

Életet az éveknek



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

2023. április

Kedves Klubtagok!

Az év első hónapjai sok napsütést, kellemes időjárást hoztak. Majd az elmúlt napokban a Facebookon sok klubtagunk tett fel havas tájakat. Hóesésben kirándultatok az erdőben, a kertet beborította a hó. Ami szomorú, hogy kertjeitekben sok fa virágzott, s a virágok elfagytak. Hiányzott a téli hó, de nem márciusban! Bízunk abban, hogy szép, napsütéses húsvétunk lesz!

Márciusban ismét Parádfürdőn jártunk. 210 tagunk vett részt a 4 napos programon. Képzeljétek, a résztvevők kb. 70 %-a először vett részt a szövetség szervezésében ezen a programon! Örülünk annak, hogy a közösségépítő programjaink egyre népszerűbbek! Ez a parádi program is annyira kedvelt, hogy azok, akik itt töltötték velünk ezt a 4 napot, már kérdezték, mikor szervezünk ismétlően ide rendezvényt. Nem csoda, hogy mindenki jól érezte magát! A programot, mint minden évben, ezúttal is Mudriczki József polgármester nyitotta meg. Mindig élmény őt hallgatni! Ezúttal vendégünk volt alapító klubunk vezetője, a 90. életéhez közelgő Szmigura Józsefné Icuka. Icuka számos emlékeket elevenített fel a szövetség megalakulásáról, és főleg azokról, akik az alapítóink voltak. Megbeszéltük, hogy a kerek születésnapját együtt fogjuk ünnepelni.

Parád népszerűségéhez az ott élők kedvessége, a vendéglátó Erzsébet Hotel szakmai felkészültsége, a minőségi ellátás is hozzájárul. Minden alkalommal megtapasztaljuk, mit jelent az, hogy Parád az ország legrégebbi gyógyhelyeinek egyike. A több községből egyesült, hosszan elnyúló üdülőhely híres a gyógyvizéről és tiszta levegőjéről. Tagjaink nagy kirándulásokat tettek az igazán kellemes időben. Az Erzsébet Park Hotelől, programunk központjától kellemes sétaúton érhető el a parádi Cifra Istálló és Kocsimúzeum, melynek kiállításán díszes főúri hintókat és tartozékokat lehet megtekinteni. Ma is gyönyörű az Ybl Miklós tervei alapján, 1880-ban épített parádi épületet! Mindig nagyon népszerű a Pizskéstetői Observatórium látogatása. Itt található hazánk legnagyobb és legjobban felszerelt csillagvizsgálója, az ELKH Csillagászati és

(folytatás a 3. oldalon)



Juhász Gyula: Húsvétra

Köszönt e vers, te váltig visszatérő
Föltámadás a földi tájakon,
Mezők smaragdja, nap tűzében égő,
Te zsendülő és zendülő pagony!
Köszönt e vers, élet, örökkön élő,
Fogadd könnyektől harmatos dalom:
Szívemnek már a gyász is röpke álom,
S az élet: győzelem az elmúláson.

Húsvét, örök legenda, drága zálog,
Hadd ringatózzam a tavasz-zenén,
Öröm: neked ma ablakom kitárom,
Öreg Fausztod rád vár, jer, remény!
Virágot áraszt a vérverte árok,
Fanyar tavasz, hadd énekellek én.
Hisz annyi elmulasztott tavaszom van
Nem csókolt csókban, nem dalolt dalokban!

Egy régi húsvét fényénél borongott
S vigasztalódott sok tűnt nemzedék,
Én dalt jövőd húsvétjára zsongok,
És neki szánok lombot és zenét.
E zene túlzeng majd minden harangot,
S betölt e Húsvét majd minden reményt.
Addig zöld ágban és piros virágban
Hirdesd világ, hogy új föltámadás van!

A TARTALOMBÓL:

Idősek Egyeteme - Válts életmódot! * Könyvajánló * Idősödő Európa * Meghívó és jelentkezési lap Sopronba * Felvidéki kirándulás * Testtömeg beállítás * Kártyaverseny Kabán

Idősek Egyeteme - Válts életmódot!

Az Életet az éveknek Nyugdíjas Szövetség és a Szomszédok Nyugdíjas Szövetkezet közös programján, az Idősek Egyeteme – Válts életmódot! – Március 14-én Zene, zene, zene címmel hallhattak előadást a résztvevők a zenében és a természetben külön-külön, de együtt még inkább felfedezhető a legnagyobb titkunkról: a létélményünkről, a háláról az életért. Ahogy John Lennon mondaná: „Isten azért teremtette a zenét, hogy szavak nélkül tudjunk imádkozni.”

Mire számíthatnak azok, akik részt vettek ezen a programon? Az előadás a zeneterápiáról szólt, sok érdekességről a természet törvényei és a zenei törvények párhuzamában. hangfürdő-relaxáció; aktív zeneterápia – zenés játékok ORFF hangszerekkel és még sok zenei élmény, mindebbe belekóstolhattak, akik a K11-ben **Gál Zsuzsa** zeneterapeuta előadását meghallgatták **Dolgos Attila**, Északi Szomszédok Nyugdíjas Szövetkezet elnöke és **Rauh Edit**, Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége ügyvezető igazgatója bevezetőjét követően. Ez utóbiból idézünk...

Zene és természet

„A lélek alapja a természet” – ezt vallotta Cári Gustav Jung, aki nek elméleti rendszereire épülve jöttek létre a művészetterápiák és az egyházi pasztorál pszichológia. A zene már akkor az emberiség része volt, amikor teljes harmóniában, a természet része-

ként éltünk. Az első törzsekben élő emberek énekelve fejezték ki érzéseiket, s hangszereket találtak fel, hogy utánozni tudják a madarak, a szél, vagy épp a szívdobogás hangját.

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

A zenében és a természetben külön-külön, de együtt még inkább felfedezhető a legnagyobb titkunk: a létélményünk, a hála az életért.

Idősek Egyeteme - Válts életmódot! programsorozat folytatódik. 2023. április 25-én kedden 14 órai kezdettel A világ leghatékonyabb egészséghelyreállító programja címmel **Somogyi Lehel**, az Eleki Életmódközpont munkatársa tart előadást.

Sok a betegség, különösen az életmóddal kapcsolatos. Ha nem foglalkozunk tudatosan az egészségünk megóvásával, a mai életvitel mellett hamar súlyos bilincsek fogják korlátozni hasznosságunkat és boldogságunkat. Az Eleki Életmódközpont feladata az ismeretterjesztés a jelen kor civilizációs betegségeiről, azok megelőzéséről, valamint a már kialakult problémák kezelése egyszerű, otthon is gyakorolható természetes gyógymódok alkalmazásával.

INGYENES HALLÁSSZÜRÉS

45 év feletti lakosok számára

— 2023. április 1-30. között —

Mire számíthat?

Teljeskörű ingyenes hallás állapotfelmérés beszédértés vizsgálattal

Mérhető (30 dB 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**

* Kizárólag hallásvizsgálat igénybevétele és 30 dB-t meghaladó halláseredmény átlag esetén, a készlet erejéig. Amennyiben van hallókészüléke, kérjük, annak kiskönyvét hozza magával!

Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon: www.geers.hu

Geers

(folytatás az 1. oldalról)

Földtudományi Kutatóközpont (CSFK) Konkoly Thege Miklós Csillagászati Intézetének megfigyelőbázisa. Most szervezett nekünk először kirándulás Gyöngyösre Lázár Tünde, Heves megyei szervezetünk elnöke. A megyei



szervezet társzervezője volt a rendezvénynek. Aki részt vett ezen a kiránduláson, nem bánta meg! Gazdag információt kaptunk az idegenvezetőktől, akiknek nemcsak a tudásuk volt lenyűgöző a Mátra Múzeumról, az Orczy család történetéről, a Szent Bertalan templomról és a Kincstárról, a Sarlós Boldogasszony templomról és a ferences kolostorról, illetve annak a könyvtáráról, hanem a munkájuk és Gyöngyös iránti szeretetük is.

A rendezvény egyik kedvelt programja a zeneterápia. Ezúttal Kovács Kriszta szenior tréner, a MAKKA Szabadidősport Egyesület elnöke is beszélgetést vezetett nekünk. Akik ott voltak, azzal a biztos tudattal mentek fel a szobájukba, hogy már tudják, hogyan kell szépen – és tegyük hozzá sok humorral, jókedvvel – öregedni. Voltak, akik a Kékestetőre kirándultak, s megint mások a közeli Bükkszék medencéiben pihentek. De nem is folytatom! Nézzétek meg a szövetség Facebook oldalát, és látni fogjátok a sok fotót, amelyek különböző programokon készültek! Megyünk mi még Parádra!

Előtte azonban áprilisban, pár nap múlva ismét Balatonfüreden találkozunk. Erre a legnagyobb rendezvényünkre utoljára 13 évvel ezelőtt jelentkezett ennyi tagunk. 720 fölött volt a jelentkezők száma. Izgulunk is nagyon, hogy minden programunk elnyerje a tetszésedeteket! Meg persze, azért is, hogy az időjárás ismételen kegyes legyen hozzánk! Szeretném felhívni a figyelmeteket arra, hogy megkezdtük a soproni programunk szervezését. Új helyszínre megyünk idén! Nehezen hoztuk meg a

Kedves Klubtagok!

döntést arról, hogy 10. alkalommal a rendezvényt nem a Hotel Sziesztában, hanem a Hotel Lővérben szervezzük meg. Sajnos, a tavalyi jó hangulatú programot egy kicsit beárnyékolta, hogy a szállodában nem fejeződött be a pár évvel korábban megkezdett felújítás. Ebben az évben sem tudtak volna minden tagunknak felújított szobát biztosítani. Nem vállalhattuk azt, hogy a tagjaink egy része rosszabb körülmények közé kerüljön. Már éppen azon gondolkodtunk, hogy idén nem szervezünk programot Sopronba, amikor kiderült, hogy kinyitott a Hotel Lővér. Egyrészt bízunk abban, hogy jól érzitek majd magatokat Sopron egyik nagyon kedvelt szállodájában, a Lővérben, és abban is bízunk, hogy a több tagunk befogadására alkalmas Sziesztába a felújításokat követően visszamehetünk. Ami a legfontosabb, minél hamarabb jelentkezzenek azok, akik jönni szeretnének erre a rendezvényre!!! Még csak most jelenik meg a Hírlevélben, de már az érdeklődők száma elérte a 100 főt!

