



Kedves Klubtagok!

Az előző évben újévi népi köszöntőket hoztam nektek. Engedjétek meg, hogy a 2023. év első hírlevelében egy székely népi köszöntővel kívánjak boldog újévet nektek és a szeretteiteknek!

*Adjon Isten minden szépet,
Irigyeknek békességet,
Adjon Isten minden jót,
Hazug szájba igaz szót.*

*Hontalannak menedéket,
Éhezőknek eleséget,
Tollat író kezébe,
Pulyát asszony ölébe.*

*Legényeknek feleséget,
Szegényeknek nyereséget,
Áfonyát a havasra,
Pisztrángot a patakba.
Istenhitet a pogánynak,
Hú szeretőt a leánynak,
Szép időben jó vetést,
Szomorúknak feledést.*

*Sarkvidékre hideg telet,
Az árváknak jó kenyeret,
Fegyvereknek nyugalmat,
Szelíd szónak hatalmat.*

*Betegeknek egészséget,
Fuldoklóknak reménységet,
Vitorlának jó szelet,
Napfényből is öleget.
Jó lövést az ordasokra,
Nyíló ajtót vaskapukra,
Vándoroknak fogadót
Isten adjon minden jót!*

Remélem, kellemesen töltöttétek a karácsonyi ünnepeket, a szilvesztert, és az újévet is családo-

(folytatás a 3. oldalon)

A TARTALOMBÓL:
Együtműködünk * Évzáró Sopronban * Egy elnök jegyzete * Meghívó Balatonfüredre és jelentkezés * A Zala megyeiek munkájáról... * Agyfiatalítás

Tóth Árpád:

ÚJÉVI VERS A VÉN HÁZALÓRÓL ÉS A FIATAL VIGÉCRŐL

Hölgyeim és uraim,
Tizenkettőt kongott az óra,
Figyeljenek most szépen, ahogy illik,
Erre az érzelmes búcsúztatóra,
Melyet mint "hősnő" most elrebegek,
Lévén az én szerepeim
A tragikus és komoly szerepek.
Jelentem hát a hölgyeknek s uraknak,
Hogy míg önök itt ölébe csücsültek
Pezsgós jókedvnek s rózsás hangulatnak,
S mulatnak,
Azalatt meghalt az öreg Náthán,
Akinek bánat-batyu volt a hátán,
Meghalt a könnyet mázoló,
Vesékbe gázoló,
Rossz portékákkal házaló
Ó esztendő,
S most új, vígabb élet kezdendő!

S hogy e vígságot stílusosan adjam,
A hősnő-jelleget, bárhogy is szeretem,
Most levetem,
És eljátszom önök előtt
Egy lengébb s vígabb szerepem
A zord jambusokat ma csípje kánya,
Ma én vagyok Szilveszter szobalánya,
S bejelentem,
Hogy most egy új vendég érkezett,
Valami víg monoplánszerkezet
Röpítette ide,
S két nagy koffer van a két kezibe,
Melyekben, mondja, jó kedvet és mámort
S más ilyen finom, kedves portékát hord.
S átnyújtotta a névjegyéit,
Hogy hozzam be s mondjam meg a nevét,
Hogy ő a Boldogság és Társa-cég
Kiváló s megbízható utazója,
S a neve, mely mással össze nem tévesztendő,
A neve - Boldog Újesztendő!

Kérem, ez ifjút a kofferjével
És minden drága offertjével
Fogadják szívesen!
Úgy látszik, megbízható vigéc,
Bizalomkeltő, ahogy kinéz,
Bár még Bérczinél is sihederebb,
Jóképű s elegáns gyerek,
S mivel a rendelés máris elkezdendő,
Hát kezdem én s mondom: nos, újesztendő,
Lássuk, hogy milyen finom árut tart most,
Kérek ezennel egy forró, zúgó tapsot!
(1911)

Együttműködünk

A 2022. év a Szomszédok Nyugdíjas Szövetkezetek számára kiemelten fontos év volt. 5 évesek lettünk. Ezt a jubileumi eseményt a legkülönfélébb módon ünnepeltük. Az ünnep része volt a tapasztalatok összegzése, eddigi munkánk jó gyakorlatainak számbavétele. Az eseményt azzal is emlékeztetéssel kívántuk tenni, hogy elhatároztuk, 555 555 Ft adományt ajánlunk fel egy időseket támogató, idősekkel dolgozó civil szervezetnek. A választás a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségére esett. Bízunk abban, hogy ez a döntésünk nyomot hagy majd a következő 5 évünk munkájában.



Nagy reményeket fűzünk az „Életet az éveknek” szervezettel való együttműködéshez, és örömmel várjuk a közös munkát. Az együttműködés reményében mutatkozunk be a Hírlevélben.

A Szomszédok Nyugdíjas Szövetkezetek 2017 nyara óta működő, országszerte 40 irodával dolgozó hálózat. Komplex szolgáltatást nyújtunk. Célunk az, hogy egyrészt azokat az idősödő embereket, akik a nyugdíjas éveiket aktívan, munkával kívánják tölteni, másrészt azokat, akiknek nyugdíj kiegészítésre van szükségük, összekössük a munkaerőpiac kínálati oldalával. Tapasztalataink azt mutatják, hogy sokan vannak, akik olyan tudással, munkatapasztalattal rendelkeznek, amit szívesen használnának még a munkaerőpiacon. Erre határozott igény is mutatkozik. Ugyanakkor bizonyára Önök is látják, sokan azért vállalnának munkát, mert megélhetésükhöz szükségük van a nyugdíjuk kiegészítésére. A szövetkezet a hagyományos értékekre épül a modern lehetőségek kihasználásával. A nyugdíjasok évtizedes tapasztalatának a tisztelete és a szorgalom megbecsülése vezérel minket. Ezért is törekszünk arra, hogy mindenkinek megtaláljuk a megfelelő pozíciót bármi is motiválja a munkavállalást.

Emellett a célunk mellett a szövetkezeti értékek erősítésére fordítjuk energiáinkat. Kulcsfontosságú értéknek tekintjük a közösség erejét. Egyik meghatározó törekvésünk a Nyugdíjas Egyetem létrehozásának a támogatása. Egyre több városban tervezzük az elindítását. Ezeknek az új helyszínek kialakításában – legnagyobb örömünkre – a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségével fogunk együttműködni. Az első közös egyetemünk helyszíne Budapesten, a K11 (VII. Király u. 11.) lesz 2023 januárjától.

Regionálisan több egyéb közérdekű tevékenységet is folytatunk, együttműködünk civil szervezetekkel, nagy hangsúlyt fektetünk a társadalmi szerepvállalás fontosságára. Igyekszünk plusz, kiegészítő szolgáltatásokat adni a tagjainknak. Például a Pécssett elérhető egészségfelmérés, vagy a kiadványaink, rendezvényeink ide tartoznak.

A szolgáltatások minőségére, a fejlesztésre nagy hangsúlyt fektetünk. Ezért is működtetjük a regionális rendszert, melyet igyekszünk egyre magasabb szintre emelni. A Pesti, az Északi, a Déli és a Keleti Szomszédok Nyugdíjas Szövetkezet irodái minden jelentősebb magyarországi városban megtalálhatók, hogy Önöknek a lehető legkevesebbet kelljen utazniuk.

