

Életet az éveknek



Nyugdíjas Klubbok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2023. május

Kedves Klubtagok!

Minden édesanyának, nagymamának és dédnagymamának szeretettel kívánok örömeiben gazdag, hosszú életet. Ezzel a szívemhez közel álló, jól ismert verssel köszöntelek benneteket:

Móra Ferenc: Anyának

*Álmomban az éjszaka
aranykertben jártam.
Aranykertben aranyfán
aranyrigót láttam.
Aranyrigó énekét
a szívembe zártam.
Ahány levél lengedez
szél ringatta ágon,
ahány harmatcsepp ragyog
fűszálon, virágon,
Édesanyám, fejedre
annyi áldás szálljon.*

Több mint 30 évvel ezelőtt, Anyák napján Knoll István, szövetségünk alapító elnöke valamennyi klub vezetőjének képeslapot küldött. Remélem, még vannak közöttetek olyanok, akik őrzik ezeket a képeslapokat. Mondhatnánk, persze, akkor nem volt több mint 800 klubunk, és a postaköltség is olcsóbb volt! Mindez igaz, de a hagyomány nem veszett el, nem felejtettük el! Szinte minden megyei szervezetünkben, a klubokban köszöntik az édesanyákat, a nagymamákat és a dédiket. Az ünnepségek nem pontosan a hónap első vasárnapján vannak, hanem mindig azon a májusi napon, amikor a klubtagok össze tudnak jönni. Én magam május 8-án, a Szolnok megyei szervezetünknek leszek a vendége. Gombás Marika minden bizonnyal ebben az évben is szép ünnepséget szervez az édesanyák köszöntésére. (A következő lapszámban majd beszámolok nektek az ünnepségről.) Sokan viszünk ilyenkor virágot a temetőkbe, hiszen ezen a napon mindig azokra is emlékezünk, akik már csak a szívünkben, a gondolatainkban élnek tovább. Klubtagjainktól tudom, hogy ilyenkor azoknak a klubtagoknak is

(folytatás a 3. oldalon)

KÖSZÖNTJÜK AZ ÉDESANYÁKAT!



József Attila: Május

A rengő lomb virágban ég
és készül a gyümölcsre,
a nyílt uccára lép a nép,
hogy végzetét betöltse.
Iramlanak a bogarak,
friss jelszavak repülnek.
S az aranyba vont ég alatt,
- mert beköszönt az ünnep -
a szabadság sétára megy.
Hős népe ágat lenget,
s ő kézenfogva vezet
szép gyermekét, a rendet!

Ady Endre: Május

Tündéri május, lombot fakasztó,
Könnyű felöltöt szegre akasztó,
Légy üdvözölve:
Szívet fakasztó, emlék-marasztó...

Járok a korzón, szívembe' mámor:
Kacagva libben leányka-tábor.
De szép az élet...
Fél óra múlva - zuhog a zápor...

A TARTALOMBÓL:

**Nyílt levél Magyarország kormányához * Versünnep * Ötven évesek lettek *
Kistérségi találkozók * Tavaszi dalfakadás * A kulturális bizottság Zalaegerszegen *
Nyárbúcsúztató az Urániában * Testtömeg beállítás**

Balatonfüredi fesztivál - április 18-19-20-21.

Szövetségünk kiemelt rendezvénye minden évben a balatonfüredi „Életet az Éveknek” Fesztivál, melyre 2023-ben tizenharmadik alkalommal került sor.

A balatonfüredi fesztiválon sok produkcióval mutatkoztak be az amatőr művészek. Élményekben gazdag, vidám rendezvényen kapcsolódhattak ki klubtagjaink 2023 áprilisában is. A program ideje alatt számos társasági eseményre is sor került. Lehetőség volt kisvonatozni, hajózni, a veszprémi és tihanyi buszos kiránduláson részt venni, ismerkedni a zenés-táncos esten. (Aleva István fotóiból válogattunk a Hírlevélbe, honlapunkon tovább böngészhettek a Balatonfüreden készült fotókból.)



Kedves Klubtagok!



(folytatás az 1. oldalról)

virág kerül a sírjára, akiket úgy emlegetnek, „pótanyánk” volt, összefogott bennünket.

Kedves Klubtagok! Bizonyára már ismeritek a 2023. év munkatervét, látjátok, hogy ebben az évben is sok közösségépítő, szép

programot szervezünk nektek. Több programunk felhívása már meg is jelent. Ugyanakkor érezhetitek, régen nem látott mértékben szabadult el az infláció. A nyugdíjas infláció a KSH adatai alapján az év elő hónapjaiban meghaladta a 25%-ot. A nyugdíjmelés ettől messze elmarad! Néhány partnerünk már jelezte, hogy a korábban nekünk adott árakat nem tudja tartani. Néhány intézmény

bezárt, szűkítette a nyitva tartását. Ezek közé tartozik az általunk nagyon kedvelt Pesti Vigadó is. Keressük az új helyszíneket. Ugyanakkor örömmel tájékoztatlak benneteket arról, hogy talán hamarosan a Budapesti Operettszínház mellett a Nemzeti Táncszínház is bérletet készít elő nekünk. Új helyszínen, Kecskemét vonzáskörzetében szervezünk októberben 4 napos rendezvényt. Még meg se jelent a felhívás, de több mint 80 tagunk jelentkezett! A kulturális és a sport bizottság mellett hamarosan megkezdí a működését az egészségügyi bizottság is. Ősszel Budapesten szervezzük meg a megyei elnökök 3 napos képzését.

Nem utolsó sorban bízunk abban, hogy pályázatainkat kedvezően bírálják el, és akkor azok lehetőséget adnak arra, hogy a képzésekbe még több vezetőt bevonhassunk.

A következő hírlevélben a 2023. május 31. napjára összehívott közgyűlésünk döntéseiről fogok beszámolni.

Szép májust, szép ünnepeket kívánok nektek!

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva elnök

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, soron kívül 3%-kal, 2023 januárig visszamenőlegesen. Korábbi követelésünknek megfelelően ugyancsak igényeljük, hogy soron kívül, visszamenőlegesen az előző két évben elmaradt 1,5%-os nyugdíjkiigazítás történjen meg, és januártól az idej nyugdíjakat ezzel a mértékkel emeljék 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 (január-március: 44; 43,3; illetve 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. számú törvény Magyarország gazdasági stabilitásáról 41.§-a (3) bekezdésében kimondja, hogy „A nyugdíjak reálértékét biztosítani kell.”

A kormányzati kommunikációban rendszeresen visszatérő állítás, hogy a nyugdíjak reálértékének megőrzése becsületbeli ügy. (Bár igazából törvényi kötelezettség.) Ahhoz, hogy ez megvaló-

suljon, 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, nyugdíjkorrekciós programot, melyet 15 évvel ezelőtt a pénzügyi válság miatt felfüggesztettek. A méltányos és igazságos rendezéshez a NYUSZET szakmai javaslatát 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 milliárd nyugdíjas) nevében is egyértelműen elvárjuk, hogy az ígéreteknek megfelelő legyen a kormányzati cselekvés is!

Budapest, 2023. április 17.

NYUGDÍJAS SZERVEZETEK EGYEZTETŐ TANÁCSA

II. Horváth Piroska versmondó verseny Agyagosszergényben



2023. április 25-én került sor a II. Horváth Piroska versmondó versenyre Agyagosszergényben. A Petőfi évhez kapcsolódó rendezvényt „PETŐFI 200” címen hirdették meg az „Élet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron vármegyei egyesületek. Tagjai közül több versmondó nevezett a megmérettetésre.

A négy tagú zsűrinek (Zsámbokiné Buday Anna, Jánosi Zoltán, Kalmár Márta, Németh Imréné) nem volt egyszerű dolga, hiszen a 18 versmondó előadása közül kellett kiválasztaniuk a legjobb hármat. A hallgatóságot teljes mértékben lenyűgözte valamilyeni előadás. Nagy volt a drukk minden résztvevőben, hiszen azért készültek talán hónapokon keresztül, hogy úgy adják elő Petőfi bármelyik versét, ahogy azt megérdemli a költő.

Díjazottak:

I. helyezett Mayer Józsefné Gyarmat

II. helyezett Sipőcz Ibolya Kapuvár

III. helyezett Németh Erzsébet Levél

Különdíjas: Szabó Miklós Rábatamási

A petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesületet Asztalos Gyuláné képviselte A XIX. század költői című verssel, amelyet teljes beleéléssel adott át a jelenlévőknek.

