

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2023. június

Kedves Klubtagok!

Május 31-én megtartottuk küldöttgyűlésünket. A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség küldöttgyűlése az Alapszabály szerint határozatképes volt. A küldöttgyűlésen 52 fő küldött vett részt. Nagy öröm volt, hogy ilyen sokan eljöttek erre a fontos rendezvényre. A küldöttek elfogadták a 2022. évről szóló szakmai és pénzügyi beszámolót, a könyvvizsgáló jelentését, a felügyelő bizottság jelentését, a 2023. év munkatervét és pénzügyi tervét.

Mint minden évben, most is beszéltünk arról is, mennyire hasznos, ha tagjaink megismerik a beszámolót az előző év munkájáról. Minden évben kérjük a megyei elnököket, hogy az év elején a klubvezetői megbeszélés tűzze napirendjére az országos szövetség beszámolóját, a gazdálkodásról szóló jelentést. Ez lehetőséget ad arra, hogy a klubtagok megismerjék, milyen széleskörű munkát végzett a közösségünk. Tudjuk, hogy ez sok megyében megtörténik. Kérünk benneteket, ha mégsem, igényeljétek ezeknek a írásoknak a megismerését.

Végezetül megválasztottuk a jelölőbizottságot. A bizottság elnöke Zsámbokiné Buday Anna lett. A Hírlevél következő számaiban megismerhetitek a bizottság tagjait, a működését. Feladatuk nemcsak az lesz, hogy kérjék, ajánlatok jelöltek az országos elnökség, a felügyelő bizottság tisztségviselőire. A megyei elnökségekkel, a klubvezetőkkel folytatandó beszélgetésektől azt is várjuk, hogy a megyei utánpótlási terveket is megismerjék.

A 2023. év nyara bővelkedni fog programokban. A közgyűlés vendége volt Fajka Zsanett, a Fővárosi Operettszínház munkatársa. Elindult a bérletértékesítés. A megyei elnököknek, a kulturális programok szervezőinek tájékoztatást adott a következő évad műsorairól, és az „Életet az éveknek” bérletről. A legújabb darabot is megnézhetitek a bérlettel. Ez a Monte Cristo grófja. Igazán szenzációs darab!

(folytatás a 3. oldalon)

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége címe megváltozott!
Új címünk: 1068 Budapest, Benczúr u.45.
A telefonszám és az e-mail címek változatlanok
Tel./Fax: +36-1-3270118

A TARTALOMBÓL:

Budapest '150 * A kérdés változatlan: lesz-e infláció követő nyugdíjemelés? – levélváltás * Irány a „Hírös város” – Kecskemét! * Költészetnap megemlékezések * Matula bácsi kunyhójánál jártunk * Fogyas diéta nélkül



Küldöttközgyűlés az Eötvös10-ben

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége életét nagyban befolyásoló küldöttközgyűlésre került sor május 31-én az Eötvös10 Közösségi Házban.

A Legfrissebb adatok szerint 769 klub tartozik a szövetséghez, amelynek képviselőiben 52 küldött vett részt a tanácskozáson. A szövetség alapító tagja a nyolc nagy nyugdíjas szervezet összefogásával működő NYUSZET-nek, Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsának, melynek legutóbbi érdekképviselői tevékenységéről a Hírlevélben is beszámolunk.

A napirendi pontok ismertetése és a tisztségviselők megválasztása után Hegyesiné Orsós Éva elnök a Szövetség 2022. évben végzett szakmai munkájáról számolt be, majd ugyancsak Hegyesiné Orsós Éva a 2022. év pénzügyi beszámolóját ismertette, külön kitérve a mérlegre, az eredményekre és a közhasznúsági mellékletre, valamint a független könyvvizsgáló 2023. évre vonatkozó megbízására. Ezt követően a Felügyelő Bizottság 2022. évi beszámolóját Sántáné Szabó Margit FB elnök ismertette. Az 2023-as munkaterv előadója Paulics István elnökhelyettes volt, majd az 2023. évi költségvetést ismertette Hegyesiné Orsós Éva.

A küldöttközgyűlésen tárgyalt, és egyhangúlag elfogadott dokumentumok rövidesen honlapunkon olvashatók.



Budapest '150 ünnepség és vetélkedő

A budapesti Tüzér utcai Prevenció Központ adott otthon május 24-én a budapesti nyugdíjas egyesület és a szövetség kulturális bizottsága közös rendezvényének, a Budapest '150 ünnepségnek és vetélkedőnek.

Az ország tizennégy megyéjéből érkeztek versengő négy fős csapatok, akik felkészülve a főváros történelméből jelentkeztek a vetélkedőre. Nagy segítség volt számukra a Békebeli Budapest című film, amit mindenkinek, budapestieknek, távoli megyékben élőknek is ajánlok a figyelmébe, hiszen Budapest a közös kincsünk, történelme a mi közös történelmünk.

10 órakor Remes Ferenc köszöntőjével kezdődött a program, külön köszöntve a megjelent vendégeket – Karácsonyi Magdolnát a XIII. kerületi Polgármesteri Hivatal aljegyzőjét, Németh Borbálát, a Prevenció Központ vezetőjét, Juhász Lászlót, a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa soros elnökét, dr. Hegyesiné Orsós Évát, Nyugdíjas Klubok és idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség elnökét, Szecsődi Józsefnét „Életet az Éveknek” szövetség Kulturális Bizottsága elnökét, valamint a megjelent megyei elnököket, a vármegyék képviselőit megjelent minden kedves versenyzőt, és kísérőiket.

Dr. Talyigás Katalin bevezető szavait dr. Hegyesiné Orsós Éva köszöntő szavai, majd a XIII. kerületi polgármesteri hivatal aljegyzőjének, Karácsonyi Magdolnának a köszöntő szavai követték.

A rövid kulturális műsorban Albert Ferenc és felesége, Eszter saját verseit adta elő, majd a Somogyi Jelelők pantomimja következett. Végül Orbán Bori és Pánczél Kristóf Budapestről szóló ismert szonokot adott elő.

De a lényeg, a vetélkedő még csak ezután következett. Renfer István és Otrók Györgyné Erika hihetetlenül érdekes és komoly felkészülést igénylő TOTO-t, illetve a főváros nevezetes épületeinek ismeretét „kérte számon” a versengő négytagú csapatoktól. Ezalatt a vendégek, az országos és megyei vezetők az a Prevenció Központ munkájával ismerkedhettek Németh Borbála segítségével. Egyúttal az előcsarnokban kiállított képekre is felhívta a figyelmet, amelyek az Esély Nonprofit Kft. felhívására születtek a tolerancia jegyében.

A technikai szünetben a zsűri értékelte a vetélkedő eredményeit, ami érdekes sorrendet mutatott – már ami az elért pontszámokat tekint. Néha nem is a pontszám, hanem a gyorsaság döntött. A díjkiosztásra várva Lénárt Mária saját novelláját olvasta fel, majd dr. Hegyesiné Orsós Éva, Szecsődi Józsefné és Talyigás Katalin ismertette a végeredményt, illetve átadta a helyezetteknek a díjakat.

Első lett a Nyugat kapuja csapat 32 ponttal, második az Alba Régia és holtversenyben a Szivárvány 31 ponttal, harmadik az Égerszeg 30 ponttal és jobb időeredménnyel. Ugyancsak 30 pontot ért el Balatonalmádi, a Békésiek és a Szőke Tisza. A Jószerencsét, és a Szépkorúak 29, a Jázminbokor 28, az Ajka és a Derús Asszonyok 27, a Szabolcs 24 pontot szerzett. Ez utóbbiak és az első helyezett külön meghívást kapott a Prevenció Központtól.

Az eredményhirdetésre megérkezett Budapest alpolgármestere, Kiss Ambrus is, aki külön köszönetet mondott a szervezőknek a remek vetélkedőért, mert mint ő is külön kiemelte, Budapest mindenkié.

(A Budapest '150 TOTO a 12. oldalon olvasható)



Munkában a zsűri



Juhász László



Talyigás Katalin



Hegyesiné Orsós Éva



Kiss Ambrus



Somogyi Jelelők



A győztes csapat, a Nyugat kapuja



Karácsonyi Magdolna



Emléklap mindenkinek



Albert Ferenc és felesége, Eszter, mellettük Remes Ferenc



Csoportkép a győztesrel

Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

Én már láttam. Minél hamarabb jeleztétek az igényeteket, mert úgy látjuk, nagy a kereslet irántuk.

Májusban akkora volt az érdeklődés az Uránia Filmszínházba szervezett „Zerkovitz úr, ébresztő!” című előadás iránt, hogy rögtön kettőt szerveztünk. A tavaszt köszöntöttük a Magyar Zenés Színház művészeivel, Zerkovitz Béla slágereivel és egy rendhagyó zenés délelőtti színházi előadással! A két előadáson mintegy 900 tagunk vett részt. Bízunk abban, hogy hasonlóan jól fogjátok érezni magatokat augusztusban, amikor Dankó Pista regényes életét ismerhetjük meg.



Június elején több mint 220 tagunkkal Hajdúszoboszlóra, majd ősszel Sopronba látogatunk. Itt ezúttal új szállodába, a Hotel Lővérbe szerveztük a 4 napos programunkat. A nagy érdeklődés a gazdag program mellett talán az új szállodának is köszönhető. Kecskemétre még soha nem szerveztünk közösségépítő programot. A különleges adottságú szállodába örömtáncoktatás is lesz. Minden résztvevő nagyon várja, az Öregedj szépen! című, sok hasznos ismeretet adó vidám interaktív programot. Novemberben még egyszer Hajdúszoboszlóra látogatunk. Persze, azért, hogy az ünnepre készülhessünk. Decemberben nagyon szeretnék egy szép adventi koncerten búcsúztatni az évet.

A programok sorából kiemelném még a Budapest '150 című rendezvényt. Színvonalas vetélkedőn vehettek részt azok a megyei szervezetek, amelyek 4 fős csapataikkal jelentkeztek a Budapesten megrendezett vetélkedőre. Többen itt köszöntötték dr. Talyigás Katalint, budapesti elnökünket, aki több mint 10 év után leköszönt a tisztségről. Az országos szövetség a küldöttgyűlésen köszönte meg Kati munkáját. Persze, nem válunk meg Katitól teljesen! Továbbra is képviselni fogja az idősek érdekeit a különböző budapesti és országos testületekben.

Kedves Klubtagok!

Köszönjük a sok beszámolót, amit a Hírlevélbe küldtetek. Ebből is, a Facebookon is látjuk, milyen gazdag a megyei szervezetek és a klubok élete. Az elmúlt hetekben Jász-Nagykun-Szolnok megyében, Szolnokon jártam, ahol a megyei szervezet tartotta Anyák Napi ünnepségét. Gratulálok Gombás Marika megyei elnökünknek a szépen összeállított, igényes ünnepséghez. Köszönöm a megyei szervezet meghívását. Jó volt veletek találkozni!

Szép nyarat kívánok minden kedves Klubtagnak!

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva

A kérdés változatlan: lesz-e infláció követő nyugdíjemelés?

Szövetségünk tagja a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsának (NYUSZET), mely szervezet levélben kereste meg Gulyás Gergely Miniszterelnökséget vezető minisztert a nyugdíjasok érdekében. A levélre adott válasz május 11-i keltezésű. Ugyancsak közöljük a NYUSZET válaszlevelét.

NYÍLT LEVÉL MAGYARORSZÁG KORMÁNYÁHOZ

Nem alamizsnát kérünk, hanem a járandóságunkat!

A Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa (NYUSZET) *elengedhetetlennek tartja, követeli, hogy a 2023-as évre tervezett 15% inflációs cél felülvizsgálata mellett, a kormány emelje meg a nyugdíjakat legkésőbb 2023. június 1-jével, son kívül 3%-kal, 2023 januárig visszamenőlegesen.* Korábbi követelésünknek megfelelően ugyancsak **igényeljük**, hogy **son kívül**, visszamenőlegesen az előző két évben **elmaradt 1,5%-os nyugdíjiigazítás történjen meg**, és januártól az idei nyugdíjakat ezzel a mértékkel emeljük meg, bázisát képezve a 2023-as emeléseknek.

A NYUSZET növekvő aggodalommal figyeli a KSH és az EUROSTAT időszakos jelentéseit, adatait. A KSH márciusi gyorsjelentése szerint a nyugdíjas infláció az első 3 hónapban 27,4; 26,9; illetve 26,7% volt, azaz messze nem csökken olyan mértékben, mint azt a kormányzat láttatni szeretné. Az idős korosztály jelentős része egyre nehezebb helyzetbe kerül, az Európai Unióban kiugróan magas hazai infláció, és ezen belül az alapvető élelmiszerek évtizedek óta nem látott drágulása (jan-márc: 44; 43,3; ill. 42,6%) miatt. Az általános áremelkedési ütem minimálisan csökken, lényegében stagnál. Ugyanakkor a maginfláció márciusban 0,5 százalékponttal nőtt, ami azt jelenti, hogy az infláció érdemi csökkenésére a következő hónapokban sem számíthatunk. Jelen helyzetben még inkább szükséges, hogy a reálisan kiszámolt tényleges nyugdíjas infláció és a nyugdíjak korrekciója szinkronba kerüljön!

A szükségessé vált sürgős intézkedések nem a kormány jóindulatán alapulnak, hanem a hatályos jogszabályokon, melyek előírják a nyugdíjak értékállóságát! A 2011. évi CXCV. sz. törvény Magyarország gazdasági stabilitásáról 41.§-a (3) bekezdésében kimondja, hogy **„A nyugdíjak reálértékét biztosítani kell.”**

A kormányzati kommunikációban rendszeresen viszatérő állítás, hogy a nyugdíjak reálértékének megőrzése becsületbeli ügy. (Bár igazából törvényi kötelezettség.) Ahhoz, hogy ez megvalósuljon, szükséges,

hogy az éves infláció tényleges mértékének megismerésekor **végelszámolás készüljön**. Ha az infláció mértéke éves szinten meghaladja a nyugdíjak emelésének százalékát, akkor **törvényben szabályozott módon**, pótlólagos emelésre kerüljön sor. Elfogadhatatlan az a tendencia, hogy az átlagnyugdíj egyre inkább elmarad a nemzetgazdasági nettó átlagbérhez képest. A 13 évvel ezelőtti közel 70%-os arány mára 50% alá csökkent, ami egyértelműen alátámasztja a nyugdíjasok elszegényedését, gazdasági lecsúszását!