Amennyiben személyesen is érdeklődik tevékenységünk iránt, kérem, keresse meg a lakhelyéhez legközelebbi irodánkat, ahol sok szeretettel várjuk! Az irodáink elérhetőségei megtalálhatók a weboldalunkon is:

<https://nyugdijas.szomszedok.eu/irodaink>

Az együttműködés, a viszontlátás reményében tisztelettel:

Kéring Szilvia,
Szomszédok Nonprofit Kft. ügyvezető
www.szomszedok.eu

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: 1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. emelet
 Tel./Fax: 0036-1-3270118
 E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com
 Web: www.eletetazeveknek.hu
 Belső terjesztésre!
 ISSN 2.9.1./1003-1/2005

(folytatás az 1. oldalról)

tok, ismerőseitek, barátaitok körében köszöntöttetek! Legyen minden kedves Klubtagnak örömeiben gazdag az újesztendő! Sok jó kívánság hangzott el a fenti népi köszöntőben, de ne feledjétek, semmi sem december 31-én ér véget, és semmi sem január 1-jén kezdődik el.... Kivéve a naptárt.



Amikor az újévi köszöntőt kerestem, eszembe jutott, hogy 2022-ben, a kicsit még COVID járványos időszakban, az elszabaduló infláció időszakában, akkor, amikor a szomszédunkban hónapok óta kegyetlen háború dúl, mennyi értékes munkát végeztünk. Kerestük a szépet, a jót, és ezt meg is osztottuk egymással. Szolidárisak vagyunk. Mindenekelőtt nagy köszönet mindazoknak, akik anyagilag támogatták az EURAG egyik tagszervezetének, az Ukrajnában, Kijevben működő idősek szervezetének működését. Szó szerint életmentő volt az az anyagi támogatás, amit az EURAG tagszervezetei, köztünk az „Életet az éveknek” tagjai adtak.

A járvány enyhülést követően, tavasszal elindult a klubélet, és tagjaink ismételten nagy örömmel találkoztak egymással. Szebbnél szebb kulturális programok valósultak meg először online formában, majd személyes találkozások keretében. Az országos kulturális bizottság Szecsődi Józsefné Babus vezetésével nemcsak az országos programok szervezésében vesz részt, hanem több megyében a megyei kulturális élet tervezésében, szervezésében is szerepet vállaltak. Fontos küldetésük a jó gyakorlatok elterjesztése. Nagy öröm azt látni, hogy lassan valamennyi megyei szervezetünk delegált tagot a bizottságba. Az előző két év sok kényszerpihenője után 2022-ben a korábban megszokott sportos rendezvényeink jelentős részét sikerült megtartani. A kártyaversenyek, a hagyományos „Tízpróba”, a teke- és sakkbajnokságok mellett egyre népszerűbb a „Gyalogló Világnap”. Tagjaink szenvedélyesen vesznek részt a Rummi-kub játékban is. A szervezésben a sportbizottság vezetőinek, Czingler Sándornak és mellette Medveczki Arankának köszönhetünk sokat.

Valamennyi országos egy- és négynapos rendezvényünk teltházas volt. Jó érzés, hogy olyan közösségépítő programokat tudunk szervezni, melyekről tagjaink visszajelzése nagyon pozitív. A rendezvények híre messzire, szövetségünk kereteink kívülre is eljut. Nem véletlen, hogy ebben az évben

Kedves Klubtagok!

több klub azért kérte a felvételét a szövetség tagjai körében, mert azt tapasztalták, nálunk jó a légkör, izgalmas és értékes programokat szervezünk.

Ebben az évben az országos elnökség pályázatot írt ki a megyei szervezeteknek a külső és belső kommunikációjuk fejlesztésére, illetve a közösségek megerősítésére. Öt megyei szervezet nyújtott be pályázatot. Ezeket majd részletesen is értékelni fogjuk. Itt most csak egyet emelnék ki. Dr.Kocsis Gyula, az országos elnökség tagja, Zala megyei szervezetünk elnöke olyan programot tervezett szakértőkkel, amely – hadd fogalmazzak így! – megmozgatta a megyét. Több regionális rendezvényen beszéltek végig a helyi, regionális, megyei idősek gondjait; gyűjtötték a jó gyakorlatokat. Tapasztalataikat egy kiadványban összegezték. Nem kétséges, hogy a tudatos munkának szerepe volt abban, hogy a megyében új klubok alakultak, már működő klubok csatlakoztak az „Életet az éveknek” mozgalomhoz.

Sok példát mondhatnék a klubok, a megyei szervezetek gyakorlatából, amelyek mind arról szóltak, hogyan tettük ezt a nehéz időszakot is életünk értékes, értelmes részévé. Köszönöm a magam és az elnökség tagjai nevében azt a nehéz és áldozatos munkát, ami hozzá segített bennünket nemcsak a túléléshez, hanem több területen a megújuláshoz is.

Bízunk benne, hogy a 2023. év is gazdag lesz programokban, élményekben! Tavaly megszerveztük a megyei elnökök regionális tanácskozását. Idén sem maradhat el a megyei elnökök legalább 2 napos képzése, tapasztalatcseréje! A januári egri pótszilvesztert követően már tervezzük a parádfürdői, a hajdúszoboszlói, a balatonfüredi és más programjainkat. Bízunk benne, hogy idén is eljutunk Sopronba, sőt, új helyszínre, Kecskemétre! Tervezzük a budapesti koncerteket és színházi előadásokat, a népszerű hajókirándulást és még sok más meglepetést!

Több programunk még tervezés alatt áll, de február közepére ismertté válnak, és hírt adunk róluk a Facebook oldalunkon és a www.eletetazeveknek.hu honlapon. A megyei elnököknél is érdeklődhetek, hiszen az évet szeretnénk velük együtt tervezni, indítani.

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva,
elnök

Évzáró vezetői értekezlet Sopronban

2022. december 5-én az „Életet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron Megyei Klubtanácsa az év utolsó vezetői értekezletét Sopronban tartotta. A soproni Lővéri Nyugdíjasklub adott helyet a megbeszélésnek, tagjai pazar vendéglátással fogadták az érkezőket. Irigylésre méltó a helyzetük, hiszen ők a klub össze-jöveleteit és különböző rendezvényeit olyan helyen tarthatják, ahol nem kell osztozkodniuk más szervezetekkel.

Sajnos a megyei vezetők többsége nem mondhatja el ezt magáról.

A tanácskozást megtisztelte jelenlétével dr. Farkas Ciprián, Sopron város polgármestere is, aki köszöntötte az egybegyűlteket, méltatta tevékenységüket. Természetesen nem lehetett kikerülni azt sem, hogy nehéz időket él meg az ország, amely mindenki életére kihatással van. A polgármester köszöntője után Zsámbokiné Buday Anna tartotta meg év végi beszámolóját, őt követte Kovács Edit kulturális felelős, valamint Varga József, aki a sport rendezvények lebonyolítását koordinálja. Sajnos a rezsicsökkentés pallosa mindenki feje felett lebeg, így vannak olyan egyesületek, amelyek egyáltalán nem, és olyanok, akik alkalmanként tudnak csak összejönni. A helyzetből adódóan 2023-ban az éveleji programok megrendezése csak tavasszal válhat valóra, pedig a megyei klubtanács keretein belül is sok feladat vár az egyesületekre. A hivatalos dolgok megbeszélését követően a vendéglátók ebéddel is szolgáltak az egybegyűlteknél.