Kissné Horváth Júlia

A Föld napja

A Föld napja apropójából a petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület is részt vett a falu személtelenítésében. Az iskolások délelőtt, a nyugdíjasok délután szorgoskodtak. Az egyesület tagjai az arborétumot, és a tó környékét tisztították meg.

Egy óra séta a kellemes időben jót tett testnek és léleknek.

K.H.J.



Nőnap – Tavaszváró bál – Férfinap



Köszöntöttük a 80 és 85 éves klubtársainkat. Tóth Béláné 80 éves volt, Náton Jánosné pedig 85. születésnapját ünnepelte.

80 klubtagunk részvételével egy nagyon szép és emlékeztető nap volt.

Férfi társaink Balog János, Győri János nagyon szép verssel köszöntötték a hölgyeket.

A férfiakat Náton Jánosné, Sági Istvánné és Tóth Lászlóné saját maguk által írt köszöntővel örvendtették meg.

*Bognár Ferencné,
a Napsugár Nyugdíjas klub vezetője*



Versünnep Noszlopon

2023. március 31-én, egy napsütéses tavaszi délelőttön a Nyugdíjasok „Életet az Éveknek” Veszprém Megyei Egyesületének felhívására a vármegye öt településének 12 nyugdíjas klubja képviselőjében 19 versmondót hallhatott 70 főnyi versszerető, irodalomkedvelő közönség a noszlopi faluházban.

A házigazda szerepét vállaló Noszlop Község Önkormányzata és ŐSZIKÉK Nyugdíjas Klubja nevében Farkasné Szolnoki Brigitta polgármester asszony köszöntötte a megjelent versmondókat, hozzátartozóikat, klubtársaikat, irodalombarátokat, verskedvelő érdeklődőket.

Ezt követte rendhagyó módon a falu hagyományörző csoportjának betyárvilágot megidéző összeállítása BUGACTÓL TÓTVÁZSONYIG címmel. Bemutatkozásuk jó hangulatteremtésnek bizonyult.

Ezután a találkozó fő témájára, a versmondók találkozójára választott művek előadására került sor.

A megszólaltatott művek színben, hangulatban, költői üzenetek tekintetében Aranyosi Ervintől József Attilán keresztül Petőfi Sándoron át Wass Albertig íveltek. E verskaleidoszkóp sorát egészítette ki egy helyi születésű, napjainkban Veszprémében élő hölgy a saját versével, mellyel üdvözölte boldog gyermekkorának helyszínét, régen látott szülővilágát, a Somló környéki Noszlopot. Két prózai alkotás is helyet kapott az előadásra választott művek között.

A kb. egy órán át tartó versmondás utáni rövid szünetben élénk beszélgetés, eszmecsere bontakozott ki ismerősök, ismeretlenek

között a megidézett költői alkotásokról, az időjárásról, egészségről és minden egyéb, nyugdíjasokat foglalkoztató témáról.

A 3 fős zsűri értékítélete alapján az

I. helyezést Szécsi Margit: Kivirágzott kéz című versének tolmácsolása kapta.

II. helyre két vers elmondása került: Nagy László: Apánk a másvilágról című prózaverse és Wass Albert: Üzenet haza című költeménye.

II. helyezésre minősült szintén Kóka Rozália: A részeges ember felesége című vidám meséjének megszólaltatása.

III. helyet Petőfi Sándor: Egy estém otthon című versének előadását jutalmazták.

A művek elhangzása és a zsűri helyezéseinek ismertetése után Paulics István megyei elnök elismerő szavakkal méltatta a versmondók elhivatottságról tanúságot tevő felkészültségét, az igényes és szellemi élményt nyújtó verstolmácsolásokat.

Baráti kézfogás kíséretében nyújtotta át az egyesület oklevelét a helyezést elért:

- Vajai Károlynénak,
- Czepek Bélánénak,
- Preininger Sándornénak
- Paksa Rudolfnak,
- Bíró Józsefnének.

Minden versmondó emléklapot kapott a nap emlékére. A helyi önkormányzat pedig virággal kedveskedett a dobogós helyezetteknek, és süteménnyel, frissítővel kínálta a vendégeket.

Réthy Erzsébet

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

- Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

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

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

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

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

Kétszázan ünnepeltek együtt a Barátság Nyugdijas Klub ötvenedik születésnapján



Talán nem túlzás azt állítani, hogy soha nem látott mértékű összefogásból valósította meg a nagyszénási Barátság Nyugdijas Klub az 50. születésnapján ünnepségét. A járás szinte minden nyugdíjas közössége képviseltette magát a nagyszabású rendezvényen, így mintegy kétszáz fő szórakozott együtt szombat este a Nagyszénási Kulturális Központban.

A jubileumi rendezvény három teremben, pontos forgatókönyv szerint, gondosan szerkesztve zajlott, méltóképp tisztelve az alapítók és a későbbi tagok emléke előtt.

– A klub röviddel az új Művelődési Ház átadása után alakult meg, amelyhez jelentős mértékben hozzájárult az újonnan megválasztott igazgató, néhai Jávorcsik Béla személye – kezdte beszédében Szverle István, az Orosházi Járás Nyugdijas Szervezeteinek Egyesületi elnöke. – Kezdetben csak összejöttek beszélgetni, kártyázni és biliárdozni a nyugdíjas férfiak, majd az igazgató úr támogatásával létrehozták a Nyugdijas klubot. Fokozatosan alakult ki a klubélet, társadalmi összefogással létrehoztak egy klubhelyiséget is. Néhai Kiss György személyében klubvezetőt választottak, aki közel 25

éven keresztül vezette a klubot. Különböző előadásokat tartottak, kirándulásokat szerveztek, melyek során bejárták az egész országot, és aktívan részt vettek a művelődési ház életében is. Megjelentek az első hölgyek is, és kialakult a klub ma is ismert összetétele.

Kiss György halála után Demcsák Dániel volt a klub vezetője, őt követte Madarasi Ferenc, majd Balogh Sándor, kinek halála után, 14 évvel ezelőtt Bús Jánosné Magdika nyerte el a klubtagok bizalmát, és került a klub élére. Fiatalos lendülettel vetette bele magát a klub életének folytatásába. A Helyi Idősek klubjával való együttműködés mellett felvette a kapcsolatot a környező vagy éppen távolabbi településeken működő klubokkal, egyesületekkel.

Ennek eredménye volt a szombat esti hatalmas buli is, a születésnapon együtt ünnepelt számos klub és egyesület a nagyszénásikkal. Nagy örömmel fogadták el a meghívást a Magunkért Egymásért Civil Egyesület, a Mozgáskorlátozottak Orosháza és Vidéke Egyesülete, az orosházi Nyugdijasok Érdekvédelmi Egyesülete, a gádorosi dr. Hidasi László Nyugdijas Egyesület, a békéssámsoni Aranyeső Nyugdijas Egyesület, a békéssámsoni Mozgáskorlátozottak Klubja, a magyarbánhegyesi Esthajnal Nyugdijas Klub, a kétegyházi Román-Magyar Egyesület, a kaszaperi Mozgáskorlátozottak Egyesülete, a kaszaperi Szivárvány Nyugdijas Klub, a battonyai Harangvirág Nyugdijas Klub és a kardoskúti Radnóti Nyugdijas Klub tagjai is. A rendezvényen olyan kiemelt díszvendégeket köszönthettek, mint Szalai Antal, a Nyugdijas Klubok és Idősek "Életet az éveknek" Országos Szövetsége alelnöke és felesége, és Zalai Józsefné az "Életet az Éveknek" Békés Megyei Nyugdijas Egyesületek Szövetsége elnöke.

A rendezvény hivatalos részeként S. Nagy Péter, a művelődési ház igazgatójának közreműködésével felavatták a Barátság Klub 50 éves emléktábláját, az első koszorút a Barátság Nyugdijas Klub elnöke helyezte el. A színházteremben beszédet mondott Nagy Attiláné alpolgármester, a köszöntő után pedig elérkezett a kulturális élményt nyújtó produkciók ideje, a Barátság Nyugdijas Klub és a Magunkért Egymásért Civil Egyesület tánccsoportjának táncát élvezhette a közönség. A műsorszámok között csárdás és salsa bemutató is szerepelt. Volt, aki saját, az alkalomra született verssel készült a nagy napra. A színháztermi programok után elérkezett a vacsora, majd a kötetlen zenés-táncos mulatság ideje. A jó hangulatról Nyíri Péter tangóharmonikás és Almási Gyula, azaz az Etalon zenekar gondoskodott. A jubileumi rendezvény megvalósulását rengeteg cég és magánszemély támogatta. A nagy volumenű, színvonalas est bizonyítja a nagyszénási nyugdíjasok töretlen összefogását.