Kedves Klubtagok!

Szeretnék arról tájékoztatni benneteket, hogy a szövetségnek hamarosan új székhelye, levelezési címe lesz. A Budapest IX. Balázs Béla út. 18. sz. alól várhatóan májusban el fogunk költözni. Az iskola, ahol közel 6 évig működtünk, a fennmaradása érdekében bér beadja/eladja a termei, épületrészei egy részét. Hosszas keresést követően megtaláltuk az új székhelyünket. A székhelyünk címét már érdeemes megjegyeznetek:

Budapest VI. Benczúr u. 45.

Az új székhelyünk közel van a Hősök teréhez, jól megközelíthető. Szeretni fogjátok! Nagy előnye, hogy ennek a szakszervezeti székháznak – ők fogadtak be bennünket – van 24 órás portaszolgálat. És nem utolsó sorban meg tudjuk fizetni... A változásról időben értesíteni fogunk benneteket! A közelgő húsvéti ünnepek alkalmából kívánok nektek szép tavaszt, kellemes családi és baráti találkozókat.

Hegyesiné Orsós Éva elnök

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjas Klubok 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

Könyvajánló

B. Király Györgyi: Rémálom

„Úgy alakult, hogy a 47367 (2022.szeptemberi adat) hazai Covid halott közé, egy névként/számként bekerült az Édesanyám is. 39 napig harcolt 92 évesen édesapámmal együtt, aztán amikor győzött, amikor negatív lett a tesztje, feladta a szíve. Beöltözve végig küzdöttem velük a majd másfél hónapot (Apával még többet is, hiszen további egy hónapon keresztül rehabilitálni próbálták), aztán úgy döntöttem nekiállok tabut döntögetni.

Miről szól ez a szubjektív, naplószerű krónika? Egy 70 évet jóban-rosszban megélt idős házaspár utolsó együtt töltött hónapjairól; Édesanyámról és Édesapámról. Az egyik elment, a másik itt maradt. Arra is szeretnék választ adni, hogy mit ér az öreg, ha covidos, és még ráadásul demens is? Nálunk Magyarországon semmit. Mehet a kukába. Meg talán arra is, hogy miért tabu a haldoklás; miért nem beszélünk róla; miért nem tudjuk, hogy mit kell tennünk, miért nem ismerjük fel a jeleket; miért verjük utólag a fejünket a falba? Ha tudtam volna, ott ültem volna mellette az utolsó éjszakán, és fogtam volna a kezét. De nem ültem ott, nem fogtam a kezét, és amíg élek nem tudom megbocsájtani magamnak!

Ezerszer hangsúlyozom a műsoraimban: remek munkát végeznek az orvosok, a nővérek, a mentősök. Nem véletlen, hogy a Covid első hulláma idején a világ számos országában és nálunk is nyilvános tapssal próbálták/próbáltuk meghálálni helytállásukat... Erről is írok, de a másiktól is. Arról, hogy elfáradtak, kiégtek, és már az empátia is hiányzik belőlük”

A könyv előszavát Dr. Fehérvári Ágnes neurológus írta, az ajánlásokat pedig: Erdőhegyi Brigitta énekesnő, Dr. Bittner Nóra onkológus és Helle Maximilien muzsikus. Tőlük idézek:

„B. Király Györgyi évek alatt kitapasztalta, megtanulta a demenciát: túpontossággal írja meg a tér és idő keveredését, azt, ahogy a beteg elmerül egy másik világban, ahova nekünk meg kell próbálni követni. Demenciával foglalkozó orvosként úgy gondolom, tankönyvbe illőek a dőlt betűs kis belső monológok arról, mi játszódhat le a betegben... Igen, Györgyi szerencsés – kivételezett – volt, élt, élni tudott a lehetőségekkel, a kapcsolataival a szülei érdekében. Kiderül a könyvből sok visszásság, de az is, mennyi szakmai és emberi értékkel találkozott vesszőfutása során.” (Dr. F.Á)

„B. Király Györgyi mindig különleges helyet foglalt el a szívemben. Kezdetben azért, mert régóta és sokáig követtem rádiós munkásságát, pár hete pedig új könyve okán. E kötet megmutatja, hogy a tiszta és feltételek nélküli szeretet valóban mindenkinek felett áll és azt is, hogyan is kéne élni nekünk, akik még itt vagyunk és megtehetjük! Hogyan kellene akár-



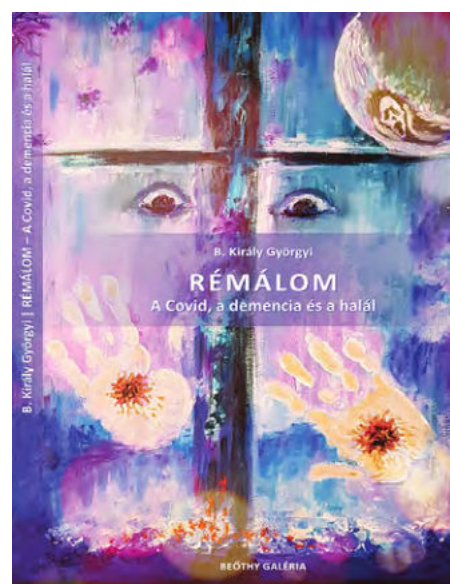
csak némán karon fogni egymást, megsimítani a másikat és átengedni magunkat a szeretet vezérlésének. Györgyi már tudja és érti ezt a titkot. És általa most talán már mi is.” (H. M.)

„B. Király Györgyi sorait olvasva nehéz elkerülni a gombócot a torokban és a kibuggyanó könnyeket. Kirakni a lelkünk legbelsőbb zugaiban megbújó érzéseket mindenképpen bátorság... Család. Betegség. Kiszolgáltatottság. Halál. Veszteség. Gyász. Elmúlás. Életünk legmélyebb kihívásai. A szembenézés mindezekkel, az emberlétünkéből fakadó elesettség Györgyi tollából szívfacsaró, megrázó.” (E.B.)

„Valóban rémálom szüleinket elesettnek, hanyatlónak látni, hát még egy olyan helyzetben, ahol a teljes egészségügyi ellátás omladozik, és valóban az aggodalom és a tehetetlenség görcséből próbáljuk meg a lehetetlent is, hogy szereteteink ne maradjanak teljesen kiszolgáltatottak. Engem mélységesen megérintett a történet, hiszen a vírus miatt én is elveszítettem Édesanyámat, ráadásul orvosként, belső emberként is alig tudtam látogatni, ellátni. Az aggódó gyerek, és a beteg idősök oldaláról is szívbemarkoló és letehetetlen írás, nem lehet sírás nélkül olvasni. (B. N.)

Ahogy Maximilien Helle írta magánlevelezésünkben: „a fura napjaimon fogom elővenni a könyvedet!” A Rémálmot, amiről a könyvbemutatókon szívesen beszélgetek az érdeklődőkkel!

B. Király Györgyi



Idősödő Európa

Összefoglaló az EURAG éves közgyűléséről és konferenciájáról – Prága

Az EURAG, vagyis az Európai Idősek Szövetsége, aminek az ÉLETET AZ ÉVEKNEK évtizedek óta tag-szervezete, idén Prágában tartotta éves közgyűlését, amit minden alkalommal valamilyen releváns témában tartott konferencia kísér.

A közgyűlésen értelemszerűen és terv szerint szövetségünk elnöke, Hegyesiné Orsós Éva vett volna részt, ha ezt családi okok nem akadályozták volna meg.

A konferenciára személy szerint én kaptam meghívót, miután annak témája egybeesett a T. Elnökségnek legutóbb bemutatott memória tréning program elmúlt évben elért eredményeinek az elemzésével, egyben az idén júniusban tervezett programunk bemutatásával. S mivel a Cseh Memória Tréning Szövetség idén ünnepli alapításának 25. évfordulóját, a szövetség elnöke pedig Dana Steinova, aki egyben az EURAG főtákosára, adódott, hogy az ünnepi téma legyen az európai szervezet konferencia témája is. Az EURAG ugyanis ugyanúgy befogadta a memória tréning programot sajátjai közé, ahogyan az ÉLETET AZ ÉVEKNEK is tette legutóbb. Tehát joggal ünnepelt az EURAG és a Cseh Szövetség is, s nagyon megtisztelő volt, hogy egy még csak tervezett programmal mi is bemutathattuk előkészítő eredményeinket.

A közgyűlés:

Miután amúgy is jelen voltam a konferencián, logikusan adódott, hogy én adtam elő az elnök asszony által PPT formában megírt, a Szövetséget bemutató és az elmúlt évek eredményeit elemző előadását. Mivel 17 ország – tagszervezet – vezetője, képviselője volt jelen, az előadások 10-12 percesek lehettek csupán. Ha nem is volt idő beszélgetésre az előadás után, a résztvevők nagy tetszéssel fogadták a bemutatót. Beszélgetni, kérdésekre válaszolni a szünetekben volt lehetőség a zsúfolt program miatt. Nagy szimpátiával hallgatták a szövetség színes programjairól, független és szakszerű érdekvédelmi munkájáról, az Idősügyi Tanácsokról, a munkabizottságok tevékenységéről és a nagyszabású kulturális-szabadidős programjairól szóló színes beszámolót.

Természetesen figyelemmel kísértem a többi képviselő előadását is, hátha elhangzik olyan ötlet, amit mi is hasznosíthatnánk. Jó beszámolók hangzottak el a szervezetek tevékenységéről, de igazán teljesen új, meglepő, innovatív, s főleg átvehető ötletet nem hallottam. Azt lehet érezni, hogy Európában nagyjából hasonló problémákkal küszködnek



az idős szervezetek, ami a demográfiai, idősödési, egészségügyi stb. bajokat illeti. Viszont itt is jól lehetett érezni az ismert különbségeket Nyugat- és Kelet-Európa között, ami elsősorban a pénzügyi biztonságra vonatkozott.

A konferencia:

Másnap került sorra a memória tréning témában megrendezett konferenciára. A konferencia hivatalos címe ez volt: **Konferencia az agy egészséges és nem egészséges öregedéséről (Az idősödő társadalom megerősítése, az egészséges idősök lehetőségeinek növelése, és a bajban levők segítése.)** Ezen belül pedig a saját előadásomat az alábbi címen adtam elő: **A magyar idősök felkészülnek egy nagy memória javulásra.**

Az előadás fő mondanivalója az volt, hogy az idősödés egyik rossz következménye idehaza is a demencia különböző fokú és típusú megjelenése, ami azonban a tréning által megtanítandó technikákkal lassítható, jó esetben meg is állítható. Ebben Szövetségünk vezető szerepet kíván játszani.