Az étel elfogyasztása után a kötetlen beszélgetésé volt a főszerep. Köszönet a Lővéri Nyugdíjas klub vezetőjének: dr. Koltai Miklósnénak és a klubtagjainak a szívélyes vendéglátásért.

Kissné Horváth Júlia



Advent a sarródi Rév-Kócsagvárban

Advent harmadik vasárnapján Rév-Kócsagvárban, az öröm gyertyája lobbant fel a koszorún. Kézműves portékájukat kínáló áru-sokkal telt meg az épület, és különböző programok színesítették a jeles napot.

A Sarródi Árványhaj Nyugdíjas Egyesület verssel, és a táncsoport fellépésével járult hozzá az örömteli várakozáshoz. Turi Lajosné az egyesület elnöke köszöntötte a jelenlévőket, majd Ábrahám Lászlóné, Túrmezei Erzsébet: Adventi ház című versét mondta el. Ezt követően a táncosok a „Kalocsai karikázó cinege” táncdarabot adták elő.

Sokszínű műsorban volt része annak, aki december 11-én ellátogatott Sarródra a Kócsagvárba.

K. H. J.



Egy elnök jegyzete

2010-es években ismerkedtem meg az Életet az Éveknek Szövetség klubjaival. Nagyon jól ismerem az Országos Szövetség elnökét, ő hívott, én megtisztelő feladatnak éreztem, bár már közel voltam a 70. életévemhez, de örömmel tettem eleget hívásának.

Illés Éva és Renfer István voltak a jelölő bizottság tagjai, akik azt javasolták, vállaljam el a budapesti szervezet elnökségét. Két társamat – Medveczki Arankát és Csohány Gábort – is akkor ismertem meg, akik az országos szövetségben önkéntesként dolgoztak. Folyamatosan bővült a kör, a XIII. kerület helyet adott. Azon törtem a fejem, mi lehet az, ami Budapest időseinek a meglévő nagyon színes programok mellett – amit a kerületek, a városrészek az ott lakó időseknek nyújtanak, a Szövetség visszatérő programjai mellett – új és vonzó lehet.

Mivel korábban egyetemen tanítottam, és nemzetközi munkám során is a Harmadik Kor Egyeteme foglalkoztatott, a Fővárosi Önkormányzat és az ELTE jóvoltából a NYUBUSZ elnökével, Véghné Reményi Máriával kezdeményeztük és létrehoztuk a Harmadik Kor Egyetemét, amelynek minden előadása megtalálható az interneten, és ami az elmúlt két évben a járvány idején is működött. Sőt, most az energiaválság ellenére is működik! Új és fontos ismereteket nyújt az ELTE felkészült tanári kara a legkülönbözőbb tudományos területekről, lehetőséget ad az idős korosztálynak az egyetemi életben való részvételre, fiatalokkal való együttműködésre.

Az egyes klubok élete nagyon gazdag programokban: kirándulás, közös kulturális és sportesemények. A baráti légkör erősítése mellett az információt tartottam a legfontosabbnak, s ezért hoztuk létre honlapunkat, ahol minden fontos információt, eseményt közlünk. A <https://www.bpeletet-azeveknek.org> népszerű lett a tagság körében, s örömmel tölt el, hogy Zara Katalinnak köszönhetően a honlapunkat sokan szeretik.

Azon is gondolkodtam, hogyan oszthatjuk meg egymással életünk eseményeit, úgy, hogy okoljunk belőle. Ezért hoztuk létre az elmélyült felkészülést és elemzést igénylő Könyvklubot a Tabánban, a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár hálózatában. Köszönet Mátray Klementina fogadókészségéért. Több alkalommal a szerzőket is meghívtuk, akikkel bensőséges kapcsolatunk jött létre, s voltak olyan klubvezetők, akik a Márai Könyvtárban hallottak alapján meghívták a szerzőt a klubjukba. Minden hónapban egy könyvet olvasunk el, és átgondolva a könyv üzenetét, megbeszéljük a könyv hatását életünkre, gondolkodásunkra. Az utolsó négy évben 40 könyvet olvastunk el, és olyan kiváló írókkal találkoztunk, mint például, Gárdos Péter, Závada Pál, Kepes András, Spiró György, Bereményi Géza, Lévai Katalin, Szabó T. Anna, Péterfy Novák Éva, Bodor Johanna, Pataki Éva.

Az elmúlt évek feladatának tartottam Budapest, a 150 éves város minél jobb megismerését is. A Budapest másképp című havonta megszervezett séták is nagyon sok új ismertető nyújtottak még annak is, aki nagyon jól ismeri a várost. Összeszokott társaság, akik mindent elolvasnak, megtanulnak szeretett városunkról, s az évek során ezt a tudást versenyeken kamatoztatják, és át is adják családjaiknak. Aradi Péter, a programvezető, pedig, a barátunk lett.

Nagyon sok egyéb, az országban, más megyei szervezetekben is működő programot szerveztünk, kezdeményeztünk az elmúlt 12 évben. Például, megszerveztük az Esések Iskoláját, a Hajléktalan Szülők Gyerekeinek Óvodáját segítettük, a COVID árváknak készítettünk ajándékot, beteglátogató csoportot szerveztünk, s ezek sikere mindig örömmel töltött el.

Mindemellett sokat dolgoztam az érdekképviselésekben (NYOK, NYUSZET, Fővárosi Idősek Tanácsa-FIT), képviselve Szövetségünket, s azt remélem volt, van hatása a munkámnak.

Elérve a 80. évet, lelkemben még őrzöm a kíváncsiságot, ezer szállal kötődünk egymáshoz, és remélem, Ady soraival élve „ifjú szívekben él tovább” mindaz, amit elkezdtem. Végezetül Petőfi versét idézem, amikor majd tavasszal az új elnöknek ajánlom a feladatot: „Folytasd te, barátom, teljes dicsőséggel!”

Talyigás Katalin

Nyugdíjasok és Nyugdíjas Klubok „Életet az éveknek” Területi Egyesülete (Budapest)

MEGHÍVÓ

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” NYUGDÍJAS AMATŐR MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK ÉS SZÓLISTÁK

XII. BALATONFÜREDI FESZTIVÁLJÁRA

2023. április 18-19-20-21. (kedd-szerda-csütörtök-péntek)

Balatonfüred Annabella Hotel (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)

Szövetségünk kiemelt rendezvénye a balatonfüredi „Életet az Éveknek” Fesztivál, melyre 2023-ban tizenharmadik alkalommal kerül sor.

A balatonfüredi fesztiválon sok produkcióval mutatkoznak be az amatőr művészek. Éléményekben gazdag, vidám rendezvényre számíthatok 2023 áprilisában is. A program ideje alatt számos társasági eseményt is szervezünk. Lehetőség lesz kisvonatozni, hajózni, a veszprémi és tihanyi buszos kiránduláson részt venni, ismerkedni a zenés-táncos esten. Vendégünk lesz az ismert művész, Soltész Rezső!

Kategóriák:

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

Műsoridő: egyéni szereplőknél 5 perc, csoportoknál 8 perc.

Nevezés: A jelentkezéseket **2023. február 10-éig** várjuk a nevezési lapon. Felhívjuk a figyelmet, hogy a csoportok és a szólisták részére külön nevezési lapot kell kiállítani!

