

# Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2023. július

## Kedves Klubtagok!

A május 31-én megtartott küldöttgyűlésünket követően a szövetség budapesti irodája új székhelyre költözött. Bár a mobiltelefonok, az internet világában csökkent az ügyeket az irodában intézők száma, a különböző dokumentumokat, jelentkezési lapokat stb. is inkább interneten, e-mailben külditek, fontos folyamatosan elmondanunk, megírunk az új címünket! Kérlek, erre hívjátok fel a klubtagok figyelmét is! Új címünk tehát

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

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

Júniusban nagyon sok munkánk volt. Egyrészt a közgyűlés megtartását követően ahhoz, hogy az egyesület eleget tegyen a törvényi kötelezettségének, még nagyon sok a teendő. Másrészt elő kellett készítenünk a második felévet. Augusztus és december között több közösségépítő rendezvényt szervezünk. Ezekről már bizonyára hallottatok. Az Urániában augusztusban két előadást is szervezünk. A **Dankó Pista** regényes életét bemutató előadásra nagyon sokan jelentkeztek.

A közgyűlés vendége volt Fajka Zsanett, a **Fővárosi Operettszínház** munkatársa. Akkor indult a bérletértékesítés. A megyei elnököknek, a kulturális programok szervezőinek tájékoztatást adott a következő évad műsorairól, és az „Életet az éveknek” bérletről. Nagyon sokan megújították az előző éves bérletüket. Így lehet, hogy ebben az évben több mint 750 bérlettel indul az „Életet az éveknek” 3 előadásból álló operettsorozat. Igazán szenzációs darabokat láthatnak azok, akik eljutnak az Operettszínházba.

Szeptemberben Sopronba találkozunk több mint 300 tagunkkal. Ezúttal új szállodába, a Hotel Lővérbe szerveztük a 4 napos programunkat. Elindult Kecskemétre is a jelentkezés. Itt még soha nem szerveztünk közösségépítő programot. A különleges adottságú szállodában örömtáncoktatás is lesz. Minden résztvevő nagyon várja, az **Öregedj szépen!** című sok hasznos ismeretet adó vidám, interaktív programot. Itt még van kb. 25 főnek hely. Novemberben még egyszer Hajdúszoboszlóra látogatunk. Szabó Sándorné Elek Irénke elnök ezúttal is érdekes, értékes programokat szervez a résztvevőknek. A helyi, vármegyei idősek életét kiváló előadók mutatják be nekünk. Előadást tartanak, filmet vetítenek nekünk az idősek helyzetéről. Ismét ellátogatunk Nádudvarra. Ezúttal csak erre a településre tervezzük a kirándulást, mert az előző

*(folytatás a 3. oldalon)*



Gyere velünk, gyalogoljunk együtt, legyél az OGYIK országos klubhálózat tagja! Ezzel a címmel kezdeményezte az Idősek Tanácsában 2017 őszén Monspart Sarolta mozgalmát annak érdekében, hogy minél több közösséget kapcsoljon be a rendszeres testmozgásba. Az akkor még botladozó mozgalom most új erőre kapott, erről számolt be Monspart Zsolt is a legutóbbi megyei online megbeszélésen.

Monspart Sarolta tájfutó világbajnok, 14-szeres magyar bajnok, valamint O-ringen nyertes, az Egészséges Életmóddért Alapítvány létrehozója. Az Alapítvány fő célkitűzése többek között Monspart Sarolta szellemi hagyatékának éltetése, szemléletmódjának további terjesztése, az egészséges életmód kialakításának ösztönzése, azaz rendszeres mozgás és kiegyensúlyozott táplálkozás hirdetése. Ezen kívül a tájfutás népszerűsítése és az Országos Gyalogló Idősklubok (OGYIK) hálózatának további bővítése, a szervezet menedzselése.

A klubalapításról a 4-5. oldalon lehet olvasni.



Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit – novemberben ismét! A programokról a 6-7. oldalon olvashattok, a következő oldalon pedig a jelentkezési lapot is kitölthetitek.

## A TARTALOMBÓL:

**Petőfi körtefája \* A Margaréta ismét útra kelt... \***

**Kórusok Egyházzenei Hangversenye \* Megyei dalos találkozó Szekszárdon \***

**Testtömeg beállítás \* Teljesítménytúra a csácsi dombokon \***

**Határon átnyúló barátság színházi élmények**

## PETŐFI KÖRTEFÁJA

„A hagyomány szerint Petőfi Sándor utolsó estéjét 1849. július 30-án Székelykeresztúron, a Gyárfás-kúria kertjében, egy terebélyes körtefa alatt töltötte, és másnap e városkából indult fehéregyházi útjára.

Kovács Gyula pomológus, a pórszombati Tündérgert létrehozója begyűjtötte és tovább oltotta a körtefa utódainak termő ágát, a hajdanvolt Gyárfás-kúria eredeti körtefájának utódát, amelyet még a 19. század második felében mentett meg egy lelkes, Petőfi-kultuszt ápoló székely atyafi.” *Forrás: Magyar Kultúráért Alapítvány.*

2023 márciusában Rosta Endre egy cikk kapcsán szerzett tudomást róla, hogy minden közösség igényelhet egy oltványt Petőfi körtefájából. Sándor Cecília néprajzkutatótól – pár levélváltást követően – értesültünk, hogy április közepén kezdik osztani a körtefát és a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület is kap egy példányt belőle. A petőházi fát, előzetes egyeztetés után, Budapestről a nyugdíjas egyesület két tagja, Rosta Endre és Iváncsics László szállította haza.

Az ültetés is megtörtént május 11-én délután, Léva-iné Soós Klára polgármester-asszony jóváhagyásával a tekepálya mellett talált otthonra, így Petőháza is büszkélkedhet Petőfi körtefájával. A gondozását Rosta Endre „fő kertészünk” vállalta magára.

Június 7-én az egyesület tagjai méltó módon köszöntötték a törékeny csemetét. Asztalos Gyuláné és Ábrahám Ferencné egy-egy Petőfi verset szavalt el, valamint a jelenlévők elénekelték Petőfi két megzenésített versét a „Kis lak áll”... valamint „Befordultam a konyhába” címűeket. Az „ünnepséget” követően egy kis pikniket szerveztek erre a délutánra, lángos- és szalonnasütés formájában.

**Kissné Horváth Júlia**



## Nagybörzsönyi nosztalgia kirándulás

Júniusban egy jól sikerült kiránduláson vettünk részt, amely alkalommal először a nagybörzsönyi kisvonaton szívtuk magunkba a tiszta, tüdőregeneráló erdei levegőt. Külön nosztalgia volt számunkra, hogy a valamikor Kapuvárt a Hansággal összekötő kisvonat mozdonya húzta a kocsinkat. Sokan felidéztek a hozzá kapcsolódó régi eseményeket és jókedvvel, vidáman ültünk a vonaton. Utána egy finom tájjellegű ebédet fogyasztottunk el a helyi étteremben, majd Visegrádra mentünk át a komppal, ahol a középkori királyi rezidencia árkaos díszudvarát tekintettük meg, és a Herkules-kútnál pihengetve hallgattuk a régmúlt történeteit. Késő este jókedvvel, nótázással tértünk haza.

**Nagy Józsefné**

## Kedves Klubtagok!

(folytatás a 1. oldalról)

évben kiderült, annyi csodában bővelkedik a város, hogy nem maradt idő mindent alaposan megismerni. Decemberben szeretnénk egy szép adventi koncerten búcsúztatni az évet. Ebben az évben is megszervezzük a megyei elnökök képzését. Erre októberben kerül sor Budapesten, a Benczúr Hotelben.

### Kedves Klubtagok!

A személyes találkozások során szinte állandó téma a nyugdíj összegének alakulása, a nehézségek, amit a régen nem látott mértékű infláció okoz.

Ismeritek a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsának (NYUSZET) véleményét, melyet a pénzügyminiszterhez is eljuttatott a soros elnök, Juhász László. A válaszlevelet is közzétük. Ebből kiderült, hogy a kormány nem tervez évközi nyugdíjkorrekciót. Az idősszervezetek nem osztják a kormány optimizmusát, a nyomát nem látjuk az infláció csökkenésének. Ezt támasztják alá a különböző gazdasági-pénzügyi kutatóműhelyek elemzései is. Különösen fontos, hogy a KSH gyorsjelentései is igazolják aggodalmunk megalapozottságát. 2023. májusban a fogyasztói árak átlagosan 21,5%-kal haladták meg az egy évvel korábbit. Az elmúlt egy évben a háztartási energia és az élelmiszerek ára emelkedett a leginkább. A fogyasztói árak egy hónap alatt átlagosan 0,4%-kal csökkentek.

A jelentés szerint 12 hónap alatt, 2022. májushoz viszonyítva az **élelmiszerek** ára 33,5%-kal emelkedett. Ezen belül leginkább az édesipari lisztesárúé (59,6%), a kenyéré (52,7%), a tejtermékeké (51,3%), a vaj és vajkrémé (46,8%), a tojásé (46,1%), a száraztésztáé (37,4%), a péksüteményeké (36,6%), a sajté (33,7%) emelkedett. A termékcsoponton belül a liszt (7,2%) és az étolaj

(3,5%) ára nőtt a legkisebb mértékben.

