

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2023. október

Kedves Klubtagok!

Október 1-je az Idősek Világnapja. Ezt a napot az ENSZ közgyűlése nyilvánította az Idősek Világnapjává 1991-ben. Az ENSZ szándéka azzal, hogy az október 1-jét az Idősek Világnapjává nyilvánította az volt, hogy ráirányítsa a kormányok, a társadalmak, az intézmények, a családok figyelmét arra, hogy a világnak számos olyan területe van, ahol az embereknek van esélyük hosszabb életet élni, ugyanakkor közös felelősségünk, hogy a meghosszabbodott élet milyen minőségben telik el.

Hazánkban is hagyománnyá vált az idősek napja. Sőt, van olyan település, ahol ebben a szép őszi időszakban az idősek hetét, de olyan is, ahol az idősek hónapját rendezik meg. Az „Életet az éveknek” Szövetsége mindig is azt szorgalmazta, hogy ezeknek az eseményeknek – tartson egy napig, egy hétig vagy egy hónapig – **két program** feltétlenül képezze a részét. **Egyrészt** ezek az események szólnak az önfelelt kikapcsolódásról, baráti találkozások, beszélgetések kísérik. Vidámság és jó hangulat jellemezze. Szólnak ezek a rendezvények az idősek tiszteletéről, életútjuk elismeréséről. Örömmel láttuk, szívesen fogadtuk a híreket azokról az önkormányzati, vármegyei rendezvényekről, ahol elismeréseket adtak át a közösségért sokat tett időseknek, és azoknak is, akik az idősek életét tették szebbé. Szinte minden rendezvényen felléptek elismert helyi és országos művészeti csoportok, művészek. **Másrészt** – összhangban az ENSZ szándékával – azt szorgalmaztuk, hogy ezek az események egyben adjanak alkalmat az idősek helyzetének áttekintésére, az elért eredmények bemutatására, a jó gyakorlatok megosztására, az előttünk álló feladatok összegzésére. Sajnos, az ünnepnek ez a fontos eleme gyakran elfelejtődik. Pedig, ahhoz, hogy méltó időskort élhessünk meg, átgondolt, felelős, hosszú- és rövidtávú, helyi és országos intézkedések szükségesek.

És persze, ha október, már mindenkit foglalkoztat a nyugdíjkorrekció mértéke. Ez ebben az évben különösen érthető, hiszen az év első hónapjaiban a nyugdíjas infláció 25-27%-os volt. Szeptember utolsó napjaiban Gulyás Gergely miniszterelnökséget vezető miniszter a Kormányinfón bejelentette, hogy **3,1 százalékos nyugdíjemelés várható novemberben**. Mit jelent ez? Mi a nyugdíjemelés alapja, mekkora összeg érkezik egyszerre novemberben, illetve decemberben? Nézzük meg, hogy mire számíthatnak ősszel a magyar nyugdíjasok!

A kormány 3,1 százalékban határozta meg az emelés mértékét az alapján, hogy arra számítanak: 2023-ban 18,5 százalék lehet a (nyugdíjas) infláció. Mivel év elején 15 százalékkal számoltak, a különbözet 3,5 százalékra jön ki. Mi jelent akkor ez a

(folytatás a 3. oldalon)

Megalakult

az Egészségügyi bizottság

Szövetségünk Egészségügyi Bizottsága október 4-én elektronikus úton tartotta alakuló ülését, ahol több vármegye képviselője vett részt.

Rövid bemutatkozás után dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök szólt a bizottság céljáról, lehetséges feladatairól, az eddig elért eredményekről. Ezt követően a bizottság ideiglenes elnökséget választott. Szó volt még a munkatervről, a költségvetés elkészítéséről is. (A novemberi Hírlevélben bemutatjuk az Egészségügyi bizottság ideiglenesen megválasztott vezetőit.)



Az idén már tizedik alkalommal rendezték meg az „Életet az éveknek” Országos Szövetség kulturális fesztiválját Sopronban 330 tagunk részvételével



50 éves jubileumát ünnepelte a Hírös Város Nyugdíjas Klub az Izsáki úti Hírös Rendezvényházban

A TARTALOMBÓL:

„Mesék szárnyán...” * Hogyan előzhetjük meg a fogynysorvadást - Fenyő Márta rovata *
Glükózforradalom 2.

Időskori gondolatok!

Tudjuk, a kor mércéje nem az elszállt évek száma, hanem a tartalom, amivel megtöltjük!

Kitolódott életkorral, felgyorsult változásokkal, de maradjunk képben, és segítsünk egymásnak lépést tartani a Világgal! A modern életnek az előnyeit használni, a hátrányait kerülni kell!

Sajnos rossz irányba megy a Világ! Eltűnnek Alapértékeink: becsület, család, figyelmesség, tisztelet, egymásra figyelés, segítség tetteiben... sorolhatnánk!

Más lett a Világ, más lett az Ember... Talán mégis visszatér... S a Régi lesz... Egyszer!

Ne bánd, hogy sok embert megismeresz!

A jó emberektől boldogságot kapsz, a rosszaktól tapasztalatot, a legrosszabbtól leckét, a legjobbaktól emlékeket!

Pedig az „Alapokat” ma is otthonról hozzuk! Van még dolgunk... „Példamutatás”!

Mindig tekintsünk... előre, hogy tudjuk hova tartunk, mögénk, hogy emlékezzünk honnan származunk, lefelé, hogy senkire ne tapossunk, oldalra, hogy lássuk, ki az, ki kísér a nehéz pillanatokban!

Legyünk aktívak, elérhető célokkal. A régóta dédelgetett vágyak, álmok megvalósítása, vagy új kihívások keresése! Együtt könnyebb, színesebb!

Test, agytorna, az „Egészség” legyen mindig téma! Osszuk meg tapasztalatainkat, így segítve egymásnak. Az Élet továbbra is lehet színes, ha tartjuk fizikai és mentális függetlenségünket! Egymást támogatva és biztatva továbbra is tervezzünk, és ... Lassabb tempóban, de haladunk!

Az Egészség nem minden, de Egészség nélkül... Minden semmi!

Ezért hát használd az „IDŐD”! Mert ha... ma nincs Időnk... Holnap talán, nincs Erőnk! Ki tudja, a holnap után mi vár ránk!

Ne halogasd az álmaidat, mert az Élet... elszalad, egy pillanat alatt!

És a lényeg, nem az, hogy az Élethez adjunk Éveket hanem... „ÉLETET az ÉVEKHEZ”!

Nyugdíjas klubunk örül minden tagnak! Gyere közénk, együtt könnyebb...

A Nyugdíjas Társaiddal szorososan fogj kezet!

Nyugdíjas Klub, Dunabogdány

Megtépzott kapcsolatokban élő emberek

(Nem tudom szó nélkül hagyni)

ÉLETET AZ ÉVEKNEK adni szavakban könnyű. Az Alzheimer kórban szenvedő embereket a családtagoknak telefonon hallgatni – a magányos idősök által ismétlődő meséket – már nehezebb. Gyakran autóba ülni, a szülői ház kapujában megállni, a hét végén az öregeket felkeresni, szemtől szembe találkozni, majd pár óra után ott hagyni és látni a leroskadó éveket, bizony a legnehezebb.

Ország világ tudja meg, hogy a nyugdíjasklub mozgalom ebben az országban ezen a téren is erőn felül áldásos és humánus munkát vállal. Személyes tapasztalatom, hogy ezen a téren néma segélykiáltásoktól hangosak a kistéleplések. Egyre gyakoribb a háziorvosi diagnózis, a demencia jeleinek főleg nők körében történő megfogalmazása. Mi történik? Lényegében semmi. Nagyon későn, kétségbeesett helyzetekből kellene kimászni.

Otthonápolás vagy otthonba költözés a tét? Az öregedéssel együtt lopakodva jön a betegség. Utcákon sétálás, féltés, hogy nem lesz hazatalálás. A buszra várakozás utazási kényszer ide-oda. A közösségben a szavaik súlytalanná válnak, néha bántóan csengenek. Ezerszer hallott történetek egy órán belüli többszöri mesélése nekik természetes.

Klubvezető vagyok, a példákat a helyi valóságból vettem, magamra hagyva, magam köré gyűjtve tartom a lelket bennük, alakítom a programokat, hogy érezzék, van értelme az életüknek. Egyszer elérkezik az idő a beutalásra, de a szemünk előtt megy tönkre az, aki vállalja a szélmalomharcot, az otthonápolást, az együttélést. Beláttatni valakivel, hogy más lett, mint előtte, nagyon nehéz. Beláttatni a beteggel, hogy ő beteg, majdnem képtelenség. Beláttatni azt, hogy az otthonba költözés a megoldás, szinte lehetetlen.

Ezeket a gondolatokat nem könyvből idéztem. Voltam, aki voltam, a Fejér megyei szociális intézményhálózat több tucatjának irányítója. Vagyok, aki vagyok, a nyugdíjas klubok iránti nagyobb megbecsülést kérő klubvezető idős ember, aki a megtépzott kapcsolatokban élő emberekért próbál cselekedni.

Kozma Ferenc, a Kisgörbői idősök klubjának elnöke

Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

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 különbség.

Tehát milyen összegekre számíthatnak a nyugdíjasok novemberben? Összefoglalva: egyrészt akkor már az emelt nyugdíj érkezik majd, 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 összegben: ez az a kompenzáció, ami visszamenőleges jár a 11 hónapra. Tehát összesen az átlagos nyugdíjösszeget kapók nagyjából 288 320 forintra számíthatnak novemberben.