Az elmúlt időszakban a NYUSZET többször kért a legszegényebb nyugdíjas réteg számára egy egyszeri, átmeneti segélyt. Az azóta lezajlott folyamatok a helyzeten csak rontottak. Ezért most megismételjük a javaslatot, de abban a formában, hogy **a medián nyugdíj alatti ellátásban részesülők egy egyszeri, 75.000 Ft értékű juttatást kapjanak.**

Folytatni és szélesíteni szükséges azt a felzárkóztatási, nyugdíj-korrekciós programot, melyet 15 évvel ezelőtt a pénzügyi válság miatt felfüggesztettek. A méltányos és igazságos rendezéshez a NYUSZET szakmai javaslatait átlátható, korrekt egyeztetési folyamatban felajánlja a kormányzat számára. A NYUSZET által fentebb követelt évközi emelés ideje és mértéke – az adatok tanúsága szerint – reális, sőt, a kivitelezhetőség érdekében inkább visszafogott!

Határozottan igényeljük a rendszeres, kiszámítható párbeszéd, az egyeztetés megfelelő intézményes formáinak kialakítását. Az idős emberek, a nyugdíjasok érdekképviseleti szervezetei készek érdemi javaslataikkal hozzájárulni a társadalmi feszültségek csökkentéséhez, egy élhetőbb, humánusabb Magyarország megteremtéséhez!

A nyugdíjas társadalom, különösen annak medián nyugdíj alatt részesülő, egyre inkább nélkülöző hányada (mintegy 1 millió nyugdíjas) nevében is egyértelműen elvárjuk, hogy **az ígéreteknek megfelelő legyen a kormányzati cselekvés is!**

Budapest, 2023. április 17.

NYUGDÍJAS SZERVEZETEK EGYEZTETŐ TANÁCSA

A PÉNZÜGYMINISZTERIUM VÁLASZA

Juhász László elnök

Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa

Iktatószám: PM/3752-112023

Tárgy: nyílt levél Magyarország kormányához

Tisztelt Elnök Úr!

Gulyás Gergely Miniszterelnökséget vezető miniszter úr-hoz címzett elektronikus nyílt levelét a Pénzügyminisztérium nyugdíjpolitikáért való felelősségére tekintettel – válaszadás céljából államtitkárságomhoz továbbították. A Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa márciusi inflációs adatokra és nyugdíjmelésre vonatkozó javaslataival kapcsolatban a következőkről tájékoztatom.

A nemzeti kormány a nyugdíjak reálértékének megőrzését valóban becsületbeli ügynek tekinti, ahogy azt a nyílt levélben megfogalmazták. A rendszeres januári nyugdíj-emelést és az éven belüli nyugdíjkorrekciót pedig azért írja elő 2012-től törvény, mert azt a kormány törvényi szintre emelte a nyugdíjasokkal kötött megállapodás eredményeképpen.

A Magyarország gazdasági stabilitásáról szóló 2011. évi CXCV. törvény értelmében valamennyi nyugellátás értékét azonosan kell megőrizni a folyósítás teljes tartama alatt. Az értékmegőrzés rendjét és módját a társadalombiztosítási nyugellátásról szóló 1997. évi LXXXI. törvény tartalmazza. Minden év januárjában az infláció mértékének megfelelően emelkednek a tárgyévvel megelőzően megállapított nyugellátások és azok az ellátások, amelyek megőrzését a nyugdíjakkal azonos módon kell biztosítani.

2010 és 2023 között a nyugdíjak összege mintegy 92%-kal emelkedett, az átlagnyugdíj összege pedig több mint a kétszerese lett, a 2010. évi 97 ezer forintról 2023 áprilisára közel 209 ezer forintra nőtt.

A tavalyi 14%-os nyugdíjmelés után idén januártól újabb 15%-kal emelkedett a nyugdíjak és a nyugdíjszerű ellátások összege. Ez az átlagnyugdíj esetében – ami 2022 decemberében 180 800 forint volt – idén havi 27 120 forint, illetve egész évre, a 13. havi nyugdíjat is figyelembe véve 352 560 forint emelést jelent. A nyugdíjmelés ezekben az években a háború és a brüsszeli szankciók miatt jóval magasabb, mint az előző években volt. Folyamatosan vizsgáljuk és elemezzük az infláció alakulását, jelenleg 15%-os inflációval számolunk. Amennyiben azonban az évközi adatok alapján azt állapítjuk meg, hogy a 2023-ra becsültnél magasabb lenne az éves várható általános, illetve nyugdíjas infláció mértéke – januártól visszamenőleg – nyugdíjkorrekciót hajtunk végre.

Fontosnak tartom az előző évekre javasolt utólagos nyugdíjkorrekcióval kapcsolatban megjegyezni, hogy a Központi Statisztikai Hivatal adatai nem támasztják alá a szorgalmazott visszamenőleges 3%-os kiegészítő nyugdíjmelés szükségességét. 2010 után számos alkalommal a végrehajtott nyugdíjmelés a nyugdíjasok számára kedvezőbb volt, mint a tényleges infláció, illetve nyug-

díjas infláció mértéke. Például a 2021-ben végrehajtott 4,9%-os nyugdíjmelés mellett a nyugdíjas fogyasztói árindex 2021-ben 4,6%-kal nőtt az előző évhez viszonyítva. Ez azt jelenti, hogy a nyugdíjak reálértéke összességében 2010-hez képest érdemben emelkedett. 2021 novemberében a kormány – 7,5%-os várható GDP-növekedés alapján – a legmagasabb, egységesen 80 ezer forint összegű nyugdíjprémiumot és egyszeri juttatást fizetett ki, a megvalósult növekedés azonban ennél alacsonyabb, 7,1%-os volt. Ebben az esetben sem kellett a nyugdíjasoknak a különbözetet visszafizetniük.

Azért, hogy az infláció a 2023. év végére egyszámjegyű legyen, a kormány a családok és a munkahelyek védelmében húsz intézkedést fogadott el, ezekből tíz a munkahelyeket, tíz pedig a családokat és a nyugdíjasokat védi.

Ezen kívül a kormány további intézkedéseket is hozott, hogy a nyugdíjasok élethelyzete javuljon, például visszaépítette a baloldali kormány által elvett 13. havi nyugdíjat. Ez a döntés közel 2,5 millió fő megélhetését segíti plusz egy havi juttatással, ugyanis a nyugdíjszerű ellátásban részesülők is teljes havi plusz juttatást kapnak 13. havi ellátás címen. Ez az intézkedés 2022-ben 370, 2023-ban pedig 463 milliárd forint pluszt jelentett számukra.

Nyugdíjprémiumot a nemzeti kormány tavaly novemberben már ötödik alkalommal fizetett. A nyugdíjprémium kizárólag a korhatárt betöltött nyugellátásban részesülőknek jár, de a kormány ezt mind az öt évben (2017., 2018., 2019., 2021. és 2022.) azzal egészítette ki, hogy egyszeri juttatásban részesítette azokat, akiknek azért nem járt volna a juttatás, mert nem töltötték be a nyugdíjkorhatárt vagy nem nyugdíjban, hanem nyugdíjszerű ellátásban részesültek. A nyugdíjasok megélhetését a nyugdíjon és a juttatásokon felül nagy mértékben segíti a rezsicsökkentés is, ami tovább enyhíti a terheiket.

A nyílt levélben azt is kéri, hogy a kormány biztosítson a „legszegényebb nyugdíjas réteg” számára egyszeri, átmeneti segílyt. Szeretném tájékoztatni, hogy a nyugellátás nem szociális, hanem biztosítási elven megállapított keresetarányos, jövedelempótló ellátás. A társadalombiztosítási nyugellátás összege attól függ, hogy a jogszerző aktív korában milyen hosszú ideig és milyen összegű jövedelem utáni járulékfizetéssel járult hozzá a nyugdíjrendszer fenntartásához. A nyugdíj összegét az egyén mindenkor aktuális jövedelmi vagy szociális helyzete nem befolyásolja. Az Alkotmánybíróság is megállapította, hogy a nyugdíj nem veszítheti el biztosítási jellegét, mert az alkotmányellenességet idézne elő. Az induló nyugdíj összege 2023-ban 40 év szolgálati idővel, az ún. béridőszakban minimálbér után fizetett járulék mellett 120 300 forint, de 20 év szolgálati idővel is meghaladja a 81 600 forintot. Ez az összeg a követő évtől kezdődően az infláció mértékével emelkedik.

Kérem válaszom szíves elfogadását.

Budapest, 2023. május 11.

Üdvözlettel:

Banai Péter Benő

A NYUSZET VÁLASZA A PM ÁLLAMTITKÁRÁNAK

Banai Péter Benő úr részére
államháztartásért felelős államtitkár
Pénzügyminisztérium
Budapest

Tisztelt Államtitkár Úr!

Köszönettel vettük április 17-i nyílt levelünkre írt válaszát. Ugyanakkor sajnálattal kell megállapítanunk, hogy – hasonlóan korábbi fellépéseinkre adott válaszukhoz – ezúttal sem kaptunk megoldást célzó feleletet.

Nézetünk szerint levelük klasszikus példája annak a megközelítésnek, ahogyan az érdekképviseltekhez, a civil szervezetekhez a kormányzat viszonyul. Ennek egyik lényeges vonása, hogy az érdemi felvetésekre nem válaszolnak, illetve újólágy ismertetik a számunkra már természetesen ismert intézkedéseket, függetlenül attól, hogy az általunk említett problémákat érintik-e vagy sem. Meggyőződésünk, hogy ilyen körülmények között levelezéssel nem jutunk semmire, ez csak időpazarlás. A problémák egyeztetésének régen feltalált és működő módszere a tárgyalás, a személyes találkozás, amelynek keretében tisztázni lehet az esetleges félreértéseket, és minden olyan kérdést meg lehet beszélni, amelyet legalább az egyik fél fontosnak tart. Ezért – tudomásul véve, hogy a nyugdíjpolitikáért a Pénzügyminisztérium a felelős – kezdeményezzük, hogy a kölcsönösen fontosnak ítélt kérdésekről tárgyalások kezdődjenek a Pénzügyminisztérium és a NYUSZET között.

A NYUSZET a következő kérdésekről kíván tárgyalni.

1. Elengedhetetlennek tartjuk, hogy – a 2023-as évre tervezett 15%-os inflációs cél felülvizsgálata mellett – a Kormány az éves, inflációkövető nyugdíjemeléssel keretében emelje meg a nyugdíjakat a lehető leghamarabb (tehát nem novemberben), soron kívül 3%-kal, 2023 januárig visszamenőlegesen.

A KSH áprilisi gyorsjelentése szerint a nyugdíjas infláció az első 3 hónapban 27,4; 26,9; illetve 26,7% volt, és a IV. hónapban sem csökkent 25,3% alá. Azaz ahhoz, hogy 2023-ban átlagosan 15% legyen – ahogyan ez a költségvetési törvényben/rendeletben szerepel –, az év hátralévő 8 hónapjában átlagosan 9,3%-os nyugdíjas infláció kellene. Ez aligha valószínű. Ezek az adatok nyilvánvalóvá teszik, hogy a 15% elérése irreális, csupán az a kérdés, hogy ezt mikor hajlandók elismerni. Nem igazán érthető, hogy ha folyamatosan vizsgálják és elemzik az infláció alakulását, hogyan juthatnak nyilvánosan arra a következtetésre, hogy még mindig 15%-os éves inflációval számolnak.

2. Korábbi követelésünknek megfelelően ugyancsak igényeltük, hogy soron kívül, visszamenőlegesen az előző két évben elmaradt 1,5%-os nyugdíjkiigazítás történjen meg, és januártól az idei nyugdíjakat ezzel a mértékkel emeljék meg, bázisát képezve a 2023-as emeléseknek.

Levelükben rámutatnak arra, hogy 2021-ben a nyugdíjak 4,9%-kal emelkedtek, miközben a nyugdíjas infláció csak 4,6% volt. Arról viszont nem tesznek említést, hogy 2022-ben a nyugdíjak 14%-os emelkedése mellett a nyugdíjas infláció 15,2% volt. Sajnálattal, hogy 2010-ig visszamenőleg emelegetnek adatokat, mintha a törvény nem a nyugdíjak éves reálértékének megőrzését írná elő.

Szakmai tévedés továbbá a 13. havi nyugdíj és a nyugdíjprémium belekeverése a nyugdíjemelésbe, hiszen a törvény nem ezt tartalmazza. E logika szerint pl. a 13. havi nyugdíjjal 2022-ben kiváltható lehetett volna a nyugdíjak és nyugdíjszerű ellátások inflációkövető emelése, ami nyilvánvalóan abszurd elgondolás.

Levelükben helytállóan fogalmazzák meg, hogy a „Magyarország gazdasági stabilitásáról szóló 2011. évi CXCV. törvény értelmében valamennyi nyugellátás értékét azonosan kell megőrizni a folyósítás teljes tartalma alatt. Mi csupán ennek a törvénynek a betartását igényeljük, s ennek biztosítékául az értékmegőrzés rendjét és módját meghatározó, a társadalombiztosítási nyugellátásról szóló 1997. évi LXXXI. sz. törvény olyan értelmű módosítását, amely valóban biztosítja, hogy minden év januárjában az infláció – nem tervezett, nem megbecsült, hanem valós – értékének megfelelően nőjön a nyugellátás és az azonos módon megállapítandó ellátások.