Fontos, hogy a nevezési lapokat pontosan, hiánytalanul töltsétek ki (produkció címe, műfaja, időtartama, technikai igény stb.)!! Kérjük, hogy minél előbb jelentkezzenek, ne várjátok meg a határidő végét.

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik három éjszakát a hotelben töltenek: szólistáknak 1500 Ft/fő

csoportoknak: 2500 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik három éjszakát a hotelben töltenek:

szólistáknak: 2500 Ft/fő

csoportoknak: 3000 Ft/csoport

Azoknak, akik nem igénylik a szállodai szállásslolgáltatást:

szólistáknak: 2500 Ft/fő

csoportoknak: 3000 Ft/csoport

Mind a nevezési díjat, mind a szállodai szolgáltatás

díját a **visszaigazolásunkat követően kell befizetni** a következő bankszámlaszámra:

OTP 11712004 20134440 00000000

A visszaigazolásokat 2022. február 24-éig minden jelentkező kézhez kapja. A nevezési és a szállodai részvételi díjakat legkésőbb **2023. március 3-áig** kell befizetni. A megrendelt szolgáltatás **kötbérmentes lemondására a Szövetségnek 2023. március 17-ig van lehetősége. 2023. március 18-25-e közötti lemondás esetén a szolgáltatás árából 50%-os díj térítendő, 2023. március 25-e után pedig az ár 90%-a fizetendő.** Kérjük, éppen ezért hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy a befizetett díj visszatérítésére csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség. Mindenki megfontoltan jelentkezzen.

A BALATONFÜREDI ANNABELLA HOTELBEN MEGRENDEZENDŐ NÉGYNAPOS RENDEZVÉNYRE

a részvételi díj három éjszakás foglalás esetén az „Életet az éveknek” klubtagoknak

4 nap/3 éjszaka 47.000 Ft/fő kétágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 60.000 Ft/fő egyágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 42.000 Ft/fő/háromágyas szobában

a részvételi díj három éjszakás foglalás esetén a nem az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozóknak

4 nap/3 éjszaka 50.000 Ft/fő kétágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 62.000 Ft/fő egyágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 44.000 Ft/fő/háromágyas szobában

A részvételi díj tartalmazza a szállást félpanzióval (büfé reggelivel, büfévacsorával), uszoda és szauna használatot, belépést a szálloda saját strandjára, parkoló használatot, az áfá-t és az ifa-t. Nem tartalmazza a nevezési díjat és a fakultatív programok költségét.

A programban a következő fakultatív programok szerepelnek:

- **Soltész Rezső** koncertjének az időpontja egyeztetés alatt van – a koncert a program résztvevőinek ingyenes;

- Városnézés a Liliput Kft. **kisvonatával**. A kocsik fedettek, kényelmesek. A részvételi díj – **1500 Ft/fő** – a helyszínen fizethető be. Igény szerint működik.

- **1 órás sétahajózás** – a 60 perces hajóúton Balatonfüred új arcával ismerkedhetek meg. A város partszakaszán végighajózva megtekintjük a látnivalókat (Tagore-sétány, személyhajó kikötő, vitorláskikötők, szállodák, camping, vízisí pálya stb.), majd a Tihanyi-félsziget lenyűgöző szépsége, a bencés apátság, a Visszhang-domb és a kikötő mellett hajózva fordulunk vissza. A hajón van fedett rész is, és található rajta toalett. **A részvételi díj 2.000 Ft/fő**, amit a helyszínen fizethettek be.

- **Esti sétahajózás** – A jelentkezések függvényében sétahajó indul a Balaton esti fényeinek megtekintésére 1 óra időtartamban. Közben nosztalgia muzsika szól, és minden résztvevő kap egy pohár füredi bort. Indulás legalább 25 fő esetén. **Részvételi díj: 3.700 Ft/fő** (Ez a program tavaly annyira népszerű volt, hogy nagyon hamar megtelt a hajó.)

- **Autóbuszos kirándulás Veszprémbe 2023. április 19-én 9.00 órakor**. A kb.: 4 órás kiránduláson a veszprémi várnegyedet tekintik meg a jelentkezők. A gyalogos sétán körbejárják a résztvevők a vár nevezetességeit. A csoportot hivatásos idegenvezető kalauzolja. A buszt legalább 35 fő esetén tudjuk indítani! **A program előzetes jelentkezést igényel. Részvételi díj: 4.500 Ft (A jelentkezések függvényében 13.30 órakor is indítunk csoportot.)**

- **Autóbuszos kirándulás Tihanyba 2023. április 20-án 9.00 órakor**. A kb.: 6 órás kirándulás keretében látogatást teszünk a Tihanyi Bencés Apátságban (Látogatóközpont, székesegyház). Az Apátságtól pár percre található a Levendula Ház Látogatóközpont, ahol sok érdekességet tudhatunk meg a Tihanyi-félszigetről. Ezt követően a központban kisvonatra szállunk, és körsétát teszünk Tihanyban. **Részvételi díj: 7.500 Ft**

- **Borkóstoló a Koczor pincészetben 2023. április 19-én 15.00-17.00 óra. Részvételi díj 4.500 Ft** – Előzetes jelentkezés szükséges, de csak a helyszínen fizetendő az érkezés napján.

- **Balatonfüredi Gasztroséta, 2023. április 20-**



án 14.00-17.00 órakor ismerkedés Balatonfüred nevezetességeivel. A 3 órás séta keretében látogatást teszünk a Jókai Mór Emlékházban, ellátogatunk a Grand Hotelbe, mely az Anna Bál helyszíne, ahol kávé és sütemény vár bennünket. A séta érinti Balatonfüred más nevezetes helyszínét is. **Részvételi díj: 4.500 Ft/fő. A program előzetes jelentkezést igényel, de csak a helyszínen, az érkezés napján fizetendő.**

- Rummikub játék és -verseny, amelyre a rendezői asztalnál, Turi Sándornál lehet jelentkezni;
- a szálloda uszodája, szaunája ingyenesen rendelkezésre áll azoknak, akik a szállodában legalább egy éjszakát eltöltenek (akik ezt a szolgáltatást igénybe kívánják venni, fürdőruháról gondoskodjanak);
- különböző együttműködő, támogató cégek **be-mutató kiállítása** stb.;
- **ingyenes szűrések**

Felhívjuk a figyelmeteket arra, hogy **az autóbuszos kirándulásokra előzetesen kell jelentkezni. A kirándulások költségét a részvételi díjjal együtt kell befizetni.** A buszokat, az idegenvezetőket előzetesen meg kell rendelnünk. **Akik nem jelentkeznek, azoknak a kirándulásra való részvételét nem tudjuk garantálni. A rendezvény megszervezésére a mindenkori járványügyi előírások figyelembevételével kerül sor!**

A rendezvény előtt egy hónappal megküldjük a részletes programot.

Jelentkezés és információ:

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

1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. em., tel.: +36 1 327 0118,

e-mail cím: eletetazeveknekfesztival@gmail.com,
www.eletetazeveknek.hu

**Hegyesiné Orsós Éva
elnök**

JELENTKEZÉSI LAP

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” MŰVÉSZETI FESZTIVÁLJÁRA

2023. április 18-19-20-21. (kedd-szerda-csütörtök-péntek)**Balatonfüred Annabella Hotel (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)****CSOPORTOK/CSOPORTOSAN RÉSZTVEVŐK RÉSZÉRE**

Amennyiben fellép a Művészeti csoport neve:

Klubja neve:

Klubja címe:

Csoport/klubvezető levelezési címe:

Telefonszáma: Emailcíme:

Fellépők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Művészeti vezető, betanító (koreográfus, karvezető stb.)