Mi okozza a gondot? Alapvetően az, hogy csak 2024 januárjában fog kiderülni, hogy ténylegesen milyen mértékű volt az infláció. Ha magasabb lesz, mint 18,5 százalék, akkor – magyarán szólva – azt a nyugdíjasok elbukták. 2021. évben 0,3 százalékkal, a 2022. évben 1,2 százalékkal tévedtek a kárunkra. Ezek az összegek nem épültek be a nyugdíjunkba.

A Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető 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.



2022x	2023x	Változás·(%)x	
500·000·forint·felettx	8·966x	35·336x	294,1x
450·000·499·999·forint·közöttx	7·686x	23·936x	211,4x
400·000·449·999·forint·közöttx	14·589x	42·244x	189,6x
350·000·399·999·forint·közöttx	29·974x	74·516x	148,6x
300·000·349·999·forint·közöttx	61·852x	132·175x	113,7x
280·000·299·999·forint·közöttx	40·557x	77·022x	89,9x
260·000·279·999·forint·közöttx	54·286x	93·933x	73,0x
240·000·259·999·forint·közöttx	73·707x	113·283x	53,7x
220·000·239·999·forint·közöttx	97·118x	139·523x	43,7x
200·000·219·999·forint·közöttx	125·604x	176·294x	40,4x
180·000·199·999·forint·közöttx	159·783x	203·024x	27,1x
160·000·179·999·forint·közöttx	217·544x	251·040x	15,4x
140·000·159·999·forint·közöttx	261·132x	254·110x	-2,7x
120·000·139·999·forint·közöttx	342·138x	236·849x	-30,8x
100·000·119·999·forint·közöttx	306·180x	168·389x	-45,0x
80·000·99·999·forint·közöttx	234·013x	99·137x	-57,6x
60·000·79·999·forint·közöttx	121·926x	82·010x	-32,7x
40·000·59·999·forint·közöttx	87·900x	50·577x	-42,5x
40·ezer·forint·alattx	56·496x	23·188x	-59,0x

Végezetül, kérek benneteket, nézzétek meg alaposan a mellékelt táblázatot!

Sajnos, hiába emelkednek a magas nyugdíjak, ez nem vigasztalja meg azokat a nyugdíjasokat, akiknek a nyugellátását több mint 10 évvel ezelőtt állapították meg. A helyzetük javítása érdekében a NYUSZET ugyancsak többször kezdeményezett intézkedéseket.

Kedves Klubtagok! Szép ünnepeket, jó egészséget kívánok nektek!

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva

A Forgó Orsók Pápára kirándultak

A csoport régi tervei közt szerepelt egy szakmai kirándulás a pápai Kékfestő Múzeumba. Megvártuk, míg a nyári melegek elmúlnak, kényelmes külön busszal szombaton felkerekedtünk, és irány Pápa.

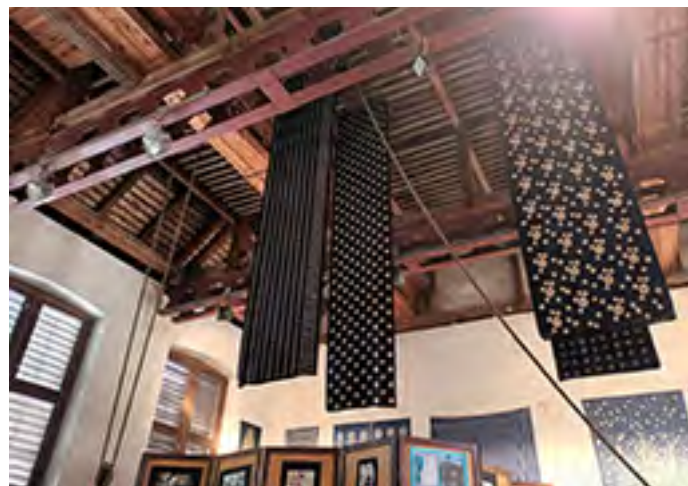
A kékfestő anyag Hungarikum, és minden varrós nagy tisztelettel bánik ezzel a kelmével. A múzeum épületében 1956-ig a Kluge kékfestő cég üzemelt, és szerencsére a város megőrizte, óvta a gépeket, így nem kis megilletődéssel nézhettük meg a berendezéseket, és el is tudtuk képzelni az anyag festésének lépéseit, folyamatát. Természetesen nem mi lennénk, ha nem mentünk volna izibe textilfestő foglalkozásra.

Ha már ott jártunk, megnéztük az impozáns Esterházy kastélyt is, ahol interaktív tárlatvezetéssel nyugozik le az oda látogatókat. Utba ejtettük a Reformata múzeumot is, ahol megtekinthettünk egy eredeti egyiptomi múmiát.

Közben ettünk egy finom ebédet, és a nap végén a városnéző kisvonattal kényelmesen megnéztük a város nevezetességeit.

Jól elfáradtunk, de az élmények megérték, és a csoport már lelkesen tervezi a következő programot. Mindenkinek ajánlani tudom, hogy látogasson el Pápára, mert ahogy megtanultuk Pápán: egy kicsit mindenki pápai...

Krüpl Edit



Kirándulás Boldogkő várába

Az Életet az Éveknek Országos Szövetség Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei szervezete szeptember 12-én egy nagyon jó hangulatú, vidám, sokszor magas, meredek utakon, de célba érve, nagyon szép napot töltött együtt.

Külön köszönet az Ongai Barátság Nyugdíjas Klub vezetőjének, Farkas Zsuzsának, hogy biztosítottak járművet, hogy azok is elérjék a várat, akiknek nehezebb feljutni.

Művészeti találkozó Lovászipan

Szeptember 2-án a Lovászi Olajbányász Nyugdíjas Klub találkozóra hívta és látta vendégül a fellépő csoportokat. Cesztregről Szentgotthárdról, Palinbólról, Galambokról, Tornyiszentmiklósról, Nagykanizsáról, Lentiből, Fűzvölgyről, Eszteregnyéről, Bázakerettyéről, Szepetnekről érkeztek a találkozóra.

Kovács Ferenc Lovászi Polgármestere, dr. Kocsis Gyula, Életet az éveknek Országos Szövetsége, Zalai Szervezetének elnöke, Bene Csaba a Zala Vármegyei Közgyűlés alelnöke, Cseresnyés Péter államtitkár, országgyűlési képviselő megtiszteltek bennünket jelenlétükkel. Nagyra értékelték azt a munkát, amit a tagság a közösség érdekében tesz.



Keszthelyi kirándulás

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület szeptember 15-én Keszthelyre kirándult. A programok között szerepelt a sétahajózás és öt múzeum megtekintése.

Sümegegyen egy kávényi időt eltöltve a balatoni túra első állomása a móló volt, ahol a program egy órányi sétahajózás a Hableánnyal. Ragyogó napsütésben megcsillantak a napsugarak a Balaton felszínén, a távolban néhány vitorlás is ringott a vízen. A Balaton történetéről több nyelven is hallhatott idegenvezetést az utazóközönség. Visszatérve a hajóállomásra buszra szálltak, hogy elköltség az ebédet. A Festetics-kastély tőzomszédságában található családi étterem udvarán bőséges étel várta a csoportot.

Az ebédet követően elindultak a sétálóutcán, ahol az első múzeumban a Csigaparlament volt látható. A világon egyedülálló 7,5 méter hosszú óriásmakett, amelyet Miskei Ilona készített. Az alkotó 1920-ban született, és 1975-től 14 éven át 4.5 millió pannontengeri csiga felhasználásával felépítette a világon egyedülálló makettjét. Az ország különböző bányáiból származó 28 millió éves őstengeri maradványokat a parlament díszítéseit utánozva válogatta.

Másodikként a Babamúzeumot tekintették meg, ahol két szinten különböző népviseletbe öltöztetett babák várták a látogatót. A második emeleten, pedig miniatúr székelykapukra és épület makettekre csodálkozhattak rá a nyugdíjasok.

Ezt követve a Történelmi panoptikumba léptek be, ahol Attila hun királytól kezdve egészen Horthy Miklósig több méltóság is helyet kapott.

Innen csak pár háznaira, egy kapualjon keresztül jutottak a következő helyszínre, a Vidorka játékmúzeumhoz. Káprázatos látvány volt az a temérdek játék – főként a régi időkől –, amelyet szem már alig bírt befogadni.

Az utolsó múzeum megtekintése előtt a csapat egy kis fagyizást is beiktatott a délutánba, majd betértek a Nostalgi- és gicsmúzeumba. A régi mosógép és egyéb háztartási eszköz mellett valóban temérdek giccs is megtalálható volt.

A Festetics-kastély oldalkapujánál még egy csoportkép készült, hogy emlékeztessen erre a napra a Balaton partján, majd megérkezett a busz, és végre megpihenhettek a megfáradt kirándulók.

Kissné Horváth Júlia



Vége van a nyárnak, de még nem a hűvös szelek járnak! Amikor a kempingezők már felszedik a sátorfájukat, akkor szeptember első hetében elindulnak a margarétások!