Ami a korábbi konkrét javaslatunkat illeti, készek vagyunk – a javasolt tárgyalás keretében – egy új, kompromisszumos javaslat megbeszélésére: elfogadva, hogy 2021-ben a nyugdíjak emelése 0,3 százalékponttal meghaladta a nyugdíjas inflációt, 2022-ben viszont a nyugdíjas infláció haladta meg 1,2 százalékponttal az emelést, a két adat különbségével történjen meg a korrekció. Vagyis soron kívül, visszamenőlegesen 0,9%-os nyugdíjkiigazítás történjen meg, visszamenőlegesen 2022. január 1-től és 2023. januártól az idei nyugdíjakat ezzel a mértékkel növeljék, bázisát képezve a 2023-as emeléseknek.

3. Az idős korosztály jelentős része egyre nehezebb helyzetbe kerül az európai uniós viszonylatban kiugróan magas hazai infláció, és ezen belül az alapvető élelmiszerek évtizedek óta nem látott drágulása (I-IV. havi átlag: 42%) miatt. A vágató infláció, az alapvető élelmiszerek árának elképesztően gyors emelkedése méltatlan helyzetbe hozza az alacsony nyugdíjból élőket. A nyugdíjas szerve-

zetek éppen ezért még egy fontos korrekció végrehajtását várják el ebben az évben. Az elmúlt időszakban a NYUSZET többször kért a legszegényebb nyugdíjas réteg számára egy egyszeri, átmeneti segítyt. Mivel az azóta lezajlott folyamatok a helyzeten csak rontottak, e kérésünket nyomatékosítva megismételjük.

A NYUSZET egyetért az Önök érvelésének azzal a részével, hogy „a nyugellátás nem szociális, hanem biztosítási elven megállapított, keresetarányos, jövedelempótló ellátás”. Ugyanakkor azt gondoljuk, hogy azt Önök sem vitatják, hogy a kétszámjegyű infláció, az élelmiszerek árának drámai emelkedése számos magyar családnak okozott és okoz komoly megélhetési nehézséget. Az alacsony nyugdíjat kapó nyugdíjasok biztosan segítségre szorulnak. Az ő helyzetükön nem segít, ha a támogatás technikai formáin vitatkozunk. A javaslatunk nem a nyugdíjról, hanem egy segélyről szól, a nyugdíj a rászorulóknak megjelölésének technikai eszköze csupán. A rászorulóknak közül is csak azokért szólunk, akik nyugdíjas mivoltuk miatt látóköriükben vannak.

Ezért most a medián nyugdíj alatti ellátásban részesülők számára egy egyszeri, 75.000 Ft értékű juttatást javasolunk. Egyáltalán nem ragaszkodunk ahhoz, hogy ezt a juttatást nyugdíjkiegészítésnek nevezzük, vagy bármilyen módon a nyugdíjrendszerhez kössük.

Azt gondoljuk, hogy ha Önök felelősséget éreznek az elesettek, az emberek iránt, akkor megtalálják annak módját, költségvetési technikáját, hogy ezt az egyszeri juttatást a rászorulóknak megkapják.

Tisztelt Államtitkár Úr!

Ahogy fentebb jeleztük, levelünkre nem levélbeli választ, hanem gyors meghívót várunk a tárgyalások megkezdésére. Jelenlegi levelünkből is látható, készek vagyunk érveik megfontolására és a kompromisszum sem idegen tőlünk. Meggyőződésünk, hogy tárgyalásokkal a vitás kérdések gyorsan, mindkét fél megelégedésére rendezhetők.

Budapest, 2023. május 25.

Üdvözléssel: **Juhász László soros elnök**



Búcsú

*Drága Barátaim,
Klubtársaim!*

Hogyan fejezhetném ki mérhetetlen hálámat és szeretetemet Nektek azért, amit az elmúlt években kaptam Tőletek, ami segített átvészelni a COVID járványt, azután az újrakezdés nehézségeit.



Annyi jószágot, bölcsességet, őszinteséget, biztatást kaptam tőletek, olyan emberi nagyságot tapasztalhattam, ami nagyon jól esett. Ugy tekintettem mindig az Egyesületünkre, mint a mi „béke szigetünkre”, ahol egymás iránti megértéssel, szeretettel, felkészülten beszélhetünk meg fontos gondolatokat, és feltétel nélkül segíthetjük egymást az élet által folyamatosan feladott kérdések megválaszolásában, az előttünk álló, sokszor erőnket meghaladó feladatok megoldásában.

Túl bonyolult a mai élet (is), túl drága az időnk ahhoz, hogy netán egymás iránti értetlenséggel, esetleges ellentétekkel terheljük a hangulatunkat, inkább örömmel tervezzük, hogy mi lehet a mi saját feladatunk, mit és hogyan tehetünk valamit szebbé, jobbbá, értelmesebbé a magunk és mások életében.

Az elmúlt tíz év eseményekben gazdag, igazi barátságokat építő időszak volt az életemben. Köszönetet szeretnék mondani közvetlen munkatársaimnak, önkénteseknek, akik nélkül nem értünk volna el annyi eredményt, amire büszkék lehetünk. Szeretném, ha a budapesti egyesület megmaradna olyan kezdeményezőnek és felelősen cselekvőnek, mint amilyen az elmúlt 10 évben volt. A Harmadik Kor Egyeteme, az online találkozások, a kulturális versenyek, nagy rendezvények a József Attila Művelődési Központban, a Könyvklub a Márai Könyvtárban, a Budapest másképp séták, a beteglátogató csoport, a hajléktalan szülők gyerekei részére fenntartott óvoda látogatása, az egészség napok, a kirándulások, sport események mind emlékezetes és örömteli ünnep volt számomra, éppen úgy mint az egyes kerületi klubokban tett látogatások, megbeszélések.

Amit a jövőben is meg tudok tenni, természetesen megteszem a NYOK és a NYUSZET keretein belül.

Jó munkát és hasonló sikeres és boldog éveket kívánok az új elnökségnek!

Talyigás Katalin

Irány a „Hírös város” – Kecskemét! Granada Konferencia Wellness és Sport Hotel ****

(6000 Kecskemét, Harmónia u.23.)

2023. október 9-12. (hétfő-csütörtök)

A szövetség szervezésében évek óta többnapos fesztiválok, programok keretében ismerkedhettek meg hazánk gyönyörű helyszíneivel, városaival és az adott megyében élő idősök életével. Ellátogattunk Sopronba, Egerbe, Parádra, Hajdúszoboszlóra, de még nem voltunk az Alföld, Bács-Kiskun megye egyik legszebb városában, a megyeszékhelyen, Kecskeméten. Bács-Kiskun megyében, ebben a sok szempontból izgalmas területen is több mint 30 klubunk működik. Ezek a rendezvények mindig jó lehetőséget adnak arra, hogy mélyebben megismerkedjünk a megyében működő klubok idősökért végzett munkájával is.

Petőfi adta egykor a „hírös” jelzöt az alföldi síkság közepén elterülő településnek, amely nemcsak az ő korában volt az, hanem ma is „hírös”. Sokak véleménye szerint azért, mert Kecskemét az ország egyik legélhetőbb városa, és valójában az Alföld szinte minden szépségét egyesíti. Megtalálható benne a modern városok lüktetése, ugyanakkor megőrizte a környező tanyavilág, a polgári városmag és a hagyományos mezőváros kivételes harmóniáját.

Idén ebben a városban és ebben az igényes szállodában a résztvevőket köszönteni szeretnénk az Idősök Világnapja – ma már egyre inkább Idősök Hónapja – alkalmából is. A Kecskemét mellett található 4*-os **Granada Konferencia Wellness és Sport Hotel** a belvárostól néhány percre, az M5-ös autópálya nyugati lejárójától 2 km-re, erdő szélén, nyugodt, csendes környezetben várja vendégeit. A szállodában 86 geotermikus energiával működő, fal- és mennyezetfűtéssel/hűtéssel ellátott, erkélyes, elegáns kétágyas szoba, illetve lakosztály nyújt kényelmes pihenést. A vendégek gasztronómiai kényeztetéséről a magyar és a nemzetközi konyha ínyencségeit felvonultató önálló Flamenco étterem gondoskodik.

A teljes ellazulást és kikapcsolódást biztosítja a vendégek számára a wellness-részleg, ahol

jakuzzi, feszített víztükrű medence, Kneipp-taposó, melegített pad, finn- és infrasauna, gőzkabin, sókamra, élménytusoló, valamint térítés ellenében infraszolárium, különféle masszázsok, kozmetikai kezelések segítik elő a testi-lelki felfrissülést.

A 2 hektáros területen focipálya, 3 profi teniszpálya (1 fedett és 2 nyitott teniszpálya), 20x40m-es füves futballpálya várják a sportolni vágyókat. Ezen kívül számos beltéri szórakozási lehetőséggel (2 pályás bowling, darts, billiárd, asztali tenisz, csocsó, játékkonzol) és korlátlan, ingyenes internettel állnak a rendelkezésünkre.

A szoba ára tartalmazza az ÁFÁ-t, az IFÁt, a svédasztalos reggelit és vacsorát, a wellness részleg alapszolgáltatásainak korlátlan használatát, a korlátlan internet használatot, a parkolást.)

Szobákat az érkezés napján 15:00 órától lehet elfoglalni és a távozás napján 10:00 óráig kell elhagyni. A későbbi kijelentkezésre is foglaltságtól függően van lehetőség térítés ellenében. A szállodánál a parkolás kb. 130-150 autó részére biztosított, mely minden esetben díjmentes!

Utazás: egyénileg

Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Kétágyas szobában **56.800,-Ft/fő/4 nap** (3 éjszaka)
Egyágyas szobában **74.800,-Ft/fő/4 nap** (3 éjszaka)

Részvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

Kétágyas szobában **59.800,-Ft/fő/4 nap** (3 éjszaka)
Egyágyas szobában **76.800,-Ft/fő/4 nap** (3 éjszaka)

A csomagár tartalmazza:

- a svédasztalos reggelit, büfévacsorát;
- az idegenforgalmi adót;



- a nyitvatartási idő alatt a wellness részleg alapszolgáltatásainak korlátlan használatát;
- korlátlan internet használatot;
- ingyenes parkolást.

Szobák elfoglalása az érkezés napján 15.00 órától, a szobák elhagyása az elutazás napján 10.00 óráig.

A programban fakultatív programokra is számíthatok.

A NEAO-KP-1-2023/8-000651 Szenior örömtánc és mentálhigiénés előadások a testi-lelki egészségfejlesztésért, a demencia megelőzéséért című pályázat Keretében.

Örömtánc oktatásra kerül sor (2 óra min. 30 fő)
Mentálhigiénés interaktív beszélgetés a testi-lelki egyensúly megőrzéséért (2,5 óra max. 30 fő).

Városnézés Kecskeméten 2023. október 10.

Idegenvezetéssel, mikrofonnal (közlekedés oda-vissza bérelt 50 fős autóbusszal) 1,5 órás séta. A városnézés során megismerkedhetünk Kecskemét főbb nevezetességeivel (Cifrapalota, Színház, Zsinagóga, Városháza-Díszterem, templomok stb.) A program legalább 40 fő részvételével indul el, szükség esetén még egy buszt indítunk.

Részvételi díj: 4.700 Ft/fő (tartalmazza az idegenvezetés, a közlekedés, a belépők árát)

Pusztaprogram: Kerekegyháza Varga Tanya 2023. október 11.

(autóbusszos kirándulás fél napos program 10.00-16.00 óra)

A Varga Tanya Hotel Konferencia és Szabadidő Központ Magyarország szívében, a Kiskunsági Nemzeti Park mellett helyezkedik el. Igazi oázis a pusztában, nyáron és ősszel a fák közül kiérve gyönyörű virágos és zöldfüves kert fogadja az ideérkezőket. A látvány télen sem elhanyagolható, hiszen lovas szánnal végig hajtani a pusztán nem minden napi élményt és kikapcsolódást jelent. Az idilli Kunpuszta által nyújtott környezet kiváló lehetőségeket nyújt nem csupán a pihenni vágyóknak, de programjaik rendkívül széles tárháza is várja az ide látogatókat. Az egykori nádfedeles tanyából mára hangulatos, hagyományait ugyan kívülről megőrző hotelrészt alakítottak ki.

A **Pusztaprogram** keretein belül az érkezőket egy kupica pálinka, pogácsa fogadja, majd egy kellemes **lovaskocsizás** következik a környékbeli pusztába, melynek során felkeresnek egy élő tanyát. Ezek után **lovasbemutató** következik (Pusztatöbbszemű bemutató, csikósok ügyességi feladatai, pónifogat, kettes fogat, számárfogat, négyes fogat és a csikósok játékos vetélkedői bemutató). A program **3 fogásos tradicionális** ebéddel zárul (*gulyásleves,*

sültés tál, tejes pite, balatoni borok) a hangulatos, rusztikus étteremben. Az étkezést alatt cigányzene garantálja a jó hangulatot. A program 16 óraker zárul.

A program legalább **40 fő** részvételével indul el*.

Részvételi díj: 18.000,-Ft/fő

*A jelentkezők számától függ, hogy megszervezzük-e mindkét kirándulást, illetve, hogy hány busz indul naponta. A kirándulások költségét a szállásköltséggel együtt kérjük befizetni.

Jelentkezés módja: A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Jelentkezési határidő: 2023. június 30.

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

Befizetési határidő: 2023. július 30.

Szobalisták beküldési határideje: 2023. július 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.

Lemondási feltételek:

Minden programunkra túljelentkezés van. Kérjük, ha valamilyen ok miatt nem tudtok részt venni, azt időben jelezzétek, hogy mások el tudjanak menni. A részvétel visszamondása 2023. szeptember 11-ig kötbérmentes, ezen időpontot követően történő **indokolt lemondás és visszafizetés** esetén is 5%-os költséget kell felszámolnunk.

A programra legfeljebb 185 fő jelentkezését tudjuk elfogadni. A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. 2023. szeptember 15-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek.