Végül gratuláltam a cseh szövetségnek a jelentős jubileum alkalmából, és megköszöntem a tervezett magyar tréning támogatását.

Hegyesi Gábor

MEGHÍVÓ

Az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” „Töltsd aktívan az éveidet!” SOPRONI KÖZÖSSÉGI PROGRAMJÁRA

2023. szeptember 25-26-27-28. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: Hotel Lővér Sopron (9400 Sopron, Várasi út 4.)

Szövetségünk méltán népszerű négynapos programjai közé tartoznak a soproni rendezvények. A magas művészi színvonalú produkciók bemutatkozása a rendezvény nyitóeseménye. Kiváló idegenvezetők ismertetik meg velünk – gyalogosan és kisvasútra ülve – Sopron történetét és nevezetességeit. Erdei kirándulást tervezünk túravezetővel, az esti séta a Sörházdombi Kilátóhoz mindig nagyon népszerű, sok érdeklődőt vonz. Borkóstolóra vár bennünket a Gyógygödör. A második napon ismét egész napos kirándulást szervezünk. Ezúttal a megye több nevezetes településére is ellátogatunk. Programjainkon rendszeresen részt vesznek a partnereink, akik hallásszűrést végeznek, és előkészítik a gyógycipők megrendelését. És persze, lesz zenés-táncos party! Ezúttal is olyan élményekben gazdag, szórakoztató, az „Életet az éveknek” mozgalmat erősítő programot állítottunk össze, amire érdemes eljőnnötök!

Változást jelent ezúttal azonban a helyszín. Tagjaink kérésére igyekeztünk megfelelő minőségű szállodát találni. A nagyon kedvelt Szieszta az elmúlt években felújításba kezdett. 2023 őszére is csak a szobák egy részét tudják átadni. Ezúttal – éppen a 10. alkalommal megrendezendő soproni programunkat – a Hotel Lővérben tartjuk. Javasoljuk, nézzétek meg a honlapjukat: www.hotellover.hu.

A művészeti bemutatóra az alábbi kategóriákban, az alábbi feltételekkel jelentkezhetek:

Kategóriák:

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

Műsoridő:

egyéni szereplőknél max.: 5 perc, csoportoknál max.: 8 perc

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik három éjszakát a hotelben töltenek:

- szólistáknak 500 Ft/fő
 - csoportoknak: 1500 Ft/csoport
- Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik három éjszakát töltenek a hotelben:
- szólistáknak: 1000 Ft/fő,
 - csoportoknak: 2000 Ft/csoport
- Akik fellépnek, de nem igénylik a szállodai szolgáltatást:
- szólistáknak: 1000 Ft/fő
 - csoportoknak: 2000 Ft/csoport

Jelentkezéseket és a nevezést 2023. május 31-ig várjuk a jelentkezési lapon. Kérjük, aki érdeklődik, minél hamarabb jelentkezzen, mert erre a népszerű programokra gyorsan elfogynak a helyek.

A nevezési díjat, az autóbuzsós kirándulás, a borkóstoló, a Csoki manufaktúra és a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. A visszaigazolással egyidőben küldjük meg a befizetéshez szükséges számlaszámot. A visszaigazolásokat minden jelentkező, e-mailben, 2023. június 30-ig kézhez kapja. A fenti részvételi díjakat legkésőbb **2023. július 15-ig** kell befizetni.

Részvételi díj a klubtagjainknak:

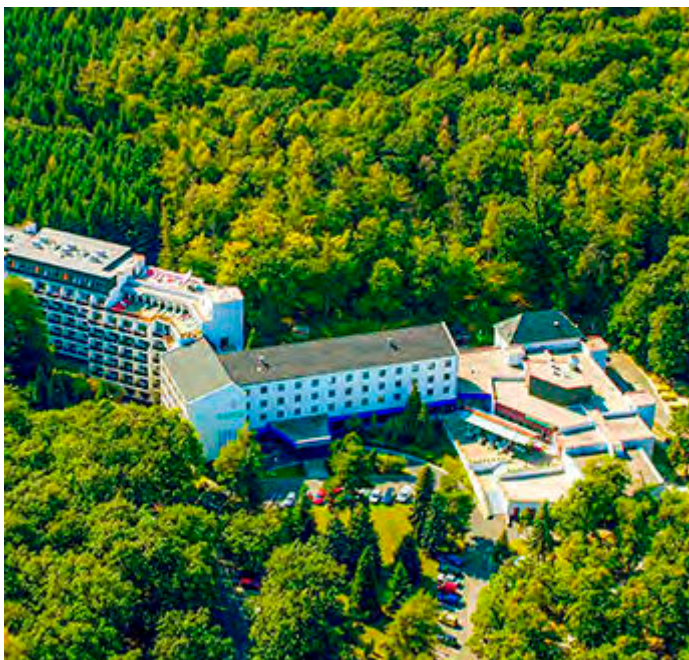
HOTEL LŐVÉR SOPRON

Részvételi díj három éjszakás foglalás esetén:
4 nap/3 éjszaka 55.000 Ft/fő kétágyas szobában
4 nap/3 éjszaka 51.500 Ft/fő háromágyas szobában
4 nap/3 éjszaka 60.500 Ft/fő egyágyas szobában

Részvételi díj azoknak, akik nem tagjai a Szövetségnek:

HOTEL LŐVÉR SOPRON

Részvételi díj három éjszakás foglalás esetén:
4 nap/3 éjszaka 57.000 Ft/fő kétágyas szobában
4 nap/3 éjszaka 53.500 Ft/fő háromágyas szobában
4 nap/3 éjszaka 62.500 Ft/fő egyágyas szobában



A részvételi díj tartalmazza a szállást félpanzióval (büfé reggelivel, büfévacsorával), a parkoló használatát, Áfá-t és Ifa-t, valamint a szálloda wellness szigetének használatát (beltéri medence, pezsgőfürdő, finn szauna, gőzfürdő, fitness terem). Nem tartalmazza a nevezési díjat és a választott programok részvételi díját.

A szálloda a fürdőköpeny használatért díjat kér: 1000 Ft/fő/tartózkodás teljes ideje.

Ebédet 3.000 Ft/fő összegért biztosítanak. Erre jelentkezni a rendezvény első napján lehet. Kérjük, aki az első napon szeretne ezért az összegért ebédet igényelni, a jelentkezési lapon ezt tüntesse fel.

Ebben az évben Győr-Moson Sopron vármegyei szervezetünk tervezett nekünk **buszos kirándulást. Az idegenvezetők ezúttal a megyei szervezetünk tagjai lesznek, akik sok meglepetésprogrammal készülnek.** Első állomásunk **Hegykő** lesz. Hegykő a világörökség és a Fertő-Hanság-Nemzeti Park része. Termálfürdőjéről, zenei fesztiváljairól híres. A Csipkeházba, a Pajta-múzeumba és a gyógynövénykertbe látogatunk el. Ezt követően **Petőházára** érkezünk, ahol hazánk egyetlen Cukormúzeumát látogatjuk meg. **Kapuvár** a Hanság fővárosa. Megismerkedünk a település történetével, és megnézzük néhány nevezetességét (Szent Anna vagy Szent Sebestyén templom, Rábaközi Múzeum, Esterházy kastély). Végül utolsó állomásunkra, **Kisfaludra** érkezünk. A Zoo Kisfalud messze földön híres növény és állatvilágáról. Kellemes sétával fejezzük be a kirándulást.

És a meglepetésprogramok tényleg maradjanak tényleg meglepetésnek.

Tartalmas napunkat itt zárjuk, és visszaindulunk

Sopronba. **(Az autóbusszos kirándulás költsége 7.500 Ft/fő).**

A programban szerepel több fakultatív program is. Így a Sopron nevezetességeit bemutató kisvonatozás, városbemutató idegenvezetővel (várhatóan **1.400 FT/fő**); az esti séta a Sörházdombi kilátóhoz (1 km). Igény esetén ellátogatunk a Csokimanufaktúrába is. Ennek a költsége **6.500 Ft/fő**. Az ár tartalmazza a kisvonattal történő közlekedést, a belépőt és a kóstolást. A harmadik napon borkóstolóra várnak bennünket a híres Gyógygödörben. Soproni borokat kóstolunk, és közben kapunk zsíros kenyeret, velős piritózt. **A program részvételi díja 3.200 Ft.** A részvételt csak annak tudjuk biztosítani, aki jelentkezik és befizeti a programok díját.

A választható programok közül a vármegye nevezetességeit bemutató autóbusszos kirándulást, a borkóstolót a részvételi díjjal együtt kell befizetni. A többi programra – így a Csokimanufaktúra látogatására is! – az érkezésnél, a recepció asztalunknál lehet befizetni. Kérjük azonban, **a részvételi szándékokat jelezzétek a jelentkezési lapon.** Egy-egy programon a részvételt csak akkor tudunk garantálni, ha előre jelzitek a részvételi szándékokat. Mindenki más csak az üres helyek függvényében tud részt venni. **A részletes programot szeptember elején küldjük meg a mellékelt jelentkezési lapot visszaküldő, a részvételi díjat befizető valamennyi résztvevőnek.**

Lemondási feltételek:

A jelentkezés 2023. augusztus 15-ig kötbérmentesen lemondható.

Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, hogy visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg. A programra jellemzően túljelentkezés van. Aki valamilyen személyes ok miatt későn mondja le a programot, mások elől veszi el a helyet. Ebben az esetben kérjük, az illető keressen maga helyett résztvevőt.

A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. 300 fő részvétele lehetséges a programon.

Jelentkezés és információ:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetség
 telefon: 00 36 1 327 0118,
www.eletetazeveknek.hu

Kérjük, olvashatóan töltsse ki!

Jelentkezési határidő: 2023. május 31.

Beküldési cím: eletetazeveknekfesztival@gmail.com,

Kérjük, csak akkor küldjétek a jelentkezéseket postai úton, ha nem tudjátok másképpen megoldani:
„Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.

NEVEZÉSI, ILLETVE JELETKEZÉSI LAP
az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” „Töltsd aktívan az éveidet!”
SOPRONI KÖZÖSSÉGI PROGRAMJÁRA

2023. szeptember 25-26-27-28. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: 9400 Sopron, Várasi út 4.

