

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2023. augusztus

Kedves Klubtagok!

Már az előző hírlevélben közreadtuk, hogy a szövetség székhelye megváltozott. Még sokan keresnek bennünket, a régi, megszokott címen, ezért itt is írok a változásról.

A május 31-én megtartott küldöttgyűlést követően a szövetség budapesti irodája felkészült a költözkedésre, és új székhelyre költözött. A költözés, az átállás zavart okozott az internet és a telefon működésében is. Gyakorlatilag lehetetlen volt elérni, hogy valamennyi szolgáltató időben beüzemelje az internetet, a telefonhasználatot az új székhelyen. Az okozott kellemetlenségért elnézésekért kérjük! Kérlek benneteket, az új postacímre hívjátok fel a klubtagok figyelmét is! Új címünk tehát

1068 Budapest, Benczúr u. 45. IV. emelet.

Kérünk benneteket, ha valamilyen kéréssetekkel, gondotokkal személyesen szeretnétek felkeresni az irodát, előzetesen ezt telefonon vagy e-mailben jelezzétek. Ez azért fontos, mert a hely szűke miatt, a belső munkamegosztás miatt egy-egy munkatárs, önkéntes csak bizonyos napokon tartózkodik az irodában.

Júliusban sem tétlenkedtünk. Az ügyvezető igazgató előkészítette a **Bethlen Alapítványnál elnyert pályázat** megvalósítását. A következő lapszámomban erről írni fog. Legalább 5 helyszínen fogunk örömtánc-programot megvalósítani, és ugyanennyi helyszínen szervezünk előadásokat az idősödés folyamatáról. Az interaktív előadások alapvetően arról fognak szólni, hogyan idősödhetünk derűsen. Az „Öregedj szépen!” programokat nagy érdeklődés kíséri.

Egy másik pályázaton is dolgoztunk. Az **Aktív Magyarországért** államtitkárság érdekes, izgalmas, hasznos programot készít elő. Az idősekre vonatkozó részek kidolgozásában mi is részt vettünk. Bízunk abban, hogy a közreműködésükkel megvalósulhat egy olyan több programelemből álló egészségprogram, amely valamennyi megyébe eljut. Erről az ugyancsak szervezés alatt álló programról, Budapesten, a Benczúr Hotelben, az októberi 3 napos megyei elnöki megbeszélésen már többet tudunk mondani. Örömmel tájékoztatlak benneteket, hogy a **Fővárosi Operettszínház** „Életet az éveknek” 3 előadásból álló operett bérletének 92%-át klubtagjaink vásárolták meg. Az még nagyobb öröm, hogy amikor Salgótarjánban jártam, és a Nógrád vármegyei klubvezetőkkel találkoztam, többen megerősítették, hogy erre a programra azok a nyugdíjasok is eljutnak, akik többnapos rendezvényeken anyagi helyzetük miatt nem tudnak részt venni.

A Nyugdíjasok Országos Szövetségének új elnöke van Mes-

(folytatás a 3. oldalon)

A TARTALOMBÓL:
Szépkorúak Fesztiválja Miskolcon *
A Szolnok megyei szervezet életéből
*** Idősgondozás Magyarországon ***
Országos táncdalalkozó * Testtömeg
beállítás 5. rész



Július 8-án került sor a hagyományörző büki aratóünnepre



Fertőrákoson járt a Petőházi Nefejejs



Országos Táncdalalkozót Kabán



A környeiek négy éve csatlakoztak

Kisközségi találkozó Túronyban

Július 15-én szombaton második alkalommal rendezte meg a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség Baranya megyei szervezete Túronyban, e baranyai kisközségben a találkozót, melynek főszervezője, ötletadója Vanyúr Sándor, a harkányi „Harka” Dalkör vezetője.

A tavalyi találkozón nem volt alkalmam részt venni, ám annyi jót meséltek tagtársaim, hogy izgatottan vártam e napot. Kicsit tartottam ugyan a hőség miatt, de a település közepén elterülő Diósvölgyben a dió- és fűzfák ligete nem csak látványnak csodálatos, de igen kellemes klímát is biztosított.

Sándor köszöntője után bátran vágtam hát bele a mintegy 5 kilométeres túrába, melyet 80+-os társaink is teljesítettek. (Nem számoltam, de a 240 résztvevő túlnyomó többsége választotta a sétát és több klub csatlakozott az Országos Gyalogló Idősklubok hálózatához.)

Lenyűgözött a felújított Árpád-kori templom, melynek történetét a tiszteletes úr osztotta meg velünk. Szívet melengető, meghatározó élmény volt a magyarhertelendi dalkörrel együtt énekelni a Székely Himnuszt, a Honfoglalást...

Bár a templomtól más úton tértünk vissza a ligetbe, szakavatott vezető nélkül sem tévedhettünk volna el, a zeneszó és a hatalmas mennyiségű bagolyás ínycsiklandó illata vezetett bennünket...

Ebéd után – melyet megkoronázott az isteni almás- és túrók pite – a tombolasorsolás, a jóízű beszélgetések, a vidám énekelgetés

és tánc közben pihenésképpen „profik” műsorát is élvezhettük, a pécsi „Búzavirágoknak” és a PELIKÁN Kulturális és Táncegyesületnek óriási köszönet!

Várakozásaimat is felülmúlta ez a remek nap! Nem véletlen, hogy a tavalyi 120 résztvevő az idén a dupláját, mintegy 240 főt (ennyi adag bagolyás főtt!) csábított ide. Köszönet minden szervezőnek, segítőnek, támogatónak. „Jövőre, veletek, ugyanitt!”

Szöveg: Bósz Zoltánné

Fotó: Kárpáti Zita



SENIOR E · X · P · O

2023. OKTÓBER 27-28.
BOK CSARNOK
1146 BUDAPEST, DÓZSA GYÖRGY ÚT 1.



A RENDEZVÉNY
HÁZIASSZONYA
**ENDREI
JUDIT**

ÉLETMÓDPROGRAMOK

EGÉSZSÉGÜGYI TANÁCSADÁSOK

SZŪRÉSEK

SZÍNPADI ELŐADÁSOK

SZABADIDŐSPORT SAROK

INTERAKTÍV PROGRAMOK

KIÁLLÍTÓK

KONCERTEK



Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

kó László személyében. Nagyon köszönöm Lacinak, hogy a megválasztását követően szinte azonnal megkeresett, és kért, hogy beszéljünk az együttműködésről. Azóta már háromszor találkoztunk, és valamennyi találkozáson megállapodásokkal végződött a közös munka lehetséges területeiről. Nagyon köszönöm, hogy ennek a jegyében már meg is szerveztük az első közös megyei klubtalálkozónkat. **Nógrád vármegyében jártunk.** Köszönöm Szendrői Györgynek, Gyurinak, hogy megszervezte, helyet biztosított a két szervezet klubvezetői találkozására Salgótarjánban. A klubvezetők sok értékes észrevételt, javaslatokat fogalmaztak meg. Többek között szó esett azokról az idős tagjainkról, akiknek anyyira alacsony a nyugdíjuk, hogy az a pihenést, a kikapcsolódást, a szórakozást nem teszi lehetővé. Javasolni fogom az elnökségnek, hogy az érdekekben dolgozzunk ki programot. Az ott elhangzott egyik javaslatot nem is lesz nehéz megvalósítani. Az idősbarát szállodai partnereinket arra fogjuk kérni, ajánljanak nekünk egy- és kétéjszakai programokat is.



Szeptemberben Sopronba találkozunk több mint 300 tagunkkal, októberben Kecskemétre megyünk. A soproni férőhelyek gyorsan megteltek, Kecskemétre még van kb. 15-20 fő számára részvételi lehetőség.

Kedves Klubtagok!

A személyes találkozások során szinte állandó téma a nyugdíj összegének alakulása, a nehézségek, amit a régen nem látott mértékű infláció okoz. Ide hozok egy szakértői elemzést, ami a KSH adatait vette figyelembe.