Gondolatok a nagyszénási Barátság Nyugdíjas klub megalakulásának 50. évfordulójáról

A nagyszénási klub fél évszázados jubileumáról Szalai Antal, az országos szövetség elnökhelyettese is megemlékezett

Nagyon jól előkészített és nagyon jó hangulatú rendezvényhez érkezett a Békés vármegyei Nagyszénás nagyközség Barátság nyugdíjas klubja. Április 22-én ünnepelte megalakulásának 50. évfordulóját. Az ünnepségre nagyon sok baráti közösség érkezett a helyieken kívül és mindenki örömét fejezte ki a találkozóval kapcsolatban. Röviden igyekeztek érzékelni, hogy kinek-kinek milyen emléke van az eltelt 50 évről. Biztos, hogy még sokáig fognak erről beszélgetni.

Az ünnepség alkalmával megkoszorúzták az emléktáblájukat a Művelődési központban, majd a köszöntések végén szalagot kötöttek a zászlójukra.

A köszöntő táncos bemutatójuk előtt rövid videóban emlékeztek meg azon tagjaikról, akik már nem lehettek jelen! Megható volt, volt akinek szemében egy-egy könnycsepp is megjelent!

A köszöntések során az Életet az éveknek Országos Szövetsége Emléklapját Hegyesiné Orsós Éva nevében Szalai Antal alelnök adta át, majd Zalai Józsefné Ilike a Békés megyei Szövetség nevében adott át a klubnak emléklapot, megköszönve az eddigi munkát.

A kedves műsor után nagyon jó hangulatú beszélgetések alakultak ki a társaságban, a vacsora és a tánc, valamint a kihagyhatatlan tombola játék mellett. Meggyőződésem, hogy mindenki jól érezte magát, és az újabb 50 évnek is hasonló jó kedvvel és hozzáállással fognak neki.



Köszönettel tartozunk azon vezetőknek, akik 50 évvel ezelőtt kezdeményezték a klub megalakulását, majd a többiek tovább vitték a klub tevékenységét. Köszönetet kell mondani Bús Jánosné Magdikának – a jelenlegi klubvezetőnek és vezetőtársainak – amiért és ahogy ezt a rendezvényt megszervezték!

A magam nevében én is azt kívánom, hogy jó egészséggel és jó kedvvel folytassák a közösségek iránti elkötelezett munkát, hiszen az összefogás erősíti és színesíti szervezetünk és klubjaink tevékenységét.



A 10. Színházi Olimpiának többek között a budapesti Nemzeti Színház ad otthont 2023-ban április 1. és július 1. között. Érdeklődő klubtagjaink sem maradhattak ki az eseményből.



Versmondó
verseny
Nagyszénáson
– „Petőfi 200”



2023. április 11-én rendezték meg Nagyszénáson, az Idősek Klubjában, az „Életet az Éveknek” Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége által meghirdetett „Petőfi 200” elnevezésű rendezvénysorozat keretén belül a minősítő szavalóversenyt.

A zsűri elnöke, Szabó Ila költő megnyitó gondolataiban fesztiválnak nevezte rendezvényünket, hiszen ekkor ünnepeljük a költészet napját is, melyet József Attila születésnapjával kapcsolnak össze. A megmérettetésen részt vettek a nagyszénási Barátság Nyugdíjas Egyesület (vendéglátóink), a szeghalmi Búzavirág Nyugdíjas Egyesület, a kétegyházi Idősek Klubja, Békéscsaba Városi Nyugdíjas Egyesület, Kétegyháza Román-Magyar Egyesület tagjai.

Az eleki Napsugár Nyugdíjas Egyesület szervezte a szavalóversenyt, a díjakat a Békéscsabai Jókai Színház, a Gyulai Almásy Kastély és Látogató Központ, a Bárka folyóirat és a Nemzeti Művelődési Intézet Békés Vármegyei Irodája ajánlott fel, melyet ezúton is köszönünk. A fellépőknek köszönjük a részvételt és a színvonalas szavakat. A szünetben elhangzott költemények pedig „minden tét nélkül” felhőtlen szórakozást biztosítottak számunkra.

A magyar költészet napját Magyarországon 1964 óta április 11-én, József Attila születésnapján ünneplik. Ebből az alkalomból minden évben irodalmi előadóestekkel, könyvbemutatókkal, költőtálalkozókkal és -versenyekkel tisztelegnek a magyar líra előtt.

Az első ilyen ünnepet 1956 júniusában tartották, a nyári ünnepi könyvhéten, és csak 1964-ben kapcsolták József Attila születésnapjához. Mintául a Szovjetunió szolgált, ahol 1955-től kezdve tartottak ilyen ünnepet. A következő költészeti ünnepet 1961-ben tartották, majd az Magyar Írók Szövetsége javaslata alapján a Magyar Szocialista Munkáspárt Agitációs és Propaganda Osztálya 1963-ban döntött az ünnepnap április 11-re időzítéséről. Kezdetben a súlypont a munkásmozgalmi líra volt, később az ünnep egyre inkább eltávolodott ettől. Egyike a kevés számú ünnepnek, amely a Kádár-korszakban született, és a rendszerváltás után is folytatódott.

Az ünnepet Magyarországon kívül a szomszédos országok magyar lakta területein is megünneplik.

Az ünnepnapon jellemzően irodalmi előadóesteket, könyvbemutatókat, költőtálalkozókat, szavalóversenyeket rendeznek. Egyes vendéglátóhelyeken ezen a napon verssel is lehet fizetni a kávéért. (Forrás: wikipedia)

50 éves a Tamási Esthajnal nyugdíjas klub

A Tamási Esthajnal nyugdíjas klub 2023. április 22-én ünnepelte fennállásának 50. évfordulóját.

A rendezvény meghívott vendégei voltak: Porga Ferenc, Tamási polgármestere, Czink Judit, a Tamási Művelődési ház igazgatója, Rauh Edit az „Élet az Éveknek” országos szövetség igazgatója, Főberné Orova Valéria az „Élet az Éveknek” Tolna vármegyei szövetség elnöke, Fellingner Károlyné és Tolnainé Kelemen Beáta a tamási Káritász egyesülettől.

Meghívásunkat a korábbi klubvezetők közül Piszkerné Mézes Lujza és Holub Lászlóné fogadta el.

Dél előtt 10 órakor Csikós József klubvezető nyitotta meg az ünnepséget, köszöntve a meghívott vendégeket. Vendégeink, és a meghívott klubok vezetői sorban beszédet mondtak, ajándékot, emlékplakettet, oklevelet adtak át, megköszönve Csikós József és Csikós Józsefné 12 éves klubvezetői munkáját. További sok sikert kívántak és még több évtizedes eredményes működést a tamási klubnak.

A bátai nyugdíjas klub tagjai gyönyörű népviseletbe öltözve szerepeltek.

Klubtársaink Szabó Istvánné és Piszkerné Mézes Lujza versmondását követően finom ebéd következett.

A napot zenés táncos mulatsággal zártuk.

Köszönjük szépen a meghívott vendégeknek, hogy megtiszteltek bennünket megjelenésükkel és velünk együtt ünnepeltek.

Horváth Gézáné



FIGYELEM!

2023. június első hetében
költözik az iroda a Balázs Béla utca 18. II. emeletéről.
ÚJ CÍM: 1068 BUDAPEST, BENCZÚR U.45.
A pontos időpontról és az esetleges változásokról
időben hírt adunk.



Nyugdíjas kistérségi találkozó

Az év legnagyobb rendezvénye a nyugdíjas egyesületek életében a kistérségi találkozó. Április 14-én a petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesületen volt a sor, hogy megszervezze az összejövetelt.

Délelőtt már a tetőfokára hágott az izgalom, hogy minden rendben menjen, mindenki jól érezze magát. A délelőtti során a temérdek sütemény kiadagolása és a vázák tavaszi virágokkal való megtöltése volt a feladat. A tagság teljes melleszélességgel kivette részét a „munkából”.

