

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2023. szeptember

Kedves Klubtagok!

Lassan véget ér a nyár. A nappalok még melegek, de az éjszakák már egyre hűvösebbek. Látszik a fákon, a leveleiken, hogy már készülődnek a télre. Sokaknak ez a betakarítás, a szüret ideje. Klubtagjaink közül is számosan rendelkeznek hétvégi telekkel, birtokkal, ahol gazdálkodnak, igyekeznek megtermelni a család számára a zöldségeket, gyümölcsöket, ezzel is segítve a mindennapi megélhetés háztartási költségeinek csökkentését. Klubtagjaink között azok is sokan vannak, akik szőlészkednek, borászkodnak. Számukra a szeptember a szüret, a pincemunkák ideje. Tudom, a nyár sem volt tartalom nélküli. Habár a klubfoglalkozások a forró napokban általában szüneteltek, mégis sokan vettek részt akár egyénileg is, de csoportban is kirándulásokon, kulturális rendezvényeken, legyenek azok klub által szervezettek, vagy a szövetség által meghirdetettek. Öröndetes, hogy ez utóbbiak iránt **tagságunk körében nagy az érdeklődés**. Legutoljára az Uránia Filmszínházba több mint 900 tagunk jött el az ország minden részéről, ahol a „Szögény” Dankó Pista című zenés darabot néztük meg óriási siker közepette. A szervezésért köszönet Fráter Évának és a önkénteseinknek.

A nyár múltával most, amikor az unokák részére megkezdődött az iskola, újra elkezdődtek a klubtalálkozók, foglalkozások. Az Életet az Éveknek Klubszövetség is készülődik az év még hátralévő programjaira, melyek közül a következő nagyrendezvényünk **október elején Kecskeméten** kerítünk sort.

Elnökségünk augusztus 31-én elnökségi ülésen több napirend keretében ugyancsak áttekintette az előtte álló időszakot és meghatározta a fontosabb feladatokat. Döntöttünk arról, hogy **október 24-26. napjaiban megyei elnöki továbbképzést**, illetve értekezletet tartunk, és erre minden megyei elnököt meghívunk. Meghatároztuk ennek a programnak a munkarendjét, amelynek keretében minden megyei elnöknek lehetőséget biztosítunk arra is, hogy beszámoljanak a megyéjük-béli működésről, terveikről és az esetlegesen felmerülő problémáikról is. Tervezzük előadást a szervezetépítés elméleti megközelítéséről, a konkrét jó gyakorlatokról. Lesz memória tréning és beszélünk majd az Aktív Magyarországért Programról és szövetségünknek ebben való részvételéről.

Ez utóbbival kapcsolatban szeretnénk emlékeztetni benneteket, hogy még a tavasszal pályázatot nyertünk mintegy másfél millió forint összegben arra, hogy több megyében **mentálhigiénés előadásokat és örömtánc tanfolyamokat** szervezzünk. Ez a pá-

(folytatás a 3. oldalon)



Dankó Pistával

búcsúztattuk a nyarat

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetségében immár hagyománynak számít, hogy évek óta közösen búcsúztatják a nyarat egy nagyszerű programmal. Az idén a nyárbúcsúztató két napján augusztus 29-én és 30-án a gyönyörű Uránia Nemzeti Filmszínház épületében kilencszáz klubtagunk hallgatta Dankó Pista dalait remek színészek előadásában: Kállay Bori érdemes művész, Bozsó József, Denk Viktória, Jenei Gábor, Simon Boglárka, Kokas László, Fehérvári Péter színművészek mellett a fergeteges muzsikáról és hangulatról pedig a Dankó cigányzenekar és a Dankó tánckar gondoskodott.

Dankó Pista regényes élete igazi kalandokon, fordulatokon át olyan tekervényesen szövődött. Igazi géniusz volt: rövid élete alatt több mint ötszáz dalt, nótát írt. Csak néhány azok közül, ami az előadás során is elhangzott: Egy cica, két cica; Eltörtött a hegedűm; Libamáj, kacsamáj stb. Az előadás, ahogy az előzetes is ígérte, megidézte „szögény Dankó Pista” korát, a XIX. századi Szegedet, a „nótás világot”, a nagy szerelmet, a nagy mulatást és a „rózсахullás” idejét.