Havi inflációs adatok éves hatása 2023

hónap	infláció	nyugdíjas infláció	a nyugdíjas infláció havi hatása az évre
január	25,7	27,4*	2,283
február	25,4	26,9*	2,242
március	25,2	26,7*	2,225
április	24	25,3*	2,108
május	21,5	22,9*	1,908
június			
július			
augusztus			
szeptember			
október			
november			
december			

*A havi magasabb infláció

Előrejelzés

Számítások az éves várható nyugdíjas inflációra:

(MNB 15-19,5 %)

1. Mit jelent a 15 %-os tervezett infláció (a 15 % bemutatása egyszerű módon)

Ha január-június 20 % lenne $20\% \times 6 \times 20 = 120 : 12 = 10,0$ 10,0

Ha július-december 10 % lenne $10\% \times 6 \times 10 = 60 : 12 = 5,0$ 5,0

éves együtt $10 + 5 =$ 15,0

végeredmény **15 % infláció** (kormány szerint)

2. Az év első 5 hónapjának **hatása az éves inflációra:**

január-május $25,7 + 25,4 + 25,2 + 24,0 + 21,5 = 121,8 : 12$ 10,15

január-május nyugdíjas $27,4 + 26,9 + 26,7 + 25,3 + 22,9 = 129,2 : 12$ 10,77

Ha június általános 20 % lenne $20 : 12 =$ 1,70

Ha júniusnyugdíjas 21 % lenne $21 : 12 =$ 1,75

Ha július-december 10 % lenne $60 : 12 =$ 5,00

éves általános együtt $10,15 + 1,70 + 5,00 =$ 16,85

éves együtt nyugdíjas $10,77 + 1,75 + 5,00 =$ **17,52**

3. Az év első 5+3 (várható) hónapjának **hatása az éves nyugdíjas inflációra:**

január-május nyugdíjas $27,4 + 26,9 + 26,7 + 25,3 + 22,9 = 129,2 : 12$ 10,77

Ha június nyugdíjas 21 % lenne $21 : 12 =$ 1,75

Ha július nyugdíjas 19 % lenne $19 : 12 =$ 1,58

Ha augusztus nyugdíjas 17 % lenne $17 : 12 =$ 1,41

Ha szeptember-december 10 % lenne $40 : 12 =$ 3,33

éves együtt nyugdíjas $8,86 + 3,33 + 5 =$ **18,84**

Az 1-8. hónap azért fontos, mert ez alapozza meg a novemberi nyugdíjkorrekciót!

Tehát az év első öt hónapja inflációs hatása következtében az éves infláció minimum 16,85 %, a nyugdíjas éves infláció minimum 17,52 %. A nyugdíjas infláció 0,67 %-kal nagyobb az éves inflációnál.

Ez a 17,52 %-os éves nyugdíjas infláció akkor valósulna meg, ha júniusban 21 % és július-december hónapokban 10-10 %-os nyugdíjas infláció lenne. Miatán ennek esélye nulla, a következő hónapokban az éves inflációs hatás (a nyugdíjas is) folyamatosan növekedni fog. (Hamarosan a friss, június-július havi elemzéseket is bemutatjuk a honnapunkon.)

Mivel a szeptember-december 10 %-os feltételezés irreális, így a nyugdíjas infláció közelebb lesz a 20 %-hoz, mint a 19 %-hoz.

Úgy tűnik, az MNB év eleji jóslata a 2023-as, éves 15-19,5 %-os inflációról a felső szám körül fog megvalósulni.

Eközben tagjaink folyamatosan jelzik, hogy egy sor rendkívül fontos egészségügyi szolgáltatáshoz nem jutnak hozzá. Sokan a gyógyszereiket sem tudják kiváltani.

Kedves Klubtagok!

Vigyázzatok magatokra! Használjátok ki a nyár utolsó hónapját! Tartózkodjatok sokat a szabadban, gyalogoljatok az egészségetekért, menjetek közösségbe.

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva

Szépkorúak Fesztiválja Miskolcon

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek Országos Szövetsége Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyei szervezete keretén belül rendezték meg a Szépkorúak Fesztiválját július 12-én Miskolcon, Iróczki Ferencné vármegyei elnök szervezésében.

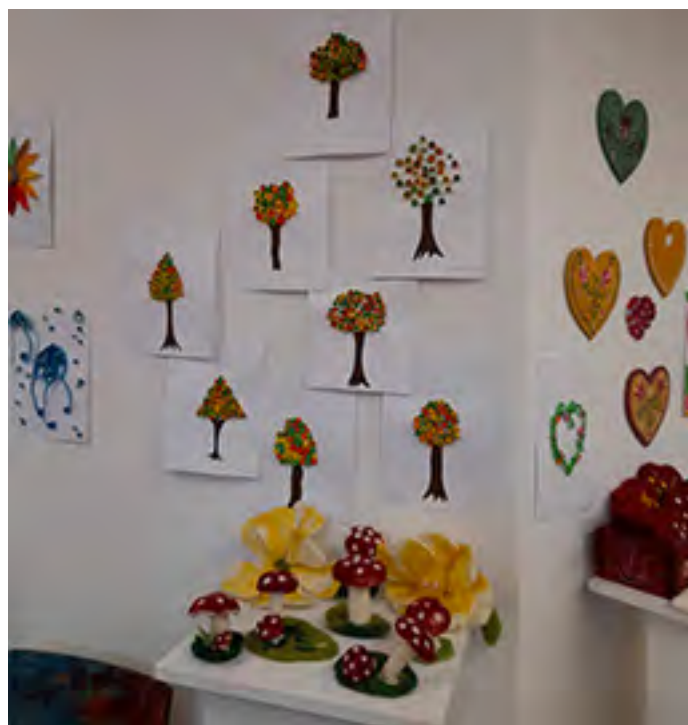
A rendezvényen a vármegyéből 16 klub képviseltette magát 39 fellépővel. A programban elhangzott népdalcsokor, operett, magyarnóta, vers, vidám jelenetek, mese és tánc – különböző stílusban. A rendezvény nagy sikert aratott. A vármegyéből összesen 140-en jöttek el és drukkoltak a fellépőknek.



Nemezelés, bútorfestés, origami papírhajtogatás...

Két hónapos szakkörön vettünk részt, és az elkészített tárgykból a Mikszáth Kálmán Művelődési központ kiállítást szervezett nagyon szép műsor keretében.

Büszkék vagyunk magunkra hogy ilyen ügyesek voltunk, és kiállítás lett belőle, mi pedig verssel, énekel készültünk a kiállítás megnyitóra.



Nagyon örülünk, hogy mi is hozzájárultunk egy ilyen szép eseményhez. A kiállítás augusztus 22-ig lesz látogatható.

Bognár Ferencné klubvezető
Napsugár Nyugdíjasklub,
Balassagyarmat

A Szolnok megyei szervezet életéből

2023. év első félévét értékeltük Somogy megyében, amit a nyugdíjasok megyei sport rendezvényével zártuk. A rendezvényen 27 nyugdíjas klub és egyesület tagjai 22 településéről 145-en voltak jelen.

Az elnökség az összefoglalójából az alábbiakat emelte ki. 2023-év első félévére tervezett munka és rendezvény tervünk teljes egészében megvalósult; három elnökségi és ugyanannyi klubvezetői értekezlet, és három rendezvényt tartottunk. Március a Tavaszt váró, köszöntő, vidám ünneppel kezdődött. Május 8-án az Édesanyák köszöntésére, tiszteletére tartottunk szép versekkel, énekkel, tánccal zenés rendezvényt. Ezt a rendezvényünket megtisztelte az országos szövetség elnök asszonya, Hegyesiné Orsós Éva is. Ha tízes skálán lehetne értékelni, akkor 10+1 lenne az értékelés a tagságunk részéről, a plusz egyet az elnök asszony megtisztelő jelenléte adta. Köszönjük, hogy együtt ünnepelhettünk. Mindkét rendezvényen 130-150-en voltak jelen, a létszámot a helység befogadó képessége határozza meg.

Harmadik rendezvényünkkel, a megyei sport nappal kezdődött írásunk. Ezt a rendezvényt 12. alkalommal szerveztük meg, és nagyon közkedvelt a klubtagok körében. A megjelent tagjainkat ásványvízzel ellátott terem várta. A köszöntés után, kint a szabadban zenés tornával indítottunk, majd négy sportágban lehetet versenyezni. Közben a Szolnoki Televízió is készített riportokat, és a megkérdezettek kérhettek dalokat. És készült a finom babgulyás is.

Fél egy körül ebéd és utána minden sportág első három helyezette jutalomban részesült, emléklapot kapott. És ami nem maradhatott el, a zene is megszólalt Molnár József elnök helyettes énekével. Táncra perdültek a klubok tagjai, fiatalokat megirigylendő energiával. öröm és vidámság volt az arcokon, a végén pedig jó kedvel köszöntek egymástól: jövőre is találkozunk! Elnökség köszöni a segítséget azoknak, akik hozzájárultak a rendezvényeink sikerességéhez!



A megyei szervezethez tartozó nyugdíjasklubok, egyesületek szintén színesebbnél, színesebb programokkal teli félévet zártak. Sok kirándulás szerveztek – ismerd meg hazádat – és természetesen a határon túlra is ellátogattak. Zenés, műsoros rendezvényeik is meghatározóiak voltak.

A klubok megünnepelték megalakulásuk évfordulóját; a szolnoki Barátság klub 20 éves, a szolnoki Tisza nyugdíjas klub 55 éve alakult. Több klubban köszöntöttük a 70, 75, 80, 85, 90 éves születésnaposokat. Hagyományt tisztelő rendezvény volt Cserkeszőlön, Karcagon. Az országos nyugdíjas kulturális rendezvényen több százan voltak jelen, szebbnél szebb énekeket, táncokat, verseket és egyéb fellépéseket láthattak és tapssal jutalmazták a fellépőket.

