

Életet az éveknek



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

2023. február

Kedves Klubtagok!

Az év első hónapjában összeült az országos szövetség elnöksége. Az év elején szokásosan a legfontosabb feladat a 2022. év zárása, szakmai értékelésének és a 2023. év munkaprogramjának előkészítése. Ezeket a dokumentumokat megküldjük a megyei szervezeteknek, és minden évben kérjük, hogy a megyei klubvezetői megbeszélés tűzze napirendjére. Ezt teszi lehetővé, hogy minden kedves klubtagunk betekintést nyerjen az év munkájába. Továbbá az is fontos, hogy lássátok, melyek azok a tervek, programok, amikhez kapcsolódhattok. E két anyag részleteiről most nem is írok, hiszen az első megbeszélést követően hamarosan ismét megtárgyalja az elnökség, és ezt követően megküldjük a megyei elnököknek, felteszük a tervezetet a honlapunkra, hogy megismerhessétek és véleményezhessétek. Erről az ülésről azért mégis elmondanék egy örömteli megállapítást. A 2022. évben 12 megyéből ajánlottak klubokat felvételre az országos szövetségbe. Összesen 32 klub csatlakozott hozzánk. Zala megyéből 7, Fejér megyéből 6, Veszprém megyéből 4, Nógrád megyéből 3 és a nyolc másik megyéből 1, illetve 2 klubot vettünk fel. Az év első elnökségi ülésén 13 klub kérte a felvételét a szövetségbe. Mindez azt mutatja, hogy jó munkát végeztünk. Gratulálunk a megyei szervezetek munkájához is.

Hamarosan megérkezik a nyugdíj és a 13. havi nyugdíj is. Vannak, akik azt mondják, milyen jó a nyugdíjasoknak. Hát, ahogy vesszük!

A 2022. évben 14% nyugdíjemelést kaptunk. Közben a 2023. év januárjában közreadott adatok alapján az infláció ennél magasabb volt. A KSH januári gyorsjelentéséből kiderült, hogy a nyugdíjas fogyasztói kosárral számított éves infláció tavaly 15,2 százalék volt, s hiába emelkedtek a nyugdíjak 14 százalékkal, a reálértékük 1,2 százalékkal csökkent. A nyugdíjak emelése már 2021-ben is 0,3 százalékkal elmaradt a hivatalos inflációtól, s ezt azóta görgeti maga előtt a kormány. Tagjai vagyunk a Nyugdíjas Szervezetek Egyetető Tanácsának, mely szervezet nyilatkozatot bocsátott ki az év elején szükséges nyugdíjkorrekcióról. A NYUSZET elvárja, hogy ezúttal a kormány a 2021. évben is elmaradt 0,3 százalékot is pótolja. Elvárja továbbá, hogy a kormány a nyugdíjak emelésének rendszerét úgy szabályozza, hogy ha az éves tényleges nyugdíjas infláció meghaladja az adott év

(folytatás a 3. oldalon)

A TARTALOMBÓL:

Tájékoztató a 2023. évi kedvezményes üdülésekről * Versmondó verseny * Tavaszköszöntő az Urániában * Érdekes programok a K11-ben * Agyfiatalítás

200 éve született Petőfi Sándor, nemzeti kultúránk legfontosabb, meghatározó alakja, az 1848-as szabadságharc lánglelkű költője. Születésének bicentenáriuma tiszteletére ebben az évben kulturális programok sokaságával készülnek sokan szerte az országban a nyugdíjas szervezetek is. Egy talán kevésbé ismert, de ma is aktuális versével emlékezünk mi is.

Petőfi Sándor:

A MAGYAROK ISTENE

*Félre, kislelkűek, akik mostan is még
Kétkedni tudtok a jövő felett,
Kik nem hiszitek, hogy egy erős istenség
Őrzi gondosan a magyar nemzetet!*

*Él az a magyarok istene, hazánkat
Átölelve tartja atyai keze;
Midőn minket annyi ellenséges század
Ostromolt vak dühhel: ő védelmeze.*

*Az idők, a népek éktelen viharja
Elfujt volna minket, mint egy porszemet,
De ő szent palástja szárnyát ránk takarta,
S tombolt a vihar, de csak fejünk felett.*

*Nézzetek belé a történet könyvébe,
Mindenütt meglátni vezérnyomdokát,
Mint a folyóvízen által a nap képe,
Áthuzódik rajta aranyhíd gyanánt.*

*Igy keresztüléltünk hosszú ezer évet;
Ezer évig azért tartott volna meg,
Hogy most, amidőn már elértük a révet,
Az utósó habok eltemessenek?*

*Ne gondoljuk ezt, ne káromoljuk őtet,
Mert káromlás, róla illet tenni fel,
Nem hogy egy isten, de még ember sem űzhet
Ily gunyos játékot gyermekeivel!*

*A magyar nemzetnek volt nagy és sok vétke,
S büntetéseit már átszenvedte ő;
De erénye is volt, és jutalmat érte
Még nem nyert... jutalma lesz majd a jövő.*

*Élni fogsz, hazám, mert élned kell... dicsőséggel
És boldogság lészen a te életed...
Véget ér már a hétköznapi vesződség,
Várd örömmel a szép derült ünnepet!
Pest, 1848. április*

Tavaszköszöntő az Uránia Filmszínházban

2023. május 15. 10.15 óra

„Zerkovitz úr, ébresztő!” – zenés vígjáték, showperet 2 részben

Ismeritek azt a történetet, amikor **Zerkovitz Béla** 1926-ban elaludt új műve, a Csókos asszony egyik próbája közben, és száz évvel később ébredt fel? Nem? Mert nincs ilyen történet. Illetve – bocsánat – eddig nem volt. De ha eljöttök megnézni a Magyar Zenés Színház előadását, megtudhatjátok mennyi mulatságos dolog történt akkor, és rájöttök, hogy a jó zene kortalan. Műfajok jönnek, divatok mennek, de a jó zene örök. Garantáltan jól fogjátok érezni magatokat, hiszen felhangzanak a halhatatlan mester örökzöld dallamai – olykor kissé újra gondolva...

Az időutazó úriember, Zerkovitz Béla, kora egyik híres zeneszerzője, aki megmutatja nekünk a két kor viselkedésbeli, kulturális eltéréseit, de azt is, hogy vannak örök érvényű értékek: a jó zene, ami a darabon belül a közös nevező lesz korszakos szereplőink között, és ami természeténél fogva kortalan, hiszen „világzene”.

Köszöntsük a tavaszt a Magyar Zenés Színház művészeivel, Zerkovitz Béla slágereivel és egy rendhagyó zenés délelőtti színházi előadással!

Reméljük, hogy ez az előadás, az ismert dallamok gondoskodnak a jó hangulatról!

A program

10.15 Rövid ismertető a szövetség programjairól, az Uránia Filmszínház épületéről

10.25-11.25 zenés előadás I. rész

11.30-12.00 Szünet

12.00-13.00 Zenés előadás II. rész

A szünetben a filmszínház kiváló büfét ajánljuk nektek, ahol mindig finom sütemények, kávé várják a résztvevőket. Ha az előadás után van kedvetek a remélhetőleg szép tavaszi időben sétálni, ajánljuk, tekintsetek meg a Városliget két új létesítményét, a Néprajzi Múzeumot és a Magyar Zene Házát.

A program részvételi költsége: 5200 Ft/fő

A részvételi költség tartalmazza a 2 felvonásos színházi előadás árát. **A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk! A rendezvényt csak megfelelő létszám esetén tartjuk meg.**

JELENTKEZÉSI LAP

Jelentkező csoport neve:

Csoport levelezési címe (irányítószámmal):

Csoport vezetőjének neve:

Telefonszáma: e-mail címe:

Jelentkezők száma:fő

Jelentkezési határidő: 2023. március 10.

Visszajelzés: 2023. március 18. (A részvételi költséget csak azok fizessék be, akik a Szövetségtől erre e-mailen vagy telefonon visszajelzést kapnak.)

A befizetés határideje 2023. április 14.

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

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

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

Kérjük, olvashatóan töltsd ki!