Most már több éve úgy nyitjuk az őszi foglalkozásokat, hogy kerékpárra pattanunk és a szomszéd faluba, Halászira kerekedünk. A Duna partján piknikezünk, szalonnát sütögetünk, jókat beszélgetünk és énekelgetünk. Délután hajókázni megyünk, egy óras hangulatos sétahajókázással a Dunán koronázzuk meg a napot. Miután visszaérteztünk kellően elpilledve a sok finomságtól és élménytől, összeszedelődünk, újra nyeregbe szállunk és meg sem állunk Mosonmagyaróvárig.

A következő hetek, hónapok szorgos munkával, sok-sok programmal telnek, amire a nyáron gyűjtöttük az energiánkat.

Mozgalmas szeptember



Kulturális fesztivál Sopronban

Az idén már tizedik alkalommal rendezték meg az „Életet az éveknek” Országos Szövetség kulturális fesztiválját Sopronban, melynek helyszíne ezúttal a csodálatos erdei környezetben fekvő Hotel Lövér. A négynapos rendezvényre az ország minden részéről érkeztek idősek, hogy szórakoztató, kulturális bemutatókon és kirándulásokon vegyenek részt. A megnyitón Farkas Ciprián polgármester mellett dr. Hegyesiné Orsós Éva a klubszövetség országos elnöke, valamint Ivanics Ferenc, a vármegyei közgyűlés alelnöke is köszöntötte a nyugdíjasokat.

Farkas Ciprián polgármester beszédében kiemelte, hogy Sopron számára rendkívül megtisztelő, hogy már tizedik alkalommal adhat otthont az „Életet az éveknek” rendezvénysorozatnak. „Ilyenkor az ország minden tájáról nyugdíjasok látogatnak hozzánk. Hisszük, hogy Sopron az a város, ahol mindenki jól érezheti magát, és messze viszik jó hírünket, hogy aztán mások is meglátogassanak majd bennünket” – mondta.

Zsámbokiné Buday Anna, az Életet az Éveknek Klubszövetség Győr–Moson–Sopron vármegyei klubtanácsának elnöke elmondta, hogy idén háromszáz harmincan jelezték részvételi szándékukat, többen közülük először vesznek részt az eseményen, aminek nagyon örülnek, hiszen ez azt bizonyítja, hogy az idősek szeretik ezt a rendezvényt.

- Az ország minden területéről érkeznek fellépők és vendégek, akik négy teljes napot töltenek Sopronban. A napi programokat úgy állítottuk össze, hogy minden nyugdíjas megtalálja a számára leg-



kedvesebbet. Az eseménysorozat kulturális bemutatóval kezdődik, ahol szólisták és csoportok lépnek fel, énekkel, verssel és tánccal. A további napokban kirándulások várják a résztvevőket, például ellátogatunk Hegykőre a Csipkeházba, Petőházára a Cukormúzeumba, valamint Kapuvárra, a Szent Anna templomba és a vár környékére is, de a program részeként bor,- és csokikóstoló is vár bennünket – sorolta a házigazda.

Földes Lászlóné a levéli nyugdíjas egyesület Szivárvány táncsoportjának aktív tagja. Elmondta, hogy a fesztiválra a legújabb műsorokkal készültek, amely a Soha ne hagyj abba! címet viseli, de a repertoárjukban megtalálható a country, a sváb és magyar táncok is. A soproni rendezvénynek már több éve résztvevői, ami mindig nagyon jó hangulatban telik, feltölti és kikapcsolja őket a programok sokasága. Sopron mellett egyéb más rendezvényekre is ellátogatnak, például Balatonfüreden is állandó fellépők. A táncsoportot jelenleg kilenc fő alkotja, akik mindannyian lelkes közreműködői az Eseményeknek. **(Forrás: Kisalfold.hu)**

Boda László Emléktúra

Boda László, a volt Zala Megyei Idősügyi Tanács elnöke tiszteletére a Lovászi Olajbányász Nyugdíjas Klub Egyesület és a Lenti Civil Nyugdíjas Klub közösen gyalogtúrát szervezett.

Közel hatvanan gyalogoltunk, az időjárás is kedvezett nekünk. Reggel Lentiben autóbuszra szálltunk és azzal mentünk a Gosztojai elágazásig, onnét Gasparics László tagtársunkhoz már gyalogosan érkeztünk a Lentihegy-Langasra, ahol megvendégeltek bennünket. Itt a csapat kettévált, a Lentiek tovább indultak Romhányi Imre birtokára, ahová a Lovászi csoport egy óra pihenő után érkezett.

Közösen folytatva a gyaloglást, a él a Lovászi Olajbányász Művelődési Ház, ahova 10 km gyaloglás után érkeztünk meg. Vállalkozó kedvű tagtársaink bográcsgulyással vártak bennünket a Művelődési Ház teraszán.

Újabb élményekkel gazdagodtunk. Köszönjük a barátságot! Köszönjük a vendéglátást!

Rónási Marika



Kastély-séta

A Nyugdíjasok „Életet az éveknek” Területi Egyesületének tagjai – egy autóbusznyi kíváncsi klubtag – felkerekedtünk és elindultunk, hogy a magyar történelem két nagy családjának ősi otthonát megnézzük.

A dégi kastélyban a Festetics család, Nádasdladányban a Nádasdyak történetével ismerkedtünk meg. Mindkét család története szorosan összefonódik Magyarország történetével.

Az egyik legismertebb nemesi család a Festeticsek, a 18. században két ágra bomlottak. A híresebb, később hercegi rangot kapott Festeticsek Keszthelyen, majd a grófi rangot szerző ág Dégen épített ki uradalmat.

Mi a dégi uradalmat és a Nádasdyak kastélyát – Nádasdladányban – látogattuk meg. Mindkét kastélyt a Nemzeti kastélyprogram keretében csodálatosan felújították, eredeti pompájukban láthattuk őket.

A **dégi kastélyt** Festetics Antal építette, aki hatalmas vagyont a napóleoni háborúnak köszönhetette, ugyanis a mezősgéi gabonát a hadsereg számára értékesítette. (Mezőföld – ahol a Festeticsek dégi ága megtelepedett – a legjobb minőségű termőföldje ma is Magyarországnak.)

Festetics Antal az ország legrepresentatívabb klasszicista kastélyának megtervezésével azt a Pollack Mihályt bízta meg, aki később a Nemzeti Múzeumot is tervezte. Az építkezést 1802 körül kezdték és a család 1815 körül költözhetett be az új rezidenciába. Festetics Antalnak a kastély elhelyezésével kapcsolatban egyetlen útmutatása volt: a kastély tengelye egyenes összeköttetésben legyen a kb. 30 km-re lévő postakocsi állomással! A gyors információhoz jutás már akkor is fontos volt!

A kastély az idők folyamán a család meghitt fészkévé vált.

A család erősen érdeklődött a természet megismerése iránt. Ezért kialakították a kastélyban a Botanica termet, ahol a környék növényeinek lepréselt változatait láthattuk. Jellemző a család kapcsolataira, hogy az annak idején élő jelentős botanikus – Kitaibel Pál – gyűjteményéből láthattunk néhányat, de Kossuth Lajosét is, aki szintén megfordult a kastélyban.

A kastélyt csaknem 300 hektár kiterjedésű angolpark veszi körül, a benne található Szerpentin tó közel 2 km hosszú.

A parkban 1891-ben ún. Hollandi házat létesítettek a tüdőbeteg Festetics Andorné részére. A korabeli gyógymódhoz az ún. Karell kúrához szükség volt egy kétszintes kis épületre, amelynek alja istálló volt, benne tehennel. A tejtől és az istállóban keletkező ammóniadús levegőtől várták a grófnő gyógyulását.

A grófnő nevéhez fűződik a Festetics torta megalkotása is. Meg is kóstoltuk a kastély kávézójában. A közös vélemény az volt, hogy nagy valószínűséggel ez a sütemény lehetett



a mai mézeskrémes őse. (Ha az internen a keresőbe beírjátok a „Kávézó-Dég” szavakat, megtaláljátok az eredeti receptet is, amely így kezdődik: végy 7 egész tojást...)

A **Nádasdy kastély** bejáratánál lévő kapuoszlop tetején egy vadkacsa szobrocska fogadott bennünket, amely a Nádasdyak címer állata.

A Nádasdyak vagyonát Nádasdy Ferenc (1498-1562) Kanizsai Dorottyával kötött házassága alapozta meg. Kanizsai Dorottya hatalmas vagyont hozott a házasságba.

A Nádasdyak közül Nádasdy Ferenc (1625-1671) a legismertebb a magyar történelemben. Pártolta a tudományt, javainak gyarapítása mellett politikai szerepet is vállalt. Magyarország nádora, majd királyi helytartója volt. Ő volt kora egyik leggazdagabb főura. Ez is lehetett az oka annak, hogy a Wesselényi féle összeesküvésben való részvételért, a pápa kérése ellenére, fő és jószágvesztésre ítélték. Birtokai, vagyona így a királyi kincstárra szállt.

A Nádasdladányi barokk udvarházat, vagy más néven kiskastélyt Nádasdy Lipót (1802-1873) vásárolta meg, és ezzel Fejér megyében létrehozta a Nádasdyak központját. Az ő fia, Nádasdy Ferenc, és felesége gróf Zichy Ilona építette a ma is látható, angol stílusú kastélyt. A kastély egyúttal Nádasdy Ferenc és felesége Zichy Ilona szerelmét is szimbolizálja. Annak idején ritka volt a szerelmi házasság, és az övék az volt. Zichy Ilona a kastély alapkövetését még megélte, fiatalon, 24 évesen kolerában halt meg.