Szervezetünk minden klubja, egyesülete nagyon mozgalmas és szép eredményes évet zárt. Köszönet a vezetőknek, akik szervezik és összefogják tagjaikat. Az elnökség köszönti és büszke szervezetünk aktív, nyugdíjas klubjaira, egyesületeire! További szép és eredményes, második félévet kíván az elnökség!



Fertőrákos Kőfejtő és Barlangszínház

Az „Életet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron Vármegye klubtanácsának szervezésében, Fertőrákoson, a Barlangszínházban 210 megyei nyugdíjas élvezhette az operettelőadásokat. A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület is részesülhetett az élményből. Mindazok ellenére, hogy az operett nyelvén, németül szóltak a dallamok, az ismert operettbetéteket dúdolták a magyar nézők is. Felejthetetlen órákkal gazdagodott mindenki, aki részt vett a rendezvényeken.

Kissné Horváth Júlia

A „Budapest 150” verseny folytatása

Mint tudjátok, nagy érdeklődést váltott ki a „Budapest 150” országos vetélkedő, melynek Budapesten, a XIII. kerület adott otthont, május 24-én, 14 négyfős csapat részvételével.

Győr-Moson-Sopron Megyét a „Nyugat kapuja” elnevezésű csapat képviselte 4+1 fővel. (Bujdosó Zoltán – Jánossomorja, Homoki András – Csorna, Huszár Katalin – Mihályi, Vargyas Tiborné-Judit – Mosonmagyaróvár, + Ódor Sándorné-Erzsike – Mihályi). A nagyon szoros küzdelemben az *első helyezést* csapatunk nyerte el.

„Mellék” díjként az első és az utolsó helyezett – *Karácsonyi Magdolna* aljegyző által – meghívást kapott a XIII. kerület-bemutatásra. Az összejövetelre június 29-én a Derús Szívek Idősek Klubjában került sor. A XIII. kerületi Szociális Szolgáltató Központ vezetője, az Idős Tanács elnöke, *Bányász Józsefné Éva* fogadott bennünket nagy szeretettel és mutatta be nekünk a Derús Szívek Idősek Klubját, ahol egy rendkívül tartalmas napot tölthettünk el. Mindegyik csapatot elkísérte a megyei elnökük is, a Győr-Moson-Sopron megyeieket *Zsámbokiné Buday Anna*, a Szabolcs-Szatmár-Bereg megyeieket pedig *Herczku Andrásné Erzsike*.

A közös főzés közben számtalan emlék, új gondolat került felszínre, még népdalok, nóták is felcsendültek. Azt hiszem már régen fogyasztottunk el ilyen jó étvággyal, jó hangulatban lecsót. Nem is szólva arról, hogy mindhárom csapat különbözően készítette el a kapott alapanyagokat: zsír, szalonna, kolbász, hagyma, paprika, paradicsom. Igazi íz kavalkád támadt a tojásos, a nokedlis és a „natúr” lecsókból.

A bemutatkozások, a fogadtatás, a vendéglátás, a közös program, a sok beszélgetés új lehetőségeket nyitott meg a jelenlévő nyugdíjas szervezetek között. Egy ilyen nap után,



szinte „fájt” elköszönni nyugdíjas társainktól. Elnökasszonyunk, *Zsámbokiné Buday Anna*, búcsúzójában kiemelte, hogy rendkívül fontosak és megismételhetetlenek az ilyen találkozók. Köszönetet mondott a körünkben is megjelent *Karácsonyi Magdolna* aljegyző asszonynak, *Bányász Józsefné Évának* és *Papp Andreának* a szíves meghívásért, az egész napos kiváló programért, az útravaló ajándékokért, az önzetlen barátságért. Egyúttal meghívta vendéglátóinkat egy *Kisalföldi* kirándulásra, ahol viszonzhatjuk a Derús Szívek Idősek Klubja kedvességét. Hasonlóan köszönt el *Herczku Andrásné Erzsike* is, nyugtázva, hogy valódi közösség építő napnak lehettünk a részesei.

Mindezek eredményeképpen reméljük, hogy hamarosan Győr-Moson-Sopron megyébe látogatnak a XIII. kerületi nyugdíjasok.

Kovács Edit
megyei kulturális felelős

Fotó: Homoki András

Ismét táncra perdültek a lábak



Még májusban perdültek táncra a Csornai Művelődési Ház színpadán a Dunántúl hat megyéjének nyugdíjasai. Az „Élet az éveknek” Nyugdíjas Szövetség Győr-Moson-Sopron Megyei Klubtanácsa és a Csornai Írisz Nyugdíjas Egyesület szervezésében negyedik alkalommal rendezték meg a „Táncoló Lábak” Fesztivált az a nemes céllal, hogy összefogja a Dunántúl táncos-lábú nyugdíjasait, lehetőséget adjon arra, hogy megmutassuk: az élet alkonyán is lehet tevékenyen, aktívan élni, új és kreatív barátságokat kötni.

Ennek a szép példája valósult meg ismét itt, a Rábaköz szívében. A rendezvény része az „Élet az éveknek” Országos Nyugdíjas Szövetség regionális és a Győr-Moson-Sopron Vármegyei Klubtanács Kulturális programjának is.

Hat megyéből jelentkeztek be csoportok, és hozták el hozzánk különböző stílusú táncai-

kat. Így rendkívül gazdag volt a délelőtti tánc-paletta: néptánc, szalontánc, show-tánc, retrotánc, kánkán váltották egymást három órán keresztül.

A rendezvényt több jeles személy is megtisztelte. Önkormányzatunk részéről **Major András** alpolgármester, valamint **Bella Imréné** és **Kovácsné Varga Ildikó** Csorna város önkormányzati képviselői.

Az „Élet az éveknek” Országos Nyugdíjas Szövetség részéről **Paulics István** elnökhelyettes és kedves felesége; **Szeződi Józsefné**, az „Élet az éveknek” Országos Nyugdíjas Szövetség kulturális bizottságának elnöke; **Zsámbokiné Buday Anna**, az „Élet az éveknek” Országos Nyug-

díjas Szövetség Győr-Moson-Sopron Vármegyei Klubtanácsának elnöke, **Troják Frigyes**, az „Élet az éveknek” Országos Nyugdíjas Szövetség Komárom-Esztergom Vármegyei elnöke; továbbá **Varga József**, az „Élet az éveknek” Országos Nyugdíjas Szövetség Győr-Moson-Sopron Vármegyei sport felelőse, városunk több elöljárója, képviselője, más települések polgármesterei, érdeklődő klubvezetői, tagjai.

Támogatónk volt Csorna város önkormányzata, és a Csornai Írisz Nyugdíjas Egyesület.

Rendkívül sikeres napot zártunk ezzel a rendezvénnyel, és úgy érezzük van jogosultságunk a következő megszervezésére is.

Kovács Edit

CSÍNYE

Idősgondozás Magyarországon

Tudatosan kellene megöregedni

Nehéz kérdés. Ami ma zajlik, az minden, csak nem egy jól átgondolt, jól felépített, és a segítőkét jól megfizető, megbecsülő világ. Egyre több a 70 év feletti idős ember és mégis úgy csinálunk, mintha minden rendben lenne, mintha ismernék a fiatalabbak, hogy telnek az idős napjaink. Van kapkodás, ha rájön a család, hogy a távolból nem lehet segíteni, vagy nagyon nehéz a sokféle veszteséget megélni szülőket. A házigondozó kiteheti a lelkét, ha a magányosan élő, gyorsan öregedő szülő olyan elvárásokkal él felé, ami nem tartozhat az önkormányzati segítő vagy a fizetett ápoló feladatkörébe. Ilyenkor a feszültség csak nő a gondozó és az önmagáról csak korlátoltan gondoskodni képes ember között. Mondok példákat. Ha a gondozottnál eltörik valami fontos eszköz, szemüveg, bot, kerék stb., nem dolga megjavítani. A család feladata utánajárni, kicserélni stb. Háztartási gépek, kazán fürdőszobai felszerelések elromlanak hiányosak... A család kötelessége, hogy újat vegyen megjavíttassa... Küszöbök, lépcsők, kapaszkodók, mint a mozgásban akadályozók átalakítása a család feladata szervezni, biztonságossá tenni. A kis kedvencek, házi állatok élelmét sem a házigondozó szerzi be. A gyermekek dolga biztosítani előre, hogy el tudja látni a szeretett kutyát, macskát az idős ember.

