosítani az elismerést.”* – mondta dr. Pellioniszné dr. Paróczai Margit, a Richter támogatáspolitikáért és alapítványi tevékenységek koordinálásáért felelős vezetője.

## 2022. ÉVI DÍJAZOTTAK

**ANZSELÁN ÉVA** Újbudai Gárdonyi Géza Általános Iskola

**FERENCZYNÉ MOLNÁR MÁRTA** Budapest V. Kerületi Eötvös József Gimnázium

**MISKOLCZINÉ SZILÁGYI ANDREA** Szegedi SZC Móravárosi Szakképző Iskola

**VERSITS LÍVIA** Érdi Vörösmarty Mihály Gimnázium



**Fogarasi József**, Richter Gedeon Alapítvány a Magyar Kémiaoktatásért kuratóriuma tagja, **Ferenczyné Molnár Márta**, Budapest V. Kerületi Eötvös József Gimnázium, **Dr. Riedel Miklós**, Richter Gedeon Alapítvány a Magyar Kémiaoktatásért kuratóriuma titkára, **Miskolcziné Szilágyi Andrea**, Szegedi SZC Móravárosi Szakképző Iskola, **Prof. Dr. Szántay Csaba**, a Richter Gedeon Alapítvány a Magyar Kémiaoktatásért kuratóriuma elnöke, **Versits Lívia**, Érdi Vörösmarty Mihály Gimnázium, **Dr. Pellioniszné dr. Paróczai Margit**, a Richter Gedeon Nyrt. támogatáspolitikáért és alapítványi tevékenységek koordinálásáért felelős vezetője, **Anzselán Éva**, Újbudai Gárdonyi Géza Általános Iskola

## Díjazott tanárok gondolatai az elismerés kapcsán

**ANZSELÁN ÉVA** Újbudai Gárdonyi Géza Általános Iskola

*„Köszönettel tartozom családomnak, a férjem, gyerekeink és a nagyszülők segítségével nélkül nem tudtam volna elég időt rászánva, szívvel-lélekkel a munkámmal foglalkozni. Az iskolai feladataimat, a tanítványaim fejlesztését a tőlem telhető legjobb teljesítményt nyújtva, eredményesen végezhettem. Sok-sok tanárom támogatása és iránymutató tanácsai vezettek a tanári pálya felé. Nagy szeretettel vesznek körül tanártársaim, átsegítve a mindennapok nehézségein. Így örömmel tanítok és szeretem a munkám. Hála és köszönet érte mindannyiuknak!”*

**FERENCZYNÉ MOLNÁR MÁRTA** Budapest V. Kerületi Eötvös József Gimnázium

*„A tanári munkában a diákokkal való felfedeztetést, megértést szeretem a legjobban. Nagy öröm számomra, amikor visszajelzést kapok tanítványaimtól, hogy örülnek, hogy valami újat megtudtak, megértettek. Arra törekszem, hogy tudásvágyukat felkeltsem, kielégítsem. Szeretem a kémiafakultáción végzett közös munkát, aminek az eredményeként a diákok elérhetik céljait, vágyaikat, hogy a kívánt egyetemre bejussanak.”*

**MISKOLCZINÉ SZILÁGYI ANDREA** Szegedi SZC Móravárosi Szakképző Iskola

*„Szeretném átadni tanítványaimnak szakterületem és a természet szeretetét, hozzájárulni személyiségük, értékrendjük formálódásához. Törekszem az általam fontosnak tartott értékeket közvetíteni feléjük és szeretném, hogy érezzék, rám mindig számíthatnak, bizalommal fordulhatnak hozzám.”*

**VERSITS LÍVIA** Érdi Vörösmarty Mihály Gimnázium

*„Számomra ez a szakmai díj nagyon megtisztelő, hisz így olyan méltán híres nevek mellé kerülhet fel az enyém is, akikre példaképként tekintek. Ezúton szeretném megköszönni az ELTE Kémiai Intézetében dolgozó dr. Wajand Judit, dr. Rózsahegy Márta és dr. Szalay Luca oktatóknak, hogy figyelemmel kísérik munkámat. Szerencsém van: jó helyen tanítok, kiváló, tehetséges diákokat, kiváló környezeti feltételek mellett. Ezek az eredmények nem jöhettek volna létre a pedagóguskollégák odaadó munkája és a szülők segítségével nélkül.”*



## Aranynapok Parádfürdön

Érvényesség: 2022. október 20. és 2022. december 22., 2023. január 8. és 2023. február 28. között.