Kérjük, hogy ezt az adatlapot töltsétek ki, ha csoporttal vagy egyénileg érkeztek függetlenül attól, hogy felléptek, vagy sem. Értelmszerűen, aki nem lép fel, csak azokat a sorokat töltsse ki, amelyek az azonosításhoz szükségesek.

Klub /művészeti csoport neve:

Klubvezető /fellépő neve:

Klubja címe:

Csoportvezető vagy szólista, egyéni résztvevő postacíme:

telefonszáma: email címe:

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

Fellépők száma: fő, résztvevők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Betanítója (koreográfus stb.):

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

Műsorszám időtartama (max.: 8 perc/csoport, 5 perc egyéni fellépő esetén):

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

Szállást fő részére kérek

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

..... db három ágyas szoba

Megye nevezetességei - autóbusszos kirándulásra jelentkezők száma:fő (**7.500 Ft/fő**)

Borkóstolóra jelentkezők száma: fő (**3.200 Ft/fő**)

Kisvasúttal a Csokimanufakturába: fő (**6.5000 Ft/fő**)

Ebéd igénylés a megérkezés napján:..... fő (**3.000 Ft/fő**)

Kérések:.....

*Az adatlapon szereplő adatokat kizárólag ennek a programnak a szervezéséhez használjuk fel, harmadik személynek nem adjuk ki. A program lebonyolítását követően az adatlapokat megsemmisítjük.

Dátum:

.....
aláírás

Felvidéki kirándulás – Körmöcbánya és Selmecebánya

Nyugdíjasklubok és Idősek Élet az éveknek Budapesti Szervezete március 29-én egynapos felvidéki kirándulást szervezett, melynek során a középkori Magyarország leggazdagabb városait kerestük fel. Körmöcbánya arany-, Selmecebánya ezüsbányászattól volt nevezetes az Árpád-házi királyok idejétől kezdődően. A bányászat egykori központjai ma csöndes műemlékvárosok gazdag látnivalókkal.



Körmöcbánya 1328-ban szerezte meg a szabad királyi és bányaváros kiváltságait Károly Róbert uralkodása idején. Ezek közül a legfontosabb kiváltság az pénzverés joga volt. A pénzverdét cseh pénzverők alapították, ahol 1329-ben készültek el az első magyar garasok. A garasok mellett nagy érdeklődés övezte a híres körmöcbányai aranypénzeket is. Ezek az érmék különleges szépségük és minőségük miatt Európa legkedveltebb fizetőeszközei közé tartoztak a maguk idejében. A 16. században a pénzverés mellett nagy fejlődésnek indult az érmekészítés is. A tér északnyugati részében áll a világ legrégebbi pénzverdájének épülete, ahol már 700 éve verik folyamatosan az érméket. A városban a mai napig készülnek emlékérmék, és több ország fizetőeszköze is itt készül.

A város történelmi központjában található műemlékek a műemlék-rezervátum részét képezik. Ragyogóan szép időben a városkapun keresztül érkezve, a város központi terén a Štefánik-terén kezdjük sétánkat, melynek fő meghatározója a várnegyed a gótikus Szent Katalin-templommal. A templom 1495-ben épült, és legfőbb látványosságai a neogótikus oltáron lévő, gótikus Mária-szobor. és a hírneves és értékes ritka orgona, mely 1885-ben készült. A Szent Katalin vártemplom kertjében található az a XIII. századi körtemplom is, mely Szent András nevét viseli. A körtemplom volt a vár eredeti temploma, a várnegyed legrégebbi része, régebben a pincéjét csontháznak használták, felső szintjén gótikus freskómaradványok maradtak fenn. A vár részét képezi továbbá az Óratorony, a régi városháza maradványai, három bástya és az északi Toronykapu is. A főtér nagyszabású látványossága a nagy, barokk stílusú Szentháromság-szobor. A tér keleti oldalán több polgárház mellett található az új városháza épülete is. Meglátogattuk a városi múzeumot is, ahol a helyi bányászat és a pénzverés történetét tekinthettük át.

Folytatva utunkat a Selmeci-hegység 900 méter és 1000 méter magas hegyei között egy katlanban húzódó fantasztikus kisvárosba, Selmecebányára érkeztünk, aminek egész területe a Világörökség része. A város alapításával kapcsolatban több legenda is létezik. A legismertebb az, hogy két gyík mutatta meg egy pásztornak, hogy az Óhegy lábánál hol vannak hatalmas arany és ezüst lelőhelyek, ahol később város alakul ki. A város a középkor alatt is folyamatosan lakott volt és gazdasági szempontból jelentős, viszont virágkorát csak a 15. századra érte el, ami egészen a 18. századig tartott.

A városban a legtöbb műemlék a Szentháromság tér és a Városháza tér közötti területen található meg. A két teret a 15. század végén épült gótikus Szent Katalin-templom választja el. Itt található továbbá a városháza épülete a karcsú toronyórával. Az ódon magánházakkal és középületekkel körbeépített Szentháromság tér közepén látható a gyönyörű Szentháromság-oszlop. A tér legnagyobb épülete a Hellenbach-ház, amely eredetileg a bányabíróház épülete volt, később pedig a Bányászati Akadémia épületként szolgált. Egy másik terjedelmes épület az egykori Kamaraudvar épülete, mely 1550-ben készült el több kisebb gótikus épület egyesítésével. Ma ez az épület a Szlovák Bányászati Múzeum épületeként szolgál. A város szembeötlő látványossága a 23 részes barokk Kálvária, melynek részei a Selmeci-hegység gyönyörű lankáin találhatóak meg.

Ragyogó időben, jól sikerült program végén, rengeteg élménnyel gazdagodva tértünk haza egynapos kirándulásunkról.



Élménydús 2022

„A nagy szavak nem érnek semmit,
Elszállnak mint az őszi szél
De a szeretet, ha tiszta szívből fakad,
Elkíséri az embert, amíg él”

József Attila

Szeretet simítsa lelkedet – talán ez lehetne a mi mottónk, ebben az évben is!

Nyugdíjas klubunk tagjainak igazából nagyon jól telt a 2022-es éve. Rengeteg szép új élménnyel gazdagodtunk, sokfelé jártunk, és szép számmal... Nagyon szeretjük egymás társaságát, jókat nevetünk, bolondozunk! Együtt búcsúztattuk az óévet, farsangkor jelmezbe öltöztünk, Nőnapon megvendégeltük egymást.

Mint írtam, sokfelé barangoltunk... Sok előadást láttunk már a Budapesti Operett Színházban, és megcsodáltuk fővárosunk sok egyéb impozáns épületét kívül-belül... Elámultunk a gyönyörű Vigadón, a Hagyományok házán, hajókáztunk a Dunán. Karácsony előtt az Uránia Nemzeti Filmszínházban hangolódunk az ünnepre. Fellépők: Kálai Bori, Berkes János, Mahó Andrea, Egyházi Géza. Utána még egy fergeteges magyar vígjátékot is megnéztünk a nagy múltú, csodaszép moziban!

Egy szép nyári napon az utunk Tatára vezetett... Közeli megtekintettük a Turul madarat, majd a Tatai várat, sétáltunk az Öreg tó partján, és a Tatai Tanösvényen.

Szuper kirándulás volt!

Szintén nyáron köszöntöttük az aktuális születésnaposainkat, köztük a 95 éves Jolán nénit, Bösze Gyulánét.

Az Idősek Napját a baráti Szent Erzsébet otthon lakóival közösen is megtartottuk. Velük évek óta jó kapcsolatot ápolunk! Ugyancsak jó a kapcsolat a győrújbaráti Nyugdíjas klubbal, akikkel együtt farsangozunk, bálozunk!

A Nyugdíjas Egyesületek Túrázni is várnak bennünket! Így jutottunk el a nyúli pincékhez, a Bakonyba a Cuha túrára, de az Aranyhal körül is gyalogoltunk már, ahol díjat is nyertünk!



Szép sikerrel zárult a nyúli keresztretjvény fejtő verseny, ahol Kovács Zoltánné 100 százalékot, Sinkó Elizabet 99 százalékot ért el!

Köszönjük a polgármester úrnak, hogy felajánlotta nekünk az Idősothton szobáit, ahol igazán jó helyünk van, ahol rendszeresen, 2 hetente találkozunk! Vendéget is gyakran hívunk. Vendégünk volt már a Rendőrség, Rendes Erika a gyönyörű, horgolt figuráival, de egy foltvarró is. Csizmazia Tiborné a horgolás rejtelmeire tanított.

Klubunk alkotja a Táncsoport gerincét, hetente kétszer táncolunk. „Mozgás, öröm, agytorna”. Ezúton is köszönjük táncoktatónk, Kukorelliné Németh Noémi kitarását, lelkesedését, amivel minket is magával ragad. Előfordul, hogy értetlenkedünk, csetlünk-botlunk, de együtt nevetünk. Nagyon jó a közösségben lenni!

„A benned lakó szeretetet és kedvességet ne tartsd alabástrom dobozba zárva, hiszen a barátaid mind itt vannak. Töltsd meg az életüket kedvességgel, sugározd feléjük szeretetedet, mondd nekik bátorító, biztató szavakat, míg füled meg nem hallja, szívüket el nem tölti, és boldogabbá nem válnak tőle”

Giczi Sándorné

klubvezető





Séta a tőzikésben

Az „Élet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron megyei klubtanács elnöke, Zsámbokiné Buday Anna, 2023. március harmadikára kirándulást szervezett a csáfordjánosfai tőzikésbe.

Egy kellemes verőfényes délelőttöt töltöttek a nyugdíjasok a természet ölén. Több egyesületből érkeztek a túrázni vágyók, Kapuvárról, Mosonszolnokról, Rábatamásiból, Vitnyédre és Beledről. Ámulatba ejtő látványt nyújtott a vakítóan fehér tőziketenger. A nap sugaraitól harmatcseppek csillogtak a törékeny csengettyűkön. Ez a kis túra lehetőséget adott a beszélgetésekre és a feltöltődésre.

Néha-néha olyan napra is szükség van, amikor, ha csak pár órára is, de elfelejtkezhet az ember az éppen rá váró feladatokról.

Kissné Horváth Júlia



Értéktár létrehozása – kosárfonás

Az Élet az Éveknek Zala Megyei Nyugdíjas Szervezet vezetősége ebben az évben programot indított klubjai részére „ÉRTÉKTÁR” létrehozására, melyben felelevenítjük, bemutatjuk és megőrizzük, tovább viszzük a régi mesterségeket, kultúrát.

