

# Élet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2022. október

## Kedves Klubtagok!

A szeptember 30-i – reggel a rádióban – miniszterelnöki bejelentés szerint 4%-os GDP növekedés alapján nyugdíjprémium várható novemberben, továbbá az inflációnak megfelelően emelik a nyugdíjakat és lesz 13. havi nyugdíj jövőre is.

Tavaly óta sokszor hallottuk, az elmúlt hetekben különösen gyakran, hogy pénzeső vár a nyugdíjasokra. Ezeknek a juttatásoknak a többsége mögött törvényi kötelezettségek állnak. A nyugdíjprémium kifizetéseinek szabályait 2009-ben a Bajnai-kormány rögzítette törvénybe. A törvény az elmúlt 13 év alatt nem változott. Pedig, a nyugdíjasok szervezetei többször felvetették, hogy a számítás alapját képező egyik elem, az átlagnyugdíj összege az elmúlt évtizedben emelkedett, s így a 80 ezer forintos összeghatár emelése indokolt lenne.

Most mindenesetre hamarosan érkezik a nyugdíjasoknak a novemberi nyugdíjprémium. A mértékét még nem ismerjük pontosan. Várhatóan a GDP emelkedés mértékét 4% körül számolják. Ha ez így lesz, akkor azok, akiknek a nyugdíja 80 ezer Ft, vagy ezen az összegzen felül van, egységesen 10 ezer Ft-ra számíthatnak. Bízunk abban, hogy ebben az évben is születik olyan döntés, 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!

Megjelent a 375/2022.(X.5.) számú Korm.rendelet, mely rendelkezik a novemberi nyugdíj-kiegészítés nagyságáról. A rendelet szerint plusz 4,5 százalékos nyugdíjemelést illet 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 juttatá-

(folytatás a 3. oldalon)

**A TARTALOMBÓL:**  
**Változások a központi irodában \* Kabai évforduló \* Az okos szoba \* Kukorica fosztó fesztivál Sarródon \* Gyömrői Boglárka \* Séta az egészségért \* Kéknefelejcs ízeltő \* Egészség**



Az előző évek hagyományának megfelelően az idén is szeretnénk veletek együtt ünnepelni az advent heteiben. A két részes műsorban a karácsonyi hangulatról neves művészet gondoskodik december 14-én a méltán népszerű és csodásan felújított Uránia Filmszínház színháztermében.



Határtalan jókedvben táncoltak, énekeltek, beszélgettek az évfordulót ünnepelő Örökifjak Oroszlányban



A fehérvárcsurgói Kéknefelejcs Nyugdíjasklub tagjai részt vettek és segédkeztek az augusztus 20-i Szent István napi kenyérszentelő ünnepségen a Fehérvárcsurgói Katolikus templomban. És hogy mi minden történt még a településen? Lapozzatok...!



## A FERPA és tagszervezetei az idősek jogaiért mozgószítanak

Az európai lakosság több mint 20%-a 65 év feletti. Ez a korcsoport azonban különösen megkülönböztetett a társadalomban. Az idős embereket gyakran félreértik, elutasítják, elszigetelik, sőt rosszul bánnak velük, és ők szintén számos negatív sztereotípiát áldozatai, mint az „ageizmus” és szexizmus: „az öregek költségesek”, amint ezt túl gyakran halljuk, mintha ez nyilvánvaló és igaz lenne.

A világot sújtó járvány rontotta helyzetüket, különösen a „kirekesztéssel”. „Láthatatlanná” váltak. Idős emberek százezrei ebben az időszakban nem léphettek kapcsolatba családjikkal, vagy a külvilággal. Azonban a társadalmi kapcsolatok létfontosságúak nem csak számukra, de a társadalom egésze számára is.

Ez az oka annak, hogy a FERPA (Nyugdíjasok és Idősek Európai Szövetsége) és tagszervezetei teljes mértékben elkötelezettek október 1. iránt, amelyet 1990 óta az ENSZ az Idősek Nemzetközi Napjának nyilvánított. De a FERPA számára több mint ünneplés, vagy egy napról való megemlékezés, vagy akár a „jó lelkiismeret” egy formája. Ez a nap legyen az idősek jogaiért folytatott küzdelem és mozgószítás napja, olyan küzdelmeké és mozgószításoké, amelyekre egész évben szükség van.

A FERPA támogatja az ENSZ idej mottóját, amely „emlékeztet arra a fontos szerepre, amelyet az idősebb nők játszanak a globális kihívások kezelésében, valamint azok megoldásához való rugalmas és bátor hozzájárulásukra”.

Az idősebb nők, akiket gyakran mellőznek és hátrányosan megkülönböztetnek még aktív korukban is, az ő létfontosságú szerepük kiemelése elengedhetetlen a FERPA számára. Azonban ez elismerés csak akkor valósítható meg, ha számos alapvető jog érvényesül, amint azt a FERPA Kialtványában az idősebb nők és férfiak alapvető jogait illetően követeli.



A FERPA számára az első számú prioritás a szegénység elleni küzdelem, amely főleg az időseket érinti, és különösen a nőket. Ennek érdekében elengedhetetlen a szegénységi szint feletti nyugdíjminimum, valamint Európa-szerte minden nyugdíjasnak a nők és férfiak elégséges és indexált nyugdíjhoz való joga azért, hogy mindenki méltóságban élhessen.

Mind földrajzi és pénzügyi szempontból ugyancsak jog a minőségi és hosszú távú egészségügyi ápoláshoz való hozzáférés, a minden állampolgárral való törődés, melyet a tagállamok minden szinten a megfelelő anyagi eszközök ráfordításával biztosítsanak.

**Különösen fontos ebben az időben konkrét intézkedésekkel a megfelelő energia és alapvető szolgáltatások biztosítása.** A minőségi lakhatáshoz való jognak figyelembe kell vennie az idősek szükségleteit.

Végül, anélkül, hogy ez a lista teljes lenne, az idősebb nők bevonása és még sok más minden idős emberre vonatkoztatva, fontos, hogy ezt a politikák középpontjába kell állítani, garantálni a nemek közötti egyenlőséget és a részvételüket minden őket érintő döntésben. Ehhez a generációk közötti szolidaritás kell, hogy elkerüljük a nemzedékek közötti ellentétet.

A FERPA a segítségnyújtás minden formáját elutasítja, helyette valódi jogokat követel, amelyek elismerik, hogy az idős emberek képesek saját döntéseiket meghozni, és olyan polgárok, akiknek minden szociális jogot **élvezniük** kell.

A FERPA és tagszervezetei ezért október 1-én mozgószítanak, amely a leginkább megfelelő jeles nap.

A FERPA és tagszervezetei október 1-jén mozgószítanak a tagországától függően megfelelő és releváns formában, hogy megfeleljenek ezeknek az igényeknek és közvetíteni tudják azokat a politikai döntéshozók minden szintjének. A FERPA a maga részéről továbbítja ezeket az ENSZ-nek, az európai intézményeknek és belsőleg az Európai Szakszervezeti Szövetség (ETUC) tagszervezeteinek.

**IGEN az idősek jogaira, NEM a nyugdíjasok és idősek kizárására.**

# Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

sokat, 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 tételezi az éves inflációt. A nyugdíjas szervezetek 6,1%-os emelést tartanak elfogadhatónak. Ezt a 15%-os prognózisra alapozták. Szakértők, elemzők körében ma már a 2022. év 15%-os inflációs adatról egyetértés van. Maga Varga Mihály pénzügyminiszter is nemrégiben egy konferencián erről a mértékről beszélt. Ezek szerint 1,6%-ot buknak a nyugdíjasok. A szeptemberi inflációs adatot október 11-én közli a KSH. Látva az elszabaduló árakat kevés esélyt látunk az infláció mértékének az előző havi, az augusztusi 18% feletti mértékhez viszonyított csökkenésére. De 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!