Az eddig fitt öregség meghozza az egészségromlást. Meghozza a kiszolgáltatottságot, Meghozza a magányt. Az élet alkonyán járóknak és a gyermekeknek, akik távol élnek, érdemes elgondolkodni például azon, hogy mi az a nyugdíjas klub? Az idősök passziója? Szabadidős elfoglaltság? Á nem! Ez idősgondozás ingyen, önkéntesek munkájával. Klubvezetők vezetőségi tagok, igen, ők is szociális munkások, akik időt és szaktudást, szervezést, humánusot áldoznak. Látják ezt egy faluban a fiatal generációk? Látják ezt azok a hozzátartozók, akik távol élnek? Hogyan fejezik ki megbecsülésüket? Miért nem vállalnak pártolótagságot, hogy egy ki-



csit jobb anyagi feltételek között élhessék meg közösségként is az idős szülők az életüket?

Tudatosan kell megöregedni, és ehhez a közösségi munka nélkül üres mondat! Lehet, hogy még írok néhány szakmai kérdésről... Honnan a bátorságom? Most ideírom. Egész életemet a hátrányos helyzetű emberekért, a kirekesztettekért áldoztam, helyi, járási megyei szinten gyermek és idősgondozást irányítottam, tanítottam és csináltam, most például egy kis faluban is ezt teszem.

Idősbarát generációs kapcsolatok

Lassan polgárjogot nyer az alábbi mondat: „Idősbarát önkormányzat” Felteszem a kérdést: van a településeken idősbarát generációs kapcsolódás? Létezik még az életkor szerinti ítélkezés? Van-e egyfajta kirekesztés a helyi társadalmakból? Igen, van! A generációk között szakadék tátong. Nemcsak a nagyszülők és unokák között létezik. Nem árulok el titkot, ha azt mondom például egy nyugdíjas klub foglalkozásaira alig lehet elcsalogatni a felnőtt családos gyermekeket. Jó helyen vannak az öregek, mondják és ezzel ki van pipálva. Nincs minőségi párbeszéd, személyes találkozás, pedig egy-



más életének a jobb megértéséhez ezen át vezet az út. Úgy is mondhatnám, hogy az összetartozás érzése csak pusztába kiáltott szó. Nem a családon belüli viszonyokról beszélek, hanem egy településről. Bontsuk le az akadályokat! Sokféle módja van. A települések rendezvényein gyakran csak idősek jelennek meg. Máskor meg csak fiatalok. Én tudatosan úgy építem a klubot, hogy abban a most középkorúak, idősödők, idősek és öregek kézfogása is megvalósuljon. Lényegében kicsiben a falakat bontom és a generációkat idősbaráttá kívánom formálni. Minden program ezen céloknak van alárendelve.

Otthonápolás Magyarországon

Az idősödő ember szépen akar megöregedni. A két szó tartalma fényévekre is lehet egymástól. Más életszakasz az egyik, és a másik. Hitelesen akkor lehet erről írni, ha a megélt élet mögöttünk áll. Ez egy folyamat, ahol mindenki őrzi, vigyázza az önellátását, azt a képességét, hogy ne szoruljon sem a család, sem külső önkormányzati vagy fizetett otthonápoló támogatására, ne kelljen intézeti ellátásra gondolni. Az életlehetőségek sokfélék, ahány ember annyiféle. Otthonunk-kertünk, közösségeink menedékek. Egy dologban közösek vagyunk amikor már 80 felé ballagunk. Kiderülhet, hogy erőforrásaink nagyon hiányosak. Ha a sokféle betegség leül ágyunk mellé, bizony kiszolgáltatottakká válunk. Különösen a sok ezer kistelepülésen élő tapasztalja meg milyen az, ha például az autóból végleg kiszáll. Kérni és sokszor feketén megfizetni a segítő kezet, ha orvoshoz, kórházba, egy rendezvényre akar eljutni az ember.

Ez még semmi... Ha önmagát ellátni nem lesz képes, akkor van a nagy baj. Kiderül, hogy tartósan ápolót kell fogadni. A házigondozás itt nem megoldás. Jöhet a családtag, a rokon... És ha nincs aki feladja a munkáját, eddigi életét? Kevés pénzért ápolót fogadni nem fog menni, csak ideig-óráig, mert nem bejárónő ám a segítő! Azokról beszélek, akiket mosdatni, öltöztetni, pelenkázni, gyógyszerezni, etetni kell, akiknek biztonságát garantálni szükséges. Szakszerű otthonápolásra gondolni a családoknak nagy kihívás. A bizalmi viszony megteremtése, az ápoló bérének fedezete kevés családban van meg. Kevés és alulfizetett ápoló gondozó van Magyarországon. Sokan nyugaton vállalnak ilyen munkát lakhatás, teljes ellátás, és jó fizetés ellenében. Ezért is bátorodom leírni, hogy időskorban gondoskodási válság van. A részben gondoskodásra szorulóknak ma még csendben vannak, önkormányzati támogatással élhetik a saját életüket, de ez a tábor óriási, és létszámuk folyton nő. Ide kellene erőket átcsoportosítani, a prevenció munkát javítani, az anyagi és humán erőforrásokat az államnak is növelni kell.

Kozma Ferenc

ELIT

— cipő —

az egészséges lábért



LÁB EGÉSZSÉGÜGYI SZÜRÉS

Az egészséges lábért

www.elitgyogycipo.hu

Kapcsolattartó:

Nagy Anita
20 / 771 - 2417

Magyar Balázs
20 / 239 - 8836



Országos tánctalálkozó

„Madárnak ég, nekünk tánc a világ!”

Egyesületünkben már hagyomány, hogy minden évben megrendezi az Országos Tánctalálkozót Kabán. Így volt ez június 24-én is immár tizennegyedik alkalommal. Nagy izgalommal készültünk, vártuk a klubokat. Öt megyéből érkeztek hozzánk a táncoslábú fellépők. 14 órára mindenki megérkezett. A nézők kíváncsian várták a műsort, a fellépők izgatottan készültek a színpadra.

Rendezvényünket, mint mindig, Bodó Sándor országgyűlési képviselő nyitotta meg. Városunk nevében Kiss Gáborné alpolgármester, a nyugdíjas szövetség nevében Pappné Irmuska, egyesületünk részéről Kiss Lajosné köszöntötte a kedves vendégeket. Ezután elkezdődött a három órás műsor. Mi őszirózsások nyitottunk a Magyarbódi táncalakkal. Ezt követte szebbnél szebb hagyományőrző és vidám tánc. A legfiatalabb táncosok, Nóra és Bella 5 évesek, ők matróz táncot adtak elő nagy sikerrel. Gyöngyöshalászláról érkezett a legidősebb fellépő, Törösvári István, 89 évesen szteppelt! A sok-sok szép táncot mi zártuk a Kalocsai táncalakkal. Ezen a délutánon, aki eljött, 18 csodálatos táncot láthatott, melyet 13 csoport 100 fellépője adott elő. És ez mind tánc, de attól színes, hogy mindegyik egyedi.

Végül megköszöntük a fellépők műsorát. Emléklül kis serleget és emléklapot kaptak tőlünk. Rendezvényünk a NEA támogatásával valósult meg. Külön köszönöm a többi támogató önzetlen segítségét, mert csak így, együtt tudtuk megvalósítani a Tánctalálkozót!

Kiss Lajosné

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália • Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Cím: 1068 Budapest, Benczúr utca 45.

Tel./Fax: 0036-1-3270118 • E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com • Web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre! • ISSN 2.9.1./1003-1/2005



Büki Aratóünnep

Július 8-án XXXII. alkalommal került sor a hagyományőrző büki aratóünnepre. Az időjárás kedvező volt a beérett gabona aratására. Szép számmal vettek részt a rendezvényen, többek között az „Élet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron vármegye nyolc nyugdíjas egyesülete – Ágfalva, Fertőszentmiklós, Kisfalud, Levél, Mosonszolnok, Petőháza, Rábamási, Tarjánpuszta – tagjai.



Gabriel Mozgalom koncepció

Az egészséges karcsúsodás létszükséglete a megállás nélkül csak egyre jobban elhízó társadalomnak. Nem számíthatunk gyors áttörésre, mivel igen sok tényező (a megszokás bilincsei, tudás hiány, a változtatáshoz szükséges motiváltság gyengesége, megtévesztő élelmiszer propaganda, állami segítség elégtelensége stb.) gátolja az egészségesen karcsú állapot elérését.

Egy lehetséges koncepció főbb elemei:

1. Mentoralás: Kellően felkészült, tapasztalt személyek állandó kapcsolatot építenek ki a mentorált személyekkel.
2. Önkéntesség: A mentorok 10 személlyel működnek együtt a kívánt karcsúság eléréséig, ha kell még utána is ellenszolgáltatás nélkül.
3. Bővülés: Ha a mentorált személy meggyőző tapasztalatot szerzett az egészséges karcsúság terén, mentorrá válhat és 10 célszeméllyel veheti fel a kapcsolatot, mentor minőségben. Így a bővülés a 10 hatványai szerint lehetséges (tíz, száz, ezer...).
4. Minden mentor hordhatja a Gabriel- Mozgalom kitűzőt. (mellékelve).

(A Gabriel módszerről korábban írt dr. Tar József, a 14-15. oldalon pedig a módszerhez készült CD szövege olvasható. Dr. Tar József szívesen venné, ha megosztanátok véleményeteket, tapasztalataitokat a módszerről).