A Lenti térségi nyugdíjas klubok vezetőivel programot dolgoztunk ki ezen tevékenységek bemutatására.

Februárban Kovács Gyula (Pórszombat) Prima-Primissima díjas erdész, a régi magyar gyümölcsfajták őrzője, a Tündérbert mozgalom elindítója előadásán vettünk részt a Csesztregi társaságban.

Lovásziban március 21-én a kosárfonással ismerkedtünk meg. Szakács Istvánné, Márti, Völgyi Péterné, Erzsébet tornyiszentmiklósi lakosok mutatták meg a tagoknak a kosárfonás titkait. Vendégeink voltak a Csömödéri Cserta-mente nyugdíjas klub tagjai. Április 12-én a hetési szöttek csodáival fog megismertetni Hácskó Imréné Lenti. Május 2-án pedig Lelkes András tart vetítéssel egybekötött előadást a természet értékeiről, védelméről.

Hogy ezek a mesterségek nem haltak ki, van egy bájos romantikájuk. Egy-egy termék ugyanis magában hordozza a múlt, a természetes anyagok, a kézimunka tiszteletét, amit muszáj megőrizni a jövő nemzedék számára.

Rónási Marika fotója Lovásziban, a kosárfonó bemutatón készült.

Élet a Holdvilág-árok Egyesületben

A 2023. év tisztújítással kezdődött. Vezetőségválasztó közgyűlésen nagyarányú többséggel új elnöknek Varga Györgyöt választották. Ő már hosszú évek óta tevékeny vezetőségi tag volt, nem újdonság ez a feladat számára. Nagy lendülettel vetette bele magát az új munkába.

A Nostalgia délután keretein belül megtartottuk a színes, jelmezes farsangot, vidám, táncos, zenés, tombola sorsolással. A következő héten a Nostalgia keretein belül a nőnap alkalmából a hölgyeké volt a főszerep, virággal, jókívánságokkal köszöntötte a vezetőség őket, az elnök, Varga György még verssel is készült, ez a nap róluk szólt.

Az egyesület tevékenysége sokrétű. 15 éve van kártyaklubja, azóta Varga Marcsi a vezetője, aki kiválóan végzi a feladatát. Már 9. éve kistérségi versenyeken vesz részt a csapat, a 9. verseny Pomázon volt, ahova 10-11 településről 100 versenyző érkezik. A pomázi csapat számtalan egyéni és csapat 1., 2., 3. helyezést ért el. A kártyaklub 15. évfordulóján kiállítást tervezünk ünnepi versennyel egybekötve.

Kiválóan működik az egyesület Holdvilág- Dalköre immár 15 éve, vezetője Suscsákné Irénke, aki nagy lelkesedéssel végzi január óta a feladatát. Az elnök, Varga György benevezte a dalkört a Nyugdíjas Fesztiválra, Balatonfüredre is. A Duna TV is készít egy felvételt a dalkörrel. Tánckara is van az egyesületnek, velük is rendszeres a próba és a fellépés.



Az új vezetőség szervezési feladatát Lapusnyik Erzsébet látja el nagy lelkesedéssel. Szervez városnéző, múzeumi kiállítást, látogató és színházlátogató programokat. A tagjaink foglalkoztatása jó kezében van. Az új elnökre nagyon sok feladat vár: kézben tartani, szervezni a programokat: Balatonfüredi Fesztivál, Pilis-kapuja Művészeti Fesztivál, Cserkeszőlő Nyugdíjas Strand Fesztivál, a 70 évesek megünneplése és a rendszeres programok felügyelete, kézben tartása.

Gratulálunk a HOKE új elnökének és kitartó, sikeres, jó munkát kívánunk!

Vargáné Selley Mária, a Kártyaklub vezetője

Nőnap a Kabai Őszirozásoknál



Egyesületünk első nagy rendezvénye a Nőnap. Így volt ez március 11-én is, amikor a meghívott baráti klubokkal együtt 125-en voltunk. A legmesszebből érkezők a Szolnok megyei tiszaszentimrei barátaink voltak. Az ünnepeltek dr. Pápai Tamás jegyző és Bodó Sándor országgyűlési képviselő köszöntötte, és egy-egy szál szegfűvel kedveskedtek nekünk. Velünk volt a polgármesterasszony és alpolgármesterünk, Kiss Gáborné is, aki egyesületünk tiszteletbeli tagja.

A jó hangulatú délutánon a férfiak kis műsorral kedveskedtek nekünk. Szébbnél szébb dalokat hallhatunk. Ezt a Mennykő táncsoport csodálatos tánca követte, amit végig tapsoltak a jelenlevők. Végül mi őszirózások cigánytánccal vontuk be a vendégeket, akik rögtön táncra is perdültek. A közös tánc után a finom vacsora következett, majd megszólalt a zene, és táncoltunk, mulatunk együtt. A tombola-sorsoláson nagyon sok nyeremény várt gazdára, sokan örülhettek a nyereménynek.

Minden jónak vége van egyszer, így volt ez most is. Köszönjük a barátainknak, hogy együtt voltak velünk, találkoztunk, beszélgettünk, szórakoztunk. És közösen boldogan ünnepeltük meg a Nőnapot! Barátaim jó volt veletek! Úgy búcsúztak el tőlünk, hogy jövőre veletek ugyan itt!

Kiss Lajosné



Örömnep Pécsváradon

Hétvégén ünnepelte fennállásának 30. évfordulóját a pécsváradai nyugdíjasklub.

A Nyugdíjasok Körzeti Egyesülete néven bejegyzett civil szervezet 184 fős létszámával jelenleg Pécsvárad legnagyobb és egyik legaktívabb civil szervezete.

A jubileumi ünnepségen Kárpátiné Kovács Zita elnök köszöntötte a művelődési központ színháztermét megtöltő tagságot és vendégeket. A rendezvényen részt vett Zádori János polgármester, aki a Nyugdíjasklubnak a következő 30 évre is hasonlóan aktív tagságot és vezetőséget, közösségépítő programokban gazdag működést kívánt és Pécsvárad város

lakossága nevében megköszönte példaértékű tevékenységüket! Az ünnepségen több önkormányzati képviselő és Winkler Roland, Lovászhetény polgármestere is megjelent. Kakas Sándor, Pécsvárad díszpolgára is meghívást kapott, hiszen 1993-ban, a megalakulás idején ő volt a város vezetője.

A megjelent alapító tagok köszöntése után az ünnepi műsor következett, melyben a klub saját csoportjai mutatkoztak be: a hagyományőrző táncsoport, a német kórus, a férfikórus és az örömtáncosok műsora mind bizonyítékai annak, milyen aktív közösségi élet zajlik az egyesületben.

Az est vacsorával, zenével, jó hangulatú ünnepléssel zárult. A jubileumi év kapcsán a klub életéből „30 év képekben” fotókiállítás nyílt, a művelődési központ galériáján.





Nőnap Tatabányán

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség Komárom-Esztergom Vármegyei Szervezete hagyományához híven az idén március 10-én a tatabányai Puskin Művelődési Házban nőnap megemlékezést tartott. A rendezvényen a megyéből mintegy százhatvanan vettek részt. A programot megtisztelte jelenlétével Popovics György, a Komárom-Esztergom Vármegyei Közgyűlés Elnöke.

Elsőként Tatabánya KPVDSZ területi nyugdíjas klubjának tagja, Domina József egy verssel köszöntötte a jelenlévő hölgyeket. Ezután Troják Frigyes, a szövetség vármegyei elnöke mondta el köszöntőjét. Beszélt arról, hogy a nemzetközi nőnap a nők iránti tisztelet és megbecsülés kifejezésének napja, amelyet Magyarországon 1948 óta minden évben március 8-án ünneplünk és a nőnap arra is enged következtetni, hogy ez, a többségben férfiak irányította társadalom mennyire nem érvényesülne a nők aktív közreműködése nélkül. Popovics György beszéde után szegfűvel kedveskedett a jelenlévő hölgyeknek. A délelőtti programban a Tatabánya Sárberki Nyugdíjas Klub Hátszínvirág Művészeti Csoportja tánccal, a Mocsai kórus népdalokkal, a Széchenyi Nyug-



díjas klub dalköre német nemzetiségi dalokkal, majd Vida Balog Jeva operett részletekkel kedveskedett az ünneplő nőknek. A jó hangulatú délelőtti kellemes beszélgetéssel zárult.

Csordás Ferencné

Tápai tavaszköszöntő

Tavaszköszöntő dallal indítottuk a körzeti nyugdíjas találkozót Tápon március 3-án. Vendégeink Győrasszonyfáról és Győrságról érkeztek. Színes programunk első része PETŐFI 200 címen zajlott, melyen a résztvevő csapatok a költő életrajzából vett kérdésekre adtak választ teszt segítségével. A továbbiakban Petőfi közismert verseinek folytatása, verssorok kiegészítése, versrészletek elolvasása után a vers címének megadása szerepelt feladatként. Lazításként a költő arcképének kirakása következett. Nem maradtak el az egyéni produkciók sem: a csapatok önkéntesei elszavalták kedvenc versüket, amit a csoportok együttes dalcsoakra zárt a költő megzenésített verseiből. Élvezettel adták elő a némajátékot, melyből egy-egy verset kellett kitalálni. Végezetül Petőfi madaras verseinek szárnyasait kellett megnevezni és fotóit felmutatni. A játékot 3 pedagógus zsűritag figyelte és értékelte. A tapasztalatok alapján minden csapat jól felkészült, megérdemelten vehették át az oklevelet és az ajándécsomagot.

A szellemi igénybevétel után mindenkinek jólesett az uzsonna. Ezt követően az összes jelenlévő jutalom utazáson vett részt. Egy helyi tanárnő portugáliai úti élményeit vetítette le sokunk örömeire. Végül ki-ki kedve szerint részt vehetett ügyességi játékokban, beszélgethetett, még tánra is perdülhetett. Az egész délutánt jó hangulatúnak, értékesnek tartotta a társaság, mindenki jól érezte magát.



Takács Tiborné Judit, Táp, Bokréta nyugdíjas klub



Jégtörő mulatság a püspökladányi Kossuth olvasókörben

A püspökladányi Kossuth Olvasókör február 25-én tartotta meg a hagyományos XVI. Jégtörő mulatságát rendkívül nagy érdeklődés mellett, óriási létszámmal (közel 200 fő) „még a csilláron is lógtak emberek” – jegyezte meg viccesen egy nagyon kedves vendég. Ebben az évben a Piroska étteremben megtartott eseményre a helyi dalos és táncos csoportok mellett Kabáról, Sárétudvariból, Földesről, Berettyóújfaluból, Hajdúszoboszlóról, Füzesgyarmatról érkeztek fellépő civil szervezetek.