62-ik életévét már betöltötte? Pihenésre, feltöltődésre, kikapcsolódásra vágyik távol a nagyvilág zajától? Parádfürdő várja Önt!



- Szállás svédasztalos reggelivel és vacsorával
- 1 alkalommal üdvözlő ital a Kávézónkban
- Wellness részleg és kondicionáló termünk használata\*
- 5000 Ft értékű Mátらせgway utalvány igény szerint
- Tavasztól őszig 1 óra kerékpár használat
- Törölköző és fürdőköpeny (12 év felett)
- Ingyenes wifi a bárban, a kávézóban és a szobákban
- Ingyenes parkoló

A csomag kizárólag hétköznapokra (vasárnaptól csütörtök éjszakáig) foglalható, kiemelt ünnepi időszakokban nem érvényes.

Az igénybevétel jogosultságát érkezéskor a recepción érvényes okmány bemutatásával igazolni szükséges.

Az aktuálisan érvényes ár a szálloda weboldalán, az „**Árkalkuláció és Online foglalás**” menüpontban található a megadott létszámmra, a tartózkodási idő hosszától függően.

Amennyiben 5 éjszakára szeretne foglalni, akkor a **Kedvezményes pihenés min. 5 éjszakától** csomagot tudja kiválasztani az Árkalkuláció és Online foglalás menüpontban.

Kedvezményes belépőket biztosítunk a következő helyekre: Parádsasvári Üvegmanufaktúra, Vásárlási kedvezmény Parádsasvárra a László Ólomkristály üzletbe, Mátrafüredi Palóc Népművészeti Kiállítás, Szent Bertalan templom Kincstára Gyöngyös, Kiskanai Vár, Mátra ásványház Mátraszentimre, Szent Márton templom Feldebrő.

## Befejeződött a budapesti tekebajnokság

### Női egyéni: (2x15 teli)

1. Karpf Andrea Pétfürdői Nyugdíjas Klub „A” 153 fa
2. Sanda Lászlóné Pétfürdői Nyugdíjas Klub „B” 149
3. Nagy Ilona Üveges Nyugdíjas Klub Ajka „C” 147
4. Kiss Erzsébet Őszikék Nyugdíjas Klub Tatabánya 146
5. Milesán Lászlóné Pétfürdői Nyugdíjas Klub „B” 143
6. Kuczik Mária Pétfürdői Nyugdíjas Klub „A” 141
7. Horváth Jánosné Üveges Nyugdíjas Klub Ajka „A” 136
8. Paraszt Mária Naplemente Nyugdíjas K. Hatvan 6 135
9. Csordás Erzsébet Naplemente Nyugdíjas K. Hatvan 4 125
10. Kókai Józsefné Naplemente Nyugdíjas K. Hatvan 4 125
11. Szappan Józsefné Üveges Nyugdíjas Klub Ajka „B” 122
12. Juhász Józsefné Naplemente Nyugdíjas K. Hatvan 5 114
13. Buborék Sándorné Naplemente Nyugdíjas K. Hatvan 1 111
14. Sándor Istvánné Üveges Nyugdíjas Klub Ajka „B” 104
15. Schlögl Lászlóné Naplemente Nyugdíjas K. Hatvan 2 103
16. Kranovetter Jánosné Naplemente Nyugdíjas K. Hatvan 6 102
17. Huczka Zsuzsanna Naplemente Nyugdíjas K. Hatvan 5 101
18. Kovács Julianna Naplemente Nyugdíjas K. Hatvan 2 100
19. Paraginé Dudás K. Napsugár Nyugdíjas Klub Városhőd 99
20. Soós Ferencné Üveges Nyugdíjas Klub Ajka „A” 98
21. Benei Lászlóné Naplemente Nyugdíjas K. Hatvan 3 76
22. Katona Mihályné Napsugár Nyugdíjas Klub Városhőd 74
23. Zölei Zoltánné Naplemente Nyugdíjas K. Hatvan 3 73
24. Geri Gyuláné Üveges Nyugdíjas Klub Ajka „C” 69
25. Birinyi Ferencné Naplemente Nyugdíjas K. Hatvan 1 59