Jelentkezés és információ kérhető:

eletetazeveknekfesztival@gmail.com

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Budapest, 1068 Budapest, Benczúr u.45. tel.: 06 1 327-0118 **(FIGYELEM! Új címünk van!)**

**Az „Életet az éveknek”
Országos Szövetsége
programszervezői**

Kérjük, olvashatóan töltsse ki!
Jelentkezési határidő: 2023. június 30.
Beküldési cím: eletetazeveknekfesztival@gmail.com
vagy „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1068 Budapest, Benczúr u. 45.

JELETKEZÉSI LAP CSOPORTOS ÉS EGYÉNI JELENTKEZŐK RÉSZÉRE
az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” Irány a „Hírös Város” – Kecskemét!

2023. október 9-12. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: Granada Konferencia Wellness és Sport Hotel****

6000 Kecskemét, Harmónia u.23.

Klubja neve:

Klubja címe:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési címe:

telefonszáma:.....e-mailcíme:.....

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

Szállást fő részére kérek

..... db egyágyas szobát

..... db kétágyas szobát

Kecskeméti városnéző sétára jelentkezők száma:.....fő

Pusztaprogram kirándulásra jelentkezők száma:.....fő

Tudomásul veszem, hogy a befizetéssel egyidőben – melynek határideje 2023. július 30. – a szállodai helyfoglaláshoz a szobalistát (egy szobába kerülők neve) 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



Szólj, költemény!

Az Országos Kulturális Bizottság április 27-ére hirdette meg a „Szólj költemény!” Vers-és prózamon-dók Országos Találkozóját. Halhatatlan költőkre emlékezve, a Petőfi év jegyében szerveztük meg a találkozót a K 11-ben. Közel 50 versmondó és szá-mos kísérő jelenlétében zajlott le a program, zsúfo-lásig megtelt a művelődési ház.

Szecsódi Józsefné, a Kulturális Bizottság elnöke nyi-totta meg a rendezvényt, majd dr. Hegyesiné Or-sós Éva, az „Életet az éveknek” országos szövetség elnöke köszöntötte a találkozó résztvevőit. A zsűri „szerepkörében” Bargel Zsuzsa nyugdíjas pedagó-gus és költő, illetve jómagam tevékenykedtünk.

Kicsit aggódom a feladatok elé a nagyszá-mú előadó miatt. De csak néhány percig! Ahogy megkezdődött a szebbnél szebb versek előadása, minden aggodalmam elillant. Ezen a napon a lehető legjobb helyen voltam! Fantasztikus átéléssel, tele érzelemmel, az egyéni előadásmóddal közvetített versek hallatán valami különleges érzést tapasztal-hattam meg.

Valamennyi versmondó alaposan felkészült volt. Az életkor adta izgalmakat hősiiesen legyőzve tolmá-csolták a kiválasztott költeményeket. Az sem volt zavaró tényező, hogy ugyanazt a verset más is választotta – 4 ilyen adódott –, hiszen mindenki másképpen adta elő ugyanazt a költeményt, saját személyisé-gükből adódóan.

Csodálatos élménnyel térhetett haza mindenki, aki nem sajnálta az idejét az ország bármely részéről is érkezett erre a napra.

Zsűri társammal, Zsuzsával együtt nagyon elége-dettek voltunk, aminek az összefoglalóban és a személyes konzultációkon hangot is adtunk. Én úgy zártam mondandómat: Ha Petőfi Sándor most itt lehetett volna, ujjongott volna örömben. Hiszen amit ő pro-fesszionálisan megalkotott, azt ma egy nyugdíjas csapat – a saját személyiségével ötvözve – csodá-latosan a magasságokba emelt.

Nagy öröm, hogy ilyen sok verset, prózát kedvelő és előadó nyugdíjas társunk van.

Csak így tovább!

Kovács Edit,
a Kulturális Bizottság tagja

Csendül a nóta

A Kapuvári Hagyományőrző Nyugdíjas Egyesület szerve-zésében május 31-én második alkalommal hirdették meg a „Csendül a nóta” programot. Az eseményen megjelent Kapuvár polgármestere, Hámori György is, aki méltatta a nyugdíjasok aktivitását, végül, de nem utolsó sorban jó egészséget kívánt az elkövetkezendő időkre. Köszöntőt mondott még Kovács Edit, az „Életet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron Vármegye Klubszövetség kulturális felelő-se, aki azt követően a konferanszié szerepét is betöltötte.

Nyolc örökifjú fellépő a nóta sokszínűségét jelenítette meg ezen a délutánon. A nézőközönség együtt élt a da-lokkal, olykor az előadóhoz csatlakozva dalra is fakadt. Minden szereplő Emléklappal, valamint Fábíán Magdolna „Kapuvár hagyományai egy család történetének tükré-ben” kötetével lett gazdagabb.

Ugyancsak a kapuváriak, a nótázással egybekötve, kézműves kiállítást is rendeztek, amelyet az, aki el-látogatott a művelődési házba, személyre vehetett. A kiállításon látott remekművek a kézimunkázás tág palettáját jelenítették meg, elsorolni is nehéz a külön-böző technikával készült tárgyakat, amelyek rabul ejtet-ték az érdeklődőket. A kiállítók sem mentek haza üres kézzel e jeles napon, hiszen Emléklappal és Jerkó Gyula „Kapuvár képekben” című könyvével büszkélkedhettek. Összeségében elmondhatjuk, hogy ez a tartalmas dél-után a jókedv jegyében telt el, köszönet a fellépőknek, kiállítóknak, és a házigazdáknak.

Kissné Horváth Júlia



A Budapest 150 éves vetélkedő kérdései

1./ Mikor jött létre az Osztrák–Magyar Monarchia?

- a./ 1849
- b./ 1876
- c./ 1867

2./ Hol koronázták magyar királlyá Ferenc Józsefet és magyar királynévá feleségét, Erzsébetet?

- a./ a Mátyás templomban
- b./ a budavári Nagyboldogasszony templomban
- c./ a belvárosi Nagyboldogasszony templomban

3./ Ki tervezte a Halászbástyát?

- a./ Schulek Frigyes
- b./ Schulek Tibor
- c./ Schulek Mátyás

4./ Mikor és mely településrészek egyesítésével jött létre Budapest?

- a./ Pest-Buda-Óbuda 1873
- b./ Pest-Buda-Békásmegyer 1873
- c./ Pest-Buda-Óbuda 1878

5./ Mikor, ki álmodta meg és ki finanszírozta Budapest első hídjának építését?

- a./ 1849-ben Széchenyi István
- b./ 1880-ban Ybl Miklós
- c./ 1859-ben Eden Clark

6./ Mi a neve Budapest második hídjának és milyen nemzeti-szobrász faragta a szobrait?

- a./ Petőfi híd, német szobrász
- b./ Margit híd, olasz szobrász
- c./ Margit híd, francia szobrász

7./ Mikor alakult meg a Fővárosi Közmunkák Tanácsa?

- a./ 1875
- b./ 1867
- c./ 1870

8./ Mik a jellemző elemei az Andrássy sugárútnak?

- a./ Nyolcszög tér, Körönd, egységes neoreneszánsz stílusú házak
- b./ Nyolcszög tér, Körönd, változó stílusú házak
- c./ Hősök tere, Körönd, egységes neoreneszánsz stílusú házak

9./ Hol épült meg a Széchenyi gyógyfürdő?

- a./ a Népszigeten
- b./ a Nádor szigeten
- c./ a Hajógyári szigeten

10./ Mi a neve annak az írónak, aki a NewYork kávéházban írta meg a Pál utcai fiúk történetét?

- a./ Karinthy Frigyes
- b./ Kosztolányi Dezső
- c./ Molnár Ferenc

11./ Melyik pesti sláger hangzik el a filmben?

- a./ Jöjjön ki Óbudára...
- b./ Honvéd banda szól a Stefánián...
- c./ Ahol az ember felmászik a fára...

12./ Mikor és hol koronázták meg az utolsó magyar királyt?

- a./ 1916. december 30., budavári Nagyboldog asszony templom
- b./ 1916. december 30., Mátyás templom
- c./ 1916. december 30., Szent Rókus templom

Zenés tavaszköszöntő az Urániában

„Zerkovitz úr, ébresztő!” – május 15-én és május 18-án zenés vígjátékkal várta az Uránia Filmszínház az érdeklődőket. A két részes showperetben Zerkovitz Béla 1926-ban elaludt új műve, a Csókos asszony egyik próbája közben, és száz évvel később ébredt fel. Ilyen eddig nem fordulhatott elő, csak a Magyar Zenés Színház előadásában, amikor megtudhattuk mennyi mulatságos dolog történt akkor. És rájöhettünk arra is, hogy a jó zene kortalan. Műfajok jönnek, divatok mennek, de a jó zene örök. A műsor meghirdetői azt ígérték, hogy garantáltan jól fogjuk érezni magunkat, hiszen felhangzanak a halhatatlan mester örökzöld dallamai – olykor kissé újra gondolva... És az ígélet teljesült. Mindkét alkalommal teltház előtt játszottak a Magyar Zenés Színház művészei.

Az időutazó úriember, Zerkovitz Béla, kora egyik híres zeneszer-

zője, aki megmutatja nekünk a két kor viselkedésbeli, kulturális eltéréseit, de azt is, hogy vannak örök érvényű értékek: a jó zene, ami a darabon belül a közös nevező lesz korszakos szereplőink között, és ami természeténél fogva kortalan, hiszen „világzene”.



Hajdú- Bihar Vármegyéből 6 egyesületből 79-en vettek részt Budapestén az Uránia Filmszínház előadásán

Költészetnap megemlékezés Komárom-Esztergom vármegyében

Az eddigi hagyományoktól eltérően idén az „Életet az éveknek” Komárom-Esztergom Vármegyei Szervezete nem egy településen, Vérteskethelyen, hanem régióként szervezte meg a költészetnap rendezvényeket. Ezzel lehetőséget biztosítottunk arra, hogy minél több versszerető és versmondó tagunk részt vehessen ezen a programon. A rendezvények helyszínei: április 11-én Oroszlány, 12-én Bábolna, 13-án Kisbér, 18-án Dorog.

Oroszlány

A Költészet Napján április 11-én a Bányászklub és Rendezvényház az Örökifjak Nyugdíjas Klub és az „Életet az éveknek” Komárom-Esztergom Vármegyei Szervezete „Hozz egy verset és mondd el!” címmel megemlékezést tartott. Troják Frigyes megyei elnök röviden köszöntötte a megjelenteket, köztük Romanek Etelkát a vármegyei közgyűlés alelnökét, s máris átadta a szót a szavalóknak. A műsort Dallos Zoltán, a Kadarka Társulat vezetője konferálta. A bokodi, kecskédi, tatabányai és oroszlányi nyugdíjas klubok 20 fővel vettek részt a műsorban. A helyi Örökifjak Nyugdíjas Klub Petőfi élete prózában, versben, dalban előadása után folytatódott a versmondás. Többségében Petőfi Sándor, József Attila verseit elevenítették fel a versmondók. Troják Frigyes mindenkinek emléklapot adott át. A műsort színesítették a Kadarka Színjátszó Társulat megzenésített versei.

A rendezvény befejezése után – Lazók Zoltán polgármester anyagi támogatása révén – vendéglátással és baráti beszélgetéssel folytatódott a délután.

Színvonalas, szép program volt, kellemes találkozás és együttlét. Köszönjük a részvételt mindenkinek.

Bábolna

Április 12-én a bábolnai Polgármesteri Hivatal dísztermébe várták mindazon érdeklődőket, akik szívesen szavalnak, olvasnak fel, vagy hallgatnak kedvenc költőjük verseiből. A bábolnai nyugdíjas klub vezetőjének, Berkesné Szűcs Ágnesnek a meghívására 5 településről és Győr-Moson-Sopron vármegyéből is érkeztek vendégek. Körünkben köszönhetők az „Életet az éveknek” szövetség Győr-Moson-Sopron Vármegyei elnökét, Zsámbokiné Buday Annát. 27-en mondták el kedvenc versüket és énekeltek el megzenésített verseket. Színvonalas előadásokat, jól felkészült előadókat láthattak és hallhattak a programon megjelentek.

Kisbér

A kisbéri Wass Albert Művelődési Központ különterme nyugdíjasok verseitől, dalaitól volt hangos április 13-án. Nyugdíjas klubunk hívására a járás nyolc településének nyugdíjasai jöttek el, hogy együtt, emelkedett hangulatban, közösen ünnepeljék a költészet napját. A Petőfi-emlékév kapcsán elsősorban a költő műveit hallhattuk vers vagy megzenésített formában, hiszen számos műve így vált közkedveltté. De nemcsak Petőfitől, hanem Petőfiről és a költészet napjáról is idéztünk sorokat.



Többek között Illyés Gyulától, Jókai Mórtól, Dávid Gyula erdélyi magyar irodalomtörténésztől, Ady Endrétől, Kosztolányi Dezsőtől, Várnay Zsenitől, sőt kortárs szerzők mellett még nyugdíjas társunk fiának költeményét is hallhattuk.

A résztvevők nagy tapssal jutalmazták társaik előadását, szeretettel fogadva a sok-sok produkciót.

Az egész délutánt a jelenlévők vers iránti szeretete hatotta át. A szereplők büszkén vették át az „Életet az éveknek” országos szövetség Komárom-Esztergom vármegyei elnökhelyettesétől, Csordás Ferencnétől, a sikeres részvételt elismerő emléklapot.

Klubunk énekes tagjai dalokkal zárták a műsort. A *Tavaszi szél...* ismert sorait nyugdíjas társainkkal és a vendégekkel együtt közösen énekeltek.

Köszönettel tartozunk valamennyi szereplőnek a felkészülésért, a klubok vezetőinek a szervezésért, a kisbéri nyugdíjas klub tagjainak a házi süteményekért. A WAMK igazgatójának és dolgozóinak, hogy méltó helyet kaptunk a műsorhoz, és köszönjük a vendéglátást, amit nagy örömmel fogadtak nyugdíjas vendégeink...

