

Életet az éveknek



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

2023. november

Kedves Klubtagok!

Október 24-26-a között szervezte meg országos szövetségünk a megyei elnökök és az országos elnökség munkamegbeszélését. A Hotel Benczúr megfelelő környezetet biztosított a munkához. Ebben az évben, egy megyei szervezeten kívül, valamennyi megyei elnökség képviseltette magát. Sajnos, Bács-Kiskun megyei szervezetünk elnöke nem tudott részt venni a rendezvényen, és a 3 nap során nem is tudott résztvevőt küldeni.

A program első részében valamennyi elnök beszámolt a saját megyei szervezete, klubjai éves munkájáról, az év során felmerült problémákról, jó gyakorlatokról. Öröm volt a beszámolókat hallgatni! Az elnökök különböző megközelítéseket alkalmaztak. Voltak, akik a programokat mutatták be, és voltak, akik a jó gyakorlatokra helyezték a hangsúlyt. A beszámolók közös jellemzője volt, hogy jól tükrözte az elnökségek munkáját, a klubok gazdag, sokszínű tevékenységét.

Mindenki nagy figyelemmel hallgatta a beszámolókat, hiszen egymástól tanulhatunk a legtöbbet. Még jól emlékszünk arra, amikor sok évvel ezelőtt Sánta Gyula, Heves megyei szervezetünk elnöke az első egri fesztiválunkon Idősbarát Polgármester-díjat adott át. Ma már több olyan megyei szervezetünk is van, amelyik maga is adományoz ilyen díjat. A polgármesterek körében e díj nagy elismerésnek örvend. Jó gyakorlat az is, amikor egy-egy rendezvényre az elnökségek nemcsak a saját klubjainkat hívják meg, hanem azokat is, amelyek kiváltak a szövetségből, vagy más országos szervezethez tartoznak. A közös programokban való részvétel jó lehetőséget ad arra is, hogy bemutassuk, hol tart az „Életet az éveknek” közösség. Egy-egy ilyen rendezvény után mindig vannak olyan klubok is, amelyek csatlakoznak hozzánk. Sokan értékelték azokat a beszámolókat, amelyek rámutattak arra, hogyan lehet a munkánkhoz támogatókat találni. Több megyében gyakorlattá vált, hogy évente egyszer a megyei klubvezetői megbeszélésre meghív-

(folytatás a 3. oldalon)

A TARTALOMBÓL:
Aktív időskor * Meghívó és jelentkezési lap Parádfüldre
*** Ünnepi megemlékezések ***
Jubileumok * Tekerj a Szívédért! * Receptverseny



SENIOR + EXPO

A budapesti, Dózsa György úti BOK csarnokban október 27-28-án rendezték meg a Senior+Expo-t, a nyugdíjasok kiállítását, ahol színes programokkal, interaktív bemutatókkal, előadásokkal, egészségügyi szűrésekkel, színpadi programokkal várták a látogatókat. A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége is résztvevője volt a kiállításnak, kulturális csoportjai pedig 28-ára kaptak meghívást. 30 perces blokkban a következő csoportjaink léptek fel: Balassi Bálint Nyugdíjas Egyesület Éltrevalók Tánckara Jánossomorja Győr-Moson-Sopron Vármegyéből, a Csóri Csuka Népdalkör Csór Fejér Vármegyéből, a Hírös Barackvirág Tánccsoport Kecskemét Bács-Kiskun Vármegyéből és a Vadrózsa Citerazenekar Fejér-Veszprém Vármegyéből.

A fellépők nagy sikert arattak, velük együtt énekelt a közönség, valamennyi csoport vastapsot kapott. Nyugdíjasaink, szereplőink jól érezték magukat. Részt vettek szűréseken, kellemesen töltötték el a napot, támogatóink bemutatóit is felkeresték.



Aktív időskor

Nehéz néhány mondatban összefoglalni egy rendkívül gazdag, feladatokban, törődésben bővelkedő életutat. Amikor még csak alakulóban volt a **szövetség egészségügyi bizottsága**, és még a teendők is csak körvonalazódtak, a megyei szervezetek küldöttei sem igazán tudták, hogy ki is lenne az a személy, kik lennének azok az idősek egészségéért tenni akaró tagjaink, akik a most alakuló bizottság élére állnának, akik a jövőbeni feladatok végrehajtását összefognák.

A szövetség vezetői **Kovács Erzsébetet** javasolták, nem véletlenül. Erzsébet ugyan akkor még nem volt a szövetség tagja, de a bizottságba ajánló, a Zala megyeiek ismerték rendkívül gazdag életútját. Erzsébet egész életét az egészségügyben töltötte, ma is aktív – nyugdíjas létére. A beteg ember tiszteletét, az állapotuk javításához kapcsolódó ismereteket az intenzív illetve a belgyógyászati osztályokon töltött évek alatt szívta magába, amit aztán szakoktatóként kamatoztatott.

Tanult és tanított, az élete folyamatos tanulásból áll. És hogy ennek eredményei is lett, az 1990-ben egy felelős beosztásban ért a csúcspontjára. Ekkor írta ki a Zala megyei kórház az ápolási igazgató posztra a pályázatát, amit elnyert. De nemcsak hogy elnyerte, de 25 évig be is töltötte... Illetve az ápolás menedzsment ismereteket és ápolásgazdaságtant tanította is az egészségügyi főiskolán...

Az ápolási igazgató feladataival bizonyára nem mindannyian vagyunk tisztában, hiszen a törvényi előírásokat, szakmai összefoglalókat nem böngészik azok, akiknek az nem feladata. De azok, aki a napi feladatokon túl a közösségért is tenni akarnak, azok bizony jól ismeri az ápolók, ápolási igazgatók „parancsolatát”. Mert az ápolási igazgató felel az intézmény ápolási – gondozási tevékenységének irányításáért, összehangolásáért, ellenőrzéséért, ugyanakkor gyakorolja a munkáltató jogokat valamennyi szakdolgozó és a közvetlen betegellátásban kisegítő tevékenységet végzők tekintetében. És ne felejtjük el azt sem, hogy a szakdolgozók képzésének és továbbképzésének irányítása is az ő feladata.

Hogy ars poeticájának mennyire állt a középpont-

jában a szakmaismeret elmélete és gyakorlata, a szervezési és vezetési ismeretek, az őszinteség és a határozottság, illetve a kompromisszumkészség? Nos, ezt mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy 2006-tól nyugdíjba vonulásáig, 2016-ig irányította a Magyar Ápolási Igazgatók Egyesületét.

A nyugdíjba vonulás nem jelentett az ő esetében sem teljes visszavonulást. Nem szakadt meg a kapcsolata a régi munkahelyével, de új feladatra is rálelt a Harris-Ispita Szakápolási Szolgálatát által. Olyan betegek részére nyújtanak otthoni körülmények között ingyenes szakellátást, akiknek állapota viszonylag stabil és állandó, illetve folyamatos orvosi vagy nővéri felügyeletet nem igényelnek. Erzsébet jelenleg Nagylengyelben, a Szombathelyi Egyházmegyei Karitás által fenntartott Pszichiátriai betegek nappali foglalkoztatójába bejáró ellátottak foglalkoztatását, ellátását koordinálja. És persze a zalaegerszegi vöröskeresztes szervezet is számíthat rá mindenkor.

Mindezek mellé köszönt be egy újabb feladat. Ismerték egymást az Életet az éveknek Zala megyei vezetőivel, és amikor arra alkalmas személyre kért az országos vezetőség javaslatot, ki képviselje a vármegyét, Kovács Erzsébetre gondoltak rögtön. Innen már egyenes út vezetett a szövetség egészségügyi bizottságának élére is. Feladat akad bőven, az **aktív időskor program** megvalósításának kidolgozása elkezdődött, és örömmel kapcsolódott be a **memória tréning** terjesztésébe is. Most azt tartja elsőrendű feladatának, hogy megismerje a vármegyékben élő idős emberek egészségi állapotát, milyen módszerekkel lehet azt „karban tartani” illetve javítani, miben lehetnek segítségére a rászorulóknak.



Sz.R.

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália | Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva
Kiadja: Nyugdíjas klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Cím: 1068 Budapest, Benczúr utca 45.

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

Web: www.eletetazeveknek.hu

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

Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

ják a polgármestereket is. Ezek a klubvezetői megbeszélések alkalmat adnak egymás munkájának a megismerésére, az önkormányzatok és a klubok közötti kapcsolatok erősítésére.

Köszönjük az elnökök munkáját, a jó színvonalú beszámolókat, munkaelemzéseket.

Az első napon vendégünk volt Révész Máriusz államtitkár, aki az Aktív Magyarország Programról tartott előadást. Az államtitkár nagyon érdekes információkat osztott meg velünk a lakosság egészségi állapotáról, az azt befolyásoló tényezőkről. Kiváló stílusú előadása egyben előkészítette annak a pályázati programnak a megvalósítását, amire 7 millió forintot nyertünk. Megismerve az Aktív Magyarországért program részleteit, azt látjuk, hogy szemléletünk, céljaink, főbb tevékenységeink is számos területen találkoznak.

Pályázatunkban kértük, támogassák Szövetségünk tevékenységét 15 millió Ft-tal az idősödők és idősek körében az aktív életmód térnyerése érdekében. Ez a támogatási összeg lehetőséget adna arra, hogy jól felépített programunk az ország minden területére eljusson. A programnak 3 fő elemét terveztük meg: (1) motiváció-educáció (előadások, Hírlevelek stb.), (2) rendszeres mozgásprogramok (gyaloglás, örömtánc, bowling, online lehetőségek, (3) élményprogramok (fesztiválok, gyaloglótalálkozók stb.).

Célunk és egyben munkamódszerünk a „sok rendezvény”. Az egyes tevékenységekből 40-40 valószínűleg meg, a gyaloglóklubok számát jelentősen megemelnénk stb. Mindez azért fontos, mert láthatóvá tesz egy másik, egészségesebb életformát. Miközben a tevékenységek meghatározó szerepet játszanak a programban, hosszabb távra szóló építkező munkába fognánk. Tagjaink bevonásával regionális adatbázist építenénk a helyi szolgáltatókról, tagnyilvántartást hoznánk létre, kedvezmény kártya kialakítást kezdenénk meg. A szolgáltatók és a szolgáltatásokat igénybe vevők kapcsolatának kialakításához, megerősítéséhez webfejlesztést tervezünk.

Bízunk abban, hogy a program márciusban folytatódhat azokban a vármegyékben is, ahová most nem jut el.

A második napon a memóriatréninggel ismerked-



tünk. Vendégünk volt dr. Hegyesi Gábor, a szövetség nemzetközi ügyekért felelős önkéntese, akinek szerepe volt a memóriatréning „magyarításában”, az 5 napos tréning megszervezésében. Előadásában beszélt a tréning tudományos alapjairól.



Azzal szinte mindenki egyetért, hogy az idősödés és az időskor egyik legnagyobb kihívása, félelme a memória gyengülése. A fizikai képességek fenntartása mellett az emlékezőképesség megőrzése az önálló életvitel, az életminőség megtartásának egyik legfőbb feltétele. Az emlékeink tesznek minket olyanná, amilyenek vagyunk, formálnak minket, a személyiségünket. Ha elveszítjük emlékeinket, jogosan érezhetjük azt, hogy saját magunkból is elveszítünk egy darabot. Emellett szembetűnőbb, hogy az élet technikai oldaláról is megfeledekzünk: hogyan jutunk el a boltba, mi szeretteink telefonszáma, vagy befizettük-e a csekket. Gábor és Karacs Erika, aki az általunk szervezett tréningen diplomát szerzett, ízelítőt adott arról, hogyan működik a memóriánk és hogyan tudjuk rávenni agyunkat arra, hogy olyan dolgokat is megjegyezzen, amelyeket korábban nem sikerült, illetve hogyan tudunk tartalék agyi kapacitást építeni. Az elsajátított módszerekkel és technikákkal, valamint a tréning végén a résztvevőknek átadott útmutató füzetecske segítségével otthonunkban vagy közösségünkben is folytathatjuk a gyakorlást, így karbantarthatjuk agyunkat, megőrizhetjük vagy visszaszerezhetjük szellemi frissességünket. Reméljük, a tréningnek sikere lesz a körötökben!

A szervezetépítés elméleti megközelítése címmel Farnady Judit, a Civil Centrum Alapítvány szakmai vezetője tartott előadást. Az általa elmondottakat összecsempéltük a hálózatépítés, szervezetfejlesztés gyakorlati tapasztalataival, melyeket Zsámbokiné Buday Anna és Kocsis Gyula megyei elnökök osztottak meg velünk. A Zalában kialakult jó gyakorlatokról kiadvány is készült, mely elérhető. A két tapasztalt megyei elnök olyan munkamódszereket osztott meg velünk, amik egyértelműen megmutatták, alkalmazásuk tagjaink és partnereink számára is átláthatóvá, követhetővé teszik munkánkat; megmutatják az „életet az éveknek” értékeinket.

A harmadik napon is igen intenzív munka zajlott. Zsámbokiné Budai Anna, a jelölő bizottság elnöke a 2024-es választási év előkészítő feladatairól be-

(folytatás a 9. oldalon)

MEGHÍVÓ

az „Életet az éveknek” Az aktív időskorért” című élményprogramjára
2024. március 18-21.,

Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel ***

(Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)

Töltsünk együtt ismételt 4 napot hazánk egyik legvadregényesebb táján, a Mátrában, a három csillagos Erzsébet Park Hotelben! Az érzékelhetően tiszta, kellemes levegő; a csodálatos erdei környezet; a település nyugalma, a szálloda nívója és a kiváló programok együttesen garantálják, hogy tényleges feltöltődésben részesülhetünk.

Ybl Miklós tervei alapján 1893-ban épült a megkapó hangulatú Károlyi rezidencia a kéthektáros őspark ölelésében. A teljesen felújított, ám hangulatában a múlt jegyeit megőrző épület 2002 óta szállodaként működik. A megnövekedett vendégigények kielégítésére 2008 tavaszán egy teljesen új, modern épülettel egészült ki. A régi épület az Erzsébet-szárny, az új épületrész, a Zsuzsanna-szárny elnevezést kapta.

Mindkét épületszárny számos wellness szolgáltatást kínál. Az Erzsébet-szárny egy beltéri, 14 x 7 méteres úszómedencével, ülőmedencével, gőzkabinnal, finn- és infra szaunával, merülő medencével és kondicionálóteremmel, a Zsuzsanna-szárny, hatalmas pezsgőfürdővel, élménymedencével, aroma- és fényterápiás kabinnal, sókabinnal várja a vendégeket. Parádfürdő egyik nevezetessége a mofetta. A mofetta vulkanikus tevékenységhez kötődő, a talajból ezer méteres mélységből feltörő gázkipárolgás, mely főleg szén-dioxidból áll. A gázgyveleggel történő kezelés során a bőrön keresztül a keringésbe jutó szén-dioxid gáz értágító hatású. Az általános közérzetjavítás mellett immunrendszer stimuláló hatása is ismert. A kezelés során fokozódó vénás- és nyirokáramlás következtében valamennyi szerv vérellátása javul. A mofetta 54-féle betegség kezelésére alkalmas. A kezelést minden esetben szigorú orvosi konzultáció előzi meg, melyet a híres Parádfürdői Állami Kórház nagy szakértelmű orvosai végeznek el.

Parádfürdő és környéke minden évszakban igazi csoda. 2018-ban a gyönyörű havas táj, a levegő, a Cifra Istálló, a tájház szépsége feledhetetlen élményben részesítette a résztvevőket. 2019 őszén a rendezvényünkre túljelentkezés volt, sokan nem tarthattak velünk. A hely népszerűségét mi sem mutatja jobban, mint az, hogy a 2022-ben kétszer is teltházas programot szerveztünk ide. A 2023. év élményei is feledhetetlenek!

A program középpontjában ezúttal „**Az aktív időskor**” áll. Játékban, (öröm)táncban, kirándulásokban, erdei sétákban és sok egyéb meglepe-

tésben lesz részetek. És persze, elmaradhatatlan az esti élőzenés party!

Ezt a programunkat azoknak ajánljuk, akik komolyan érdeklődnek afelől, hogyan őrizhetik meg testi, lelki és mentális egészségüket idősebb korukra. Szövetségünk fennállásának 35. évfordulójához közeledik. Ezek alatt az évek alatt tagjaink a mindennapokban tapasztalhatták meg az aktív időskor általunk képviselt elméletének és kialakított gyakorlatának az összhangját. A szövetséghez számos kezdeményezés kötődik. Így például, az Idősbarát Szálloda cím adományozása, mellyel közel két évtizeddel ezelőtt az időseknek szóló szállodai szolgáltatások kialakítására hívtuk fel a figyelmet. Ezúttal egy újdonságot, a **memóriatréninget** szeretnénk bemutatni nektek.

Aktív időskor – memóriafejlesztés – Hogyan tudjuk rávenni agyunkat arra, hogy olyan dolgokat is megjegyezzen, amelyeket korábban nem sikerült? Mit tehetünk annak érdekében, hogy időskori memóriaromlását elkerüljük?

Mi is ez a tréning? A tudomány eredményei alapján kifejlesztett tippek, trükkök, módszerek, melyek elsajátításával javíthatjátok a memóriátokat, megkönnyítve ezzel a magatok és családotok életét!