Fél háromkor már érkeztek az első vendégek és a fellépők, akik el is vonultak átöltözni. A Kapuvári Hagyományőrző Egyesületet kérték fel, hogy a délután fénypontját emeljék. A köszöntéseket követően léptek színpadra a kapuváriak. Az egyesület igazán színes programmal készült, két vidám előadással, tánccal, énekkel, amelyek nagy sikert arattak a nézőközönség körében. Ezután következett a vacsora, és a Horváth Sándor általi zeneszolgáltatás. Nem kellett sokat várni, hogy az ismerős dallamokra megmozduljanak a jelenlévők. Még ha itt-ott fájt is valami, a tánc úgy tűnik minden bajra gyógymód.

A rendezvény sikerét a pozitív visszajelzések igazolták, így a petőháziak elégedetten térhettek nyugovóra.

Kissné Horváth Júlia

ELIT

— cipő —

az egészséges lábért



LÁB EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRÉS

Az egészséges lábért

www.elitgyogycipo.hu

Kapcsolattartó:

Nagy Anita
20 / 771 - 2417

Magyar Balázs
20 / 239 - 8836

NYÁRBÚCSÚZTATÓ ELŐADÁS

az **Uránia Filmszínház Színháztermében**
(1088 Budapest, Rákóczi út 21.)

2023. augusztus 29. 10.15 óra
2023. augusztus 30. 10.15 óra

„Szögény Dankó Pista”

Dankó Pista élete muzsikáival elmesélve
a Magyar Zenés Színház nóta-show előadása 2 részben

Immár hagyománynak számít, hogy évek óta közösen búcsúztatjuk a nyarat egy nagyszerű programmal. Erre idén is lehetőséget kínálunk nektek. Az előző években az augusztusi programjaink helyszíne a Vigadó épülete volt. Sajnos, ettől a helyszíntől egy időre búcsúznunk kell, helyette viszont a már jól ismert és gyönyörű helyszínre, az Uránia Nemzeti Filmszínház épületébe invitálunk benneteket. Ez az épület már ismerős lehet számotokra, hisz több rendezvényt tartottunk itt. Aki még nem járt ebben az épületben, igazi csodára számíthat, az előadás előtt pedig rövid ismertetőt is hallhattok az épület történetéről.

Dankó Pista regényes élete feladta a leckét életrajzíróinak: élete és halála megírhatatlan... Igazi kalandokon, fordulatokon át olyan tekervényesen szövődött, hogy talán csak Jókai vagy Mikszáth tollára lehetett volna való. Igazi géniusz volt: rövid élete alatt több mint ötszáz dalt, nótát írt. Csak néhány azok közül, amit az előadás során ti is hallhattok majd: Egy cica, két cica; Eltörött a hegedűm; Libamáj, kacsamáj stb. Mintegy ötven dalt írt a vörös rózsáról, ami neki mindig is a nagy szerelmet, Joó Ilonkát jelentette, akit csak harmadjára sikerült megszöktetnie. De ak-



kor örökre... Az előadás megidézi „szögény Dankó Pista” korát, a XIX. századi Szegedet, a „nótás világot”, a nagy szerelmet, a nagy mulatást és a „rózsahullás” idejét. Az előadás sikerét kiváló művészek biztosítják: **Kállay Bori** érdemes művész, **Bozsó József** színművész, **Denk Viktória** színművész, **Jenei Gábor** színművész, **Simon Boglárka** színművész, **Kokas László** színművész, **Fehérvári Péter** színművész. A fergeteges muzsikáról és hangulatról pedig a **Dankó cigányzenekar** és a **Dankó tánckar** gondoskodik. Az előadás szünetében a filmszínház kiváló büfét ajánljuk nektek, ahol mindig finom sütemények, kávé várja a résztvevőket.

A program

10.15-10.20 Rövid megnyitó, ismertető az épület történetéről

10.20-11.25 Előadás I. rész

11.25-11.55 Szünet

12.00-13.00 Előadás II. rész

A program részvételi költsége: 5300 Ft/fő

Fontos! A nagy érdeklődésre tekintettel két időpontban is megszervezzük az előadást. A résztvevőket a jelentkezés sorrendjében tudjuk fogadni. Visszajelezzük azt is, melyik napra tudjuk elfogadni a jelentkezéseket. (Szükség esetén várólistát hozunk létre.)

Kérjük a Jelentkezési Lapot olvashatóan
töltsétek ki!

Jelentkezési határidő: 2023. június 23.

(e-mailben vagy postai úton)

Visszajelzés: 2023. június 26-ig

Befizetés: 2023. július 20-ig

Beküldési cím: „Élet az éveknek” Klubszö-
vetség, **1068 Budapest, Benczúr u.45. (!)**

Email: info@nyugszov.hu vagy
nyugszov@hu.inter.net

Programkoordinátor:

Fráter Éva (06-1-327-0118)

Az e-mail tárgyába írd be: URÁNIA 2023!

JELENTKEZÉSI LAP

Jelentkező csoport neve:

Tagjai vagytok-e az „Élet az éveknek” Országos Szövetségének: igen nem

Csoport levelezési címe (irányítószámmal):

Csoport vezetőjének neve:

Telefonszáma: email címe:

Jelentkezők száma: fő

Jelentkezési határidő: 2023. június 23.

Visszajelzés: 2023. június 26. (A részvételi költséget csak azok fizessék be, akik a Szövetségtől erre e-mailen vagy telefonon visszajelzést kapnak 2023. június 30-ig.)

A befizetés határideje 2023. július 20.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk! A rendezvényt csak megfelelő létszám esetén tartjuk meg.

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

Dátum

.....

aláírás

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



Kistérségi nyugdíjas Találkozó Oroszlányban

Május 2-án a Művelődési Ház „Civileké a ház” rendezvénysorozat keretén belül megszerveztük a már hagyományossá vált kistérségi találkozót.

Meghívtuk a bokodi, kecskédi, vértessomlói nyugdíjas klubot, valamint a helyi értelmiségi, borbálai, szlovák és a hölgyklub képviselőit. Klubunk – az Örökifjak – is részt vett a rendezvényen mintegy 85 fővel.

Bemutakozásul mindenki műsorral készült. Sok szép verset, mesét, dalokat, éneket, és klubélet bemutató gondolatokat hallottunk.

A műsort az örökifjakkal közösen a nyugdíjas induló eléneklésével zártuk.

A délután zenés mulatsággal folytatódott, ahol szinte mindenki táncra perdült.

Kellemes, vidám délutánt töltöttünk együtt, erősítve a klubok közötti baráti kapcsolatot.

Cserna Andrásné
Klubvezető

Verssel ünnepeltek a nyugdíjasok

Az „Életet az éveknek” Klubszövetség Tolna Vármegyei Szervezete a magyar költészet napja alkalmából barátsággal hívta a szépkorú versmondókat Bátaszékre, ahol nemes versengés keretében adtak számot a tudásukról az irodalomszerető nyugállományúak.

A bátaszéki Napsugár Nyugdíjas Egylet házigazdaként mindent megtett annak érdekében, hogy a helyi általános iskolába érkezők igazán jól érezzék magukat az április 15-ére meghirdetett versmondó versenyen. Tolna vármegyéből a vendéglátókon kívül tizenegy klub vagy egyesület tagjai fogadták el a meghívást a rendezvényre, így megtelt a Bátaszéki Kanizsai Dorottya Általános Iskola aulája. A „napsugarak” mellett eljöttek és verseltek a bátai, a decsi, a faddi, a paksi, a németkéri, a tamási, az újiregi és az iregszemcsei idősek, Szekszárdot pedig három csapat képviselte, a Babits, a Platán és a Gemenc Volán Nyugdíjas Klub.

A program a helyiek köszöntő énekével vette kezdetét, majd Mikóczy Jánosné



bátaszéki elnöknője üdvözölte a megjelenteket. Dr. Bozsolik Róbert polgármester tolmácsolta a gondolatait, őt követte a sorban a Tolna vármegyei klubszövetségi elnök, Főberné Orova Valéria, aki megköszönte a szervezők erőfeszítését.

A sorszámhúzás után 29 versmondó állt a közönség elé egyesével, és jórészt a kettőszáz évvel ezelőtt született Petőfi Sándor verseit szavalták. A versek hallatán néha nemcsak a zsűritagok – Dózsa-Pál Tiborné, Riglerné Stang Erika és Sági Lajosné – szemébe szökött könny, hanem a hallgatóság is el-elpityeredett, máskor pedig kitérő örömmel fogadták a pajkos, vidám gondolatokat.