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

E-mail: info@nyugszov.hu, nyugszov@hu.inter.net

Programkoordinátor, akit kérdéseiddel kereshetsz: **Fráter Éva** (06-1-327-0118)

(folytatás az 1. oldalról)



összes nyugdíjmelését, akkor a következő év márciusáig a különbséggel a nyugdíjmelést az adott év januárjáig visszamenőleg egészítse ki. Kizárólag ez a módszer jelentheti, hogy a kormány eleget tesz annak az ígéretének, mely szerint a nyugdíjak nem veszíthetnek értékükből. Ennek megfelelően azt várjuk, hogy a kormány 2022. januárig visszamenőleg 1,5 százalékkal korrigálja márciusban a nyugdíjakat és a nyugdíjszerű ellátásokat.

Továbbá az alacsony nyugellátásban részesülők helyzetének javítása érdekében a szervezet megismételte két korábbi követelését:

- Az első negyedéves statisztikai adatok alapján már júniusban korrigálja a kormány az időseknek járó ellátásokat olyan módon, hogy az megfeleljen az idei évben várható tényleges nyugdíjas fogyasztói árindexnek.
- Az alacsony nyugdíjjal rendelkezők krízishelyzetének mérséklése érdekében az átlagnyugdíj (kb. 180 ezer forint) alatti nyugdíjjal rendelkezők márciusban kapjanak 50 ezer forintos egyszeri kiegészítést a 2022. évben tervezett nyugdíjprémium megtakarítás terhére.

Mindez azért fontos, mert rendkívül magas a kisnyugdíjasok száma. Évtizedek óta nem nőttek olyan gyorsan az árak Magyarországon, mint most. Hazánk az Európai Unió éllovasa, ráadásul felkerült a világ legnagyobb élelmiszerár-emelkedését mutató országok listájára is. Ez különösen az alacsonyabb jövedelműeknek, a kisnyugdíjasoknak kifejezetten rossz hír. Az alacsonyabb jövedelműek fogyasztói kosarában olyan mértékben nőttek meg az élelmiszerekre fordított kiadások, ezért ahhoz, hogy enni tudjanak, ki tudják fizetni a rezsizámlákat, igen sok dologról kellett lemondaniuk az elmúlt hónapokban. A rekordmagas infláció miatt a fizetések és a nyugdíjak vásárlóereje olyan mértékben csökken, amire egy évtizede nem volt példa. Természetesen – ahogy mindig – most is másképp érintette az áremelkedés az alacsony és a magas jövedelműeket. Két évvel ezelőtt a legszegényebbek (első jövedelmi tized) az összes fogyasztási kiadásának 40%-át tette ki az élelmiszer vásárlása. A legfelső tizednél ez mindössze 25%-os volt. Vagyis az élelmiszerárak jelentős növekedése sokkal jobban megterheli az alacsonyabb jövedelműeket, mint a gazdagokat. Sok nyugdíjas azt is elmeséli, hogy nem tudja a gyógyszereit kiváltani. Az egészségügyi szolgáltatások elérése, megfizetése egyre komolyabb gondot jelent.

Ha az elszabaduló infláció nem okozna elég gondot, most legújabbban az ügyeleti ellátás átalakítása okoz sok feszültséget tagjaink.

Egységesül az ügyeleti ellátás rendszere: a betegnek a 1830-as központi telefonszámot kell majd hívnia, ahol a vármegyei mentésirányítás dönt a tünetek alapján arról, hogy a beteg megvárhatja a másnapi háziorvosi ellátást,

Kedves Klubtagok!

be kell mennie a központi háziorvosi ügyeletre, vagy azonnal mentőautót indítanak hozzá. Mindezt a napokban Takács Péter, a Belügyminisztérium (BM) egészségügyért felelős államtitkára mondta el a Kossuth rádió Jó reggelt, Magyarország! című műsorában.

Az államtitkár közölte: a korábbi rendszerben nehéz volt eligazodni, és nagyon eltérő volt a szolgáltatás színvonala is, ezért döntöttek úgy, hogy egységesítik az ellátást, és egy központi telefonszámon történik majd az ellátásszervezés. Hozzátette azt is, hogy Hajdú-Bihar vármegyében másfél évig tesztelték az új rendszert, és azt tapasztalták, hogy délután 4 és este 10 óra között elsősorban háziorvosi kompetenciára van szükség a beteg hirtelen állapotromlása miatt, este 10 óra után azonban tényleg csak az megy orvoshoz, akinek nagy baja van. Ezeknek az embereknek leginkább sürgősségi ellátásra van szükségük.

Elmondta azt is, amikor a beteg felhívja a 1830-as központi számot, az irányítószáma alapján kapcsolják az illetékes vármegye mentésirányításához. A mentőszolgálat munkatársa kikérdezi a beteget, az állapotától függően vagy ellátja tanácsokkal, és azt mondja, ha a panaszai nem romlanak, várja meg a másnapi háziorvosi rendelést, vagy pedig, ha ügyeleti ellátásra van szüksége, este 10 óráig a központi háziorvosi ügyeletre irányítja, esetleg egy mentőtiszt megy ki hozzá. Ha a beteg nagyon súlyos állapotban van, azonnal mentőautót küldenek érte. Hangsúlyozta, az átszervezéssel gyorsabban kerül mindenki az állapotának megfelelő helyre.

Az államtitkár elmondta azt is, hogy Hajdú-Bihar után Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyével bővítik a rendszert, márciustól pedig Győr-Moson-Sopron vármegyével, és így, vármegyéről vármegyére haladva terjesztik ki. A tervek szerint 2023 decemberére Pest vármegyét, 2024 elején pedig Budapestet is bekapcsolják az új ellátási rendszerbe.

Kedves Klubtagok! Szívesen hallanánk a bevezetendő új ügyeleti rendszerről a tapasztalataitokat. Írjátok meg, mert mások tanulhatnak belőle!

Végezetül... várjuk együtt a tavaszt!

Hegyesiné Orsós Éva
elnök

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek”

Országos Szövetsége

Cím: 1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. emelet

Tel./Fax: +36-1-327 0118

E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com

Web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre!

ISSN 2.9.1./1003-1/2005



Magyar Kultúra napja Lovászában

Nagy M. Katalin és Berkes József kötete mutatkozott be Lovászában Bicskei Klaudia versmondó, valamint Vogl Mária, az est moderátora tolmácsolásában.

A kötetben témájukat tekintve igen vegyes költeményekkel találkozhatunk 164 oldalon, melyek a sokoldalú szerzőket életük során ért benyomások alapján születtek. A műsort Henry Prigge zenei előadása egészítette ki.

Rónási Marika



Nagy költőnkre, Petőfi Sándorra emlékeztünk

Az Örökifjak Nyugdíjas Klub 2023 első klubnapján a kissé hideg teremben forró tea mellett kívántak egymásnak egészségben, békességben, szeretetben gazdag, szebb új esztendőt.

Danis Éva, a költő születésének 200. évfordulója alkalmából sok szereplővel szép műsort állított össze. Többen felelevenítették életútjának állomásait, költészetének folyamatát versekkel díszítve az előadást. Megzenésített verseit énekelve tettük hangulatossá a megemlékezést.

Beszámoltunk a nagyszerűen sikerült egri pótszilveszterről, a remek programokról, a jó hangulatról. Ezt követően megbeszéltük az évi programjainkat, a várható kirándulásokat is.

*Cserna Andrásné
klubvezető*

Búcsú 2022-től

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület a hagyományt folytatva 2022. december 29-én elbúcsúztatta az óévet. Röjtökmuzsajon, a Tó vendéglőben töltötték el egy igazán kellemes, vidám délutánt.

Az egyesület mozgalmas évet hagyott maga mögött. Volt benne sport, kirándulás, tánc, versmondás, személyes találkozások más egyesületekkel és még sorolhatnánk. A munkából sem húzták ki magukat, hiszen a petőházi rendezvényeken szívvel-lélekkel sütötték a lángosokat.

Visszatérve a délutánra egy tartalmas vacsora elfogyasztása után, mint mindig, táncra perdült az örökifjak csapata. A tél még pihenéssel telik, azt követően az egyesület életében megint folytatódnak az eseménydús hetek, hónapok.