Azzal szinte mindenki egyetért, hogy az idősödés és az időskor egyik legnagyobb kihívása, félelme a memória gyengülése. A fizikai képességek fenntartása mellett az emlékezőképesség megőrzése az önálló életvitel, az életminőség megtartásának egyik legfőbb feltétele. Az emlékeink tesznek minket olyanná, amilyenek vagyunk, formálnak minket, a személyiségünket. Ha elveszítjük emlékeinket, jogosan érezhetjük azt, hogy saját magunkból is elveszítünk egy darabot. Emellett szembetűnőbb, hogy az élet technikai oldaláról is megfelelkezünk: hogyan jutunk el a boltba, mi szeretteink telefonszáma, vagy befizettük-e a csekket.

Minden 5. magyar 65 év feletti. 65 év felett minden harmadik, 80 év felett minden második embernél esély van az Alzheimer kór vagy demencia tüneteinek kialakulására. Mit tegyünk, hogy javítsuk ezt a statisztikát és megkönnyítsük a saját életünket és a hozzátartozóinkét is?

Az Európai Idősek Szövetségének, az EURAG-

nak az „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége évtizedek óta tagja. 2021-ben Magyarországon tartotta éves közgyűlését a szervezet, amelynek témája volt a memóriatréning program elmúlt években elért eredményeinek a bemutatása, elemzése. 2 évvel ezelőtt ez a képzés még csak angol nyelven volt elérhető. A szövetség nemzetközi ügyekért felelős önkéntese körül olyan szakemberek kezdtek el dolgozni, akik elkészítették a magyar tananyagot. Ebben az évben pedig, Dana Steinova, az EURAG főtárgya, a Cseh Memóriaközpont vezetője 5 napos képzést vezetett 30 szociális szakembernek, akiknek a többsége a képzést követően sikeres vizsgát tett.

Karacs Erika, diplomás készségfejlesztő tréner, memóriafejlesztő tréner, segítő szakember, kommunikációs szakértő lesz a vendégünk, aki egyike azoknak, akik a szövetség által szervezett memóriafejlesztő tréninget sikeresen elvégezte.

A betegség megjelenését, a tünetek kialakulását késleltethetjük, mértéküket enyhíthetjük egy egyszerű módszerrel, a memóriatréninggel. A rövid tréningnapon, melyen ízelítőt kapunk arról, hogyan működik a memóriánk és hogyan tudjuk rávenni agyunkat arra, hogy olyan dolgokat is megjegyezzen, amelyeket korábban nem sikerült, illetve hogyan tudunk tartalék agyi kapacitást építeni. Az elsajátított módszerekkel és technikákkal, valamint a tréning végén kapott útmutató füzetecske segítségével otthonunkban vagy közösségünkben is folytathatjuk a gyakorlást, így karbantarthatjuk agyunkat, megőrizhetjük vagy visszaszerezhetjük szellemi frissességünket.

Utazás: egyénileg

Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában 82.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
Kétágyas szobában 54.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Részvételi díj a nem a Szövetséghez tartozóknak:

Egyágyas szobában 84.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
Kétágyas szobában 56.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Az ár tartalmazza:

Standard egy-, illetve kétágyas szobában a szállást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFÁ-t, az idegenforgalmi adót, a szálloda wellness részlegének használatát (29 C^o-os élménymedence, finn szauna, bioszauna, finn szauna, gőzfürdő, fürdőköpeny ingyenes használatát). A zárt parkoló használata a résztvevőknek ingyenes. Tartalmazza továbbá a Szövetség által szervezett programokban, valamint az élő zenés partyn való részvételt.

Szobák elfoglalása az érkezés napján 14.00 órától, a szobák elhagyása az elutazás napján 10.00 óráig.



Fakultatív program:

Kirándulás Gyöngyösre

Gyöngyös egy igazi ékszerdoboz. A félnapos kirándulás csak egy kicsi betekintést nyújt abba a gazdagságba, ami ezt a várost jellemzi. Magyarország második leggazdagabb egyházi gyűjteménye a gyöngyösi **Szent Bertalan plébánia-templom kincstára**, ahol számos gótikus és reneszánsz ötvös remekművet csodálhatunk meg. A gyűjtemény az egykori Almásy-, vagy ismeretebb nevén a Szent Korona Házban található, ahol 1806 és 1809 között három alkalommal őrizték a magyar koronát. A kincstárban nemcsak nagy művészi értékű ötvös tárgyakat, kelyheket, talpas kereszteteket, ereklyetartókat és úrmutatókat őriznek, hanem képeket, könyveket, miseruhákat és szobrokat is. A gyöngyösi kincstárban kiállított 43 ötvösmű, közte 12 középkori, illetve reneszánsz liturgikus tárgy, mind számszerűségükben, mind műtörténeti értékük miatt igen értékesek és jelentősek. A **Szent Bertalan templom**, a helyiek szerint a „Nagytemplom” 2018-2019-ben új toronysisakot kapott, melyek a 1917-es tűzvészben megsemmisült sisakok tervei alapján készültek. A déli toronyban látványlift és kilátó épült, ahonnan elének tárul a torony belseje, és a zsalus ablakon keresztül a város és a Mátra látképe.

A gyöngyösi **Sarlós Boldogasszony templom és Ferences kolostor** középkori gótikus együttes építése a 15. század végére tehető. Nem sokkal később a törökök nagy károkat okoztak benne, azonban sikerült újjáépíteni. A 18. században a templomot barokk stílusúvá alakították, de mégis megtartották egyhajós gótikus jellegét. A szentély látványos késő gótikus boltozata napjainkban is megfigyelhető. A Barátok templom főbejáratánál lévő díszes kolostorkapun belépve, eredeti helyén, az emeleten található a Ferences Könyvtár 16 000 kötetes ősnymtatványokban

gazdag anyaga. Az épületben megtekinthető a ferences rend életét bemutató állandó kiállítás. A szentélyben elhelyezett vörös márvány a legendás hírű Vak Bottyán János generálisnak állít emléket.

Sokan csak azért utaznak Gyöngyösre, hogy látogatást tegyenek az **Orczy-kertben!** A gyöngyösi **Mátra Múzeum** bemutatja, hogyan éltek az emberek a térségben közel 600 éven keresztül, valamint a kastély egykori tulajdonosával, az Orczy család történetével is megismerkedhetnek a látogatók.

A kb. 4-4,5 órás program még további meglepetéseket is tartogat.

A program részvételi díja 9.500 Ft/fő. Ez az összeg tartalmazza a busz költséget, az idegenvezetés díját és a belépőket.

Kirándulás a Parádsasvári Kristálygalériába és Üvegmanufaktúrába

Az elmúlt néhány évben a Mátra északi oldalának egyik leglátogatottabb turisztikai célpontjává vált a parádsasvári üvegmanufaktúra. A műhely kis méretei és a barátságos, családi hangulata miatt nyújt közvetlen élményt a vendégeknek, akik az országban egyedülálló módon ki is próbálhatják az üvegfúvást. A két program 2 órát vesz igénybe, melynek **részvételi díja: 6.000 Ft/fő.**

Mini memória tréning – 3 óra élmény a fitt időskorért.

Tartsd fitten az agyad, lepd meg magad és családod is azzal, mennyi új dologra vagy képes!

A program kétszer 90 perc, a 10-30 fős csoporttagok életkorát és igényeit figyelembe véve kialakított gyakorlatokkal, sok nevetéssel, kis mozgással, játékkal, meglepetéssel.

Részvételi díja: 1.000,-Ft/fő

A település gyalogosan is látogatható nevezetességeinek – Cifra istálló, tájház stb. – megtekintéséről a helyszínen részletes tájékoztatást adunk.

Fellépések

(A hely jellege miatt legfeljebb 6-7 hagyományőrző műsorszámra, moderntánra, örömtánra, vers- és próza előadására lesz lehetőségünk.)

Nevezés: A jelentkezéseket és a nevezéseket **2024. január 25-ig** várjuk a jelentkezési lapon. Minél előbb jelentkezettek, ne várjátok meg a határidő végét.

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozó fellépők részére, akik 3 éjszakát a hotelben töltenek:

- csoportoknak: 2500 Ft/csoport
Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik 3 éjszakát töltenek a hotelben:
- csoportoknak: 3000 Ft/csoport
Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik nem igénylik a szállodai szolgáltatást:
- csoportoknak: 3500 Ft/csoport

A nevezési díjat, a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. A visszaigazolással egyidőben küldjük meg a befizetéshez szükséges számlaszámot. Kérünk benneteket, lehetőség szerint ne postai úton, hanem banki átutalással fizessétek be a részvételi díjat.

Jelentkezés módja:

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Részvételi díj befizetésének határideje: 2024. február 15.

Kérjük, hogy a befizetést követően, a befizetést igazoló bizonylat másolatát szíveskedjetez megküldeni Szövetségünknek (postacím: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, Budapest, 1067 Benczúr u. 45., vagy email: eletetazeveknekfesztival@gmail.com). Ezzel egyidőben a résztvevők név szerinti listáját is küldjétek meg. Kérjük, írjátok meg, kik kerüljenek egy szobába.

Lemondási feltételek:

A jelentkezés 2024. február 15-ig kötbérmentesen lemondható.

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

A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. A visszaigazolásokat minden jelentkező **2024. január 31-ig** kézhez kapja. Tájékoztatunk benneteket, hogy a szálloda befogadó képességével összefüggésben erre a rendezvényre csak **180 fő** jelentkezését tudjuk elfogadni.

2024. március 8-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek. Egy-egy esemény időpontja is akkor lesz végleges.

A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket is.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége
Budapest, 1068 Budapest, Benczúr u. 45. 4. emelet, tel: 06 1 327-0118,

Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetség programszervezői

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki!

Beküldési határidő: **2024. január 25.**

JELENTKEZÉSI LAP

az „Életet az éveknek” Az aktív idősokorért” élményprogramjára
2024. március 18-21., Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel ***
(Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)

Egyéni jelentkezés esetén:

Jelentkező személy neve:

Jelentkező személy címe:

Email: telefonszám:

***ide kérjük írni az egyéni jelentkezők nevét. Az egyéni jelentkezők mindenképpen tüntessék fel, hogy melyik klub tagjai, ha klubtagok.**

Klub jelentkezés esetén:

Csoport, klub neve:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési címe:

Csoportvezető telefonszáma:, e-mail címe:

Jelentkezők száma:fő A klub kódszáma:

Tagjai-e az „Életet az éveknek” Klubszövetségnek? igen – nem (a megfelelőt húzd alá)

Jelentkezők száma: fő

Egyéb kérés: étkezés, akadálymentesített elhelyezés, szoba lifttel történő megközelítése):

A program keretében szeretnél-e/szeretnétek-e bemutatni produkciót? Ha igen, kérünk, válaszolj az alábbi kérdésekre!

Bemutató időtartama: max: 8 perc.

Fellépők száma: fő

Műsorszám címe, szerzője és betanítója:

Kíséret típusa (CD, pendrive):

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

Szállástfő részére kérek:

-db egyágyas szobát
- db kétágyas szobát

A gyöngyösi kirándulásonfővel veszünk részt.

A parádsasvári kiránduláson.....fővel veszünk részt.

Memóriafejlesztő tréningen.....fővel veszünk részt.

A rendezvény megtartására a hatályos járványügyi szabályok szerint kerülhet sor!

*Csak a megadott létszám határig tudjuk garantálni az autóbuzos kiránduláson a részvételt.

Az itt közölt adatokat a Szövetség adatvédelmi szabályzatában foglaltaknak megfelelően kezeljük.
Eolvasható a www.eletetazeveknek.hu oldalon.

Jelentkezés és információ itt kérhető:

Nyugdíjasklubok és Idősek ”Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Budapest, 1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. em. Tel: 06/1 327 0118,

eletetazeveknekfesztival@gmail.com

A jelentkezési lap letölthető a www.eletetszeveknek.hu honlapunkról.

Dátum:.....

.....

aláírás

A megyei elnöki továbbképzés margójára

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége október 24-26-án szervezte a megyei elnöki továbbképzést Budapesten, a Benczúr Hotelben.

A három napon feszített programban, sok hasznos dologgal lettünk gazdagabbak. Sokat tanultunk egymástól, érdekfeszítő interaktív előadás részesei lehettünk, előadásokat hallhattunk. A színházi előadás csodálatos volt.

De! Az első este, mi nyugdíjasok játszhattunk! A játékos vetélkedő során olyan, eddig rejtett tulajdonságok is a felszínre kerültek, amit eddig homály fedett. Volt, akiről megtudtuk, hogy álmodozó, ábrándos, engedékeny, utazgató és még lehetne sorolni.

A nyelvtan 1x1-nél, mintha visszakerültünk volna az iskolapadba! Ennek ellenére mind a hat csapat ügyes volt.

A mocsáron, pingpong labdával a kanálban – néha remegő kézzel – úgy keltek át az elnökök, hogy mindenki elvehette a jutalom csokit.

A célba dobás kisebb-nagyobb sikerrel járt.

Ám a csetneki csikóst és a sárga bögre, görbe bögrét úgy elmondta mindenki, úgy pörögtek a nyelvek, hogy öröm volt hallgatni.

...és hát a rímfaragás! Verset kellett írni a következő kifejezések felhasználásával:

Benczúr Hotel

Megyei elnök

Államtitkár (mert ő is járt nálunk)

Digitális kultúra

Élethosszig tartó tanulás

Két verset közzé is teszünk:

Ismét a Benczúr Álomhotelben

Sok megyei elnök ücsörög benn.

Itt van már az államtitkár,



*A digitális kultúrára vár.
Élethosszig tartó tanulás,
Ez a cél és semmi más.*

*Benczúr Hotel a mi házuk
A megyei elnökkel ott tanyáznak.
Az államtitkár is járt nálunk
Digitális kultúrára vágyunk,
Élethosszig tartó tanulás a vágyunk.*

A játék végén a rögtönzött zsűri összesített pontszámai nem is voltak annyira lényegesek, hiszen ez az este az együtt töltött időről, a jókedvről, a derűről szólt, amiben nem volt hiány! Köszönjük az elnökség szervező munkáját, a gazdag, hasznos programot.

Szecsődi Józsefné



Kedves Klubtagok!

(folytatás a 3. oldalról)

szélt. A bizottság tagjai valamennyi megyei elnökségünket meg fogják keresni személyesen vagy online. Szeretnénk, hogy a szakmai területekre minél több jelöltre érkezzen ajánlás. Nagyon sok olyan feladat van, amely igényli a jól felkészült, a helyi, megyei munkában jártas tagjaink elkötelezett munkáját. A jelöltekkel az elnökség már a választások előtt szeretné megkezdeni a közös munkát. A jelölő bizottság feladata lesz az is, hogy tájékoztassanak a megyék soros tisztújításának időpontjáról, az utánpótlás helyzetéről. A jó színvonalú munka egyik felétele, hogy a megyei elnökségek teljes létszámmal dolgozzanak, az utánpótlásnevelés folyamatos legyen.

Paulics István elnökhelyettes a klubnyilvántartással kapcsolatos elvárásokat fogalmazta meg. Nehezen képzelhető el hatékony munka az idősekért úgy, hogy közben nem tudjuk, ki a klub vezetője, hová küldhetünk neki meghívót stb. A kapcsolattartás, az élő kommunikáció munkánk egyik leglényegesebb eleme. A megyei klublisták egyeztetése még ennek az évnek a feladata lesz.

Megkezdjük a felkészülést a jövő évre, amikor 35 évesek leszünk. Olyan évet szeretnénk, amelynek az eseményei valamennyi klubtagunkhoz eljutnak. A megyei elnökségektől az országos elnökség várja a megyei eseményekre vonatkozó elgondolások megosztását. Az országos szövetség ezt követően januárban mutatja be az országos ünnepség tervét. A 3 napos rendezvény keretei között volt lehetőségünk színházba is eljutni, és játszottunk is Szecsódi Józsefné kulturális alelnöknek és Lázár Tünde alelnöknek köszönhetően. Ha megnézik a Facebookra feltett fotókat, látni fogjátok, elég vidám estéink voltak.

Kedves Klubtagok!

És persze, ha november, már mindenkit foglalkoztat a nyugdíjkorrekció érkezése. Ez ebben az évben különösen érthető, hiszen az év első hónapjaiban a nyugdíjas infláció 25-27%-os volt. Szeptember utolsó napjaiban bejelentették, hogy 3,1 százalékos nyugdíjemelés várható novemberben.

A kormány 3,1 százalékosban határozta meg az emelés mértékét az alapján, hogy arra számítanak: 2023-ban 18,5 százalékos lehet a (nyugdíjas) infláció. Mivel év elején 15 százalékkal számoltak, a kü-



lönbözet 3,5 százalékra jön ki. Mit jelent akkor ez a 3,1 százalék? Egy példán keresztül levezetve: ha tavaly valakinek 100 forint volt a nyugdíja, és januárban 15 százalékkal emelték – mivel úgy számoltak, ennyi lesz az éves infláció –, akkor ő idén 115 forintot kapott havonta. Azonban most kiderült, hogy valójában 118,5 forint járt volna. Ez az év eleji 100 forintnál 18,5 százalékkal magasabb összeg. A 115 forinthez képest 3,04 százalékkal több. A 3,1 százalék így még picivel több is, mint a különbözet. Tehát milyen összegekre számíthatnak a nyugdíjasok novemberben? Összefoglalva, egyrészt akkor már az emelt nyugdíj érkezik, másrészt egyösszegben kapunk 11 hónapra visszamenőleges kompenzációt is. (Azért 11 hónapra, mert a 13. havi nyugdíj után is jár az emelés!) Nyugdíjprémium viszont idén nem lesz, mivel a gazdasági növekedés várhatóan nem haladja meg a 3,5 százalékot.