Az eseményen Lövei Sándorné, a Kossuth Olvasókör elnöke, Tóth Lajos polgármester és Vadász Ferenc alpolgármester köszöntötte a megjelenteket, majd Bodó Sándor országgyűlési képviselő megnyitotta a rendezvényt. A színpadi műsor a helyi szenior örömtáncosok előadásával vette kezdetét, majd a Kossuth Olvasókör népdalkörének előadásával folytatódott. Ezt követően pedig szavalók, táncosok, szóló énekesek, népdalkörök mutatták

be változatos műsorukat, és kápráztatták el produkciójukkal a kedves közönséget. A püspökladányi Kossuth Olvasókör népdalköre több megmérettetésen arany, és kiemelt arany fokozatot ért már el. Sztárvendégek is érkeztek, Topány Ildikó és Benedek Gyula örökzöld slágerekkel színesítették műsorunkat, melyet a közönség hatalmas tapsal jutalmazott.

A műsor után vacsoráztunk, majd élőzene kíséretében fergeteges mulatsággal végződött a rendezvény.

Ismét egy tartalmas rendezvényt tudhatunk magunk mögött. Készülünk a következőre, a hagyományos XVII. Szüreti mulatságra, amire szeptember utolsó szombatján kerül sor.

Mindenkit szeretettel várunk, akár fellépésre, akár közönségnek!

Lövei Sándorné,

a püspökladányi Kossuth Olvasókör elnöke



CSONGRÁDI HÍREK

Az Élet az Éveknek Nyugdíjas Klubok Csongrád megyei egyesülete ma tartotta a 2023. év első közgyűlését. Szalai Antal elnök megtartotta a beszámolóját. Dr. Tóth Ildikó, az Idősügyi Tanács elnöke beszélt tervekről, lehetőségekről, amit a későbbiekben hasznosítani tudunk. A Nemzetközi nőnap alkalmából köszöntötték a nőket a fiúk szép virággal és kedves szavakkal. A virág mellé még verseket is mondott Horváth István és Tóth István. De még nem volt vége a meglepetésnek, Szénási Róbert önkormányzati képviselő is virággal köszöntötte a nőket e szép napon.

Fodor Lászlóné

Kelet-magyarországi kártyaverseny Kabán

Az Őszirózsa Hagyományörző Egyesület XI. alkalommal rendezte meg a Nyugdíjasklubok és Idősek az „Életet az Éveknek” Országos Szövetség által kiírt Kelet-magyarországi kártyaversenyt. Így volt ez március 18-án is, amikor több megyéből érkeztek hozzánk a kártya szerelmesei. Kávével, meleg pogácsával vártuk az érkező csapatokat. A 66 versenyzőből 22-en ultira, míg 44-en römire jelentkezett.

10 órakor egyesületünk nevében Kiss Lajosné, a város nevében Váradi Istvánné alpolgármester köszöntötte a versenyzőket. Megtisztelt bennünket a jelenlétével a művelődési ház vezetője, Vágó Emese is. A versenybírók elmondtak egy-két szabályt, hogy ne legyen gond, majd elkezdődött a 3 forduló svájci rendszer alapján kiírt verseny. Nagy izgalommal ültünk asztalhoz, hisz mindenki nyerni szeretett volna. Ez természetes, de mindenkinek nem sikerülhet, a mondás is úgy tarja vesztesek nélkül nincsenek győztesek. És ez igaz is. Itt, aki asztalhoz ült, mindenki tudott játszani. A kérdés ki hogy taktikázik, hogy logikázik, milyen lapot kap, és a szerencse mennyire van mellette. Mi őszirózsások úgy éreztük elég jól jön a lap, a pontjaink is szépen gyűltek, de ez még csak részeredmény volt. Míg mi játszottunk, a háziasszonyok az asztalra tették a sok-sok finomságot, amit a versenyzők a fordulók közt jó étvággal elfogyasztottak.



14.00 órakor ért végett a verseny. Nagy izgalommal vártuk az eredményhirdetést, ami így alakult.

Ulti egyéni:

- I. Szegi Gyula (Kaba Őszirózsa)
- II. Szabó Ferenc (Gyöngyöshalász)
- III. Nagy Géza (Maglód)

Ulti csapat:

- I. Kaba Őszirózsa Egyesület
- II. Maglód Nyugdíjas Klub
- III. Pomáz Holdvilágárok Kártyaklub

Römi egyéni:

- I. Serdült József (Kaba Őszirózsa)
- II. Rédei Béla (Gyöngyöshalász)
- III. Szarvasné Kiss Anita Kaba Őszirózsa

Römi csapat:

- I. Őszirózsa „Tesók” csapata Kaba
- II. Őszirózsa II. csapata Kaba
- III. Támasz Kaba csapata

Ilyen eredmény még soha nem született egyesületünk életében. Bajnok lett az Őszirózsa csapata ultiban és römiben is! Bajnok lett az Őszirózsa tagja egyéniben ultiban és römiben is! Emellett még egy csapat második és egyéni harmadik helyezés is az Őszirózsásoké! Mi most „aranyos” őszirózsások lettünk. A boldogságunk határtalan volt, de ilyen eredmény az életben csak egyszer fordulhat elő, és ez most volt. Megköszönöm a Varga család munkáját, akik a versenyt levezették. Minden versenyzőnek, aki eljött hozzánk gratulálok! A helyezetteknek hatalmas elismerésem. Végül köszönöm a tagjaimnak a hozzáállást, segítséget, és a támogatást. Mert csak így együtt tudtuk zökkenőmentesen megvalósítani a versenyt.

Befejezésül köszönöm a versenyzőknek ezt a szép napot. Jó egészséget, boldogságot kívánok mindenkinek. Jó volt veletek!

Kiss Lajosné

13. Beledi nyugdíjas olimpia

2023. április elsején Beleden rendezték meg a hagyományokat őrizve a 13. nyugdíjas olimpiát.

Több szempontból is kiváló volt ez az esemény, egy kis időre le lehetett tenni a terheket, valamint a mozgás serkentő hatása sem elhanyagolható, és a vidám pillanatokban sem volt hiány.

Illés Teofil „porondmester” életre keltette Elvis Presly-t – már régóta rebesgetik, hogy Elvis él –, a résztvevők előtt meg is elevenedett alakja. A csapatokkal közös fotók is készültek bizonyítékként. A beledi mazsorettes lányok kezdték a programot, majd a köszöntők után kezdődhetett a megmérettetés. 16 csapat érkezett az olimpiára Győr-Moson-Sopron vármegyéből, köztük a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület is, amelyet Gréger Sándor, Kiss László, Márk Lászlóné, Molnár Imréné, Németh Győzőné képviselt.

Négy versenyszámban kellett ügyeskedni a sportolóknak, első feladatként lufit kellett a levegőben tartani és terelgetni. A második szám meglepő volt, hiszen a wc papírt új megvilágításba helyezték. A sportolóknak a fejükön egyensúlyozva, szalamosva kellett vinni, úgy hogy le ne essen. A tar fej itt most előnyt jelentett. A harmadik szám sem volt egyszerűbb, pingpongütőn kellett pattogatni szalomban haladva a pingpong labdát. Teofil vérbeli szurkolóként kísérte és buzdította a versenyzőket. A záró játékban többféle labdát kellett a bójába beledobni, színeset, tenisz- és pingponglabdát.

A versenyszámok után következett az ebéd, gulyással és pogácsával várták a csapatokat a helyiek. Amint mindenki pótolta az elvesztett kalóriát, következett egy kis vonatkozás Teofillal, majd a nagy izgalommal várt eredményhirdetés. Természetesen mindenki véleménye az volt, hogy a részvétel a fontos, de azért mégis jól eső érzés, ha valamilyen helyezést ér el az ember.

Azon a napon I. helyezett a Jánossomorjai Balassi Bálint Nyugdíjas Egyesület, II. helyezett a Sarródi Árvalányhaj Nyugdíjas Egyesület, III. helyezett pedig a Győrújbaráti Baráti Nyugdíjas Klub lett. Kitörő volt az öröm minden helyezett csapatban, de mindenki nyert, aki a rendezvényen részt vett. A trófeák kiosztását követően egy kis „bulizásra” is volt lehetősége annak, aki még bírta energiával.

Köszönet illeti Tömböly Ildikót a szervezésért, és nem utolsó sorban a Beledi Ezüstoffnyó Nyugdíjas Klub minden tagjának, hogy a vendégek valamennyi kívánságát teljesítették.

Kissné Horváth Júlia



Testtömeg beállítás – Diéta nélkül 1. rész

A testtömeg beállítás minden korban a Homo sapiens egyik legnagyobb kihívása volt, de koronként eltérő módon. A mérsékelt és hideg égvön élő ősember számára az éhenhalás és a fagyhalál veszélye élet-halál kérdése volt. Amikor a természet nyújtotta táplálék éppen elérhető volt, őseink igyekeztek tartalékolni az inséges idökre. A legbiztosabb tárolónak a saját testük bizonyult, mert a felhalmozott zsírtartalékot mindig magukkal vihették. Ez a gyakorlat sok-sok generáción keresztül hagyományozódott és a génjeinkben az rögzült, hogy a testünk kövér akar lenni. Manapság, amikor nem fenyeget sem a fagyhalál, sem az éhenhalás, a test kövérségre késztetése változatlanul működik. A helyzetet súlyosbítja, hogy a kövérség valódi okainak kiderítése az orvostudomány látóköri problémája volt, de uralkodóvá vált a kövérség kezelésére vonatkozó tanács: „Egyél kevesebbet, mozogj többet.” A szívbetege miatt halálozás aránya a statisztika élére került 1960-ra. Ezt a zsírfogyasztás hatásának tulajdonították és végül az 1977-ben kiadott „Amerikai Táplálkozási Irányelvek” a zsírszegény étrendet ajánlotta és szénhidrátok arányának növelését szorgalmazta. Az élelmiszeripar a termékeibe egyre több cukrot vitt be. Az eredmény drámai: az elhízott felnöttek aránya napjainkig az 1977-es 15 százalékról 40 százalék fölé emelkedett, miközben a szívbetege miatt halálozás aránya szemernyt sem csökkent.