Kissné Horváth Júlia

Újévi kívánság

Az újesztendőre
nem kívánok egyebet,
hozzon termést eleget,
legyen bőségben a szeretet,
ne fázzanak az emberek,
legyen az asztalra betevő,
minden gyereknek új cipő,
ne lássák a másikban
a riválist,
békéljen meg
a forrongó világ is!
Nem kell a háború, a harc
mosolyogjon minden arc,
tán ez a kérés túlmutat a jelenen,
de legalább az unokáknak
legyen fénylőbb jövője!

Versmondó verseny Petőfi Sándor tiszteletére

Nemzeti kultúránk legfontosabb, meghatározó alakja, a kettőszáz éve született Petőfi Sándor. Az ő születésének bicentenáriuma tiszteletére ebben az évben, rá emlékező kulturális programok sokaságával készülnek sokan szerte az országban.

Petőfi Sándor, a szabadságharc lánglelkű költője, az 1848-as szabadságharc mártírjának géniusza előtt Zala Megyei Szervezetünk – a szövetség kulturális bizottságával egyeztetve – azzal szeretne méltó módon tisztelni, hogy verseiből a Magyar Kultúra Napján

VERSMONDÓ

vetélkedőt hirdet időskorú versmondók részére az alábbiak szerint:

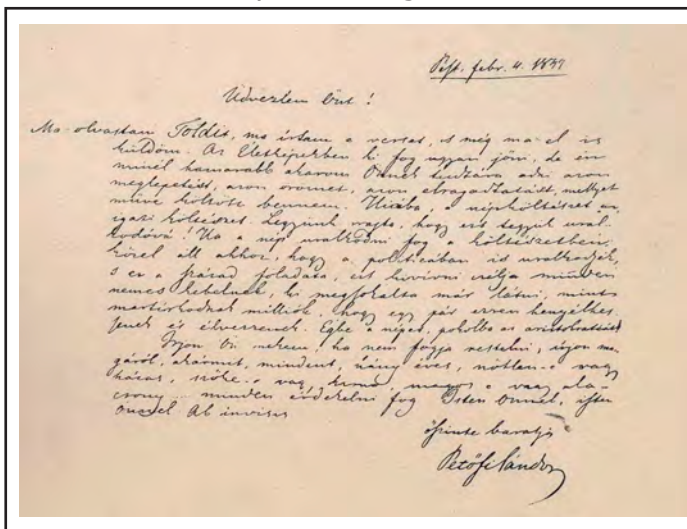
1. A Zala megyében élő időskorú versmondók részére április 13-án 13.00 órai kezdettel megyei vetélkedőt tartunk. Ennek helyszíne a zalaegerszegi József Attila Városi Tagkönyvtár (Zalaegerszeg, Landorhegyi u.21.).

Jelentkezni lehet: Dr. Kocsis Gyulánál e-mailen (gyula.kocsis04@gmail.com) és Iványi Ildikónál e-mailen (ivanyi.ildiko2@gmail.com)

2. A dunántúli időskorú versmondók részére – Petőfi Sándor hitvese, a keszthelyi születésű Szendrey Júlia előtt tisztelegve – április második felében Keszthelyen regionális vetélkedőt hirdetünk.

Ezen a regionális vetélkedőn Zala megyét a megyei vetélkedő első három helyezettje képviseli. (A keszthelyi regionális vetélkedő helyszíne, időpontja egyeztetés alatt áll, de a jelentkezők részére időben elküldjük.)

Jelentkezni lehet: Dr. Kocsis Gyula e-mail címén: gyula.kocsis04@gmail.com vagy Iványi Ildikó e-mail címén: ivanyi.ildiko2@gmail.com



Petőfi Sándor első levele Arany Jánoshoz
(forrás: Digitális képtárház)



3. A nyugdíjas szervezetek, klubok dalkörei, irodalmi színpadjai részére regionálisan csoportos vetélkedőt hirdetünk május 13-án 13 órai kezdettel Zalaegerszeg-Csácsbozsoki helyszínre.

Jelentkezni lehet Dr. Kocsis Gyula e-mail címén: gyula.kocsis04@gmail.com, Szabó Gyuláné Ibolya e-mail címén: szaboneibolya4@gmail.com és Iványi Ildikó e-mail címén: ivanyi.ildiko2@gmail.com

Az első és második vetélkedőre egyéni versmondók jelentkezését várjuk. A második vetélkedőre a dunántúli megyei szervezetek versenyein helyezést elérteteket várunk. Ha nem volt megyei versmondó vetélkedő, akkor a jelentkezést megyénként legalább 3-3 fő részéről elfogadjuk.

A harmadik vetélkedőre dalkörök, prózát előadó irodalmi színpadok jelentkezhetnek dunántúli klubokból, szervezetekből.

A vetélkedőkön kizárólag Petőfi vers, illetve a csoportos előadáson prózai vagy zenés Petőfi feldolgozás adható elő. A csoportos előadás maximális időtartama 20 perc.

Jelentkezést 2023. március 15. napjáig – a Nemzeti Ünnap napjáig – fogadjuk el.

A vetélkedőt szakmai zsűri értékeli. A résztvevők emléklapot, a helyezettek oklevelet, illetve a győztesek tárgyjutalmat kapnak.

A jelentkező a nevét (ha klubtag a klubja nevét), elérhetőségét és az általa előadni kívánt mű címét kell megadja a gyula.kocsis04@gmail.com email címre.

Jelentkezéseket kérem másolatban megküldeni az alábbi e-mail címre is: eletetazeveknekzalaiszervezet@gmail.com.

Dr. Kocsis Gyula,
a megyei szervezet elnöke

TÁJÉKOZTATÓ

a 2023. ÉVI KEDVEZMÉNYES ÜDÜLÉSEKRŐL

Az alábbi akciós ajánlatok kizárólag az „Életet az Éveknek” Országos Szövetség tagjainak, családtagjainak és ismerőseinek szól

SOPRON – HOTEL SZIESZTA ***

9400 Sopron, Lővér krt. 37.

Bővebb információ és foglalás 06-99-314-260

e-mail: rendezveny@hotelszieszta.hu

Jelentkezés és foglalás közvetlenül a szállodánál! Kérjük, hogy foglaláskor használja az „Életet az éveknek” jelszót !

Sopron Magyarország nyugati határa mellett, az Alpokalján, Bécstől 60 km-re, Budapesttől 220 km-re található. A Soproni-hegység és Fertő tó melletti Balfi-dombság között, az Ikva patak völgyében épült. A környék mikroklímája kedvez a bortermelésnek; Sopron a „kékfrankos fővárosa”.

EGYÉNI VENDÉGEK RÉSZÉRE

2023. január 25 – június 29. között érvényes ajánlatunk:

minimum 1 éjszakától foglalható:

Kétágyas Classic szoba **15.000,-Ft/fő/éj**

Háromágyas Classic szoba **15.000,-Ft/fő/éj**

Egyágyas felár **1.000,-Ft/fő/éj**

2023. június 30 – augusztus 26. között érvényes ajánlatunk:

minimum 2 éjszakától foglalható:

Kétágyas Classic szoba **18.000,-Ft/fő/éj**

Háromágyas Classic szoba **18.000,-Ft/fő/éj**

Egyágyas felár **1.000,-Ft/fő/éj**

2023. augusztus 27 – december 20. között érvényes ajánlatunk:

minimum 1 éjszakától foglalható:

Kétágyas Classic szoba **15.000,-Ft/fő/éj**

Háromágyas Classic szoba **15.000,-Ft/fő/éj**

Egyágyas felár **1.000,-Ft/fő/éj**

Ajánlatunk tartalma:

- Szállás bővített félpanzióval: büféreggelivel, kétfogásos menüvel és vacsorával (A vacsora típusa a házban tartózkodó vendéglétszám függvénye: svédasztalos vagy háromfogásos vacsora.) Az ebéd és a vacsora az italfogyasztást nem tartalmazza. Ételnínálunkban szerepelnek táplálékallergiásoknak is megfelelő ételek, melyeket kérésre szolgálunk fel, kérjük, ilyen irányú igényét jelezze foglaláskor és a helyszínen, az étteremben is!
- Korlátlan belépő a városi Lővér Uszodába;
- Wi-Fi kapcsolat a szálloda területén.