Nyugdíjban, ellátásban, járadékban és egyéb járandóságban a legfrissebb, júliusi adatok szerint 2 millió 416 ezren részesültek Magyarországon, ebből is 1 millió 989 ezren öregségi nyugellátást kapnak. Az öregségi nyugellátás átlagos összege 210 146 forint volt – míg a medián egyébként 186 195 forint havonta –, így ha ezt vesszük alapul 216 660 forintra nő kerekítve az átlagnyugdíj. További 71 660 forint érkezik egy összegen: ez az a kompenzáció, ami visszamenőlegesen jár a 11 hónapra. Tehát összesen az átlagos nyugdíjösszeget kapók nagyjából 288 320 forintra számíthatnak novemberben. A gond „csak” az, hogy 2024 januárjában fog kiderülni, ténylegesen milyen mértékű volt az infláció. Ha magasabb lesz, mint 18,5 százalék, akkor – magyarán szólva – azt a nyugdíjasok elbukták. 2021-ben 0,3 százalékkal, a 2022-ben 1,2 százalékkal kaptunk kevesebbet. Ezek az összegek nem épültek be a nyugdíjunkba. A Nyugdíjas Szervezetek Egyetemes Tanácsa azt kérte a kormánytól, hogy minden év januárjában a tényleges inflációval igazítsa ki a nyugdíjakat, hiszen ez biztosítaná a nyugdíjak reálértékének a megőrzését. A kormány erre nem mutatott nyitottságot.

Közeledik a karácsony, mindenesetre lesz mire költeni az érkező összeget. Békés, örömben gazdag készülődést kívánok minden kedves Klubtagnak!

Hegyesiné Orsós Éva
elnök





Ünnepi megemlékezés

Nekünk időseknek jeles nap, ünnep október elseje az idősek világnapja. Ez a nap ad alkalmat arra, hogy ünnepi megemlékezés keretében egy kicsit ünnepeljünk, Ünnepeljünk és köszöntsük azokat e napon, akik értünk is tevékenykednek, és többet tesznek, mint ami csupán kötelezettségük lenne, köszöntsük azokat a partnereinket, akik segítik az idősek szervezeteinek a munkáját. Köszöntsük azokat az időseket, akik saját közösségeikben időt és fáradságot nem kímélve dolgoznak azért, hogy klubjainkban a közösség minden tagja megtalálja a számára legfontosabbat, a baráti társaságot, a partnerséget és a tartalmas időtöltést. Egyúttal e nap alkalmából köszöntjük azokat is, akik velünk együtt és kifejezik korosztályunk irányában megbecsülésüket, szeretetüket vagy éppen gondoskodásukat.

E gondolatok jegyében tartottuk meg október másodikán a zalai szervezetünkhöz tartozó klubjaink képviselőiből álló hallgatóság előtt Zalaegerszegen a Városi Hangverseny- és Kiállítóteremben az idősek világnapi megemlékezésünket. A rendezvényen 48 klubunknak mintegy 280 tagja vett részt. A rendezvényt a Cserszegtomaji Tátika Népdalkör műsora nyitotta meg, majd a Zalai Szervezet elnöként köszöntöttem a résztvevőket és a meghívott vendégeket.

Az ünnepség része, nyitó rendezvénye volt egy olyan programsorozatnak, amely októberben számos rendezvény keretében kínál Idősek Hónapja néven tartalmas elfoglaltságot korosztályunknak Zalának szinte minden településén. Ezek mindegyikének lényege, hogy nekünk, időseknek és rólunk, idősekről szólnak. Zalai Szervezetünk is azon munkálkodik, hogy klubjaink és azok tagsága októberben, de az év minden más hónapjában is tartalmas programokkal találkozzon, egymással partneri kapcsolatban, közösségben, egészségtudatosan élje meg mindennapjait.

Az idősek világnapja alkalmából szokásunkká vált a megyei szervezet munkáját segítők, támogatókat, a saját klubjukban példás munkát végző klubtagjainkat elismerni. Egyúttal pedig átadjuk el-



ismerésünket azoknak a polgármestereknek, akik klubvezetőink a 2023. évi Idősbarát Polgármester Díjára érdemesítették az időseket segítő, az idősek szervezeteit támogató tevékenységéért.

Rendezvényünket megtisztelte jelenlétével Vigh László országgyűlési képviselő, Balaicz Zoltán Zalaegerszeg város polgármestere és még számos meghívott vendég. Balaicz Zoltán és Vigh László egyaránt köszöntőt mondott az ünnep alkalmából. A legjobb az lenne, ha az év minden napjára jutna program az időseknek, hogy érezzék a törődést. Ezt Balaicz Zoltán polgármester fogalmazta meg. Kiemelte, ez a nap rávilágít arra, hogy milyen fontosak azok az emberek, akik évtizedekig dolgoztak a gyermekekért, unokákért, dédunokákért, s amit nem lehet eléggé megköszönni. Vigh László pedig arról beszélt, hogy ha valaki visszatekint arra mit végzett az életében, büszke lehet a munkájára, amivel értékeket teremtett, utakat, járdákat, épületeket hozott létre, de igazából egyetlen fontos dolog van, ami utánunk marad, a gyermekeinek, az unokáink.

A köszöntők elhangzása után átadtuk a 2023. évi Idősbarát Polgármester Díjat a klubvezetői értekezlet egyhangú döntése értelmében három zalai kistélepülés polgármesterének. Ezzel kapcsolatban elmondtuk, hogy általában évente egy polgármestert érdemesítünk a díjra, de kivételesen az idén amitt döntöttünk három díjazott mellett, mert velük szemben adóságunk van. Adóságunk van a covid miatt. A járvány ideje alatt irányításukkal az általuk vezetett önkormányzat, de ők maguk is, sokszor anyagi források nélkül, erejükön felül óvták, vigyázták, segítették településük idős lakóit azért, hogy megóvják őket a megbetegedés veszélyeitől, következményeitől. Ennek jegyében Idősbarát Polgármester Díjat kapott Csatlós Csilla Bázakerettye, Csárdi Tamás Zalakomár és Kozma Gábor Kisgörbő község polgármestere. Diszoklevelet adományoztunk Kemes Zsuzsa és Horváth Géza vállalkozók részére, akik a megyei szervezetünk munkáját támogató tevékenységet folytattak, illetve Kovács Gyula prima primissima díjas erdésznek, és klubve-



zetői munkájukért Molnár Frigyesnének, Kéry Lajosnének, Katona Valériának, Zsittney Gábornének és Tolveth Gyulának. Köszönő levelet kapott Gisella Keilbach és a Cerszegtomaji Tátika Népdalkör. Rajtuk kívül pedig – klubjaik javaslata alapján – oklevéllel köszöntük meg 67 klubtagunknak a klubjukban végzett munkáját.

A rendezvény végén francia sanzonok, olasz slágerek, magyar kuplák, filmslágerek, Karády-dalok hangzottak el Pánczél Kristóf (zongora, ének) és Orbán Bori (ének) előadásában.

Dr. Kocsis Gyula

Idősek köszöntése

Az október elsejei Idősek napjához kapcsolódva, a petőházi önkormányzat sem felejtkezik meg nyugdíjas lakosairól. Minden évben a közösségi ház ad helyet az idősek köszöntéséhez.

A szép számmal összegyűlt szépkorúak között a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjai is részt vettek a színvonalas rendezvényen. Polgármester asszony, Lévainé Soós Klára köszöntőjét követően az óvodások és iskolások műsorukkal éltették a megjelenteket. A „sztárvendég” Tabányi Mihály növendéke, Kulcsár Béla tangóharmonika művész volt, akinek előadása nagy sikert aratott. Ezt követte a vacsora, majd, a „Rokonok” zenekar jóvoltából kezdetét vette a fergeteges táncmulatság. Már megszokott, hogy ilyenkor az „itt is fáj, ott is fáj” valahogy elmúlik erre a röpke időre.

Kissné Horváth Júlia



Látogatás

a Petőházi Cukormúzeumban!

Lelkes kis csapatunk október 12-én ellátogatott Petőházára, ahol Kissné Horváth Júlia fogadott bennünket nagyon kedvesen már az épület előtt, a megbeszélte időpontban. A látogatás filmvetítéssel kezdődött, amely kertében megismerkedtünk a cukorgyár történetével, a cukorgyártás folyamatával, valamint a szomorú véggel, a gyár lerombolásával.

A filmvetítés után megnéztük cukoripari és helytörténeti gyűjteményt, majd a gyönyörű őszi napsütéses időben Julika vezetésével sétára indultunk a községben. A séta során megnéztük az egykor sok embernek megélhetést nyújtó gyár hült helyét, a község templomát, elsétáltunk a Belső tóhoz és a program végén meglepetésként megnézhattük Julikáék csodálatos papagájait!

Köszönet Julikának a profi idegenvezetésért, a kedves fogadtatásért, nagyon jól éreztük magunkat! Új élményekkel gazdagodva, indultunk vissza Győrbe!

Szijártó Gáborné Zsuzsa klubvezető
Győri Gyárvárosi Borostyán Nyugdíjas Klub

Idősek Világnapja alkalmából az Önkormányzat és a Mikszáth Kálmán Művelődési Központ közösen szervezett programot a Napsugár Nyugdíjas klub tagjainak. Volt: sütemény verseny, beszélgetés Bognár Ferencné újonnan megválasztott megyei elnökkel, Gergely Róbert koncert. Nagy öröm volt számunkra és nagyon jól éreztük magunkat.

Bognár Ferencné, klubvezető
Napsugár Nyugdíjas klub
Balassagyarmat



Látogatás Kovács Gyulánál

Kovács Gyula prima primissima díjas pórszombati erdész, a Tündérbkert mozgalom elindítója és Göcsej történelmének tudója, fűnek-fának ismerője, a pálinkafőzés és a tökmagolaj ütés mestere, az ecet gyógyászati célú használatának szószólója, a Kárpát-medencében őshonos gyümölcsfák szaporítója.

Kovács Gyula a régi magyar gyümölcsfajták őrzője. A tündérbkert mozgalmat több mint két évtizede indította el. Az 1980-as évektől kezdett foglalkozni szülőföldjé, a Göcsej hagyományaival, kultúrájával. Megismerte a térség „gyümölcsészetét”, és elhatározta, hogy megpróbálja megmenteni ezt az örökséget. A mozgalom lényege, hogy a nagyipari gyümölcsstermesztés és az iparosodott oltványkészítés hatására eltűnően lévő, de korábban a Kárpát-medencében általánosan elterjedt, vagy tájegységenként jellemző őshonos gyümölcsfáinkat ne engedje eltűnni, kipusztulni és ezért e fák legalább egy-egy egyedét a tündérbkertekben, mint egyfajta génbankban megőrizze, és ha van rá igény, szaporítsa és újra meghonosítsa kertjeinkben.

A mozgalom magyarságunk körében határon innen és túl nagy népszerűsége tett szert és több százan gyűjtötték – Kovács Gyula maga is – a még fellelhető fák oltóágait, oltották azokat megfelelő alanyokra majd a magoncokat ültették külön erre a célra kialakított területekre, a tündérbkertekbe. Erdélytől – Burgenlandig, Felvidéktől – Délvidékig több mint 300 tündérbkertet alakítottak ki és őrzik azokban örökségünknek ezen felbecsülhetetlen értékeit. A Pórszombati Génbank pedig több ezer gyümölcsfajtaival Európa legnagyobb gyűjteménye.

Kovács Gyulát 2022-ben jelölték prima primissima díjra és azt e tevékenységért hatalmas közönségtámogatással el is nyerte. E díj mellett birtokosa a Magyar Köztársasági Ezüst Érdemkeresztnek, a Jánossy Andor-díjnak és 2021-től a Makovecz Imre-díjnak.

Az Idősek Világnapjához kötődő idősök hónapja programjainak tervezésekor felmerült, hogy tegyünk egy tisztelgő látogatást Kovács Gyulánál, és kössük össze ezt egy a környéken való gyalogtúrával. A túra megszervezését gyalogló klub tagszervezetünk, a Göcseji Barangolók, és annak elnöke, Katona Valéria vállalta fel. Több helyszínről szeptember 29-én délelőtt 10.00 órára érkezünk meg



hatvan egynéhányan és Kovács Gyula a törökdúlás után a középkorban elpusztult falu, Medes területén felállított keresztnél fogadott bennünket. Itt megismerkedtünk előadásában a középkori Göcsej életével, szabad országvédő lakóival, azok gazdálkodásával, gyümölcsstermelő képességeivel, a vidéket sújtó és közel 100 falut elpusztító törökdúlás következményeivel, a vidék újbóli benépesülésével és a közelmúltbeli történelmével. A túrát Kovács Gyula saját pincéjénél folytattuk, ahol beszélt a tündérbkert mozgalomról és az ősi gyümölcsfajták értékeiről. A társaság megkóstolhatta a vidékre jellemző körtefajtákból főzött pálinkákat.

Innen az utunk Zalabaksára vezetett, ahol a Horváth Ottó kézművesháznak kincseit tekintettük meg. Legnagyobb tetszést a tojásfaragások váltották ki csoportunkból. A kincsház után Zsohár László – Göcsej flórájának és faunájának avatott ismerője – vezetésével gyalogtúrát tettünk a török által elpusztított falu, Szent András emlékhelyéig. A túra kellemes fáradtsággal, élményekkel, ismeretekkel feltöltődve késő délután ért véget.

Dr. Kocsis Gyula

u.i. Kovács Gyula legújabb ötlete – amibe a Magyar Kultúráért Alapítvány is bekapcsolódott – az, hogy Petőfi Sándor születésének 200. évfordulója alkalmából meghirdetett emlékévk keretében annak a körtefának utódait ültessük el szerte a Kárpát-medencében, amely alatt Székelykeresztúron a halála előtti este utolsó versét megírta. E fa – Petőfi körtefája – több száz utódát csemeteként szétküldték és elültették, kifejezve együvé tartozásunkat a magyarok által lakott településeken.





55 éves jubileum 2023

Szeptember 7-én ünnepelte 55. jubileumát az 1968-ban Kertbarátkör néven szerveződött közösség, amely 2009-ben vált egyesületté Zalaegerszegi Hagyományőrző és Kertbarát Egyesület néven. Így vall minderről az egyesület elnöke, Mrakovics Miklósné, Marika:

- Egyesületünk, a Kertbarát az Életet az Éveknek országos szövetségek tagja, és a város 55 éve működő civil szervezete. A hagyományápolás és kulturális tevékenységünk a kertészkedéshez kötődik, nagy érdeklődés övezi a Vince napi, a Szent György, az Orbán és Márton napi rendezvényeinket, a borversenyeket, a fánk sütéseket, a mézeskalács sütéseket, a metszési bemutatókat, a lecsőfesztivált, a csentei, nagyatádi, berhidai, várpalotai, zalabaksai barátainkkal közösen eltöltött tanulmányi utakat. Felajánlasként bekapcsolódtunk a „Zöld óvoda” és az Iskolakert programba. Nagyon fontos, hogy a gyerekek környezettudatossá, természet-barátiakká váljanak, hogy erre törekedjen Zalaegerszeg valamennyi óvodája, iskolája. Abban bízunk, hogy munkánk révén a felnövekvő nemzedékek újra közelebb kerülnek a földhöz, a kerthez, a velük élő környezethez.

A vidéki porta lassan elveszíti régi arcukat. Célunk az udvarképek visszaállítása, régi módszerek, praktikák felidézése, értékátadás és a generációk közötti hidak építése, ápolása. Kiemelt feladat a biokertészet és a gyógynövények fontossága a mai ember életében az egészség védelme érdekében. Elődeink életformájának átörökítése a jelenlegi nemzedékre nagyon fontos, ugyancsak nagy hangsúlyt helyezünk a környezetvédelemre, a fenntartható fejlődésre és az élhető közösségekre.

Évente termény és termékbemutatót szervezünk. Saját készítésű termékek kerülnek a polcokra, mellyel egyértelmű célt fogalmaztunk meg: a Zala térség értékeinek, kertbarát mozgalmának, jellegzetességüknek bemutatása. népszerűsítése.



Amikor elvállaltam a Kertbarát Kör vezetését, József Attila vers sorát választottam jeligénknek: „Valami nagy-nagy tüzet kéne rakni.”

A fellobbant láng 55 éve lobog, előadások, bemutatók, vetélkedők, kirándulások, közös szórakozások sok száz ember életét tették tartalmassá. Köszönet illesse ezért a tűz csiholóit, a fáradhatatlan népművelőt, a tudós szakembereket, a mozgalom társadalmi vezetőit és minden kertbarátot.

Újabb sikeres évtizedeket kívánok mindnyájuknak, és kérem, ne feledjék: annak a tűznek nem szabad kialudni.

Alapszabályunknak megfelelően ápoljuk a kertészkedő kistermelők hagyományait és magunkénak valljuk a kertbarátok jelmondatát: „Kertészkedj! Művelődj! Barátkozz! Védj a természetet! Élj egészségesen! Fogyassz magyar termékeket!”