Bük polgármestere, dr. Németh Sándor köszöntőjét követően a szekerek és a kisvonatok után besorolva haladt a többi aratóbanda a gabonatóbláig. A kijelölt területen megtörtént az első kaszavágás, a kaszás rendre vágta a gabona szálakat, őket követték a kévekövők, majd kepebe rakták össze a kévét. Az aratást befejezve visszatértek a résztvevők a Művelődési és Sportközpontba, ahol vacsora várta a megfáradt vendégeket. Nyolc órakor pedig kezdetét vette a mulatság a folklór csoportok jóvoltából.

„A hagyományt nem ápolni kell, hisz nem beteg. Nem őrizni kell, mert nem rab. Hagyományaink csak akkor maradhatnak meg, ha megéljük őket.”
Sebő Ferenc.

Kissné Horváth Júlia

Reneszánsz fesztivál Kaproncán

Augusztus 20. Nagyatádon

Vegyen részt Ön is Európa egyik legnagyobb, 15 ország részvételével megrendezett középkori reneszánsz fesztiválján Kaproncán!

Töltse a Szent István napot a virágok és parkok városában Nagyatádon!

Időpont: 2023. augusztus 19-augusztus 22. 4 nap/3 éjszaka (Érkezés: 14.00 óráig!)

Szolgáltatások:

- 3 éjszaka szállás a Hotel Solar felújított, légkondicionált szobáiban
- 3 alkalommal svédasztalos reggeli, 2 este svédasztalos vacsora
- Érkezés napján 14.30-kor indulás autóbusszal Kaproncára a reneszánsz fesztiválra
- Az első este a vacsora a fesztivál helyszínén fakultatív – egy szolgáltató 20 % kedvezményt biztosít Vendégeinknek.
- személyenként 1 darab belépő a nagyatádi Gyógy- vagy Strandfürdőbe

Részvételi díj: 57.600 Ft/fő + IFA

SENIOR KLUBTAGOK kedvezményes* részvételi díja: 52.600,-Ft/fő + IFA

Belépődíj a fesztiválra: 5 EUR/fő

Egyágyas felár: 4.000 Ft/fő/éj

Hosszabbítási lehetőség: 18.000 Ft/fő/éj + IFA (Az idegenforgalmi adó 18 éves kor felett fizetendő, 400 Ft/fő/éj)

*A kedvezmények más kedvezményekkel nem vonhatók össze



Gyógykúra extrákkal

Gyógyuljon, vagy csak pihenjen, és kapcsolódjon ki a nyár végén...

Élvezze a kitűnő kezelések gyógyító hatását, vagy csak lubickoljon a termálvízben...

Időpont: 2023. augusztus 28-tól szeptember 2-ig

**5 éjszaka szállás félpanziós ellátással a Hotel Solar felújított, légkondicionált szobáiban:
90.000 Ft/fő+IFA**

SENIOR KLUBTAGOK kedvezményes* részvételi díja: 81.000 Ft/fő+IFA

+ a **GYÓGYKÚRA AJÁNDÉK** (szakorvosi vizsgálat, napi fürdőbelépő, 15 db gyógykezelés)

vagy személyenként **4 db AJÁNDÉK GYÓGYFÜRDŐ BELÉPŐ**

+ **Ajándék kirándulás Taranyba**, ott a gyönyörű katolikus templom megtekintése, fröccsterasz és bogrács party.

(Utazás menetrend szerinti buszjárárral, bogrács party a szállodai vacsora helyett)

Egyágyas felár: 4000 Ft/fő/éj

Hosszabbítási lehetőség: 18.000 -Ft + IFA (Az idegenforgalmi adó 18 éves kor felett fizetendő, 400 Ft/fő/éj.)

*A kedvezmények más kedvezményekkel nem vonhatók össze

Hotel Solar ***

Tel.: (82) 504-135, M.: +3630/500-3135
7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.
marketing@hotelsolar.eu
www.hotelsolar.hu

A környei Nyugdijas klub életéből

Csoportunk neve: Szabadidő Klub Környe. Vezetőnk Fazekas Mária, akivel 2023 január 5-én kezdtük el a klubélet kilencedik évét. Marika előzőleg a tatabányai természetjáró klub tagja volt évekig, onnan jött az ötlet, ha nyugdíjas lesz Környén is szervez egy kirándulós csoportot, amit ezúton is köszönünk neki.

Csoportunk létszáma jelenleg 60 fő, indulásnál kb. 30-an voltunk. Azóta a létszám sokat változott, volt, aki távozott, de jöttek új tagok is. Mi teljesen önellátó csoport vagyunk, saját magunkat támogatjuk.

Kéthetente, hétfői napon találkozunk a Művelődési házban, ahol megbeszéljük, hogy merre jártunk az előző héten, és legközelebb mi lesz az úti cél.

A kilenc év alatt rengeteg helyen jártunk az országban, és a határon túl is. Örök élményeket szereztünk magunknak.

Színházbérletünk van, moziba járunk, kiállításokat látogatunk. Jó könyvekről is szoktunk beszélgetni, hogy mit érdemes elolvasni. Az utazásra vezetőnk Marika, alaposan felkészíti a csapatot, a pontos menetrendet, buszjáratot, vonatindulást készíti elő. A kirándulás képeiből évvégén naptárt csináltatunk már több éve. Zsíros kenyér partit szervezünk, vagy vendéglőben pizza evésre hívjuk meg a tagokat, legutóbb ebédre jöttünk össze. Évzárót-évnitőt tartunk, ilyenkor sütemény, némi ital is kerül az ünnepi asztalra.

Rendszeresen megtartjuk a Nőnapot, hozzuk a süteményt, italt, mindenki kap egy kis cserép tavaszi virágot, és jól érezzük magunkat. Szenior táncot is szerveztünk magunknak képzett oktatóval, akit magunk fizetünk. Sajnos kevesen vagyunk csak ebben a csoportban.

Szeretjük, ha néha egy-egy vers is elhangzik az összejövetelen. Vagyunk páran, akik már csak a klubnapokra tudunk elmenni, de ez is nagyon jólesik.

Nekünk nincs művészeti vezetőnk, mi saját magunk művészei vagyunk. Időnként telefonon mutatjuk meg az alkotásainkat a csoportnak. Például: Hartmanné Stefi aranyos állatfigurákat horgol az unokáinak, kukorica levélből is csodás dolgokat varázsol, mások ajtódíszeket készítenek a családnak, van, aki harisnyavirágból csinál kompozíciót. Csodás torta díszítőnk is van, én húsvétkor díszes tojásokkal ajándékoztam meg a tagokat. Környén két éve állítanak húsvétkor tojásfát a Művelődési Ház elé, első évben 104 db-ot vittem a fára, az idei húsvétkor már 290 db-tojás került fel a fára.

Két éve Tatabányán a Puskin Művelődési Házban kiállítást rendeztek a megye klubtagjainak munkáiból, mi is küldtünk szép számmal alkotásokat.

Az első évtől kezdve naplót vezetünk a programjainkról fényképekkel együtt, amit időnként végig nézünk, és csodálkozunk, hogy ennyi minden volt.

Mi négy éve vagyunk tagjai az „Életet az éveknek” nyugdíjas szövetségnek. Tőlünk is sokan igénybe veszik a négy napos üdülséket, nagy élménnyel térnek onnan haza. Az Uránia Mozi által kínált műsorokon is mindig részt veszünk. A klubvezetők eljárnak az értekezletekre, aminek témáját aztán megosztják a klub tagjaival. Hát ezek vagyunk mi, Környeiek a Szabadidő Klubból.

Köszönjük, hogy tagok lehetünk!

Barta Gabriella

MEGHÍVÓ INGYENES HALLÁSSZŰRÉSRE

— 2023. augusztus 1-31. között —

Tudta, hogy 60 év felett 10 emberből mindössze 2-nek jó a hallása? És az Ön?

Jelentkezzen be professzionális és ingyenes hallásvizsgálatra a Geers Halláscentrumokba és tudja meg, milyen a hallása!

Ingyenes vizsgálat, azonnali eredmény, várakozás nélkül

Most minden ÚJ ügyfelünk zsebrádiót kap ajándékba!*

✓ **Szakértő, felkészült kollégák**

✓ **Mérhető (30 dB feletti) halláscsökkenés esetén ingyenes orvosi konzultáció**

Ingyenesen hívható telefonszámunk: 06 80 182 182



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

Testtömeg beállítás 5. rész

A Gabriel-módszer meditációs CD szövege

Vezetés, vagy nehéz gépek kezelése közben ne hallgasd a CD-t. Epilepszia vagy pacemaker esetén kérdezd a kezelőorvosodat.

Jon vagyok. Üdvözöllek!