A **háztartási energia** 37,2%-kal drágult, ezen belül a vezetékes gáz 49,1, a palackos gáz 47,2, az elektromos energia 27,2%-kal. A **tartós fogyasztási cikkekért** 8,1, ezen belül az új személygépkocsikért 17,0, a konyha- és egyéb bútorokért 16,1, a fűtő- és főzőberendezésekért 14,5, a szobabútorokért 12,1%-kal kellett többet fizetni. Sajnos, az idősek többsége nem ezeket a termékeket vásárolja! Az állateledelek ára 51,7, a mosó- és tisztítószereké 37,1, a testápolási cikkeké 25,9, a lakásjavító és -karbantartó cikkeké 16,4%-kal lett magasabb. A **szolgáltatások** díjemelkedése közül a legfájdalmasabb a sport- és múzeumi belépők árának (27,1%), a belföldi üdülés árának (26,8%) és a lakásjavítás és -karbantartás árának (19,8%) emelkedése.



Eközben tagjaink folyamatosan jelzik, hogy egy sor rendkívül fontos egészségügyi szolgáltatáshoz nem jutnak hozzá. Sőt, ma már – ahogyan az egyik tagunk fogalmazta – bizonyos egészségügyi szolgáltatásokra pénzürt is várni kell!

### Kedves Klubtagok!

Vigyázzatok magatokra! Használjátok ki a nyarat, a napsütést! Tartózkodjatok sokat a szabadban, menjetek közösségbe.

Üdvözlettel:  
**Hegyesiné Orsós Éva**

## Október végén újra Senior+ Expo Budapesten

Az idősödő korosztály számára szervezett legnagyobb és valószínűleg legizgalmasabb eseményt 2023. október 27-28-án rendezik meg a budapesti BOK Csarnokban.

A Senior+ Expo egy különleges kiállítás, amelyet kifejezetten az 50 feletti korosztálynak szerveznek, és olyan termékeket és szolgáltatásokat mutatnak be, amelyek az életminőség javítását célozzák.

Ezen kívül színes programokkal, interaktív bemutatókkal, előadásokkal, egészségügyi szűrésekkel, koncertekkel, sztár fellépőkkel várják majd a látogatókat.

Az Expo területén megtalálhatóak lesznek speciális kényelmi cikkek, egészségügyi eszközök, szabadidős tevékenységeket támogató termékek, társasjátékok, bűnmegelőzéssel és balesetmegelőzéssel kapcsolatos információk és sok más olyan újdonság, amelyek segítenek a mindennapi életben.

A Senior+ Expo háziasszonya Endrei Judit.

Bővebb információ a Senior+ Expóról: seniorplus.hu weboldalon vagy a +36302603012-es telefonszámon.

### 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: 1068 Budapest, Benczúr u.45.

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

Web: www.eletetazeveknek.hu

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



Az egyik legegyszerűbb, legolcsóbb és hatékony „kitörés” az egészség fejlesztésére a közösségi, együttes testedzés. Ennek jó megoldása, az egyre nagyobb számú idősödő lakosság esetében a gyaloglás. Az együttes gyaloglás, klubrendszerben, mint közösségi tevékenység különösen hasznos idős korban. A gyalogló testedzés pozitív hatásai mellett a közösség segítő szerepe, a társasági kapcsolatok kialakítása, a rendszeres találkozások mind-mind egyéni kommunikációs eszközök is.

### I. A gyalogló klubhálózat célja

A klubhálózat kiépítését az a gondolat vezérelte, hogy minden 60 év feletti, idősödő személy a lakóhelye közelében találhasson szervezett gyaloglóközösséget. A hálózattá szerveződés célja, hogy ingyenesen biztosítsa többek között: a szervezett, képzett vezető irányította sporttevékenységet, azaz a rendszeres, közös gyaloglást; az egészség fejlesztését; a jobb közérzetet a közösségben végzett rendszeres testmozgás örömeivel; előadásokat az életmódra vonatkozó tanácsokkal – táplálkozás, lélek és test harmóniája stb. témákban –, s ezzel a nagyobb önismeretet s a jobb megjelenést a 60 év felettieknek is; az esetleges kihívásokat elfogadhatóvá és azokat edzettséggel teljesíthetővé tenni; a nagyobb alkalmazkodóképességet, a szélesebb körű kreativitást, az elegendő küzdőképességet, a tágabb kapcsolati tőkét; a település idős lakosai részére testedzésben gazdagabb mindennapokat; a kornak megfelelő edzettség elérését, mely elősegítheti az egészségesebb életéveket, a jobb életminőséget, a kellemesebb közérzetet; az idősbarát társadalmi környezet kialakítását: amelyben a nyugdíjasok könnyebben meg tudják őrizni aktivitásukat, függetlenségüket, társadalmi részvételüket és emberi méltóságukat.

A hálózat működésének következtében az egészségben és jobb életminőségben eltöltött életevek száma növekszik.

### II. Első lépések

Alakítsunk egy helyi gyaloglóklubot. Már néhány együtt gyalogló is elég! Szükséges egy klubvezető/edző, szerencsés, ha van egy helyettes is. Egy állandó találkozóhely mellékhelyiséggel, fedett résszel, központi helyen. Egy rendszeres, közös gyaloglást biztosító gyalogló program heti – minimum – egy alkalommal, későbbiekben tanácsolt a heti két alkalom. A gyalogló programban télen 4-5 hét (Mikulástól január közepéig), nyáron 8-10 hét (az iskolai vakáció idején) szünet szükséges/lehetséges, hogy a nagyszülők ráérjenek az unokákkal való közös játékokra, mozgásra, utazásra, együttlétre. Rossz időjárás estén is javasolt a gyaloglás rövidebb távon: esernyővel, esőköpenyben, vízálló cipőben, gumicsizmában. Egy-egy klubfoglalkozáson a közös – könnyű – 10-15 perces bemelegítés után 2-3 csoportban érdemes útnak indulni egy kisebb, kb. 3 km-es és egy nagyobb, 5 km-es gyaloglásra. Esetenként ennél hosszabban is gyalogolhatnak az önként jelentkezők. A gyaloglás befejezése, a hazatérés az egyéni szabadidő függvényében történik. A gyaloglás bemelegítése előtt

felolvasható a [www.ezenanapon.hu](http://www.ezenanapon.hu) oldalon olvasható történet legérdekesebb, kiemelt 6-8 híre, amelyet a klubvezető készíthet elő az előző napon. A klubvezetők rendszeresen kapnak hírlevelet hasznos tippekkel, receptekkel stb.

### III. A gyaloglás sportöltözete

Jó sportcipő (túracipő vagy futócipő); szabad mozgást biztosító és az időjárásnak megfelelő sportos öltözet (a nadrág jobb, mint a szoknya); a réteges öltözet a célszerű, derékra köthető anorákka/pulóverrel; gyalogláskor sem ajánlott semmilyen szoros ruhánemű (öv, melltartó, nadrágtartó stb.); ne cipeljünk felesleges terheket gyalogláskor, ha nem szükséges.

### IV. Ki gyalogoljon rendszeresen?

Mindenki, kortól függetlenül, még az is, aki hosszú évek óta nem sportol. Aki talán még testnevelésből is felmentett volt az iskolában, de nem szív- és keringési betegség miatt. Aki túlsúlyos, de szeretne egészségesebben élni, többet mozogni. Aki ma még nem fér el kényelmesen a saját bőrében. A rendszeres gyaloglások alakítják az életmódot, segítik a jobb időkihasználást. Az edzések mellett arra is jut idő, amire korábban sosem!

Kezdjük heti egy gyaloglással, bár kettő sokkal többet érne. Sőt, a heti harmadik edzés lehetne valamilyen tetszőleges sportmozgás, például gimnasztika, vízitorna, gerinctorna, tánc vagy jóga. Amihez kedv van és elérhető a lakóhely közelében. A gyaloglás nem séta, hanem sietősebb léptek. A gyorsabb gyaloglás kicsit lendületesebb lépésekkel már-már futás, de mégsem az!

Az egészség megőrzéséhez idősödőknek tanácsolt a heti két/három testedzés is. De az egy is több mint a semmi! Érdemes edzésnaplót írni vagy a naptárba, esetleg mobiltelefon alkalmazásban bejegyezni, mennyit – táv és időtartam – gyalogolt az edzésen.

### V. A testmozgás, testedzés, s különösen a gyaloglás előnyei

A fentiekben érzékeltettük, miért elengedhetetlen idős korban (is) a rendszeres testmozgás, testedzés, de nézzünk meg még néhány szempontot, amely rávilágít a sokrétű hatékonyságára:

1, egészségügyi hatásai többek között: karbantartja az emberi testet; biztosítja a jó közérzetet; fokozza a fizikai munkavégzés teljesítőképességét; erősíti a szív- és érrendszert; segíti a szervezet alkalmazkodási hatékonyságát; javítja a tüdő, a légzés hatékonyságát; növeli az izomtömeget és az izomerőt; csökkenti a zsírtömeget; növeli a csontsűrűséget;

2, mentális és lelki hatásai többek között: személyiséget formál és fejleszt; örömszerző tevékenység (többnyire); fokozza a szellemi teljesítőképességét; könnyíti a feszültségek feloldásában; közösséget, társat vagy épp egyedüllétet tud nyújtani; gyorsítja és segíti az alkalmazkodást; rendszerezi, formálja az életmódot; segítheti a játékos „Homo ludens” elötérbe kerülését;

3, az orvostudomány szerint több betegség kockázatát hatékonyan csökkenti, mint például: a szív- és érrendszeri betegségeket;

a krónikus mozgásszervi betegségeket; a csontok mészhiányát; a gerinc és az ízületek porckopását; a lelki eredetű betegségeket; a kövérséget;

4, az orvosi tevékenység egyik preventív eszköze; valamint mozgásterápia egyes betegségek után a rehabilitációban;

5, társadalmi és/vagy társasági élmény is: az idősödés lassítója;

a jobb megjelenés biztosítója; az önbizalom „doppingszere”; az állandó fogyókúra helyettesítője; unalmas, megszokott életmód színesítője; a kihívások elfogadásának feltétele; a stressz oldószere (problémakibeszélés lehetősége); a társasági élet egyfajta lehetősége (magányosság ellen); az életmód alapeleme: az energiaegyensúly fele (táplálkozás – testmozgás).