Megkezdődtek az Idősek Világnapjához kötődő rendezvények. Köszönöm a kedves meghívásokat, a



Facebookra, a Hírlevelbe küldött tudósításokat, fotókat. Balassagyarmaton az ünnepség előtt a kistérség nyugdíjas szervezeteinek a vezetőivel találkozhattam. A jó hangulatú beszélgetésben sok információt kapott a szövetség elnöksége a klubok gazdag tevékenységéről. Megbeszéltük azt is, hogy olyan időszakban élünk, amikor különösen nagy értéket jelent a közösséghez tartozás. Figyeljete egymásra! Lehetnek közöttünk olyanok, akik nem szólnak, de bajban vannak. Különösen nagy veszélyt jelent, ha valaki nem tud fűteni a lakásában. Tavaly 80-90 ember – többségében idősek – hültek ki a saját lakásukban. De legalább ekkora problémát jelent, ha nincsen pénzük kiváltani a gyógyszereiteket! Az önkormányzatok sincsenek könnyű helyzetben. Művelődési és szociális intézményeket zárnak be a téli hónapokban. Ezek azok az intézmények, amelyek számunkra különösen fontosak. Sokan már a reggeli órákban bemennek a könyvtárba, a művelődési házba, az idősek klubjaiba. Ott társaságuk van, és ott meleg van. Pontosabban meleg volt! És addig se kellett otthon fűteni. A megyei elnököknek levelet írtunk, és kértük, hogy írják meg, hogyan fogja a rezsiemelés befolyásolni a klubok működését. Már az első válaszok meg is érkeztek. A következő számunkban összegezzük a válaszokat. Legközelebb beszámolok arról is, hogyan ünnepeltek Bács-Kiskun megyében és Tolna megyében tagjaink az Idősek Világnapján. Fényképes beszámolót láthattok majd a Facebookon a parádi rendezvényünkről is, ahová 250 tagunkat várjuk.

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

**Adventváró ünnepi műsor az Uránia Filmszínház Színháztermében 2 részben**

(1088 Budapest, Rákóczi út 21.)

**2022. december 14. 10.15 óra****I. rész****Zenés ünnepi adventi műsor**

**Kállay Bori, Berkes János, Mahó Andrea, Egyházy Géza** opera, operett és musical művészek, valamint **Hegedűs Valér zongoraművész** közreműködésével.

**II. rész****„Szia, Életem!” című magyar film****Tisztelt Klubtagok!**

**Az előző évek hagyományának megfelelően az idén is szeretnénk veletek együtt ünnepelni az advent heteiben. Ezért 2022 decemberében is megszervezzük az adventi programot a méltán népszerű és csodásan felújított Uránia Filmszínház színháztermében.** Ez az épület már ismerős lehet számotokra, hisz több rendezvényt is tartottunk már itt. Aki még nem járt ebben az épületben, igazi csodára számíthat. A zenés műsor előtt rövid ismertetőt hallhattok az épület történetéről.

Az ünnephez méltó zenés összeállítással készülünk. A kétrészes karácsonyi előadás első részében népszerű opera, operett és musical művészek előadásában ismert klasszikus és könnyed musical slágereket ajánlunk nektek. Bizonyára mindenki számára ismertek az olyan karácsonyi slágerek, mint a Csendes éj, Jingle Bell, Szép Karácsony, Ave Maria stb. **A karácsonyi hangulatról Kállay Bori** érdemes művész, **Berkes János** érdemes művész, **Mahó Andrea** eMeRTon-díjas művész, **Egyházy Géza** eMeRTon-díjas művész és **Hegedűs Valér** zongoraművész gondoskodik.

A program második részében a most bemutatott, **„Szia, Életem!”** című új magyar filmvígjátékot vetítik le. Ez a film a szülővé válásról, és arról szól, hogy miképp lesz egy gyermektelen emberből, felelősséggel tartozó, másokról gondoskodni képes felnőtt. A filmet Csupaszívek vígjátéka alcímmel ajánlják, és akik látták már, azt mondják, csupa jó érzéssel jönnek ki a nézőtérről. Ezekre a jó érzésekre pedig, nemcsak az ünnepek előtt lesz szükségünk! A filmben olyan kiváló és ismert művészek játszanak, mint Thúróczy Szabolcs, Básti Juli, Kovács Patrícia, Mucsi Zoltán és Pásztor-Várady Mór.

A koncert szünetében a filmszínház kiváló büféjét ajánljuk nektek, ahol mindig finom sütemények, kávé várja a résztvevőket.

**A program**

10.15-10.20 Rövid megnyitó, ismertető az épület történetéről  
10.20 -11.25 I. rész Koncert  
11.25- 11.55 Szünet  
12.00-14.00 II. rész Filmvetítés

Ha a koncert után lesz még kedvetek és erőtök, akkor a következő programokat ajánljuk:

- Karácsonyi vásár a felújított Deák-Vörösmarty téren – a vásár önálló, saját időbeosztások szerinti meglátogatása.
- Karácsonyi vásár a Szent István Bazilika épülete előtti téren

Mindkét helyszín könnyen megközelíthető az Uránia Filmszínháztól.

**A program részvételi költsége: 5200 Ft/fő**

(A részvételi költség tartalmazza az ismertető, az előadás és a filmvetítés árát.)

**Fontos! A nagy érdeklődésre való tekintettel a résztvevőket a jelentkezés sorrendjében tudjuk fogadni.** (Szükség esetén várólistát hozunk létre.)

**J E L E N T K E Z É S I L A P**  
**az Adventváró ünnepi műsorra**  
**az Uránia Filmszínház Színháztermében**  
**2022. december 14. 10.15 óra**

Jelentkező csoport neve: .....

Csoport levelezési címe (irányítószámmal): .....

**Csoport vezetőjének neve:** .....

Telefonszáma: ..... email címe:

.....

Jelentkezők száma: ..... fő

**Jelentkezési határidő: 2022. október 24.**

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.

Email: [info@nyugszov.hu](mailto:info@nyugszov.hu) vagy [nyugszov@hu.inter.net](mailto:nyugszov@hu.inter.net)

**Mindkét e-mail tárgyába írd be: Advent 2022!**

**Visszajelzés: 2022. október 28.** (A részvételi költséget csak azok fizessék be, akik a Szövetségtől erre e-mailen vagy telefonon visszajelzést kapnak 2022. október 30-ig.)

**A befizetés határideje 2022. november 15.**

**A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk! A rendezvényt csak megfelelő létszám esetén tartjuk meg, valamint ha a járványhelyzet ezt lehetővé teszi!**

\*Az itt közölt adatokat a Szövetség kizárólag ennek a programnak a szervezéséhez használja fel, harmadik félnek nem adja ki, a rendezvényt követően a jelentkezési lapot megsemmisítjük.

Kérdés esetén keresd Fráter Évát a 06-1-327-0118-as telefonszámon!

.....  
dátum

.....  
aláírás

## Nyári séta a folyók városában

Az Életet az éveknek Győr-Moson-Sopron Megyei Klubtanácsa programjában szerepelt Győr részletesebb megismerése egy belvárosi séta keretében. 2022. augusztus 10-én a szervezethez tartozó klubvezetők részvételével került sor a Belvárosi Nyugdíjas Klub és annak vezetője – Bierbauer Mihályné Magdi – által előkészített, több győri szponzor támogatásával megvalósított programra.