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

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

Műsorszám időtartama (maximum 8 perc lehet!!!): perc

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

Szállást fő részére kérek:
 db egy ágyas szobát
 db két ágyas szobát
 db három ágyas szobát

A veszprémi autóbuzos kiránduláson (4.500 Ft) fővel veszünk részt.

A tihanyi autóbuzos kiránduláson (7.500 Ft) fővel veszünk részt.

A borkóstolón (4.500 Ft): fővel veszünk részt.

A balatonfüredi gasztrosétán.....(4.500 Ft): fővel veszünk részt.

Egyéb kérés:

Dátum:

 aláírás**Kérjük, olvashatóan töltsétek ki a jelentkezési lapot! Beküldési határidő: 2023.február 10.**

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.; eletetazeveknekfesztival@gmail.com

NEVEZÉSI LAP

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” MŰVÉSZETI FESZTIVÁLJÁRA

2023. április 18-19-20-21. (kedd-szerda-csütörtök-péntek)**Balatonfüred Annabella Hotel (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)****SZÓLISTÁK, EGYÉNILEG – nem klubbal – ÉRKEZŐK RÉSZÉRE**

Szólista/résztevő neve:

Levelezési címe (irányítószámmal):

Telefonszáma: Email címe:

Klubja neve:

Klubja címe:

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

Fellépő kísérelője, vendégek száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

.....

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

.....

Műsorszám időtartama (maximum 5 perc lehet!!!): perc

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

Szállást fő részére kérek:

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

.....db három ágyas szobát

A veszprémi autóbuzszos kiránduláson (4.500 Ft)fővel veszünk részt.

A tihanyi autóbuzszos kiránduláson (7.500 Ft) fővel veszünk részt.

A borkóstolón (4.500 Ft):fővel veszünk részt.

A balatonfüredi gasztrosétán (4.500 Ft): fővel veszünk részt.

Egyéb kérés:

.....

Dátum:

.....
aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki a jelentkezési lapot!

Beküldési határidő: 2023. február 10.

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.; eletetazeveknekfesztival@gmail.com

Beszámoló a Zala Megyei Szervezet 2022. évi munkájáról

A 2021. évi beszámolómat azzal kezdtem, hogy a „pandémiás időszak nehézségei okozta, munkánkat akadályozó korlátozásainak hatása egy a kényszer szülte, de hasznos hozadéka lett az online kommunikáció felértékelődése lett. Megtanultuk hogyan lehet egy komplex kapcsolati csoportot, klubokat, egyesületeket úgy működtetni, hogy mindenkéhez eljussanak a legfontosabb információk”.

Nos, a 2022. év is hasonló módon kezdődött, hiszen az év elején még fennállt a vírus okozta veszélyhelyzet és csupán márciusra szüntek meg a korlátozások. Ezt kihasználva klubjainkat is az óvatos nyitásra, a klubélet újraindítására biztattuk.

Ezt az átmeneti időszakot kihasználva még a megelőző év végén újra meghirdettük a „Fénylő ablakok” című adventváró, karácsonyt-váró interaktív programot. Ezzel a meghitt várakozás időszakát szeretnénk volna valamilyen közös tevékenységgel szívmenengetőbbé tenni.

Emellett az év elején a Magyar Kultúra Napján, a Költészet Napja tiszteletére Poézis 22 címmel prózai és lírai kategóriákban irodalmi vetélkedőt hirdettünk. A pályázathoz két témakört jelöltünk meg. Az egyik a „húség” a másik pedig a „városi, falusi mindennapok” voltak. Ezt a vetélkedőt a korábbi évek sikeres hasonló felhívásai motiválták. Ezt az irodalmi pályázatot nemzeti ünnepünkön, azaz március 15-én zártuk le. A pályázatra megyénken kívül az ország számos területéről érkeztek szebbnél-szebb, értékesebbnél-értékesebb pályaművek.

A pályázatra 46 alkotótól 19 prózai alkotás és 116 vers érkezett. Az alkotásokat, hasonlóan a tavalyi évhez a Magyar Irodalomtörténeti Társaság Zala Megyei Szervezetének elnöksége értékelte. Az értékelés alapján mindkét kategóriában témakörönként állítottunk fel egy megyei és egy országos rangsort, illetve külön egy Komárom-Esztergom megyei rangsort is az onnan beérkező pályázatok nagyobb száma miatt. Az eredményt a Költészet Napján tettük közzé és az alkotásokat Facebook oldalunkon is megosztottuk, hetekre elfoglaltságot adva ezzel internetet használó klubtagjainknak, időseknek.

Az elismeréseket a sajtó nyilvánossága előtt a polgármester részvételével a város díszterén adtuk át.

Az előző év húsvéti virtuális hímes tojás kiállítás sikerét látva 2022. március 29-én ismételt meghirdettük ezt a projektet a húsvéti készülődés idejére. Ebben az évben is szebbnél-szebb hímes tojásos fotókat, horgolós, gyöngyös tojásokat

oszhattunk meg a Facebook oldalunkon. Köszönjük minden ügyes kezű tojásfestőnek, gyöngyözőnek, horgolónak.

A költészet napjának tiszteletére versmondó vetélkedőt szerveztünk, annak helyszíne a József Attila Városi Könyvtár volt. Köszönet a könyvtár munkatársának, Kereki Juditnak a rendezés lehetővé tételéért. Az bírálatot szakavatott zsűri végezte, Kiss Gábor megyei könyvtárigazgató, Szemes Béla tanár és Kereki Judit személyében.

Munkatervet készítettünk. Munkatervi programjainkat igyekeztünk következetesen megvalósítani. Elnökségi ülést kéthavonta, illetve szükség szerinti gyakorisággal tartottunk, január 20-án, február 22-én, március 16-án, május 3-án, augusztus 11-én, szeptember 9-én, november 11-én. Klubvezetői értekezletet március 17-én, június 2-án, az évszót december 15-én tartottuk.

A június 2-i klubvezetői kibővített volt, helyszíne a Gébárti Kézműves Ház volt. A résztvevők megismerkedhettek a kézműves ház történetével, tevékenységével, megtekinthették kiállításait a ház vezetője Prokné Tirner Györgyi előadásában és tárlatvezetésével. A kedves fogadtatást és a szakszerű tárlatvezetést ez alkalommal is köszönjük. A ház a népi mesterségek és a népművészet területén egyedülállóan úttörő munkát végez. Ezen a kibővített klubvezetői értekezleten köszöntöttük a volt zalaegerszegi honvéd zenekar karnagyát, a városi szimfonikus zenekar alapító karnagyát, Kertvárosi Nyugdíjas Klubunk egykori alapító elnökét, a zalaegerszegi Honvédklub tagját, nyugállományú honvéd őrnagyot, Ódry Lajost 100. születésnapja alkalmából. Értekezletünk tiszteletére kórus alakult és vezényletével elénekeltük – őt köszöntve – a „honvéd banda, honvéd banda Szól a Stefánián, szól a Stefánián” című örökzöld dallamot. Lajos bácsi jelenleg is jó egészségnek örvend, kívánunk neki boldog életet és jó egészséget.