## MEGHÍVÓ

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

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

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

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

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

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

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

**Az alábbi adatokat kérjük megadni, csak 4 adat:**

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

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

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

Gyalogló üdvözlettel:  
Türmerné Szeremi Ilona  
OGYIK vezető

#### OGYIK alakításhoz recept:

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

#### KLUBVEZETŐ/edző

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

# Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit!

Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda \*\*\*

(4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.)

**2023. november 13-16. (hétfő-csütörtök)**

Tagjaink körében nagy az igény a közösségépítő programokra. Erre különösen a többnapos rendezvények adnak lehetőséget. Minden alkalommal tapasztaljuk, hogy az együtt töltött idő, a közös élmények, a szövetség munkájáról átadott információk után közösségünk erősebb lesz, és új klubok csatlakoznak hozzánk. **Ezúttal kiváló előadók közreműködésével ismerkedünk a Hajdú-Bihar vármegye életével, az itt élő idősök helyzetével.**

A szálloda igazi idősbarát szálloda! Kiváló gyógyvize, wellness szolgáltatásai, kellemes környezete, a személyzet figyelme, a fakultatív programok garantálják a feltöltődést. **Hajdúszoboszló** gyógyvize kiválóan alkalmas idült mozgásszervi, belgyógyászati, nőgyógyászati betegségek gyógyítására, izom- és csontsérülések utókezelésére.

A Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda\*\*\*superior **Hajdúszoboszló** üdülőövezetében, a belváros közelében, csendes, nyugodt helyen található. A szálloda kényelmes szobákkal várja a kikapcsolódni vágyókat. Valamennyi szoba erkéllyel, színes televízióval, telefonnal, fürdőszobával, internettel felszerelt. A szálloda teljes körűen nemdohányzó.

A program középpontjában a közösségépítő programok, a gyógyfürdőzés és a környék közös felfedezése áll. A rendezvényt akár táncfesztiválként is meghirdetjük! Hagyományosan **várjuk a tánc csoportok jelentkezését**, s ezúttal örömtánc oktatására is sor kerül. Bemutathatók hagyományőrző táncokat, néptáncot, modern táncot, szalontáncot stb.

**Műsoridő:** legfeljebb 10 perc

## Nevezési díj:

Nyugdíjas Klubok és Idősök „Életet az éveknek” Országos Szövetséghez tartozók részére, akik a szállodai szolgáltatást is igénybe veszik a Hotelben – 2000 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, és azoknak, akik a tagjaink, de nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást a Hotelben – 3000 Ft/csoport

**Utazás:** egyénileg

## Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Kétágyas szobában 54.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Egyágyas szobában 70.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Junior három, illetve négyágyas apartmanban 52.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

## Részvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

Kétágyas szobában 56.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Egyágyas szobában 73.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Junior három, illetve négyágyas apartmanban 55.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

## A csomagár tartalmazza:

- a svédasztalos reggelit, könnyű ebédet (13 és 15 óra között) és a büfévacsorát;
- az idegenforgalmi adót;
- a nyitvatartási idő alatt (07.00-20.00 óra között) a teljes wellness részleg használatát (bel- és kültéri gyógymedence élményelemekkel, váltó-, pezsgőfürdő, szauna, infrasauna, gőzfürdő, nyáron saját strand, úszómedence), fürdőköpenyhasználatot, parkolási díjat és rendkívül gazdag programokat, mint például:
  - ✓ vezetett városnéző séta;
  - ✓ reggeli torna (20 perc), Jóga a mindennapi életben! (átmozgató, könnyű torna) 20 perc; naponta Aquafitness
  - ✓ táplálkozás szakértő előadása kóstolóval egybekötve (60 perc),
  - ✓ Meridián torna Cseri Melinda életvezetési tanácsadóval (30 perc)
  - ✓ helyi őstermelők bemutatkozása (házi sajtok, kolbászok, olajok és lekvárok, gyógytea, szappanok stb.),
  - ✓ örömtáncoktatás,
  - ✓ Öregedj szépen! – játékos interaktív program
  - ✓ hallásvizsgálat, szemvizsgálat, gyógycipőkészítés (ELIT-cipő)
  - ✓ esténként élőzene (18.00-24.00 óra); közös tánctanulás

Esténként élőzene (18:00 – 24:00 óra)

Szobák elfoglalása az érkezés napján 14:00 órától, a szobák elhagyása az elutazás napján 10.00 óráig.

**Fakultatív programok:****1./ Autóbuszos kirándulás Nádudvarra 2023. november 15-én.**

A kirándulás során Nádudvar nevezetességeivel ismerkedünk. A Kincsházban a hortobágyi és hajdúsági táj múltjával, földrajzával, Nádudvar néprajzával, környezeti problémáival ismerkedhetek meg játékos formában. A NÁDUDVARI KINCSESHÁZ az önkormányzat tulajdonában lévő egykori fürdőház épületében működik. Ellátogatunk még egy helyi faze-kashoz, megnézzük a templomot és ismerkedni fogunk a nádudvari idősök helyzetével. A település polgármestere ad a látogatóknak tájékoztatást, és a helyi művészeti csoportok tartanak – a népitánc csoport és a citerások – táncbemutatót. Közös tánccal, fotózkodással és persze, egy kupica pálinkával zárjuk a programot.

**A program legalább 40 fő részvételével indul el** (egy buszt tudunk indítani)\*.

**Részvételi díj:** 6.000,-Ft/fő

\*A jelentkezők számától függ, hogy megszervezzük-e a kirándulást. A kirándulások költségét a szállásköltséggel együtt kérjük befizetni. A kiránduláson való részvételt csak az előzetesen jelentkezőknek tudjuk garantálni. A kirándulásra egy busz indul.

**2./ Vezetett városnéző séta:** „Hévízek atyja – Pávai álma” vagy „A lovas hajdúk nyomában” címmel – ingyenes, de kérjük, jelentkeztek – 1,5 órás séta.

**3./ Örömtánc oktatása – Egy kis mozgás és sok öröm! Táncolj velünk!**

A SZENIOR ÖRÖMTÁNC az idősebbek szervezetéhez igazított, **kíméletes sporttevékenység és „agytorna”,** ami a legújabb kutatások szerint eredményesen késlelteti a demencia és az Alzheimer-kór kialakulását.

A programot senior örömtáncoktató vezeti, a program a NEAO-KP-1-2023/8-000651 pályázat keretében valósul meg, melyet a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogat.

A program ingyenes.

**4./ Öregedj szépen! – interaktív, vidám mentálhigiénés tanácsadás, demencia megelőzés tréning** (a program ingyenes).

Előadó/tréner: Kovács Krisztina mentálhigiénés szakértő, a program a NEAO-KP-1-2023/8-000651 pályázat keretében valósul meg, melyet a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogat.

**Jelentkezési határidő:** 2023. szeptember 10.

A jelentkezést követően visszaigazolást küldünk a jelentkezés elfogadásáról, és megadjuk a számlaszámot, ahová a részvételi díj befizetését kérjük.

**Jelentkezés módja:**

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

**Részvételi díj befizetésének határideje, a lemondási feltételek:**

**Befizetési határidő:** 2023. szeptember 30.

**Szobalisták beküldési határideje:** 2023. szeptember 30.

Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa, járványintézkedés) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg.

A részvétel visszamondása 2023. október 3-ig kötbérmentes, az ezen időpontot követően történő az indokolt lemondást kivéve, visszafizetés esetén 10%-os költséget kell felszámolnunk.

**A programra legfeljebb 250 fő jelentkezését tudjuk elfogadni.** A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el.

2023. október 30-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek.

**Jelentkezés és információ kérhető:**

Nyugdíjas Klubok és Idősök „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Budapest, 1068 Budapest, Benczúr u. 45., tel.: 06 1 327-0118, [eletetazeveknekfesztival@gmail.com](mailto:eletetazeveknekfesztival@gmail.com)

Kérjük, olvashatóan töltsse ki!  
 Beküldési határidő: 2023. szeptember 10.  
 Beküldési cím: eletetazeveknekfesztival@gmail.com

## JELETKEZÉSI LAP CSOPORTOS ÉS EGYÉNI JELENTKEZŐK RÉSZÉRE\* az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK”

Táncolva fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit!

2023. november 13-14-15-16. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: 4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.

Klubja neve: .....  
 Klubja címe: .....  
 Csoportvezető neve: .....  
 Csoportvezető levelezési cím: .....  
 telefonszáma: ..... email címe: .....  
 „Életet az éveknek” Országos Szövetség tagja: igen – nem (A megfelelőt, kérjük, húzza alá!)  
 Fellépnek-e a rendezvényen: igen - nem  
 Amennyiben fellépnek, a művészeti csoport neve: .....  
 a fellépők száma: ..... fő, résztvevők száma: .....  
 Kategória megnevezése: .....  
 Műsorszám címe, szerzője: .....  
 Betanítója (koreográfus stb.): .....  
 Kíséret típusa (élőzene, CD): .....  
 Szükséges technika (CD lejátszó, mikrofon stb.): .....  
 Műsorszám időtartama (max.: 10 perc lehet a csoportnak) .....  
 Szállítás igény: szállást kérek: igen - nem (A megfelelő választ, kérjük, húzza alá!)  
 Szállást ..... fő részére kérek  
 ..... db egy ágyas szobát  
 ..... db két ágyas szobát  
 ..... db Junior három-, illetve négyágyas apartmanban.