Dorog

„A mai rendezvényünk nem jöhetett volna létre, ha nem született volna meg az ötlete az Életet az éveknek országos szövetség vármegyei szervezetében, ha ehhez nem kaptunk volna támogatást a dorogi polgármesteri hivataltól és segítséget a dorogi József Attila Művelődési Ház dolgozóitól” – kezdte mondandóját a dorogi nyugdíjasklub vezetője, Fülöp Zita.

Dr. Tittmann János polgármester, Romanek Etelka, a Komárom-Esztergom Vármegye Önkormányzatának és Közgyűlésének alelnöke, majd Troják Frigyes az „Életet az Éveknek” országos szövetség vármegyei szervezetének elnöke, Szabó-Berghauer Zoltán, Dorog Város Művelődési Ház és Könyvtár főigazgatója mondta el ünnepi beszédét. A programban öt település 23 versmondója és színjátszói vettek részt.

Csordás Ferencné

A Szeghalmi Búzavirág visszavár

A Szeghalmi Búzavirág Nyugdíjas Egyesület 56 éves folyamatos múlttal rendelkezik, 9 éve alakult egyesületté a volt nyugdíjas klub tagjaiból. Főbb tevékenységi körünk kulturális, hagyományőrzés és egészségmegőrzés.

Öröklött hagyományainkat megtartva hívtuk és vártuk május 13-án a szeghalmi Vidra tanyára az Észak-Békési Térség 8 településének 10 nyugdíjas egyesületét, klubját, akikkel baráti kapcsolatot ápolunk. Rendszeresen látogattuk egymás rendezvényeit, tapasztalatokat cseréltünk, segítjük egymás munkáját, megismerjük az új vezetőket, a klubok tagjait, Bucsa, Dévaványa, Ecsegfalva, Füzesgyarmat (két klub), Körösladány, Köröstarcsa, Körösújfalú, Vésztő (két klub) nyugdíjasait. A felsorolt klubok, egyesületek rendezvényein, éves szinten egy-egy alkalommal szoktunk részt venni és mi is évente egy alkalommal tartunk nyugdíjas baráti nagytalálkozót.

Hét nyugdíjas közösség fogadta el meghívásunkat: a bucsai Alkony Közhasznú Egyesület, Dévaványáról az Őszi Napfény Nyugdíjas Egyesület, Ecsegfalváról a Harmónia Nyugdíjas Klub, a füzesgyarmati Hóvirág Nyugdíjas Klub,

a köröstarcsai Nyugdíjas Klub, Körösújfaluból Gyöngyvirág Nyugdíjas Egyesület, Vésztőről a Barátság Nyugdíjas Egyesület és nagy létszámmal részt vettek a vendéglátó Szeghalmi Búzavirág Nyugdíjas Egyesület tagjai.

Rendezvényünket megtisztelte Szeghalom Város polgármestere, Macsári József, a nyugdíjas szövetségek országos és megyei vezetői: a Nyugdíjasok Országos Szövetségének alelnöke, Müller János, az Életet az éveknek országos szövetség alelnöke, Szalai Antal, az Életet az éveknek Békés Megyei Szövetség elnökhelyettese, Zalai Józsefné, Szeghalom Város Önkormányzatának képviselői, Elek Ferencné, Hajduné Bíró Angelika, Takács Istvánné és Baris Márton.

A megnyitó és köszöntők után egyesületünk kulturális csoportjai adtak műsort: Nefelejcs énekkarunk, Viharsarki Virágszálak táncsoportunk, szavalóink Lévai Sándorné, Bartis Márton és Gila Károly, könnyűzenei slágerekkel Bartis Márton zárta az összeállítást. A finom ebédet tánccal dolgoztuk le. Vidáman, jó hangulatban telt a napunk!

Köszönjük, hogy elfogadtátok meghívásunkat, várunk beneteket egy év múlva!

Az Epöli Nyugdíjas Klub életéből

Lassan lezárhatjuk a 2023-as esztendő első negyedét. Az Epöli Nyugdíjas Klub a téli időszakban is aktívan tevékenykedett. Az „Idősek tornája” ezen a télen is sokat segített mindannyiunknak megőrizni fitt és jó állapotunkat. Végre itt a jó idő és folytathatjuk aktív feladatainkat.

Büszkén állíthatom, hogy klubtagjaink rengeteg ötlettel, közösségi munkával vannak jelen a falu életében. Jókedvűen, vidáman, másokra odafigyelve éljük napjainkat. Nem hagyjuk elmagányosodni embertársainkat. Szeretettel várunk, hívunk mindenkit jöjjön el, ha van meghirdetett programunk. Az év elején is voltak jól sikerült előadások, Az „Életet az éveknek” Komárom Esztergom vármegye szervezésében az „Idősek Akadémiája” előadássorozat egyike ezeknek. Nagy érdeklődés, elismerés követte. Várjuk a folytatását a programnak, ami éppen aktuális és a szépkorúakat érintő témára épül.

Április 8-án Dorogon jártunk a József Attila Művelődési Házban megrendezett Költészet napi műsoron. Verseltünk, felolvastunk és még egy részletet is előadtunk a Helység kalapácsa című Petőfi költeményből.

Húsvét hetében a tájházban közösen sütöttük a kalácsot az óvo-

dás gyerekekkel. Ebben az Epöli Értéktár is segítségünkre volt. A faluház foglalkoztató helyiségében fatüzelésű sparheltban sült a finom foszlós kalács. Micsoda élmény volt!

Április 21. a Föld napja; szemét gyűjtést szerveztünk szintén a kis óvodásokkal. Ezzel is jó példát mutatva a jövő felnövő nemzedékének.

Több meghívás érkezett vármegyei rendezvényekre, megbeszélésekre is. Ahol tudunk fellépésekkel, vagy csak részvétellel jelen vagyunk, hogy ezzel is színesíthessük a műsorokat. Büszkén mondhatjuk, hogy az itt élő emberek összefogása, közösségi élete, vendégszeretete példaértékű, és szeretnénk, ha ismertté válna.

Nagy sikere volt a magyar költészet napja alkalmából megrendezett községi ünnepségnek, melyet közösen szervezett meg a könyvtár és a nyugdíjas klub. József Attila születésnapja adott ötletet egy felolvasó délutánnak. A mintegy kétórás programon minden korosztályból képviseltették magukat az epöliek. Volt, aki saját eszperente verssel érkezett. Zárásként megzenésített Petőfi verseket énekeltek el.

Idősen is fiatalosan, vidáman élni... Mindig lehet és kell is építeni alakítani napjainkat, életünket...



PETŐFI EMLÉKMŰSOR ZALÁBAN

Nemzetünk gényusa Petőfi Sándor. A születésének 200. évfordulója alkalmából meghirdetett Petőfi-év a társadalom szinte minden rétegét megmozgatta. Így történt és történik az idősök közösségeiben is. Szövetségünk szinte minden tagszervezete, a megyei szervezetek, de még az országos szövetség is szervezett már ez évben Petőfit méltató rendezvényt. Nincs ez másként a mi szépséges Zalánkban sem. Klubjaink maguk is, de többen közösen is – mint például a Lenti Térségi Szervezethez tartozó klubok Lentiben – tartottak már Petőfire emlékező műsort, előadást, vetélkedőt. Megyei szervezetünk pedig, miután évente a költészet napja tiszteletére rendszeresen szervez versmondó vetélkedőt, idén arra kérte a szavalóversenyre jelentkező nyugdíjasokat, hogy Petőfi verssel tisztelegjenek a költő becses emléke előtt.



Április 13-án tartottuk meg a megyében meghirdetett egyéni szavalóversenyt a zalaegerszegi József Attila Városi Tagkönyvtárban. Kitűnő előadóktól hallhattunk szebbnél szebb Petőfi verseket. A helyezetteket az április 27-én tartott országos versmondó találkozóra is benevettük, ott is sikeresen szerepeltek. Amikor azonban idén az év eseményeit terveztük, felmerült az is, hogy sok-sok Petőfi verset megzenésítettek, illetve irodalmi színpadra feldolgoztak, és ezekből is kellene egy rendezvényt tartani.

Meg is valósult! Május 13-án tartottuk meg kilenc klub benevezett dalköre, irodalmi színpada részvételével a Csácsbozsoki Évgyűrűk klubunk házigazdasága mellett azt a fergeteges hangulatúvá kerekedett Petőfi emlékműsort, amelynek képeit Facebook oldalunkon már százak nézték meg, kattintottak rájuk és fűztek hozzájuk gratuláló kommenteket.

A klubok prózában vagy dalban egyaránt 20-20 perces Petőfi feldolgozásokat mutattak be, a produkcióikat zsűri értékelt. A zsűri tagjai Herkliné Ebedli Gyöngyi iskolaigazgató, önkormányzati képviselő, Iványi Ildikó megyei kulturális alelnök, Vidovicsné Bene Erzsébet megyei elnökhelyettes és dr. Kocsis Gyula megyei elnök voltak. A rendezvénynek Zalaegerszeg csácsbozsoki városrésze általános iskolája adott helyet. Mi több, nem csak helyet adott, hanem az iskola diákjai egy külön erre az alkalomra összeállított műsorral köszöntötték a rendezvény résztvevőit. A rendezvényt megtisztelte jelenlétével Pácsonyi Imre, a vármegyei idősgyógyi tanács elnöke, dr. Vadvári Tibor kultúráért is felelős alpolgármester, dr. Egyed Péter kormányhivatali főosztályvezető. A műsorvezető Jakabfyne dr. Osztrovics Katalin, a zenei vezető Varjasi Gábor volt, aki egyben a házigazda klub műsorát is betanította. Az iskola aulája zsúfolásig megtelt a hallgatókkal és együtt élvezték a rendkívül felemelő érzelműre, nívóra



kerekedett, mintegy négy órára sikeredett műsort, amelyre a fellépők – mint kiderült – hónapokat készültek, gyakoroltak. Megérdemlik, hogy nevüket itt megemlítsük: Tátika Népdalkör Cserszegtomaj, Nyugdíjas Pedagógus Egyesület, Civil Nyugdíjas Klub Lenti, Szív- és Érbeteg Egyesület, Nefelejcs Nyugdíjas Klub, Évgyűrűk Nyugdíjas Klub, Besenyő a 2000-es Években Alapítvány Nyugdíjas Klubja, Páterdomb a Kultúráért Egyesület, Ószirózsa Nyugdíjas Klub.

Az emlékműsorról tudósított a Zalai Hírlap és a Zalaegerszegi Városi Televízió is. A zsűri értékelése és az emléklapok átadása után a program közös énekléssel zárult, de nem fejeződött be mert a résztvevők zenei kísérettel még az esti órákig együtt énekeltek.

Lélekmelengető délután volt.

Dr. Kocsis Gyula



NÁNÁSI KALANDOZÓ

2023 elején kerestem fel a Móricz Pál Városi Könyvtár és Helytörténeti Gyűjtemény akkori vezetőjét, Darócziné Bordás Andreát, hogy szeretném, ha az **Ezüstkor Nyugdíjas Egyesület** tagjainak helyismeretre épülő előadásokat tartanának, esetleg játékos feladatokat állítanának össze a témában. Tettem mindezt azon okból, mert igény volt arra, hogy például látogassunk el a Maghy-házba, nézzük meg a Pituk kiállítását. Ezt a gondolatot továbbfűztem azzal, hogy az energiaválság miatt ki tudja meddig kell otthon maradnunk, tehát legyenek a feladatok kicsit otthonülősek, kicsit mozgalmassak, kicsit kutatásokra épülők. Néhányan nagyon kedvelik a szelfik készítését, tehát örökítsük is meg tevékenységünket. Az okok között szerepelt az is, hogy az agytorna az egészségnek is javára válik. Így indult a szervezés..., nem tudtam milyen lesz a fogadtatása!

Előkerültek a családknál meglévő Hajdúnánás története kiadványok, Nánási füzetek, emlékeket idéztek fel többen, s a meghirdetett felhívásra végül hat, egyenként ötfős csapat jelentkezett: Felfedező csapat, Négy+egy csapat, Szuper Nagyik csapata, Mamák, Kincskeresők, Lokálpatrióták.

Nagy Beatrix, a helytörténeti gyűjtemény munkatársa és kedves kolléganői hozzáálltak a feladatok elkészítéséhez, felvállalva az idősebbekkel való együttműködést.

A márciusi első forduló a nemrég megjelent Nánási séták című helytörténeti kiadványukra épült. A kérdőív városunk épületeiről (például a Református Templom, a Katolikus Templom, az Új Városháza), emlékműveiről (szobrok), kurgánjairól (például a Rácdomb, a Vidi halom), valamint a történelmi tanösvényről (például a Gyógyfürdő, a Kenderes kert, a Város makett) szólt, és volt pár teszt, kutató munka és egy városi sétára invitáló feladat, levelező formában.

A kiadvány javaslatot tett a segítségként használható weboldalakra, adatbázisokra, a Nánási füzetek kiadványaira, melyekből a kérdéssor megoldható volt. Néhány csapatagnak személyes emléke is volt a kérdésekről. A csapatok nagy lelkesedéssel kezdtek hozzá a feladatok megoldásához, amely kitarított a döntő végéig.

Áprilisban kaptuk meg a 2. forduló feladatsorát. A második forduló a város életében fontos szerepet játszó személyeket emelte ki, szintén levelezős formában.

Az irodalmár-totó Móricz Pál, Maghy Zoltán, Vihar Béla, Gulyás Gábor, Soós Zoltán egy-egy életeseményére vonatkozott, illetve helytörténeti kutatókra, dr. Barcsa Jánosra és Draviczky Imrere.

Nagyjaink, akikről írtak: Daróczy Ambrus, Hódos Imre, Bán Elemér operaénekes, dr. Újvárosi Miklós, Maklár Lajos karnagy.