Részt vettünk klubjaink jubileumi rendezvényein, klubház avatóján, dalos találkozóin, illetve más rendezvényein és képviseltük a megyei szervezetet az országos szövetség és mások rendezvényein. Eredményesen pályáztunk a szövetség által májusban a megyei szervezetek részére meghirdetett pályázaton, az „Összetartóbb, megyén belüli klubok közötti tevékenység fejlesztése, közösségfejlesztés, közösségépítés” témakörben. A pályázat előkészítésére, lebonyolítására, a tapasztaltok összegyűjtésére pályázati munkacsoportot alakítottunk Vidovicsné Bene Erzsébet és Hermann Ibolya közreműködésével. Ezen pályázat keretében konferenciát szervez-

tünk szeptember 19-én Zalaegerszegen a Korona Szalonban városi és megyei szervezetek vezetőivel, országos szövetségünk elnökével, klubvezetőink és klubtagjainkból kikerülő hallgatóság előtt. A meghívott előadók arról beszéltek mik az elvárásai az idősök szervezeteivel kapcsolatban. E konferenciát kistérségi szinten a helyi polgármesterek bevonásával és nyitóelőadásaival október 6-án Zalaszentgróton, Lentiben október 13-án, Nagykanizsán október 20-án megismételtük helyi, idősüggyel foglalkozó szervezetek vezetőivel közösen, a helyi és környékbeli idősügyi szervezetek képviselőiből kikerülő hallgatóság előtt. Ugyancsak a pályázat keretében szeptember 23-án Zalabérben vettünk részt rendezvényen, melynek keretében a helybéli plébános, Szalontai István előadásban a közösségről, a közösség szerepéről volt szó.

Mindemellett pedig október 3-án az Idősök Világnapja tiszteletére szervezett megyei nyitót rendezvényen a zalaegerszegi Kiállító- és Hangversenytéremben az időskorú aktivitás szükségességéről szerveztünk előadást dr. Rosemarie Kurz, a garzi egyetem oktatójával, kerkutatóval a meghívott mintegy 300 fős hallgatóságnak. A konferenciákon elhangzottakat moderátorok bevonásával kicsoportos workshopokon értelmeztük és a tapasztalatokat pedig kiadványba rendeztük, amelyet nyomtatott formában is elkészítettünk és a szövetség rendelkezésére bocsátottuk; a december 2-i megyei elnöki értekezleten adtuk át.

Októberre a már említett előadás és ünnepi rendezvény mellett idősök hónapi programsorozatot szerveztünk klubjaink bevonásával, a helyi idősügyi tanácsok támogatásával, a megyeszékhelyen pedig az ottani városi idősügyi tanáccsal közös szervezésű programokat is tartottunk. (A programok a sokrétűség miatt már szeptember hónapban megkezdődtek.) Ennek keretében ismét meghirdettük a megyében élő időskorú alkotók részére az „Idősök Alkotói Tárlatát” fotó-, képző- ipar- és népművészeti tárgykörben, kiemelt témának a „békét” megjelölve. 38 alkotótól 88 kitűnő alkotást állítottunk ki a színház nézőtéri aulájában.

A Haditornát is meghirdettük VI. alkalommal a Honvédklub és annak elnöke Németh István szervezésében.

Még sokáig sorolhatnánk a Zala megyei programok sorát, helyszűke miatt ezt most nem tehetjük meg, de biztos lehet mindenki abban, hogy a zalaiak 2022-ben sem unatkoztak.

Kész, készül a 2023-as program is, ami kevésbé sem lesz változatos, tartalmas...

Dr. Kocsis Gyula,
a megyei szervezet elnöke



15 éves a zalakomári klub

2022. december 9-én tartotta jubileumi ülését a zalakomári Egymásért Klub. A klubot 15 éve alapította és annak elnökeként azóta is vezeti Marton Józsefné Marika.

Marika aktív korában a településen védőnői szolgálatot látott el és a munkája során szerzett tapasztalatok alapján határozta el a klub megalakítását. Azóta is kétheti rendszerességgel találkoznak és e találkozások alkalmával előadásokat hallgatnak és aktuális dolgokat beszélnek meg. A klubtagok egymásra odafigyelnek, segítik egymást. Kirándulásokon vettek részt, és vetélkedőkön is eredményesen szerepeltek az elmúlt években. Számos oklevelet gyűjtöttek főző versenyeken és rétes sütő vetélkedőkön. Kiveszik részüket Zalakomár község közösségi életéből, sok esetben kezdeményezői községi közösségi programoknak.

A település komáromvárosi részén lévő, korábbi egészségházban „kincsházat” hoztak léte. Összegyűjtve és bemutatva ott a falusi élet relikviáit a népviseletről a kelengyektől a babavárás holmijain át a konyhai eszközökig bezárólag. Tervezik a gazdálkodási eszközök részére egy csűr kialakítását is. Begyűjtötték és kiállítják a településrészen korábban működött imaház egyházi emlékeit a feszületektől a szobrokig és a miseruháig bezárólag.

A jubileumi megemlékezésen részt vett, és műsorával szórakoztatta a jelenlévőket az ugyancsak zalakomári és szakmai körökben kitűnő elismerésnek örvendő Péczely Attila Népzenei Csoport Nagy Jolán vezetésével.

A klub eltelt éveit Marton Józsefné Marika elevenítette fel, majd köszöntötte a klubot jubileuma alkalmából a település polgármestere, Csárdi Tamás. A fiatal polgármester nagy tisztelettel beszélt a klub tevékenységéről és gratuláló szavai mellett biztosította a klubot a nagyközség jövőbeli támogatásáról is. Szövetségünk megyei szervezete nevében díszoklevelet adtam át a jubileum emlékére a klubnak és egyben átadtam Szövetségünk elnökasszonyának személyes üdvözlését is.

A rendezvény jó hangulatú beszélgetéssel és ünnepi vacsorával, tortával zárult.

K.Gy.

Agyfiatalítás – 1.rész

„Az évek során azt vettem észre, hogy miután az emberek tovább és egészségesebben élnek, testük sokszor túléli az agyukat. Évről évre egyre nagyobb számban diagnosztizálnak kognitív betegségeket, legyen az Alzheimer-kór, demencia, vagy egyéb neurodegeneratív betegség. Tapasztalataim alapján nyilvánvalóvá vált, hogy az öregedő társadalmunkban ugyanúgy foglalkoznunk kell a kognitív hanyatlás megelőzésével, mint az öregedés kapcsán felmerülő egyéb problémák megelőzésével. Az emberi agy körülbelül 70 éves korig funkcionál rendesen, aztán a teljesítményünk rohamosan romlani kezd hacsak nem teszünk valamit ellene. Felkértem a Canyon Ranch szakértőit, hogy alakítsanak ki egy programot, melynek segítségével megőrizhetők, sőt javíthatók a kognitív képességek, és a fizikai öregedéssel járó kognitív hanyatlás megelőzhető vagy minimalizálható. A Csodálatos Agyfiatalító Program azóta az egész világon ismertté vált, hathatós segítséget nyújt mindenkinek az öregedés és a demencia, sőt az Alzheimer kór megelőzésében, amelyet már számtalan hálás és gyógyult páciens kórtörténete is visszaigazol.” (Dr. Richard Carmona MPH, közegészségügyi mesterfokozattal rendelkező sebész, az Amerikai sebészszövetség tagja, az Amerikai Egyesült Államok 17. tiszti főorvosa, Tucson, Arizona.)