Kilenc órakor a Városháza előtti téren gyülekezve kívülről tekintettük meg Győr harmadik városházát, ahol a megjelenteket köszöntötte Zsámbokiné Buday Anna megyei elnök, majd Tóth László idegenvezető előzetes tájékoztatója után belülről is megtekintettük a Városházát. A program része volt a város történetének felidézése, a város jelentősebb eseményeinek, kiemelkedő személyiségeinek bemutatása.

A város műemlékeit a helyszíneken tekintettük meg, így sétáltunk a Baross úton, megtekintettük a „vasminiszter” szobrát, megtudtuk nem is egy oka volt a ráragasztott jelzőnek. A Látogatóközpont rövid megtekintése után megnéztük a Karmelita templomot, majd a Bécsi kapu teret, a várfalat, és folytattuk utunkat a Káptalandombra. A Bazilika szépen felújított épületének, illetve a Szent László herma megtekintése után ellátogattunk a Püspökvár kertjébe. Apor Vilmos püspök szobra mellett elhaladva jutottunk a kertbe, ahol a Szent Margit szobor mindannyiunk számára új alkotás volt, a gondozott, szép kert igazi ékessége, ami jól illeszkedik a nagy múlttal rendelkező műemlékek közé.

A Káptalandomb jelentősebb épületeinek bemutatása közben elérkeztünk a Dunakapu tér elé a Frigyládához. Ott kellemes meglepe-

tésként köszöntöttek bennünket a Belvárosi klub tagjai. Rövid, színvonalas kulturális bemutató után saját készítésű, nagyon változatos süteményekkel kedveskedtek, amelyek csak abban egyeztek meg, hogy minden darab nagyon finom, ízletes volt. Ezúton is köszönjük a sok finomságot, a szívélyes fogadást!

A kellemes pihenést és beszélgetést követően a Széchenyi tér felé vettük sétánk irányát, ahol az épített örökség külső megtekintése kiegészült a Bencés templom felújított belső terének megtekintésével. A programot a Szürkebarát pincében fejeztük be egy rövid értékeléssel és az előttünk álló feladatok felvázolásával, közös ebéddel. A résztvevők kellemes, élményekben gazdag napot töltöttek el a Belvárosi klub szervezésében és közreműködésével megtett séta során, amelyért a klubvezetők köszönetüket fejezték ki.

**Varga József sportfelelős**



## Kéknefelejcs ízelítő - március-augusztus

A Kéknefelejcs Nyugdíjasklub szervesen részt vesz Fehérvárcsurgó életében. Együttműködünk a Károlyi József Általános Iskolával és a Meseház Óvodával egyaránt. Ennek keretében meghívást kaptunk a felújított iskola ünnepélyes átadására, amely megható és nagyon kedves volt a gyerekek előadásával. Büszkék lehetünk, hogy az unokáink és a fehérvárcsurgói gyerekek ilyen szép és korszerű épületben tanulhatnak.

Szintén március 26-án volt a Bodajki Nyugdíjasklub 35. évfordulója, melyre tizen voltunk hivatalosak. Az ünnepséet bállal köztötték egybe.

Jövő mi is ünnepelünk, a Kéknefelejcs Nyugdíjasklub 40 éves lesz.

Áprilisban az iskolai tankerület tanárainak továbbképzést tartottak a felújított iskolánkban, melyhez segítséget nyújtottunk a vendéglátásban.

Táncsoportunk sikerrel szerepelt Iszkaszentgyörgyön a Szent György napi vigasságokon, Martonvásáron, a Művelődési házban, a Nyugdíjasok Életet Éveknek Fejér Megyei Juniálisán, Bodajkon és nem utolsósorban augusztusban Csókakőn, a II. Kárpátmedencei Néptáncfalalkozón.

Május 5-én a klubnapunk keretén belül tartottuk az Anyák napi ünnepségünket, de gondoltunk a fiúkra is és őket is köszöntöttük. Az iskola énekkara, és az óvodások is egy-egy műsorral köszöntötték az édesanyákat és a nagymamákat. Köszönetképpen megvendégtük őket süteménnyel, és megajándékoztuk egy-egy csokoládéval. Szeretnénk ezt az ünnepséget is hagyományná tenni.

Részt vettünk gyereknapon is, mint „nagymamák”, táncsoportunk fellépett és segítettünk a rendezvény lebonyolításában is.

Juniálisi bálunk jól sikerült, jó hangulatú volt, ismét megtisztelte rendezvényünket jelenlétével Temesvári polgármester úr és felesége is.

Településünk vállalkozóinak köszönhetően sok szép értékes tombola nyereménytárgyat sorolhattunk ki.

Július 4-én 62 voltunk a hagyományos buszos kirándulásunkon Komáromban. Sok nem nyugdíjas és fiatalok, illetve unokák is jöttek velünk; nagyon jól sikerült, jó hangulatú utazás volt. Reméljük ezt a hagyományt jövőre is folytatni tudjuk.

Végül júliusban voltunk még a Bodajki nyugdíjasklub meghívására az Anna Bálon, és Kincsesbányán a testvérklubunk bálján is. Klubtagjaink részt vettek és segédkeztek az augusztus 20-i Szent István napi kenyérszentelő ünnepségen a Fehérvárcsurgói Katolikus templomban.

Az MTV1 filmet forgatott Fehérvárcsurgóról, a Magyarország ma című műsor keretén belül, és riportot készítettek a Kéknefelejcs Nyugdíjasklub vezetőjével is.

Szeptemberi, októberi programjainkban színházlátogatások is szerepelnek, egyszóval nem unatkoznak a Fehérvárcsurgói Kéknefelejcs Nyugdíjasklub tagjai. Szeretnénk így folytatni továbbra is, és településünknek hasznos tagjai lenni.

Remélem rövid ismertetőm elnyeri Fehérvárcsurgó nyugdíjas és nem nyugdíjas közösségi életre vágyóak tetszését, és minél többen csatlakoznak klubunkhoz.

Eseményeinkről a Kéknefelejcs Nyugdíjasklub facebook csoportján tudósítunk:

<https://www.facebook.com/groups/201618926653377>

**Kunné Kormos Hajnalka**  
Klubvezető

## Változások a központi irodában

**Tóth Istvánné Zia** 2018 februárja óta dolgozott velünk a szövetség budapesti irodájában. Nehéz időszakban vette át a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége összetett adminisztrációs munkájának a megszervezését. Gyorsan kialakította a kapcsolatot a megyei elnökökkel, a klubvezetőkkel, az önkéntesekkel és a partnerekkel. A szervezetünkben végzett munkáját a megelőző évek különböző szakmai területein szerzett munkatapasztalattal segítette. A nyugdíjasokkal való kapcsolat sem volt idegen tőle, hiszen nyugdíjasként érkezett hozzánk. Munkáját sok empátiával, humorral végzte, és talán közöttetek is sokan vannak, akik egy-egy humoros mondatát, jelzőjét már magatokénak tudjátok. Bízunk benne, hogy Ziától csak átmenetileg válunk el. Nemcsak azért, mert bármelyik rendezvényünkön mindig szívesen látjuk. Szeptemberben benyújtottunk egy EU-s

pályázatot több partnerrel együttműködve. Ha decemberben kiderül, hogy nyertünk, Ziára projekt-koordinátorként számítunk.