Nádasdy Ferenc az épület középkori hangulatával a család ősi, dicsőséges múltját kívánta megidézni.

A kastély utolsó ura gróf Nádasdy Ferenc (1907-1944) volt, aki szegényen, magányosan halt meg.

Azonban él dédunokája Nádasdy Borbála, aki lehetőségeihez mérten ápolja dédszülei és a Nádasdyak emlékét.

Az alábbi link megnyitásával bővebb ismeretekhez juthatok a Nádasdyak történetéből.

<https://nadasdladanyikastely.hu/>

Köszönjük Medveczki Arankának, hogy megszervezte részünkre ezt a nagyon szép „múltba néző” kirándulást!

Otrok Erika



„Mesék szárnyán...” mesemondó találkozó

Benedek Elek születésnapjához közeledve a Magyar népmese napjához kapcsolódva Kulturális Bizottságunk meghirdette a „Mesék szárnyán” Országos Mesemondó Találkozót, ahova 8 vármegyéből érkeztek nyugdíjas társaink.

Az ítéseknek nem volt könnyű dolguk, hiszen a mesemondók teljes odaadással mondták el az általuk kiválasztott meséket, és igyekeztek hitelesen átadni a történetet a hallgatóknak és egymásnak varázslatos hanglejtéssel, olykor felkiáltva, morcosan, olykor nevetve.

Sorjázta a szebbnél szebb, ízesebbnél ízesebb mesék, amelyeket előadók még ünnepélyesebbé tették megjelenésükkel, viseletükkel.

Lelkes mesemondóinknak köszönhetően a K11 színházterme néhány óra erejéig a mesék színterévé vált, magunk előtt láttuk a hangulatok ezer arcát, a próbatételeket.

A mesemondókból áradó nem mindennapi varázslat, a mesék iránti szeretet emlékeztetett arra, hogy mindannyian ezen történetek hallgatása közben cseperedtünk fel.

Élményekben gazdag, vidám délelőttöt töltöttünk el közösen a két legfiatalabb mesemondóval a hat éves Marcival és a kilenc éves Lilikével együtt.

Méltón emlékeztünk a nagy mesemondóra, Benedek Elekre.

Szecsődi Józsefné

Fél évszadát ünnepelte a hírös város nyugdíjas klubja

Tánccal, énekkel, egy finom ebéddel és nagy adag jókedvvel ünnepelte 50 éves jubileumát a Hírös Város Nyugdíjas Klub az Izsáki úti Hírös Rendezvényházban. Az eseményre Kiskunfélegyházáról és Bugyiról is érkeztek nyugdíjas klubok, így összesen csaknem 150-en töltötték el együtt ezeket a vidám órákat.

A Hírös Város Nyugdíjas Klub története 1971-ig nyúlik vissza, ekkor kezdett egy idősekből álló társaság kártyapartikat rendezni a Kápolna utcai civil házban. A találkozók hamarosan dalok is felcsendültek, előkerült a citera, a harmonika, később pedig közös kirándulásokat is szerveztek és kézimunka-kört alakítottak, így alakult ki a Hírös Város Nyugdíjas Klub – idézte fel köszöntőjében Barta Jánosné Erzsébet, a klub vezetője. Két éve, 2021-ben kellett volna megtartani fél évszázados évfordulójukat, azonban a világvárvány miatt csak most kerítettek alkalmat a jeles jubileum megünneplésére.

Ha már kivárták ezt az alkalmat, akkor megadták a módját: nem egyedül ünnepeltek, meghívtak három másik nyugdíjas klubot, melyekhez évtizedes barátság fűzi őket. Kiskunfélegyházáról a Béke és az Örökifjak, Bugyiról pedig az Őszi fény klub jött vendégségbe. Így már megtöltötték a Hírös Rendezvényház termét, közel 150-en ünnepeltek együtt.

Az egybegyűlteket Kormányosné Makai Eszter, a Nyugdíjasok Klubjainak Megyei Jogú Városi Szövetsége elnöke is köszöntöt-

te. Mint mondta, idővel minden klubnak kialakul a maga sajátos profíljja, a Hírös Város Nyugdíjas Klub így „a dalok klubja” lett, ahol a nótázás, a tánc áll a középpontban. Ebből a szombati alkalmon is kaphattak ízelítőt a vendégek a klub dalkörének és tánccsoportjainak jóvoltából.

A Kecskemét városát képviselő Jánosi István önkormányzati képviselő, tanácsnok köszöntőjében elmondta, hogy az ő körzetében három nyugdíjas klub is működik, és mindig nagy élmény számára meglátogatni ezeket a csoportokat, hiszen olyan vitalitásról és életörömről tesznek tanúbizonyságot, melyet a fiatalok is megirigyelhetnének. Jánosi István a város nevében egy Bozsó János-festmény másolatát és egy oklevelet adott át Barta Jánosné Erzsébetnek, megköszönve neki a klub élén végzett munkáját,

közösségépítő tevékenységét.

A szombati jubileumi összejevetelre egy 150 szeletes tortát ajánlott fel ajándékként a Nők a Nemzet Jövőjéért Egyesület és a Széchenyivárosért Egyesület. Utóbbi elnöke, Laczkó-Zsámboki Angéla személyesen is részt vett az eseményen.

(Forrás: hiros.hu)



Barta Jánosné klubvezető



Kukoricafosztó fesztivál Sarródon

A hagyományokhoz híven, szeptember 27-én ismét megrendezték Sarródon a kukoricafosztó fesztivált. Ezt az eseményt kihasználva, egyúttal kistérségi találkozót is tartott a Sarródi Árványhaj Nyugdíjas Egyesület, ahol nyolc, többek között a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjai is eleget tettek a szíves invitálásnak.

Elsőként Gergáczy Tiborné Marietta, az egyesület elnök-asszonya köszöntötte az egybegyűlteket, őt követte egy vidám jelenet. Hamarosan megérkeztek a sarródi óvodások, akik kacsatáncukkal mosolygatták meg az időseket. A gyerekek után dr. Barcza Attila országgyűlési képviselő szolt néhány szót, majd következett a házigazdák táncsoportjának fellépése. A köszöntések sorát Sarród község polgármestere, Papp Gyula zárta.

Reggel még szomorúbb arcát mutatta az ősz, párával és köddel, ám amikor a csapat – ki lovaskocsival,

ki busszal – elindult a kukoricaföldre, már hétágra süttött a nap. A kijelölt területhez érve nagy elánnal láttak neki a résztvevők a kukorica törésének. Az mondják, áldott a sok kéz, ez itt is bebizonyosodott, hiszen percek alatt megtelt a három kosár kukoricacsővel. Visszaérkezve a tájházhoz kezdetét vette a kukoricafosztás és a csuhéfonás, majd amint végeztek a kukoricával, a látogatók lovaskocsival körbejárhatták a községet.

Egy óra tájban megérkezett az ebéd, amelyet jóízűen fogyasztottak a megfáradt „munkások”, de hogy ne hízson el senki, arról gondoskodtak a házigazdák, mert kukoricamorzsoló versenyre invitálták a vállalkozó kedvű nyugdíjasokat. Ahogy tavaly, úgy idén is Mosonszolnok párosa vitte el a pálmát.

A verseny végeztével kezdődhetett a mulatság, Vargyas Pál tangóharmonikával kísérte a nótáskedvű Szépkorúakat. **Kissné Horváth Júlia**

A mosonszolnoki Őszirozsa Nyugdíjas Klub IX. Szilvalekvár főzését tartottuk a napokban. Nyolc faluból jöttek a nyugdíjasok. Nagy örömmel és izgalommal várták ezt a hagyományos, kuriózumnak számító programot. A Tájház udvarán főztünk, közben az óvodásokat és iskolásokat is meghívtuk, ami nagy érdeklődést keltett és természetesen szilvával ajándékoztuk meg őket. Közben készült az ebéd is a katlanokban (sertéspörkölt), amit a munka befejeztével jó étvágygal elfogyasztottunk. Nagyon jó hangulatú rendezvény volt!

Horváth Tiborné klubvezető

SZILVALEVÁRT FŐZTÜNK



Szenior haditorna



Az „Élet az Éveknek” Heves Megyei Szervezete egy újabb, különleges sportnapot szervezett az egeri Ezüstidő Szabadidős Egyesülettel és az egeri Honvéd Sportegyesülettel karöltve.

Tapasztalataink azt mutatják, hogy a szenior korosztály tagjai egyre tudatosabbak a testi-lelki egészségüket illetően, felismerik melyek azok a programok, melyek a fizikai és mentális egészségükre egyaránt pozitívan hatnak. A jól megszervezett ötletes, izgalmas programok egyre több résztvevőt vonzanak.

Gyönyörű nyárutóban, derűs hangulatban találkoztunk Egerben, a Kossuth Zsuzsa Szakközépiskola sportpályáján, az I. Megyei Szenior Haditornán.

17 csapat, 17 állomáson „gyakorlatozott”, próbálgatta képességeit, ismerkedett a katonás világgal. Sok mindenben kipróbálhattuk magunkat, tandem kerékpároztunk, géppuskát szereltünk szét és össze, löttünk légpisztollyal, légpuskával, dobtunk kézigránátot, lőszeres ládát vontattunk és még sokféle izgalmas kihívásnak lehettünk részesei.