Agyunk működése

Az agy rendkívül érzékeny szerv, amely szervezetünk valamennyi működésében részt vesz. Szabályozza az anyagcserét, ellenőrzi az egyensúlyt, irányítja a szexuális életünket, koordinálja érzékszerveinket, és persze az összes gondolkodással kapcsolatos tevékenységünket, különösen a kedélyállapotot és a memóriát. Az agyunk és testünk kapcsolatai kölcsönösek. Az érzelmek képesek befolyásolni fizikai egészségünket, a fizikai egészségünk pedig képes hatni a kedélyállapotunkra és a tudatunkra. Az agy egészségének romlását nehezebb észrevenni, mint a testünk más részeinek hanyatlását. Az agyunkba nem látunk bele, míg a tükörbe nézve ősz hajszálaink vagy ráncaink elárulják az idő múlását. Az agyunk óriási biológiai tartalékokkal rendelkezik, ami lehetővé teszi, hogy az életkor előrehaladtával a testünk folyamatosan működjön, ugyanakkor ez a tartalék hamis biztonságérzetet kelt a kognitív képességek tekintetében. Jól elvagyunk jelentős agyfunkció veszteséggel is, anélkül hogy észrevennénk a változást. Addig nem ismerjük fel a mentális kapacitásunk csökkenését, amíg a probléma felszínre nem kerül, pedig a neurodegeneratív folyamat már rég elkezdődött.

Jó hír, hogy agyunk is meggyógyulhat. A tudomány (epigenetika) és a gyakorlat igazolta, hogy például az életmódunk módosításával megváltoztathatjuk a genetikailag kódolt sorsunkat. Tudományos becslések szerint életünket 1500 bekapcsolt génünkől mintegy 1200 gén befolyásolhatja. Mozgással, stresszkezeléssel és étrendünk megváltoztatásával a férfiak kikapcsolhatják a prosztatarák kialakulásával kapcsolatos géneket, és

bekapcsolhatnak egy olyan gént, amely a daganatos sejtek önpusztítását eredményező fehérjét kódol. Ugyanez igaz a vastagbél- és mell-daganatok esetében is: életmód-változtatással bekapcsoljuk a daganat ellen küzdő, és kikapcsoljuk a daganat kialakulásához hozzájáruló géneket. Legyünk hát saját génebeszünk!

Az agyunk 150 különböző 100 milliárd idegsejtből épül fel. Az idegsejtek közötti kapcsolódások száma 100 billiárd. Ez egy valóságos univerzum. Agyműködésünket az határozza meg, hogy a neuronok hálózata milyen gyorsan továbbítja az információkat. Az enyhe kognitív zavarok (MCI) egyik fő oka az agy sebességének csökkenése. A húszas éveink után agyunk folyamatosan veszít a sebességéből. 100 milliszekundumos csökkenés az a határ, amikor a neuronok már nem képesek befolyásolni azokat a cselekedeteket, amiket korábban irányítottak. Negyven éves korra az amerikaiak 25-50 százalékát érintik az enyhe kognitív zavarok. Ekkor már nehézséget jelent a komplex feladatok megoldása és az olvasott információk megértése. Ez a demencia előszobájának tekinthető, amikor az önellátással kapcsolatos feladatok (öltözködés, mosakodás, táplálkozás) teljesítése is problémát okoz. Az agy idő előtti öregedését a szaglásunk elvesztése előre vetíti. Ugyanis az orrüregben lévő granulasejtek pontosan úgy öregednek, mint a rövidtávú memóriáért felelő hippocampus sejtjei.

Agyunk öregedésének felgyorsulása jelentős változásokat okozhat, egyénenként különböző formában. Egyesek egész nap fáradtnak érzik magukat, nem tudnak aludni, folyton kimerültek. Mások szorongani kezdenek, lazulnak baráti és családi kapcsolataik, céltalanná válnak, érzelmileg kiürülnek, folyton otthon ülnek. Sokakat állandó feledékenység gyötör, képtelenné válnak az elvont gondolkodásra, tervezésre vagy bizonyos dolgok végrehajtására. Figyelmük elkalandozik, gyakran elveszíti az egyensúlyukat vagy nehézséget okoz a kéz és a szem koordinációja. Amit régebben gyorsan megcsináltak, az most több időt vesz igénybe, és a reakcióidejük is hosszabb. Romlik a problémamegoldó képességük és gondot jelent az új feladatok elsajátítása. Az agyunkban történő változások hatással vannak a testsúlyunkra, a csontsűrűségünkre és az izommozgásra. Mivel nem mozgunk eleget, az izmaink sorvadásnak indulnak. Életkorunknál jóval idősebbnek nézünk ki és úgy is érezzük magunkat.

A kezdeti mérsékelt kognitív zavar (MCI) legtöbbször még visszafordítható életviteli változtatásokkal. Az Alzheimer kór tünetei jóval súlyosabbak. A beteg képtelen a rövid- és hosszú távú memória fenntartására. Állandóan olyan kérdéseket tesz fel, mint „Hol vagyok?“, „Te ki vagy?“ stb. Képtelen felismerni a megszokott tárgyakat és embereket. A serpenyőt a fagyasztóba teszi, közvetlen hozzátartozóit is összekeveri. Nem megfelelő szavakat használ, belezavarodik a saját gondolatmenetébe.

A memória az információk és tapasztalatok tárolásának és előhívásának folyamata, amely inkább a neuronok hálózatában van jelen, mint egyetlen agysejtben. Az

agysejtek mindegyike az információ egy-egy darabkáját hordozza, és össze kell kapcsolni ezeket a sejteket, hogy hozzáférjünk az emlékekhez. Az agy feldolgozási sebességének csökkenésével több időre van szükség az emlékek előhívására és az információk pontatlanabbá válnak.

A középkorúak egyik vezető halál oka az autóbaleset, amely legtöbb esetben a figyelem hiányosságaira vezethető vissza. Elfelejtjük levenni a lábunkat a gázpedálról, menetiránnyal szemben megyünk fel az autópályára, túlzottan lassan vagy tétován váltunk sávot, képtelenek vagyunk biztonságos sebességet tartani az autópályán.

Neurogenézis. A korábbi vélekedésünkkel szemben, ma már tudjuk, hogy az agy képes új sejteket termelni, mint a testünk más szervei. Az agyunk változásra és növekedésre való képességét idegi rugalmasságnak nevezzük, aminek köszönhetően az agyunk idegsejtek és neuronális kapcsolatok létrehozása révén képes a megújulásra. Ezt a folyamatot neurogenézisnek nevezzük. Ennek segítségével idős korunkig képesek lehetünk a tanulásra, új emlékek létrehozására, gondolkodásunk és kedélyállapotunk javítására, vagyis kognitív képességeink fenntartására. Tehát nem vagyunk demenciára kárthatva. A neurogenézis emellett általános egészségi állapotunkat is pozitívan befolyásolja, hiszen ami jó az agynak az a testnek is jó.