55 éves jubileumi évforduló

Az egyesület alapításának 55. évfordulóján szívemben melegséget érzek, boldoggá tesz, hogy sokat tehattünk egy közösség építésének, jó működtetésének érdekében és a visszajelzések ezt alá is támasztják: 2018-ban elismerésként „ZALAEGER-SZEGÉRT” DÍJBAN részesült egyesületünk.

Lehetőségeiktől függően ezt a munkát folytatni kívánjuk, hiszen szülessünk is százszor is újra, mindig és mindig KERTBARÁTOK leszünk.

Beszámolóm végére érve egy versből szeretnék idézni néhány gondolatot:

*Árnyas erdőben szeretnék élni nyáron át,
Nekem a zöld, árnyas erdő vidám kedvet ad,
Lomb a fán, virág a fűben, mintha intene,
Árnyaiban megpihenni, ó jöjj, jöjj ide.*

*Fűben, fában, madárdalban Isten lakozik,
Virág illat, madár ének, kísér sírodig.
Magyar ember, ne feledd el Isten szózatát,
Szeresd a földet, a fát, a madárkát, s ezt a szép hazát.*

Mrakovics Miklósné

Megismertem a szentendrei Kék Duna nyugdíjas klubot

A 2022. évi népszámlálási adatok szerint, a mintegy 4 millió magyar háztartás 35,5%-a egyszemélyes. Ezen belül 41% a 65 évnél idősebb honfitársunk. E szerint, több százezer idős ember éli egyedül napjait. Természetesen többnyire a már külön élő családjuk óvó támogatása mellett, mégis kicsit magányosan. Ezen adatokból kiindulva Szentendrén is több ezren élhetnek időskorban egyedül.

1 ÉVE TÖRTÉNT

Néhány éve maradtam egyedül és mivel alapvetően társaságkedvelő vagyok, kerestem egy számomra kellemes csapat elérhetőségét. Kívánságlistám nem volt hosszú, hasonló érdeklődésű, a világ dolgaira nyitott emberekre vágytam.

Akadtt próbálkozás korábban, de nem volt sikeres a találkozás! Egy éve, egy ismerősömtől hallottam a szentendrei Kék Duna Nyugdíjas Klubról. Dicsérte, hát felvettem a kapcsolatot a klubvezetővel, aki szívélyesen invitált a személyes találkozóra egy klubfoglalkozás alkalmával. Ott tudtam meg, hogy a klub a dokumentációk szerint lassan 55 éve jött létre. Tetszett a folyamatosság, szimpatikusak voltak a jelenlevő tagok, így maradtam, és azóta is, lelkesen veszek részt a klub munkájában. Belépésemkor a taglétszám 42 fő volt, jelenleg 56 fő úgy, hogy közben 3 társunkat elvesztettük. Átlag életkorunk 70 feletti, nem szerinti megosztásról beszélni sem érdemes. A hölgykoszorút 2 „fiú” koronázza meg, képviselve az erősebb nemet.

A benti, un. zárt foglalkozásokon mindig nagyobb a létszám, mint amikor tömegközlekedéssel elutazunk egy-egy távolabbi helyszínre. Ennek többféle oka is lehet pl. egészségügyi, különböző érdeklődési körűek vagyunk...

MI TÖRTÉNT AZ ELMÚLT EGY ÉVBEN? (a teljesség igénye nélkül)

- Csatlakoztunk a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetség szervezethez. Aktív kapcsolatot ápolunk. Tavasszal részt vettünk 18 fővel Balatonfüreden, a három napos országos nyugdíjas kulturális találkozón, ahol összesen számtalan nyugdíjas klub lépett fel, bemutatva részben a helyi, részben általános programját. Nagyon tanulságos volt!

- Ugyancsak a fenti szervezet biztatására ismerkedtünk meg, az „Életet az Éveknek” Pest Vármegyei Klubok Egyesületének különböző nyugdíjas klubjaival Dunabogdányban, Pilisborosjenőn, Pomázon, de terveink között még több klub megismerése is szerepel.

- Környezetünk jobb megismerése érdekében indultunk vetélkedőkön is.

- Kirándulásokat szerveztünk az ország különböző pontjaira: Győr, Lakitelek, Eger (kétszer is), Esztergom, Vác, Vácrátót, Tata, Székesfehérvár, Komárom, Sopron, Zebegény, Gödöllő, Keszthely stb. Ezek az alkalmak azért csodásak, mert a régen látott objektumok most mást mutatnak, az eddig nem látottak pedig, különleges élményt adnak.

- Kulturális programok között szerepel: Nemzeti Színház, Hagyományok háza, Magyar Zene Háza. Múzeumok között: Szépművészeti Múzeum, Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont, Néprajzi Múzeum, Józsa Judit Galériában és máshol is, alkalmi kiállítások... stb.

A sok külső program mellett gazdagítottuk az egymás közötti kapcsolatot is!

- Baráti társaságok jöttek létre: társasjáték összejövetelek, kártyajátékok ...;

- A Senior Örömtánc elsajátítás hosszú folyamatának elkezdése;

- Csatlakozás a Szentendrei Gyalogló Idősek Klubja csapatához;

- Városi Ünnepeken való részvétel;

- Részt veszünk, a kifejezetten a helyi nyugdíjas korosztály részére szervezett Ferenczy Múzeumi Centrum tárlatvezetésén, a mozifilm vetítéseken;

- Névnapok, kerek születésnapok ünneplése... stb;

- Ars Sacra Fesztivál számos, ingyenes programjára elmentünk helyben és Budapesten is;

- Gyors reakció a nem tervezett ajánlatokra;

- Önkéntes munka lehetőségein dolgozunk.

Terveink között továbbra is szerepel városunk történelmi múltjának, építészetének, művészeti hagyományainak megismerése, tudásunk mélyítése. Tervezzük még, hogy meghívunk társ klubokat, egészségügyi szakembereket esetleg, időseket érintő kérdések megválaszolására.

Összegezve: Egy kitűnő, minden szempontból rátermett klubvezető irányításával még az idős emberek is képesek örömet találni, egymás problémáit meghallgatni, és ha igény van rá segíteni. Örömmel élni azokkal a lehetőségekkel, amik megszervezése, lebonyolítása nem kevés munkát igényel, de feltöltődést nyújt úgy, hogy teljesebbé teheti napjainkat.



Csodálatos négy nap Sopronban

Életet az éveknek Országos Szövetsége négy napos kirándulást szervezett szeptember 25-től 28-ig. Sopronba. Egyesületünk 8 tagja délutánra érkezett meg a Hotel Lővérekbe. Itt már vártak bennünket az önkéntesek, akik mindig segítőkészek voltak és sokat dolgoztak ezért, hogy jól érezzük magunkat. 14.30 órakor Hegyesiné Orsós Éva a Szövetség elnöke köszöntötte a nagy létszámú jelenlevőket. Ezután a X. Soproni Fesztivál műsora következett, ahol szebbnél szebb énekeket és táncokat láthatunk, hallhatunk. Majd a finom vacsora következett, utána mindenki lepihent, mert nagyon hosszú volt az út.

Másnap autóbuzsós kiránduláson vettünk részt. Első állomásunk Hegykő volt, a csipkeházat, pajtamúzeumot, és a gyógynövénykertet néztük meg. Számomra csodálatos volt! Ezután Petőházára mentünk, ahol az ország egyetlen Cukormúzeumát láthattuk, a cukorgyártás folyamatának eszközeit tekinthettük meg. Megjegyzem, én mint kabai, kicsit szomorú vagyok, hogy a mi egyik legkorszerűbb gyárunkat is bezárták. Ma már 14 cukorgyár közül egyetlen egy, a kaposvári működik.

Következő állomásunk Kapuvár, a Hanság fővárosa volt. Itt a főteret és a Szent Sebestyén templomot néztük meg, ami csodálatos volt.

Utolsó állomásunk Kisfalud volt. Itt a ZOO Kisfalud növény és állatvilágát tekinthettük meg. Ez egy mesés mini állatkert, ami messze földön ismert. Számomra új és fantasztikus volt.

Köszönjük az idegenvezetőnek a sok érdekességet, amit útközben elmondott. Ezekben a helyeken én nem jártam még korábban, ezért számomra egy maradandó szép emlék marad. De gondolom a többi 160 embernek is! Hotelbe érve kicsit megpihentünk, majd este a sörházdombi kilátóhoz sétáltunk. Meg-megálltunk, ilyenkor a kísérlőnk, Tóni sok-sok érdekes dolgot mondott el, többek közt a kilátó ezt a nevet azért kapta, mert valamikor régen sörház működött ott. Beszélgetve visszasétáltunk a hotelbe, fáradtan ugyan, de megérte, mert egy értékes nap volt mögöttünk.

Másnap az örömtánc és a „Öregedj szépen” programon mi kabaiak nem vettünk részt, mert Sopron nevezetességeit is látni akartuk. Felmentünk a Tűztoronyba, ahol csodálatos panoráma fogadott. Majd az erdészeti kiállítást néztük meg, ami magával ragadott. Délután csatlakoztunk a csoporthoz és együtt mentünk a Gyógygödörbe. Itt kaptunk zsíroskenyeret, velőspiritózt és természetesen finom borokat. Igen jó hangulat volt, dalra is fakadtunk mindannyian. Jó kedvvel kicsi mámorosan hagytuk el a pincét. A hotelbe érve megvacsoráztunk, majd következett a zenés-táncos est. Nem akarok nagy szavakat leírni, de ez olyan jól sikerült, hogy megismételhetetlen. Mikor a hotel dolgozói együtt táncolnak vidáman, önfeledten a vendégekkel, ez mindent elmond. Tóni és kollégái köszönjük a barátságotokat a segítő készségeketek a hozzáállásotokat. És a mindig mosolygós arcokat!

Másnap már sajnos pakolhatunk, mert véget ért ez a csodálatos négy napos kirándulás.

A Kabai Ősziórszások nevében megköszönöm országos vezetőnknek Évának, a Győr megyei vezetőnek Annának, és az önkénteseknek azt a sok munkát, amit befektettek azért, hogy mi jól érezzük magunkat. Mondhatom sikerült a 100%-ot is túl teljesíteni. Köszönjük a munkátokat!

A befejezés mi is lehetne más, mint hogy jövőre veletek ugyan itt!

Kiss Lajosné



Regionális kulturális találkozó Balatonkeresztúron

A Balatonmárfürdői Őszidő Nyugdíjas Klub 2023. október 1-én az Idősek Világnapja méltó megünneplésére regionális kulturális találkozót szervezett. A találkozóra a Dunántúl szinte valamennyi megyéjéből érkeztek résztvevők mintegy 250-en. Tizenkilenc klubból összesen 31 produkciót mutattak be a szépkorú fellépők.

A rendezvény helyszíne a balatonkeresztúri, Bene Ferencről elnevezett sportcsarnok volt. Az érkező vendégeket az idősek világnapjára is emlékeztetve, házigazdaként Arányi Béla, Balatonkeresztúr alpolgármestere, majd pedig Galács György Balatonmárfürdő polgármestere és dr. Kocsis Gyula, a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége alelnöke, dunántúli referense köszöntötte. A települések vezetői elmondták, szívesen támogatták a kulturális találkozót megszervezését, mert fontosnak tartották, hogy a lényegében egy, de a történelmi körülmények miatt két önkormányzat által igazgatott település időskorú polgárai jól érezzék magukat a községben. Mindkét településnek jó a kapcsolata az Őszidő Nyugdíjas Klubbal, amelyik fontos kulturális és közéleti tevékenységet végez, segíti az önkormányzatokat az időseket érintő feladatok ellátásában. Dr. Kocsis Gyula kiemelte, hogy az idősek világnapja fontos ünnepe az idősek világának és ezért is nagyszerű kezdeményezés az erre a napra szervezett kulturális találkozó. Kívánt

a résztvevőknek sikeres fellépést és egyúttal megköszönte az önkormányzatoknak, hogy támogatták a rendezvény létrejöttét.

A mintegy öt órás rendezvényen egyaránt hangzottak el irodalmunk klasszikusaitól és napjaink ismert költőitől versek, míg a szólóénekesi zenei repertoár a nótáktól, a népdaloktól az operettekig terjedt. Voltak, akik duettet adtak elő. Egyaránt hallhattunk vidámabb hangvételű dalokat és siratóéneket is. Hallhattunk citera zenét és country dalokat gitárkísérettel egyaránt. Az irodalmi színpadosok vidám jelenetei, a dalkörök előadásai a hangszeres kísérettel előadott népdaloktól a magyar nótáig és a szüreti vidám évődő dalokig átölelték zenei örökségünk színe virágát, a táncsoportok bemutatói-ban pedig egyaránt láthattunk betyáros verbunkot, szebbnél-szebb néptáncot, üveges és párnástáncot, de láthattunk modern táncokat, örömtáncot és még kán-kánt is, olyat, amelynek a végén a spárga is sikerült.

A rendezvény végén dr. Kocsis Gyula megköszönte az Őszidő Nyugdíjas Klubnak a sikeres szervezést, a fellépőknek pedig a kitűnő, nemes érzésekkel teli produkciót, a támogatóknak pedig azt, hogy adományaikkal, támogatásaikkal hozzájárultak a rendezvény sikerességéhez. A rendezvény tombolasorsolással fejeződött be. **Anfer Lajos klubvezető**

Seregszemle a decsi Faluházban

Szeptember 22-én Kulturális Seregszemlének adott otthont a decsi Faluház. A Tolna Vármegyei Életet az Éveknek Szövetség 13 klubjának részvételével zajlott az esemény, melynek megszervezését az Őszi Napfény Nyugdíjas Klub vállalta magára. Megtisztelt bennünket Főberné Orova Valéria, a Tolna Vármegyei Szövetség elnök asszonya és Heberling Tibor polgármester is. A délelőtti 10 órakor kezdődő program igazán színesnek bizonyult a kimagasló produkcióknak köszönhetően. A résztvevő klubok tagjai nagyon szép műsort adtak. Volt tánc, ének, jelenet és versmondás is. 176 ember élményekkel gazdagon térhetett haza, jól szórakozott. A késő délutánig tartó rendezvény közös táncos esttel ért véget.

Köszönjük, hogy együtt tölthettük ezt a napot!

Horváthné Gubatovics Ágnes



„Ahol az évek életre kelnek”

Az ország legnyugatibb városának nyugdíjas közössége, a Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület megalakulásának 55. évfordulóját ünnepelte. A nagyszabású jubileumi ünnepségre szeptember végén Szentgotthárdon, a Széll Kálmán téri Színházban került sor.

A Békefi Antal Népdalkör virágénekekkel és vasi népdalcsokkal nyitotta meg a rendezvényt. A meghívott vendégeket: Zsámbokiné Budai Annát, az Életet az Éveknek Országos Szövetség Győr-Moson-Sopron Vármegye Nyugdíjas Szervezet elnökét, Meskó Lászlót, a Nyugdíjasok Országos Szövetségének elnökét, Molnár Árpádot Vas vármegye Nyugdíjas Szövetségének elnökét, Kissné Köles Erikát, a parlament szlovén nemzetiségi szöszlőjét, Hrabovszky-Orth Katinkát, a Pannon Kapu Kulturális Egyesület elnökét, valamint az egyesület tagjait Csörnyi Zoltánné, az egyesület koordinátora, a rendezvény szervezője köszöntötte. A szentgotthárdi önkormányzat nevében Labritz Béla alpolgármester mondott ünnepi köszöntőt. Elmondta, hogy az idei év a jubileumok éve Szentgotthárdon, hiszen 840 évvel ezelőtt alapították, 40 éve kapott városi rangot, filmszínháza 110 esztendő, a Pável Ágoston Múzeumot négy évtizede alapították, nyugdíjas egyesülete pedig 55 éve a város egyik legaktívabb civil szervezete. Szavait idézve: *„Méltán vagyunk büszkék a nyugdíjas egyesületre, hiszen a közösség erejét magas színvonalon képviselik, állandó résztvevői, szereplői a különböző városi, városrészi rendezvényeknek.”* Beszéde után az önkormányzat 55 ezer forintos szabad felhasználású támogatását nyújtotta át Hajtó Ferencnek a nyugdíjas egyesület elnökének.

A program folytatásaként múltidézés következett. A vetített fényképek mellett Csuk Alajos az egyesület korábbi alelnöke foglalta össze az elmúlt 55 év történéseit. Hajtó Ferenc, a klub jelenlegi elnöke a közelmúltról és a jövő terveiről beszélt. Kiemelte, hogy az egyesület jól együttműködik a város több

civil szervezetével, az önkormányzattal, az Egészségfejlesztési Irodával, a Gondozási Központtal, a Civil Fórummal és az „Életet az Éveknek” zalai szervezetével. Beszéde után emléklapot adott át azoknak az egyesületen belül működő szakmai csoportoknak, amelyek már 15 éve működnek.

Az ünnepség további menetében Zsámbokiné Budai Anna dr. Hegyesiné Orsós Éva az Életet az éveknek szövetség elnöke, és dr. Kocsis Gyula alelnök nevében is kifejezte jókívánságait és átadta a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetség Díszoklevelét. Díszoklevelet adott át az egyesület aktív tevékenységéért Meskó László a Nyugdíjasok Országos Szövetsége elnöke és Molnár Árpád a Vas Vármegyei Nyugdíjas Szövetség elnöke is. Kissné Köles Erika a szlovén nemzetiség parlamenti szöszlője ajándékcsomagja mellett parlamenti látogatásra hívta meg az egyesület tagjait.