Az iroda új munkatársa **Hornungné Rauh Edit** ügyvezető igazgató. Editre vár, hogy az irodavezetésben kialakított jó gyakorlatokat megerősítse, és azokon a területeken, ahol az elmúlt időszakban gyengeségeket tapasztaltunk, fejlesztési javaslatokat tegyen. Kiváló szakember, jó vezető kerül közénk. Az elmúlt évtizedekben az oktatásban, az államigazgatásban munkatársként és vezetőként is elismeréseket kapott. Az egészségügyben és az időspolitikában szerzett tudására, tapasztalatára kifejezetten szükségünk van. Ezekben a területeken kimondottan jó előadó, a megyei szervezetek is számíthatnak rá előadóként is. Fogadjátok szeretettel, segítségek a munkáját!

**Hegyesiné Orsós Éva**



### Bemutatkozik

### Hornungné Rauh Edit

szociálpolitikus

Rauh Editként ismernek nagyon sokan az országban, mivel közel negyvenöt évet töltöttem a községben, s ez alatt az idő alatt számos és tartós emberi kapcsolatra, segítő, együttműködő partnerre tettem szert. A pályámat az egészségügyben kezdtem, majd közoktatással, felsőoktatással foglalkoztam és az utolsó 25 évet az államigazgatásban töltöttem. Mára már én is aktív nyugdíjas vagyok, családdal, unokákkal, barátokkal. Fontos, társadalmi ügyek képviselését – mint pl. az idősek élethelyzete megismerése, életminőségük javítása – a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsában szakértőként, önkéntesként látom el.

Több éve követem az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége működését, munkáját és magam is tagja vagyok a Tante Ágnes Klubnak. Azt tapasztaltam, hogy ebben a szervezetben nem csak jó programok vannak, hanem olyan közösségek jöttek létre az önként vállalt, együttes tevékenység során, amelyek az ember tiszteletére, a szolidaritásra és a szeretetre épülnek. Így vált a legnagyobb, aktív tagsággal rendelkező országos szervezetté.

Boldogan csatlakoztam munkatársként is a Szövetséghez és minden tudásommal azon leszek, hogy jól szolgáljam közös ügyünket a hosszú, egészségben, aktivitásban eltöltött időskort azzal, hogy mindent megteszünk azon társainkért is, akik önellátó képessége lassan csökken és segítségre szorulnak.

### Mire számíthatnak Európában a nyugdíjasok?

A Nyugdíjasok Országos Képviselő (NYOK), a Magyar Szakszervezeti Szövetség Nyugdíjas Tagozata és a SZEK nyugdíjas Választmánya nyilvános ülést rendez az idősek hónapja alkalmából.

Mint ismeretes, Az ENSZ Közgyűlése 1991-ben határozott arról, hogy október elsejét az idősek világnapjává nyilvánítja. A cél az volt, hogy felhívják a világ figyelmét az idősekre annak érdekében, hogy méltányos életkörülmények között aktív életet élhessenek. Ezt a célt az Európai Unió számos fontos dokumentumban rögzítette és annak betartását az unió tagszervezeteinek erkölcsi kötelességévé tette. Ez nálunk most különösen aktuális az elszabadult infláció és irreálisan magasan megállapított energia árak miatt.

A jelenlegi politikai helyzetre való tekintettel Gyarmati István, biztosságpolitikus, az európai politika szakértője világítja meg a résztvevők számára, hogy mire számíthat az idős társadalom az európai közösség jelenlegi politikájától. Werner Thum, a Nyugdíjasok és Idősek Európai Szövetsége (FERPA) Végrehajtó Bizottságának tagja, az Osztrák Szakszervezeti Szövetség (ÖGB) nyugdíjas részlegének elnöke által pedig képet kaphatunk, a szomszéd ország időseinek helyzetéről.

A rendezvény időpontja: 2022. október 11. kedd, 10:00 h.  
helyszíne: MASZSZ Székház Tanácsterem (Budapest, VI. Városligeti fasor 46-48.) Budapest, VI. Városligeti fasor 46-48.)

## A kabai egyesület megalakulásának 25. évfordulójára

Egyesületünk szeptember 3-án ünnepelte megalakulásának 25. éves jubileumát, amit egybekötöttük a XV. Dalos Találkozóval.

*„Szellő szárnyán szálló idő  
e szép naphoz vezetett.  
Szívünk imádságát suttozza a szeretet,  
Kérjük a jó Istent, óvjon, védjen bennünket,  
Adjon nekünk jó egészséget, hosszú boldog életet!”*

Éppen huszonöt éve, hogy Hevesiné Rózsika 26 lelkes taggal közösen megalapította a Nyugdíjasok Baráti Körét. 200. szeptember 1-től hivatalosan is bejegyezték a nyugdíjas kört Kabai Nyugdíjasok Baráti Egyesülete néven. Azóta a taglétszám a duplájára bővült, és cserélődtek is a tagok. Az utóbbi években sok tagunk megbetegedett, de többen is elköltöztek az égiekhez.

A Művelődési Házban kéthetente ma is összejövünk. Az egyesület a megalakulása óta eltelt évek alatt szervezeti háttérét fokozatosan alakította, bővítette. Gere Gyuláné vagyok, a klub élére 2004 augusztus elején kerültem. 2005 januártól hivatalosan lettem az egyesület vezetője.

Lelkesen és örömmel jövünk a klubba, megosztjuk egymással örömeinket, bánatunkat. Szívesen felolvassuk kedvenc verseinket, eldúdoljuk legszebb dalinkat.

Megünnepeljük a nőnapot, anyák napját, születés és névnapot, a Karácsonyt és az Óév búcsúztatást. Városunk jelesebb rendezvényein is részt veszünk. Örömmel elfogadjuk a baráti klubok meghívását. Programjainkat, kirándulásainkat, rendezvényeinket előre együtt szoktuk megbeszélni.

Országunk több táját, de még a szomszédos országokat is bejártuk, megismerkedve az ott található régi és új emlékekkel, nevezetességekkel. Mindannyiunk örömeire színes programokat szervezünk. Úgy érezzük, hogy a családon kívül is tartozni kell valahova, egy közösségbe, ahol figyelnek ránk.

Az egyesületen belül működik a „Búzavirág” Pávakör, és a szóló énekesek, akik több rendezvényen, vetélkedőn, versenyeken, minősítésen vettek részt.



Művészeti vezetőnk 2001 és 2016 év között *Nauner Agárdi Éva*, a Népművészet ifjú mestere, főiskolai tanár volt. Az ő vezetése alatt a pávakör és szóló énekes számos emléklap, különdíj, első és második helyezési tulajdonosa lett. Örömmel részt vetünk Népzenei Országos Versenyeken, ahol ezüst, arany és kiemelt arany fokozatban részesültünk. A Vass Lajos Népzenei Verseny Országos Középdöntőjén a Pávakör Kiemelt Arany Fokozatot ért el, és így tovább jutott a Kárpát-medencei döntőbe, Budapestre, ahol Nívódíjban részesült.

2006-ban Évike segítségével elkészült az első CD hang lemezünk is. Köszönjük Évike kimagasló munkáját és segítségét.

Célunk a nyugdíjas társaink összefogása, eddig megszerzett tudásunk szintentartása, esetleges gyarapítása, szabadidőnk hasznos programokkal való kitöltése.

Egyesületünk működését pályázatokból, az adózók 1 %-os felajánlásából és önrészből tudja fenntartani.

A városunkban működő civil szervezetekkel és a környező települések, más megyék civil szervezeteivel, illetve a határon túl is jó kapcsolatot ápolunk.

A jövőben is fontos feladatunknak tarjuk a meglévő kapcsolatok ápolását, újabb klubokkal való ismerkedést, a meglévő jó kis közösség megtartását, hogy még sokáig aktív tagjai lehessünk klubunknak mindannyiunk örömeire.