Az agy idő előtti öregedését okozó legfontosabb tényezők

1. Hormonvesztés. A hormonok kémiai hírvivők, a mirigyekben (agyalapi mirigy, tobozmirigy, hipotalamusz, pajzsmirigy, csecsemőmirigy, mellékvese mirigyek, hasnyálmirigy, petefészkek, herék) termelődnek. Fialtal, egészséges szervezetnél a hormontermelés stabil, erőteljes. A hormonok szintje az évek folyamán természetes módon csökken. A nőknél a menopauza drámai változást hoz (hangulat ingadozás, memória- és koncentrációképesség romlás, alvási problémák) és 10 éven belül elvész a nők stroke-tól való védettsége. Alzheimer-kóros betegeknek (mindkét nem esetében) alacsonyabb a tesztoszteron szint, még a betegség kialakulása előtt. A Canyon Ranch Intézetben úgy vélik, hogy a hormonpótlás nem oldja meg az öregedéssel járó problémákat. Először is meg kell határozni azokat az okokat, amik a hormonszint kisiklását okozzák. A terápiát célszerű az életmód-változtatással kezdeni.

2. A genetikai kód. Az epigenetikai kutatások bizonyították, hogy a sorsunk nincs a génjeinkbe vésve. A környezeti hatások, az a mód ahogy élünk befolyásolják a génműködést. Az egészséges étrend, a testmozgás, a megfelelő táplálékkiegészítők használata, a stressz kezelése, nemcsak az egészségünk megőrzésében játszanak szerepet, de a későbbi génműködést is befolyásolják. Az ApoE4 gén jelenléte a szervezetünkben az Alzheimer-kór egyik fontos kockázati tényezője. Életmód változtatással ennek a génnek a hatása módosítható. Azt is tudjuk, hogy a rossz egészségi állapot DNS károsodáshoz vezet, ami csökkenti a tanulásban, memóriában és a neuro-

nok túlélésében érintett gének fejlődését, azaz hatással van az új agysejtek termelésének képességére. Genetikai teszttel kizárható vagy megerősíthető az ApoE4 gén jelenléte (20-30 ezer forintos vizsgálat). A genetikai hajlam ismerete elegendő ösztönzést adhat, hogy szorgalmazzuk az életmód változtatásokat.

3. Érelmeszesedés. Valamennyi sejtünkben lévő mitokondriumok termelik a sejtek működéséhez nélkülözhetetlen energiát. A folyamat közben szabad gyökök szabadulnak fel. A szervezetünk antioxidánsok termelésével semlegesítik a szabad gyököket, amit a táplálkozással bevitt antioxidánsokkal támogathatunk. Ha elégtelen a semlegesítési folyamat, oxidatív stressz jön létre, ami károsítja a sejtfaalat, az ereket, a fehérjéket, a zsírsejteket, sőt magát a DNS-t is. Az oxidatív stressz fontos szerepet játszik a magas vérnyomásban és a plakk-képződéssel járó érelmeszesedésben. Az erek szűkülése csökkenti az agy vérellátását, és végül az erek elzáródnak vagy elpattannak (stroke), életveszélyes állapot áll elő. A szív egészsége szempontjából az alacsony zsírtartalmú és a magas rosttartalmú ételek a leghasznosabbak. A magas rosttartalmú ételek megtisztítják az ereket, felügyelik a vércukrot, eltávolítják a zsírt az artériákból és emelik a jó koleszterin (HDL) szintjét.

4. Gyulladások. A gyulladás az immunrendszer stresszre adott válasza, aminek célja, hogy megvédje a szervezetünket a fertőzésektől, sérülésektől, káros behatásoktól. Fokozza a véráramlást és az immunsejteket az érintett agyterületre irányítja. A szervezet bármely gyulladása rossz hatással van az agyra. A szisztémás vagy krónikus gyulladás, mint az ízületi gyulladás, krónikus arcüreg gyulladás, vagy Lyme-kór, de akár a fog- és ínybetegségek okozta folyamatos gyulladás is károsítja az agyat. Még az enyhe gyulladás is negatív hatást gyakorol az agyra. A szervezet gyulladás szintje egyszerű vérvétellel ellenőrizhető, a C-reaktív protein (CRP) szint alapján. A genetika befolyásolja a gyulladást, de az életmód és a környezet is jelentős befolyást gyakorol a folyamat-ra. A magas antioxidáns tartalmú ételek (kurkuma, Cayenne-bors, zöld tea, Omega-3 halolaj) fogyasztása csökkenti a gyulladást. A leghatékonyabb gyulladáscsökkentő edzésmód az aerobik vagy a kardióedzés. A gyulladás megállítása azonnal javítja az agyfunkciót.

5. Ételek. A gluténfogyasztás mellőzésével a glutén okozta bélfal gyulladás megszűnik. Az életkor előrehaladtával az emésztés hatékonysága csökken, a székletürítés is nehezebben megy, ami fokozza a szervezet toxin terhelését. A bélrendszer egészsége veszélybe kerül, ha a belek falát borító hasznos baktériumok egészsége megrendül. Ezáltal a belek falát borító sejthártya megsérül és átteresztővé válik. A bél falán átjutó nagyméretű molekulák (szívargó bél-szindróma) gyulladást okoznak. Ugyanakkor felborul a hasznos és ártalmas baktériumok egyensúlya, a pusztító hatás óriási. A bélfóra helyreállításához ki kell iktatnunk a gyulladást kiváltó ételeket, és Probiotikumok fogyasztásával helyreállítani a baktériumok egyensúlyát.

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

Búcsú 2022-től

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület a hagyományt folytatva elbúcsúztatta az óévet 2022. december 29-én. Röjtökmuzsajon, a Tó vendéglőben töltöttek 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, tánra perdült az örökifjak csapata. A tél még pihenéssel telik, azt követően az egyesület életében megint folytatódnak az eseménydús hetek, hónapok.

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!*

Kissné Horváth Júlia

Új év – régi fogadalmak, régi szokások

„Ha rosszul megy a dolgod, neved! Ha jól megy, sírj! Meglásd csupa kacagás az élet! (Feleki László)

Tudta?

* Hazánkban évente közel 2 millió tonna élelmet dobunk ki, fejenként 68 kg-ot.

* Az emberek 40 %-a magányosnak érzi magát okostelefon nélkül. 12 percenként nyúlunk a mobilhoz. A gyerekek 4-5 órát vannak online.

* Évente 1,5 fogkefe, 2 doboz fogkrém fogy hazánkban.

* A magyarok fele egyáltalán nem vesz könyvet a kezébe; az a szülő, aki nem olvas, nem is vesz könyvet a gyerekének.

Új év-új fogadalmak (miközben a tavalyit sem tudtuk teljesíteni...)

* Ne dajkáljuk a tegnap terhét, tegyük le a 2022-es kabátunkat: tanuljunk a dolgainkból, de hagyjuk magunk mögött!

* Motiváció, erős elhatározás kell a változáshoz, és sok apró lépés a cél(ok) felé vezető úton!

* Egészséges, jobb, sikeresebb, igazabb, tehát boldogabb emberré válni nem könnyű, de magunkért tesszük!

INGYENES HALLÁSSZŰRÉS

45 év feletti lakosok számára

— 2023. január 2-31. között —

Mire számíthat?

Teljeskörű ingyenes hallás állapotfelmérés **beszédértés vizsgálat**tal

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

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



Szakértő, felkészült kollégák



Azonnali eredmény

Ingyenesen hívható telefonszámunk: **06 80 182 182**

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

Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon: www.geers.hu

Geers