Nem várt meglepetésként a városvezető, dr. Bozsolik Róbert versmondásával zárult a versengés, a polgármester a Magyar vagyok című Petőfi-verssel köszönte meg a

mintegy 120 érdeklődő bátaszéki jelenlétét. A kivételesen magas színvonalú produkciók értékelése fejtörést okozott a bírálóbizottságnak, de a pontszámok összesítését követően megszületett a döntés. Különdíjban részesítették Mármárosi Lászlónét, Szabó Istvánnét és Tóth Zoltánnét. Harmadik helyezést ért el Bodáné Patrik Szilvia, második lett Gáspár Gyula, és a képzeletbeli dobogó legfelső fokára Glöckner Attila állhatott, aki Petőfi Sándor Az örült című költeményét tolmácsolta olyan módon, ahogyan a színművésztől is csak ritkán hallható.

Az eredményhirdetést, az emléklapok és a díjak átadását ebéd követte, és tánccal, énekkel zárult az emelkedett hangulatú „Életet az éveknek” találkozó Bátaszéken.

(Kép és szöveg: GLG/RÁDIÓ ANTRITT)

Fájó szívvel írom e sorokat, az ember szíve megszakad mikor egy jó embertől kell búcsúzni. Vécsei András 2023. április 14-én végleg itt hagyott bennünket. Ő volt a Kabai Őszirózsa Hagyományörző Egyesület vezetőhelyettese. Nyugodjon békében!

Ő már fentről figyel és vigyázz ránk.

Bandit közelebről 1999 óta ismerem, amikor a táncsoportunk megalakult, és ő a háttérből első perctől fogva segítette a munkánkat. Később egyesület lettünk (2002), akkor is aktív tag volt. Öt évvel később, 2007-ben a tagság elnökhelyettesnek választotta. Ezt a tisztséget a haláláig töltötte be. Bizalommal lehetett hozzá fordulni, lehetett rá számítani mindenben. Soha nem volt nézeteltérés közöttünk, vezető társammal irányítottuk az egyesületet. A hiánya mindenki számára nagy űrt hagy maga után. Amellett, hogy vezető volt, hosszú éven keresztül főzött

Búcsú Vécsei Andrástól (1944-2023)

„Mindig a jók mennek el...”

finom ételeket a tagságnak. Ha fellépésre mentünk, Bandi boldogan vitte a táncosokat. Közelsége, barátsága, jó humora, emberi lénye jó hatással volt egyesületünkre. Próbálta mindig az arany közeputat választani, ami mindenkinek jó volt. Sajnos felesége elvesztését nem igazán tudta feldolgozni, és attól fogva egészsége is megromlott. Április elején kórházba került, ahonnan nem jött többé vissza. Halála megrendít, elkeseit és végtelenül szomorúak vagyunk. Az ő szíve megpihent, a miénk vérzik.

Nyugodjon békében!

Az Őszirózsa Hagyományörző Egyesület tagsága nevében

Kiss Lajosné



INGYENES HALLÁSSZŰRÉS

45 év feletti lakosok számára

— 2023. május 1-31. között —

Mire számíthat?

Teljeskörű ingyenes hallás állapotfelmérés beszédértés vizsgálattal

Mérhető (30 dB feletti) halláscsökkenés esetén ingyenes orvosi konzultáció

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



Szakértő, felkészült kollégák



Azonnali eredmény

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

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

Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon: www.geers.hu

Geers

Nyugdíjas klubok vetélkedője Lentiben

Nemzeti kultúránk egyik meghatározó alakja a 200 éve született Petőfi Sándor. Születésének bicentenáriuma tiszteletére ebben az évben a rá emlékező kulturális programok sokaságával készülnek szerte az országban. Az 1848-49-es forradalom és szabadságharc lánglelkű költőjének és mártírjának nagysága előtt a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Zalai Szervezetének Lenti térségi csoportja e programmal szeretett volna méltó módon tisztelegni.

Az esemény egyben jó alkalom a résztvevő klubok tagjai számára, hogy ápolják a barátságot egymással. A rendezvényt Horváth László, Lenti polgármestere nyitotta meg, köszöntötte a megjelenteket, és megemlékezett Petőfiről és az évfordulóról.

A vetélkedőn 5 fős csapattal a Nyugdíjasok Klubja Bázakerettyéről, a Csesztregi Korhatártalanok Klubja, a Cserta-menti Nyugdíjas Klub tagjai Csömödérből, Civil Nyugdíjas Klub és a Szépkorúak Civil Szervezete Lentiből, illetve az Olajbányász Nyugdíjas Klub Lovásziból vett részt. A program megszervezésében a Városi Könyvtár volt az idősek segítségére, a feladatokat a könyvtárosok állították össze. A feladatok között a vers átíratok felismerése mellett Petőfi életének állomásairól is kaptak kérdést a résztvevők, de volt térképes feladvány, szókereső és kirakó is. A vetélkedőt a Civil Nyugdíjas Klub nyerte a lovásziak és a bázakerettyeiek előtt.

A programot a lovászi Mixolid kamarakórus és a Civil Nyugdíjas Klub tagjainak fellépése színesítette. A jó hangulatú rendezvény dr. Kocsis Gyula megyei elnök zárszavával fejeződött be. (képünkön a nyertes csapat)

Császár Dezső
a Civil Nyugdíjas Klub vezetője



Zalaegerszegen

az Országos Kulturális Bizottság



Az Országos Kulturális Bizottság meghívást kapott Zalaegerszegenre, ahol kihelyezett ülést tartottunk április 14-15-én. Megérkezésünk után alpolgármester úr fogadott bennünket a Városházán. Tájékoztatást kaptunk a városról, a nyugdíjasok helyzetéről és egy kisfilmből megismertük a várost és környékét. Jelen volt a helyi televízió is.



Bizottságunk rövid tájékoztatást adott a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége megalakulásáról, az elmúlt évtizedekről, az itt folyó önkéntes munkáról, tevékenységünkről. Átadtuk az „Életet az éveknek” Emlékkönyv-1989-2019 című kiadványunkat és a Győr-Moson-Sopron Vármegye felajánlását a finom „Rábaközi perecet” – utóbbival minden vendéglátónknak kedveskedtünk, amit Kovács Edit adott át.



Ezek után a Mindszentyneum igazgató asszonya fogadott bennünket; a tárlatvezető magas színvonalú tájékoztatása, a múzeum interaktív bemutatása, Mindszenty József bíboros életútja nagy élmény volt.

Este a Hevesi Sándor Színház könnyed, vidám előadása feledtetett minden időjárással, esővel kapcsolatos érzésünket.

Másnap a kihelyezett ülés megtartása után a Tourinform Iroda munkatársa által vetített kisfilmek és az előadás igazi kulturális csemege volt számunkra. Szállásunk a Hotel Bárány remek otthonunk volt ez idő alatt! Kedves, udvarias fogadtatás, ellátás.

Hálásak vagyunk a Zalaegerszegen töltött időért! Köszönjük a meghívást, a tūpontos, gördülékeny szervezést, a sok lehetőséget, ajándékokat.

Köszönjük dr. Kocsis Gyula elnöknek és Vidovicsné Bene Erzsébet elnökhelyettesnek a jól előkészített, megszervezett munkát és hogy végig velünk voltatok! Igazi csapatépítő tréning volt!

Szecsődi Józsefné

Tavaszi dalfakadás Nagybátonyban

Népdalosos találkozóját tartottuk a Kisterenyei Palóc Népdalkör vezetője Máthé Rita és a Művelődési Központ szervezésében. A rendezvény résztvevői az „Élet az Éveknek” Szövetség klubjai: Nógrádmegyerről, Kazárról, Nagylócról, Palotásról, Bátonyterenyéről, és Bozsik Lídia mesemondó.

Szlovák vendégek is érkeztek Ipolybalogról, Ipolyhídvégről és Mátraballáról.

Szebbnél-szebb népdalokat, meséket, táncokat, láthattak a jelenlévők.

Köszönjük, hogy együtt lehettünk.

Bunder Irén



Testtömeg beállítás (2. rész) Diéta nélkül (2. rész)

A ZSÍR- programot aktiváló nem-fizikai stresszformák

Az elhízás mentális okai

A fogyókúrák többsége csak minimális figyelmet szentel a test és az elme kapcsolatára, és éppen ezért buknak el. A test és az elme párbeszédének megértése a legfontosabb tényező, különösen, ha stresszről van szó.