Nagy szeretettel köszöntjük azokat az egyesületi alapító és aktív tagokat, akik sajnos betegség miatt nem tudnak velünk együtt ünnepelni. Nagyon jó erőt, egészséget és mielőbbi gyógyulást kívánunk nekik!

Nem az évek száma, hanem a mindennapok öröme, boldogsága teszi széppé és teljessé életünket! A szívünkben tavasz van, jókedv, öröme, vidámság a problémák mellett is, de így teljes az életünk.

**Gere Gyuláné**  
egyesületi elnök





## Az okos szoba

Budapesten is beköszöntött az őszi évad számos programmal.

Szeptember 21-én egy olyan új programot ismerünk meg, amit mindenkinek ajánlunk figyelmébe. Egy „okos szobával” ismerkedtünk a XIII. kerületben az Ezüstkör Klubban, a Szabolcs utca 12.-ben.

Először egy filmet néztünk meg, hogy betekintést nyerjünk a programba, amelyből kiderült, hogy a kerület megbízta az idősügy területén dolgozókat, együtt gondolják végig tapasztalataik alapján mi szükséges az otthon ápoláshoz, vagy csak egyszerűen egy idős ember kényelmesebb életéhez. A kerület példamutatóan komoly figyelmet fordít idősebb lakosaira.

Azután megnéztük az okos szobát: egy program által irányított rendszert, amely távirányítással: fel és lekapcsolja a villanyt, ki és becsukja az ablakokat, ajtókat, szabályozza a fűtést, jelzi a füstöt, elzárja a vizet, ha véletlenül nyitva marad. Beállítható az ágy magassága, van olyan eszköz, amely a beteg mozgásában segít, de olyan praktikus eszközök is találhatóak az okos szobában, amelyek a fekvő beteg helyzetét könnyíti meg.

Természetesen van esésjelzőjük, GPS szolgáltatásuk is.

Az ápoláshoz a legmodernebb eszközöket elérhető áron gyűjtötték össze, és mutatják be használatát, sőt a kezelését is megtanítják a kerületben lakóknak.



A jelenlévők mind hasznosnak találták a bemutatott és saját kerületükbe is elviszik az okos szoba jó hírét. Felmerült egy kölcsönző rendszer kialakításának javaslata is, reméljük az alkotók készen állnak megsokszorozni elérhető áron az okos eszközöket. Az egyik klubvezető felsóhajtott: milyen jó lenne, ha minden időshöz eljutna ez a szolgáltatás! A hozzátartozóknak is könnyebb lenne az életük! Menynyi figyelmesség, körültekintés van az itt dolgozóknak! Jó lenne, ha mindez mindenütt elérhető lenne! Igaz, gondoltam magam is bízva, hogy az idősügy a Főváros valamennyi kerületében fontos! Itt nem zárják be a nappali ellátást, és mindent elkövetnek, hogy ne szenvedjenek hiányt az idősek az infláció és az energia válság miatt.

**Talyigás Katalin**

## Bográcsolt a Napsugár

A „bográcsolás” hagyomány a klubunk életében. Szeptember 15-én 70 reggel 8 órától hetvenen készültünk neki a főzésnek – bográcsgulyás volt az ebéd. Nagyon jó hangulatú összejövetel volt, élő zene kíséretével. Nem véletlen, mert klubtagjaink minden év szeptemberében nagy lelkesedéssel készülnek a „bográcsolás” megszervezésére.

**Bognár Ferencné klubvezető**



## Naplemente évforduló

Fennállásának 35. évfordulóját ünnepelte a hatvani Naplemente Nyugdíjas Klub. A születésnapjára készültek a jókedvű és mosolygós klubtagok műsorral készültek, majd megünnepelték a 70, 75, 80 és 85 éves „kerek” évfordulókat! Igazán jól sikerült a program, nagyon köszönjük a meghívást. Kívánjuk, hogy még sokáig aktív tagjai legyetek az Élet az Éveknek Heves Megyei Szervezetének! Minden kedves klubtagnak jó egészséget kívánunk!

## Kukorica fosztó fesztivál Sarródon



Szeptember 23-án a Sarródi Árvalányhaj Nyugdíjas Egyesület hagyományt teremtve másodszer rendezte meg a kukorica fosztó fesztivált. Zsámbokiné Buday Anna ennek kapcsán köszöntőjében Sebő Ferenc gondolatát idézte: „A hagyományt nem ápolni kell, hisz nem beteg. Nem őrizni kell, mert nem rab. Hagyományaink csak akkor maradhatnak meg, ha megéljük őket!”. Ezen a napon minden pillanatát megélték a jelenlévők.

A meghívásnak eleget téve több nyugdíjas egyesülettel egyetemben, a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület is örömmel fogadta az invitálást. Ábrahám Lászlóné, Aranyosi Ervin: A barátság című írásával indította a napot, majd a nyugdíjas egyesület vezetője, Turi Lajosné üdvözölte a vendégeket. Az a péntek megkezdését is tartogatót a szülőfalujába hazlátogató, Amerikában élő Dr. Németh Imre szívsebésznek. Németh Zoltán, a Győr-Moson-Sopron megyei önkormányzat elnöke, a megyei önkormányzat közgyűlése által alapított Győr-Moson-Sopron megye szolgálatáért díj, nemzetközi kapcsolatokért tagozatának elismerő oklevelét nyújtotta át a megilletődött díjazottnak. Barcza Attila országgyűlési képviselő és Papp Gyula Sarród polgármestere, valamint a már említett Zsámbokiné Buday Anna az „Életet az

Éveknek” megyei elnöke szolt néhány szót a meghitt pillanatokot követve.

Ezek után a sarródi táncosok vették birtokba a színpadot. Amikor az utolsó ütem is elhangzott, „munkára fel!” - jelszóval elindultak a kukoricaföld felé a résztvevők. Voltak, akik lovas kocsival, és voltak, akik gyalogosan tették meg azt a párszáz métert. Megtöltöttek néhány ládát a tengerivel, majd a tájház udvarára visszatérve kezdődhetett a kukorica fosztása. A jól végzett munka után lehetőség volt lovas kocsikázásra a faluban, majd megérkezett a bőséges ebéd. Elfogyasztása után egy kis versenyre hívta Turi Lajosné az egyesületek egy-egy tagját. Nem volt más teendőjük, mint időre a csőről lemorzsolni a kukoricát. Tombolt a tömeg, hiszen mindenki a saját versenyzőjét buzdította. A lemorzsolts kukoricát lemérve kialakult a sorrend, de nem is az volt a lényeg, hogy ki hányadik lett, hanem a játék maga.

Amint az utolsó szem kukoricát is felszedték a színpadról, a zenészek egy kis hangolás után már húzták is a talpalávalót, amelyre elsőként a már megfáradt házigazdák perdültek táncra, majd őket követték a többiek. Az a verőfényes szeptemberi nap feltöltődést jelentett mindenki lelkének. **Kissné Horváth Júlia**

## Az idős kor derűje

Szeptember 14-én Petőházán, a Községi házban Horváth Ferenc művelődésszervező „boldogság kutató” révén hallhattak előadást az idős kor derűjéről és meghitt pillanatairól a nyugdíjasok. Sok-sok verset és anekdotát idézett meg az előadó, amelyek valóban a derűt sugározták. Nem lehetett szomorú abban az egy órában senki, hiszen Ferenc szemében a huncutság, száján pedig a mosoly folyamatosan jelen volt. Arany Jánostól Gazdag Erzsébeten keresztül Faludy Györgyig több költő művét is előcitolta. Az egyik ilyen mű Gazdag Erzsébet - A rigó levele című verse volt. Levelet írt a rigó / frissen esett hóra. / Üzenete nekem szolt; elolvastam róla.