### Női csapat:

1. Pétfürdői Nyugdíjas Klub „A” 294
2. Pétfürdői Nyugdíjas Klub „B” 292
3. Naplemente Nyugdíjas Klub Hatvan 4 250
4. Naplemente Nyugdíjas Klub Hatvan 6 237
5. Üveges Nyugdíjas Klub Ajka „A” 234
6. Üveges Nyugdíjas Klub Ajka „B” 226
7. Üveges Nyugdíjas Klub Ajka „C” 216

8. Naplemente Nyugdíjas Klub Hatvan 5 215
9. Naplemente Nyugdíjas K. Hatvan 2 203
10. Napsugár Nyugdíjas Klub Városhőd 173
11. Naplemente Nyugdíjas Klub Hatvan 1 170
12. Naplemente Nyugdíjas Klub Hatvan 3 149

### Férfi egyéni: (2x15 teli és tarolás)

1. Gömbi Márton Regős Nyugdíjas Klub Ajka 176
2. Könye Imre Őszikék Nyugdíjas K. Tatabánya 1 168
3. Somogyi Gyula Regős Nyugdíjas Klub Ajka 167
4. Németh József Őszikék Nyugdíjas K. Tatabánya 1 156
5. Krepsz László Regős Nyugdíjas Klub Ajka 155
6. Csizék Miklós Pétfürdői Nyugdíjas Klub 152
7. Keserű Antal Pétfürdői Nyugdíjas Klub 149
8. Benyovszki László Őszikék Nyugdíjas K. Tatabánya 1 147
9. Kovács Jenő Pétfürdői Nyugdíjas Klub 146
10. Horváth László Pétfürdői Nyugdíjas Klub 144
11. Takács Lajos Regős Nyugdíjas Klub Ajka 136
12. Németh Ferenc Őszikék Nyugdíjas K. Tatabánya 2 136
13. Vámos Lajos Őszikék Nyugdíjas K. Tatabánya 1 133
14. Czinege Albert Árpád Fejedelem Ny. K. Tiszaalpár 133
15. Varga Dénes Őszikék Nyugdíjas K. Tatabánya 2 127
16. Szilágyi Ferenc Árpád Fejedelem Ny. K. Tiszaalpár 121
17. Megyesi László Őszikék Nyugdíjas K. Tatabánya 2 116
18. Herczeg László Árpád Fejedelem Ny. K. Tiszaalpár 113
19. Maklári József Őszikék Nyugdíjas K. Tatabánya 2 112
20. Birinyi Ferenc Naplemente Nyugdíjas Klub Hatvan 111
21. Szőke László Naplemente Nyugdíjas Klub Hatvan 80
22. Paragi Lajos Árpád Fejedelem Ny. K. Tiszaalpár 66
23. Podonyi János Naplemente Nyugdíjas Klub Hatvan 37

### Férfi csapat:

1. Regős Nyugdíjas Klub Ajka 634
2. Őszikék Nyugdíjas Klub Tatabánya 1 604
3. Pétfürdői Nyugdíjas Klub 591
4. Őszikék Nyugdíjas Klub Tatabánya 2 491
5. Árpád Fejedelem Nyugdíjas Klub Tiszaalpár 433
6. Naplemente Nyugdíjas Klub Hatvan 228



A novemberben jelentkezőknek: ingyen véroxigénszint-mérő készülék\*

## INGYENES HALLÁSSZÜRÉS

45 év feletti lakosok számára

— 2022. november 1-30. között —

### Mire számíthat?

Teljeskörű ingyenes hallás állapotfelmérés beszédértés vizsgálattal

Mérhető (20dB feletti) halláscsökkenés esetén ingyenes orvosi konzultáció

Most minden ÚJ ügyfelünk a véroxigénszint és pulzus mérésére alkalmas készüléket kap ajándékba!\*



Szakértő, felkészült kollégák



Azonnali eredmény

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!

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