A program Hegyesiné Orsós Éva, az országos szövetség elnökének megnyitójával, és rövid közérdekű tájékoztatójával kezdődött, majd következett a nyárbúcsúztató előadás a Magyar Zenés Színház előadása 2 részben. Az előadás sikerét bizonyítja, hogy az ismert dallamokat hallva a művészekkel együtt énekelt a közönség is, majd a végén felállva, vaspalissal köszönte meg az előadást a művészeknek.



A TARTALOMBÓL:
Bázakerettye évfordulót ünnepelt *
Hagyományápolás Epölön * Toszkána
és a csodás Ligur-tenger *
*** Adventváró ünnepi műsor ***
Vércukorszint- és testtömeg Beállítás
*** Tekerj a szívedért**

Forgó Orsók foltvarrók Mocsán

A tatabányai Forgó Orsók Foltvarró Egyesület több éves hagyománya, hogy nemcsak az országban élő foltos barátnők számára szervezünk tábort, hanem a magunk örömeire, a saját csoportunknak is. Idén is a Mocsai Református Gyülekezet fogadott be minket a gyülekezeti házába július 13 és 16 között. Mi szeretettel, egymásra figyeléssel, jókedvű alkotással igyekeztünk a hely szellemiségéhez méltó pár napot eltölteni.

Mindenki azt az ötletét hozta a táborba, amit ott szeretett volna megvarrni, kihasználva a közös gondolkodás erejét. Volt ott minden, mi szem száznak ingere, de a lényeg a közösségi élet.



(folytatás az 1. oldalról)



lyázati cél jól illeszkedik az Aktív Magyarországi Program elképzeléséhez, és ezért egy újabb pályázatot nyújtottunk be a programkezelőhöz. Ebben leírtuk, hogy szerepet vállalunk a program megvalósításában, és kedvező elbírálás esetén mentálhigiénés előadásainkat, örömtánc oktatásunkat klubtagjaink számára az egész országban széles körben elérhetővé tesszük. Tagjaink egészséges életvitelének támogatásával, aktivitásával függ össze az is, hogy az év elején együttműködést vállaltunk az **Országos Gyalogló Idősek Klubhálózatával (OGYIK)**, és a Monspart Sarolta Egészséges Életmóddért Alapítvánnyal, illetve az alapítvány elnökével Monspart Zsolttal. Együttműködésünk keretében vállaltuk, hogy klubjaink körében segítjük, támogatjuk a gyaloglás, mint szabadidős program elterjedését, és azt is, hogy klubjaink tagként is bekapcsolódjanak az OGYIK munkájába. Ennek támogatását, szervezését Sportbizottságunk vállalta, és a mostani elnökségi ülésen áttekintettük Czingler Sándor bizottsági elnök előadásában ennek eddigi eredményeit. A sportbizottság több ülésén is foglalkozott a kérdéssel, ajánlást adott ki a klubok részére, és foglalkozott azokkal az észrevételekkel is, amelyek a csatlakozási adatlap ellentmondásaival voltak kapcsolatban. Az észrevételek alapján augusztusban kiadtak egy frissített, egyértelműsített adatlapot.

A mostani alkalmat arra is megragadom, hogy gyalogolni szerető tagjainkat kérjem, szorgalmazzák klubjaiknál az adatlap kitöltését és annak a gyaloglo@kim.gov.hu vagy a **Kulturális és Innovációs Minisztérium Gyermekügyi és Idősügyi Főosztály 1884 Budapest Pf. 1. címre való megküldését.**

2019 szeptemberében az EURAG – Idősek Európai Szövetsége –, amelynek az Élet az Éveknek Klubszövetség is tagja, Budapesten tartotta közgyűlését, a következő ülés pedig most **szeptember 3-án kezdődően Izraelben van.** Az elnökség határozott arról, hogy szervezetünket a kongresszuson Dr. Hegyesiné Orsós Éva képviselje.

Az elnökség örömet fejezte ki amiatt, hogy szövetségünk klubjainak száma növekszik. Most is **kilenc klub felvételéről döntöttünk.** Külön öröm, hogy e klubok közül többen is kifejtették, miszerint felvételüket amiatt kérték, mert szimpatikus részükre az a fajta nyugdíjas érdekképviselet, amelyet szövetségünk programjaival, azok sokrétűségével megvalósít.