A modern idők éhínsége a hiány. Teljesen érthető, hogy agyunk egyfajta éhezésként értelmezi a mentális és érzelmi stressznek azon formáit, amelyek a hiány érzéséből fakadnak. Ebben az értelemben minden hiány az éhezés egy formája. Ha azt érezzük az életünkben, hogy nincs elég pénz, szeretet, figyelem vagy értelem az életünkben, akkor annak lényege a hiány. A mindennapi lélekölő munkában is van valami ilyen. Mindkettő életveszélyes fenyegetés, ha tartóssá válik. Az elbocsátás és pénz miatti állandó aggodás többnyire elhízáshoz vezet. Ha spirituálisan éhezünk, hajlamossá válunk, hogy evéssel töltsük meg a lelkünket. Ha nem azt csináljuk, amit szívünk szerint szeretnénk, és nincs hozzá bátorságunk, hogy változtassunk, akkor csak vágyakozunk, ami érzelmi éhezést teremt és bekapcsolja a ZSÍR-programot.

A mentális elhízás az az állapot, amelyben hiedelmeink miatt hízzunk meg, vagy nem tudunk lefogyni. A hitünk hatalmas erővel hat a valóságunkra. Ha a hiteink hasznosak, akkor minden nyugodtan áramlik, a téves hiteink azonban csak az utunkban állnak, amiket felül kell írunk vagy helyette újakat választani. Téves hit, ha azt gondoljuk, hogy nem lehet lefogyni. A helyes út megválasztásához csak fel kell tenni a kérdést: „Segít ez a hit engem és azokat, akik a világhoz tartoznak?” Ha igen, megtartom, ha nem, elengedem.

Érzelmi elhízás

Amikor a túlsúlyunknak érzelmi oka van, tudatosan vagy tudatlanul úgy érezzük, hogy kövéren nagyobb biztonságban vagyunk. Ilyenkor a testünknek azt az üzenetet küldjük, hogy a kövérség a legjobb védekezés az érzelmi stresszel szemben.

Fizikai bántalmazás esetén, amikor a fizikai határainkat sértik meg, a zsír határt és védőpajzsot teremt köztünk és a bántalmazónk között. Szexuális bántalmazás esetén a hízással elérhetjük, hogy a bántalmazó elveszítse az érdeklődését irántunk.

A kövérség és a soványság is segíthet abban, hogy elbújjunk a világ elől. Az elrejtőzés szükségletét a soványság azzal elégíti ki, hogy kevésbé láthatóvá válunk a soványság által. A kövérség a testen belüli visszavonulást segíti a zsír védőpáncél mögé.

Azért is akarhatunk kövérek lenni, hogy büntessük magunkat, mert nem érezzük, hogy megérdemelnénk a sikert, a gyönyörű testet, a szeretetet vagy, például azért mert autóval megöltünk két embert a zebrán. A kövérség egyik módja lehet az önbüntetésnek.

Ha egy családban központi téma az egészség és a fittség, akkor az elhízás a lázadás egy módja lehet. Ha a szülők állandóan megjegyzésekkel piszkálják a kissé túlsúlyos gyermeküket, akkor az fellázad. Elhízásával azt üzeni a szülőknek, hogy megfosztalak benneteket attól az elégedettségtől, amit a soványságom jelentene.

Súlyos traumák, mint gyerekkori bántalmazás, autóbaleset, szülők válása, elhagyás, egy szeretettünk halála, érzelmi elhízáshoz vezethet. Különböző terápiákkal ez gyógyítható, aminek a hatása könnyen ellenőrizhető. Tegyük fel a következő kérdést: biztonságban érzem magam soványan? Ha a válasz nem, akkor még nem értünk célba.

A SMART-mód hatása

A ZSÍR-programot beindító stressz olyan negatív érzelmekből ered, mint a félelem, szomorúság, sóvárgás, düh, neheztelés. A negatív érzelmek azt közvetítik a testnek, hogy kívülről valami veszély fenyeget, és nem vagyunk biztonságban.

A negatív érzelmek átalakíthatók, ha lehatolunk a gyökeréig és megértjük azokat. Az érzelmeinket a hiteink táplálják. Például az a hibás hit, hogy engem mindenki utál, egész nap negatív érzéseket teremt. Egy pozitív hit, hogy biztonságban vagyok, akár egész életre boldoggá tehet. Ha megváltoztatjuk a hitünket, az érzelmi állapotunk is azonnal és véglegesen megváltozik.

Ébrenléti állapotban nagyon nehéz változtatni a gondolkodáson. Egy különleges tudatállapot, a SMART-mód (Super Mental Awareness Re-education Training, azaz Szuper Mentális Tudatformáló Tréning) azonban rendkívül hatásos a gondolkodás átalakításában. A SMART- mód ellazult és kellemes tudati szintre juttatja az elmét. Ez egy természetes állapot, amelyen minden éjjel áthaladunk elalváskor. A különbség mindössze annyi, hogy a SMART- módban éberem jutunk el ide. Jon Gabriel könyvében van egy CD melléklet, aminek a hallgatása ebbe a különleges állapotba juttat.

A különleges tudatállapotot a **körözés a csigolyák körül gyakorlattal** 4-5 perc alatt elérhetjük. Ülünk le egy nyugodt helyen egyenes gerinctartással, csukott szemmel. Képzeliük, hogy egy vékony fénysugár köröz az alsó csigolyánál. Tíz körzés után a fénysugár a következő csigolyához kúszik, újabb tíz körzés. A számolást addig folytatjuk 240-ig, amíg a fénysugár a legfelső csigolyáig jut. Ez az egyik leghatásosabb módszer a különleges tudatállapot eléréséhez.

Erősítő szavakkal a gondolatok és érzések egyszerűen alakíthatók SMART- módban.

Néhány példa az erősítő szavakra:

- 1. Kevesebb stresszez:** Lazaság. Könnyű az élet. Az élet egy áramlat. Minden rendben van. Az élet halad.
- 2. A hiány és a korlátozás érzésének megváltoztatásához:** Végtelen bőség. A bőség felém áramlik. Mindig vigyáznak rám.
- 3. Az érzelmi elhízás feloldására:** Biztonság. Biztonságban vagyok. Soványnak lenni biztonságos. Az élet biztonságos.
- 4. A mentális elhízás feladására:** Erőfeszítés nélküli fogyás. A testem sovány akar lenni. A túlsúly leolvad a testemről. Természetes sovány vagyok. Összpontosítsunk ezekre a mondatokra és képzeljük el, hogy feltekeredik a gerincoszlopunkra. SMART- módban kimondva ezeket a szavakat átprogramozzuk a gondolatainkat, kevésbé leszünk stresszesek, kevesebb olyan félelmünk és hátráltató gondolatunk lesz, amelyek a testünket a ZSÍR- program bekapcsolására készítenek.

Pozitív érzelmek hatása

Amint automatikusan szokásunkká válik a pozitív gondolkodás, kikapcsolhatjuk azoknak a stressz jelzéseknek a 90 százalékát, amelyek azzal tévesztik meg a testünket, hogy nem vagyunk biztonságban, és önvédelemként szükségünk van a kövérségre. A gondolatok valójában szokások: minél többet gondolkodunk egy adott módon, annál inkább megerősödik az a gondolkodási szokás.

Néhány technika, amelyek segítenek hozzászokni a pozitív gondolkodáshoz:

1. Sugárzó szeretet. A szeretet a legnagyobb pozitív érzelem, amely megtisztítja az energiáinkat. Könnyebbé, simábbá, értelemmel telibbé és élvezetesebbé teszi az életet.

2. Megbocsátás. A lét egyik legemelkedettebb állapota az egyetemes megbocsátás. A megbocsátás nem más, mint elengedés, a megszabadulás mozzanata. Feloldjuk a fájdalmat, a sérelmet és a rosszat. Amikor képesek vagyunk megszabadulni érzelmi terheinktől, a túlsúlyként felhalmozott fizikai terhek elengedése előtt is megnyílik az út.

3. Megbecsülés. Sok dolog van körülöttünk, ami iránt hálát és megbecsülést érezhetünk. Ezzel a szemlélettel távol tarthatjuk a negatív gondolatokat: nincs szomorúság, düh, megbántódás, vagy más olyan mérgező érzelem, amely bekapcsolná a ZSÍR-programot.

4. Testünk elfogadása. Fontos, hogy képesek legyünk megbékelni testünk jelenlegi formájával. Ha minél többet foglalkoztat bennünket a nem tetszésünk, az kellemetlen rossz érzéseket szül. Mindaddig, amíg nem fogadjuk el, és nem szeretjük magunkat a mostani testünkben, az önbecsülésünk és önértékelésünk terén idézünk elő éhséget.