Ezt a meditációs CD-t úgy állítottam össze, hogy elalvás előtt hallgatva segítse a fogyásodat. Feküdj le, helyezkedj el kényelmesen, hunyd le a szemed, lélegezz lazán, mélyen és ütemesen. Néhány pillanatig gondoldj arra, hogy minden úgy fog történni, ahogy a legjobb számodra. Részletesen képzeld magad elé, amit véghez viszel, mindent amit holnapra terveznél. Miközben pontosan olyan élményekben lesz részed, amilyenre vágysz az életed minden területén. Ha éppen az új pozitív szokások kialakításán dolgozol, képzeld el, ahogy ezeket követed holnap is. És azt is, hogy időben, felfrissülve és tetterre készen ébredsz fel reggel.

Most néhány pillanatig gondoldj az ideális testedre. Képzeld el, hogy pontosan úgy nézel ki, ahogyan szeretnéd, és nagyszerűen érzed magad. Élvezd, hogy ilyen fitt és jókedvű vagy. Tartsd észben ezt a képet, lazulj el és engedj el mindent. Csak a hangomra figyelj. Lélegezz be mélyen, majd fújd ki teljesen a levegőt és érezd, hogy ettől ellazul a tested és az elméd. Az elmédnek és a testednek van egy része, amely pontosan tudja mit kell tennie ahhoz, hogy könnyedén és természetesen lefogyj, és hagyd, hogy megtörténjen. Miközben ellazulsz és elengeded magad, azt érzed, hogy a fejed tetejétől a talpadig végig vonul rajtad a nyugalom és a csend hulláma. Először a homlokodra figyelj, és azt érzed, ahogyan ellazul, kényelmesen kisimul és elernyed. Mindaz, ami napközben feszültséget, aggodalmat, stresszt vagy zavart okozott, most elolvad és feloldódik. Annyira ellazultan és kényelmesen érzed magad, hogy a külső zajok és hatások is csak egyre mélyebbre visznek a belső nyugalomba. Ahol az elmédnek hatalmában áll, hogy pontosan azt a testet hozza létre, amelyre vágysz.

Miközben az ideális testedre gondolsz, érzed, hogy az ellazulás átterjed az arcizmaidra és a szemed körüli izmokra és inakra is, amelyek kisimulnak és kellemesen elernyednek. Annyira ellazulsz és oldott vagy, hogy hamarosan a tudatára ébredsz annak, hogy a testedben nagyon pozitív változás kezdődik. Valahol mélyen a tested már érzi, hogy rendjén van a soványság. Miközben természetesen be és kilélegzel, a tested kezdi elengedni a felesleges súlyt. Napról-napra olvad le rólad és eltűnik. Engedd el a gondolatokat és mindazt, ami a nap folyamán aggodalmat és gondot okozott. És csak arra figyelj, hogy a nyakadon az izmok és inak lazák, kellemesen oldottak és ernyedtek maradjanak. A homlokod, az arcod és nyakad izmai már kellemesen ellazultak. És, ahogy egyre többször meghallgatod ezt a CD-t kellemesen nyugodtabb és összeszedettebb leszel. Az önbizalmad is egyre nő. Bízol abban, hogy ezúttal sikeres lesz a fogyásod és az életed minden egyéb területén is az leszel. Érezd, ahogyan ellazulnak a vállaid. Miközben ez megtörténik, a tested is egészséges és élettel telivé válik.

Most talán még nem érzed, de hamarosan észreveszed, hogy valami megváltozott. Az élet jobb, könnyebb és

erőlködés nélkül megy. Napról napra valami egyszerű áramlás tölti be a tested. És minden napod egyre jobb. Napjaidnak célja és értelme van. Az élet vidám, izgalmas, és tele van olyan dolgokkal, amelyeket korábban elképzelni sem tudtál. Most érezd, ahogyan a karjaid felső része és a könyököd lazul el, és az inak, izmok kellemesen elernyednek. Miközben a teljes karodat ellazítod, elméd már készen áll a testedben végbemenő átalakulásra, ami lehetővé teszi, hogy a tested gyorsan, könnyen és erőlködés nélkül magától lefogyjon. A fogyás magától megtörténik, mert a testednek már nincs szüksége a túlsúlyra. A túlsúly már semmilyen célt nem szolgál, ezért egyszerűen eltűnik. Kevésbé leszel éhes, a tested már fogyásra kész, egészséges, tápláló, élő ételeket kívánsz. Több energiád lesz ahhoz, hogy minden eddiginél aktívabb és beteljesült élete élj.

Mivel a tested már megértett, a változások maguktól megtörténnek. Velezületett bölcsességed és intelligenciád révén a tested már érti, hogy vékonynak lenni jó és biztonságos. Ezért már vékony akar lenni. Ha a tested ezt akarja, a fogyás könnyű, természetes, erőlködés nélküli, és magától megy. Valójában semmi nem könnyebb a fogyásnál. A tested sovány akar lenni. Úgy, hogy elengedheted magad, és minél jobban ellazulsz, annál könnyebb lesz fogyni. Figyeld meg, ahogyan a könyököd, alkarod, sőt még az ujjbegyeid is olyan kellemesen ellazulnak, hogy ébredés után a természetes és erőlködés nélküli fogyáshoz szükséges valamennyi erőforrás olyan egyértelműen elérhetővé válik, mint a levegő, amit belélegzel. Valahányszor csak meghallgatod ezt a CD-t, egyre ellazultabb leszel, és felfedezed, elsajátítod a relaxáció erejét. A gondolatok és napi aggodalmak elengedésével hagyod, hogy a teljes lényed, kapcsolataid és gondolataid minőségét átjárja a gyógyító, tápláló energia, amely táplál, és minden egyes sejtedet élettel tölti meg. Minél teljesebben lélegzel most, annál összeszedettebben tartod kézben az életedet holnap ébredés után. És annál természetesebb és egyszerűbb lesz a fogyás. Azt veszed észre, hogy kevésbé vagy éhes, és egészséges, élő ételeket kívánsz. Az anyagcseréd felgyorsul, és korábban elképzelhetetlen módon annyi energiád lesz játéokra, szórakozásra, mint egy gyereknek. Talán kedved támad táncolni, sportolni, futni egyet a tengerparton, úszni, szörfözni vagy csak sétálni a parkban. Egyszer csak azt veszed észre, hogy ezt szórakoztatónak találod, és szívesen vennél valami rendszeres fizikai aktivitást.

Érezd ahogy a mellkasod, a törzsed és a hátad is annyira ellazul, hogy minden alkalommal, amikor becsukod a szemed az elméd fogékonyabbá és nyitottabbá válik azokra a változásokra, amelyekre ébren vágysz. Olyan pozitív változásokra, mint az étkezési szokásaid, gondolataid és érzéseid megváltoztatása. Ezek a változások tesznek képessé arra, hogy gyorsan, könnyen, természetesen, erőlködés nélkül lefogyj. És ezek a változások segítenék megszüntetni a stresszt, a félelmet, a zavarodottságot, ezek keltik életre a testedet és töltik meg energiával az életed, a szórakozás, az izgalom, a beteljesült értelem energiájával. Úgy döntöttél, hogy jobb életet akarsz magadnak, és nem kell mást tenni, csak lélegezni, mélyen

beszívni, aztán teljesen beszívni a levegőt. A kinti zajok és hatások is csak a tudatosságodat és az elmédet erősítik. És minden alkalommal többre jutsz, mint korábban. A tested ellazul, az elméd nyitott és fogékony, ébredés után pedig az életed alkalmassá válik a pozitív változások befogadására. Miközben minden egyes szuggesztió megtölti az elmédet, érzed, hogy a medencéd, a tested minden egyes sejtjével és rendszerével együtt ellazul és étellel telik meg. A sejtjeid egyensúlyba és harmóniába kerülnek, felfrissülnek és napról-napra fogysz. Minden egyes nappal vékonyabb és fittebb leszel, míg végül elérted az ideális testsúlyodat. Lefogysz, mivel a testednek semmilyen túlsúly cipelésére nincs már szüksége. Szükségtelen, hiszen folyamatosan van ennivaló és bármit megehetsz. Már nem kell felesleges kalóriákat tárolni. Az étel mindig elérhető, csak már nem olyan izgalmas. Egyszerűen csak ott van. Azért fogysz, mert a fogyás most már biztonságos. A védetséghez már nincs szükség túlsúlyra. Biztonságban vagy, vigyáznak rád. Biztonságban vagy és minden rendben van. Te és mindenki, aki hozzád tartozik, a legjobbat hozza ki a rendelkezésre álló információkból és erőforrásokból. Ellazulhatsz és elengedhetsz mindent.