Eredmények:

I. Ezüstidő Szabadidős Egyesület 3. csapata

II. Mezőszemere 2. csapata

III. Gyöngyöshalász 2. csapata.

Köszönet és hála illeti az egeri Ezüstidő Szabadidős Egyesület elnökét Fűrész Jánost, aki a program kitalálója és megvalósítója volt, tagtársait, akik se-



gítettek a szervezésben, az Egeri Honvéd Sportegyesület elnökét, Szicsák István nyá.h.főtisztet és segítőit, B. Száki Tímea zumba oktatót, a Kossuth Zsuzsa szakközépiskola rendészeti tagozatának önkéntes fiataljait.

Fantasztikus nap volt, melyből hagyományt teremtünk! Köszönöm mindenkinek, aki eljött, részt vett és velünk együtt nevetve töltődött!

A vándorkupát az egeri ESZE vehette magához, de mi már most készülünk a jövő évi megmérettetésre!

Megyei szervezetünk igyekszik tartalmas és aktív programokat biztosítani tagklubjainak, ezzel is segítve, hogy közösségeink szabadidejét minél hatékonyabb módon és lehetőségekkel tudják megélni.



Kedves nyugdíjastársak!

Egy kis kirándulásra invitállek benneteket, amely alkalmával bemutatnám a petőházi közösségi házban található cukormúzeumot. Kis sétával az arborétumot, nagyobb sétával a falu szívéét is célba vehetjük. Petőháza Győr felől és Sopron felől is megközelíthető, az IC nem áll meg, de a többi igen. Ebédre is van lehetőség, a közösségi ház tőszomszédságában található Báthori pizzériában. Idén még október hónapban látogatható a múzeum, azt követően a rezsiköltségek csökkentése miatt, takarékra állítják a fűtést.

Bejelentkezni az én telefonszámomon tudtok 06-20-5724859 vagy messengeren írjatok rám és időpontot egyeztetünk.

Nagy szeretettel várok minden érdeklődőt!

(A belépő 300 Ft)

Kissné Horváth Júlia

A NEA, a Miniszterelnökség és a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogatta pályázatunkat

A Miniszterelnökség által biztosított forrásból, a Nemzeti Együttműködési Alap 2022. évi pályázata, a „Civilszervezetek működésének biztosítására vagy szakmai programjának megvalósítására és működésének biztosítására fordítható összevont támogatás 2023” pályázati kiírása megjelent.

Ennek keretében a NEA, a Miniszterelnökség és a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogatta az országos szövetség „Senior örömtánc és mentálhigiénés előadás a testi-lelki egészségfejlesztésért, a demencia megelőzéséért” című, NEAO-KP-1-2023/8-000651 számú pályázatát.

A csatolt plakát jelenik meg minden programon 2023. szeptemberétől 2024. januárjáig Budapesten, Sopronban, Kecskeméten, Hajdúszoboszlón és Egerben.



Nemzeti Együttműködési Alap

MINISZTERELNÖKSÉG

BETHLEN GÁBOR Alapkezelő Zrt.

Nyugodtas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége
1068 Budapest, Benczúr u. 42.
Telefon: 00 36 132 70118
E-mail: nyugodtas@nyugodtas.hu; info@nyugodtas.hu
www.azetazeveknek.hu

Szenior örömtánc és mentálhigiénés előadások a testi –lelki egészségfejlesztésért, a demencia megelőzéséért

Legutóbb Sopronban már be is mutatkozott a pályázati program, ahol mindkét előadásnak, a szenior örömtáncnak és a mentálhigiénés előadásnak is nagy sikere volt.





Hogyan előzhetjük meg a fogínysorvadást

Kedves Barátaim!

A következő hónapokban rendszeresen szeretnék veletek beszélgetni és információt megosztani, elsősorban az egészségünk védelmével kapcsolatos témákban. A mai első bejegyzésben arról írok, hogy miért nagyon fontos a fogsorunk, szájüregünk épségére, egészségére különös gondossággal figyelni.

Sajnos a mi korunkban elég sűrűn előfordul, hogy sorvad a fogíny, kilazul, netán kiesik a fogunk, vagy esetleg szükségesé válik a fog eltávolítása, majd ezt követően a fogbeültetés.

Ezekben a kérdésekben szeretnék nektek tájékoztatást és – ha igény van rá – segítséget nyújtani.

Mindenekelőtt bemutatkozom röviden:

Fenyő Márta vagyok, 1946 júniusában születtem.

A végzettségem fizikus, de amióta először beléptem a munka világába 23 évesen, elkötelezetten az orvosi, egészségügyi kutatás-fejlesztés területén tevékenykedem, nagyon szenvedélyesen. Az első perctől fogva az motivált, hogy gyógyítsuk a beteg embereket és enyhítsünk a szenvedéseiken. Mindent – ha lehet – természetes, gyógyszermentes, fájdalommentes módon tegyük.

Ezen gondolatok jegyében született még az 1980-as évek elején találmányom, a polarizált fényterápia. Azóta is ezen az úton járok, kutatok, fejleszték, új meg új területeken próbálok segíteni az embereknek, immáron 43 éve.

Mind a mai napig a legnagyobb boldogságom az, ha az emberek elmondják, vagy leírják nekem csodás gyógyulásukat, amit a fényterápia segítségével értek el.

Mindezek folytatásaként idén, 2023-ban eljutottam arra a pontra, hogy a polarizált fényterápiát a fogak, az íny, a szájüreg és környékének gyógyítására, és később jelentkező súlyos betegségek megelőzésére is bárki igénybe veheti.

Talán ismeritek korábbi találmányaimat, a Biopton lámpát, a Sensolite fényágyat. Ezek az eszközök szintén a polarizált fényterápián alapulnak és mondhatom, hogy ma már több millió ember tanúsítja és élvezi ezek csodálatos hatását.

Fogadjátok szeretettel az üzeneteimet és írjatok, ha kérdeznétek vagy segítségre van szükségetek.

Szeretettel, Fenyő Márta

Hogyan előzhetjük meg a fogínysorvadást?

A fogínysorvadás a magyar lakosság több mint 70%-át érintő népbetegség, amely sok egyéb betegség forrása lehet. Sajnos azonban a fogínygyulladás és az ebből következő fogínysorvadást – mivel többnyire nem jár fájdalommal – nem vesszük elég komolyan. Fogaink állapota szinte észrevétlenül romolhat akár olyan



mértékig, hogy az fogvesztéssel járhat. De mit lehet ez ellen tenni?

Nulladik lépés: ismerjük fel a tüneteket!

- helytelen fogápolás következtében megjelenő plakkok a fog felszínén;
- a plakkokból fogkő alakul ki;
- krónikus gyulladás a fogágyban;
- vérző fogíny;
- baktériummal teli tasakok képződése a fogak között;
- kellemetlen lehelet;
- elkezd visszahúzódni a fogíny a foggyökér irányába.

Milyen következményekkel járhat a fogínysorvadás?

Az ínysorvadás egyenes következménye lehet a fogak meglazulása, akár elvesztése. Kevesen tudják, de a tartósan gyulladt fogíny és az ebből következő fogágygyulladás (*parodontitis*) gyakran áll olyan megbetegedések háttérében, mint az ízületi panaszok, bőrgyógyászati problémák, hajhullás, de akár a koraszülés, cukorbetegség vagy daganatos megbetegedések kialakulása is összefüggésbe hozható vele.

Hogyan alakul ki a betegség, melyek a fogínysorvadás okai?

A fogínysorvadás fogínygyulladással kezdődik, melynek fő tünete a duzzadt és vörös íny. A gyakori ínyvérzés révén már a kezdeti stádiumban felismerhető az induló fogínysorvadás, hiszen az egészséges íny nem vérzik, még fogmosáskor sem. A kellemetlen lehelet is jele lehet a fogínysorvadás kezdetének.

A fogínysorvadás kialakulásának leggyakoribb oka az elégtelen szájhigiéncia. Ennek elhanyagolásából fakadóan plakk képződik, majd fogkő, amely mellett a baktériumok felszaporodnak. A meglévő cukorbetegség és a rendszeres dohányzás, valamint a stresszes életmód is elősegíti a betegség kialakulását. Amikor a szájbán az egészséges baktériumflóra egyensúlya felborul és a rossz baktériumok túlzottan elszaporodnak, az immunrendszer aktivizálódik és gyulladás formájában védekezik. Először az íny gyullad be, majd fokozatosan a mélyebb rétegeket is eléri a gyulladás.

Mit tehetünk a parodontitis illetve a fogínysorvadás ellen?

Első és legfontosabb teendő ilyenkor a megfelelő fogtisztítási rutin bevezetése és az akut gyulladás megszüntetése. Ez utóbbi általában gyógyszerekkel történik.

Visszafordítani ugyan nem lehet a már előrehaladott fogínysorvadást, de megelőzni vagy lefékezni, igen! Ez az egyetlen módja annak, hogy hosszan megőrizzük fogaink épségét.

A kezdeti kiváltó ok, a gyulladás megelőzésével ele-

jét vehetjük annak, hogy a sorvadási folyamat elinduljon.

Hogyan segíthet fogaink megőrzésében a polarizált fényterápia?