A jubileumi rendezvény második részében „Éljünk vidáman” címmel hangulatos gálaműsorra került sor, melyben közreműködtek a meghívott vendégszereplőkön kívül a Szirének énekesek, a Napraforgó Társulat versmondói, táncosai, énekesei, a Rozmaring táncsoport. Meglepetésként a Napraforgó Társulat színjátszó Shakespeare: Szentivánéji álm című közjátékával örvendeztették meg a szépszájú közönséget.

A gálaműsor a Szépkorúak himnuszának közös éneklésével zárult. A Színház Aulájában tartott fogadáson pedig Bauer Károly az egyesület tiszteletbeli elnöke mondott pohárköszöntőt.

Jó volt emlékezni, a múltat felidézni és igaz szívvel együtt ünnepelni!

Csörnyi Ági



Tekerj a Szívedért!

Az elmúlt évben ötletként felmerült, hogy szervezzünk kerékpáros programokat is. Az ötletet a Szív- és Érbeteg Egyesület felkarolta és a szív világnapján, szeptember utolsó vasárnapján megrendezte a Tekerj a Szívedért kerékpáros túrát. A rendezvény sikeressége azt eredményezte, hogy idén megyei munkatervi programként célul tűztük ki ismételt megrendezését úgy, hogy annak lebonyolítója a Szív- és Érbeteg Egyesület legyen. Bízva a sikerben a programot a többi megyei szervezetnek is megrendezésre javasoltuk. A rendezvény célja a kerékpározás, mint cardiosport népszerűsítése a szívbetegséggel érintettek körében, illetve megelőzési céllal a fiatalok, a gyermekek körében is.

A programot eredetileg szeptember 23-án délelőttre tűztük ki és délután pedig a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Zalaegerszegi Képzési Központjában a szívbetegségekkel, azok megelőzésével kapcsolatos előadásokat hallgathattak meg az érdeklődők. A viharos időjárás miatt azonban a délelőtti programot el kellett halasztani és azt szeptember 30-án tudtuk megtartani. E napra a kerékpározással kapcsolatos témákban gyermekrajz pályázatot is hirdettünk.

A programot sokan támogatták, értékes ajándékokkal segítették a megrendezését és azt, hogy a rajzpályázat nyerteseit, valamint a résztvevők közül a nevezési rajtszámaik alapján kisorsoltakat jutalomba tudjuk részesíteni. A program lebonyolítását a



helyszínén a Zalai Tekergők is segítették.

A bringásokat indulás előtt a Balaicz Zoltán, a város polgármestere, a rendezvény fővédnöke, majd dr. Németh Barnabás, az egyesület elnöke, és dr. Kocsis Gyula, az Életet az Éveknek Klubszövetség Zalai Szervezetének elnöke köszöntötte. A program egyes állomásait Vidovicsné Bene Erzsébet az egyesület elnökhelyettese ismertette, míg a kerékpározás közlekedési szabályainak betartására Horváth László alezredes hívta fel a résztvevők figyelmét.

Indulás előtt vérnyomásmérésre, pulzusszámlálásra és a kerékpárok átvizsgálására is sor került.

A résztvevők 25 km-t tekertek. A város Díszteréről indulva a Zalaszentgyörgyi frissítőállomásig, ahol is a község polgármestere, Kovács Dezső fogadta a kerékpárosokat. Innen a kerekesezők – összesen 73-an, köztük 12 gyermek – visszaindultak a Dísz térre és ott az ajándékok kisorsolásával fejeződött be a program.

Külön öröm, hogy a zalai felhívás hatására Egerben, Budapesten, Csongrádon, Székesfehérváron, Városhődön és a megyénk-beli Lentiben is megrendezték a programot.

Vidovicsné Bene Erzsébet



35 éves a Zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület

Szeptember 20-án ünnepelte megalakulásának 35. évfordulóját a Zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület. Az egyesületet dr. Zörényi István kardiológus alapította azzal a céllal, hogy a szív-, vagy érbetegségeken átesettek, vagy azzal együtt élők gyógyulását az azonosság tudat és a közösségi élet ereje is segítse. Kitűzött céljuk és feladatuk az alapítás óta változatlanok maradtak, vagyis egészségügyi felvilágosítás, az egészséges táplálkozás és a mozgás népszerűsítése, a rizikótényezők szűrése, a lelki egyensúly fenntartása. A vállalt célokat, köztük legnagyobb hangsúllyal a lelki támaszt tudja biztosítani a közösségi élet, a sorstársi együttérzés. Rendszeres előadásokkal végzik a felvilágosító munkát, mozgásban pedig bekapcsolódtak a gyakorló klubok hálózatába, és megszervezték a Tekerj a Szívedért kerékpáros programot is, amelyek az egyesület tagjainak aktív életet szolgálják.

A jubileumot a Zalaegerszegi Hangverseny- és Kiállítóteremben tartották meg az egyesület tagja és nagy számú meghívott vendég, köztük dr. Sifter Rózsa főispán, Balaicz Zoltán polgármester, dr. Kocsis Gyula, az Életet az Éveknek Klubszövetség Zalai Szervezetének elnöke, dr. Gasztonyi Beáta, a megyei kórház főigazgatója, dr. Lupkovics Géza kardiológus főorvos részvételével. A vendégeket Vidovicsné Bene Erzsébet, az egyesület elnökhelyettese köszöntötte.

A jubiláló egyesületet köszöntötte dr. Sifter Rózsa főispán, Balaicz Zoltán polgármester, dr. Gasztonyi Beáta és dr. Kocsis Gyula. A polgármester és zalai szervezetünk elnöke elismerő oklevelet, illetve köszöntő levelet adott át az egyesület elnökének.

Az egyesület elnöke, dr. Németh Barnabás a köszöntők után felidézte az elmúlt 35 év fontosabb eseményeit, történéseit. Beszéde elhangzása után emlékplakettet adtak át az egyesület tisztségviselőinek, odaadó közösségi munkát végző klubtagoknak.

Megható pillanata volt a rendezvénynek az, hogy az egyesület korábbi elnökhelyettesét, Halász Vincénét virágcsokorral és az egyesület dalköre által előadott, erre az alkalomra írt dallal köszöntötték.

A jubileumi ünnepség része volt dr. Lupkovics Géza,



Hogyan tartsuk a szívünket fiatalon? című előadása. Az előadásban felhívta a figyelmet olyan életmódbeli veszélyforrásokra, melyek a szív- és érrendszeri betegségek kiváltó okai lehetnek. Nyomatékosan hangsúlyozta, hogy a cigaretta alapvetően tiltott, alkohol pedig csak nagyon mérsékelten fogyasztandó. Ajánlotta azonban a mediterrán diétát és a megfelelő mozgást, amely jó hatással van az egészségünkre. Kiemelte közösség megtartó erejét, hozzátéve, ezért van nagy jelentősége a Szív- és Érbeteg Egyesület munkájának, mely az aktív klubélettel támogatja az orvosok munkáját. Előadását egy szellemes grafikával és a hozzá fűzött magyarázattal zárta. Az élet négy palackból áll – mondta –, a cumisüveg, az üdítő üveg, majd alkoholos palack után az infúziós a negyedik. Kívánta, hogy utóbbira kerüljön sor minél később.

A rendezvény kulturális programmal, ünnepi tortával és állófogadással zárult.



Idősek hónapja Zalában

Az Idősek Hónapja keretében a világ gyalogló napjára is tekintettel Zalaegerszegen már hetedik alkalommal rendezték meg az Életet a Éveknek Zalai Szervezete szervezésében a Boda László emléktúrárt. A megyei szervezet felhívására mintegy hetvenen csatlakoztak a programhoz. A résztvevők a városháza elől indulva bejárták a város közparkjait, elsétáltak a Boda László sírjához, majd az Apáczai ÁMK-ban levezető testmozgással fejezték be az emléksétát.

A résztvevő szépkorúakat a városháza előtti téren Balaicz Zoltán polgármester és dr. Kocsis Gyula, a szövetség alelnöke, a zalai szervezet vezetője köszöntötte.

Indulás előtt a sétálók rövid bemelegítő tornát tartottak és ezután együtt indultak el a kertvárosi Apáczai művelődési központba. A célig legalább 12 ezer lépést tettek meg. A kora őszi sétára a környező falvakból is érkeztek nyugdíjasok és ezt a sétát a megye falvaiban is több helyszínen megtartották nyugdíjas klubjaink.

„Az eseménysorozat a gyaloglás egészségmegőrző hatására hívta fel a figyelmet. A zalaegerszegi

rendezvényt a Magyar Szabadidősport Szövetség is támogatta” – mondta Siklósi Judit, a Zalaegerszegi Egészség Egyesület elnöke, a megyei elnökség a rendezvény szakmai menedzselésére kért fel.

A zalai szervezet 2017 óta Boda László tiszteletére – aki a városi és a megyei idős ügy ikonikus alakja volt – szervezi az emléktúrárt.

Dr. Kocsis Gyula ekként idézte fel Boda László emlékét: „Elődöm volt ebben a szervezetben, az Életet az Éveknek szervezet megyei elnökeként tevékenykedett. Ez a pozíció arra készítette őt – hozzáteszem egyéni aktivitását is beletéve –, hogy minél több helyen próbáljon az idősek érdekében, az idősekért szervezeteket alakítani és programokat találni”.

A séta során a város Göcseji úti temetőjében rövid megemlékezéssel, mécsesek gyűjtésével, imádsággal emlékeztek az egykori klubvezetőre, Boda Lászlóra, majd pedig az Apáczai művelődési központba vették a résztvevők az irányt. Ott, a tornateremben Siklósi Judit vezényletével lazító tornával fejezték be sétájukat szépkorú résztvevőink.

Zalai szervezet elnöksége



A Kabai Őszirozsa Hagyományörző Egyesület tagjai minden évben kétszer sétálnak. Tavasszal a teljesítménytúra, ősszel a Gyalogló Világnap alkalmából. Így volt ez most is, tagjaink közül kevesen ugyan, de vidáman megtettük az 5 km-es távot. Ragyogó őszi napsütésben, beszélgetve nem is tűnt hosszúnak a tervezett út. Útközben szalagot kötöttünk a Meteorit kőnél. Jó volt a friss levegőn együtt lenni és kicsit mozogni. Utunk végén pedig az egyik tagunk vendéglátással kedveskedett nekünk. Úgy gondoljuk, folytatjuk jövőre is, remélem akkor többen leszünk.

Kissné Kati



Adventi csomag 2023.12.01-től 2023.12.23-ig minimum 2 éj

A szobaár tartalmazza:

- Szállás, választás szerinti szobakategóriában;
- Büféreggeli és büfévacsora* Borostyán éttermünkben;
- (az étkezések italfogyasztást nem tartalmaznak);
- Levesebéd - egytálétel, főzelékkel és sós vagy édes tésztáétellel kiegészítve;
- személyenként egy alkalommal forralt bor (vagy alkoholmentes puncs / forró csoki) + karácsonyi sütemény a Fenyves Bárban;
- A szállodánk Wellness részlegének korlátlan használata (10 x 4,5 méteres medence (120cm mély, 28 °C) Pezsgőfürdő (34°C) Finn szauna;
- Fitness terem használat: erősítő- és kardio gépekkel, súlyzókkal felszerelve;
- Térítésmentes wifi a szálloda egész területén;
- Parkolás;
- Szombatonként városnézés idegenvezetővel (indulási időpont: 9:45);
- Korlátlan belépő a Lóvér Uszodába.



9400 Sopron
Várisi út 4.
+36 30 099 4201
info@hotellover.hu
hotellover.hu



Szoba árak:

Standard szoba 1 fős elhelyezéssel:	22.900 Ft/fő/éj
Standard szoba 2 fős elhelyezéssel:	35.800 Ft/2fő/éj
Superior szoba 1 fős elhelyezéssel:	25.400 Ft/fő/éj
Superior szoba 2 fős elhelyezéssel:	40.800 Ft/2fő/éj

A szobaár nem tartalmazza:

- Idegenforgalmi adó: 530 Ft/fő/éj (18 éves kor felett fizetendő),
- Fürdőköpeny használat: 1.000 Ft/fő/ tartózkodás teljes időtartamára (igény esetén)

Lemondási feltételek:

- A foglalás érkezés előtt 7 nappal kötbérmentesen lemondható.
- 7 napon belüli lemondás esetén 50% kötbér fizetendő.
- 1 napon belüli lemondás ill. no-show esetén 100% kötbér fizetendő.

Fizetési feltételek:

- Foglaláskor 50% előleg fizetendő átutalással a Hotel által küldött visszaigazolás után 5 naptári napon belül.
- A foglalás fennmaradó értékét végszámlánk alapján kérjük kiegyenlíteni.
- A befizetések elmaradása esetén a szobafoglalást automatikusan töröljük.



Adventi vásár Zágrábban



- *2 éjszaka szállás a Hotel Solarban*
- *Félpánziós ellátás*
- *Zágrábi kirándulás*

* Utazás autóbusszal Horvátország fővárosába, ahol városnézés után részt veszünk Európa egyik legszebb adventi vásárának forgatagában.

* Vacsora egy hangulatos zágrábi étteremben.

* Ezután felkeressük a Zágráb közelében található, 2 millió kis lámpással feldíszített fénykertet, amely egyedülálló élményt nyújt.

Résztvételi díj: 55.200 Ft/fő + IFA

+ Belépő a fénykertbe: 5,50 EUR

IFA: 400 Ft/fő/éj (18 év felett);

Egyágyas felár: 4.000 Ft/éj

Hotel Solar * Nagyatád**

Széchenyi tér 28.

Tel: 82/504-135; 30/500-3135
marketing@hotelsolar.eu

Kirándulás Veresegyházra és Gödöllőre



A Nemzeti Együttműködési Alapból kapott támogatás felhasználásával kirándulást szervezett a tagjainak Szegedről a Petőfi-telepi Szépkorúak Nyugdíjas Közhasznú Egyesület szeptember 27-én.

A kora reggel induló program a Veresegyházi Medveotthonban kezdődött, ahol pár óra alatt hatalmas séta keretében megnéztük az ott élő állatokat, a medvék még reggeliztek, illetve evés után szunyókáltak itt-ott, a farkasok keresték a helyüket, az

őzek, szarvasok kíváncsian figyelték az embereket, a lámák kéregettek, de nem szabad etetni az állatokat. A séta és a sok beszélgetés után kisvonatoztunk, ami a fáradt lábunknak igencsak jól esett. Jó levegőn, az erdőn át kerül egyet a kisvonat. Ez a program is beszélgetősen zajlott, bár néhol énekelünk is egy kicsit. Jól sikerült délelőtti kikapcsolódás volt a medveotthoni látogatás.

Pici pihenésként kávéztunk, majd élményekkel feltöltődve indultunk tovább, hogy meglátogassuk Magyarország egyik legnagyobb és legimpozánsabb barokk kastélyát, a Gödöllői Királyi Kastélyt. A kastély az ország egyik legimpozánsabb látnivalója mind történelmi, mind műemléki szempontból. A kastély termeinek bejárása és a park igazán csodás látványt nyújtott, a kapott tájékoztatással pedig áttekintésünk lett a kastély történetéről és jelenlegi helyzetéről.

A kötött program után a parkban sétáltunk, hűsöltünk.

Lovászi Olajbányászok Budapesten

A Lovászi Olajbányász Nyugdíjas Klub Egyesület október 21-én egy újabb kirándulás alkalmával, Budapestre vezetett az utazott. A Budavári Palota csodáját, ami egy valódi ékszerdoboz, a Szent István-termet látogattuk meg, amelyet 2021. augusztus 18-án adták át.

Elhaladtunk a Karmelita kolostor és a Sándor-palota előtt. Az oroszlános udvaron keresztül értünk a Budapesti Történelmi Múzeum kapujához. A bejárat két oldalán, Senyei Károly Háború és Béke című szoborcsoportja látható. Itt készült a csoportkép is.

Következett a Magyar Zene Háza. A Városligetben a Vajdahunyad vára közelében, a Városligeti tó szomszédságában épült, a Hungexpo elbontott, régi irodáinak a helyén. Az épület a természeti környezettel való harmonikus együttélést sugallja. 2021. december 16-án adták át a közönségnek.

Végezetül elfoglaltuk helyünket a Budapesti Operettszínházban, ahol egy fergeteges előadást láthattunk: Álom, álom, édes álom, Operett gála Kálán Imre és Lehár Ferenc műveiből.

Újabb élményekkel gazdagodva indultunk el hazafelé.

Rónási Marika



Kegyes volt hozzánk az idő, 26-28 fok meleg, gyenge szellő uralta a napot, mondhatjuk igazi kiránduló idő volt, nagyon szép nap lett, tele élménnyel, igazi csapatépítő összejövettel, amit mesélünk majd a gyermekeinknek, unokáinknak.

Countrytáncot is előadtak a szépkorúaknak Epölön

Remek hangulatban telt el az idősek napja a településen, ahol a hagyományokhoz híven a hatvanöt év felettieket köszöntötték. Feldhoffer atya szentmisén az idősek kenetét szolgáltatta ki a szépkorúaknak. Ezután a közösségi házban folytatódott az ünnepség. Tácsik Attila polgármester, majd Elődné Lukács Erzsébet, a község jegyzője is köszöntötte az ünneplőket. Neves vendégek is jelen voltak: Erős Gábor, a térség képviselője, Popovics György, a vármegyei közgyűlés elnöke, Romanek Etelka, a vármegyei közgyűlés alelnöke, Troják Frigyes, az Életet az éveknek Országos Szövetség vármegyei szervezetének elnöke.