5. Ne használjuk a mérleget. A kilók néha kvantumugrással tűnnek el, ugyanakkor lesznek megtorpanások. Ha mindennap mérjük magunkat, a megtorpanás időszakában elveszíthetjük a lelkesedésünket. Átalakulásunk első hat hónapjában ne használjuk a mérleget. A mindennapi méricskéléssel csak a gyors fogyásra összpontosítunk. Inkább arra figyeljünk, hogy milyen hatékonyan és folyamatosan alakul át a testünk.

A megálmodott test megteremtése

A tudatos elme nem tudja, miként érthetne szót az ösztönös, hüllőagyat irányító tudattalan elmével. A hüllőagy nem érti a modern életből fakadó stresszhelyzeteket. Ha elmagyaráznánk neki, hogy nem akarunk kövér lenni, éppen ellenkezőleg vékonyak akarunk lenni. Ha ezt megértené, akkor leállítaná a ZSÍR-programot. Ha vékonyak képzeljük magunkat, az agyunk megérti a képet, és azon lesz, hogy megvalósítsa.

Amikor képet formálunk magunkban arról, hogy pontosan hogyan szeretnénk kinézni, tulajdonképpen arra programozzuk az agyunkat, hogy valóban úgy is nézzünk ki (vizualizáció). Ha már begyakoroltuk és szokássá vált a vizualizáció, akkor el is hisszük, hogy a testünk tényleg olyanná válik majd, amilyennek megjelenítettük. A vizualizáció akkor a leghatékonyabb, ha SMART-módban, elalvás előtt vagy ébredés után végezzük. Helyezzük magunkat képzeletben egy kellemes festői helyre (hegytetején állók, sétálok a tengerparton). Lássuk magunkat Aphroditének, illetve Adonisznak. Mozgásunk, egy izmos macska kecsessége, amikor sétálunk vagy futunk. Miközben nézzük magunkat, mondjuk ki, hogy EZ VAGYOK ÉN.

Vizualizációs alap gyakorlat

Keressünk egy fényképet valakiről, aki pontosan úgy néz ki, ahogy mi is szeretnénk kinézni. A kép aljára írjuk fel a következő mondatot: Az elme erejét használom arra, hogy olyan testet teremtsék magamnak, amilyenre vágyom. Tartsuk a képet az ágy mellett. Amikor alvásra készülünk, tegyük a következőket:

1. Nézzük a képet kb. 30 másodpercig.
2. Amíg nézzük a képet, mondjuk ki a kép aljára írt mondatot.
3. Csukott szemmel képzeljük el, hogy pontosan úgy nézünk ki, mint a valaki a képen. Ez tarthat néhány másodperctől néhány percig, ahogy jól esik.
4. Terjesszük ki a gondolatainkat és képzeljük, el mit érezhet a képen lévő személy (szabadon és könnyedén futunk, élvezzük a táncot, érezzük a testünket, amint kisebb méretű ruhát próbálunk). Hagyjuk, hogy ez az érzés átjárja az egész lényünket.
5. A CD hallgatása közben merüljünk álomba.
6. Másnap reggel felkelés előtt, még az ágyban vegyük kezünkbe a fényképet, majd csukott szemmel még egyszer képzeljük el magunkban az ideális tettünket.
7. Töltsünk néhány pillanatot azzal, hogy elképzeljük a napunkat, amikor is minden úgy fog történni, ahogy szeretnénk. A gyakorlatot egy hónapon keresztül naponta végezve szokásunkká válik. Ettől kezdve figyelmünket a SMART- mód nappali gyakorlására fordíthatjuk. SMART-módban csökken a stressz és a test kortizon szintje. Csökken a valószínűsége annak, hogy valamilyen váratlan stressz kizökkent az egyensúlyunkból.

Folytatjuk!

Dr. Tar József

a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke





A tekebábok döntögetésében is megcsillantották képességüket Észak-Nyugat Magyarországon...

Győr-Moson-Sopron Megyében az Életet az éveknek Megyei Klubszövetséghez tartozó klubokban élénk sportélet zajlik. Jelentős az érdeklődés a teke iránt is, ezért a nagy számú jelentkező két helyszínen versengett. Az egyik helyszín Petőháza, a másik Mosonszolnok volt. Előbbit Rábaközi, utóbbit Szigetközi tekeversenyként szerveztük. Március 10-én korán reggel Petőházán a Nefelejcs Nyugdíjas Klub tagjai kellemes környezetben meleg szívvel köszöntötték az érkező nyugdíjasokat. Ez évben is vállalták, hogy megszervezik a Rábaközi Tekeverseny néven bonyolított eseményt. Több mint százan jelentek meg a rendezvényen, akik közül 13 település 26 két fős női csapattal, kilenc település négy fős férfi csapattal nevezett a versenyre. A nagy számú versenyző miatt némileg eltértünk a központi lebonyolítási szabályoktól, így a nőket és férfiakat egyaránt tíz-tíz teli dobás eredménye alapján értékeltük. Gréger Sándor klubvezető köszöntötte a megjelent csapatokat, az ő nevükben is Lévainé Soós Klára polgármestert, aki rendszeres résztvevője a versenyzők segerszemléjének. A megnyitó után a polgármester hölgy mondta el gondolatait a már hagyományosan megszervezett verseny kapcsán az idősekkel való foglalkozás fontosságáról, a település támogató hozzáállásáról, majd kellemes szórakozást, nemes küzdelmet kívánt a csapatoknak. A csapatok nagyon felkészülten, fegyelmezetten versenyeztek, így a sok versenyző ellenére ebéd után már az eredményhirdetésre gyülekezhettek. A vendéglátók finom ételét és italait elfogyasztva kíváncsian várták az eredményeket.

Hölgyek csapatai közül kupát, illetve oklevelet kapott:

Két fős női csapatban:

- I. helyezett: Kisfaludi Nyugdíjas Klub II. csapata 80 fával
- II. helyezett: Sarród Árvalányhaj Ny. K. I csapata 79 fával
- III. helyezett: Petőháza Nefelejcs Ny. K. I. csapata 78 fával

Egyéni eredmények:

- I. helyezett: Molnár Imréné Petőháza Nefelejcs Ny. K. 46 fával
- II. helyezett: Károlyi Miklósné Babót Királyfa Ny. K. 45 fával
- III. helyezett: Kovács Lászlóné Beled Ezüstfenyő Ny. K. 44 fával

Férfi csapatverseny:

- I. helyezett: Petőháza Nefelejcs Ny. K. csapata 184 fával
- II. helyezett: Sopron Lővéri Ny. K. I csapata 168fával

III. helyezett: Kisfaludi Nyugdíjas Klub csapata 148 fával

Egyéni eredmények:

- I. helyezett: Kőrös Gyula Petőháza Nefelejcs Ny. K. 53 fával
- II. helyezett: Kovács Mihály Sopron Lővéri Ny. K. 45 fával
- III. helyezett: Huszár Gyula Ágfalva Szépkorúak Egyesülete 44 fával

Gratuláltunk a győzteseknek és megállapítottuk, hogy minden jelenlévő nyert a programon való részvétellel, majd a „jövőre veletek ugyanitt” szlogennel köszöntünk el.

Majd április 14-én egy esős nap délelőttjén 10 óra előtt sorra érkeztek a környékbeli klubok Mosonszolnokra a Sportcsarnokhoz, ahol az „Őszirozsa” Nyugdíjas Klub tagjai kellemes környezetben meleg szívvel, kiadós vendéglátással köszöntötték az érkező nyugdíjasokat, akik számára már 15. alkalommal vállalták, hogy az Életet az Éveknek Győr-Moson-Sopron Megyei Klubtanácsával közösen megszervezik a Szigetközi Tekeverseny néven szervezett nemes küzdelmet. Több mint százan jelentek meg a rendezvényen, akik közül hét település 19 két fős női csapattal, nyolc település egy-egy négy fős férfi csapattal nevezett a versenyre. Mindkét nemnél volt egy-egy egyéni versenyző is. Horváth Tiborné Gizike klubvezető köszöntötte a megjelent csapatokat, és az Életet az éveknek Megyei Klubszövetség elnökét,



aki az aktuális tájékoztató után jó versenyzést, szurkolást kívánt. A versenybírók nevében Horváth Tibor ismertette a verseny szabályait, majd kezdetét vette a több órás verseny. A csapatok nagyon felkészülten, fegyelmezetten versenyeztek, aminek egy részét már a vendéglátó település polgármestere Török Sándor és a jegyző Gálné dr. Takács Eszter is figyelemmel kísérte és beszélgetett régi, valamint új ismerősökkel. A verseny eredményhirdetésére a szervezők és a települési vezetők jelenlétében került sor. Zsámbokiné Buday Anna köszönetet mondott a szervezőknek, a helyet és a díjakat is biztosító helyi önkormányzatnak. Reményét fejezte ki, hogy minden résztvevő élményekkel gazdagon térhet haza, majd átadta a szót polgármester úrnak, aki örömeinek adott hangot, hogy számos más programjuk mellett az idősebbek számára is kellemes időtöltést biztosíthatnak. Horváth Tiborné felkérte a jelenlévő vezetőket a díjak átadására.