A polarizált fényterápia az egyik leggyengédebb természetes módszer a hosszantartó krónikus gyulladás kezelésére, hiszen ez nem okoz semmilyen ismert káros mellékhatást. Rendszeres használatával akár meg is előzhető az íny gyulladása, így eleve nem kezdődik el a sorvadás. Amikor a tükörben látjuk a vörös, duzzadt ínyt, még mindig jó időben vagyunk, hogy megelőzzük a nagyobb problémát. Ne várjuk meg, hogy tovább haladjon a folyamat!

Fenyő Márta legújabb találmánya, a Miolite orvostechnikai készülék segít a krónikus gyulladás megszüntetésében, ezáltal jó eséllyel meg tudja állítani a folyamatot.

Még jobb, ha idejekorán elkezdjük a fénykezelést, hogy megelőzzük a fogínysorvadáshoz vezető folyamat elindulását, így megúszhatjuk a szövödményeket és a parodontitis által okozott további betegségek kialakulását.

A felsorolt fázisok bármelyikében érdemes elkezdeni a kezelést, hogy jó eséllyel meg tudjuk állítani a kóros folyamatot. A polarizált fényterápia helyileg aktivizálja a saját immunvédekezést, így hosszan megőrizheti fogai épségét és szépségét!

Amennyiben további információkra lenne szüksége a Miolite készülékkel vagy a polarizált fényterápiával kapcsolatban, a www.miolite.hu weboldalon mindenre választ kap.

Tesztelje
nálunk
ingyenesen
az első
között!

Ne csak hallja a szavakat! Érezze is őket!

Az új Phonak Audéo™ Lumity megérkezett!

A szavak csodálatos dolgok. Mindegyik erővel bír, hogy összekössön minket és érzelmeket keltsen bennünk.

A legújabb generációs újratölthető **Phonak Lumity** hallókészülékkel újra a beszélgetések középpontjában lehet. Az innovatív **SmartSpeech™** technológiának köszönhetően **javítja a beszédértést¹**, így akár a forgalmas utcán vagy egy hangos irodában is kevesebb erőfeszítéssel^{1,2} hallhat!

Elérhető a Geers Halláscentrumokban!

Bejelentkezés: **06 80 182 182**

www.geers.hu

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

[1]. 1.0 Appleton, J. (2020) AutoSense OS 4.0 - significantly less listening effort and preferred for speech intelligibility. Phonak Field Study News. Forrás: www.phonakpro.hu/bizonyitek, hozzáférés időpontja: 2022. augusztus. 1.1 Latzel, M & Hobi, S (2022) ActiveVent™ Receiver provides benefit of open and closed acoustics for better speech understanding in noise and naturalness of own voice perception. Phonak Field Study News. Forrás: www.phonakpro.hu/bizonyitek, hozzáférés időpontja: 2022. augusztus. 1.2 Thibodeau L. M. (2020) Benefits in Speech Recognition in Noise with Remote Wireless Microphones in Group Settings. Journal of the American Academy of Audiology, 31(6), 404-411. [2]. Woodward, J. & Latzel, M. (2022). New implementation of directional beamforming configurations show improved speech understanding and reduced listening effort. Phonak Field Study News, előkészületben.

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



Vércukorszint- és Testtömeg beállítás

Glükózforradalom 2.

Miután az előző részben megismertük a gyakori vércukorszint kiugrások egészségkárosító hatásait, ebben a részben azt tanuljuk meg, hogyan laposíthatjuk le a vércukorszint görbéket.

1. Trükk: Edd az ételeket megfelelő sorrendben!

Ha meghatározott sorrendben esszük meg az étel összetevőit, amely keményítőt, rostot, fehérjét és zsírt tartalmaz, akkor átlagosan 73 százalékkal csökkenthetjük a teljes vércukorszint-kiugrást, az inzulincsúcsot pedig 48 százalékkal. **Aranyszabály: első a rost, második a fehérje és zsír, végül a keményítő és cukor következik.**

Néhány példa. 1. Tészta, brokkoli menü: ha először a zöldséget és utána a tésztát esszük kisebbek a csúcok, mint fordított sorrend esetén. 2. Szétzedett szendvics: ha a kenyeret utoljára esszük a többi szendvics összetevő (saláta, tonhal vagy téliszalámi) elfogyasztása után ellaposodik a vércukorszint kiugrás. 3. Rizses lazac: először a lazacot együk és utána a rizst, hogy jelentősen ellaposítsuk a glükózgörbét. Ezáltal csökkentjük a hízást, a sóvárgást, a letargia és a magas vércukorszint hosszú távú mellékhatásának a valószínűségét. 4. Gyümölcsök: mindig utoljára fogyasszuk a cukortartalom miatt.

Sikertörténet: Bernadett 57 éves, minden diétát kipróbált, de a fölösleges kilóktól nem tudott megszabadulni. Munkája közben minden délután szörnyű fáradtság tört rá, legszívesebben akár a padlón is elaludt volna. Kipróbálta a szétzedett szendvics menüt, és már másnap pihenten ébredt, három nap múlva már nem sóvárgott a délutáni alvás után, 9 nap alatt 2,3 kilót leadott.

2. Trükk: Minden étkezést kezdj zöld előétellel

Adj hozzá egy rostban gazdag fogást az étkezés elejéhez. Minél több a rost, annál jobb, mert a bélrendszerben lassítja a glükóz és fruktóz felszívódását. A rosttal dúsított kenyér 35 százalékkal mérsékli a glükózcsúcsot. A hüvelyesek, a saláták és a zöldségek a rost remek forrásai. A rostban leggazdagabb kenyér a hagyományos német fekete rozskenyér.

Sikertörténetek:

1. Jass: egy svéd falu gyermeke, amint felnőtt, elhagyta a családi hagyományt (egy tál saláta étkezés előtt) és munkából hazamenet vásárolt egy doboz tésztát vacsorára és másnap ebédre. Annyira sóvárgott az édesség után, óránként evett valami édeset. Ettől aztán hízni kezdett, pattanásos lett a bőre, a menstruációja szabálytalanná vált, fá-

radtság gyötörte. Felismerte, hogy a glükóz okozza a gondokat, miután rátalált a Glucose Goddess Instagram oldalra. Jass új étkezési szokást vett fel: minden este megevett egy tál salátát és csak utána a szokásos tésztáját. Elég gyorsan elkezdte jobban érezni magát, tovább kibírta evés nélkül, éberebb lett és türelmesebb a diákjaival. Tíz nap után elment az étvágya a nasiktól. Menstruációja rendbe jött, pattanásai elmúltak, jobban aludt, 9 kilót fogyott.

2. Gustavo: mexikói kereskedő. Aggódott, hogy a családban többen diabétesz miatt haltak meg. A Glucose Goddess Instagrammon sok ismeretet gyűjtött a glükózzal és a diabéteszről. Kitalálta, hogy az egészségtelen társasági ebédek előtt otthon készített egy nagy tál grillezett brokkolit, megsózta és csípős szósszal leöntötte. 18 hónap alatt 45 kilót fogyott, könnyen lefutott 8 kilométert, megnőtt az önbizalma, megértette, hogy nem minden a kalória.

Saláta tipp: Aprított kaliforniai paprikát, uborkát, paradicsomot, retket, összekeverünk fejes salátával, egy marék petrezselyemmel, új hagymával, és olívaolajjal, sóval, sok citromlével fűszerezünk.

3. Trükk: Fejezd be a kalóriák számolgatását!

2015-ben a kutatók bebizonyították, hogy ha ugyanannyi kalóriát fogyasztunk, de megváltoztatjuk az elfogyasztott molekulákat, akkor meg tudjuk gyógyítani a szervezetet. Kimutatták, hogy a fruktóz kalóriái rosszabbak, mint a glükóz kalóriái. A fruktóz gyulladást okoz a szervezetben, öregíti a sejteket, és több sejtet alakít zsírrá, mint a glükóz. A tudomány jelenlegi állása szerint azok, akik a glükózgörbe ellaposítására összpontosítanak, több kalóriát fogyaszthatnak, miközben több zsírt veszítenek, és sokkal könnyebben és többet fogynak, mint azok, akik kevesebb kalóriát esznek, de nem laposítják el a glükózgörbéjüket.

Sikertörténet: Marie Pittsburgban él és viszonylagos hipoglikémiában szenved. Minden másfél órában ennie kellett, nassolt. Ha nem ezt teszi gyötörő éhséget érez, szédül, keze lába bizsereg. Ez a jelenség tinédzser kora óta a betegségek hosszú listáját eredményezte nála: pajzsmirigy-alulműködés, pikkelysömör, ízületi gyulladás, **áteresztőbél-szindróma**, krónikus fáradtság-szindróma, álmatlanság, éjszakai szorongás. A kimerültség miatt 10 kávét ivott naponta. Amint megismerte és alkalmazta a vércukorszintgörbe ellaposításának mód-

szerét képes volt négy órát eltölteni evés nélkül, böjtölni is tudott. Visszakapta az életét. Két héten belül már csak egy kávét ivott, leadott 2,5 kilót.