Fellépő óvodások tánca, éneke, az Epöli Búzavirág

Népdalkör nótacsokor, illetve a Tatabányai Sárberki Nyugdíjas klub, Hétszínvirág Művészeti Táncsoportjának countrytánca tette színesebbé a délutáni ünneplést. Vida Balog Jeva Éva költőnő egy általa írt verset mondott el. Bemutatták a vármegyei önkormányzat megyei identitás program keretében készített epöli imázsfilmet. A községet bemutató kisfilm nagy sikert aratott.

Az önkormányzat finom vacsorával is kedveskedett vendégeinek. Az est további része mulatozásban, táncban folytatódott, amihez a jó hangulatú zenét Nyári Tibor és Troják Frici alkotta duó szolgáltatta.

Belkovics Mária



Idősek napja

Szegeden a Petőfi-telepi Szépkorúak Nyugdíjas Közhasznú Egyesület megtartotta idősek napi ünnepségét. A rendezvényt megtisztelte jelenlétével dr. Tóth Ildikó idősügyi referens, a Senior Center vezetője és Szénási Róbert önkormányzati képviselő is. Virágh Istvánné megnyitója után a vendégek köszöntöttek minket, különösen kedves volt számunkra, hogy dr. Tóth Ildikó verssel köszöntötte a tagságunkat.

A köszöntők után ünnepi műsor következett, amelyben először a Gábor Áron utcai Óvoda óvodásai köszöntöttek minket nagyon kedves, megható, színvonalas műsorral. Már hagyomány a két intézmény kapcsolata, egymást segítése, köszöntése. Ezután a népdalkör dalcsokkal, majd több tagunk és egy kedves vendégünk verssel, dallal és vidám történetekkel köszöntötte az ünnepet.

Az ünnepre a közösségi munka elismeréseként három tagunk kapott oklevelet és szerény ajándékot az Egyesület vezetőségétől, így Kéri Mihályné, Kovácsné Tóth Ágnes és Csizmadia József. Köszönjük az áldozatos munkájukat. A fenti három tagunk munkáját a Petőfi-telepi Művelődési Ház vezetése is megköszönte egy-egy kedves ajándékkal. A nap többi része vidáman telt sok beszélgetéssel, zenével, finom ebéddel. Szép nap sikerült, méltón ünneplünk. A nap rólunk szólt, a csapatépítés ismét jól sikerült, együtt, egymásért erősek vagyunk.

Köszönet saját tagjainknak is az előkészületekben és a lebonyolításban végzett munkájukért, a két szakácsnak a finom ebédért, a szereplőknek a felkészülésért és az előadásért.

Kenézné Marika



Balról: Csizmadia József, Kovácsné Tóth Ágnes, Kéri Mihályné elismerésben részesülő és Farkasné Frecot Tünde Szeged Petőfi-telepi Művelődési Ház vezetője



Tagságunk az ünnepi asztalnál...

Kirándult az Őszi Napfény

A Tolna vármegyei Őszi Napfény Nyugdíjas Klub három napos kirándulásán elmondhatatlanul sok élménnyel lettünk gazdagabbak. A lelkes 20 fős csapat, amelynek több 70 év fölötti is résztvevője volt, sok kilométert tett meg a látnivalók megtekintése céljából ezekben a napokban.



Elindulás utáni első megállónk Budapesten volt, mégpedig a Nagyboldogasszony-(Mátyás) Templom és környéke, a Halászbástya megtekintése. Majd szálláshelyünkön, Szentendrén ellátogattunk a méltán híres Kovács Margit Kerámiamúzeumba, és a Szamos Marcipán Múzeumba, majd levezetéképpen sétáltunk a Duna parton. Mindenki kellemesen elfáradva foglalta el panziószobáját. A második napon a szentendrei Szabadtéri Múzeumba látogattunk el, ahol hat tájegységben „vendégeskedtünk”. Az erdélyi múzeumrészben, amely tavaly nyílt meg, korhű ruhába öltözött „házigazdák” fogadtak bennünket. Élő történelem órában volt részünk. Megnéztük a Felső-Tiszavidéket, a felföldi mezővárost, természetesen a Dél-Dunántúlt, a Kisalföld és az alföldi mezőváros tájegységet, rácsodálkozva arra, hogy mennyire sokszínű volt, és napjainkban is az Magyarország, a hazánk.

A harmadik napon sem unatkoztunk, Visegrádra ruccantunk át, ahol a Fellegvárat és a kilátást csodáltuk meg, majd a Királyi Palota falai között sétálhattunk tartalmas tárlatvezetés mellett. Úgy gondolom, hogy a három nap legkülönlegesebb, extra programját pedig, már a hazafelé úton láthattuk, hiszen megálltunk Budapesten a

2022-ben átadott Magyar Zene Házánál. Épületsétát tettünk vezetéssel, és megnéztük az állandó kiállítást. Leírhatatlan sok szép élménnyel lettünk gazdagabbak, mindenkinek ajánljuk, aki teheti, látogasson el a Zene Házába. A három együtt letöltött nap pedig, felejthetetlen élmény lesz számunkra! A sok kép, csak egy részét tudja visszaadni annak az élménynek, amennyivel gazdagabban jöttünk haza a kirándulásról.





Ünnepelt a szandaszőlősi nyugdíjas klub

A Béke Nyugdíjas Klub október 16-án ünnepelte megalakulásának 65. évfordulóját.

Az ünnepséget megtisztelte jelenlétével Szalay Ferenc Szolnok város polgármestere, dr. Kállai Mária országgyűlési képviselő, Szanyi István önkormányzati képviselő, a Szolnok városi klubok és nyugdíjasok érdekvédelmi és kulturális egyesületének elnöke, Lászlóné Nagy Ilona elnök, Kiss Edit a művelődési ház igazgatója, Nagy Gábor a művelődési ház dolgozója, Szanyiné Etuka, a finom ebéd készítője, szakácsa.

Jelen voltak a klubok képviselőiben Varga Sándorné a párjával a Szikra Papír klubból, Bodor Istvánné, helyettesével a Vasutas Baross Gábor klubból, Kubikné Simon Emike, a párjával a Szandai Szenior klubból. Nagy örömmel vettük, hogy a Martfői Városi Egyesülettől Kun Lajosné és klubtársa, Marika együtt ünnepelt velünk.

Az ünnepségre meghívtuk régi klubtagjainkat is. Nem feledkeztünk meg Muszi Ferencné, Szekeres Mihályné volt klubtársainkról, akik szociális intézetben élnek, és örömmel beszélgettek a régi, illetve a jelenlegi klubtagokkal.

A Béke Nyugdíjas klub 1958-ban alakult klubbá, elődeink, mint gazdászok, iparosok gyűltek össze, és úgy gondolták, hogy egységgé, klubbá alakulnak. Kialakult az a közösség, ami évek hosszú során egybe kovácsolta az idős embereket. Közösen szórakoztak, előadásokat hallgattak és a hagyományokat egymásnak adták át.

Ennek a közösségnek az évek folyamán négy klubvezető sikerrel valósította meg az elődök elképzelését.

Jómagam 2008-tól vagyok a Béke klub vezetője 74 klubtaggal. Éves program alapján működtünk a szandaszőlősi művelődési házban. Sok szép és mozgalmas év van mögöttünk, zenés rendezvények, kirándulások, gyógyfürdők látogatása, klubnapokon előadások, névnap, születésnap, 50 éves házasságukat ünnepelő párok köszöntése, vetélkedőkön való sikeres részvételek.

A 60. éves évforduló ünnepségen a klub létszáma még 60-62 volt, ezen az ünnepségen kb.130-an voltak jelen, színesebbnél, színesebb műsorszámokkal és köszöntésekkel lett emlékezetes az évforduló.

A múlt emlékezésére azért tértem vissza, mert az idő halad az évek múlnak, és sajnos a COVID évei is közbeszóltak, így a klub létszáma is változott. Sajnos az évek múlásával húsz klubtársunktól búcsúztunk el örökre, és sajnos vannak, akik egészségi okokból nem tudják élvezni a közösség adta lehetőségeket.

A 65. évfordulós ünnepségen megjelentek kedves szavakkal köszöntötték a 65. évét ünneplő Béke nyugdíjas klub vezetőjét és tagjait. A köszöntések után rövid kulturális műsorra került sor, azt követően pedig mit szem-szaj kívánt, minden a szépen feldíszített asztalra került, és vidám hangulatban fogyasztottuk el a kínált, italokat és a finom ebédet.

A Béke Nyugdíjas klub nevében köszönöm a kedves és elismerő szavakat. Sajnos az évek haladnak, de záró szóként is elmondhatom, hogy sok szép év van mögöttünk, de a visszaemlékezés már a múlt, a jövő egy nagy titok, ki tudja mit hoz a holnap, a jelen ajándéka, hogy van erőnk, egészségünk és célunk, hogy együtt maradjunk akkor is, ha létszámunk kevesebb is, hiszen az átlag életkor 80 évet éri. Fiatalabbak nem jönnek, nekik már más az igényük, körülbelül az, ami nekünk volt 15 évvel ezelőtt.

Ezzel az ünnepi megemlékezéssel az elődeink és magunk előtt is tisztelgünk. Tagjai vagyunk, mint alapító tagok az „Életet az éveknek” Országos Szövetségnek, valamint a Szolnok Városi Klubok és Nyugdíjasok Érdekvédelmi és Kulturális Egyesületnek.

Ha kívánhatom az utánunk következő generációknak, értékeljék a velünk hozott múltat, merítsenek erőt, értékeljék a hagyományokat és éljék meg az időskor szépségeit.

Gombás Mária

Sikeres Öregek Arcképcsarnoka

Fahidi Éva (1925-2023) – 1. rész

Szabó Réka megemlékezése

„Tegnap reggel elment Fahidi Éva. Nagyon fáj. Tudtuk persze, hogy egyszer így lesz. Hogy egyszer nélküle kell majd a világnak lefeküdnie, aztán felkelnie, és aztán már így tovább. Hogy senki nem tud örökké elegáns, pimasz módon a halál szemébe kacagni, és ellentmondást nem tűrően a tartozását követelni: hány korán elvett életért cserébe kell még időt adnia. Mert Évának annyi mindenki helyett kellett élnie.

Felrúgott mindent, amit egy 90 éves emberről gondolnál. Belevágott velünk egy tánc-színházi előadás, a Sóvirág próbafolyamatába, három hónapnyi mindennapos próbák, eleinte tréningezés, játék, kreativitás, táncolás, majd gyakorlás és szövegtanulás – a saját élete, a saját szavai lettek a szövegekönnyvvé –, és utána az évek alatt 95-ször játszotta el a Vígszínházban, vidéken és külföldön a 100 perces darabot Cuhorka Emesével az oldalán. Rádásul szerelmes lett, és az utolérhetetlen András Andor elválaszthatatlan társa lett. Nézem róla a 70-80 éves korában készült fotókat, keményebb volt, távolságtartóbb. 90 éves korára gyönyörű lett: ragyogó, melegebb mosolyú, ezer árnyalatú kék szemében a fájdalom mellett huncut életkedv. Megharcolta magának, amit meg kellett – nem adta fel. Az utolsó pillanatig párbeszédben maradt a traumáival. És megérkezett valahova, amitől gyógyító lett a közelségben lenni, és mi folyamatosan fürödtünk az őt körülvevő melegségben és reményben. Nem tudom ezt jól elmagyarázni.

Annyira hálás vagyok, hogy vele lehettem. Hogy olyan közélről is merhettem, hogy annyi időt töltöttünk ismerkedésben, kíváncsiságban, alkotásban, napi küzdelemben, táncban és persze evésben-ivásban, csevegésben, utazásban. Jó alibi volt a Sóvirág próbafolyamata: igazából nekem ajándék. Hogy figyelhettem őt Emesével. Feltétlen bizalmat adott nekem, Emesének, lubickolt a függetlenek világában, imádta a Jurányit, büszkélkedett a Tünet Együttessel. Nem ismertem hozzá fogható embert. Annyira akartam, hogy mindenki lássa őt – ne csak a szavait hallják, olvassák az emberek, de érezzék át őt, a testén, a mozdulatain, Emesével való viszonyán keresztül. Ezért vágtam bele a Sóvirág-ba, és utána életem legnehezebb alkotásába, A létezés eufóriája című dokumentumfilmbe. Köszönöm mindenkinek, aki dolgozott a két alkotásért, aki segített, aki támogatott.

És mindig kimondta a dolgokat úgy, ahogy vannak. Önmagáról, az életről, a világról. Ismerte, és vállalta önmagát – és ez olyan felszabadítóan hatott! Nincs köntörfalazás, udvariaskodás. „Gyakorlatilag süket vagyok, beszélj hangosan” – kezdte az ismerkedést. „Belém több exhibicionizmus szorult a kelleténél” – mondta, és vigyorgott. Nem szégyellte, hogy szeret szerepelni. Nem szégyellte, hogy szeret enni – olyan éhes tudott lenni, mint egy kamasz fiú. Nem szégyellte, hogy annyira fontos neki a szépség, a testiség. Közel mert menni és közel mert engedni embereket magához.

Nyolc éve simogattuk egymás kezét. májusban kezdtük a Sóvirág próbafolyamatát. Folyamatosan aggódtunk érte, óvtuk, lestük: hogyan tudnánk megelőzni, elkerülni a bajt. Egy idő után elhittük: nem lesz baj, mindent és mindenkit túlél. Hiszen ő A túlélő. Olyan erő volt benne, annyi tennivalója akadt folyton, és annyira tudta élvezni



az életet, hogy a halál egyszerűen nem jött szóba.

Tegnapelőtt voltam nála. Szerettem volna a fejébe látni, érezni, amit érez, helyette csak fogtuk, simogattuk egymás kezét. Selymes volt a bőre, mint mindig. De a szeme már tompa volt, és máshova nézett. Bandival örültünk, hogy jól evett. Szia Éva, aludj jól. Csak a homlokára adtam csókot, pedig átsuhant a fejemen, hogy igazi Fahidiféle Jóéjt-pusztit kéne adjak neki: egye-egyet a csukott szemére, és csak az utolsót a homlokára. De szégyelltem magam.

Nincs senki, aki hasonlít rám – mondta. Sem egy felmenő, sem egy leszármazottam. Hát itt a feladat: hasonlítsunk rá legalább egy kicsit.

Szabó Réka és a valaha volt Tünet Együttes, a Campfilm és mindazok, akik együtt dolgoztak vele.”

A példakép

2016-ban találkoztunk Fahidi Évával Tatabányán, a Sóvirág előadásán. Elbűvölt minket a 90 éves magas, karcsú nő mozgása, mosolya, kisugárzása. Szilviával teljesen a hatása alá kerültünk. A beszélgetés során meggyőződéssel vallotta, hogy a tornának köszönheti, hogy túl tudta élni a holokauszt szörnyűségeit. Akkor már őt éve szerveztem a Pilates Mozgalmat, és mindjárt eszembe jutott, hogy egy ilyen sikeres öreg példája ösztönzően hatna, erőt adna a rendszeres tornához. Megkértem, hogy dedikálja A dolgok lelke című könyvét, majd levélben kaptam tőle engedélyt, hogy a Pilates Mozgalom jelképe legyen. A könyvébe írt kedves sorait idézem: „Szilviának és Józsefnek, sok kitartást és örömet kívánok a mozgáshoz sok szeretettel Éva. Tatabánya, 2016.3.19.”

Nem is késlekedtem a hírveréssel, kitettem a Pilates Klub faliújságjára a Sóvirágon készített fényképet, egy rövid méltatással. Legnagyobb döbbenetemre, két nap múlva a faliújságon egy kiszúrt szemű Fahidi Évát találtam. Az anyagot eltávolítottam és szégyelltem magam a tettes helyett a gyalázat miatt. Letettem arról, hogy a példaképemet népszerűsítsem, nehogy másutt is hasonló megalázásban legyen része. Sokan még mindig nem fogadják el a másságot. Fahidi Éva szerint „azt kellene hangsúlyozni a politikusoknak, a tanároknak, hogy bennünk emberekben sokkal több a hasonlóság, mint a különbség. Nem kell engem szeretni, de ne találjanak okot arra, hogy gyűlöljenek.”

Fahidi Éva gyökerei

Édesapja, Fahidi Dezső nagyon szeretett és tudott mesélni. Minden meséje így kezdődött: Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy kislány úgy hívták: Éva. Ez a mese születésének története. A szülei erdőben találtak rá, amikor a gyereket keresték, mert már csak egy kislány hiányzott a boldogságukhoz. A tündérlány egyből igent mondott a kérdésre, akarsz-e a gyereklünk lenni. Nagy volt az

öröm, de az örökbe fogadás előtt így szóltak hozzá: „Aki tündérnek születik, annak élete végéig tündérként kell viselkednie. Ne légy beképzelt a képességeidre, más is hoz magával valamit, ki ezt, ki azt. Soha, de soha ne nézz le senkit azért, mert más, vagy szegényebb, vagy butább, vagy csúnyább, mint Te. Te azért vagy, hogy a butábbnak segíts, a szegényebbnek adj, aki kisebb, gyengébb nálad, azt véd meg! Tanulj meg mindent, amit csak tudsz, mindennek hasznát veszed valamikor. Hallgass meg mindenkit, aki bizalommal fordul hozzád, és ha semmi mást nem tudsz adni, ne tanácsot, hanem együtt érző szavakat adj. Ne túrd az igazságtalanságot. Ha úgy érzed igazad van, tarts ki mellette szilárdan. Tanuld meg, mit kell komolyan venni és mit nem. Jobban jársz sokszor, ha nem szomorkodsz, hanem nevensz. Ha dolgozol, szíveddel, lélekkel, a tőled telhető legjobb módon tedd, amit tenned kell. A neved Fahidi Éva lesz. Nem hazudhatsz, nem csaphatsz be senkit, szándékosan nem okozhatsz fájdalmat sem embernek, sem állatnak.”