Pozitív kisugárzásoddal jó szándékú embereket vonzol a környezetedbe. Olyan embereket, akik támogatnak, segítenek a céljaid elérésében. Például abban is, hogy pontosan olyanná alakítsd a tested, amilyenné szeretnéd. A mostani életed szereplőit támogatóbbá, gondoskodóbbá, szeretőbbé és megértővé válnak. Megváltoznak, hiszen Te is megváltoztál. Ők is pozitívabbak, elevenebbek, és jól vannak. Ez az egyszerű, mégis hatalmas változás olyan természetesen történik meg, mint ahogyan ver a szíved vagy levegőt veszel. Továbbra is lélegezz be mélyen, majd fújd ki teljesen a levegőt és közben hagyd, hogy a háj elkezdjen olvadni rólad. Leolvad, mert az elméd hatalmas erejével az átalakulásodon dolgozol. Leolvad és eltűnik, mert már felesleges. Hiszen, a tested már vékony akar lenni. A tested már vékony és sugárzóan egészséges akar lenni. Minél jobban ellazulsz most, az elméd annál nyitottabb, fogékonyabb lesz. Az elméd fogékony arra, hogy egészséges, élő, tápláló, színes ételeket egyél, amelyek tápanyaggal töltenek fel. Az egészséges, színes, tápláló ételek jobban ízlenek, mint valaha. Édesek és ízletesek, és már nem kellene azok a halott, tartalmatlan, tápanyagszegény ételek, amelyek a hízásodat okozták. Azok az ételek pont annyira csábítanak, mint egy darab kartonpapír. Halott vegyületek csupán. Most már valódi, élő ételekre vágysz. Lassan eszed meg őket, alaposan megrágva, és hosszan ízlelgetve minden falatot, amíg azt nem érzed, hogy jól laktál.

Feltápláltad a testedet, az elmédet és az egész lényedet. Érezd, ahogy az ellazulás eléri a térdedet, és a lábaid ellazulnak és kellemesen elernyednek. Magától megtörténik mindaz a pozitív változás, amire napról napra szükség van. Azáltal, hogy több vizet iszol, laktató és tápláló és egészséges ételeket fogyasztasz, többet mozgatsz, jóllakottnak érzed magad éjszaka. Pozitívabb gondolatokkal és érzésekkel viszonyulsz a testedhez és az életedhez. Ezek a változások maguktól megtörténnek, a háj magától leolvad, a tested pedig átalakul. Az életedben minden javulni kezd, és azt érzed tele vagy étellel és lelkesedéssel és frissességgel. Az élet már csodálatos lehetőség, amelyet magadhoz ölélhetsz és élvezheted. Nyitottan fogadsz minden újdonságot, amely nap mint nap más, izgalmas tapasztalatokat kínál. Újra játszol, mint a gyerekek. A reggel pozitívan, optimistán és dinamikusan

indul, és minden nap jobb, mint az előző. Jobb, optimistább és eredményesebb, mint amiről valaha álmottál. A tested mostanra teljesen ellazul, nyitott és fogékony vagy arra, hogy eljött a fogyás és a soványság ideje. Mivel a tested már vékony akar lenni, segít abban, hogy lefogj. A fogyás most már könnyű, erőlködés nélküli és magától megy.

Annyira könnyű magától értetődő és természetes, hogy a háj napról napra leolvad rólad. Sosem képzelted volna, hogy a fogyás ilyen könnyű is lehet. Pedig ez a valóság, mert a tested egyre vékonyabb akar lenni. Napról napra sikeresebb és boldogabb leszel. Az életed egyre beteljesültebb, az alakod pedig egyre jobb. Lásd magad pontosan olyannak, amilyen lenni szeretnél, és érezd magad pontosan úgy, ahogy szeretnéd. Lásd magadat úgy, ahogy számodra ideális. A tested és elméd már tudja, hogy pontosan így akarsz élni, és mostantól azon dolgoznak majd, hogy megteremtsék ezt az ideált. Ezért napról napra kevésbé vagy éhes. A legélvezetesebb ételeket készíted magadnak, az anyagcseréd pedig felgyorsul. Gyorsan és könnyedén égeted a zsírt. Egyre több energiád van arra, hogy teljesebb életet élj. Most már élvezed a mozgást. Örömmel sportolsz és felfrissülsz tőle, ami korábban teljesen ismeretlen volt. Mostantól a sportolás az életed egyik legnagyobb öröme. Megerősödtél érzelmileg. Könnyedén megvéded magad, senki nem lépheti át az általad kijelölt határokat. Biztonságban vagy és vigyáznak rád. Most biztonságban vagy és az életed is biztonságos, és ezután mindig így lesz. Ezért mostantól már semmi szükséged a túlsúlyra. Biztonságban vagy, vigyáznak rád, már nyugodtan elengedheted a túlsúlyt, mert soványan is biztonságban leszel. Hagyd, hogy lefogj és pontosan olyan vékony legyél, amilyet szeretnél.

Most már elszakadhatsz a múltadtól, elengedheted. Bocss meg és félelem nélkül lépj tovább mindazzal az erőforrással, amire szükséged van az élethez. Érzelmileg már sokkal jobban vagy. Elfogadást, hálát és szeretetet sugárol minden, mindenki, és az élet minden ajándéka iránt. Testileg, szellemileg, érzelmileg is jól megy minden. Az élet napról napra könnyebb és anélkül fogysz, hogy bármire erővel kellene rávenni magad, hiszen a tested már sovány akar lenni. Miközben álomba merülsz légy nyitott arra, hogy amíg alszol fogysz és zsírt égetsz. Ma éjjel és minden éjjel egészen addig míg el nem éred az ideális súlyodat. Ez könnyen, erőlködés nélkül, magától megtörténik. Most, hogy már megengedheted magadnak soványnak lenni, és tudod, hogy vékonynak lenni biztonságos. Amikor a mély és pihentető álomból felfrissülve és energiával telve felébredsz, készen állsz rá, hogy eddig soha nem látott módon élvezd az életet, és nyitott legyél minden jó dologra. Most már lehetsz vékony, mert könnyű vékonynak lenni. A tested vékony akar lenni. A tested most már vékony akar lenni.

Végezetül minden túlsúlyos olvasónknak azt kívánjuk, hogy sikeresen alkalmazza a Gabriel-módszert a kívánsága szerinti testtömeg beállításához.

Dr. Tar József,

a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke





Pilisborosjenő: klubunkban zajlik az élet

Idén tavasszal két alkalommal színházban voltunk, megnéztük a Koldusopera és a La Mancha lovagja című darabokat.

A Nyugdíjas klub is megemlékezett a Nemzetközi Nőnapról. Klubtársunk verssel köszöntötte a nőket, utána finom házi süteményekkel kedveskedtünk egymásnak. Összejövetelünket a polgármester, a jegyző és a polgármester-helyettes személyes jelenléte, kedves, megtisztelő köszöntése tette teljessé.

Jártunk a Terror házában, húsvétoltunk Bécsben, Schönbrunnban, megnéztük a Csontváry kiállítást, részt vettünk a 48-as szabadságharc és a kitelepítettek tiszteletére rendezett megemlékezéseken és koszorúzáson, a költészet napjára adaptáció készítettünk József Attila Altató című versére.

Falunk, klubunk adott helyet az „Életet az Éveknek” Pest Vármegyei szervezetének klubvezetői összejövetelének, ennek megrendezéséhez Jávor Csabának, a Mandelbrot pékségnek, Csató Richárdnak köszönjük a segítségét.

A klub tagjaiból alakult Szélrózsa táncegyüttes bemutatkozott a „Pilis kapuja” fesztiválon Pomázon.

A Falu Majálison is előadta a tánckar a műsorát. Itt kaptunk lehetőséget, melyet köszönünk, hogy házi süteményeket árusítsunk az eseményen résztvevőknek. A sütemények az utolsó morzsáig elfogytak.

A Szélrózsa tánckar meghívást kapott Csobánkára, ahol táncuk bemutatásával tették színesebbé a műsort.

Művelődési házunk vezetőjének meghívására há-

tizsákos kiránduláson vettük be a solymári várat. Bogi asszony, mint várúrnő, Katica mint várkisasszony és Csaba zsoldos katona ruházatát magára öltve fogadott bennünket. Megismerhettük a vár történetét, az akkori emberek megjelenését, szokásaikat. Íjászokdtunk, kardoztunk, festettünk, korabeli társasjátékot játszottunk, kincset kerestünk és végezetül közösen táncoltunk!

Lehetőséget kaptunk a gyermeknapon házi sütemények, palacsinták árusítására.

Meghódítottuk Szlovákia egyik gyöngyszemét, Árva várát. A sziklaszirten 5 szinten emelkedő várat több mint 700 lépcsőn barangoltuk be. Hazafelé a zólyomi várat is meglátogattuk. Itt kapott helyet Szlovákia legnagyobb 14-19. századi régi művészetek gyűjteménye.

Részt vettünk az „Életet az Éveknek” Országos szövetség hajdúszoboszlói fesztiválján, ahol a tánc bemutatónk után pihentünk, fürdőztünk.