4. Trükk: Laposítsd a reggeli görbét!

A gabonapehely szintiszta keményítő, semmi rost. A keményítőt étkezési cukorral teszik ízletesebbé. Egy tál gabonapehely reggelire hatalmas vércukor csúcsot eredményez, mert az üres gyomor miatt nagyon gyors a felszívódás. Ez a hatalmas kilengés egész napra szabályozatlanná teszi a vércukorszintet. A fejlett országok tipikus reggelije főleg keményítőtől és cukorból áll (gabonapehely, pirítós, lekvár, croissant, péksütemények, gyümölcs-lé, gyümölcsturmix). Amikor glükózt fogyasztunk, inzulin termelődik, ami meg akar minket védeni a glükóz áradattól, és glikogén vagy zsír formájában elraktározza, vagyis a több szénhidrát reggelire kevesebb rendelkezésre álló energiát jelent.

A gyümölcslé a benne lévő vitaminok ellenére káros a szervezetünkre, mivel rostmentes. Egyetlen üveg narancslé cukormennyisége eléri a napi fogyasztás határértékét. A teljes gyümölcsben a cukor mindig együtt van a rostokkal. A smoothie elkészítésekor a turmixgép fémpengéje másodpercenként négyszáz fordulattal apró részecskékre zúzza a rostokat, így a készítmény olyanná válik, mint egy gyümölcslé. Sós reggelivel a glükózgörbe ellaposítható, sőt a nap folyamán kevés mellékhatással lehet édességet fogyasztani. Az ideális reggeli sok proteint, rostot és zsírt tartalmaz. Fehérjék: görög joghurt, hús, felvágott, hal, sajt, krémsajt, fehérjepor, dió, mogyoróvaj, magok, tojás. Zsírok: vaj, avokádó, mandula, chiamag, lenmag. Rostok: bármilyen zöldség. Ne felejtsetd: az édes reggeli jegy a vércukorszint hullámvasújtára!

5. Trükk: Bármelyik típusú cukrot szereted, mind ugyanolyan

Bármely cukor (méz, az étkezési cukor, barna cukor, agávé szirup, juharszirup, pálmacukor) a színétől, az íztől, növényi eredetétől függetlenül glükóz és fruktóz, és mint ilyen, glükóz- és fruktóz-szint csúcsot idéz elő a szervezetben. Az aszalt gyümölcsök (köztük a datolya) tartalmaznak némi rostot, de magasabb koncentrációban tartalmaznak cukrot, mint a friss gyümölcsök.

A mesterséges édesítőszer nem helyettesíti tökéletesen a cukrot. Egyesek csúcsra járatják az inzulinszintet (aszpartám, maltit, szukralóz, xilit, ami nyírfa-cukor néven is ismert, K-acelszulfám). Ezeket kerüljük el! A legjobb édesítőszer az, amelyeknek nincs mellékhatásuk a glükóz- és inzulinszintre (Allulóz, Szerzetes gyümölcs, más néven Monk fruit, Slevia tiszta kivonata, Eritritol).

Sikertörténet: Amanda a húszas éveinek második felében járó egészségmániás. Sokkhatásként érte, hogy terhességi diabéteszt diagnosztizáltak nála. A

vércukorszintje folyamatosan emelkedett, miközben azt hitte, hogy egészségesen étkezik, beleértve a sok elfogyasztott aszalt gyümölcsöt. A Glucose Goddess Instangrammon talált információk alapján abbahagyta az aszalt gyümölcsök fogyasztását. Sós ételeket evett reggelire, és a gabonapelyhet tojásra cserélte. Ez a változtatás olyan szinten kezelte a terhességi diabéteszt, hogy terhessége ideje alatt sikerült fenntartani az egészséges súlyát és nem kellett gyógyszer szednie.

Összefoglalás: Nem valószínű, hogy száműzni tudjuk a cukrot az étrendünkéből. Jó hír, hogy fokozatosan elválaszthatjuk magunkat az édes íztől. A kávéba három kockacukor helyett tegyünk kettőt, később egyet, végül cukor nélkül isszuk a kávét, és átélhetjük teljes egészében a kávé aromáját. Ha édességet kívánunk, együnk meg egy almát. Ha ránk tör a sóvárgás, vegyünk mély levegőt és várjunk 20 percet. Ha mégsem múlik el, együnk valami sót. Amikor már kezdjük jobban érezni magunkat, és alábbhagy a sóvárgás, lenyűgözve vesszük észre, milyen könnyen fogy a cukorfogyasztásunk.

6. Trükk: Válaszd a desszertet az édes nassolivaló helyett!

Étkezés utáni állapot: az utolsó falat lenyelése utáni átlag négy órás emésztési időszak. Ilyenkor vér áramlik az emésztőszervekbe, megnő a hormonok szintje, nő az inzulinszint, az oxidatív stressz és a gyulladás szintje. Minél nagyobb az étkezés után a glükóz- fruktóz-szint csúcsa, annál jobban igénybe veszi az étkezés utáni állapot a szervezetet. Hajlamosak vagyunk a 24 órás napból 20 órát étkezés utáni állapotban tölteni, mert átlag napi három étkezéshez és két kisebb nassoláshoz szoktunk. Az 1800-as évekig az emberek nem eszegettek olyan gyakran a főétkezések között, így a szervezet csak 12 órát töltött étkezés utáni állapotban. A kisebb étkezések az 1900-as évek találmányai.

Amikor lemondunk a nassolásról, akkor hosszabb időre tartjuk távol a szervezetünket az étkezés utáni állapottól. Szervezetünknek van ideje a kitisztulásra, az immunrendszer egészséges működésének helyreállítására. **Összefoglalás:** Olyankor együnk édességet, amikor már elfogyasztottunk egy rostból, zsírokból, fehérjékből álló főételt.

7. Trükk: Evés előtt nyúlj az ecet után!

Ha ecettel egészítjük ki az étkezésünket akár ital, akár saláta dresszing formájában, azzal remekül el tudjuk laposítani a glükózgörbét. Kétféleképpen működik, lassítja a glükóz érkezését a véráramba, aztán az történik, hogy az izmok a glükózt gyorsabban vonják ki a vérből és alakítják glikogénné (egymáshoz kapcsolódó több ezer glükóz molekula tápanyagraktárként). A recept egyszerű, de a hatása erős. Az ital egy nagy pohár víz benne egy evőkanál ecet (bármely ecet jó, leggyakrabban használt az al-

Vércukorszint- és Testtömeg beállítás – Glükózforradalom 2.

maecet), ezt igyuk meg néhány perccel az édesség fogyasztása előtt. Csökken a sóvárgásunk, fékeződik az éhségérzet, több zsírt égetünk el. A citromlének nincs ilyen hatása. Az ecet hatékonyabb, mint a zsírégetőként reklámozott táplálékkiegészítők. Az ecetes víz fogyasztása étkezés előtt 20 százalékkal csökkenti az inzulin mennyiségét a vérben. Az ecet kevésbé savas, mint a gyomorsav, a Coca-Cola, a limonádé.

Fontos tudni: A rossz étrendet nem lehet ecettel elensúlyozni. Az ecet csökkenti a csúcsokat, de nem szünteti meg.

8. Trükk: Evés után mozogj!

Ha megdolgoztatjuk az izmainkat, miközben a glükóz a beleinkből a véráramba indul, akkor a mitokondrium nagyobb kapacitással éget, ezáltal ellapósítjuk annak az étkezésnek vércukorszint-görbéjét. Bármikor elkezdhetünk sétálni, tornázni az étkezés utáni 70 percen belül, úgy lapítjuk le a glükózgörbét, hogy közben nem növeljük meg az inzulinszintet. Ismételt izomtevékenység idején nincs szükség inzulinra a glükóz felvételéhez. Csupán 10 perc séta evés után már csökkenti az elfogyasztott étel mellékhatásait. Minél tovább tornázunk, annál laposabb lesz a glükóz- és inzulin-görbénk.

9. Trükk: Ha már muszáj rágcálnod, akkor sósat nassolj!

Ha egy hosszabb autóúton megéhezünk, hajlamosak vagyunk megállni egy benzinkútnál valami édességet fogyasztani, hogy energiához jussunk. Általában 45 percig energikusnak érezzük magunkat, aztán újra fáradtnak. A hirtelen glükóz löket sok inzulint visz a véráramba, ami a glükóz egy részét bejuttatja a sejtekbe, a felesleget elraktározza. Tehát, amikor édességet eszünk, valójában kevesebb energia kering a testünkben, mintha valami sósat ettünk volna. Ránk tör az éhség, újabb megálló, és minden kezdődik elölről. Mindez elkerülhető, ha édesség helyett valami sósat választunk: almaszeletek egy darabka sajttal, 5 %-os joghurt, néhány szem dióval, keménytojás, egy szelet sonka. Lényeg az, hogy rost, fehérje, zsír legyen, és ne keményítő (zsömlé, kenyér).

10 Trükk: öltöztess fel a szénhidrátot!

A szénhidrát felöltöztetése annyit jelent, hogy azt soha nem magában fogyasztjuk, hanem kombináljuk rosttal, zsírral, fehérjével. Például mogyoróvaját adunk a banánhoz, vagy a csokiszelet előtt megeszünk egy keménytojást. Ezzel a módszerrel az egyes típusú cukorbetegségben szenvedő személy az inzulinadagját egytized részre csökkentheti.