### NEM CSOPORTTAL TÖRTÉNŐ JELENTKEZÉS ESETÉN:

Jelentkező személy neve: .....  
 Vele utazó személy(ek) neve: .....  
 Elhelyezési igény (Kérjük, húzza alá!): egyágyas szoba – kétágyas szoba – Junior három-, illetve négyágyas apartmanban  
 Jelentkező levelezési címe (irányítószámmal): .....  
 Telefonszáma: ..... email címe: .....  
 Nádudvari kirándulásra jelentkezők száma:.....fő  
 Hajdúszoboszlói városnéző sétára jelentkezők száma: ..... fő  
 Öregedj szépen! programra jelentkezők száma: ..... fő

Tudomásul veszem, hogy a befizetést követően, melynek határideje 2023. szeptember 30., a befizetési csekk másolatát, az utazók névsorát (egy szobába kerülők neve) a szállodai helyfoglaláshoz a Szövetség elérhetőségére elküldöm.

\*A jelentkezési lapot a programot követően a Szövetség megsemmisíti, az e lapon szereplő információt más célra nem használja fel.

Dátum: .....

.....

aláírás



## Művészeti Fesztivál vármegyénk kulturális centrumában

Az „Élet az éveknek” Komárom Esztergom Vármegye Szervezete és a Lábatlani Önkormányzat által rendezett Művészeti Fesztiválnak adott otthont vármegyénk kulturális centruma június 9-én. A fesztivál helyszíne a csodálatos Gerenday Közösségi Ház és annak parkja volt.

A megjelenteket Troják Frigyes megyei elnök és Teller Péter, a város polgármestere köszöntötte, majd dr. Kancz Csaba főispán megnyitotta a rendezvényt.

A fesztiválon 25 nyugdíjas csoport vett részt és mutatott be színvonalas produkciókat. A változatosan összeállított programban felcsendültek dalok, hangszeres szólók, láthattunk jeleneteket, táncokat, hallhattunk verseket.

A programon résztvevők száma meghaladta a 200-at.

**Csordás Ferencné**



## Komárom-Esztergom vármegyei klubvezetői értekezlete

Erősek a közösségformálásban és nyitottak a megújulásra, gazdagok a programokban – derült ki a Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége vármegyei szervezetének június 21-i klubvezetői értekezletén.

A tanácskozás helyszínéül ezúttal a bábolnai város-háza szolgált. A klubvezetőket elsőként a vendéglátó, dr. Horváth Klára polgármester köszöntötte, és jó eszmecserét kívánt. Dr. Kocsis Gyula a szövetség alelnöke, a dunántúli vármegyék koordinátora kiemelte, hogy egyre több és jobb közösségerősítő programot sikerül szervezniük országosan, s ebben Komárom-Esztergom vármegye az egyik legaktívabb, amihez gratulált.

Popovics György, a vármegyei közgyűlés elnöke az idősekkel való összefogás sikerességét hangsú-

lyozta, hozzátéve, hogy a vármegyei önkormányzat igyekszik minden évben olyan keretet biztosítani az időügyi tanácsnak, amiből rendezvények valószínűsíthetők meg. Az elnök megköszönte a jelenlévő Romanek Etelka alelnöknek, hogy szívvel-lélekkel vesz részt az idősek programjaiban.

Dr. Kancz Csaba főispán is köszöntötte az összegyűlteket, felajánlva a kormányhivatal segítségét egyes programok megvalósításában.

Az értekezlet első felében a vármegyei értéktár mozgalmat ismerhették meg a jelenlévők Vörös János, a vármegyei identitás program vezetőjének előadásában, aki kisfilmet is vetített.

Az elmúlt fél év programjairól Troják Frigyes, a szövetség vármegyei elnöke, valamint Csordás Ferencné és Szabóné Kaszás Erika alelnökök számoltak be. Kiderült, hogy vármegyénkben 48 klub működik, sokszínű közösségfejlesztő munkát végezve. Újszerű programjaik között megtalálhatók az internetes kvízzjátékok, online vetélkedők vagy a tematikus akadémiák és pszichológiai előadások. Nagyon sokan vettek részt a költészet napi rendezvényeken, a tati dalos találkozón, a lábatlani művészeti fesztiválon, illetve a tati sportnapon is – hangzott még el. Ami a mozgást illeti, őszre több túrát is terveznek vármegye szerte.

Az értekezlet múzeumlátogatással zárult, a klubvezetők megtekintették a Bábolna Nemzeti Ménesbirtok kiállítását.



## A dunaharaszti Őszirosza Nyugdíjas Egyesület programjaiból

A 2023. év nagyjelentőségű az Egyesület életében, hiszen 2013-ban, azaz 10 évvel ezelőtt jegyezték be a bírósági nyilvántartásba. A régi tagok tudják, hogy a klub ennél jóval régebben alakult meg. Több vezetőség irányította a tagság életét az elmúlt 30 évben. **Minden tiszteletünk a korábbi elnökségi tagoknak!** Az elmúlt másfél évben az új elnökség is megtapasztalhatta, hogy mennyi munkával jár egy közel 100 tagú egyesületben a rendezvények megszervezése, lebonyolítása, a tervezés, az elszámolás, a nyilvántartások vezetése. A tavalyi év során a sok szép terv megvalósításához pályázati pénzekhez kívántunk jutni, ezért többször adtunk be pályázatot a Nemzeti Alapkezelőhöz, a Dunaharaszti Önkormányzathoz, a Bethlen Gábor Alapítványhoz. Ezen próbálkozásaink több-kevesebb sikerrel jártak.

A helyi Önkormányzat minden évben biztosítja az Egyesület támogatását, ezért **köszönetünket fejezzük ki a képviselőtestület tagjainak.**

2022 igen mozgalmas év volt az Egyesület életében, hektikusan változott a taglétszám, de évvégére elérte, sőt meghaladta a 100 főt.

**Köszönjük minden tagnak, aki segíti az Egyesület munkáját, aktívan részt vesz az előkészületekben és a lebonyolításban.**

### Klubnapok

Kétheti rendszerességgel, keddenként találkoztunk a József Attila Művelődési Házban. 2022-ben az első klubnapot január 11-én, az utolsót december 6-án tartottuk meg. Összesen 18 alkalommal találkoztunk, melyek közül minden második táncos rendezvény volt, amely a tagság körében nagy sikert aratott.

### Nagyrendezvények

Kulturális vezetőnk, Baloghné Marika nemcsak a klubnapokat színesítette játékokkal, hanem a nagyobb rendezvények megszervezéséből és lebonyolításából is kivette a részét. Január 24-én pótszilveszteri mulatság, március 7-én nőnap ünnepség, szeptember 19-én névnapi ünnepség és december 19-én karácsonyi ünnepség keretében erősítettük a közösségi életet. A zene-tánc fizikai erőnlétünk, míg a klubnapokon a fejtörő és ügyességi játékok járultak hozzá szellemi frissességünk megtartásához.

### Színjátszókör

A HONTRAVEL Kft. meghirdette a XII. Országos Nyugdíjas Ki-Mit-Tud és Népek Tánca-Népek Zenéje című rendezvényét. Ennek hatására megalakítottuk az Őszirosza Nyugger Színjátszókört, mely február 24-én kezdte meg a felkészülést a Ki-Mit-Tud-ra. Heti rendszerességgel tartottak próbát, hogy a döntőben jól szerepelhessenek. Június 10-12. között a Siófokon megrendezett döntőn Arany minősítést szerzett a Színjátszókör.

**Köszönet azoknak az egyesület tagoknak, akik elkísérték és biztatták tapsukkal a színjátszókat.** Augusztus 16-án ült először ismét össze a Színjátszókör, hogy megkezdje a felkészülést a 2023. évi Ki-Mit-Tud-ra.

Büszkén tudatjuk mindenkivel, hogy 2023-ban a Petőfi év alkalmából Petőfi Sándor János vitézét alapul véve, humorral fűszerezett, sajtóságosan átírt Jancsi Vitéz című darabunk bejutott a döntőbe, melyet Hajdúszoboszlón rendeznek meg.

### Fürdőlátogatások

A jó idő beköszöntével havi rendszerességgel buszos utazásokat szerveztünk, melyek úticélja egy-egy magyarországi gyógyfürdő (Cserkeszőlő – 52 fő –, Kiskunmajsa két alkalommal – 31 fő, 40 fő –, Eger – 53 fő –, Makó – 41 fő) volt. Esküszünk, hogy a termálvíz, az együtt töltött napok megfiatalítják elgyötört, öreg tagjainkat, egész testünket és ezáltal az egyesület tagjai megőrzik fiatalságukat, frissességüket.

Saját jóhangulatú rendezvényeink mellett április 30-án részt vettünk az Önkéntes Összefogás Egyesület (ÖNÖSZ) által szervezett főzőversenyen is.

A DŐNYE tagjai jóban-rosszban együtt vannak, fő célunk, hogy vidámságot, életkedvet hozzunk a tagok életébe. Probléma esetén segítőkészet nyújtunk egymásnak.