A szobaár nem tartalmazza:

- **Idegenforgalmi adó:** 530,- Ft / fő / éj (18 éves kortól fizetendő),
- **Parkolás:** 900,- Ft/ személygépkocsi / éj,
- **Fürdőköpeny:** 800,- Ft / db / éj,
- **Wellness használat (úszómedence, pezsgőfürdő és fitneszterem):** 1.500 Ft/ fő/ nap, 800 Ft/ gyermek/ nap (14 éves kor alatt),
- **Szauna és gőzkabin használat:** 2.400 Ft/ fő/ nap.

Gyermekkedvezmények felnőttel egy szobában:

- 0 – 6 éves korig a szállás és a félpanziós ellátás ingyenes, 6 – 14 éves korig 50%-os kedvezményt biztosítunk a szállás és a félpanziós ellátás árából alapágy és pótágy esetén is. A szobát érkezés napján 14.00 órától foglalhatják el Vendégeink, és utazás napján 10.00 óráig áll rendelkezésükre.

Classic szoba: minden szoba fürdőszobás (fürdőkádás, törölköző, folyékony szappan van), erkélyes, színes TV, telefon, kis hűtő van a szobákban.

Kutya hozható a szállodába, éjszakánként 2.000,-Ft térítést kérünk a kutyák után. Az étterembe és a wellnessbe bevinni nem lehet az állatokat.

Az általatok közvetített, illetve a közreműködésekkel közvetlenül foglalt Vendégek után 10%-ot alapítványi támogatás címén, év végén elutalunk a számlátokra.

Közelekedéssel kapcsolatos információ:

A szállodához a vasútállomástól és a buszpályaudvartól az 1-es és 2-es számú helyi járatos buszokkal lehet eljutni, melyekkel a belváros (óváros, Tűztorony) is könnyen megközelíthető.

Szolgáltatásaink: étterem, drinkbár, térítés ellenében: fitness-wellness centrum, finn szauna, gőzfürdő, jade-lavaköves masszázsa, oxigénterápia, szolárium, infrasauna, biliárdasztalok. Fizetés módja: A Szövetség által foglalt szobákat is a Vendégek fizetik a helyszínen készpénzben vagy bankkártyával (VISA, EC/MC, AMEX).

Lemondási feltételek:

A lefoglalt szoba érkezés előtt 15 napig mondható le kötbérmentesen.

Ezen túli lemondás, meg nem érkezés, vagy korábbi elutazás esetén a szálloda jogosult a foglalás 50%-áig kötbért felszámolni.

HAJDÚSZOBOSZLÓ- HOTEL BARÁTSÁG***

4200 Hajdúszoboszló Mátyás király sétány 19.

Bővebb információ és foglalás:

Tel: 06-52 / 558 592, 06-70 / 625 9742

Email: sales@baratsag.hu

www.baratsag.hu

Jelentkezés és foglalás közvetlenül a szállodánál! Kérjük, hogy foglaláskor használja az „Életet az éveknek” jelszót!

Gyógyuljon a hajdúszoboszlói gyógyvíz erejével és gazdagodjon élményekkel szállodánkban kedvezményes áron.

Egész évben elérhető kedvezményünk a klubtagok részére

10%

A mindenkori érvényes ajánlatunkból.

- Csak közvetlen foglalás esetén érvényes a kedvezmény!
- Előzetes egyeztetés alapján a szabad kapacitás függvényében.
- Minimum 5 éjszaka eltöltése esetén a NEAK által támogatott kezeléseket házon belül vehetik igénybe vendégeink. A NEAK támogatott árakon.
- A szállodában saját reumatológus szakorvos rendel. Sem beutalóra, sem előre kiírt kezelésre nincs szükség, kizárólag a TAJ kártyára.
 - Idősbarát szálloda
 - Hetente több alkalommal élőzene

Érdekes programok a K11-ben

Valószínűleg nem mindenki hallott a K11 Művészeti és Kulturális Központról, pedig az 2015 áprilisa óta Budapest Belvárosában, a VII., Király u. 11. szám alatt működő központ időseknek és fiataloknak egyaránt nyújt érdekes programokat. Koncertek, kiállítások, előadások, workshopok, filmvetítések, tanfolyamok és gyermekprogramok helyszíne, de helyszíne a Nyugdíjas Klubok és Idősek Élet az éveknek Országos Szövetség eseményeinek is.

A központtal történt megállapodás alapján már januárban is helyet adtak programoknak, a továbbiakban pedig egyre több előadás és találkozó kerül fel a szövetség programjainak sorába K11 helyszínel. A programokról folyamatosan hírt adunk.

Január 17-én a **Rummikub** tagjai töltöttek el itt néhány kellemes órát.

Január 20-án a **Magyar Kultúra Napja** alkalmából az „Élet az éveknek” szövetség amatőr vers-, próza- és mesemondói várták a környék időseit és fiataljait programjukra, ahol az ünnepet a legutóbb tanult, az elmúlt időszak legsikeresebb műveinek bemutatásával köszöntötték a jeles napot.

Január 26-án az **Idősek „Élet az éveknek” Egyeteme Váltás életmódot!** című előadására került sor, amikor is Szalayné Kónya Zsuzsa, a Debreceni Egyetem Dietetikai Szolgálat vezetője arról tartott előadást hogyan táplálkozzunk 65 év felett szív- és érrendszeri megbetegedés (magas vérnyomás), cukorbetegség és mozgásszervi betegségek együttes jelenléte esetén? Az Idősek Egyeteme célja a továbbiakban is, hogy hónapról hónapra olyan tanácsokat adjok az idősödőknek és időseknek, amelyek hozzá segítik a résztvevőket a jobb életminőséghez.

Január utolsó napján ismét a Rummikub vette birtokba a központ közösségi tereit.

Februárban és márciusban is több program várja az érdeklődőket.

Február 14-én (kedden) és **28-án** (kedden) 10.30-13.00 – **Rummikub**

Február 28-án (kedden) 14.00-15.30 óra között az **Idősek „Élet az éveknek” Egyetemén Váltás életmódot! – Alzheimer kór** címmel hangzik el előadás, melyben a kór tüneteiről, a betegség diagnosztizálásáról, a folyamat lassításának lehetőségeiről, a biztató kutatási eredményekről és nem utolsó sorban a család szerepéről lesz szó.

Március 14-én (kedden) és **28-án** (kedden) 10.30-13.00 – **Rummikub**.

Március 14-én (kedden) 14.00-15.30 óra között az **Idősek „Élet az éveknek” Egyeteme – Váltás életmódot! – Zene, zene, zene** címmel a zenében és a természetben külön-külön, de együtt még inkább felfedezhető a legnagyobb titkunkról lesz szó: a létélményünk, a hála az életért. Ahogy John Lennon mondaná: „Isten azért teremtette a zenét, hogy szavak nélkül tudjunk imádkozni.”

Mire számíthatnak azok, akik szívesen részt vennének ezen a programon? Előadás a zeneterápiáról (sok érdekesség van a természet törvényei és a zenei törvények párhuzamában); hangfürdő-relaxáció; aktív zeneterápia – zenés játékok ORFF hangszerekkel (majd megtudjátok, milyen hangszerekről van szó!), és még sok zenei élmény. Előadó: Gál Zsuzsa zeneterapeuta.

A MAGYAR KULTÚRA NAPJÁT köszöntötte Budapesten, a K11-ben január 20-án az országos szövetség Kulturális Bizottsága. A megjelenteket Szecsődi Józsefné, a Kulturális Bizottság elnöke köszöntötte, majd a szövetség elnök asszonya, dr. Hegyesiné Orsós Éva nyitotta meg a rendezvényt.