Öletmorzsák: 1. Ha az ismertetett módszerek ellenére ránk tör a cukor iránti sóvárgás, várjunk 20 percet, a máj közbelép, elraktározott glükózt szabadít fel. 2. Bárban az italfogyasztásnál kerüljük a koktélokot, mert azok valami édeset tartalmaznak. A bor (vörös, fehér, rozé, habzó bor), és a tömény szeszes italok (gin, vodka, tequila, whisky, rum) éhgyomorra sem okoznak glükózszt csúcsot. 3. Feldolgozott élelmiszerek vásárlásánál a csomagolás hátuljára figyeljünk. Ha a cukor az első öt összetevő között szerepel a tömeg szerinti sorrendben, az azt jelenti, hogy az adott étel meglehetősen sok cukrot tartalmaz. A gyümölcsle helyett válasszunk friss gyümölcsöt. Az összetevők aránya nagyon lényeges. Keressünk olyasmit, ahol az élelmi rost és a szénhidrát aránya egy az öthöz, vagy ehhez közel álló. Vigyázzunk a reklámállításokra: a gluténmentes még nem jelenti, hogy az étel egészséges, a vegán csak azt jelenti, hogy az étel nem tartalmaz állati terméket.

Mindösszesen: Ma már tudjuk, hogy az ingadozó vércukorszint milyen káros a szervezetünknek. A gyakori vércukorszint ingadozás hatására túl sok szabad gyök, oxidatív stressz, és glikáció jön létre, aminek általános gyulladás az eredménye. A WHO szerint ez az emberi egészség legsúlyosabb kihívása (stroke, krónikus légzőszervi betegségek, szívbajok, elhízás, diabétesz).

Jó hír: nagyon sokat tehetünk a bajok ellen, ha a vércukorszintet egyenletessé tesszük a fentiekben leírt tudományosan igazolt és a gyakorlati alkalmazás eredményeivel alátámasztott módszerekkel.

Folytatjuk a cukoragykúra fejezeteivel.

Dr. Tar József,
a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália • Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

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

Cím: 1068 Budapest, Benczúr u.45.

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

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

Országos versenyeken a Kabai Őszirózsások

A Kabai Őszirózsa Hagyományőrző Egyesület több tagja szereti játszani a rummikubot. Ha tehetjük, elmegyünk az országos versenyekre is. Három Országos verseny eredményéről számolok be.

Szeptember 12-14. A Felsőtárkányi Rummikub táborban, mely három napos volt, öten vettünk részt. A verseny 13-án volt, ahol az eredményünk: 116 versenyző közül Hodosi Lajosné első lett.

Szeptember 23., Budapest. A Piatnik-Füles Rummikub Kupán vettünk részt tizenkét taggal. Ahol rekord született! Egyszere 172 versenyző játszott! Az Őszirózsások eredménye: Gere Sándorné második, Szarvasné Kiss Anita harmadik, Kiss Lajosné negyedik helyezett lett. Számunkra ez egy olyan eredmény, amit nem lehet megismételni. Az örömünk leírhatatlan.

Szeptember 30. Dunaújvárosban Falusi Kati emlékversenyt rendeztek, ahol filmvetítéssel emlékeztünk az egykori vezetőre. Ezután elkezdődött a verseny, ami nagyon szoros volt. Izgatottan vártuk az eredményhirdetést. Végül a 84 versenyző közül Kiss Lajosné a második lett! Nagy volt a boldogság. Mindenkinek ajánlom, ha teheti, játsszon, mert a mottónk is az: játszani jóóó!

Befejezésül remélem, hogy sok mindenkivel találkozok majd a versenyszaltnál!

Kiss Lajosné



Kakaós Csiga Fesztivál Gödön

Pösch Mór cukrászmester készített 33. születésnapja alkalmából barátainak 1908. január 10-én kakaós csigát. Cukrászdájába is került belőle pár darab, és a vásárlók körében nagy sikert aratott. Jelenleg is igen népszerű kicsik és nagyok körében.

Göd városa immár harmadik alkalommal rendez hagyományteremtő fesztivált ennek a finom csemegének a további népszerűsítésére. Egész hetes programsorozat teszi felejthetlenné minden évben a fesztivált. Hétvégén a Feneketlen tónál mérik össze tudásukat a klubok, illetve civil szervezetek: ki tud finomabb ebédet főzni, illetve kakaós csigát sütni. Klubunk a Mozgáskorlátozottak Pártoló Klub is három csapattal nevezett be erre a megmérettetésre. 3 üstben 200 éhes szájnak készült az egyedi, 3 féle gulyás, majd azt követte a 800 darab sült kakaós csiga. Klubunk fiú – Öreg Bohémek – csapata II. helyezést, a hölgyek – Mozgáskorlátozott Klub – III. helyezést értek el. A zsűri elnöke nem más, mint a Bocuse d'Or világbajnok 2. helyezettje Dalnoki Bence gödi mesterséf volt.

SOLAR SENIOR KLUB

Egészség hét

Örömmel ajánljuk újra figyelmükbe őszi programként ezt a fantasztikus hetet.

Töltődjenek fel nálunk, mi gondoskodunk a jókedvről és a pihenésről is!

Időpont: 2023. október 24-29-ig (5 éjszaka)

Ellátás: félpanzió

Ajándék programok:

- Nordic Walking oktatás
- Nordic túra túravezetővel
- Meridián torna, Testébresztő torna
- Szenior tánc, Élőzenés- táncos est
- Bogrács party, borkóstolóval



Részvételi díj: Felújított prémiumszobában

Eredeti ár: 80.000 Ft/fő + IFA (400 Ft/ éj / fő)

Egyágyas felár: 4000 Ft/éj

SENIOR KLUBTAGOK kedvezményes* részvételi díja: 72.000,- Ft/fő+IFA

Igény esetén fürdőköpenyt és strandtörölközőt (felár ellenében) biztosítunk.

*A kedvezmények más kedvezményekkel nem vonhatók össze

Sok szeretettel várjuk Önöket!

Disznótoros



Ezúton szeretnénk meghívni Önöket egy somogyi hagyományokkal színesített falusi disznóvágásra.

A program időpontja: 2023. november 3-5.

2 éjszaka szállás, svédasztalos félpanzió és az alábbi program várja Önöket :

1. nap Szállás elfoglalása, majd vacsora után zenés-táncos est.
2. nap A kora reggeli órákban utazás autóbusszal Csurgóra, ahol a 400 éves Csokonai pincénél Ilia Csaba borlovag-házigazda jóraivaló itókákkal köszönti, és disznótoros reggelivel. kínálja a vendégeket.

A nap folyamán korlátlan étel és italfogyasztás mellett lehetőség nyílik a Disznótorossal kapcsolatos munkákban részt venni, és elsétálni a Csokonai múzeumhoz, annak kiállítását megtekinteni.

A jó hangulatról a finom italok és ételek mellett helyi

zenészenk gondoskodik.

Visszaérkezés a szállodába az esti órákban, majd vacsora után mindenkinek jár a Jól megérdemelt pihenés.

3. nap Hazautazás

Részvételi díj: 53 800 Ft/fő+ IFA

IFA : 400 Ft/fő/éj , Egyágyas felár: 4.000 Ft/éj

Csodálatos Plitvice

Plitvicei varázslat

Európa egyik legszebb természeti csodája várja Önt , hisz a Plitvicei tavakat egyszer mindenkinek látnia kell!

Ezt a lehetőséget kínáljuk Önöknek, egy kellemes, kétéjszakai program Keretében.

A program időpontja: 2023. november 11-13.

Amit kínálunk :

- Két éjszaka félpanziós ellátással a nagyatádi Hotel Solarban
- Első este zenés-táncos mulatság
- Második nap autóbusszos kirándulás idegenvezetővel a Plitvicei tavakhoz (Nagyatádtól kb. 320 km)

– Kora reggel utazás a horvátországi Plitvicei- tavakhoz, amely Európa egyik legszebb természeti látványossága. A tavakat tápláló hegyi patakok zuhatagokkal, vízesésekkel tarkítják a tájat. A tavak mélysége változó, a kisebbek néhány méter, a legnagyobb tó mélysége, amin sétahajóval kelünk át a 43 métert is eléri. Egyedi szépségénél fogva a Plitvicei-tavak Nemzeti Park 1979-ben a világörökség részévé vált.

– Barangolás a nemzeti parkban (kb. 4 óra). A gyalogutak közvetlenül a tavak mellett, a vízesések közvetlen közelében vezetnek, így biztosítva felejthetetlen élményt az idelátogatóknak

– A reggeli helyett hidegcsomagot biztosítunk.

Részvételi díj (amely a szállást és az ellátást, valamint az utazás és az idegenvezetés költségét is tartalmazza) :

- Kétágyas prémium szobában : 58 000 Ft / fő + IFA (400 Ft / fő / éj)
Egyágyas felár : 4000 Ft / éj
+ Belépő : 21 Euro / fő

Klubtagoknak szállás + félpanziós árból 10 % kedvezmény!

Csoportkedvezmények!

Regisztrálja Ön is nyugdíjas csapatát klubunkba, rendszeresen eljuttatjuk Önöknek e-mailben (vagy postán) akciós program ajánlatainkat, amelyeket így kedvezményesen vehetnek igénybe!

Klubtagoknak szállás + félpanziós árból 10 % kedvezmény!

Csoportkedvezmények!

Regisztrálja Ön is nyugdíjas csapatát klubunkba, rendszeresen eljuttatjuk Önöknek e-mailben (vagy postán) akciós program ajánlatainkat, amelyeket így kedvezményesen vehetnek igénybe!

*Hotel Solar *** Nagyatád*

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

+36 82 504-135; +36 30 500 31 35

marketing@hotelsolar.eu

www.hotelsolar.hu