Az Egyesülethez csatlakozni vágyókat várjuk nagy szeretettel minden páros kedden 14-16 óra között a József Attila Művelődési Házban.

**DŐNYE Elnöksége**



## A Margaréta ismét útra kelt...

Arra törekszünk, hogy amíg erőnk és pénztárcánk is engedi, minél több tájat ismerjük meg országunknak.

Idén Palócföld nevezetességeit jártuk be. Autóbuszal mentünk. Salgótarjánban volt a szállásunk és onnan indultunk minden nap más és más felé.

Első állomásunk odafelé Vácrátót, ahol a hatalmas területen fekvő Nemzeti Botanikus Kertben barangoltunk. Tovább utazva Hatvanban álltunk meg, ahol a nagyon gazdag gyűjteménnyel rendelkező Vadászati Múzeumot néztük meg.

Második és harmadik napra idegenvezetői is kaptunk, aki sok helyi érdekességgel is fűszerezte mondanivalóját. A második napon Ipolytarnóra mentük, amit a magyar Pompeinek, a fiatalok a magyar Jurassic Parknak is neveznek. Ősmaradványok, gyönyörű park és a végén 4D-s filmvetítés várt ránk. Innen el látogattunk Losoncra, aminek nagyon sok magyar vonatkozásával ismerkedhettünk meg. Megálltunk Gácson, ahol Csontváry Kosztka Tivadar is megfordult.



Hollókő

Harmadik nap első állomása Szécsény volt, ahol a kastélyt néztük meg, majd Hollókő megtekintése volt a programunk, mint a Világörökség része. Ezen a napon még meglátogattuk a



Vác - Székesegyház



Hatvan - Vadász Múzeum



Ipolytarnóc



Szilvásvárad - kisonaton felfelé

mátraverebélyi Szentkút Nemzeti Kegyhelyet és Taron a Buddhista szentélyt.

Negyedik nap Szilvásvárad volt az úti cél. Kisonattal mentünk fel a Fátyol vízesésig, onnan gyalog sétáltunk vissza. A túra után még megnéztük a falu nevezetességeit, az Orbán házat, ahol most falumúzeum működik, a kerek templomot, ami egyedüli az országban. Este még feledve a nap fáradalmait, hangulatos búcsúestet tartottunk.

Ötödik nap reggeli után indultunk hazafelé. Vácon még megnéztük belülről is a Püspöki Palotát, városnézésen is voltunk idegenvezetővel, majd Budapesten keresztülutazva koraeste értünk haza Mosonmagyaróvárra.

Miután kipihentük magunkat, élményeinket elraktároztuk, a sok fényképet rendszereztük, beszámoltunk az itthon maradtaknak, most belevetjük magunkat a nyár adta lehetőségekbe.

*Bognárné Böbe*



Csaba Lilla műsorvezető és Marton Bernárd perjel a rendezvény ünnepélyes megnyitóján



Volt olyan kórus, amely komolyzenei kíséretet is kapott

## Nem fellépni, hanem Istent dicsérni jöttek a kórusok Zircre

Huszonegyedik alkalommal rendezték meg a Kórusok Egyházzenei Hangversenyét Zircen. Tizenkét csoport dicsérte Istent énekével a bazilikában.

A Nyugdíjasok „Életet az éveknek” Veszprém Vármegyei Egyesülete és a Zirc Városi Nyugdíjas Klub közös rendezvényén Csaba Lilla, a Békefi Antal Városi Könyvtár, Művelődési Ház és Stúdió KB munkatársa köszöntötte az egybegyűlteket. A házigazda képviselőjében Marton Bernárd atya köszöntötte a kórusokat és a ciszterci rend három templomáról beszélt: az egyik természetesen a bazilika volt, amelyet évről évre átjárnak a kórusénekek. A régi templomról is szó esett, amelynek már csak a maradványát látni a 82-es főút mentén. A harmadik szent hely pedig Dallashoz kapcsolódott, ahol Bernárd atya hosszú időn keresztül szolgálta a rendet. Azt kívánta, hogy Isten dicsőségére szólaljanak meg a kórusénekek a zirci ciszterci bazilikában.

A társszervező Zirc Városi Nyugdíjas Klub nevében Pék László klubvezető is üdvözölte a hangverseny résztvevőit és az érdeklődő közönséget. Szintén kiemelte, hogy nem fellépni, hanem elsősorban Istent dicsérni gyűltek össze a kórusok, hiszen mint mondta, „aki énekel, az kétszer imádkozik”. A csodálatos barokk templomból mindenki szívben-lélekből feltöltődve tér majd haza – fűzte hozzá.

A köszöntőket követően sorra léptek színre a kórusok, hogy énekkkel Istent dicsérjék és gondoskodjanak a lelki feltöltődésről ezen a kora nyári délutánon: a felsőörsi Búzavirág Népdalkör, a balatonfüredi Kék Balaton Népdalkör, a tótvázsonyi Őszidő Népdalkör, a bakonygyepesi Gyepesi Örökségünk Nyugdíjas Klub kórusa, a szentkirályszabadjai Szent István Népdalkör, az ajkai



A felsőörsi Búzavirág Népdalkör nyitotta meg a fellépők sorát



Színvonalas kórusok és kórusokművek egymást követték



Ezúttal is megtöltötték a kórusok és az érdeklődők a bazilika padsorait. Az első sorban, a kép jobb szélén balról Pék László klubvezető, Paulics István vármegyei nyugdíjas egyesületi elnök és Ottó Péter polgármester

Harmónia Klub kórusa, az ajka-tósokberendi Regös Nyugdíjas Klub kórusa, a pétfürdői Szent László Kórus Egyesület kórusa, a vörösberényi Borostyán Népdalkör, a tótvázsonyi Máriatisztelő Hívek kórusa, a veszprémi Táborállás Daloskör és a Zirci Városi Vegyeskórus előadását hallhattuk Zircen.

Az eseményen zárszót Paulics István, a Nyugdíjasok „Életet az éveknek” Veszprém Vármegyei Egyesületének elnöke mondott, értékelve egyben a huszonegyedik zirci kórustalálkozót. Majd végezetül, az elismerés kifejezéséként minden résztvevő kórusnak átnyújtott egy-egy emléklapot.

**Kelemen Gábor**

## Megyei dalos találkozó Szekszárdon

Mintegy kétszázötven nyugdíjas foglalta el helyét a Babits Mihály Kulturális Központ rendezvénytermében május 17-én, az „Élet az éveknek” III. Tolna Vármegyei Nyugdíjas Dalos Találkozó elnevezésű ünnepi eseményen.

Kedves szavakkal köszöntötte a résztvevőket az Élet az éveknek Tolna vármegyei elnöke Főberné Orova Valéria. Megtisztelte a rendezvényt Szekszárd város alpolgármestere, Gyurkovics János is.

A nyugdíjas énekesek, klubtagok örömmel és boldogan üdvözölték egymást szép, különleges ruháikban, és alig várták, hogy végre színpadra léphessenek.

A dalos találkozót négy szekszárdi nyugdíjas szervezet, a Babits Nyugdíjas Klub, a Platán Nyugdíjas Klub, a Szív küldi Nyugdíjas Dalkör, valamint a Gemenc Volán Nyugdíjas Klub szervezte, s mint mondták, lelkesedéssel gyűltek össze, hiszen mindegyikük megcsillogtathatja a tudását, megmutathatják, hogy hatvanöt év felett is van élet, és boldogok, hogy újra együtt vannak.

Az eseményt rendező klubok mellett színpadi produkciót adott még elő a bátaszéki Napsugár Nyugdíjas Egyesület, a németkéri



lyeken a közönség remekül szórakozott. Minden kórus úgy készült, hogy a maximumot hozza ki magából. Szerették volna átadni, hogy nyugdíjasnak lenni élmény. Színvonalas előadásokat láthattak, hallhattak. Minden szereplő az adott szervezetre jellemző ruhában lépett színpadra.

Zárásként közel kétszázan énekeltek együtt a színpadon Lemle Mária, a Szív küldi dalkör vezetője vezényletével.

A vendéglátás sem maradt el, a dalos nyugdíjasok ebédje töltött csirkecomb, rizs, petrezselymes krumpli, savanyú uborka és rengeteg házi készítésű, a klubtagok készítette sütemény volt.

„Közülünk mindenki nagymama, szeretnek sütni. Az unokáinknak rendszeresen sült finomságokat hozták a rendezvényre, például zserbót, krémest, kókusztekerccset, mákos kalácsot.” Aperitifnek pálinkát, sherryt, vörös rozé bort és üdítőket szolgáltak fel az ünneplő nyugdíjasoknak.

A napot zenés és táncos mulatsággal folytattuk, illetve zártuk.

**Mészáros-Csötönyi Judit**



Nyugdíjas Egyesület, a decsi Őszi Napfény Nyugdíjas Klub, a faddi Nyugdíjas Egyesület, az iregszemcsei Bartók Béla Nyugdíjas Klub, a simontornyai B.Sz.V. Dalos pacsirták, a paksi Városi Nyugdíjas Klub, a bölcskei Múló Évek Nyugdíjas Klub és a bátai Nyugdíjas Egyesület kórusai.

Az Élet az éveknek nyugdíjas klub égisze alatt tizenhárom egyesület képviselte magát a rendezvényen. A kórusok népdalokat énekeltek, az előadott dalok szorosán kapcsolódtak egy-egy Tolna vármegyei településhez.