Utolsó napirend keretében elnökségünk – előadásomban – beszámolót hallgatott meg a **Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa (NYUSZET)** három napos, **Kiskunhalason** tartott rendezvényén elhangzottakról. Tagságunk előtt közismert, hogy a NYUSZET-nek a hét legtöbb nyugdíjas klubot, szerveződést tömörítő szervezet, szövetség – köztük a mi szövetségünk – a tagja és ennek a szervezetnek a célja az, hogy a tagszervezetek között egységes álláspontot alakítson ki a jelentősebb, a nyugdíjas társadalmat érintő kérdésekben, és képviselje ezt a társadalom más rétegeződéseit, a politika előtt. A tagszervezeteket a tanácsban 2-2 tag képviseli. Szövetségünket ezidáig az elnök,

Kedves Klubtagok!

Dr. Hegyesiné Orsós Éva és Dr. Talyigás Katalin budapesti elnök képviselte. Talyigás Katit nem kell tagjainknak bemutatni. Róla közismert, hogy szociológus, szociálpolitikus, nemzetközi szinten is ismert és elismert szakértője az időspolitikának, idősgondozás területének, oktató és több szakterületi alpmű szerzője, aki szakértőként is meghatározó munkát végez a NYUSZET-ben. Budapesti elnöki visszavonulása után az a megtiszteltetés ért, hogy az elnök mellett képviselője lehetek szövetségünknek az egyeztető tanácsban. Talyigás Katalin kapcsolata a NYUSZET-tel nem szakad meg. Óriási tudására a NYUSZET szakértőként változatlanul igényt tart. A NYUSZET-re általában is jellemző, hogy széles körű szakértői gárda támogatja tevékenységét. Állásfoglalásait alapos szakértői előkészítés előzi meg és ezekre alapozza döntéseit.

A mostani tanácskozás részben általános és aktuális helyzetértékeléssel foglalkozott (Inotai András: „Európai Unió a világban, Magyarország Európában”; Katona Tamás: A munkaalapú társadalom válsága. Mi lesz a jóléti rendszerek sorsa; Fleck Zoltán: Semmibe vett társadalom; Tóth Zoltán: Hol van a változás kulcsa című előadások kapcsolódtak ehhez). Majd pedig a tanácskozás **a magyar nyugdíjrendszer aktuális felülvizsgálata** szükségességének megokolásával, a lehetséges megoldási módokkal, az eddigi állásfoglalások aktuálissá tételének szükségességével foglalkozott, egy kicsit figyelemmel a kormány által elfogadott „Magyarország Helyreállítási és Ellenállóképességi Tervéhez” kapcsolódva (Simonovits András: A magyar nyugdíjrendszer ésszerű reformja című előadása szolt erről). Konzultáció keretében pedig foglalkoztunk az **Idősügyi Törvény** elméleti, szakértői megokolásával, azzal a szakértői kutatási anyaggal, amelyet Talyigás Katalin folytatott a fiatalabb korosztály körében azzal a céllal, hogy felmérje hogyan készülnek idősebb korokra. Beszéltünk továbbá irodaigazgatónk, Rauh Edit előadásában az „Integrált Szociális és Egészségügyi Rendszer bevezetését megalapozó szakmai háttéranyagól”, illetve ehhez kapcsolódóan Dr. Weltner János előadásában az egészségügyi ellátórendszer mai állapotáról. Szeretném a „Kedves Klubtagok” olvasóival megosztani azt is, hogy Rauh Edit és Talyigás Katalin előadása a tanácskozás résztvevői körében általános elismerést váltott ki pontosságával és precizitásával, alapos megokoltságaival. Általános konklúzióként elmondható, hogy a helyzetértékelések kitűnően összefoglalták azokat a tényeket, amelyek napjaink gazdaságát, politikai megnyilvánulásait jellemzik és ezzel nagyban elősegíthetik a tanács tagjait a megalapozott döntések meghozatalában. Az időseket, a szociálisan rászorultakat, a gyógyulni vágyókat érintő kérdésekben a tanács tagjai számára fontos, hogy megalapozott szakértői anyagokra alapozva kifejezze azon álláspontját, amelyek e területek jobbítását szolgálják. A nyugdíjrendszer reformjával kapcsolatosan pedig fontos, hogy a tanács már az előkészítés korai szakaszától be tudjon kapcsolódni a munkába.