Jon Gabriel története

„Az emberiséget sújtó panaszok közül nem ismerek és nem is tudok elképzelni olyat, amely szörnyűbb lenne, mint az elhízás.” (William Banting)

„2001-ben már közel 200 kilót nyomtam. A megelőző 12 évben, amikor 100 kilót híztam, mindent megtettem, hogy fogyjak, ami azt jelenti, hogy az összes létező fogyókúra módszert kipróbáltam. Végigcsináltam a zsírtmentes és a szénhidrátmentes diétákat, és minden mást is, ami a kettő között van. Sok ezer dollárt költöttem híres fogyókúra intézményekben eltöltött idő alatt. Valamit mindig számolgatni kellett – kalóriát, zsírt, szénhidrátot, sót, bármit – és végtelen hosszú listája volt azoknak a dolgoknak, amelyektől eltiltottak. Betűről betűre betartottam a diétákat. Eleinte gyorsan fogytam, az ütem azonban idővel lassult, míg végül a fogyás teljesen megállt. Ekkor már nem azért diétáztam, hogy fogyjak, hanem azért, hogy tartsam a súlyomat.

Egyre jobban kívántam azokat az ételeket, amelyeket nem ehettem. Eljött az a pont, amikor már nem volt erőm ellenállni a kísértésnek, és elkezdtem mértéktelenül enni. A kilók, amelyeket hónapok szenvedése árán leadtam, napokon belül visszajöttek. Pár héttel később pedig már 5-7 kilóval kövérebb voltam a diéta előtti súlyomhoz képest.

Rájöttem, hogy amíg a testem kövér akar lenni, minden diéta próbálkozásom kudarcra van ítélve. Felhagytam a diétákkal, és ettől kezdve csakis annak megértésével foglalkoztam, hogy miért akar a testem kövér lenni. Ehhez jó alapul szolgált, hogy a nyolcvanas években az egyetemen a biokémiai szakot is elvégeztem. Jól képzett voltam ahhoz, hogy értelmezni tudjam a legfrissebb kutatási eredményeket. Naponta húsz-harminc kutatási beszámolón rágtam át magam, több ezer oldalnyi szakanyagot olvastam el. Hamarosan az elhízás és fogyás kémiájával kapcsolatos élenjáró kutatások szakértője lettem. **Amint megértettem, miért választotta a testem a kövérséget, végképp felhagytam a fogyókúrázással. Ez volt a legnagyobb és legfelszabadítóbb dolog, amit valaha tettem.**

A természetesen sovány emberek, amikor megéheznek esznek, azt és annyit, amennyit szeretnének. Én is úgy tettem, mintha természetesen sovány lennék, csak másként. Ugyeltem arra, hogy olyan dolgokat egyek,

amelyekre a testemnek szüksége van, olyan formában, amelyben legkönnyebben megemészthetők és jól fel tudnak szívódni. Az ízlésem egy idő után teljesen átalakult. Régebben egyáltalán nem valódi ételeket kívántam. Azok lényegében csak cukorból és mesterséges aromákból álltak. Az üres kalóriákon kívül egyebet nem igazán tartalmaztak. **A kövérségem egyik valódi oka az volt, hogy a testem tulajdonképpen tápanyagra éhezett. És nem csak a testem éhezett, mentálisan, érzelmi- és spirituálisan is táplálék nélkül tengődtem.** A szívem ugyan más utakra vitt volna, de nem hallgattam rá. 15 éven keresztül egy tözsdeügynökségen, egy neonfényes, rossz levegőjű irodában dolgoztam. A két-háromszoros kereset miatt gúzsba kötött az un. aranybilincs. A változtatáshoz nem volt bátorságom, de egy katasztrófa segített kizökkenni a mókuskerékből. 2001. szeptember 11-én a World Trade Centert érő terrortámadás következtében a cégem összeomlott, munka nélkül maradtam. Hirtelen olthatatlan vágyat éreztem, hogy valóra váltsam az igazi álmaimat, és vettem a feleségemnek és magamnak két repülőjegyet Nyugat-Ausztráliába – csak oda útra.

A közvélemény és az egészségügy általában gyengének, lustának és megalkuvónak tartja a kövér embereket. Valahányszor elmentem az orvoshoz, azonnal láttam a szemekben az úristen, ez a pasas mennyire nem törődik magával tekintet. Szerintem semmi nem áll távolabb az igazságtól, mégis mindig így néztek rám – MINDIG. A legfrissebb kutatások kimutatták, hogy a fogyás nem egyszerűen a kalóriákon és az önfegyelmén múlik. **Dr. Jeffrey M. Friedman, a zsírpápa, a leptin nevű hormon felfedezője, aki kétségtelenül a 21. század legfontosabb és legismertebb elhízás szakértője, azt mondta, hogy fel kellene hagynunk a kövérek hibáztatásával, mert nem lehet egyenlőségjelet tenni az akaratgyengség és az elhízás közé.**

A legnagyobb különbség az én módszerem és a fogyókúrák között: minél soványabb akar lenni a test, annál gyorsabban égeti a zsírt. Igaz, eleinte nem fogytam gyorsan. Az első félévben körülbelül 12 kiló ment le, vagyis átlagosan heti fél kiló. Később azonban felgyorsult a tempó. A következő 75 kiló már úgy tűnt el, hogy heti egy kilót fogytam. A további 10 kilót már heti másfél kiló adagokban adtam le. Az utolsó 10 kiló már négy hét alatt tűnt el, a kilók szó szerint szinte lefolytak rólam. A testem már képtelen volt akár egy gramm felesleges zsírt elviselni magán. Végre újra látszóttak a hasizmaim. Rá-

adásul nem mutatkoztak rajtam a kóros elhízás nyomai. A bőröm feszes volt és rugalmas. Ez a jelenség az orvosokat és laikusokat is teljesen elképesztette. Különösből nem kellett semmit tennem ezért. Csak három dolog volt, amit első naptól kezdve betartottam:

1. Nem múlt el nap úgy, hogy ne adtam volna meg azt a táplálékot a testemnek, amelyre szüksége volt. Az volt a lényeg, hogy megadjam azt, ami eddig hiányzott.

2. Minden nap szántam időt azokra a gyakorlatokra, amelyeket a mentális és érzelmi elhízás okainak megszüntetésére dolgoztam ki.

3. Elalvás előtt minden este vizualizáltam az ideális testemet, pontosan olyannak, amilyennek látni és elérni akartam. És éppen ez a vízió vált valósággá.

Jon Gabriel könyve nemzetközi bestseller lett. Elnyerte az „Egysége-Szívvvel Emeld Fel a Világot” díjat, amivel inspiráló és odaadó személyeket tüntettek ki, mint például Nelson Mandelát vagy Teréz anyát.

A Gabriel módszer alapjai

Az első dolog, amit tudnunk kell az, hogy a testünknek – ha bármilyen okból kövér akar lenni – megvan az a képessége, hogy hízásra kényszerítsen, pontosan úgy, ahogy lélegzetvételre kényszerít. A testünkben beépített genetikai túlélő program működik, amely az életben maradás érdekében arra kényszerít, hogy meghízz és meg is tartsd a súlyod, ha úgy érzed, hogy az életünk veszélyben van. **Ez a ZSÍR-program, amely arra szolgál, hogy zsírtárolásra használja a testünket.**

A jégkorszak éhínségei idején a testben lerakódott zsírrétegek a túlélést jelenthették, tehát egyértelműen hasznos volt. A várandós nőknek is megvan a ZSÍR-programja, amely beállítja az ideális testsúlyt, amelyre a növekvő magzat táplálásához szükség van. Minden emlősnek hasonló programja van. A téli álmat alvó állatok ZSÍR-programja **már hónapokkal a tél beállta előtt a lehető legtöbb zsír tartalékolására kényszeríti a testüket.**

Amikor a ZSÍR-program aktív, finom hormonális és kémiai változások állnak be a testünkben, amelyek elerik, hogy a testünk meghízzon és meg is tartsa a zsírt. Jó étvágyunk van, de ezeket a kalóriákat nem elégeti, hanem a zsírsejtekben tárolja a testünk. Csak hízunk, de semmivel nem vagyunk gyengébbek vagy fegyelmetlenebbek, mint a sovány emberek. Csak annyiban különbözünk a sovány emberektől, hogy nálunk fut a ZSÍR-program, náluk meg nem. A megoldás nem a diétázás, hanem az, hogy rávesszük a testünket, hogy sovány akarjon lenni.

A testünk akkor akar kövér lenni, ha úgy dönt, hogy kövéren van a legnagyobb biztonságban. Amint a testünk megérti, hogy soványan vagyunk a legnagyobb biztonságban, sovány akar majd lenni, és megszabadul a túlsúlytól. A kövérség és a biztonság közötti összefüggés kialakulása a történelem előtti időkre nyúlik vissza. A testünk arra programozódott, hogy a fenyegetésektől és bizonytalanságoktól megvédjen bennünket, vagyis az éhenhalástól, a fagyhaláltól és a ragadozók támadásától. A modern világ fenyegetései mások – a testünk azonban ezt nem tudja. **Napjaink stresszhelyzetei is kémiai jelzéseket küldenek a testünknek és az agyunknak, amik nagyon hasonlóak lehetnek az éhínség vagy a fagy idején megszokott kémiai jelzésekhez.**

A testünk ezt úgy értelmezi, hogy a biztonság érdekében zsírra van szükségünk és bekapcsolja a ZSÍR-programot – kövérré válunk. A fogyáshoz pedig az kell, hogy rájőjjünk mi kapcsolja be a ZSÍR-programot, és rávegyük a testünket, hogy kapcsolja ki.

Jessie története rámutat, hogy egy épületes stressz miként kapcsolja ki a ZSÍR-programot. A felnőtt korába lépő, a ház körül lézengő macska jelentősen meghízott. Buddy, a szomszéd 60 kilós masztifja gyűlölte a macskákat. Jessy minden délután azzal szórakozott, hogy átment a szomszéd kertjébe, elhevert a földön, hogy ingerelje Buddyt, akit bezárva tartottak. A kutya eszeveszetten ugatott, Jessy pedig buzgón heverészett és nyújtózkodott, tovább ingerelve a kutyát. Egy nap a szomszéd meglegelte, és kiengedte Buddyt, aki fékevesztett mozdonyként rontott ki a kertbe. Jessyvel együtt eltűntek a közeli fák között. A macska csak másnap került elő sántikálva, mert Buddy kutya elkapta a lábát. A seb ellátása után hamarosan jobban lett, de valami nagyon meglepő dolog történt: néhány héten belül Jessy nagyon lefogyott. Az óriás kutya okozta stressz kiakasztotta a ZSÍR-programot, mert a macska számára a kövérség mostantól nem jelentett biztonságot, le kellett fogynia, hogy el tudjon futni a kutya elől. Soványabbnak és gyorsabbnak kell lenni, hogy a gazfickó legközelebb ne tudja elkapni. Mostantól a teste soványabb akart lenni.