Rigó - rovás – írással / két lábával írta: / Jó lenne, ha valaki ebédelni hívna.

A vidám délutánra Vitnyédről és Sarródról is érkeztek nyugdíjasok, akiket a petőházi nyugdíjas egyesület, Kiss Tamás petőházi lakos felajánlásának jóvoltából látogatott előadás után.

**K.H.J.**



## Gyömrői „Boglárka” – ahol nem lehet unatkozni

Január 29-én tartottuk az éves közgyűlésünket, ahol új elnököt és alelnököt választottunk. Az elnök Kurátor Jánosné, az alelnök Pappné Gál Gizella lett. A közgyűléssel egybe kötve Farsangot is ünnepeltünk, ahol szép számmal felsorakoztak a jelmezeseink is. E hónap elején köszöntöttük Kathóné Rózsikát, majd február elején Szász Miklósnét, akik ekkor ünnepelték 80. születésnapjukat.

Tagjaink közül többen kirándultunk Geresdlakra, ahol nagyon sok nevezetességet néztünk meg a 800 fős kis faluban 8 kiállítást láttunk.

Február 5-én Monoron voltunk, ahol Nótaesten vettünk részt, a zenét ifj. Berki Béla és zenekara szolgáltatta.

Február végén kiállítást szerveztünk a klubhelyiségünkben, ahol a tagjaink által készített kézműves csodákat állítottuk ki. Sokan meglátogatták a kiállításunkat.

Ebben a hónapban gyógycipő rendelésére biztosítottunk lehetőséget tagjaink számára.

Február 26-án nagy létszámban voltunk a Fővárosi Nagycirkuszban, ahol nagyon jól éreztük magunkat.

Még ebben a hónapban jártunk az Fővárosi Operett Színházban is, ahol „A hegedűs a háztetőn” című előadást néztük meg.

Március 10-én tartottuk a Nőnap rendezvényünket. A sajtó műsor összeállításunk nagyon jól sikerült.

Március 16-án részt vettünk a Pest Megyei Élet az éveknek Közgyűlési rendezvényén.

Március 24-én klubunk tagjai látogatást tettek a Magyar Zene Házában, ahol az állandó kiállítást néztük meg.

Március 26-án ellátogattunk a „szomszédba”, Péteribe.

Március 30-án ismét a Magyar zene Házában voltunk, ahol a Hangdóm bemutatóját néztük meg.

Április 6-án a Gyömrői Hankó István Művészeti Központban a „Szent Anna-tó legendája” című előadást néztük meg.

Április 8-án a Gyömrői Könyvtárban Varró Dániel előadását hallgattuk meg.

Április 9-én a Fővárosi Fűvészkertbe kirándultunk.

Április 20-én ismét a Gyömrői Könyvtárban voltunk, ahol a „Nyelv és magyarság” című előadást hallgattuk meg.

Április 21-én Kőröshegyre kirándultunk, ahol a csodálatos tulipánmezőt néztük meg, utána Siófokon több kiállítást is megnéztünk.

Április 24-én a Fővárosi Lovas Színházban voltunk, ahol a „János Vitéz” című musicalt néztük és hallgattuk.

Április 26-án a Gyömrői Könyvtárban előadást hallgattunk meg Peruról. Nagyon érdekes volt.



Május 1-én a gyömrői Tájházban rendezvényt tartottunk, ahol nagyon jól éreztük magunkat.

Május 13-án Kiskunhalason voltunk fürödni. Nagyszerűen éreztük magunkat.

Május 22-én a Gyömrői Hankó István Színházban Malek Andrea koncerten vettünk részt. Május 29-én a 81 éves Kovács Lajosné tagunkat köszöntöttük.

Június 14-én a gyömrői Könyvtárban voltunk, ahol egy könyvbemutatót vettünk részt.

Június 18-án a gyömrői Tájházban rendezvényt tartottunk, ahol nagyon jól éreztük magunkat.

Június 26-án a gyömrői Hankó István Színházban Fekete Nándor orgonakonzertjén vettünk részt.

Július 7-én Albertirsán jártunk, ahol a Pest Megyei Nyugdíjasok találkozója volt. Mi egy Fátyolos táncot adtunk elő.

Július 21-én a gyömrői Hankó István Színházban Tóth Vera koncertjén jártunk.

Augusztus 13-án Maglódon jártunk, ahol a Pest Megyei Nyugdíjas Klubok találkozója volt. Mi a „Zorba” című előadással léptünk fel.

Sajnos ebben az évben is több tagunk elhalálozott, akiknek a temetésén részt vettünk.

A fentiekből következik, hogy a Gyömrői Nyugdíjas Klubban mindig történik valami.

Még kiegészítem azzal, hogy hétfőn mindig táncpróbát tartunk, kedden kézműves foglalkozás és kártya parti, szerdán pedig a Fitnessz Mami torna van.

**Pappné Gál Gizella**  
alelnök

### Évfordulót ünnepeltek

#### az Örökifjak Oroszlányban

Szeptember végén tartottuk klubunk megalakulásának 10. évfordulóját. Meghívtuk a baráti klubjaink – szári, szárligeti, bicskei, bokodi és beloiannisi – képviselőit is. Így több mint százan ünnepeltünk együtt. A város polgármestere után a baráti klubok képviselői köszöntötték az örökifjakat, további szép éveket kívánva. A klubvezető megtartotta beszámolóját, mely természetesen csak vázlatos volt, hisz annyi minden történt a 10 év alatt, hogy azt egy ilyen délutánon felsorolni nem lehet. Majd a hatalmas csokoládétortán meggyújtottuk a tűzijátékot és kö-

zösen énekeltük: Boldog születésnapot! Kulturális műsorral folytattuk, melynek keretében Hosszú Mária operett, musical betétdalokat énekelt. Csodálatos verset adott elő Cservenák Erzsébet klubtagunk, majd a felsőgallai nyugdíjas klub táncoslábú tagjai ropták a jó hangulatú sváb táncokat. Mi pedig városunkról költött dal adtunk elő. Az önkormányzat és az egyéni támogatók anyagi segítségével vendéglátást is tudtunk biztosítani. Határtalan jókedvben táncoltunk, énekeltünk, beszélgettünk a kora esti óráig.

Köszönjük mindenkinek, hogy velünk töltötték ezt a csodálatos délutánt.

**Cserna Andrásné klubvezető**



## Ágfalvi kiruccanás

Az Ágfalvi Szépkorúak Egyesületétől meghívó érkezett Petőházára, amelyben tudtadják, hogy szeptember 7-én rendezik meg az „ŐSZIDŐK” nemzeti-ségi nyugdíjas egyesületek kulturális találkozóját.

A szíves invitálásnak eleget téve a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület ismét útra kelt. A házigazdák kérésére a „Bányász mulatós mix” című vidám jelenetet adták elő. A nyári szünet után ildomos volt próbát tartani, mert a jelenet momentumai kezdtek homályba veszni. Az előadás nagy sikert aratott, hiszen hajdanán a brennbergi bányában sok ágfalvi kereste meg a betevőre valót. A kulturális programot követően megérkezett a kiadós vacsora, majd felcsendült a zene.