Kedves Klubtagok! Amire a szeptemberi Hírlevél eljut az olvasóihoz csupán csak néhány hét lesz október elsejéig, az **Idősek Világnapjái**ig. Szinte minden településen és több megyében is külön ünnepség keretében köszöntik az világnap kapcsán az időseket. Ez a nap arra is alkalmas, hogy mi idősek is átgondoljuk mit és hogyan tudnánk jobbitani életünk, közösségeink működését.

Dr. Kocsis Gyula

Bázakerettye évfordulót ünnepelt

A Bázakerettyei Olajipari Nyugdíjas Klub Egyesület megalakulásának 40. évfordulója alkalmából augusztus 23-án ünnepélyes megemlékezést tartott az egyesület nemrég felújított épületében. A jubileumi ünnepségen a klubtagságon kívül részt vett a község polgármestere, Csatlós Csilla és a település jegyzője, dr. Resch Karolina is. Meghívták továbbá a környék nyugdíjas klubjait Lovászból, Lentiből, Csömödérből és Csesztregről. Részt vett az ünnepségen az Életet az Éveknek Klubszövetség Zalai Szervezete elnökségének több tagja is.

A vendégeket Aradi János az egyesület elnöke köszöntötte, és egyben felidézte a klub megalakulásának előzményeit, valamint az elmúlt negyven év főbb eseményeit. Beszédében kiemelte a község olajbányász hagyományait, az olajbányászok községért végzett elkötelezett tevékenységét, községépítő munkáját, amelyekre napjainkban is büszkén tekintenek vissza a község jelenlegi lakói.

Elmondta Aradi János azt is, hogy a megalakulást megelőzően szinte két évtizeddel megelőzően a községben élők, főképpen bányász nyugdíjasok és a helybeli általános iskola pedagógusai fogtak össze a település szépítése, a bányász hagyományok megőrzése ápolása érdekében.

Az elnök megemlékezése, a negyven év történéseinek felidézése után Csatlós Csilla Bázakerettye polgármestere mondott üdvözlő beszédet, köszöntötte a klubot és elmondta, hogy a klub, a klubtagok sokat tesznek a község közéletének színesebbé tétele érdekében, és kiváló a klub és a községi képviselő testület közötti együttműködés. A polgármester szavai után dr. Kocsis Gyula, a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Zalai Szervezetének elnöke méltatta az elért eredményeket, a klub tevékenységét, majd megköszönte a képviselőtestületnek, a polgármesternek a klubnak nyújtott segítséget és támogatásokat. Ezután átadta az egyesületnek a megyei szervezet jubileumi köszöntő levelét.

Az ünnepség folytatásaként a helyiek és a meghívott klubok csapatai egy, Zaláról és a településeikről szóló kvíz játékban mérték össze tudásukat. A vetélkedőt a csesztregi Korhatártalan Klub csapata



nyerte meg a lovászi olajbányászok és a csömödéri Csertamenti, és a lenti Civil Nyugdíjas Klub csapatait megelőzve.

Egy finom ebéd elfogyasztása után, az épület előtti téren az elhunyt klubtársak emlékére létesített emlékhelyen koszorúzással egybekötött megemlékezésre került sor. Végezetül egy rövid séta után megtekintette a társaság a tragikusan elhunyt Pokker Ernő bányamérnök emlékére állított emlékművet, ahol Hofstädter József, az egyesület vezetőségi tagja megemlékező beszédet mondott az akkori politika áldozatául esett Pokker Ernő életútjáról és tragikus haláláról.

A beszédek közötti szüneteket vers és tánc műsorok színesítették. A délután kötetlen beszélgetéssel vidám hangulatban telt.

Köszönöm a kluboknak és vendégeinknek, hogy elfogadták a meghívásunkat és velünk együtt ünnepelték jubileumunkat, a tagságnak pedig a lebonyolításban nyújtott segítséget és az aktív részvétel!

Aradi János, az egyesület elnöke



Kirándulás Veszprémbe



A Zalaegerszegi Asztma Klub Egyesület és a Mezőgazdasági Nyugdíjasok Klubja tagjai közös kiránduláson vettek részt augusztus 2-án.

Vonattal utaztunk el Veszprémbe. Az Óváros térről indulva ismertük meg a Várnegyed nevezetességét. Az ötvenegyes fős csoportot két idegenvezető ka-lauzolta.