Ismét meghívást kaptunk Tápiószecsőre, ahol az „Életet az Éveknek” Pest vármegyei szervezete művészeti fesztivált rendezett. A Szélrózsa táncegyüttes három produkciót mutatott be, melyekkel osztatlan sikert aratott.

Nem maradhatott el idén sem a klubunkban hagyományá vált strandolás Zsóry fürdőn.

A félév lezárásaként közös szalonra sütést szerveztünk.



Megjelent a Richter TETT-mesepályázat

második antológiája

A Magyar Természettudományi Múzeumban mutatták be azt a kötetet, amely a „Richter TETT: Te és a természettudományok – mesés történetek” elnevezésű mese- és novellaíró pályázat második kiírásának legjobb alkotásait tartalmazza. Az általános iskolás és középiskolás szerzők között két olyan díjazott is van, akinek már a kezdeményezés első gyűjteményes kiadásában is szerepelt az alkotása.

Fésű Ella és Klement Tamás már a Richter Gedeon Nyrt. által életre hívott, A Természettudományos Oktatásért Szabó Szabolcs Emlékére Közhasznú Alapítvány (Sz2A) szakmai partnerségével, illetve a Döbrentey Ildikó – Levente Péter művészpár védnöksége alatt meghirdetett mese- és novellaíró pályázat első körére is küldött be alkotást. Ella és Tamás pályázatai már akkor elnyerték a zsűri tetszését, ezért ezek az első kiírást megörökítő tavalyi antológiában is szerepeltek. Mivel a második kiírásra beküldött újabb műveik szintén díjazottak lettek, a „Richter TETT: Te és a természettudományok – mesés történetek” elnevezésű kezdeményezés legjobb műveit csokorba gyűjtő második könyvben is helyet kap a két szerző. A két fiatalon kívül további 13 olyan szerző van, akinek művei bekerültek mind az első, mind a második Richter TETT-gyűjteménybe. Az utóbbi kötetet – amelynek személyességet és közösséget egyszerre megragadó, a könyvborítón megjelenő, majd a kötet oldalait friss színekben végigkísérő ujjlenyomatmotívummal fémjelzett vizualitása a tervezőgrafikus Czirják-Nagy Zsuzsanna munkája – tegnap mutatták be ünnepélyes keretek között az idén 220. születésnapját ünneplő Magyar Természettudományi Múzeumban.

„Őszinte örömmel és lelkesedéssel adunk otthont ennek a könyvbemutatónak, amely a természettudományok és az irodalom egészen rendhagyó összefonódásának a lenyomata” – mondta el az eseményen Bernert Zsolt, a múzeum főigazgatója. Prof. Dr. Szántay Csaba, a Richter tudományos főtanácsadója, egészségügy- és oktatástámogatási vezetője, a pályázat egyik ötletgazdája és zsűrijének tagja hozzátette: *„ez a könyv több egyszerű könyvnél: mindannyiunk számára kapaszkodót ad, hogy hihessünk abban a generációban, amelyik a világunk jövőjét határozza meg”*.

„Biztos vagyok abban, hogy a könyvbemutatóra meghívott diákszerzőknek életre szóló, esetleg sorsfordító élményben van részükhöz, amikor kezükbe foghatják az igényes kiállítású kötetet, s azt fellapozva meglelik benne a saját művüket” – fogalmazott Döbrentey Ildikó Magyar örökség- és Prima díjas író, a Richter TETT- mesepályázat védnöke, a zsűri tagja, aki szerint ez semmi mással nem pótolható élményt jelenthet a fiataloknak. Hasonló állásponton volt a szintén zsűritag Bajzáth Mária Nők Lapja Irodalmi Díjas tanár, író, neveléstudományi bölcsész, mesepedagógus, a Népmeseinckstár Mesepedagógia Műhely szakmai vezetője, aki úgy véli: az önmagában pozitív jövőképet generál, hogy az általános iskolás és középiskolás diákok természettudományos történetei könyv alakban jelenhetnek meg. *„A könyveket olvasó-gondolkodó emberek írják, és azoknak is íródnak. Ezért ez a könyv számomra a testet öltött remény, az értelmes emberi jövő egyik kézzelfogható záloga”* – szögezte le a mesepedagógus.

A Richter TETT második kiírására beérkezett 775 érvényes pályamű közül 113 jelenik meg a „Mesék és más történetek a természettudományok világából” címet viselő antológiában, amelynek legfiatalabb szerzője 2015 nyarán, a legidősebb 2004 júniusában született. Az idei szerzőgárdában akad egy testvérpár is, akik egymástól teljesen függetlenül, külön művekkel indultak és lettek díjazottak. A zsűri által elismert pályázók között van egy határon túli csapat is, miután a kezdeményezés Erdélyben, Felvidéken és Kárpátalján is Egyre népszerűbb: az első kiírás 45 pályaműve után legutóbb már 74 alkotás érkezett külföldről.

„Azt Jules Verne óta tudjuk, hogy a természettudományok és a képzelet lenyűgöző és szórakoztató elegyet képez, ugyanakkor a fantáziának nem csupán az írásban van óriási szerepe, hanem a tudományos életben is, így ennek trenírozása mindenképpen jó hatással van a gyerekekre” – összegzett Holtzer Péter, az Sz2A elnöke, aki szerint a kezdeményezés lényege pontosan az, hogy a természet és annak megértése felé fordítsa a fiatalok gondolkodását.

Az első Richter TETT-antológiához hasonlóan a most átadott könyvek is elérhetők a Richter TETT-mesepályázat honlapján.



Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata

gyaloglo@kim.gov.hu



Gyere velünk, gyalogoljunk együtt, legyél az OGYIK országos klubhálózat tagja!

Az Idősek Tanácsában 2017 őszén kezdődött Monspart Sarolta kezdeményezésére – az Emberi Erőforrások Minisztériuma és Novák Katalin akkori államtitkár asszony, az Idősek Tanácsának alelnöke támogatásával – az **Országos Gyalogló Idősek Klubhálózatának (OGYIK)** – megalakítása, szervezése, létrehozása. Azóta több konferenciát, országos találkozót is szerveztünk a tájékoztatás gyorsaságát és eredményességét erősítve.

Monspart Sarolta nagy álma az volt, hogy legyen több száz klub több ezer gyaloglóval az országban!

„Azt hittem menni fog! Sajnos, a több mint kétmillió, itthoni, öregségi nyugdíjas többsége nehezen mozgatható.” /M.S./

Az Alzheimer Cafék, a Rák Liga beteg-klubjai és más betegségek egyesületei is lassan kezdik a gyaloglást közösségben. A klubmunkát segítő pályázat is támogatja az idősödő lakosság egészségesebb életmódját, a közösségben való gyaloglást.

Szakmai csatlományokat tartalmazó hírlevelet kapnak a klubvezetők minden hónapban. Ez a kezdeményezés elsődlegesen a kezdő gyaloglóknak szól, hiszen a természetjárók, a hosszú távon is túrázók - többnyire idősödők – már régóta tesznek egészségükért.

Kérem, legyenek a közösségünk tagjai, lépjenek be az OGYIK klubhálózatába, jelentkezzenek az alábbi elérhetőségen: gyaloglo@kim.gov.hu vagy (Chirer Zsuzsanna – tel.: + 36 1 795 2598)

Az alábbi adatokat kérjük megadni, csak 4 adat:

- klubvezető neve, e-mail címe
- klub neve
- a település neve, ahol működik a klub (főváros esetén kerület)
- gyaloglás rendszeressége, gyakorisága (akár havonta egyszer vagy hetente háromszor van a közös gyaloglás).

A Facebook-on indult egy nyílt csoport Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata (OGYIK) címmel:
<https://www.facebook.com/groups/1996862390578217/>

Aki rendelkezik a Facebookon hozzáféréssel a klubvezetők, a gyaloglók közül, célszerű belépni tagként, és a gyalogló eseményeket, valamint a gyaloglás fényképeit osszák meg az érdeklődőkkel.

Gyalogló üdvözléssel:
Türmerné Szeremi Ilona
OGYIK vezető

OGYIK alakításhoz recept:

- Önkormányzati segítség, jó kapcsolat, együttműködés
- klubvezető edző (támogatás, elismerés)
- állandó helyszín (illemhely használati lehetőséggel)
- helyi média megjelenés
- egyéb programok (rendszeres időközönként)
- Országos találkozó (évente világörökségnél),

KLUBVEZETŐ/edző

- Vezetésre, döntéshozásra alkalmas, gyalogló ember, pl. nyugdíjas klubvezető
- Polgármester látogatása, egyeztetés, együttműködés
- Helyi média – üzenet a 60 év feletti lakosságnak
- Helyi nyugdíjas klub(ok) – kapcsolat felvétel
- Állandó gyalogló találkozóhely, útvonal(ak)
- Időpont, gyakorisága (kezdésnek legjobb a heti 1 alkalom)
- Egyéb programok (kulturális, nagycsaládos, világnapok stb.)
- Helyi egészségügy nyugdíjasának bevonása pl.