A színpadon jobbnál jobb produkciók követték egymást, ame-



# Testtömeg beállítás – Fogyas diéta nélkül 4. rész

## Gyakorlat

Az eddigi ismeretek gyakorlatba ültetésének jött el az ideje. A négy hónapos program a fokozatosság elvét követi. Egyszerre csak néhány dologra kell összpontosítani, amíg a szokásunkká nem válnak.

## Első hónap

**Estéknként**, mielőtt aludni térünk, nézzük meg a kiválasztott képet, 2 percen keresztül vizualizációval jelenítsük meg az ideális testünket, hallgassuk meg a 21 perces Gabriel-módszer CD-t. Nem baj, ha elalszunk a CD-hallgatás közben.

**Reggel**, ébredés után, ránézünk a fényképre, csukott szemmel elképzeljük a tökéletes alakunkat. Aztán képzeljük el azt is, hogy a napunk további része pontosan úgy alakul, ahogyan szeretnénk.

**Reggeli**. Igyunk két pohár vizet, éhgyomorral fogyasszuk probiotikumot. Fogyasszuk bőséges reggelit, együnk, amit csak kívánunk. Étkezés közben vegyünk be két emésztőenzim kapszulát.

**Ebéd**. Hagyjunk időt, hogy kényelmesen ehessünk. Igyunk egy pohár vizet. Bármit ehetünk, amit megkívánunk. Vegyünk be 10 gramm omega-3 kiegészítőt.

**Délutáni falatkák**. Fogyasszuk lehetőleg organikus gyümölcsöket.

**Vacsora**. Legkésőbb lefekvés előtt három órával együnk. Igyunk sok vizet az este folyamán.

## Második hónap

**Estéknként** elalvás előtt nézzük meg a kiválasztott képet a két perces vizualizációhoz. Hallgassuk meg a CD-t.

**Reggel ébredés után is** fénykép nézés. Képzeljük el a tökéletes alakunkat és a napi sikeres aktivitást.

**Reggeli**. Igyunk két pohár vizet, fogyasszuk bőséges reggelit, vegyünk be két emésztőenzim kapszulát.

**Ebéd**. Együnk ráérősen. Fogyasszuk olyan salátát, amit szeretünk. Omega-3 kiegészítőt vegyünk be.

**Délutáni falatok**. Fogyasszuk valódi ételt. Magvak, gyümölcsök.

**Vacsora**. Bármit eszünk – tésztát vagy sültcsirkét – daraboljuk fel, adjunk hozzá friss zöldséget, tegyük rá saláta öntetet. Igyunk sok vizet az este folyamán.

## Harmadik hónap

**Estéknként** elalvás előtt nézzük meg a kiválasztott képet. Vizualizáljuk kétszer két percen át az ideális testet. Hallgassuk meg a CD-t.

**Reggel**, ébredés után kétszer egy perces vizualizáció a kiválasztott kép megismerésére. Fókuszáljunk az előttünk álló nap sikeres tevékenységeire.

**Reggeli** előtt vegyünk be két pohár víz után egy adag probiotikumot. Fogyasszuk bőséges reggelit, válasszuk élő ételeket. Vegyünk be proteint, omega-3 kapszulát és emésztőenzimeket.

**Ebéd**. Fogyasszuk bőséges, valódi ételt tartalmazó ebédet. Szoktassuk a testünket arra, hogy késő délutánig éhezzen.

**Délután** iktassunk be tízperces életerő fokozó szünetet. Fogyasszuk friss búzafüvet vagy friss spenótot, de választhatunk egyéb sötétzöld levelű zöldséget. Tölts naponta legalább tíz percet a szabadban.

**Délutáni falatkák**. Egy kevés valódi étel még elmegy, de inkább együnk többet napközben.

**Vacsora**. Ha este nem vagyunk éhesek, ne együnk csak azért, mert vacsoraidő van. Az esti éhség elmaradásával a testünk azt jelzi, hogy fogyni akar. A természetesen sovány emberek gyakran kihagynak étkezéseket. Mi is ezt tehetjük, vagyis úgy eszünk, hogy időnként nem eszünk. Ezzel megváltoztatjuk a megéhezés megszokott ritmusát.

**Negyedik hónap**

Valamikor **napközben kezdjük el valamilyen testmozgást**. Tartasuk be a fokozatosság elvét. Kerüljük el a túledzést. Hetente tartunk legalább három pihenőnapot.

## Negyedik hónap

**Lefekvés előtt** nézzük meg figyelmesen a kiválasztott képet és kétszer két percen keresztül vizualizáljuk az ideális testünket. Hallgassuk meg a Gabriel-módszer CD-t.

**Közvetlenül ébredés** után még az ágyban kétszer egy perces vizualizáció. Képzeljük el az elérni kívánt ideális testünket. Fókuszáljunk az előttünk álló nap teendőire.

**Reggeli** előtt igyunk két pohár vizet és vegyünk be probiotikumot. Fogyasszuk bőven az élő ételekből. Vegyünk be proteint, omega-3 kapszulát és emésztőenzimeket.

**Ebéd**. Fogyasszuk bőséges, valódi ételeket tartalmazó ebédet. Törekedjünk arra, hogy inkább napközben éhezünk meg.

**Délután** tartsunk tíz perces életerő fokozó pihenést.

**Vacsora**. Hozzuk előre a vacsorát és igyunk sok vizet az este folyamán.

## Fogyás sebessége

A Gabriel-módszer nem fogyókúra, nem is egy program, inkább egy koncepció és egy megközelítés. A fogyás sebessége az egyéni helyzettől és adottságoktól függ. Ha már hosszú fogyókúrás múlttal rendelkezünk, akkor elég valószínű, hogy a testünk elvesztette a zsírégető képességét. Ezért kezdetben csak nagyon

lassan vagy egyáltalán nem fogunk fogyni, még az is előfordulhat, hogy átmenetileg hízni fogunk. Néhány hét múlva azonban azt vesszük majd észre, bár azt ehetünk, amit szeretnénk, mégis inkább az egészségesebb ételeket kezdjük kívánni, és már nem gondolunk annyit az evésre. Innentől folyamatos fogyás kezdődik. Amint felszámoltuk az okokat, amelyek miatt a testünk kövér akar lenni, egyre gyorsabban és gyorsabban fogunk. Minél soványabb akar lenni a testünk, annál gyorsabban fogunk fogyni. A folyamat végén pedig hihetetlenül gyors lesz a fogyás. Ha elérjük az ideális súlyunkat, könnyedén meg is tartjuk azt.

### Egészséges bőr

A bőrünk a háj eltűnése után is feszes marad. A diétával erőltetett fogyás okozta stressz megemeli a kortizol-szintet, melynek hatására a bőr elveszíti a rugalmasságát. A Gabriel-módszer lényege az alacsony stresszt okozó fogyás, amely alacsony kortizolszinttel jár, így a bőr rugalmas marad. Lényegében a módszer minden eleme (méregtelenítő, fiatalító és életerő fokozó hatás, vizualizációs gyakorlatok) abba az irányba hat, hogy a bőr minél feszesebb, rugalmasabb és egészségesebb maradjon.

### Sikertörténetek

**Gabrielle Hart, 37 éves rádióriporter és előadó.** Jon egy interjúban a bőségről és az éhségről beszélt. Velem is az történt, hogy a válásom érzelmi válaszáként a testem védekezésül hízni kezdett. Ettől a felismeréstől már 5 kilót fogytam. A Gabriel-módszer CD-t megvettem és három héten keresztül minden nap meghallgattam, és ez idő alatt 5 kilót fogytam. A következő négy hétben lement még 10 kiló, mostanra pedig eltűnt minden túlsúlyom. A súlyom tökéletes, sok meghívást kapok, jobban keresek, a bőröm megfiatalodott, és általánosságban is fiatalabbnak látszom.

**Khalilah Ali, 33 éves divattervező és jószolgálati nagykövét.** A húszas éveimben a jó diétának köszönhetően 100 kilóról 130 kilóra sikerült feltornáznom magam. Amikor a harmincadik születésnapom előestéjén a mérlegre álltam, a mutató 150 kilónál állt meg. Sokat tanultam Jontól az elhízás okait illetően. A Gabriel-módszerrel csak befelé figyeltem, és rájöttem mit mond a saját hangom, és mi a saját utam. 80 kilótól szabadultam meg, és most a súlyom 70 kiló. A megoldás az volt, hogy megadtam a testemnek, ami hiányzott neki.

**Howard Angel, 74 éves nyugdíjas könyvelő.** 18 évesen vonultam be a haditengerészethez. Tökéletes volt a súlyom, 92 kiló. 33 évesen felhagytam az aktív sportolással és hamar elértem a 100 kilót. Sokat ittam, és 43 évesen már 107 kilós voltam, 53 évesen pedig már 115 kilót nyomtam. Könyvelőként sok volt a stressz, a határidők szorongattak. Előfordult, hogy csak éjjel után ettem. Bor, sör sajttal, egy kis keksz, egy kis mogyoró. Perthben részt vettem Jon szemináriumán. Elolvastam a könyvet és hallgattam a CD-t. Nagy hatással volt rám a könyv legfontosabb mondanivalója: gondolkodj soványként. Az életem teljesen átalakult – jobbra fordult.