Sok hasznos információt kaptunk a város történetéről, az épületekről és a jelenleg folyamatban lévő felújítási munkálatokról.

Tagjaink érdeklődtek az Európa Kulturális Fővárosa program rendezvényeiről és számos fényképet is készítettek.

A Hangvilla Kulturális Központ Éttermében ebédeltünk, majd fagyizás, kávézás, sütemény kóstolás és kötetlen belvárosi séta következett.

Ruszin Tiborné és Beleznai Józsefné klubtagunk a napokban ünnepli 80. születésnapját. Őket köszöntöttük fel énekkel és a Klubszövetség Zalai Szervezete Emléklapjával.

Öt órakor jókedvűen indultunk a városnéző kisvonattal a város távolabbi, rejtett zugainak felfedezésére, majd a vasútállomáson a „kisvonatról” átszálltunk a „nagy vonatra”. Egy sikeres kirándulás élményével gazdagodva érkezünk haza Zalaegerszegre.

Bangó Gyuláné klubvezető

Sporttalálkozó Pakson

Június 24-én rendeztük a Tolna vármegyei sport találkozót Pakson. Az Élet az éveknek országos szövetség vármegyei szervezetének 14 nyugdíjas klubja vett részt a találkozón. Az eseményt a II. Rákóczi Ferenc általános iskolában rendeztük meg.

A megnyitó beszédet Leber Ferenc alpolgármester, valamint Fóberné Orova Valéria, az Élet az éveknek Tolna vármegyei elnöke, és a paksi városi nyugdíjas klub elnökszónya, Becker Jánosné nyitották meg. Ez a nagyszabású rendezvény nem jöhetett volna létre a MVM Paksi Atomerőmű, és a Paksi Önkormányzat bőkezű támogatása nélkül, de egyéb adományozóink is voltak: az iskola konyhája, a paksi sárgödörtéri borászok, Somkert Zoltán, Kovács Sándor, Kovács Mihály, Molnár János, Polgár Zoltán. A paksi városi önkormányzat a város borával ajándékozta meg a résztvevő csapatokat.

A támogatóknak és adományozóknak ezúton szeretnénk köszönetet mondani. sportnap lebonyolításában részt vett Bór Barna olimpikon, világbajnoki ezüstérmes többszörös magyar bajnok cselgáncsozó, és az iskola több tanára, és diákja is.

A sportnap bemelegítés-

sel kezdődött, majd a csapatok elfoglalták a játékezők által kijelölt pályáknál a helyüket, és megkezdődött a játékos vetélkedő, melyben a részvétel, és nem a győzelem volt a fontos. Miután lezajlott a délelőtti program, következett a finom ebéd, amit Tell Anikó konyháján készítettek, s melyet kedvesen biztositott részünkre. Ő így támogatta klubunkat. A sokféle házisütemény, melyet klubtagjaink sütöttek, na meg a remek paksi borok, és pálinkák hozzájárultak a jó hangulathoz.

Aztán megszólalt a talpalávaló, melyet kedves zenésznünk játszott. Az esemény nem sikerülhetett volna klubtagjaink szorgalmas közreműködése nélkül.

Kránik György



Hagyományápolás Epölön

Az epöli nyugdíjas klub éves programjának megfelelően, a Szent István napi ünnephez kapcsolódóan „Arató bulis” délutántartott. Megemlékeztek a régi aratósi, betakarítási munkákról, melyet szüleiktől, nagyszüleiktől hallottak, láttak. Még köztünk vannak, akik elmesélik, hogy zajlott ez az időszak. Megemlékeztek a múlt nehéz, de annál csodálatosabb gabonaaratás folyamatáról, időszakáról.



Meghívták a szomszéd település nyugdíjas klubtagjait is, akik szívesen fogadták a meghívást, és jöttek el a programra. A beszélgetést, megemlékezést zenés-táncos bál zárta. Korosztálytól függetlenül ropták a táncot, mulattak, ahogyan azt régen is tették a munka befejezése után. Másnap, augusztus 20-án sor került az új kenyér szentelésére a szentmise keretében.



A nyugdíjas klub „Nagyik Lángosa” csapata részt vállalt az Epöli falunap nyárbúcsúztató rendezvényén is. A falu apraja-nagyja jelen volt, generációk, családok töltötték együtt vidám hangulatban augusztus utolsó hétvégéjét. Volt ott minden, arcfestés, tánc és lovas bemutatók, betyárok csapata, ugráló vár, íjászat.