Több megyei szervezet képviseltette magát a rendkívül színvonalas programon: dallal, verssel, novellával, mesével, tánccal. Csodálatos élménnyel térhetett haza valamennyi résztvevő. Köszönjük, a nagyon aktív, igényes, és kimagasló előadásokat! (Fotó: Homoki András – dr.Hegyesiné Orsós Éva, Szecsődi Józsefné, Remes Ferenc, Fülöp Katalin)



ELIT
— cipő —
az egészséges lábért




**LÁB
EGÉSZSÉGÜGYI
SZŰRÉS**
Az egészséges lábért

www.elitgyogycipo.hu

Kapcsolattartó:
Nagy Anita Magyar Balázs
20 / 771 - 2417 20 / 239 - 8836



A pákai Szent Péter és Pál Plébánia Egyházközsége bállal köszöntötte az új esztendőt. A színes és változatos műsorban nyugdíjasaink is felléptek.

Többen – jobban! Ízelítő a Dunabogdányi „Nyugdíjas Klub” életéből!

A járvány és elzártság alatt sok klubtársunktól búcsúztunk, örökre! Az új vezetőséggel apró programokkal indítottunk, például a hagyományos kerek évfordulós születésnapok, névnapok ünneplésével. A szintén hagyományos havi torna megmozgat bennünket Nagy Balázné-Zsuzsa kitartásának köszönhetően. Aztán a Nőnapra együttlétnak örülhettünk visegrádi klubtársainkkal, emlékezetes fogadtatással! Júniusban Siklósi Tivadarné, Marika 28 év klubvezetői munkájáról, klubéletünkről nosztalgizva emlékeztünk, értékelve és megköszönve, hogy klubunk ma is van, és tervezhetünk tovább!

A Művelődési Ház felújítása alatt a Duna parton jöttünk össze a „Szűnyogos büfé” teraszán fagyizgatós tervezgetésekkel, együttlétekkkel.

Első nagy feladat a „Gyógycipős Pályázat”, amit sikeresen, szép létszámmal megoldottunk! Köszönet az Életet az Éveknek Pest Megyei Egyesülete elnökének, Peredi Tivadarné Erzsikének a mindenkor, mindenben tartalmas segítségért! És persze Liebhardt Andrásnak, a Művelődési Ház igazgatójának, aki mindig segítségünkre van. Rá mindig számíthatunk!

Közben egynapos kirándulásokkal élénkítettük együttlétünket. Első utunk busszal az esztergomi Duna Múzeum látogatása. Utána piaci látogatás, séta, majd visszautaztunk az új, emeletes vonattal. Élmény dús napunk volt!

Azután utunk ismét Esztergomba vezetett, a Duna Múzeumba, ahol a gyógynövények hasznosságáról egy kóstolós, beszélgetős előadáson vettünk részt. Sok új ismeretekkel gazdagodtunk.

Következő utunk „Terror Háza” látogatása. Emlékeinket gyarapítva, sok-sok megrendítő információval gazdagodtunk! Utána a Lehel piacon sétáltunk és ebédeltünk.

Az idősek napját első alkalom, hogy nem mi szerveztük, hanem meghívottként élvezhettük mi is. Nagyon jól éreztük magunkat, mint ünnepeltek!

És máris az év vége közeledett!

Mint minden évben, az Adventi időszakban, egy meghitt együttléttel, ebéddel zártuk az évet! Most Leányfalun az Útonálló vendéglőt választottuk a közös ebéd színhelyéül. A felszolgálás figyelmes, gyors volt, az ebédünk házias és finom, a légkör baráti!

Köszönjük, megyünk máskor is!

Mindezt megfűszereztük december 10-én a budapesti, Ferencvárosi Művelődési Központ „Fagynak Közepében a Télnek!” Nyugdíjas Klub Gála Záróműsorával! Ismét egy szép nap emlékével gazdagodtunk.

Összegezve: minden kimozdulásunkkal új tapasztalatok, új kapcsolatok, érdekes események gazdagították életünket!

Folytatjuk!

Reméljük 2023-as évünk, még gazdagabb, mozgékonyabb, tervekkel teli lesz, jó egészséget, a Világ romboló hatásaitól mentes évet hoz nekünk és mindannyiunknak!

És várjuk szeretettel, kedvet kapva a változatos programok iránt sok-sok nyugdíjas társunkat körünkbe.

Murai Tiborné, Ildikó
Nyugdíjas Klub Dunabogdány

Adventi gyertyagyújtás Epölön – vendégekkel

Nagy öröm volt számunkra, hogy a tatabányai Sárberki Nyugdíjas Klub Berek Dalköre és Hétszínvirág Művészeti Csoportja, elfogadta meghívásunkat december 17-én a szentmisére, melyet Feldhoffer Antal plébános úr celebrált.

Az epöli Keresztelő Szent János templomban nagyon szép előadást láthattunk.

Hallhattunk a Berek dalkörtől karácsonyi dalokat, a Hétszínvirág Művészeti Csoport pedig egy gyertyás zenés produkcióval színesítette a negyedik, arany vasárnapi gyertyagyújtást. Méltó része volt ez a műsor az ünnepre való felkészülésnek kicsiny falunkban. Sokan eljöttek, hogy megtekintsék a vendég előadást, hiszen nem minden nap láthatunk hasonlóan szép műsort.

Köszönjük vezetőiknek, Troják Frigyesnek, Csordás



Ferencnének és a csoport minden tagjának, hogy létre jöhetett a találkozás. Bízunk benne, hogy lesz lehetőség a közeljövőben tovább táplálni ezt a kapcsolatot klubjaink között.

Szeretnénk megismételni ezt a tartalmas, baráti, vidám délutánt.

Saródiné Belkovicz Mária



A tatabányai Alsógalla

Nyugdíjas Klub kirándulása Vörsre

Advent jegyében klubunk kirándulást tett a Somogy megyei kis faluba, Vörsre. Itt található Európa legnagyobb Betleheme.

Első utunk a híres Talpasházhoz (tájházhoz) vezetett. A Kis-Balaton hagyományos népi halászat módszeréhez kapcsolódó eszközeit, szerszámain, a lápból élő emberek, pákászok életmódját ismerhettük meg.

Következő állomásunk Magyarországon az első vidéki Tűzoltó Múzeum volt. 1983-ban kezdték kialakítani, jelenleg 70 négyzetméteren mutatják be értékeiket. Régi tűzvédelmi történelmi kincseket, fecskendőket, gépeket, felszereléseket, ruházatot láttunk. Itt kapcsolódott hozzánk a falu polgármes-

tere, Deák Tamás. Kiegészítette a tájházban hallottakat, beszámolt a faluban élők napjairól. A falu egy 520 lakosú tiszta, rendezett, jó szívű emberekkel lakott település.

Meginvitált bennünket a polgármesteri hivatalba is. Megérte, mert egy csodálatos textilkép készítő művész, Menyhért Andrásné, Margó remek munkáit csodálhattuk meg. Itt is sokáig időztünk. Kedvünkért a polgármester még a falu kis „szórakozó helyét” is kinyitatta egy kávé erejéig.

Visszasétáltunk az 1720-as években épült, jelenleg felújított Szent Márton barokk stílusú katolikus templomhoz, hiszen jövetelünknek ez volt a fő célja.

A Betlehem története az 1948-as évekre nyúlik vissza, egy helyi lakos kezdeményezésére kezdték el megépíteni ezt a csodálatosan kialakított Betlehemet. Az oltár előtt és mellett látható, természetes anyagokból készült, 60 négyzetméteres Betlehem a helyi lakosok kitartó és jól szervezett három hetes csapatmunkájának köszönhető. Sok-sok látogatója van, hazai és külföldi az adventi időszak kezdetétől egészen január végéig.

Egyszer érdemes mindenkinek megnézni.

Utunkat Balatonszentgyörgyön, a Gulya Csárdában egy finom, bőséges ebéddel pecsételtük meg, majd a Balaton északi partján indultunk haza. Útközben már láthattunk néhány kivilágított falut. A kora esti órákban fáradtan, de sok élménnyel gazdagodva érkezünk haza.