A találkozás mindig öröm, beszélgetésekre ad lehetőséget az ilyen és ehhez hasonló rendezvény. Ágfalván egy jókedélyű táncos este kerekedett az összejövetelből, amelyen a petőháziak is lelkesen vették ki részüket a mulatságból. **K.H.J.**



## Szállt a nóta Magyarhertelenden

Augusztus 20-án Magyarhertelenden, az országos klubszövetség Baranya megyei szervezetének klubja támogatásával rendezték meg a IV. „Száll a nóta” nemzetközi amatőr nótatalálkozót. A már hagyományosnak mondható összejövetel délelőtti regisztrációval és beénekléssel kezdődött, ahol a kedves vendéglátók szendviccsel és pogácsával várták az érkezőket.

Az Alkotmány napi megemlékezést és az új kenyér megszegését követően a bemutató műsorban 22 nótaénekes lépett fel, akik 3-3 nótát énekeltek. Az énekeseket a Mánfai Tamburazenekar kísérte. A program végén minden fellépő emléklapot és a találkozóra emlékeztető mézeskalács szívet vehetett át.

A fő szervező, a helyi Bordal-kör Egyesület köszönetét fejezi ki a település önkormányzatának, a Német Nemzetiségi Önkormányzatnak és a szponzoroknak, hogy ezt a szép rendezvényt meg tudták tartani és nagy élményt nyújtottak a közel kétszáz jelenlévőknek.



## Séta az egészségért

**Az „Életet az éveknek” Szolnok Megyei Szervezete szeptember 12-én 7. alkalommal tartotta meg a már hagyományossá vált megyei Séta az Egészségért napját.**



Az „Életet az éveknek” Szolnok Megyei Szervezete szeptember 12-én 7. alkalommal tartotta meg a már hagyományossá vált megyei Séta az Egészségért napját. Nagyon szép idő fogadott bennünket hétfő délelőtt a szolnoki Kossuth téren való találkozásra, 16 megyei nyugdíjasklub 140 tagja volt jelen, és örömmel üdvözlöttük egymást. Sajnos több klub lemaradt erről a programról, de a távolság, az időskor is meghatározza a megjelenést.

A Kossuth térről indultunk sétával végig a Zagyva parton a tabáni Tájházhoz. A Tabán Szolnok egyik legrégebbi városrésze, melynek a Tájház az egyetlen épülete, mely megőrződött. A XX. század elején épült, ma a Damjanich János Múzeum kiállító helye. Tőkés Ágnes tárlatvezető tájékoztatójának meghallgatásával ismertük meg a hely történelmi múltját és jelenét.

Köszönjük a színvonalas tájékoztatást és a szép múltbeli látványosságokat. Vidáman, lassan a Zagyva hídon átmenve a Szolnoki Művésztelepre érkeztünk. Szeretettel fogadtak és a Szépkorúakra való tekintettel asztalok és padok vártak bennünket.

A gyönyörű parkban, kellemes szép időben Kalmár Éva tárlatvezető a múlt és a jelen történelmi időszakát ismertette meg velünk; a Szolnoki Művésztelep a mai Magyarország legrégebben működő művésztelepe. Osztrák haditudósító fedezte fel 1848-49-es szabadságharc idején a szolnoki Tisza Zagyva torkolatát, mint festői témát. Ettől kezdve nagyon sok híres festő, szobrász alkotta műveit a Szolnoki Művésztelepen. Sok szép rendezvénynek helyt ad a művésztelep. Természetesen Évike részletesebb tájékoztatást adott. Kitért a két világháború alatti időszakra és az azt követő időkre, mikor és hogyan alakult a művésztelep, hogyan jutott erre a színvonalra. Sok ismert művésznak a nevét és munkásságát is ismertette. A Művésztelep és a tárlat megtekintésére két csoport alakult. Érdeklődve néztük meg a kint látható alkotásokat, a szép terepet és a nagyon impozáns kiállítást.

Szép látnivalók után meg köszöntük Kalmár Évikének a kedves fogadtatást, a tájékoztatást, tárlatvezetést. Kívánunk a Művésztelep minden dolgozójának további sikeres munkát, jó egészséget.

A 140 Szépkorú kicsit fáradtan, de mosolyogva, örömmel foglaltak helyet. Nem sokáig, mert megszólalt a citera és az énekesek vidám dalai, és a Mihályiné Rozika hívó szava az egészséges tornára szólította a résztvevőket. Az izületeket mozgató 25-30 perces táncos vidám, mozgás örömmel töltötte el a résztvevőket. Az elnökség meglepetése a résztvevőknek a finom szendvics volt, melyet jó étvágyal fogyasztottunk el.

Elérkezett az idő a távozásra, vidáman, jó érzéssel köszönték meg a mai összejevetelt.

Az elnökség tagjainak, klubvezetőknek köszönöm a séta megszervezését, Stefanidesz Pálnénak a szervezésben való aktív részvételét, Mihályiné Rozikának pedig a mindenkit megmozgató tornát, Kiss Ferencnek a szép citera zenét, az énekes lányoknak a szép éneklést. Mindannyiunk nevében köszönjük a Béke klub tagjainak, Erzsikének, Mártinak a finom szendvicseket.

Köszönöm, hogy megint egy szép napot tölthettem el a szervezet tagjaival, nagyon jó érzés volt. Kívánok szervezetünk minden tagjának nagyon jó egészséget, családi boldogságot és, hogy találkozzunk a következő rendezvényünkön, az Idősek Világ Napján!

**Gombás Gáborné megyei elnök**





**RICHTER**  
**ÉRDEMÉREM**  
Honos alit artes

Az elismerés táplálja  
a tudományt  
– új szakmai díjat alapít  
a Richter

**A Richter Gedeon Nyrt. felelős vállalként több mint 120 éve nagy hangsúlyt fektet a magyar egészségügy támogatására. A vállalat alapító születésének 150. évfordulója alkalmából a társaság egy új szakmai díj életre keltésével szeretne tisztelni a modern hazai gyógyszeripar megteremtője, Richter Gedeon szellemisége előtt. A hiánypótló kezdeményezés célja, hogy méltó módon jutalmazzuk a hazai orvostársadalom kiemelkedő munkáját, hiszen tudjuk: Honos alit artes, vagyis az elismerés táplálja a tudományt. Ennek szellemiségében született meg a Richter Érdemérem díj a Magyar Orvosi Kamara szakmai támogatásával.**

2022. augusztus 23-án indul el a jelentős jutalommal együtt járó díj pályázati időszaka, melynek célja, hogy elismerje az orvosok mindennapi munkáját, és támogassa az olyan innovatív ötletek, jó gyakorlatok adaptálását, amelyek elősegíthetik az egészségügy további modernizációját, az orvosi hivatás hatékonyságának növelését.

„A Richter Gedeon Nyrt. több mint 1.200 fős kutató-fejlesztői bázisával a középkelet-európai régió legjelentősebb gyógyszeripari K+F központja. Az innováció kulcsfontosságú számunkra, így szinte természetes, hogy szeretnénk kitüntetni azokat az orvosokat, akik ebben a szellemiségben dolgoznak nap mint nap azért, hogy emberek egészségét és életét védelmezzék. Az elmúlt évek járványidőszaka rávilágított arra, hogy az orvoslásnak a prevenció és a kommunikáció is kulcsfontosságú területei, így az új díjunkkal szeretnénk ezeket a jó gyakorlatokat is elismerni” – nyilatkozta Orbán Gábor, a Richter Gedeon Nyrt. vezérigazgatója.

A Richter Érdemérem díjat az első évben az alapellátásban dolgozó házi orvosok nyerhetik el, de a távlati tervek között szerepel a szakorvosok, majd a gyógyszerészek elismerése is.