Nyugdíjasaink szép számban vannak jelen a programokban. A nyár lassan véget ér, de a vidám emlékek itt maradnak velünk. Őrizzük hagyományainkat, kulturális emlékeinket. Így formálva a közösséget és visszük tovább a múlt emlékeit mi szépkorúak, míg tehetjük.

Belkovics Mária, az epöli nyugdíjas klub vezetője





PÓTSZILVESZTER EGERBEN HOTEL EGER&PARK**** (3300 Eger, Szálloda út 1-3.)

**2024. január 8-9-10-11-én
(hétfő-kedd-szerda-csütörtök)**

Tisztelt Klubtagok!

2024 januárjában ismételten megrendezük az egri pótszilvesztert. (Hotel Eger&Park 2024. jan.8-11.) A Programot még szervezzük, részletes kiírását a szeptember 11-i héten találjátok meg a honlapunkon.

Táboroztak az oroszlanyi Örökifjak



Augusztus 20-a után ismét a Vértesben táboroztunk. 20 társunkkal 4 csodás napot töltöttünk együtt az erdő sűrűjében és csendjében.

A csodaszép környezetbe, a jól felszerelt szálláshelyre évek óta visszajárunk. Igyekeztünk tartalmas programokkal kitölteni a napokat. Persze azért maradt idő beszélgetésre, kártyázásra, túrázásra is. Minden reggel tornával kezdtük a napot. Közös svédasztalos reggeli után csapatokban szellemi vetélkedtünk: memória-kártyáztunk, puzzle-t rakunk ki, vaktérképeztünk, activityztünk, szókirakás, folytasd a verset feladatok is voltak. Párokban dominóztunk, malmoztunk, stb. Sorversenyeken ügyeskedtünk: mocsárjárás, kislabda-dobás, teke, kosárlabda, ping-pongozás stb. Közben a szakács lányok megfőzték a finom ebédet, melyet közösen, jóízűen elfogyasztottunk. Finom Kati lángosa is került az asztalra.

Gyorsan elrepült ez a 4 nap, felejthetetlen élményekkel gazdagodtunk. Igazi csapatépítés volt. Jövőre is visszatérünk, már az időpont lefoglalásával be is biztosítottuk.

Cserna Andrásné

Egy adomány

margójjára

Majdnem egy éve, hogy itt hagyott bennünket egy régi kedves nyugdíjas társ, barát, ismerős: Kiss Györgyné, Margit, az Életet az Éveknek Országos Szövetség Győr-Moson Sopron Megyei Klubtanácsának volt elnökségi tagja, a Kapuvári Hagyományörző Nyugdíjas Egyesület volt elnöke. Ma már az égi nyugdíjasoknak szervezi tevékenyen a programokat. Itt hagyta mosolyát, kedveségét, optimizmusát, őszinte barátságát.

De mást is itt hagyott! Nagylelkűségének, gondoskodásának, segítőkészségének köszönhetően egy új defibrillátor kerülhetett a gartai városrészen lévő felnőtt háziiorvosi rendelő ajtaja mellé.

Margit, Kapuvár Város egykori időszügyi referense, mindig szívén viselte Garta előmenetelét. Még nagy betegen is arról gondolkodott, hogyan lehetne segíteni az életmentést. Azt kérte a családjától, hogy a temetésére szánt virágok összegét a Kapuvári Mentők Egyesületének ajánlják fel, amit ők be is tartottak.

A Garta Nap keretein belül, a gartaiak nevében Horváth László önkormányzati képviselő jelképesen vette át a készüléket a Kapuvári Mentők Egyesületének képviselőitől. Az ünnepélyes átadón részt vett Margit fia, Kiss Tibor is. Gulyás Vilmos atya pedig megáldotta a berendezést, Kiss Györgyné – Margitra emlékezve. Köszönjük Margitkám, hogy még mindig ilyen áldással gondoskods az ittlévőről!