**Greczi Sándorné
Klubvezető**



2022 a Héregi Búzavirág Nyugdijas klubban

Az év első közösségi rendezvénye a farsangi bál volt, melyet a Nyugdijas klub tagjai szerveztek. Hosszas szünet után kellemes kikapcsolódást jelentett a résztvevőknek. Ezt igazolja az ötletes jelmezek felvonulása: matróz és a stewardess mellett Piroskák, szerzetes, úri hölgy, házisárkány-család. A covid is eljött, hogy karanténba kerüljön. Nagy sikert aratott az Alakor-Arató Brigád. A legjobbakat tortával jutalmazta a zsűri. A kiszebáb elégetésével elűztük a telet. A fergeteges hangulatban több, a közelmúltban falunkba költözött újdonsült héregi is velünk mulatott. Remek alkalom volt egymás megismerésére. Sok-sok tombolatárgy lelt gazdára. Köszönjük a felajánlásokat!

A Nőnapot a közeli kis városban, Tatán kezdtük. A városnéző kisvonattal jártuk körbe a nevezetességeket. Többek között a Várat, a felújított városközpontot, a kastélyt és sok műemléket, az Öreg tó partján a 2014. év Platánfáját, a Kálvária dombot, Haranglábat, az Angolparkban a Szabadtéri színpadot, a tóparti Kajak-házat. Következő állomásunk Gerecse Tájvédelmi Körzetében az Agostyán Arborétum volt. A hatalmas fák alatt sétálva sok információt kaptunk a különböző fák telepítéséről, védelméről. A különleges mikroklíma jó körülményeket teremt a sokféle növényzetnek. Ezután Tardoson megtekintettük a Fekete Lajos Emlékházat. Immár hagyománnyá vált faluközpontunkban a tojásfa díszítés. Idén az iskolások is csatlakoztak az eseményhez, izgatottan léptek fel a létrára, hogy díszüket felrakhassák.

Április 23-án csatlakoztunk a Tájházak Szövetsége által meghirdetett országos programhoz, melyről a májusi Hírlevélben beszámoltunk.

Május 18-án ragyogó időben keltünk útra egy kirándulásra, Szentendrére. Először a város sétáló utcáit látogattuk meg. Kellemes perceket töltöttünk a Duna partján. Azután a Skanzenben barangoltunk. A folyamatosan újuló, bővülő „csodaország” megannyi látnivalója tárult elénk. A különböző tájegységek jellegzetességeivel ismerkedtünk. Át-

érettük a múltbeli életmód sajátosságait, nehézségeit, láthattuk a szorgos kezek munkájának eredményeit, különösen a természet adta lehetőségek és erőforrások felhasználását (nád és zsúptetők, agyagedények és kemencék, vesszőből font kerítés, vászonruhák szövése és festése, fából készült gazdasági eszközök sokasága, viaszmártás, háztáji gazdálkodás kellékei). A múzeum-együttes valamennyi részlegénél szakavatott munkatársaktól kaptunk részletes tájékoztatást az adott tájegységre vonatkozóan, mely több helyen interaktív ismeretanyaggal is kiegészült. Igyekeztünk minél nagyobb területet bejárni, sok látnivalót megtekinteni. Pihenésképpen az állatsimogatónál időztünk. A nap végére kellemesen elfáradtunk. A finom vacsora Gyermelyen várta csoportunkat.

Május 28-án községünk önkormányzata és a Hagyományőrző Egyesület szervezésében került sor a Csáládi nap, falunap rendezvényre. A „Szupernagyik” palacsintát, tócsnit, lángost sütöttek, házi készítésű süteményekkel kínálták a jelenlévőket.

Magyary Zoltánról, a nemzetközileg is elismert közgazdász tudósról minden évben születése napján, június 10-én megemlékezünk, kopjafájánál elhelyezzük tiszteletünk virágait. Hagyatékának fontos eleme a társadalomtudományok együttes vizsgálata, az egységes, ügyfélközpontú közigazgatási szemlélet. Tanításai ma is időszerűek. Emlékművét év közben is gondozzuk.

Júniusban Tatabányára, a Jászai Mari Színház Népház táncegyüttese Táncosok Csodavilága című gálaműsorára kaptunk meghívást. Felejthetetlen élményben volt részünk.

Községünk Szent László római katolikus plébániája nagy felújítás keretében megújult. Az avatási ünnepély előtti nagytakarításban segítettünk. Búcsú napján Erdő Péter bíboros, prímás áldotta meg az épületet.

Július 1-én a hőség sem tartotta vissza lelkes csoportunkat, hogy Esztergomnál hajóra szállva a Duna festői szépségű kanyarulatában gyönyörköd-

jünk. Zebegénynél szálltunk partra, megtekintettük a nevezetességeket, a hajózási múzeumot és műemlékeket.

A Gerecse hegység ölelésében lévő Bajnán volt egykor a Sándor-Metternich család birtoka. A műemléki védelem alatt lévő kastély felújítása után a közelmúltban megnyitotta kapuit a látogatók előtt. A csodálatos díszudvarból a klasszicista remekmű varázslatos termeibe érve történelmi áttekintést kaptunk a korabeli világról. A Sándor család életében kiemelkedő volt a lovak iránti szenvedély. Az „Ördöglovas” Sándor Móric hajmeresztő lovas bravúrjaival vált legendává.

Szeptemberben részt vettünk a Hagyományörző Egyesület szervezésében rendezett Pusztamaróti csata emléktúrán.

Az ökoturizmus további fejlesztési lehetőségeinek érdekében a szlovákiai Kéménd településsel közösen munkálkodik Héreg Község Önkormányzata. Ennek keretében szervezett közös programokon és kölcsönös látogatásokon részt vettünk.

Október elseje 1991 óta az Idősek Világnapja. Ekkor fokozott figyelem irányul az idősek fizikai és mentális állapotának, aktivitásának fenntartására. Szerencsés egybeesés erre az időpontra jelzett Világgyalogló nap. A faluban tett sétánkat a Művelődési háztól indítottuk, és ide érkeztünk vissza. A jó levegő, a hegyi falu varázsa kellemes hangulatot teremtett a séta során.

A hagyományos szüreti felvonuláson bátor tagjaink népviseletbe öltözve szálltak fel a lovas kocsira. A baráti lovas találkozón a vendéglátásban vállaltunk nagy szerepet.

Elhunyt klubtagjainkról ebben az évben is megemlékeztünk, sírjaikra mécseszt helyeztünk.

Advent kezdetekor részt vettünk a falu karácsonyfájának díszítésében, majd az Adventi gyertyák meggyújtásában is. A Betlehemi Békeláng átadása után a vendégeket meleg teával, forralt borral és süteménnyel kínáltuk.

Az év végi összejövetelünkön visszatekintettünk az elmúlt időszak eseményeire. Ünnepi hangulatban idéztük fel a karácsonyi népszokásokat.

Év közben a baráti nyugdíjas klubok meghívására részt vettünk Gyermelyen a tavaszváró bálon, a szlovákiai Ímelyben az Anna bálon, Bajon az Esterházy pincébe látogattunk, Tardoson a klub fennállása 30 éves ünnepén is jelen voltunk.

Névnapi köszöntése májusban és novemberben kellemes hangulatban telt. Három kerek születésnapos klubtagunkat ünnepeltük.

A hagyományos ó-év búcsúztatóra ezúttal is meghívtuk a baráti nyugdíjas klubok tagjait Gyermelyről, Bajról, Tardosról és Ímelyből. 130-an vettek részt évzáró rendezvényünkön.

Sikeres működésünkhöz kapott támogatásokért ezúton is köszönetet mondunk.

Pekár Katalin klubtag



Tekedélután Petőházán

Január 27-én, egy szép hóeséses napon, a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület egy kis sportolásra invitálta a Fertőszentmiklósi Rozmaring Népdalkör és Citerazenekar tagjait.

A testedzés előtt a közösségi házban Gréger Sándor elnök és Németh Gyözőné köszöntötte a vendégeket, majd Asztalos Gyuláné megtisztelt azzal, hogy felolvasta az „Ez a tél...” című versemet. Ezek után a társaság átvonult a tekepályára és kezdetét vette a gurítások sora. Habár a pontokat feljegyezték a táblára, de a lényeg nem azon volt, hogy ki dönt el több bábut, hanem, hogy a téli „bekuckózást” megtörve, a mozgás öröme hassa át a résztvevőket. Amint mindenki kellőképpen átmozgatta az izmait, a házigazdák és a vendégek visszatértek a közösségi házba, ahol az elvesztett kalóriát pótlandó, zsíroskenyér, sütemény, forró tea és forralt bor várta a résztvevőket.