Ez a mese lett Fahidi Éva útravalója az életében, egy életre szóló iránytű. Jól ismerte a gyökereit, népes családját. 18 éves koráig a személyes élmények gazdag tárháza vette körül.

1939-ben a zsidó törvények előírták a család származására vonatkozó okmányok beszerzését. Ezekből kiderült, hogy mi, Fahidiak már 1948 előtt ezzel a névvel itt éltünk Magyarországon és magyar állampolgárok voltunk. Amikor megismertem apai nagyapámat, **Fahidi Abrahámot**, már Adolfnak hívták, mentségére szolgáljon, hogy amikor a múlt század elején túl zsidósnak talált, nekem gyönyörűen hangzó bibliai Ábrahám nevet feladta az Adolfért, még nem tudhatta, hogy ez a név milyen kompromittáló jövőnek néz elébe. Akkor már Kassán volt jó nevű szabómester, de pályafutását Fehérgyarmaton kezdte, ott vette feleségül nagyanyámat, **Retek Fánit**, ott nemzett vele nyolc fiút és két lányt. Köztük a **Dezső** (1895) nevű apámat. A nagymamámat, **Retek Fánit** sosem láttam, megszülte gyermekeit, egy ideig nevelte őket, aztán visszaadta lelkét a mindenhatóknak. Tenyeres talpas menyecske lehetett, ennek nyomait viselte a fiainak az a rá hasonlító része, amelyik nem adta alább 180 cm-nél. Trianon nagy csapás volt a családra, egyik napról a másikra Csehszlovákiában találták magukat. A hatóságok a városházán a veszélyes hangzású magyar név helyett a **Fucikot** ajánlották. „En magyarnak születtem, magyarnak halok meg, a nevemen pedig nem változtatok.”

Nem volt náluk összeillőbb pár a földön, mint anyai nagy-
szüleim, **Weisz Alfréd és Gross Ernesztina**. Nagyapa mindenekelőtt imponáló volt, magas, korpulens, korán kopaszodó, jópofa, időnként féktelen, maga a rabiátus úristen, parancsoló, mindenható főtekinély. Kérni azonban nem volt szabad tőle semmit, mert nyomban odaadta még az ingét is. De egy kicsit borzongani kellett tőle. Olyan volt, mint egy kegyosztó oroszán: jókedvében – ami szerencsére elég gyakran volt – mindent lehetett vele csinálni, de egyszer csak, sokszor egészen váratlanul, ordított egy nagyot. Fiatal korában élvezettel zengette tenorját, egészen a falak remegéséig, és elérhetetlen szókinccsel tudott káromkodni. A ló volt az Istene, a Szerelme, az Életcélja, a Büszkesége: Mindene. A lovai után azonban az első helyen én következtem, **Goldinko**. Lovai mellett nagyapa alig vette észre, hogy hét gyermeket nemzett Ernesztinával, főleg azért az első három lánynak sikeredett, vagyis nem számított, mire aztán végre jött négy fiú, akkor már beleunt az egészbe, gyerekei nevelésébe. A természet nem volt kegyes Ernesztinához, hátul púpot rakott rá, elől dupla méretű nózit. Apjának viszont sok pénze volt, Alfréd meg olyan szegény volt, mint a templom ege-re. A házasság létrejött, és később derült ki, hogy Ernesztina az igazi kincs. Beszélt franciául, magyarul, németül, tótul. Tudott zongorázni, énekelni, varrni, hímezni, nagy

háztartást vezetni. Olyan bölcs volt, hogy csak azt látta, azt hallotta, és engedte a tudatáig hatolni, ami nem volt neki rossz. Ha neki valami rossz volt, elegánsan átsiklott rajta. Alfrédot pedig dédelgette, nyugtatgatta, betegsé-
gében ápolta és gondozta, minden félrelépését és bűnét előre megbocsátotta, az ordítózását kedves mosollyal tűrte, minden szeszélyét kielégítette: imádta. Városban nőtt fel, de Alfrédért nemcsak otthagyta a várost, bárányt, rokont, a koncerteket, színházat, de tanyára költözve megtanult jószággal bánni, gyümölcsöt, zöldséget, gyógynövényeket termelni és gyűjteni: tanyasivá válni.

A Fahidi fiúk híres verekedők voltak. Nem túrték a zsidó-
zást, mindjárt elégtételt vettek. Apám, **Fahidi Dezső** nem rájuk hasonlított. Vékonyabb csontú volt náluk és nem volt verekedős. Meditálni szeretett, meg sokat olvasni. Amit csak lehetett, mindent megtanult. Remek fantáziájának köszönhetően, a meséit ő találta ki. Self made man volt, minden vonatkozásban. Vállalkozásait körülte-
kintéssel és megfontoltan készítette elő. Első vállalkozá-
sát, a Fahidi Testvérek Fatelepe Rt.-t bátyjával, Antallal alapította. A fához természet szeretete vonzotta, erdőt járnia így foglalkozásként kellett. Mindent megtanult a fáról, egy kis mintadarabkából megmondta a fajtáját, korát, felhasználási célját. A telepen példás rendet tartott. Akkortájt a fának is becsülete volt. Az épület- és bútorfát gondosan, évekig szárították, szellős színekben tárolták, méret és minőség szerint osztályozták, és örökké forgatták. Fahidi Herman Lajos fivérével alapította édes-
apám Budapesten a Fahidi Kötszerüzemet. A debreceni fatelepe mellé felépítette a Hajdu Hántoló és Daráló Malmot. Amikor Weisz Alfréd megöregedett, olyan lett, mint egy fogatlan oroszán, a családi tanács úgy döntött, hogy édesapám a gazdasági zseni vegye át Ogyallán a gazdaságot. Apám teljes erővel belevetette magát a mezőgazdasági szakirodalomba, és felvirágoztatta a tanyát.

Édesanyám, **Weisz Irma** mellett öröm volt élni. Mindent természetesen, imponálóan, teljes magabiztossággal és lehetőleg legjobban tudott: háztartást vezetni, sok vendéget etetni-itatni, kertet rendben tartani, kötni, horgolni, kézimunkázni, lovat hajtani, befözni, disznót feldolgozni, télire mindent elrakni, egyszerűen és nagyon elegánsan felöltözni, koncertre, színházba, moziba járni, folytonos utazásainkat szervezni: ÉLNI. És tornázni, tornázni, tornázni. Irma szünet nélkül ki tudott találni valamit, hogy az élet érdekes legyen, minden nap történt valami jó. Ha ma visszaidézem jellemzőit, ezek jutnak eszembe: agilis, nyughatatlan, örökmozgó, folyvást ténykedő, önféjű, lázadó, színes, fantáziadús, mozgékony, szeretetet árasztó, lobbánékony, légyszívű, mama-meleg, és kitörölhetetlen minta. Örök életemben vágyakozva gondolok vissza az anyai birodalomra, megfellebbezhetetlen szabályaira, az anyai mindenhatóságra, amely gyöngédséggel, figyelemmel, szeretettel volt kipárnázva. Irma szervezte az életünket, de úgy, hogy egyáltalán nem vettük észre. Kifejezhetetlenül fáj a visszavonhatatlansága. Nekem örökké 39 éves marad: a halottak nem öregszenek.

Gyökereink kitépése

Tizenhét boldog év után olyan 18 hónap következett, mely idő alatt családomat (49 szeretett embert) meg-
semmisítették. „Fahidi Éva hazajött. Semmit nem élt túl, mert nem volt mit túlélne, nem volt mit: hiszen minden és mindenki elveszett, elpusztult, azaz az elpusztult minden és mindenki túlélhetlenné tett mindent és mindenkit.” (Gábor György)

Azt, hogy az egyik zsidó-törvény jött a másik után (1938, 1939, 1941), hogy kihúzták lábunk alól a talajt, árjásították az üzemeinket, vállalatainkat, apám nem vette komolyan, mert ő ültette mindenhova és ő irányította a strómanokat, akiket még megbízhatónak vélt. Akinek

esze volt, itt hagyott csapot, papot és elmenekült. Az anyagi javak elveszthetők és pótolhatók. Az elveszett élet nem. Hogy nem tudta ezt apám? Nagyon optimisták voltunk: „Oh, az oroszok már itt vannak a Kárpátok alatt, onnan egy hét alatt Debrecenbe érnek – fuvólázta anyám ábrándos hangján 1944. március elején. És június 27-én beraktak minket nyolcvanad magunkkal egy marhavagonba. A húgom, Gilike nem sír, csak néz. Amíg élek, látom a tekintetét. Gilike néz, néz bennünket, némán és hangtalanul, a szeme azonban mindent elmond. Vádol és kérdez. Miért? Mit vétettem? Miért kell nekem így szenvednem, hiszen én jó kislány vagyok, én senkinek nem tettem rosszat, hát akkor miért, miért, miért? Apám, anyám még mindig úgy érzi, nekik példát kell mutatni, nekik mindenkiiben tartani kell a lelket. Ők tudják, hogy nemsokára odaérünk. Oda, ahol rendes emberi élet vár bennünket. Dolgozni fogunk. Lehet, hogy ez a munka megerőltetőbb lesz, mint amihez szokva vagyunk. De erősek, egészségesek vagyunk, és ami a legfontosabb együtt vagyunk. Együtt is maradunk. Bennünket nem lehet szétszakítani. A németek már elvesztették a háborút, azt a rövid időt, ami a teljes vereségükig hátra van, kibírjuk, mert összefogunk, egymás támaszai vagyunk, szeretjük egymást. Ezt a kis utazást még elviseljük.

Auschwitzban a szelektálást Dr. Mengele személyesen végezte. Gelikét és Irmát a többi nem munkaképesnek ítélte személyvel együtt egyenesen a krematóriumba vezették, hamujukat a közeli mocsárba szórták. Később 1000 nőt szelektáltak, hogy **Birkenaubába** szállítsák őket a Dinamit AG. Lőszergyárba dolgozni. A gyárigazgató férfiakat várt, de csak sovány, gyenge nők jöttek. Sebjaj, egy ideig nem állítottak munkába, csak tápláltak minket. Néhány hónap elteltével a gyár vezetőségének értékelése már nagyon pozitív volt: „Kielégítő eredményűek tapasztalataink az

ezer magyar zsidó nő augusztusban (1944) történt munkába állításával. A közel 50 kg súlyú, 15 cm-es gránátok töltése a legjobb eredménnyel végződött a zsidó női munkaerő alkalmazásával.” A gyári statisztikákból azt is megtudtam, hogy műszakonként nyolcszáz darab gránátot csomagoltunk be Lilivel párban dolgozva.

1945. március 27-én az amerikai felszabadító csapatok közelsége miatt az ezer fogoly, a láger vezetősége és őrző személyzete elhagyta a tábor. Fárastzó menetelés után egy juhakolban, meleg szalmán éjszakáztunk. Reggeli sorakozóhoz nem volt erőm kimenni, a menet elvonnult, mi néhányan maradtunk, és rövidesen megérkeztek az amerikai katonák, gondoskodásuk megható volt.

1945. november 4-én, amikor visszaérkeztem Debrecenbe, ugyanazok a koszos szürke felhőcáfatok lógtak az égen, mint 1944. március 19-én, amikor a Wehrmacht megszállta Magyarországot. Ha csak az eget nézem, mint ha el sem mentem volna. De kellett néznie a földre is. Ott álltam a Debreceni állomáson, minden szétrombolva, kő kövön nem maradt, az egész környék olyan ismeretlen lett. Útban a házukhoz menet megnéztem a Barna utcában nagybátyám, Tóni bácsi házat, a helyén romhalmasz. Dobogó szívvel rohantam tovább, reszkető kézzel becsengettem. Idegen férfi jött kaput nyitni. Mondtam, hogy ez a ház az enyém, hazajöttem. Azt mondta, nem érdekli. Most az övék, több mint tizen laknak benne, különböző családok, nekem itt nincs helyem, menjek ahova akarok. Most foszlott szét minden reményem.

Folytatjuk.

Dr. Tar József
a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke

Geers 

Tesztelje
nálunk
ingyenesen
az első
között!

Ne csak hallja a szavakat! Érezze is őket!


Bemutajuk az új Phonak Audéo™ Lumity hallókészülékét!

A szavak csodálatos dolgok. Mindegyik erővel bír, hogy összekössön minket és érzelmeket keltsen bennünk. A jó hallás fontos ahhoz, hogy kapcsolatban maradjunk a minket körülvevő világgal, és ami még fontosabb, a körülöttünk élőkkel.

Kerüljön újra a társalgás középpontjába a legújabb generációs újratölthető **Phonak Audéo™ Lumity** hallókészülékkel! Segítségével teljesen elmerülhet a beszélgetésekben, és számos kihívást jelentő helyzetben kevesebb erőfeszítéssel hallhat – például egy zajos bárban, hangos utcán, vagy amikor valaki halkán beszél Önhöz.

Nem csak hallani fogja a szavakat, hanem át is érzi majd őket!

Fedezze fel, hogyan támogatja hallását az új Phonak Audéo Lumity készülék!

Kérjen időpontot ingyenes kipróbálásra:  **06 80 182 182**

Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon: www.geers.hu

Gyógyászati segédeszköz. A kampányban csak a társadalombiztosítás által nem támogatott készülékek vesznek részt.

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

Receptverseny

„Készítsétek el kedvenc, hagyományos, már-már feledésbe merülő, vagy csak a ti környéketekre jellemző ételeket. Az ételről készítsetek 2-3 db fotót, pontos receptleírást – közben fogyasszátok el a finomságot –, majd küldjétek el a fotókat és a receptet” – így szólt a Kulturális bizottság felhívása még a nyár elején.

A pályázatra küldött receptek közül most kettőt mutatunk be.

Juhtúrós sztrapacska füstölt szalonnával

Ételkészítés menete:

A meghámozott nyers krumplit lereszeljük, liszttel összegyúrjuk.

Vágódeszkáról késsel a forrásban lévő sós vízbe szaggatjuk.

Puhára főzés után szalonna zsírral kikent tepsibe szedjük, juhtúróval összekeverjük.

Sütőben átpirítjuk, szalonna kockával megszórjuk.

Jó étvágyat kívánunk!



Tekercsleves

Egy egyszerű zöldségleves receptjét szeretném Önökkel megosztani, ami – levesbetéttel készül, és kifejezetten református étel volt Tiszánánán. Ma is sokan elkészítik, leginkább a reformátusok körében kerül gyakrabban az asztalra, de mióta bekerült az értéktárunkba ez a finom és egyszerű hétköznapi étel, azóta a katolikusok is előszeretettel fogyasztják.

Lássuk, hogyan is készül!

Megpirítjuk a hagymát a megfelelő leveses fazékban – (a mennyisége attól függ milyen adagot készítünk), majd pirospaprikát helyezünk rá. Összekeverés után felöntjük vízzel. Az elkészített és megpucolt zöldségeket behelyezzük – sárgarépa, fehérrépa, kockára vágott krumpli, karalábé, zeller, paszternák. A megfelelő fűszerekkel megízesítjük, só, bors, őrölt kömény, ételízesítő. Amíg megfő, elkészítjük a tésztát. Ez is mennyiségtől függ, (a könyvtárban 1 kg lisztből – melyhez 11 db tojást használtunk) mennyi tésztát gyúrunk. Nagymám mindig azt mondta 1 tojáshoz tegyél annyi lisztet amennyit felvesz. Ebből kell egy levelet készíteni, melyet ha már elég vékonyra nyújtottunk, akkor olvasztott zsírral megkenjük, megszórjuk fekete borssal és sóval. A kör alakú tészta két oldalát lassan kezdjük feltekerni. 1 levél tésztából 3 feltekert csíkot képezünk, melyeket 5-6 cm-es darabok-

ra vágunk, és középen tekerünk rajta egyet. Ha sok tésztával szeretjük a levest, akkor több tésztát kell készíteni. A csíkokból lehet csomót is kötni, és a közepén megtekerve is lehet formálni a levesbetétet.

Ha megfőtt a zöldség leves, behelyezzük a tekercs tésztákat és kifőzzük. Ha megfőtt a betét, kivesszük a levesből és külön tányéron rakjuk fel az asztalra.

Jó étvágyat kívánunk hozzá! (A Tekercsleves főzés videóját itt lehet megnézni <https://youtu.be/bKzByAn1Iic>)



Közeledik a Karácsony, az új esztendő sem várhat sokáig magára...

Ha az ünnepekhez kapcsolódó étkek, sütemények receptje ott lapul a családi receptek között, küldjétek el nekünk! Szívesen megosztjuk az ínycsiklandozó ötleteket a Hírlevél olvasóival.