Napjainkban valóságos stressz-tengerben fulladunkunk. Rengeteg oka lehet annak, hogyha tévedésből beindul a ZSÍR-program. **Krónikus jójó diéta:** valamilyen diéta az éhezés egy formája. Az éhezés pedig azt az üzenetet küldi, hogy extra zsírról kell gondoskodni. **Tápanyaghiány:** egyes alapvető tápanyagok hiányoznak az étrendből, elégtelen az emésztés, a sejtek nem veszik fel a tápanyagot. Testünk éhezi a tápanyagokat, ami beindítja a ZSÍR-programot. **Méreganyagok:** a környezetből a szervezetbe jutó méreganyagokat a zsírszövetek tárolják, védve ezzel a létfontosságú szerveket. **Gyógyszerek:** bizonyos gyógyszerek képesek aktiválni a ZSÍR-programot. **Élismiszer-adalékok:** a feldolgozott ételekhez adott mesterséges ízesítők és ízfokozók radikálisan különböznek azoktól az ételektől, amelyeket az őseink megszoktak. Testünk nem képes megemészteni ezeket. **Mentális és érzelmi fenyegetettség:** Gyakran pont olyan kémiai jelzéseket küldenek, mint az éhezés vagy hidegség esetén. **Szellemi éhség:** Éhezhetünk szeretetre, öröme, intimitásra, élményekre. A testünk csak az éhezés fizikai formáját ismeri, tehát aktiválja a ZSÍR-programot. **Félelem és szorongás:** Ha pénzhiány, vagy valami értékes elvesztése miatt szorongunk, azt az üzenetet küldjük, hogy a tartalékok korlátozottak. Testünk a tartalékokkal kapcsolatos félelmünket és szorongásunkat az éhínség fenyegetésének tekinti, és ennek kivédésére a lehető legnagyobb tartalékolásba kezd. **Érzelmi elhízás:** Egy érzelmi igény miatt olyan képzetársítás hat bennünk, amely szerint a kövérség biztonságot ad. **Téves hiedelmek:** Az elhízással és fogyással kapcsolatos téves közhiedelmek is aktiválhatják a ZSÍR-programot. Ha azt hiszed, hogy arra vagy szánva, hogy kövér legyél, vagy hogy kövéren születél, esetleg, hogy azt érdemled, hogy kövér legyél, és hogy lefogyjni nehéz vagy egyenesen lehetetlen, akkor a tested pusztán a hiedelem miatt meghízik, vagy kövér marad.

Folytatni fogjuk ezt a legtöbb embert érintő, zsírba vágó témát!

Dr. Tar József,

a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke



KALANDOS ÚRUTAZÁSSÁ VÁLHAT A SUGÁRTERÁPIA, 100+1 INFLUENZER NÉPSZERŰSÍTI A VÉRADÁST, ÉLMÉNYALAPÚ LABIRINTUSBAN KÍSÉRHETJÜK A MAGZAT FEJLŐDÉSÉNEK ÚTJÁT, HIÁNYPÓTLÓ SEGÍTSÉG AZ OTTHONÁPOLÁSHOZ, BOLDOG TANÁROK AZ ISKOLÁBAN, ÉS BETEGEDUKÁCIÓS ANYAGOK KÉSZÜLNEK A VESEPROBLÉMÁKKAL KÜZDŐK SZÁMÁRA A RICHTER ANNA DÍJNAK KÖSZÖNHETŐEN.

Az egyedülálló és egyre népszerűbb díj az idén junior kategóriával bővült, így a Néprajzi Múzeumban megrendezett ünnepélyes gálán már hat csapat ünnepelhetette, hogy álmuk valóra vált.

Az alapító Richter Gedeon Nyrt.-nek kiemelkedően fontosak az egészségügyben, oktatásban és gyógyszerészetben dolgozók, valamint a jövő generációja. A Richter Anna Díj őket, különösen az ezeken a területeken dolgozó nőket kívánja megmutatni, elismerni, és támogatni ötleteik megvalósításában.

Közel húszezer szavazó vett részt a Richter Anna Díj közönségsvavazásán, ahol a közönségszavazás sorsáról dönthettek a voksolók. A Richter összesen 24 millió forinttal támogatja a hat nyertes csapatot, mely összeget a díjazottak a pályázataikban kidolgozott innovatív projektek megvalósítására fordítanak. A Richter Anna Díj hattagú zsűrije kategóriánként egy-egy nyertest hirdetett. Az ünnepi esemény Bogsch Erik elnök köszöntő szavaival vette kezdetét, aki elsőként méltatta a döntőbe jutott csapatokat: „A Richter Anna Díj nem ünnepelhetné ötödik születésnapját önök nélkül. A díj igazi erejét önök adják, akik fáradtságot nem kímélve, gyakran a munkaidőn túl is azon dolgoznak és gondolkodnak, hogyan lehetne jobbá tenni munkahelyüket, környezetüket a rendelkezésükre álló eszközök segítségével. Szeretném megköszönni a jelenlévő 15 csapatnak, hogy törekednek az újításra, fejlesztésre, és hogy megosztották velünk ötleteiket. Hiszem, hogy együtt nemcsak az egészségügy és az oktatás ügyét tudjuk előre lendíteni, hanem a teljes magyar társadalom javát szolgáljuk!”

A pedagógus kategória győztes projektje a gyerekek számára teszi kalanddá az onkológia rideg világát

Dr. Fröhlich Georgina egyetemi oktató, kutató sugárterápiás fizikusként dolgozik az Országos Onkológiai Intézetben. Lányából és fiaiból álló csapattal sugárterápiával kezelt gyerekeknek álmodták meg a „Bátor Küldetése” kalandot, amely egy játékokkal teli csomag, ami izgalmas úrutazássá varázsolja a hosszú gyógyulási folyamatot. A sugárkezelés menetét Bátor ismerteti meg a gyerekekkel egy LEGO lineáris gyorsító makett és a hozzá készült kisfilm, valamint a róla szóló képregény segítségével.



Visz a vérem – 100+1 influenzeszer toborozza a véradókat

Dr. Pászthy Vera csapatvezető, a Szekszárdi Vérellátó vezető főorvosa azt vallja, hogy hivatásával egy különleges ajándékozási folyamat részese lehet, a véradó önzetlen adománya a beteg számára az életet jelenti. Az orvosokból és kommunikációs szakemberekből álló csapat hisz abban, hogy innovatív kommunikációs módszerekkel, hatékony hálózatépítéssel, a felelősség megosztásával és oktatásával tudnak hatni másokra. A projekt célkitűzése, hogy 100+1 véradó-toborzó influenzeszer kiképzésével és közösséggé építésével megújítsák a véradás népszerűsítésének kommunikációját.



Az otthonápolás, mint egész társadalmunkat érintő feladat

Széni-Dégi Fanni, az orosházi Dr. László Elek Kórház szakápolója mindössze 13 éves volt, amikor eldöntötte, olyan hivatást választ, amivel embereken segíthet. Ebben nagy szerepet játszott, hogy beteg édesanyja az ő gondoskodására is szorult. Fanni célja egy olyan egységesített, szakma által hitelesített internetes oldal, az apoljotthon.hu oldal létrehozása, amely oktató videókkal, listákkal, tanácsokkal segíti az otthonápolást.

Hiteles információk, betegedukáció közel másfél millió veseproblémával küzdő számára

Közel másfél millió csökkent vesefunkciójú ember él ma Magyarországon. Dr. Szabó Alexandra lendületes és elhivatott klinikai gyógyszerész öt éve dolgozik a Szent Margit Kórház Nephrológiai Osztály és Műve Állomásán. A csapathoz osztályvezető főorvos, szakorvos, ápoló és szociális munkás is csatlakozott, ők együtt nap, mint nap rengeteget tesznek pácienseik életminőségének javításáért. Projektjük fő célkitűzése egy komplex edukációs program megvalósítása oktatófilmekkel, írásos tájékoztató anyagokkal és közösségszervezéssel.



Ha boldogok a tanárok, boldog az egész iskola!

Nagy Fruzsina és diáktársaiból álló csapata egybehangzóan állítják, hogy a Közgazdasági Politechnikum a „Poli” egy igazán különleges iskola, ahol a tanárok partnerként kezelik a diákokat, a tárgyi tudás átadásán túl is rengeteget tesznek a tanulók jóllétéért. A projekt túlmutat a Poli falain, az ország bármely tanára csatlakozhatna a „Boldog iskolához” egy honlap létrehozásának köszönhetően, amit szórakoztató, inspiráló tartalmakkal, játékokkal kívánunk feltölteni. Fontosnak tartják, hogy odafigyeljenek tanáraik mentális egészségére, a tanári közösség építésére, vallják, ha boldogok a tanárok, boldog az egész iskola.



BurokBrigád – hogy ne vesszünk el a várandósság labirintusában

Kategóriánként egy pályázatot díjaztak a zsűri döntése alapján, azonban a döntős csapatok a nagyközönség előtt is megmérették magukat, internetes szavazással döntött el, hogy ki kapja a közönségdíjat. Dr. Aschenbrenner Zsuzsanna pszichoszomatikus szemléletű gyermekgyógyász, szülő-csecsemő/kisgyermek konzulens, pár- és családterapeuta, a Babagenetika Egyesület gyermekorvos szakértőjeként csatlakozott a Burokbrigád csapatához. Az Egyesületet a csapat civil tagjának, Sevcsik-Magyar Annának személyes története indította el. A BurokBrigád célja, hogy létrehozzanak egy olyan interaktív térképet, amely utat mutat a várandósság labirintusában.



A Richter Anna Díj hat nyertes csapata az ünneplést követően munkához lát, és terveik szerint elindítják projektjeiket. **A díj honlapján és közösségi oldalán** követhetjük majd figyelemmel a csapatok tevékenységét, 2023. őszén pedig bemutatásra kerülnek a folyamatot összefoglaló filmek is.