Ragadványneveket kellett párosítani, úgymint a bikás, Csuli, ezereszű, parti, patikus, páva, szíp, Nánási. A nánási ember mindenre tudott megkülönböztető jelzót adni, így az azonos családi nevéket is meg tudta különböztetni. Csak hogy saját családi nevünknel maradjak, a Szabók között volt: szál, félkezű, göndör, cinci, szappanos, sütő, hampók, szerencsés, fuszekli, pacsirtaés még jó néhány.

Idézeteket olvashattunk Csuja Imrétől, dr. Pásztor Évától, Draviczky Imrétől, Barcsa Jánostól, Móricz Páltól. Az volt a kérdés, kitől származnak az idézetek.

Példaképeinkről, számunkra fontos nánási személyről kellett legvégül fogalmazást írunk. Számomra gimnáziumi osztályfőnököm, Mezei Gáborné, Rozika néni volt ez a személy, akiről nehéz volt két gépelt oldalt írni, sokkal könnyebb lett volna 50 oldal.

Természetesen a Nagyjaink vetélkedő közel sem merítette ki a városunk szülőtteit, a városunkból elszármazottak munkásságát. Tímári Balázs megemlítette, hogy ő még kezdet fogott Hódos Imrével a világbajnokság után!

Május 11-én került sor az utolsó fordulóra, melynek helyszíne a városi könyvtár volt. A 9 feladatot igyekeztek úgy összeállítani, hogy könnyebbek és nehezebbek is legyenek benne, valamint hogy változatos legyen. A versenyt Nagy Beatrix vezette.

A versenyző csapatoknak emlékeztetőül a feladatok, kedves városunk lakói számára pedig figyelemfelhívás, hogy legközelebb játsszanak velünk:

Totó: Ebben a feladatban a kérdések a könyvtárral, a könyvtár helyismereti gyűjteményével és a helytörténeti gyűjteménnyel kapcsolatosak voltak.

Időrend: A feladat során 12 kártyát kaptunk, melyen Hajdúnánással kapcsolatos eseményeket kellett sorba tenni.

Ki van a képen? Ebben a feladatban 10 olyan személyt kellett felismerni, akik Hajdúnánás különböző időszakaiban valamilyen módon fontos szerepet játszottak a város életében.

Térképező: Egy vaktérképen 10 megjelölt helyszínt kellett megnevezni. A helyszínek között szerepeltek közintézmények, szálláshelyek, kurgánok, kereskedelmi egységek és utcák is.

Móricz-szótár: Móricz Pál műveiből, az író által használt, a modern korban feledésbe merült szavak jelentését kellett kitalálni 3 lehetséges válasz közül.

Kitekintő: Egy-egy Hajdúnánással kapcsolatos rövid videó megtekintése után a felvételen szereplő eseménnyel, helyszínnel, könyvvel kapcsolatos kérdésre válaszoltak a csapatok.



Akkor és most: 12 kártyát kaptak a csapatok a városról készült fotókkal. A képek 6 helyszínt ábrázoltak, azonban különböző korokban. Ezeket kellett összepárosítani.

Kahoot! kvíz: Az online kvíztételek során 20 db Hajdúnánással kapcsolatos kérdésre kellett 4 lehetséges válasz közül kiválasztani a helyeset. A kérdésekre tableten kellett válaszolni, melyen 4 gomb közül kellett megnyomni a helyes választ.

Mindent vagy semmit: Ebben a feladatban a Hajdúnánási Települési Értéktárral kapcsolatban tettek fel 15 kérdést. A kérdéseket egy nagy fatáblára tették fel, melynek 15 ablaka forgatható volt. 5 ablak könnyű kérdéseket tartalmazott és 2 pontot ért, 5 ablak közepes nehézségű kérdéseket tartalmazott és 3 pontot ért, míg 5 ablak nehéz kérdéseket tartalmazott és 4 pontot ért. Rossz válasz esetén pontlevonás járt, így a csapatok dönthettek milyen erősségű kérdést mernek választani. A játék szóban zajlott és mindig csak az adott csapat válaszolhatott.

A három fordulót összesítő pontszámok alapján végül nagyon szoros eredmény született és csak fél pontokon múltak a dobogós helyek. Sorrendben az elsővel kezdve: Felfedező csapat, Négy+egy csapat, Szuper Nagyik csapata.

Ezúton is szeretnénk megköszönni Nagy Beatrix, Reszeginé Bacskai Anikó, Kalóz Fruzsina munkáját, mellyel segítették helytörténeti ismereteink kibővítését. Nagyszerű segítők, hatalmas tudású, végtelenül türelmes, munkájukat maximálisan kedvelő és ellátó, barátságos fiatalok álltak minden kérdésünkben rendelkezésre.

Ígérjük, hogy ezentúl nyitottabb szemmel járjuk a várost, megnézve a Városháza rozettás ablakát, az emléktáblákat, a szobrokat, a tanösvényeket. Ezelőtt is, ezután is részt veszünk az önkormányzat által szervezett ünnepeken, koszorúzunk, dalolunk, s most már a hozzá kapcsolódó történeteket is tudjuk.

A döntő napjára esett Tímári Balázs tiszteletbeli elnökünk 85. születésnapja, aki szintén az egyik csapat tagja volt. Kaptunk egy kvíz-kérdéssort, amelynek megoldása a születésnap száma. Ezt a kvízt szerintem az országban nagyon sokan ki tudnák/tudják állítani, mivel Balázs 19 évig volt a nyugdíjasklub elnöke, bejárta az országot, személyisége mindenkit megragad.

Köszöntöttük őt az egyesület tagjai nevében.

Örömmel fogadtuk a számunkra készített fotomontázst, melyet ezúton teszünk közkinccsé.

Szabó Gáborné elnök



Kihelyezett vezetői tanácskozás

Május 8-án az „Életet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron vármegyei nyugdíjas egyesületek vezetőinek második értekezletére Gyarmaton került sor. Baráth Béla, a gyarmati Nyugdíjas Klub elnöke vállalta magára a házigazda szerepét.

Tartalmas napot tölthettek el a résztvevők Gyarmaton. Béla megmutatta a Kálváriát és a Nagyboldogasszony templomot. Kiváló idegenvezetőnek bizonyult, hiszen mindkét hely történetébe betekintést nyerhettek az egyesületek jelenlévő vezetői.

Ezt követte a pincesor felfedezése, saját portáján adott helyet a tanácskozásnak amelyen, az első

félév rendezvényeiről, valamint a második félév tervezett programjairól számolt be Varga József sportfelelős, Kovács Edit kulturális felelős, valamint Zsámbokiné Buday Anna elnök. Ezt követően sor került még a 75, 70 és 65 éves klubvezetők köszöntésére is. Ezt követte az ebéd a pincesor másik portáján, majd tájékoztatót tartott a Katolikus Szeretetszolgálat Lelki Rehabilitációs Otthonának tevékenységéről Forsthoffer Erzsébet otthonvezető.

Már jócskán belefutott a délutánba a rendezvény, amikor élményekkel telve búcsút vettek egymástól a jelenlévők. Köszönet Baráth Bélának a programok megszervezésért és az egésznapos helytállásért.

Kissné Horváth Júlia

Pünkösdi dalostalálkozó Táton

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Komárom-Esztergom Vármegyei Szervezete és Tát Önkormányzata a Pünkösdi Dunamenti Dalostalálkózót már hagyományosan Tát városában rendezte meg.

A résztvevőket köszöntötte Turi Lajos polgármester, Romanek Etelka, a vármegyei közgyűlés alelnöke és Troják Frigyes a szövetség vármegyei elnöke.

Népdalok és egyéb populáris dalok csendültek fel a közel három óra hosszú tartó rendezvényen. Komárom-Esztergom Vármegye, tizenegy településéről jöttek a dalos kedvű csoportok és

szólóénekesek. Felléptek: a Tati Bányász Dalkör, a Csolnoki Német Nemzetiségi Dalkör, az Ebedi Szlovák Dalkör, a Tatabányai Bányász Dalkör és a Sárberki Berek Dalkör, az epöli Búzavirág Népdalkör, Kevert Lászlóné Vérteskethelyről, a Máriaalmi Német Nemzetiségi Dalkör, a naszvadi Őszirózsa Vegyes Szlovák Kórus, a nyergesújfalui Barátságkör Egyesület Népdalköre és a piliscsévi Őszirózsa Szlovák Nemzetiségi Dalkör. Minden fellépő és vendég, nagyon jól érezte magát.

Csordás Ferencné



Levéli humorfesztivál

Május 25-én ismét megrendezték Levélen a Humorfesztivált. Az „Élet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron vármegyei klubtanácsának egyesületei közül tizennégy képviseltette magát, húsz műsorszámmal. A fellépők hosszú heteken át készültek, hogy bemutathassák vidám jeleneteiket a seregszemplén. Így volt ezzel a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas egyesület két tagja is. Asztalos Gyuláné és Gréger Erika vas tapsot zsebelhetett be a produkcióért.



A zsűfólásig megtelt levéli kultúrház adott helyet a programnak, ahol Levél polgármestere, Kiss Béla is megtisztelte jelenlétével a nyugdíjasokat. Szlovákiai testvérvárosaik, Ekecs és Apácaszakállas örökifjai is bemutatkoztak a délutánba csúszó eseményen. Ez a nap megmozgatta a rekeszizmokat, könny csak a nevetéstől csordult ki a szemekből.

Minden résztvevő Sziporka-díjat kapott, valamint emléklapot a szép nap megpecsételése.

Domonkos Vincénének, az egyesület vezetőjének, és a levéli nyugdíjas egyesület valamennyi tagjának köszönet az egésznapos helytállásért, és az ellátásért.

Kissné Horváth Júlia

Nemzetközi Tekeverseny Lovásziban!

Április 26-án a Lovászi Olajbányász Nyugdíjas Klub Egyesület teke mérkőzésre hívta és látta vendégül a Lenti Térségi Csoportunkhoz tartozó klubokat és a szlovéniai Kebedéről (Kobilje) meghívott vendégeket. Részt vett a rendezvényen még a szlovén baráti egyesületen kívül a csesztregi Korhatártalan Klub, lenti Civil Nyugdíjas Klub és a csömödéri Nyugdíjas Klub, illetve a házigazda Olajbányász Klub 5-5 fős női és férfi csapata.

A résztvevőket Tóth Károlyné, a Lenti Térségi Csoport vezetője, úgy is mint a vendéglátó nyugdíjasklub elnöke, valamint a település polgármestere, Kovács Ferenc köszöntötte. Dr Kocsis Gyula, az Élet az Éveknek országos szövetsége Zalai Szervezetének elnöke is megtisztelte a jelenlévőket részvételével, aki méltatta a Lovászi Olajbányász Nyugdíjas Klub példamutatását, kiemelte számtalan, tartalmas programját.

A csapatok két pályán párban gurítottak csapat tagonként 10-10 telifára és tarolásra.

Harmadik helyezést a csesztregi nők csapata és a csömödéri férfi csapat. A második helyezést a lovászi női és férfi csapat szerezte meg, míg a versenyben tarolt a szlovén csapat. Első helyen a kobiljei női és férfi csapat végzett. Győztest egyéniben is hirdettek és a legtöbb fát a férfiak közül a kobiljei Potocnik Bojan, nők közül pedig klubtársa Kovacs Vida dobta.

Gratulálunk a győzteseknek!



A tekeverseny vendéglátással és jó hangulatú beszélgetéssel ért véget.

Rónási Marika

Matula bácsi kunyhójánál jártunk

A szövetség budapesti területi egyesülete szervezésében áprilisban, májusban meglátogattuk Selmecbányát, Körmöcbányát, Kiskunfélegyházát és Csongrádot is. Keres-tük az elmúlt évszázadok nyomait, elődeink máig ható munkásságát. Évszázadokkal ezelőtt őseink maradandót alkottak Kiskunfélegyháza 1700-as években létesített, ma is Városházaként működő épületével, Selmecbánya, Körmöcbánya bányászati múltjának őrzésével és mindenütt találkoztunk Petőfi Sándor nyomaival is, akinek emlékét tisztelettel őrzik ezek a települések ma is.



Csongrádon megdöbbentő élmény volt látnunk a Tisza és a 3-as Kőrös találkozását. A vihar előtti égbolt és a két hatalmas folyó egyesülésének látványa maradandó emlékkünk-ké vált.

A Kis-Balaton vonzerejét számunkra ifjúságunk, Fekete István, Tüskevár című könyvének jellegzetes alakja, Matula bácsi jelentette, hiszen a történet itt játszódott. Egyik klubtársunk a kirándulásra készülve újból elolvasta a Tüskevár című könyvét. A Kis-Balaton természetvédelmi terület, egyes részei fokozottan védettek. A látogatóközpont munkatársának vezetésével bejártunk a Berek egy részét.

Matula bácsi kunyhójához sétálva találkoztunk a Balaton vizét tápláló Zala folyóval, amely a Hévízi-tó levezető vizével egyesülve, a zombékos-lápos talajon áthaladva, megtisztulva táplálja a Balaton vizét. A kárókatónák repdesése, a csatornában látható tavirózsák, a vízitök és a két „vendégváró” hattyú látványa beivódott emlékezetünkbe.

A kisebb összefüggő vízterületen megismerkedtünk az ősi halászati eljárással, a vejszéssel. Őseink találékonyan használták fel a nádat, amelyből kisebb labirintust létesítettek, és az oda betévedt hal innen már nem tudott kimenekülni, könnyen „lehalászták”.

Matula bácsi kunyhója ma régi halászati eszközök bemutatója, de azért el tudtuk képzelni a mindennapi életet is, az ott hagyott tárgyak segítségével. Mint kiderült, a kunyhó Fekete István író „tanyája” volt kezdetben, majd felépült a ház is, ahol láthattuk a kis Berek élővilágát, Fekete István íróasztalát, és a fali tablóról ránk köszöntek: a kis Vuk, Hu, Bogács, Kele és társaik is.



A Kányavári-sziget Búbosvöcsök tanösvényén végighaladva a sziget növény és állatvilágáról a kihelyezett szemléltető táblákról kaptunk tájékoztatást. Az ösvény mellett gyönyörködhettünk a fák magas koronájában, a rétekben, a táj változatosságában. A magas kilátóból ameddig a szem ellát élveztük a természet csodálatos alkotó erejét.