SIKERES ÖTÖDIK ÉVADOT ZÁRT, ÉS FOLYTATÓDIK A RICHTER ANNA DÍJ

Az egészségügyben, oktatásban dolgozók projektjei mellett a Junior kategória győztesének programjával is találkozhatott a közönség az ünnepélyes sajtóeseményen.

A 2018-ban elindított Díj az elmúlt öt évben huszonhat hiánypótló ötlet megvalósítását tette lehetővé összesen 104 millió forintból. Az október 10-én megrendezett premier eseményen az ötödik évad győztes projektjeinek bemutatása mellett Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. kommunikációs vezetője kihirdette a hatodik pályázati időszak indulását is. November 26-ig nemcsak az egészségügyben, oktatásban dolgozók, de diákok, hallgatók kreatív ötleteit is várja a zsűri.

„Az oktatás, a fiatalok jövője kiemelten fontos vállalatunk számára, a tehetséggondozó, edukációs és mentorprogramunkkal is őket támogatjuk. A Junior kategória győztes csapata, a Közgazdasági Politechnikum diákjai mindannyiunk számára példaértékű üzenetet fogalmaztak meg tanáraik felé az irántuk érzett tisztelet és hála jegyében. Így most már a gyakorlatban is bebizonyosodott, mennyire nagyszerű ötlet volt ilyen formában is lehetőséget biztosítani a diákok, hallgatók számára.” – hangzott el Beke Zsuzsa megnyitóbeszédében.

A Richter Anna Díj eseményén bemutatták az ötödik évad díjazott projektjeiről készült kisfilmeket. A színpadon a csapatok a zsűritagokkal folytatott beszélgetésekben arról meséltek, miként lett az ötletből valóság, miként keltették életre a díjnyertes projektjeiket.

Összhang a boldog iskoláért - a hála és megbecsülés projektje

Nagy Fruzsina és a Közgazdasági Politechnikum diákjaiból álló csapata a hálájukat, megbecsülésüket kívánták kifejezni tanáraik felé. Szórakoztató vetélkedőt szerveztek a pedagógusok és az iskola többi dolgozója számára, valamint egy közös főzés és élményfestés is erősítette a közösséget. A projekt túlmutat az iskola falain, a diákok létrehozta egy minden pedagógus számára elérhető online felületet is motiváló, inspiráló tartalmakkal. A lelkes diákok azt vallják, ha boldogok a tanárok, boldog az egész iskola! Polgár Judit sakknagymester fontosnak tartja, hogy időről időre visszajelezzünk azoknak, akik hatással vannak az életünkre: *„Ha szerencsénk van, és olyan pedagógustól tanulhatunk, aki nem csupán a tananyag átadásával, de egész személyiségével tanít minket, ha a tantárgyon túl emberi példát is mutat nekünk, az óriási ajándék. Annál pedig kevés szebbet tudok elképzelni, ha a diákok azért állnak össze csapattá, hogy kifejezzék mindezért a köszönetüket.”*

Összhang a boldog iskoláért video link

Visz a vérem – a véradásról szóló kommunikáció megújítása

Magyarország biztonságos vérellátásához naponta 1800 véradó önzetlen adományára van szükség. Dr. Pászthy Vera, a Szekszárdi Vérellátó vezető főorvosa és az orvos kategória győztes csapata hisznek abban, hogy innovatív kommunikációs módszerekkel, hatékony hálózatépítéssel, a felelősség megosztásával és oktatásával tudnak hatni másokra. A projekt keretében 100+1 influenzszer bevonásával, kiképzésével és közösséggé építésével újítják meg a véradás népszerűsítésének kommunikációját. Dr. Barna István belgyógyász, egyetemi docens, a MÁESZ Szakmai Bizottságának elnöke, a Richter Anna Díj zsűritagja orvosként rendszeresen szembesül azzal, hogy mekkora fennakadást eredményezhet az egészségügyben a vérhiány: *„A mai fiatalokat egész más módon kell megszólítani, mint véradó elődeiket, nagy örömmel üdvözöltem a Visz a vérem projektet. Bízató látni, hogy a modern kommunikációban jártas influenzaszerek lelkesen csatlakoztak a jó ügyhöz, örömteli fejlemény, hogy máris számokban is mérhető a projekt hatása.”*

Visz a vérem video link

Ápolj otthon! – hiánypótló segítség családtagok számára

Széni-Déji Fanni, az Orosházi Dr. László Elek Kórház szakápolója nap mint nap tapasztalja, hogy az előregedő társadalom, a szociális otthonok túlterheltsége egyre nagyobb terhet ró az egészségügyi rendszerre. A kórházi osztályok „telházsal” működnek, ezért az otthonápolás talán még soha nem került ennyire reflektorfénybe. Az



egészségügyi szakdolgozó kategória győztese a kórház támogatása mellett létrehozta az apoljotthon.hu oldalt, ami oktató videókkal, listákkal és tanácsokkal segíti az otthonápolást. Szily Nóra zsűritag sokak nevében hálával üdvözölte a kezdeményezést: *„Akik otthonápolásra szorulnak, eleve kiszolgáltatott, zavarba ejtő helyzetben vannak, hiszen olyan szituációkba kerülnek családtagjaikkal, amit nem könnyű megélni. Az apoljotthon.hu oldal hatalmas segítség abban, hogy a laikusok e támogatás révén kevesebb félelemmel állhatnak szeretteik betegágya mellé, és az egész családot megterhelő feladatban nőjön a megélt szép pillanatok száma, a szorongás helyett a meghittsége, a szerető egymásra figyelésé legyen a főszerep.”*

Ápolj otthon video link

A tudás gyógyít – komplex edukációs program a veseelégtelenséggel küzdők számára

Közel másfél millió csökkent vesefunkciójú ember él ma Magyarországon, országosan mintegy tizenkétezer szorulnak vesepótló kezelésre. Dr. Szabó Alexandra klinikai gyógyszerész, valamint a Szent Margit Kórház Nephrológiai Osztályának csapata jól összeszokott, elhivatott szakmai közösségként vesznek részt a betegek egyéni terápiájának optimalizálásában. Projektjük keretében egy komplex edukációs programot valósítanak meg oktatófilmekkel, írásos tájékoztató anyagokkal és közösség-szervezéssel. *„Egy felelősségteljes gyógyszeripari vállalat számára a betegedukáció kulcsfontosságú. Miközben a lakosságnak ekkora része érintett a problémában, meglepődtünk azon, hogy alig találni az interneten magyarul elérhető, szakmailag hiteles információt a vesebetegség megelőzéséről, kezeléséről. Jó érzéssel tölt el, hogy a Richter Anna Díj egy újabb fontos probléma megoldásához járult hozzá”* – ismerte el Beke Zsuzsa a csapat munkáját.

A tudás gyógyít video link

BurokBrigád - Szakértői kapocs a várandósság labirintusában

Dr. Aschenbrenner Zsuzsanna a Babagenetika Egyesület gyermekorvos szakértőjeként csatlakozott a BurokBrigád csapatához. A közönségdíj győztesei olyan interaktív térképet hoztak létre a babát váró szülők számára, amely bemutatja, milyen testi változások és elváltozások történhetnek a magzattal a fogantatástól kezdve a várandósság során. Az online labirintust tesztek, játékos feladatok teszik interaktívvá, élményközpontúvá és edukatívvá. Rúza Magdi Máté Péter-díjas énekesnő hármaskörrel várva sok izgalmat átélte: *„Egy dolgot sajnálok, hogy ez az oldal nem egy kicsit hamarabb jött létre, biztos jó néhány álmatlan éjszakától megkíméltem volna magam. Egy teljesen egészséges baba fejlődését is óriási ajándék nyomon követni, tudni, melyik szakaszban mi történik veled, de ha felmerül egy probléma, akkor szó szerint életmentő is lehet, ha tisztában vagyunk a lehetőségekkel.”*

BurokBrigád video link

Bátor küldetése – kalandjátékká alakuló sugárterápia

Az Országos Onkológia Intézet csapata Dr. Fröhlich Georgina egyetemi oktató, sugárterápiás fizikus ötlete alapján olyan játékokkal teli csomagot hozott létre, amely izgalmas úrutazássá varázsolja a sugárkezelés nehéz folyamatát. A „küldetés” során a gyerekeket Bátor, a Lego figura kíséri, a kezeléssorozat végén pedig aranyérmeket kapnak a kis hősök. A támogatásból a kezelőhelyiség is átváltozott egyedi fényfestéssel, így a gyerekek már a jól ismert úrhajós mesevilágba lépnek be sugárkezeléskor. Kertész Éva zsűritag, a 21 Nő az Egészségügyért Alapítvány ügyvezetője elmondta:

„Amikor egy horzsolást látunk egy gyerektérden, olykor azt is nehéz megélni anyaként. Elképzelni is fájdalmas, milyen lehet egy ilyen hosszú, nehéz folyamaton átsegíteni a gyerekünket. Látva, mekkora örömet okoz Bátor és a vele együtt átélt kaland a kis betegeknek, tudom, hogy a lehető legjobb helyre került a Díj és a projekt megvalósítására adott támogatás.”

Bátor küldetése video link

A Richter Gedeon Nyrt. célja, hogy kezdeményezésével olyan projektek megszületését tegye lehetővé, melyek hozzájárulnak a hazai egészségügy és oktatás fejlesztéséhez, az ott dolgozók munkakörülményeinek jobbá tételéhez, összetársadalmi változásokat indítsanak el mindannyiunk életminőségének javítását is szolgálva, jelentős változást hozva a hétköznapokba.

2023. november 26-ig újra lehet pályázni a Richter Anna Díjra, a pályázatok feltöltésének, valamint a legfontosabb információknak, híreknek a www.richterannadij.hu honlap ad helyet. Az érdeklődők naponta friss tartalommal és izgalmas nyereményjátékokkal találkozhatnak a [facebook.com/richterannadij](https://www.facebook.com/richterannadij) közösségi oldalon.

Pályázati felhívás video link



50 éves jubileumát ünnepelte a csornai Írisz Nyugdíjas Egyesület

Szeptember 23-án nagy nap virradt a CSÍNYE életében, az 50 éves jubileumi ünnepség napja. Végtelen sok emlék, élmény, sok izgalom, rengeteg munka és szervezés jelezte a készülődésünket.

Rendezvényünket megtisztelte dr. Bónáné dr. Németh Katalin, városunk polgármestere. Széles Sándor Gy-M-S vármegyei főispán, Ivanics Ferenc, Gy-M-S vármegyei közgyűlés alelnöke, valamint Berkiné Sokorai Tünde, városunk aljegyzője, Zsámbokiné Buday Anna a Gy-M-S megyei klubtanács elnöke, Szalayné Galambosi Tímea, a Művelődési Központ igazgatója, a klubtanács vezetőségi tagjai, a környező települések polgármesterei, városunk képviselő testületi tagjai, a településünkön működő intézmények vezetői, a nyugdíjasklubok vezetői és tagjai, a sajtó munkatársai és nagyon-nagyon sok érdeklődő.

50 év! Nagyon sok mindent takar. Rengeteg barátságot, örömet, élményt, elválást.

Ez a nap egy kis emlékezés volt az elmúlt idősakra, úgy, ahogy azt már megszokhatták tőlünk, a magunk kínálta lehetőségek kihasználásával. Így az ünnepi műsort magunk állítottuk össze, magunk szerepeltünk délután, tisztelegve ezzel az elődeinknek, és tisztelegve magunknak. Hiszen nem ünnepeltetni akartuk magunkat, hanem ünnepelni kívántunk mind azzal, ami mi vagyunk: dalokkal, versekkel, tánccal.

A napunk szépségét fokozta, hogy elkészült az egyesület jubileumi emlékkönyve is, ami a teljesség igénye nélkül ad átfogó képet rólunk. Ugyanakkor tömören foglalta össze hitvallásunkat:

„A barát egy mosoly, mely bátorít, ha félsz; a barát a taps, mely ujjong, ha célba érsz.

A barát egy kéz, mely felhúz, ha elestél; a barát az álom, mit éberem kerestél.

A barát egy könnycsepp, mely érted hull, ha baj van; a barát gyémántpáncél, óv téged a harcban.

A barát egy nevetés, mely felharsan, ha meglát; a barát egy rózsakert, mely Neked nyitja bokrát.

A barát egy csillag, mit az éj varázsol; a barát egy dallam, mit meghallasz bárhol.

A barát a láng, mely kitáncol a tűzből; a barát az emlék, mit szívedben őrzöl.

A barát is csak ember, s néha tán hibázik, de szeret, s ha nincs veled, érzed, hogy hiányzik.”

(Ismeretlen szerző)

Csodálatos nap volt az életünkben ez a nap! Hálásak vagyunk mindenkinek, aki ennek a megvalósításában bármely módon közreműködött, támogatott bennünket.

Köszönjük, hogy a – NEAO-KP-1-2023/2-001147 – pályázatunk pozitív elbírálásával meg tudtuk valósítani a programunkat.

Kovács Edit, a CSÍNYE ügyvezető alelnöke
Fotó: Horváth Juli





RICHTER GEDEON

Kémiantanárok példaértékű munkáját ismerte el a Richter Idén is átadták a Magyar Kémiaoktatásért díjakat

Négy kémiantanár vehette át kiemelkedő szakmai munkásságáért a Magyar Kémiaoktatásért díjat a Magyar Tudományos Akadémián. Az elismerést a Richter Gedeon Alapítvány a Magyar Kémiaoktatásért kuratóriuma évente ítéli oda olyan középiskolai és általános iskolai kémiantanároknak, akik évtizedeken át tartó áldozatos munkájukkal jelentősen hozzájárulnak a magas színvonalú szakképzéshez, kiemelt figyelmet fordítanak a kémia oktatására, megszerettetésére, valamint a tehetséges diákok felkarolására.

Az ország legnagyobb innovációs bázisaként a Richter Gedeon Nyrt. elkötelezett a társadalmi szerepvállalás legkülönbözőbb formái iránt. Ennek keretében a Richter – lehetőségeihez mérten – kiemelten támogatja a természettudományos közoktatást és élénk figyelemmel kíséri annak helyzetét, hiszen a társadalom és a cég jövője nagymértékben függ ennek színvonalától. Ebben a szellemben és ezzel a céllal a Richter Gedeon Alapítvány a Magyar Kémiaoktatásért kuratóriuma ítéli oda a kémiantanároknak a rangos elismerést, a személyenként egymillió forinttal járó díjat.

„Itt élnek és alkotnak közöttünk azok a csodálatos tanáregyéniségek, akik még a legfogékonyabb, gyermek- és kamaszkorban képesek életre szóló élmények, felismerések vagy motiváló versenyeredmények útján eljegyezni tanítványaikat a kémiával, szakmai utánpótlást képezve a vegyiparnak és a gyógyszeriparnak. Áldozatos, nehézségekkel dacoló munkájuk ritkán kerül méltó elismerésre, megbecsülésre, pedig napjainkban erre minden korábbinál nagyobb szükségük lenne. Idén immár 24. alkalommal nyeri el négy kiváló kémiantanár a Magyar Kémiaoktatásért díjat, akik személyes varázsukkal, tehetséges diákjaik mentorálásával, tananyagszerzői, szakmai közéleti vagy tudománytörténeti munkásságukkal segítették a magyar kémiaoktatás ügyét. Rajtuk kívül minden elhivatott, magas színvonalon oktató kémiantanárnak is az egész Richter nevében szeretném a köszönetemet, hálámat és elismerésemet tolmácsolni mindazért, amivel naponta megajándékozzák a gyermekeinket, valamint további erőt, inspirációt, hitet és kitartást kívánok a munkájukhoz!” – dr. Szakács Zoltán, a kuratórium elnöke, Richter Gedeon Nyrt.

„A kémia fontos. A kémia maga az élet. A kémia a lombikok, kémcsövek, az ezekben végrehajtott kémiai reakciók mágikus, de bonyolult világa. A kémia egyúttal az érzékszervileg érzékelhetetlen, az emberi elme számára csak absztrakt fogalom- és modellalkotáson keresztül leírható jelenségek világa is. Ez a kettősség teszi a kémiát nehéz tantárggyá, és ez állítja a kémiantanárokat komoly kihívás elé: vajon sikerül-e az elmélet és a gyakorlat között egyensúlyozva tanítványaikkal megszerettetniük a tantárgyat, vagy tán ennek épp az ellenkezője fog történni... A kémiát jól tanítani nemcsak oktatásmódszertani kérdés, hanem hatalmas felelősség a jövő iránt. Azok a kémiantanárok, akiket idén díjazunk, példaképei a módszertani mesterség birtoklásának és e felelősség gyakorlásának. Az egész Richter nevében szeretném őszinte elismerésemet, tiszteletemet és hálámat kifejezni nekik a diákjaikra, és rajtuk keresztül a világra gyakorolt hatásukért, a rendületlen hivatástudatukért.” – Prof. Dr. Szántay Csaba, tudományos főtanácsadó, egészségügy és oktatástámogatási vezető, Richter Gedeon Nyrt.

2023. évi díjazottak:



Albertné Gávris Éva, Budapest V. Kerületi Hild József Általános Iskola
Bárány Zsolt Béla, Debreceni Református Kollégium Dóczy Gimnáziuma
Kalydi György, Győri SZC Baksa Kálmán Két Tanítási Nyelvű Gimnázium
Terjékiné Tóth Edit Aranka, Szolnoki SZC Pálfy-Vízügyi Technikum