Kapuvári Hagyományörző Nyugdíjas Egyesület





SOLAR SENIOR KLUB

Szeptemberi
élmény és pihenés

Időpont:
2023. szeptember 10-
13., 4 nap/3éj

3 éjszaka szállás, félpanziós ellátással a Hotel Solar felújított, prémium szobáiban, és 2 alkalommal kirándulás + személyenként 1 db ajándék egész napos gyógyfürdő belépő

+ kirándulás Taranyba, ott a gyönyörű katolikus templom megtekintése, fröccsterasz és bogrács party a „Kemencés Koccintó-ban”

(Utazás menetrend szerinti buszjárárral, bogrács party a szállodai vacsora helyett)

+ autóbuzsos kirándulás Segesdre

Árpád-házi Szent Margit Múzeum - csaknem kilencezer kötetes könyvtár, kiállítások, ásatási leletek, kovács- és fazekasműhely rekonstrukciója -

Pihenő a közeli csodatevő Mária forrásnál, a XVIII. század közepén épült barokk stílusú római katolikus templom megtekintése.

Részvételi díj: 59.900,-Ft/fő+IFA

Egyágyas felár: 4000,-Ft/fő/éj

Hosszabbítási lehetőség: 18.000,-Ft/fő/éj + IFA

Az idegenforgalmi adó 18 éves kor felett fizetendő, 400,-Ft/fő/éj.

ÉRIK A SZŐLŐ... ITT A SZÜRET!

Időpont: 2023. szeptember 24-26. 3 nap/2 éjszaka

3 nap/2 éjszaka szállás, félpanziós ellátással a Hotel Solar felújított, prémium szobáiban

Program:

1. nap Érkezés 14.00 órától,

Vacsora után Szüreti bál és felvonulás

2. nap Szüret a csurgói szőlőhegyben a résztvevők aktív részvételével

Indulás reggeli után autóbusszal

Vendégek köszöntése, munka kiosztása a résztvevők között (természetesen csak a védőital, a pálinka elfogyasztása után...)

Szüretelés közben fröccs, bor valamint a kenyérlángos kínálat Munka után bográcsgyulás és óborkóstoló várja a vendégeket, a nótázáshoz zenésznünk biztosítja a jó hangulatot.

Visszaérkezés a szállodába a délutáni órákban

3. nap Reggeli után hazautazás

48.400,-Ft/fő+IFA

Egyágyas felár: 4000,-Ft/fő/éj

Hosszabbítási lehetőség: 18.300,-Ft + IFA (Az idegenforgalmi adó 18 éves kor felett fizetendő, 400,-Ft/fő/éj.)

SZEPTEMBERI BARANGOLÁS

Szeretettel várjuk Önöket egy „kincskereső programra”! Ennek keretében megismerhetik Nagyatád és környéke rejtett értékeit, amelyek ugyan nem világhírűek, de élmény nyújtásban felveszik a versenyt a „nagyokkal”.

Időpont: 2023.09.26-28. (3 nap/2 éj)

• 2 éjszaka szállás

• félpanziós ellátás

• valamint az alábbi programok

1. nap

• Szobák elfoglalása

• Városnézés idegenvezetővel

• Vacsora után mókás quizparty

2. nap

• délelőtt fürdőzési lehetőség a szállodával szemben található gyógyfürdőben

(A kedvezményes belépő ára: 1200,-Ft/fő, a részvételi díjon felül fizetendő.)

• délután autóbuzsos kirándulás:

Đurđevac – Molve (Horvátország) (Nagyatádtól kb. 60 km)
Molvén a Nagyboldogasszony plébániatemplom megtekintése, amely híres zarándok hely.

Đurđevacon városnézés keretében a 15. századi **Öreg vár** látogatása, amely egy galériának is helyet ad. Programunk végén a helyi szőlőhegyen szívélyes horvát vendéglátás keretében hangulatos **borkóstolóval** és egytálétellel várják vendégeinket.

• a vacsora után zenés, táncos est

3. nap

• délelőtt autóbuzsos kirándulás:

Nagysallér – Vidrapark (Nagyatádtól kb. 20 km)

Utazás Nagysallérba. Az itt található vadászházban Trófea Kiállítás és Helytörténeti Múzeum látható. A vadászház mellett került kialakításra a nagysalléri vadspark, amely Magyarország nagyvadjainak ad otthont. A közelben épült egy kis fakápolna, amely a Hubertus misék megtartását is lehetővé teszi. Rövid erdei sétával közelíthető meg a petesalmi tórendszer, ahol számos vidra él, de azoknak a látogatóknak a kedvéért, akiknek a természetes élőhelyükön nincs szerencsájük megpillantani őket, a bejárat közelében egy külön kifutóban bemutatják Tomit és Bennynt, a két mentett vidrát. Hazautazás a délutáni órákban