A Kis-Balaton Látogatóközpontjában interaktív kiállításon meghallgathattuk a táj madarainak énekét, láthattuk a „vizipók-csodapók”-ot munka közben, hogy szövi a hálóját, megnézhettük a Kis-Balaton évszázadok alatt a mai állapotáig történő kialakulásának folyamatát is.

Köszönjük Medveczki Arának a kirándulások megszervezését és mindhárom helyen a finom ebédet is!

Otrok Erika

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szóke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek”

Országos Szövetsége

Cím: 1068 Budapest, Benczúr u.45.

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

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

Komáromi kirándulás

Május 17-én három nyugdíjas egyesület (Ágfalvi Szépkorúak Egyesülete, a Soproni Lővér Nyugdíjas Klub, Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület) kisebb-nagyobb számú tagjaiból álló csoport vonatra ült és Huszár Gyula vezetésével megcélózta Komáromot. Első útjuk Észak-Komáromba vezetett, ahol a Klapka-téren, a Városháza előtt beszélt az idegenvezető a város történelméről. Majd betértek a csodálatos Európa udvarra, ahol 45 ország építészeti stílusa jelenik meg az egymásba fonódó házakon. 11 órakor a Városháza falán levő zsalu kinyílt és egy nyalka huszár alakja jelent meg, majd megszólalt a Klapka-induló.



Visszatérve a magyar oldalra a következő állomás a Csillagerőd volt, amelynek felújítása lehetővé tette a budapesti Szépművészeti Múzeum több mint százéves gipszmásolat-gyűjteményének a bemutatását. A 2015-ben megkezdett restaurálási folyamat eredményeként több mint kétszáz kiemelkedő antik, középkori és reneszánsz másolat látható az erődben rendezett új kiállításon, ahol az archaikus görög művészettől a 16. századig a szobrászat legismertebb darabjainak gipszöntvényei láthatók egy helyszínen. Fantasztikus élményt nyújtott a kiállítás.

Az erődtől az étteremhez vezetett az út, de közben jobbra-balra kapkodhatták a fejüket a társaság tagjai, hiszen az idegenvezető folyamatosan mesélt Komárom történetéről, amelyeket az útba eső épületek magukban rejtnek. A finom ebédet elköltve, kényelmesen elsétáltak az állomásig, ahol kis idő múlva már vonatra szállhattak a résztvevők és jókedvűen – ami az egész napot jellemezte – hazafelé indultak.

Kissné Horváth Júlia



A csapat harmadik állomása a Monostori Erőd volt. „A komáromi erődök egy évszázadon át az Osztrák-Magyar Monarchia katonagenerációit szolgálták. A Monostori Erőd monumentális épületében több ezer tüzér, huszár, műszaki katona ellátása és kiképzése folyt. 1945 és 1990 között a Szovjet Hadsereg Közép-Európa legnagyobb titkos lőszerraktárát rendezte be a Monostori Erőd épületein belül. A kivonuláskor több ezer vagon lőszert szállítottak el a falai közül.” A vörösre festett falak még most is őrzik a múlt nyomait.

„Ősi mesterségeket tanultunk”

A Napsugár Nyugdíjas klub tagjai nemezelés, origami (papírhajtogatás) szakkörön vettek részt. Megtanultunk a fahajtogatást, az angyalkahajtogatást, a tulipánhajtogatást.

A nemezelés egy ősi mesterség, ugyanúgy, mint a fonás vagy a szövés. A legkorábbról eredő régészeti lelet, amely a nemez használatára utal, időszerűségünk előtt 6500-ból származik, és Törökországban találták. A nemez anyagot hagyományosan birkagyapjából, víz és szappan segítségével, gúrással készítik.

Nagyon örültünk, hogy részt vehettünk ezen a foglalkozáson, köszönjük a művelődési központ szervezőjének.

Az általunk elkészített tárgyakból kiállítást szerveznek.

Bognár Ferencné vezető

Napsugár Nyugdíjas klub, Balassagyarmat



Testtömeg beállítás – Fogyas diéta nélkül 3.rész

Létfontosságú tápanyagok

A létfontosságú (esszenciális) tápanyagok olyan vitaminok, ásványi anyagok, zsírok, szénhidrátok és más nélkülözhetetlen tápanyagok, amelyek az egészséges, egységes és normális szintű működést biztosítják.

Az őseink főleg élő, feldolgozatlan táplálékot fogyasztottak: gyümölcsöt, dióféléket, magokat, zöld leveleket, friss húsokat és halakat. Ezek minden létfontosságú (esszenciális) tápanyagot olyan formában tartalmaznak, amelyek a szervezetünk számára emészthetőek és felszívódnak. A legtöbb mai étel tápanyagtartalma alacsony, silány vagy annyira természetellenes, hogy a testünk nem tud mit kezdeni velük.

A szervezet az alacsony kalóriaszint és az esszenciális tápanyagok hiánya esetén egyformán beindítja a ZSÍR-programot, mert mindkét esetet éhezésnek értelmezi.

Esszenciális zsírsavak

Manapság a legsúlyosabb és legelterjedtebb tápanyaghiány az esszenciális zsírsavak hiánya. Az esszenciális kifejezés azt jelenti, hogy a tápanyag elengedhetetlenül szükséges és a szervezet csak külső forrásból juthat hozzá. Régen az ételeink egyenlő arányban tartalmaztak omega-6 és omega-3 zsírsavakat. Ma hússzor több omega-6 zsírsavat fogyasztunk, mint omega-3-at. Ez az egészségtelen arány gyulladásozó állapotot vezet, és a ZSÍR-programot beindító egyik leggyakoribb tényező. **A megfelelő mennyiségű omega-3 zsírsav napi és rendszeres bevitele nélkül szinte lehetetlen a kiegyensúlyozott és tartós fogyás.** Az omega-3 zsírsavak hő, fény és oxigén, valamint a tartósító eljárások hatására könnyen lebomlanak. Az előre csomagolt vagy feldolgozott élelmiszerek nem tartalmaznak használható omega-3 zsírsavat.

Omega-3 zsírsav források

Lenmag. Egész lenmagot megőrölve friss tápanyaghoz juthatunk. Csaknem minden ételhez hozzáadható (pl. reggeli joghurtba szórható). Hidegen sajtolt olaj formájában salátaöntetként fogyaszthatjuk. Főzésre nem alkalmas.

Halak. A természetes élőkönyezetből származó halakat (lazac, hering) kevés főzéssel készítsük el. Olajban sütvé semmi nem marad a hasznosítható Omega-3-ból.

Organikus húsook. Ezek a vegyszerrel nem kezelt mezőn nevelt állatokból származnak.

Halolaj kapszula. Naponta egy-két kapszula fogyasztásával 1,5-3 gramm Omega-3-at vehetünk magunkhoz.

Esszenciális aminosavak

A 22 fehérjeépítő aminosav közül 9 esszenciális, amiket a szervezet nem tud előállítani, étrenden keresztül kell biztosítani. Bár fehérjét általában sokat fogyasztunk, nagy részük nem hasznosítható a szervezet számára,

mert hő hatására, és a feldolgozás során az aminosavak átalakulnak. Az előre gyártott ételekben a fehérje denaturalizálódik (**átalakul a fehérje szerkezete) és emészthetatlenné válik.**

A tejsavófehérje nagyon könnyen beépül. Por alakban kapható a reformélelmiszer boltokban. Leginkább az édesítés nélküli, organikus juh- vagy kecsketejből készült tejsavófehérje fogyasztása javasolt.

További jó minőségű fehérje források: organikus húsook, szabadon nevelt csirke, friss vadvízi halak húsa, organikus joghurtok, fehér sajtok (kecske- és juhtejből), nyers diófélék, magok.

Esszenciális cukrok

Nyers gyümölcsökben és zöldségekben gazdag étrenddel biztosítható az esszenciális cukrok szintje a szervezetben. Az esszenciális cukrok a szénhidrátokhoz tartoznak. **A halott szénhidrátok (feldolgozott gabonák, keményítő, finomított cukor) üres kalóriák csupán és beindítják a ZSÍR-programot.** A hagyományosan termelt gabonák húsnál többféle vegyszert tartalmaznak. A csíráztatott magból készült kenyerek, **organikus teljes kiörlésű búzakenyerek ellenben egészségesek.**

Életerő

A kalórián, fehérjén, zsírokon, szénhidrátokon és más anyagokon kívül a szervezetünknek szüksége van a tápanyagokban rejlő életerőre. Amikor élő, biológiailag aktív táplálékot fogyasztunk, szervezetünk az abban rejlő életerőt is beépíti. A világ minden ősi kultúrájában tisztában voltak azzal, hogy minden élő átjár és körülvesz egyfajta életben tartó energia. **A kínaiak már 3000 éve ismerik a testünket behálózó meridiánokat, amiben áramlik az életerő, a chi.** Ha az áramlás tartósan elakad, bekövetkezik a betegség. Ilyenkor életenergia hiányában éhezünk. A rendszeresen végzett **meridián torna** (Részletek a www.életetazéletnek.hu **Hírlevélben 2020. November, 14-17. oldal Meridián gyakorlatok**) helyreállítja, illetve megelőzi az életenergia elakadását. Az életenergia áramlását a stressz, a mérgező anyagok, alacsony energiájú gondolatok, negatív érzelmek egyaránt gátolhatják. Manapság csaknem minden étel csomagolt, feldolgozott vagy agyonfőzött, ezáltal halott, életerő nélküli. **Az elmúlt 50 év során exponenciálisan növekedett étrendünkben a halott ételek aránya, nagyjából ugyanilyen arányban nőtt az elhízottak száma is.** Az élő ételek és a napfény leállítják a ZSÍR-programot. A D-vitamin is nélkülözhetetlen ehhez. Mivel napfény hatására D-vitamin keletkezik a szervezetünkben, naponta tartózkodjunk a napon legalább 15-20 percet és éljük át azt az élményt, hogy a napenergia behatol a testünkbe és átjárja azt. **Az élő klorofill tartalmazó zöldlevelesek, különösen a frissen préselt búzafű, a legjobb életenergia források.**

Emésztés

Ahhoz, hogy az elfogyasztott ételek eljussanak a sejtekhez, három gáton kell átjutniuk. 1. Az ételt meg kell emésztetni, vagyis kisebb, felhasználható darabokra kell

bontani. 2. A lebontott alapanyagokat el kell juttatni a sejtekhez. 3. Az alapanyagokat be is kell juttatni a sejtekbe. Ha az **emésztőenzimek** hiányoznak, nem lehet hatékonyan kinyerni a tápanyagokat. A feldolgozás és főzés elpusztítja a táplálékokban található enzimeket. **A modern gazdálkodási módok** (rovar- és gyomirtó szerek, műtrágyák, sugárkezelés) csökkentik az ételek biológiai aktív emésztőenzim tartalmát, ami túlzott terhelést jelent az emésztőenzimeket termelő hasnyálmirigy számára. Az emésztési folyamatok gyengébbek a **krónikus stresszes** állapotban. A felszívódás gyengül, ha hiányoznak a bélrendszerből a **testbarát baktériumok** és az emésztést segítő mikroorganizmusok. A rovar- és gyomirtó szerek, antibiotikumok és a klóros víz károsítja, elpusztítja a hasznos bélbaktériumokat. Antibiotikumok szedése után nagy dózisban kell bevinni probiotikumokat, hogy újra helyreálljon a kedvező bélflóra. **Ha a sejtek inzulinérzékenysége csökken, a tápanyagok nem jutnak be a sejtekbe.** Ez a magnézium bejutását is gátolja a sejtekbe, ami kimerültséget, krónikus stresszt eredményez. A magnézium tartós hiánya működésben tartja a ZSÍR-programot. **A fogbetegséget okozó patogén mikrobák a teljes bélrendszerben elterjedve elpusztítják a hasznos baktériumokat.** Probiotikum tartalmú fogkrémek eltüntetik a szájból a patogén mikrobákat. **Megoldást jelent az emésztőenzimek bevitelére a joghurt és kefir fogyasztása, továbbá az emésztőenzim tartalmú és probiotikus táplálék-kiegészítők naponkénti szedése.** A gabonát a hús után fogyasszuk, mert keverve fogyasztva az emésztés nem megfelelő, ugyanis a húsok emésztéséhez a gyomorban igen savas közegre van szükség, míg a gabonák, keményítők és tejtermékek lúgosabb közegben emészthetők könnyebben.

Egyéb éhezési formák

Az emberiség 75-80 százaléka krónikus dehidrátságban szenved, ami a ZSÍR-programot aktiváló stresszforma. Kezdjük a napot két pohár vízzel, igyunk egy pohárral minden étkezés előtt, igyunk lefekvés előtt és éjszaka. Ha megéhezünk, akkor először is igyunk, hogy kiderüljön, valójában nem szomjasak vagyunk-e.

Az alvási légzéskimaradás (apnoe) megakadályozza a valóban pihentető és regeneráló éjszakai alvást. A kialvatlanság krónikus kimerültséget, ingerültséget, negatív érzelmeket eredményez, ami kedvez a ZSÍR-programnak. Az alvási légzéskimaradás teljesen gyógyítható és szükséges is, mert a kezeletlen alvási apnoé szinte lehetetlenné teszi a lefogyást.

A mérgek blokkolhatják a zsírégetést. A gyógyszerek, különösen azok, amelyek kortizolt tartalmaznak, a nők hormonpótló kezelése, élelmiszer adalékok, mesterséges édesítőszer, oltások méreganyagai mind a fogyás elengedhetetlen feltételei.