„A Magyar Orvosi Kamara szakmai köztestület, melynek alapfeladata, hogy őrizze a hivatás tisztaságát, fejlessze az ellátás szakmai színvonalát, elősegítse a jobb, hatékonyabb egészségügyi kommunikációt, ami a gyógyításban partnerként kezeli a beteget. Ezért örömmel csatlakoztunk a Richter Gedeon Nyrt. kezdeményezéséhez, hogy a magyar gyógyszeripar alapítójának szellemiségét tovább örökítve elismerésben részesítsük a legkiválóbb betegkommunikációs, prevenciós és tudományos, illetve innovációs gyakorlatot vivő orvoskollégákat” – tette hozzá Dr. Kincses Gyula, a Magyar Orvosi Kamara elnöke.

A díjra 2022-ben minden, aktív praxissal rendelkező, Magyarországon tevékenykedő, alapellátásban dolgozó házi orvos pályázhatott a [www.richtererdemerem.hu](http://www.richtererdemerem.hu) weboldalon.

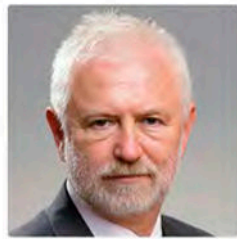
A pályaműveket 2022. szeptember 30-ig várták a következő kategóriák egyikében:

- Az év leghatékonyabb betegkommunikációját folytató házi orvos
- Az év legjobb prevenciós gyakorlatát folytató házi orvos
- Az év legkiemelkedőbb tudományos vagy innovációs munkáját végző házi orvos

A pályázatokat a Richter Érdemérem zsűri értékeli, és kategóriánként egy-egy győztest hirdet, akik az Érdemérem mellett kategóriánként nettó 2 millió forint értékű támogatást kapnak, amely a nyertes pályázó döntése alapján a praxisuk számára hasznosítható eszközbeszerzést, illetve a szakmai tevékenységüket támogató hazai vagy külföldi konferencián, tanulmányúton való részvételt tesz lehetővé.



**DR. KOZMA RÓBERT**  
a Richter Gedeon Nyrt. belföldi értékesítési és marketing igazgatója



**DR. KINCSES GYULA**  
a Magyar Orvosi Kamara elnöke



**DR. SZABÓ JÁNOS**  
az Egészségügyi Szakmai Kollégium Házi Orvosi Tagozatának elnöke



**DR. MANGÓ GABRIELLA**  
házi orvos



**POLGÁR JUDIT**  
sakkozó, nagymester (GM), a sakk történet legjobb női játékosa

A RICHTER ÉRDEMÉREM ZSŪRIJE



Nyugdíjasaink sajnos nem vettek részt a megyei programokban. Viszont annál nagyobb részt vállaltak az otthoni dolgokban. Május végi gyermeknap, sok feladatot adott. Legyen vidám, emlékeztető, és finomságokkal ízesített a délután! És így is lett. Nagymamák sütötték a finom sajtos, tejfölös lángost. Egyet, kettőt, hármat..., amennyit csak a kis pocsi kívánhat! Segítettek a játékok használatában, vidám labdajátékokban, kötélhúzásban.

Aztán egy ugrás, és máris ott vagyunk augusztus 11-én a „csillag les” esti óráiban. Egyik nyugdíjas társunk, Longa Gyuri bácsi, aki maga is hobby szinten kémleli az eget, a plébánia udvarán felállított egy távcsövet. Szalonnasütés után, sötétedéskor minden gyermek, apuka, anyuka, nézhette a csillagokat az égbolton. Plédekert terítettünk a fűre, és aki nem fért hozzá a távcsőhöz, az fekve csodálhatta a csillagos eget. Mi ebben is segítettünk, vigyáztunk a gyerekekre, meséltünk történeteket. És közben hangosan kiáltottunk, mikor csillaghullást észleltünk, láttunk. Augusztus 20-án a kenyérszentelés közepette az epöli Búzavirág népdalkör kitüntető címet kapott. Tagjai többnyire a nyugdíjasaink. Büszkeséggel tölt el bennünket, és követendő példa kintartásuk, munkájuk.

Augusztus 27.: Nyárbúcsúztató falunap. Főzőverseny, gyermekjátékok ismét, családi délután a foci pályán... Nyugdíjas társaink újra összefogtak! Mindenki örömeire sült a finom „Nagyik lángosa”! A gyermekek fajtékokkal ismerkedhettek, segítségünkkel kipróbálhatták azokat. Íjászodhattak, amit mi idősek is velük együtt kipróbáltunk. Volt ám derű, kacagás. Így legyen ez ezután

## Epöli mulatságok

Lassan a nyár végére érünk. Sok szép és tartalmas esemény áll mögöttünk.

Epöl kis település! Kis emberek, nagy tettei! Lehetne ez az apropója, az elmúlt nyár eseményeinek.

is! Lehetne ez a mottója az előttünk álló időszaknak is. Hiszen az őszi, téli hónapok ugyanúgy tartogatnak megannyi szép programot. Ígérem, majd arról is beszámolok.

Utóirat: a Cselényalja színtársulat tovább működik. Tagjai többnyire a nyugdíjasaink. Viszont velünk játszik még a gyermekek és az unokák is! A szeptember 24-én megrendezett szüreti felvonuláson, a multság közepette előadtuk a Rátóti csikó tojás című 15 perces darabot. A közönség rajtunk, derült, kacagott.

*Belkovics Mária klubvezető*



## Visszapillantás a Sülysápi Barátság Nyugdíjas klub 45. évére



## 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 működésébe, méghozzá 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: savképzők.

**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 mindenképp 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, csirák, 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, rókaagomba, 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, zöldségkonzervek.

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

**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, kólafelek, fekete tea (rövid ideig forralva), kávé, szénsavas ásványvíz.

**6. Hús és hal.** **Savas:** bárány, borjú, csirke, hal, kacska, liba, mezei nyúl, 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 savanyú káposzta és citrom. Napjainkban is sokat tehetünk az egészségünkért sok egészséges víz, és sok C-vitamin fogyasztásával. Különösen veszélyes, ha a vitaminhiány 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 készülő magjából készült mikro örleményt aszkorbinsavval (C-vitamin) együtt fogyasztva, páratlanul hatékony támogatást adunk a szervezetünknek.**

### Különösen ajánlott lúgosítók

**Banán, a bölcsek gyümölcse.** Kiegyensúlyozott tápanyagmérlege kiemelkedően magas. Harmonizálja a szívritmust és a vércukorszintet, tágtítja a tudatot, folsav tartalma segít megakadályozni az Alzheimer-kór kialakulását, javítja a kedélyállapotot.

**Szőlő, az életelixír.** Élénkíti az idegeket, fontos bázisképző, védelmet nyújt a szívinfarktus ellen, meghosszabbítja az életet. Franciaország élen jár a vörösbor fogyasztásban, itt a 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 segíti a gyomornyálkahártya-gyulladás és gyomorfekély esetén. Gazdag C- és D-vitaminban, sok ásványi anyagot, rostot, növényi fehérjét 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, vörshagyma. 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, zsáza, 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 sejttáplálék.** 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, kifejlik 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 feldúsult savakat. A túl gyenge légzés következtében növekszik az elsavasodás mértéke, energiahiány és korai öregedés lesz az eredmény. A testi tértlenség, 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 végezhető a szobában, nyitott ablakok mellett (Meridián torna, Pilates torna, jóga, szobabicikli). **Naponta 20 perc meridián tornával, heti háromszori 45 perces Pilates tornával, naponkénti 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**

## INGYENES HALLÁSSZÜRÉS

45 év feletti lakosok számára

— 2022. október 1-31. 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!\*

Az októberben jelentkezőknek: ingyen véroxigénszint-mérő készülék\*



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)