Hölgyek csapatai közül díjat és oklevelet kapott:

Két fős női csapatban:

I. helyezett: Mosonszolnok „Őszirózsa” Ny. K. IV. csapata 136 fával

II. helyezett: Mosonszolnok „Őszirózsa” Ny. K. II. csapata 130 fával

III. helyezett: Jánossomorja Balassi Bálint Ny. K. IV. csapata 125 fával

Egyéni eredmények:

I. helyezett: Mezőné Illés Emília Móvár Margaréta Ny. K. 74 fával

II. helyezett: Kalóz Béláné Mosonszolnok „Őszirózsa” Ny. K. 73 fával

III. helyezett: Csuti Kati Jánossomorja Balassi Bálint Ny. K. 72 fával

Férfi csapatverseny:

I. helyezett: Mosonszolnok „Őszirózsa” Ny. K. csapata 237 fával

II. helyezett: Tarjánpusztai Nyugdíjasok Egyesülete csapata 233 fával

III. helyezett: Győrsági Nyugdíjas Klub csapata 191 fával

Egyéni eredmények:

I. helyezett: Németh Béla Tarjánpusztai Nyugdíjasok Egyesülete 81 fával



II. helyezett: Kaltanecker Ferenc Mosonszolnok „Őszirózsa” Ny. K. 79 fával

III. helyezett: Csuppely István Győrsági Nyugdíjas Klub 65 fával
Mindkét nem egy-egy versenyzője egy dobással két alkalommal is mind a kilenc bábut ledöntötte, de díjat kaptak a legidősebb versenyzők, valamint a legrosszabb napot kifogó versenyző is. (Citrom díj). Gratulálunk a győzteseknek! Tudjuk, hogy a minden jelenlévő nyert a programon való részvétellel helyezésétől függetlenül! A rendezvény zárása után spontán módon felcsendült a „Szeressük egymást gyerekek...”



A fizikai igénybevételt igénylő versenyek mellett Babóton a Királyfa Nyugdíjas Klub szervezésében április 27-én a szellemi sport kedvelőit hívtuk egy sakkversenyre, ahol Major Károlyné Ági megnyitja és jegyző úr köszöntője után Zsámbokiné Buday Anna kívánt kellemes versenyzést és tartalmas időtöltést a megjelent klubtagoknak. A Királyfa Nyugdíjas Klub tagjainak előadása tette színesebbé, a sakkozók versengését. Reméljük, hogy többen is kedvet kaptak a következő évek versenyeihez. Sokszínű eredmény született, mert minden díjat más klub versenyzője nyert el. Ez alkalommal első helyen Csonka Imre „Jászai László” Nyugdíjas Klub Rábatamási, második helyen Pingicz Csaba Sziget Gyöngye Nyugdíjas Klub Kunsziget, harmadik helyen a hazai klub versenyzője Papp Ferenc végzett.

Tudjuk, hogy nem kis feladat egy kistérség vezetése és klubjainak méltó feltételeket teremteni egy ilyen nagyszabású esemény megrendezéséhez, ezért ismételt köszönetet mondunk Petőháza, Mosonszolnok és Babót Önkormányzatának, valamint a Nefelejcs, az Őszirózsa és a Királyfa Nyugdíjas Klubnak!



Idén tavasszal a szakorvosok vehették át a Richter Érdemérem Díjakat

A Richter Érdemérem díj azzal a célkitűzéssel jött létre, hogy a nyilvánosság látókörébe emelje az orvostársadalom mindennapi, kiemelkedő felelősséggel járó munkáját.

Az elismeréssel a magyar gyógyszergyártó vállalat olyan innovatív ötletek, jó gyakorlatok adaptálását hivatott támogatni, melyek elősegíthetik a hazai egészségügyi ellátás színvonalának további emelését, valamint az orvosi hivatás hatékonyságának növelése által hozzájárulnak a Richter Gedeon Nyrt. olyan fontos célkitűzéseinek megvalósulásához, mint az egészségmegőrzés fenntartása.

A tavalyi, házi orvosok számára átadott elismerésekhez hasonlóan ez alkalommal is három kategóriában osztotta ki a zsűri a díjakat a szakorvosok számára, továbbá idén először minden kategóriában különdíjasokat is hirdettek.

Az év leghatékonyabb betegkommunikációját folytató szakorvosa **Dr. Feller Gábor** pszichiáter, addiktológus, farmakológus, a Petz Aladár Egyetemi Oktató Kórház osztályvezető főorvosa lett, aki széles körben alkalmazható kommunikációs gyakorlatai során aktív párbeszédet folytat a fekvőbeteg ellátást igénybe vevő betegek hozzátartozóival. Figyelmet fordít az egészségügyi ellátórendszer is érintő burn-out szindrómára, de nagy hangsúlyt fektet a lakossági kommunikációra is: előadásai során a mentális egészség vonatkozásában törekszik felhívni a figyelmet a drogfogyasztás veszélyeire, az iskolai zaklatásra és bántalmazásra.

A betegkommunikáció kategóriában a zsűri **Dr. Péterfi Istvánt** PhD., a Somogy Vármegyei Kaposi Mór Oktató Kórház Szülészeti – Nőgyógyászati Osztály osztályvezető főorvosát tüntette ki különdíjjal, aki a modern számítástechnika egészségügyi dokumentációba történő bevonása által az orvos-beteg közti kommunikáció javítását szolgálja.

Az év legjobb prevenciós gyakorlatát folytató szakorvosa címet **Dr. Watti Jezdancher** belgyógyász, endokrinológus adjunktus, a gyöngyösi Bugát Pál



Kórház orvosigazgató-helyettese kapta, akinek hosszú távú célkitűzése, hogy a fiatal generáció tagjai képessé váljanak olyan egészségügyi szokások, hagyományok átörökítésére, amelyek hosszú távon pozitív társadalmi magatartásként tudnak megjelenni.

A kategória különdíjasa **Dr. Mező Róbert** ortopéd és rehabilitációs szakorvos, a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház Központi Rehabilitációs Osztályának főorvosa lett, aki évtizedes múltra visszatekintő elkötelezettsége és missziós tevékenysége során a diabéteszes lábak megmentéséért dolgozik.

Az év legkiemelkedőbb tudományos vagy innovációs munkáját végző szakorvosa **Dr. Rozsos István** PhD., MBA., sebész és érsebész szakorvos lett, aki végtagmentő applikációjával és a műtéti technika fejlesztésére való ötletével érdemelte ki a rangos elismerést.

Küöldíjat **Dr. Bánhegyi Róbert János** klinikai onkológus, belgyógyász, haematológus szakorvos, a Békés Vármegyei Központi Kórház onkológiai centrumának vezető-helyettese kapott a pályamunkájáért, akinek célja, hogy egy onkodiabetológiai témájú, a rendelkezésre álló nemzetközi és hazai ismeretanyagot, valamint a saját eredményeiket is összefoglaló szakkönyv kerülhessen kiadásra. A szakkönyv már rövid távon is segítheti a daganatos betegellátást, hosszabb távon pedig szerepet játszhat az onkológiai ellátórendszer terheinek csökkentésében.

„Betegközpontú hozzáállásunk nem lehetne sikeres az olyan kiemelkedő orvosok nélkül, mint a Richter Érdemérem díj díjazottjai. Ahhoz, hogy biztosítani tudjuk a széleskörű hozzáférést a terápiás módszerekhez, szükségünk van az egészségügy különböző területeinek együttműködésére. Reményeink szerint ezen együttműködés újabb mérföldköve a tavalyi házi orvos kategóriával indított Richter Érdemérem díj, és a most átadott szakorvosi kategória díjai” – nyilatkozta Orbán Gábor, a Richter Gedeon Nyrt. vezérigazgatója.

A pályázatok a www.richtererdemerem.hu weboldalon érhetőek el.