Testmozgás

Fogyás szempontjából a testmozgás hormonális hatása sokkal fontosabb, mint az elégetett kalóriák. Egy futballista csatár minden erejével azon van, hogy lefussa a védőt, és berúgja a gólt. Ez a mozgás éppen olyan hormonális jelzést küld, mintha az afrikai szavannában menekülnénk az éhes oroszlán elől. A ráérős gyaloglás inkább a kalóriaégetésre jó. Ha gyaloglás közben változ-

tatjuk a mozgás intenzitását, akkor a szervezet riadót fúj, ragadozók üldöznek, vékonyabbnak és gyorsabbnak kell lennünk, azonnal le kell állítani a ZSÍR-programot. Egy húszperces gyaloglás közben 3-4 percenként kilépünk a sétálási tempóból, és fél-egy percen keresztül belehúzzunk. Hetente legalább három pihenőnapot tartunk a túledzetség elkerülése végett. A túl gyakori vagy túl hosszú edzés megemeli a kortizol szintet, ami beindítja a ZSÍR-programot.

Sikertörténetek

Carol Skabe, 55 éves dadus. 10 éves korom óta súlyproblémákkal küzdöttem. Jó pár fogyókúrát végigcsináltam, és eleinte fogytam, de aztán később vissza is híztam. Jon módszere nagyon jónak tűnt, mert nem kellett diétázni, helyette arra kellett figyelnem, hogy helyesen táplálkozzak. 30 kilót fogytam fél éven belül. Fiatalabbnak látszom, és fiatalabbnak is érzem magam. Energikusabb, aktívabb vagyok, és sokkal jobb a kapcsolatomban önmagammal. Már képes vagyok meghozni a saját döntéseimet. Sokkal inkább önmagam vagyok. Elsőként én próbáltam ki a Gabriel-módszert.

Conrad Kenyon, 35 éves webdesigner. Kamaszkorom óta mindig volt rajtam valamennyi súlyfelesleg. Ahogy telt az idő, egyre csak híztam, és amikor elértem a 95 kilót, egyre inkább attól tartottam, hogy a túlsúly már az egészségemet veszélyezteti. Elhatároztam, hogy kipróbálom Jon módszerét. **Az esti CD hallgatás, a meditációk, étrendváltás és az edzés kombinációja azonnali eredményeket hozott. 15 kilót fogytam nyolc hónap alatt.** Minden nap beveszek 10.000 milligramm omega-3 halolajat. Szellemileg éberebb és frissebb vagyok. Magabiztosabb vagyok és a feleségemmel való kapcsolatomban is sokkal kiegyensúlyozottabb, mint abban az érzelmileg hullámzó időszakban, amikor még sok liszt és cukor volt az étrendemben. Felismertem, hogy ez a módszer az egészségről és az egészségtudatunk növeléséről szól.

Susan Correria, 40 éves marketingigazgató és anya. Olyan élethelyzetben voltam, amelyet rengeteg modern anya ismer. Túlhajsolt és túlterhelt, a tartalékaimat teljesen feléltem. A szülés után összeomlottam. Beszéltem Jonnal arról, hogy milyen kövérnek érzem magam. Azt tanácsolta, hogy hetente szánjak egy napot önmagamra, addig bízzam a babát valakire, és eszembe ne jusson takarítani. Az a nap csak rólam szóljon. Amint ráébredtem, milyen fontos törődni magammal, könnyen és erőlködés nélkül lefogytam 15 kilót.

Folytatjuk.

Dr. Tar József,

a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke



Tavaszi szél vizet áraszt – dalos találkozó



Ficánkák Táncsoport, Szatymaz



Dankó Pista Nótakórus, Szeged

A Petőfi-telepi Szépkorúak Nyugdíjas Közhasznú Egyesület április 29-én megtartotta 18., immár nagykorúvá vált, „Tavaszi szél vizet áraszt” című dalos találkozóját. A találkozót megtisztelte jelenlétével Szabó Sándor országgyűlési, és Szénási Róbert önkormányzati képviselő, dr. Tóth Il-dikó Idősügyi referens és Szalai Antal, az Életet az éveknek Csongrád vármegyei vezetője, akik köszöntötték is a jelenlévőket. Ezután Fekete Marianna, a Művelődési Ház közművelődési szakembere megnyitotta a találkozót és együtt elénekeltük a találkozó himnuszát, a Tavaszi szél vizet áraszt című dalt.

A magas művészi színvonalú előadásokkal megtartott találkozóra 10 klubból neveztek, összesen 13 produkció hangzott el, egy előadás sajnos betegség miatt elmaradt. Balázs István tagtársunknak mielőbbi gyógyulást kívánunk. A jó hangulatú találkozón az elhangzott előadások után, időnként közben is, felhangzott a taps, gyakran együtt énekelünk a fellépőkkel...

A találkozó résztvevői a fellépések sorrendjében:

- Trombitás Istvánné Városi Nyugdíjas Klub Kistelek (szavalat)
- Gábor Áron utcai óvodások műsora
- Szépkorúak Népdalköre, a házigazdák
- Dankó Pista Nótakórus Szeged
- Ficánkák táncsoport Szatymaz
- Roma Hagyományőrző Kulturális Csoport Kucu banda Szeged
- Városi Nyugdíjas Klub Népdalköre Kistelek
- Fehér Akác Nyugdíjas Klub Röszeke (vidám jelenetek)
- L.É.T Nyugdíjas Egyesület Havasi Gyopár Népdalköre Szeged
- Kiss Péter, Nyugdíjas Vidám Házások Egyesület, nótacsokor
- Szegedi Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör Egyesület
- Szentmihályi Nyugdíjas Klub Táncsoportja
- Sisák Istvánné Városi Nyugdíjas Klub Kistelek (szavalat)

„Minden résztvevőnek köszönjük, hogy elfogadta meghívásunkat, előadásával emelte dalos találkozóink színvonalát. Öröm volt a nap a számunkra veletek!

Köszönjük a sok-sok segítséget, a konferálást, a felmerülő gondok gyors és rugalmas megoldását Fekete Mariannának, aki az előkészítéstől az utolsó lépésig fogta a kezünket és segítette találkozó létrejöttét.

Saját tagjainknak köszönjük az előkészületekben és a lebonyolításban végzett munkáját, nélkülük sem lett volna ilyen jó a mai nap! Virágh Istvánné elnök”

Kenéz Ferencné egyesületi tag



Tombác Istvánné, Kistelek



Fehér Akác Nyugdíjas Klub, Röszeke



Gábor Áron utcai Óvoda, Szeged



Szentmihályi Nyugdíjas Klub Tánckara, Szeged



Városi Nyugdíjas Klub Népdalköre Kistelek



Havasi Gyopár Népdalkör, Szeged



Hóvirág Népdalkör, Szeged



Kiss Péter Vidám Házasklub



Sisák Istvánné, Kistelek



Varga Attila és Varga Franciska Roma Hagymányőrök



Városi Nyudíjas Klub Népdalköre, Kistelek

Szervezett szűrővizsgálatok

a Szomszédok Nyugdíjas Szövetkezettel

Az Európai Unióban a lakosság egészségi állapotának romlása, egyes népbetegségek gyakori megjelenése lévén egyre nagyobb hangsúlyt kell helyezni a prevencióra. Ezért Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramot hirdet, mely segít a lakosság egészségi állapotának folyamatos megfigyelésében, a beteg és orvos kapcsolatok találkozásában.

Ehhez az egészségvédelmi szűrőprogramhoz az idei évtől kiemelt stratégiai partnerként a Szomszédok Nyugdíjas Szövetkezet is csatlakozott. A nyugdíjas-foglalkoztató célul tűzte ki, hogy az idősebb korosztály szak tudásának újra hasznosítása mellett, odafigyeléssel egy közösségépítő és emberközpontúságáról ismert szemlélettel segítse azon szövetkezeti tagjait, akik nyugalmas után is szeretnék aktívak maradni. E társadalmi felelősségvállalás egyik jelentős mérföldköve volt a kormány által biztosított programhoz stratégia partnerként csatlakozni. A program segít, hogy minél több magyar állampolgár életkortól, lakhelytől és foglalkozástól függetlenül megismerje saját egészségi állapotának alakulását és még időben felismerje a megelőzés fontosságát. 2023 a kampányok és a lakossági edukációs programok éve lesz, több új érdekes aktivitással, évi 60 000 felnőtt és 75 000 gyermek részvételével. Magyarország legnagyobb mobildiagnosztikai központja 185 településre látogat el. Ebből több mint 20 városban, összesen több mint fél ezer regisztrált tagjának biztosít teljeskörű, ingyenes vizsgálatot a Szomszédok Nyugdíjas Szövetkezet. „Nagyon büszkék vagyunk rá, hogy tagságunkat és a potenciális ügyfeleinket nemcsak tájékoztatni tudjuk az aktuális álláslehetőségeinkről, valamint elérhető szolgáltatásinkról, hanem támogatjuk őket az egészségmegőrzés és egészségnevelés területén” – számolt be Kéringer Szilvia, a Szomszédok Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezetek ügyvezetője.

Hozzátette: fontos számunkra a társadalmi felelősségvállalás, a lakosság egészségmegőrzése és az emberek védelme. A szűrővizsgálatok mellett, külön figyelmet fordít a program a lakosság egészségét fenyegető rizikófaktorok megismerésére. Az életmód tanácsadás részeként a program szakmai szervezetek együttműködésével megismerteti a lakosságot a daganatos, valamint a szív- és érrendszeri megbetegedések (szívinfarktus, stroke, hipertónia, mélyvénás trombózis) tüneteivel, megelőzésük fontosságával. Bemutatja a társadalom részére az elsősegély nyújtás technikáját az újraélesztésen át az otthoni égési sebek ellátásáig, valamint az emberi testfelépítését látványos anatómiai bemutató segítségével.

A programokon történő részvételhez TAJ kártyára sincs szükség, ezáltal a hátrányos helyzetben élők is igénybe vehetik a program által biztosított lehetőségeket. Továbbá a programban résztvevők választ kaphatnak kérdéseikre a szűrőkamionok egyikén.

A nyugdíjasok közösségi életét formáló és jövedelemszerzését segítő szövetség idén több városra is kiterjeszti és megszervezi az ingyenes közel 40 féle szűrővizsgálatot magába foglaló programot. „Ez egy nagyon hasznos program, hiszen 2023-tól nemcsak bővített tartalommal, hanem nyugdíjas foglalkoztatóként kizárólagos stratégiai partnerként egész évben együtt tudunk működni a program szervezőivel” – fejtette ki Kéringer Szilvia, a Szomszédok Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezetek ügyvezetője.

Az ország minden részén jelen levő nyugdíjas szövetkezetekhez való csatlakozásért az alábbi elérhetőségek egyikén érhető el bővebb tájékoztatás: <https://nyugdijas.szomszedok.eu/irodaink>

A leendő szövetkezeti tagoknak szükséges előregisztráció már online is elvégezhető. Ide kattintva tudnak egyszerűen, online regisztrálni a szépkorúak.



SPORTNAP TATÁN

Az epöliek bizonyultak a legügyesebbnek az idősek „Életet az éveknek” országos szövetség vármegyei szervezőténék sportnapján, melyet Tatán rendeztek számos klub tagjainak részvételével május 19-én.

Romanek Etelka, a vármegyei közgyűlés alelnöke végigkísérte a jó hangulatú programot, maga is részt véve a bemelegítésben. Troják Frigyes a szövetség vármegyei elnöke, Popovics György a vármegyei közgyűlés elnöke és dr. Kancz Csaba főispán, Szabóné Kaszás Erika, a megyei szövetség sportfelelőse és Czingler Sándor, az országos sportbizottság elnöke okleveleket adták át, amelyek helyezések szerint jártak, de a versengőket ennél sokkal jobban a közös együttlét öröme érdekelte.

– A rendezvénynek hagyománya van, utoljára 2020-ban tartottuk Tardoson, majd a vírusjárvány miatt két év kihagyás következett, és most rendeztük meg újra – mondta el Troják Frigyes.



– A vármegye minden részéről jöttek a résztvevők, hozzávetőleg 140 szépkorú – tette hozzá Szabóné Kaszás Erika, és így folytatta: Hat féle játékot játszottunk, öt sportfeladatot és egy kvízt, hét fős csapatokkal. Az első hármat kiemeljük, de mindenki kap oklevelet.

Szemmel láthatóan mindenki nagyon lelkes volt, feldobott hangulatban, mosolyogva, viccelődve vették birtokba a tatai tópartot. A naposra fordult időjárás csak fokozta a jókedvet.

Troják Frigyes kiemelte: a legfontosabb cél az ismerkedés, hogy a résztvevők közelebb kerüljenek egymáshoz. Ehhez egy nagyon egészséges, ideális környezet találtunk, és ha a Mindenható megengedi, akkor a következő évben is elkérjük ezt a területet, hogy együtt legyünk. Most ugyanis az elmúlt napok időjárása talán kicsit visszafogta a lendületet, de korábban volt olyan, hogy háromszázan örültek együtt egy ilyen rendezvényen.

SPORTNAP LENTIBEN

Idén is megtartotta hagyományos sport napját a Lenti Civil Nyugdíjas Klub a helyi vadásztársaság vadászházában. A házigazdák mellett 5-5 fős csapatokkal vettek részt a Csesztregi Korhatártalanok Klubja és a Lovászi Olajbányász Nyugdíjas Klub tagja.

A vegyes csapatok léghuska lövészetben, lengőtekében, darts-ban, kapura rúgásban és karika dobásban mérték össze tudásukat. Annak érdekében, hogy minél többen részt vehessenek a vetélkedésben, a csapattagok az egyes



versenyszámok között cserélhetőek voltak. A győzelmet a helyi csapat szerezte a Csesztregi és a Lovászi klub előtt. Az eredményhirdetésen részt vett városunk alpolgármestere, Drávecz Gyula is. A program jó hangulatú vacsorával zárult. A következő évben kiélezett küzdelem várható, mivel a versenykiírás értelmében a vándorkupát végleg elviszi az a csapat, amely három győzelmet szerez. Jelenleg mindhárom klub 2-2 alkalommal szerezte meg a trófeát.

Császár Dezső Civil Nyugdíjas Klub vezetője