A téli időszakban mindenki nehezen mozdul ki, de ez a sportos, beszélgetős, nótázós délután megmutatta, hogy szükség van az ilyen összejövetelekre, amelyek feltöltődést nyújtanak a szürke hétköznapiokon.

Kissné Horváth Júlia



Agyfiatalítás – 2.rész

A fizikai öregedéssel járó kognitív hanyatlás megelőzhető, vagy minimalizálható. Életmódunk (táplálkozás, mozgás, stresszkezelés) módosításával befolyásolni tudjuk a génjeinket, amivel elérhetjük, hogy agyunk idős korban is jól működjön.

Táplálkozási program

Amikor az agyműködés szinten tartása, sőt fokozása kerül szóba, a helyes étkezés kulcsfontosságú. Az étkezés befolyásolja az egészséges agysejtek számát, az új agysejtek és idegsejti kapcsolatok képződését. A helyes táplálkozás növeli a lehetőséget annak, hogy az értelmi szintünk a következő években is megmarad. Mi több, a tápanyagban gazdag, jó minőségű ételek fokozzák az esélyt, hogy elkerüljük a leggyakoribb betegségeket, melyek hatással lehetnek az agyra és az élethosszra (elhízás, cukorbetegség, ér- és szívrendszeri betegségek). A táplálkozási program célja nem a fogyás, mert az új agysejtek létrehozásához sok tápanyagra van szükség. A kalóriaszegény étkezés (például a gyakran ajánlott 500 kalóriás diéta) valójában kiéhezeti az agyat. Amikor az agy éhezik, arra ösztönöz bennünket, hogy gyors tápanyagforrást keressünk szénhidrátok formájában. Igen ám, ugyanekkor az agy ősi éhségválasza azt eredményezi, hogy a bevitt táplálék azonnal testzsír formájában raktározódik el. Ezzel szemben, ha rendszeresen és megfelelő tápanyaggal látjuk el az agyat, néhány kilótól meg is szabadulhatunk.

A táplálkozási intelligencia elve a táplálkozástudomány gyakorlati ismereteinek az önismerettel való együttes alkalmazásán alapszik. Ennek ismérvei a következők:

1. Testreszabás. Tápanyagigényünket sok tényező befolyásolja (genetika, kórtörténet, egészségi állapot, táplálkozási szokások, életmód). Vizsgáljuk meg, hogy milyen szerepet játszanak az ételek és az evés a saját életünkben. Határozzuk meg, hogy az ételekhez fűződő jelenlegi kapcsolatunk egészséges-e?

2. Nyugodt étkezés. Az étkezés normális esetben olyan élvezet, ami minden érzékszervünket lefoglalja. Élvezzük ki az ételek ízét és állagát. Együnk lassan, rágjuk meg az ételt alaposan, és hagyjuk, hogy az étel kényeztesse érzékeinket (közben nincs olvasás, tévézés, mobilozás).

3. Evés mértékkel. Akkor együnk, amikor éhesek vagyunk, és akkor hagyjuk abba, amikor már jól érezzük magunkat, de még nem vagyunk tele. Ne együnk túl sokat! Kezdjük a szokásosnál kisebb adaggal, és döntsük el, még mindig éhesek vagyunk-e, mielőtt többet ennénk. Különböztessük meg a valódi éhséget a stressz, a szorongás, a szomorúság vagy más érzelmi szükséglet által kiváltott evéskényszertől. Ez azért fontos, mert a túl sok étel nem csak a testnek, hanem az agynak is árt, mert a túl magas kalóriatartalmú étkezés fokozza a memóriavesztés és az agy idő előtti elöregedésének a kockázatát.

4. Rendszeres étkezés. Nagyobb a valószínűsége, hogy ésszerű kisebb adaggal jóllakunk, ha nem éheztetjük ki magunkat két étkezés között. Együnk három-négy óránként rendszeresen, mert ezáltal egész nap fenntartható a megfelelő energiaszint, és csökken az esélye annak, hogy este teletömjük a hasunkat. Az egyik legjobb dolog, amit az agyunkért tehetünk, hogy irányítjuk a vércukorszintünket azáltal, hogy napközben kis adagokban, rendszeresen étkezünk.

Az agyműködést serkentő ételeket célirányosan csoportosítjuk

1. Gyulladás csökkentése. Az elfogyasztott ételek nagy hatással vannak a szervezet gyulladásos folyamataira. Negatív példa az amerikai magas szénhidrát- és zsírtartalmú étkezés, ami gyulladást idéz elő a szervezetben. Törekedni kell az omega-3 arányának növelésére az omega-6 zsírsavval szemben. Az omega-3 a hidegen sajtolt repce- vagy extra szűz olívaolajban található. **A legjobb omega-3 zsírsavforrások:** szardella, chiamag, tonhalkonzerv, sötétzöld leveles zöldségek, lenmag és lenmagolaj, kendermag és kendermagolaj, hering, makréla, tőkmag, lazac, szardínia, dió. **Gyulladáscsökkentő élelmiszerek:** alma, édes paprika, sötét színű bogyós gyümölcsök, szőlő, karalábé, hagyma, körte, meggy. **További gyulladáscsökkentők azoknak, akik nem érzékenyek az aszpirinre:** fekete bors, fahéj, curry, kapor, méz, édesgyökér, friss menta, mustár, oregánó, paprika, savanyúság, aszalt szilva, mazsola, málna, rozmaryn, zsálya, tárkony, kakukkfű, kurkuma.

2. Oxidatív stressz csökkentése. Ennek érdekében együnk kevesebbet és fogyasszunk antioxidánsokban gazdag ételeket. **A legjobb antioxidáns források:** zöldségek, gyümölcsök, tea és kávé, diófélék, magvak, teljes kiőrlésű gabonák. A táplálék-kiegészítőkkel összehasonlítva az étrendi antioxidánsok hatékonyabbak, mivel értékes antioxidáns keveréket nyújtanak. **Zöldségek:** articsóka, spárga, avokádó, cékla, brokkoli, kelbimbó, káposzta, karfiol, kelkáposzta, karalábé, retek, karórépa, spenót, paradicsom, fehérrépa. **Gyümölcsök:** alma, fekete ribizli, szeder, áfonya, cseresznye, vörös áfonya, füge, mangó, szilva, gránátalma, málna, eper. **Fűszerek és fűszernövények:** kardamon, chilipor, fahéj, szegfűszeg, koriander, curry por, fokhagyma, gyömbér, mustármag, paprika, petrezselyem, fekete bors, fehér bors, kurkuma. A friss fűszernövényeknek még magasabb az antioxidáns tartalmuk: bazsalikom, kapor, majoránna, oregánó, borsmenta, borsikafű, tárkony, kakukkfű. **Élvezeti cikkek. Kávé:** a koffeintartalom fokozza az idegsejti aktivitást, javítja a rövid távú memóriát. Tejjel fogyasszuk a kávé, hogy fékezzük a vizelettel kiürülő kalcium mennyiségét. Naponta két-három ká-

vénak még nincs jelentős mellékhatása. A **fehér és zöld teák** különösen magas antioxidáns tartalommal bírnak. **Ne igyunk koffeintartalmú üdítőket**, mivel a magas foszfát tartalmuk kivonja a csontokból a kalciumot.

3. Vércukorkontroll. A szervezet minden szénhidrátot glükózzá (szőlőcukor) alakít, hogy a sejtek energiához jussanak. Amikor a glükóz bejut a vérkeringésbe, a hasnyálmirigy inzulint szabadít fel, ami segíti a glükóz bejutását a sejtbe. Rendellenes esetben a sejt inzulinérzékelő receptorai nem válaszolnak (inzulin rezisztencia), a glükóz és más tápanyagok nem jutnak be a sejtbe, a vércukorszint megemelkedik. Válaszul a hasnyálmirigy még több inzulint termel, ami egy ördögi kör kezdete lehet és a folyamat cukorbetegséggé fajulhat.