**Amanda Pierce, 70 éves nyugdíjas ügyfélszolgálatos.** Az elhízás nyugdíjba vonulás után kezdődött. Két év alatt sokat szedtem fel. Állandóan fáradt voltam, nem volt kedvem semmihez, éveken keresztül csak vegetáltam. A CD-t mai napig minden este meg-

hallgatom. A könyvet többször is figyelmesen elolvastam. Fogyni kezdtem. Már nem kívánom a kenyeret, a süteményeket és a kekszeket. A CD nagyszerű. Kivágtam egy képet egy jó alakú lányról, amit az ágyam mellett tartok. Fél év alatt 50 kilót fogytam. Visszafordítottam a súlyos 2-es típusú cukorbetegségemet. A vércukorszintem az életveszélyesen magas 17-19-es tartományból az egészséges 5-7-es szintre állt vissza.

**Karen, 24 éves kutyakozmetikus.** A természetesen sovány emberek közé tartozom, viszont komoly egészségügyi problémákkal küszködtem. Súlyos candida betegségem volt, emiatt évekig speciális diétán éltem. A cukorbetegség egyik fajtáját diagnosztizáltak nálam, és húgyúti fertőzésem is volt. Gond volt a beleimmel, alig tudtam enni vagy inni valamit. Hiába aludtam át három napot, mégis fáradt voltam. A vérem túlsavasodott, túl sok higany a szervezetemben, a kalciumszint vérszinten alacsony. Mind egy milyen jól étkeztem, a tápanyagok nem jutottak el a sejtjeimhez. Csak úgy kíváncsiságból beleolvastam Jon könyvébe. A hatodik fejezet teljesen szíven ütött, mert rájöttem, hogy el kell fogadnom önmagamot, a családomat, az egész gyerekkoromat, és meg kell bocsátanom – anyámnak és apámnak – mindazt a rosszat, ami velem történt. Majdnem falhoz vágtam a könyvet. Soha életemben nem bocsátok meg ezeknek az embereknek. SOHA! Elolvastam újra a könyvet, megérlelődött bennem az elhatározás. Meg kell tennem ezt a lépést, megbocsátás nélkül csak egyre betegebb és betegebb leszek. Még aznap lefekvéskor megtettem, amit a könyv javasolt. Csak akkor aludtam el, amikor elfogadást éreztem. Aznap éjjel aludtam a legjobban. A gyógyulás azonnal megtörtént. Minden bajom 24 órán belül elmúlt. Szárnyalok, sérthetetlen vagyok, és a világ legegészségesebb emberének érzem magam.

### Javaslat és kérés

Ajánlott a könyvet (Jon Gabriel: Gabriel-módszer, Bioenergetic Kiadó, 2017.) megvásárolni, a melléklet tartalmazza a Gabriel-módszer meditációs CD-t. Akinek ez nincs módjában, kérjen meg egy kellemes orgánus személyt, hogy nyugodt tempóban és hangnemben olvassa rá az okos telefonra a szöveget.

### Kedves Olvasó!

A Sikeres Öregedésért Egyesület hosszas előkészület után tűzte napirendre a testtömeg beállítás témát. Nagyon fájdalmas tény, hogy az elhízottak aránya folyamatosan növekszik, és napjainkban már a népesség kétharmada szenved attól, hogy nem képes beállítani a kívánt testtömegét. Ez a cikksorozat megoldást kínál erre a közérdekű problémára. Ezért arra kérjük olvasóinkat, hogy cikk országos elterjesztésében legyen a segítségünkre, mint önkéntes ismeretterjesztő. Küldje el az öt részes cikksorozatot családtagjainak, barátainak, ismerőseinek. Amennyiben vállalja az önkéntes ismeretterjesztő nemes feladatát, kérem **küldjön értesítést a címemre.**

*Dr. Tar József,*

*a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke*

[tarjosk@gmail.com](mailto:tarjosk@gmail.com)

**2824 Várgesztes, Arany János utca 74.**



# Egészség ezreknek, milliók a kórházaknak

6.851 SZŰRÉS, 56 MILLIÓ FORINT TÁMOGATÁS  
AZ EGÉSZSÉGÜGYI INTÉZMÉNYEKNEK

2023 TAVASZÁN IS SIKERES ÉVADOT ZÁRT A RICHTER EGÉSZSÉGVÁROS

Tizennégy éve indult útjára a Richter Gedeon Nyrt. egészség-tudatosságot és betegségmegelőzést népszerűsítő országjáró prevenció programorozata, hogy segítse a lakosok egészségmegőrzését, és támogatást nyújtson az egészségügyi intézményeknek. Idén tavasszal is számos fontos szűrésen és tanácsadáson, valamint egészséges életmódhoz kapcsolódó előadáson vehettek részt az eseményre látogatók. A Richter Gedeon Nyrt. alapadománya minden állomáson 3.500.000 forintról indult, amelyet a résztvevők a különböző programelemeken való aktivitásukkal tovább gyarapíthattak. A lakossági összefogásoknak köszönhetően több mint 56 millió forint adományt adott át a hazai gyógyszergyártó társaság a szombathelyi, székesfehérvári, szegedi és mátészalkai támogatott intézmények számára.



A Richter Gedeon Nyrt. programsorozatának eddigi 97 állomásán már több mint 220 ezren vettek részt, és közel 230 ezer szűrést végeztek el az eseményeken résztvevő szakemberek. A lakosok aktivitásának köszönhetően összesen több mint 564 millió forint adomány gyűlt össze a támogatott egészségügyi intézmények javára.

A Richter Egészségváros program egyik legnagyobb előnye, hogy egy helyen és időben számos fontos szűrővizsgálaton vehetnek részt az érdeklődők, ráadásul nemcsak lakhelyükhöz közel, de ingyenesen, előzetes regisztráció nélkül is.

A 2023-as tavaszi évadban a szombathelyi Vas Vármegyei Markusovszky Egyetemi Oktatókórház részére 7.983.000 forint, a székesfehérvári Fejér Vármegyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház számára 13.786.500 forint, a Szegedi Tudományegyetem – Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ számára 15.214.000 forint, míg a Mátészalkai Kórháznak 19.018.000 forint adomány gyűlt össze.







## Teljesítménytúra a csácsi dombokon

Június 6-án teljesítménytúrát tartottunk a Zalaegerszeghez tartozó csácsi dombokon. Még a helyszínen is volt két benevező csapat, így Zalából, Somogyból és Veszprémből összesen 20 csapat nevezett erre a megmérettetésre.

Két kategóriában – 70 év feletti és 70 év alatti – fogadtunk el nevezést és hirdettünk eredményt.

Az égiek is kegyesek voltak hozzánk, mert bár esős az időjárás a héten, tegnap délelőtt egészen a délután 15.30 körüli zárásig megkímélt bennünket az ég az esőtől.

A délelőtti megnyitót megtisztelte jelenlétével és köszöntőt is mondott dr. Sifter Rózsa vármegyei főispán, Balaicz Zoltán, a város polgármestere, Herkliné Ebedli Gyöngyi, a településrész önkormányzati képviselője és Czingler Sándor, szövetségünk sportbizottságának elnöke.

Az eseményről jelent meg tudósítás az M1 Televízió híradójában, a ZTV híradójában, a Zalai Hírlapban és annak ZAOL internetes oldalán, illetve az Egerszegi Hírekben is.

A csapatok 9 órától gyülekeztek és regisztrálták magukat. Kisorsoltuk közöttük az indulási rajtszámot, majd 10 órától 5 perces időközönként folyamatosan indultak a kijelölt útvonalon. A táv 10,6 km volt (mintegy 16.000-17.000 lépés). A táv mentén öt ellenőrző állomás volt felállítva és azon tesztkérdéseket kellett a csapatoknak megválaszolniuk. E tesztekre kapott pontok és a táv teljesítésének ideje volt az a két tényező, amely eldöntötte a helyezéseket.

Az indulás a városrészben működő Évgyűrűk Nyugdíjas Klub klubháza elől történt és ugyanitt volt a célállomás is.

A klub tagjait és elnöküket, Szabó Gyulánét köszönet illeti a helyszínen végzett rengeteg előkészítő és a lebonyolítást segítő munkáért. Köszönetet kell mondani az állomásokon tevékenykedőknek (minden állomáson 3-3 ember dolgozott, a célban pedig az évgyűrűsökön kívül még további 6-an, akik indították és fogadták a csapatokat, elemezték az adatlapokat és kialakították a csapatok sorrendjét).

Mindenkit név szerint nem tudok felsorolni, de kiemelem Szabó Gyuláné mellett Király Imrét, aki a helyszín kijelölésében is jeleskedett, Németh Istvánt (mindketten az ellenőrző pontokon is fontos feladatokat láttak el), Németh Szilveszternét, és végül Vidovicsné Bene Erzsébetet, akiknek munkája nagyban hozzájárult az előkészítés, a lebonyolítás sikerességéhez. Köszönet nekik és minden segítőjüknek.

A túra részben a borúthoz tartozó borvidéken zajlott, ezért minden állomáson és a célban is a csapatoknak volt lehetősége borok kóstolására. Ehhez rajtam és Szabó Gyulánén kívül Tóth Géza helybéli borosgazda, szőlőbirtokos biztosított kitűnő minőségű borocskát.



A verseny legjobb szint-idejét a Honvéd klub Egyesület I. csapata teljesítette, de nem sokkal maradt el tőle a veszprémi Cholnoky Nyugdíjas Klub csapata sem. A legtöbb pontot a kvíz kérdésekre a Szív-és Érbeteg Egyesület csapata szerezte. A 70 év feletti kategóriában első helyezett lett a Nyugdíjas Pedagógus Egyesület 2. csapata, második a helybéli Évgyűrűk Nyugdíjas Klub, harmadik a balatonalmádiból érkezett Vörösberényi Nyugdíjas Klub, negyedik a Csontrikulásos Betegek Egyesület, ötödik a Kertvárosi Nyugdíjas Klub lett.