A vér glükóz-szintje étkezés, testmozgás, stressz, a hormonok és a cirkádán ciklus (napi biológiai óra) hatására dinamikusan ingadozik a nap folyamán. A vércukorszint felügyelésére tehát hatékony terápiás stratégia az éhség, az energia és a stressz-szint ellenőrzése. Az egyenletes vércukorszint stabil inzulinszintet is jelent. Az emelkedett inzulinszint magas vérnyomással, magas koleszterinszinttel, gyulladásoz folyamatok fokozódásával és a szívbetegség nagyobb kockázatával áll kapcsolatban.

Magas rosttartalmú ételek. A rostban gazdag ételek lassabban szívódnak fel, nem okoznak hirtelen vércukorszint emelkedést. A babfélék sok antioxidánsot tartalmaznak, magas a fehérjetartalmuk, kevés bennük a zsír, alacsony a glikémiás indexük (lassan emelik a vércukorszintet). További kitűnő rostforrások: árpa, korpá, barna rizs, bulgur, gyümölcsök, hüvelyesek, zabkorpá, zabpehely, édesburgonya, vadrizs.

Alacsony glikémiás indexű ételek. A glikémiás index (GI) a szénhidrátban gazdag ételek besorolása azon az alapon, hogy mennyire és milyen gyorsan emelik a vércukorszintet. A teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek, számos gyümölcs és zöldség emésztése lassú, fokozatosan emelik a vércukorszintet. Ellenben a finomított szénhidrátok (liszt, cukor) hirtelen megemelik a vércukrot. **Alacsony glikémiás indexű ételek:** alma, sárgabarack, babfélék, sárgarépa, étcsokoládé (min 70% kakaó-tartalommal), grapefruit, szőlő, kivi, narancs, őszi-barack, földimogyoró, körte, aszalt szilva, sovány tej, eper, korpás búzakenyér.

A vércukorszint szabályozását segítő étrendi változások. 1. Rendszeresen együnk, kis adagokban. 2. Kerüljük a finomított fehér liszt és cukor fogyasztását. 3. Fogyasszunk teljes kiőrlésű gabonaféléket. 4. Táplálkozunk kiegyensúlyozottan: a sovány fehérjék és egészséges zsírok mérsékelt fogyasztása lassítja a szénhidrátok felszívódását. 5. Korlátozzuk a telített zsírok (állati eredetű, kókusz, pálma zsírok) fogyasztását. 6. Fogyasszunk omega-3 zsírsavakban gazdag ételeket. 7. Használjunk sok fahéjat. 8. D-vitamin tartalmú ételek (tojás, tej, lazac, szardínia, tonhal) fogyasztása. 9. Krómiban gazdag ételek (spárga, fekete bors, gom-

ba, dió, aszalt szilva, mazsola) fogyasztása. 10. Magnéziumban gazdag ételek (mandula, brokkoli, lencse, köles, tökmag, spenót, napraforgómag, búzacsíra) fogyasztása.

4. Vaszkuláris egészség javítása. Az agy zavartalan működéséhez egészséges erekre van szükség, hogy a megfelelő mennyiségű oxigén és táplálék eljusson az agysejtekbe. Ha az erek falára plakkok (főleg koleszterinből és mészből állók) rakódnak, leszűkül a szállító csatorna, csökken az utánpótlás és megnő a vérnyomás. Az emelkedett vérnyomás tovább rontja az ereket (gyulladás, további plakkok lerakódása), ami szívrohamhoz és stroke-hoz (gutautés) vezet.

A szívbarát ételek fogyasztása elengedhetetlen a vaszkuláris egészséghez. 1. Fogyasszunk B-vitaminban gazdag ételeket: B-vitaminnal dúsított teljes kiőrlésű gabonafélék, hüvelyesek, számmag, narancs, spenót, brokkoli, búzacsíra, kelbimbó, zöldborsó, avokádó, spárga, görögdinnye, tojás, mogyoró, banán, tejtermékek, vörös húsok, baromfi, hal. 2. Növeljük az omega-3 zsírsav bevitelét (csökkenti a vérrögképződést, a triglicerid szintet és a vérnyomást). 3. Az antioxidánsok (C-vitamin, zöldségek, gyümölcsök) növelik a jó koleszterin (HDL) szintjét. 4. A rostok megkötik a belekben a koleszterint, ezáltal elősegítik a kiürülését a szervezetből. 5. Fogyasszunk alacsony glikémiás indexű ételeket (csökkenti a triglicerid koncentrációt és növelik a HDL-koleszterinszintet). 7. Együnk naponta néhány szem mogyorót (csökkenti az LDL koleszterint). 8. Együnk fokhagymát, napi egy-két gerezdet (csökkenti a koleszterint, megelőzi a vérrögképződést). 9. Kerüljük az egyszerű cukrok, finomított gabonafélék fogyasztását!

Az első két rész után megkezdhetjük az agyfiatalító programot. Kezdjük a táplálkozási intelligenciánk fejlesztésével a leírtak szerint, majd haladéktalanul fogjunk hozzá a célcsoportos étrend kialakításának. 30 nap alatt, mire a cikk harmadik része megjelenik, elérhetjük a közérzetünk észrevehető mértékű javulását.

A 3. részben az agyfiatalító testmozgásról és stressz-kezelésről lesz szó. Igazi nagy élmény lehet az agyfiatalító program három szegmensének beépítése az életünkbe.

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





A Budapesti Operettszínház februári, márciusi, áprilisi műsora

1065 Budapest
Nagymező utca 17.
+36 1 472-2030
jegy@operett.hu

2023. februári további előadások (délelőtt, délután):

A Szépség és a Szörnyeteg

Február 23. (csütörtök) 15:00 és 19:00 óra

Február 24. (péntek) 15:00 és 19:00 óra

Február 25. (szombat) 15:00 és 19:00 óra

Február 26. (vasárnap) 11:00 és 15:00 óra

2023. márciusi, áprilisi műsorok

Mária főhadnagy

Március 16. (csütörtök) 17:00 óra

Március 18. (szombat) 15:00 óra

Március 19. (vasárnap) 11:00 óra

Április 20. (csütörtök) 17:00 óra

Április 21. (péntek) 18:00 óra

Április 22. (szombat) 15:00 óra

Április 23. (vasárnap) 11:00 óra

Jekyll és Hyde

Március 25. (szombat) 15:00 óra

Március 26. (vasárnap) 15:00 óra

Hegedűs a háztetőn

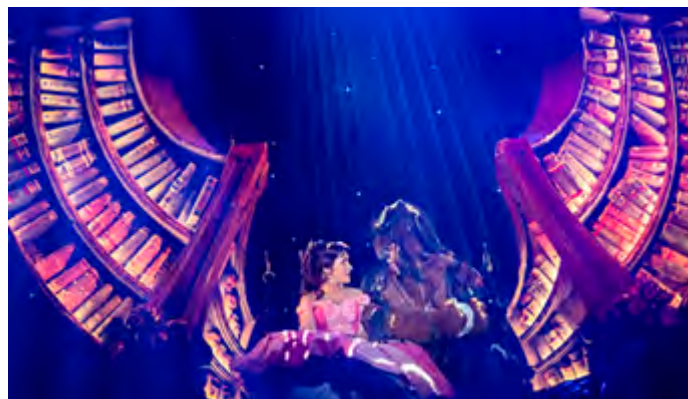
Március 30. (csütörtök) 18:00 óra

Április 1. (szombat) 14:30 óra

Április 2. (vasárnap) 15:00 óra

János Vitéz

Április 6. (csütörtök) 17:00 óra



Április 9. (vasárnap) 15:00 óra

La Mancha lovagja

Április 13. (csütörtök) 18:00 óra

Április 14. (péntek) 18:00 óra

Április 16. (vasárnap) 15:00 óra

Április 17. (hétfő) 17:00 óra

Musicalmesék

Március 18. (szombat) 11:00 óra

Április 22. (szombat) 11:00 óra

A Szépség és a Szörnyeteg

Április 29. (szombat) 15:00 óra

Április 30. (vasárnap) 11:00 óra

Április 30. (vasárnap) 15:00 óra



INGYENES HALLÁSSZÜRÉS

45 év feletti lakosok számára

— 2023. február 1-28. 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