A 70 év alatti kategóriában első lett a Honvéd Klub Egyesület I. csapata, második az ajkai Bánkis Természetjáró Nyugdíjas Gyaloglók Klubja, harmadik a Szív- és Érbeteg Egyesület, valamint a Balatonmárfürdői Őszidő Nyugdíjas Klub 2. csapata, negyedik pedig azonos pontszámokkal három csapat lett, a Honvéd Klub Egyesület 2. második csapata, a veszprémi Cholnoky Nyugdíjas Klub és a Nefelejcs Nyugdíjas Klub I. csapata.

A többi csapat emléklapot kapott. Ezek voltak: a Göcseji Barangolók, az Őszirózsa Nyugdíjas Klub, a Gyöngyvirág Nyugdíjas Klub, a Balatonmárfürdői I. csapat, a Táncklub és a Nyugdíjas Pedagógus Egyesület I. csapat.

Valamennyi csapat részére a Tourinform Iroda zalaegerszegi kiadványokat tartalmazó ajándékcsomagot biztosított. Az első helyezést elért csapatok megkapták Győrffy István Zalai tájkon című kötetét is.

Köszönjük minden csapatnak a részvételt! Meggyőződésünk, hogy az eredménytől függetlenül minden csapat nyertese volt ennek találkozósnak. Új kapcsolatok, ismeretségek, partnerségek szövődtek klubok között és nem utolsó sorban egy vidám napot tölthettünk egy együtt közösségben.

**Kocsis Gyula**



## Határon átnyúló barátság színházi élmények

A Mezőkovácsházi Szivárvány Egyesület tizenhat éve tevékenykedik Békés vármegye dél-békési városában. Szervezetünk fő célja az idős emberek magányának enyhítése, a közösséghez tartozás erősítése, valamint különféle programokkal igyekszünk színesebbé tenni nyugdíjasaink mindennapjait. Tagjaink szeretnek kirándulni, ezért idén célul tűztük ki, hogy – közel a magyar határhoz – Románia nyugati szélén, a Maros folyó partján fekvő Aradra látogatunk el.

Elképzelésünket arra alapoztuk, hogy a több, egykori magyar történelmi eseményt is felidéző városban 2019-ben már jártunk, amikor felvettük a kapcsolatot az aradi Magyar Zenés Színházzal. Baráti meghívásra akkor 25-en utazhattak el a Mária főhadnagy című előadásra, mely maradandó élményt nyújtott.

Azóta eltelt öt év, de a kapcsolat nem szakadt meg, és mint kiderült, ismerőseink örömmel fogadták a magyarországi érdeklődést a színház idei műsorterve iránt. Rövid határidőn belül két műsorszámra is kedvező jegyvásárlásra kaptunk ajánlatot. Ezek közül Kálmán Imre Marica grófnő című operett előadása nyerte el a többség érdeklődését, így egy 45 fős buszos kirándulásra nyílt lehetőségünk.

Nagy izgalommal és várakozással tekintettünk a látogatásra, mely a zenés színházi élmény mellett lehetőséget adott városnézésre is. Mint láthattuk, sokat változott, fejlődött a város az elmúlt néhány évben. Többek között tisztelettel adóztunk a hősöknek az aradi vértanúk vesztőhelyén, a főtéren elidőztünk a Szabadság szobornál, továbbá megnéztük a város szép építményeit és betekintést nyertünk a római katolikus templom impozáns épületébe. A kiránduláson felelevenítettük a magyarsággal kapcsolatos történelmi ismereteinket. Büszkeséggel töltött el bennünket, hogy sok ismert magyar személy, tudós, művész



kapcsolódik a városhoz, de új nevekkkel is találkozhattunk. Elmondhatjuk, hogy szép és színvonalas programon vettünk részt, ahol mindannyian jól éreztük magunkat, s nem utolsó sorban látványos színházi előadásban gyönyörködhattunk.

A kirándulás megvalósításához nagy segítséget jelentett, hogy az utazás költségeire – Erdős Norbert országgyűlési képviselő támogatásával – a Békés Vármegyei Önkormányzat Közgyűlése Társadalmi Kapcsolatok Bizottságától kaptunk 30 ezer forint támogatást, melyet ezúton is hálásan köszönünk. A határon átívelő baráti kapcsolatainkat pedig a jövőben is szeretnénk fenntartani, ápolni.

**Halasi Mária**

(Mezőkovácsházi Szivárvány Egyesület)

## Országos Tízpróba-verseny

Június 15-én Budapesten, a XVII. kerületi Bakancsos utcai Sporttelepen rendezték meg a VIII. Országos Tízpróba-versenyt, melynek jegyzőkönyvét honlapunkon lehet elolvasni.

A versenyen, melyet a XVII. kerületi alpolgármester, dr. Füzesi Péter nyitott meg, 14 csapat vett részt, Budapestről és vidékről egyaránt. A versenyen a helyi TV is képviseltette magát.

Köszönjük az önkormányzatnak, hogy ismételten rendelkezésünkre bocsájtotta a sportpályát. Külön köszönjük Nagy Attilának, a Rákosmente Kft. Sportrészleg vezetőjének és munkatársainak a kiváló szakmai segítséget, a pontbíróknak és az önkéntes segítőknek a lelkiismeretes munkáját. Nélkülük nem valósulhatott volna meg e rendezvény. A visszajelzések alapján egy jó hangulatú versenyen vehettünk részt!

A szervezők nevében: **Medveczki Aranka**



Bemelegítés a verseny előtt



Mi hölgyek, így rúgunk labdába

Az „Életet az Éveknek” Hajdú-Bihar Megyei Szervezete  
és  
Nádudvar Város Önkormányzata

Tisztelettel meghívja  
a Nádudvari Termál- és Strandfürdőbe

## STRANDFESZTIVÁLRA

2023. augusztus 5-én (szombat) délelőtt 9 órától

(gyülekezés, regisztráció: reggel 7 órától 9 óráig)

Kedvezményes  
Belépő: 500 Ft/fő

Étkezési lehetőség a fürdő területén – egyénileg

Jelentkezés 2023. július 20-ig

Jelentkezés:  
e-mail: [sandorneszabo@freemail.hu](mailto:sandorneszabo@freemail.hu)  
vagy telefonon: Szabó Sándorné megyei elnök T: 06/30 465 2230

Színes műsorral, kellemes fürdőzési lehetőséggel várjuk kedves vendégeinket.

Megjelenésükre számítva

Tisztelettel:  
Szabó Sándorné  
megyei elnök

A nap folyamán a város nevezetességei is megtekinthetők:

Fazekasműhely  
Templom  
Művelődési Központ  
Főtér – séta

# Jelentkezési lap

Az „Életet az Éveknek” Hajdú-Bihar Megyei Szervezete  
és Nádudvar Város Önkormányzata  
2023. augusztus 5-én (szombat) délelőtt 9 órától

## STRANDFESZTIVÁLRA Hívja, várja a kedves vendégeket

**Jelentkezési határidő: 2023. július 20-ig**

Részvételi díj: 500 Ft/fő (strandbelépő)

Ebéd: egyénileg

(strand belépőt a helyszínen kell befizetni)

Nyugdíjas egyesület, klub neve: .....

Vezető neve.....Telefonszáma:.....

Levelezési cím:.....

Email cím:.....

Részvevők száma: .....

### Kulturális műsorral kapcsolatos információk:

**Nevezési díj: nincs!**

Műsoridő: csoportok részére max. 8 perc, egyéni fellépők részére max. 4 perc

Fellépő csoport neve:.....

Műsorszám címe:.....

Technikai igény:.....

Egyéni fellépő neve:.....

Műsorszám címe: .....

Technikai igény:..... Műsoridő:.....

Néhány szavas bemutatkozás:.....

A fellépő csoport vezetője:.....

Művészeti vezető:.....

Érkezés időpontja:.....

aláírás

# Kényeztető nyári üdülés!

Töltsön el néhány napot nálunk, élvezze a város nyugalmát, virágos parkjait, remek fürdőit és a Hotel Solar vendégszeretetét.

Nálunk minden az Ön kényelmét szolgálja.

Szeretettel várjuk!

## SZOLGÁLTATÁSOK:

- 4 éjszaka szállás kétágyas standard vagy felújított légkondicionált prémium szobában,
- Svédasztalos félpanziós ellátás,
- Személyenként 3 db gyógyfürdő vagy strandfürdő fürdőbelépő.

## RÉSZVÉTELI DÍJ:

Standard szobában: 70 000 Ft / fő + IFA — Egyágyas felár: 2500 Ft / éj

Prémium szobában: 78 000 Ft / fő + IFA — Egyágyas felár: 4000 Ft / éj



*Hotel Solar \*\*\* Nagyatád*

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

82/504-135; 30/500 31 35

infosolar@t-online.hu

www.hotelsolar.hu

## MEGHÍVÓ INGYENES HALLÁSSZŰRÉSRE

— 2023. július 1-30. között —

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

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

**Ingyenes vizsgálat, azonnali eredmény, várakozás nélkül**

**Most minden ÚJ ügyfelünk zsebrádiót kap ajándékba!\***

✓ **Szakértő, felkészült kollégák**

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

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

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



Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon: [www.geers.hu](http://www.geers.hu)

**Geers**