A fenti teljes programcsomag részvételi díja:

2 ágyas standard szobában:

49 900 Ft / fő + IFA (400 Ft / fő / éj)

Prémiumszoba felár : 2000 Ft / fő / éj

Egyágyas felár : 2500 Ft / éj

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

Toszkána és a csodás Ligur-tenger * Nemzetközi Művészeti Fesztivál *

Egyesületünk – a Hajdúdorogi Szivárvány Hagyományörző Egyesület – táncsoportja meghívást kapott a Nemzetközi Művészeti Fesztiválra 2023. július 7. és 11. között, amelynek megrendezésére az olasz üdülővároskában, Montecatini Termeben került sor. A meghívásnak szívesen tettünk eleget.

Július 7-én a hajnali órákban indultunk el a hosszú útra. A buszon 43-an utaztunk szimpatizánsaink kíséretében. Folyamatos utazás – rövid pihenőkkel. Szlovéniában, Trojane városában megkóstoltuk a híres óriásfánkot. Utunkat folytatva az esti órákban érkeztünk meg Olaszországba, a Toszkán régió hangulatos kisvárosába, Montecatini Termebe. Másnap a ferdetorony városába, Pisába utaztunk, ahol a Piazza dei Miracoli, azaz a Csodák tere híres épületeivel – dóm, keresztelőkápolna, temető és a ferde torony – ismerkedtünk meg. Rövid továbbutazás során érkeztünk meg Luccába, ahol megtekinthettük többek között az egykori amfiteátrumból kialakított főteret, a Piazza dell' Amfiteatro-t, a San Martino dómot. Tovább sétálva felfedeztük ezt az elbűvölő városkát, útba ejtve Puccini szülőházát.

Este kicsit megfáradtan tértünk vissza szálláshelyünkre. A tudat, hogy aznap kerül sor a fesztiválon való fellépésünkre, mindenkinek nagy erőt adott. A fellépő tizenhárom csoport a város főutcáján gyülekezett, ahonnan zenei kísérettel, táncolva vonultunk fel a rendezvény színterére. Több nemzetiségű csoport szebbnél szebb népviseletbe képviselték hazájukat. Büszkén táncolva haladtunk az országunk és városunk zászlaját, valamint az egyesületünk címerét vivő társaink mögött. Népviseleti ruhánk és táncunk az utcai embereket mosolyra derítette, nagy tapsal köszöntöttek bennünket. Miután megérkeztünk a főtérre, kezdetét vette a fesztivál. Táncunkkal, a Háromugróssal hetedikként léptünk fel. Sikerünk felülmúlhatatlan volt, vastappsal jutalmazott meg bennünket a közönség. A tovább, mint éjfélig tartó rendezvény végén átvehettük az emléklapot, a diplomát és a kupát. Ezt követően minden nemzetiségi fellépővel együtt táncoltunk és zártuk a fesztivált.



Felejthetetlen élményben volt részünk, fellépésünkkel, részvételünkkel öregbítettük hazánk és városunk hírnevét. Harmadik nap a mediterrán hangulatú Marina di Pietresanta-ba utaztunk, fürdés az azúrkék Ligur tengerben, sétáltunk a pálmákkal szegélyezett tengerparti sétányon. Utunk negyedik napján a Toszkán fővárost, Firenzét látogattuk meg. Buszunkat magunk mögött hagyva villamossal érkeztünk meg a reneszánsz főváros szívébe. Gyalogos városnézés közben megcsodáltuk a Mediciek mesés építészeti közepkori városának főbb látnivalóit: Firenze legfontosabb szakrális terét, a Dóm teret, a keresztelőkápolnát, Giotto harangtornyát, a Santa Maria del Fiore dómot, a Piazza della Signoriát, a Palazzo Vecchiót, a Ponte Vecchiót és a szelíden kanyargó Arno folyót.

Lehetőségünk nyílt a San Lorenzo piacssarnok termékeinek látványával és illatával megismerkedni. Ismét egy emlékezetes szép napot tudhattunk magunkénak. Utolsó napunk sem marad élmények és látnivalók nélkül. Útközben megtekintettük Padovát, Szent Antal városát. Megcsodáltuk többek között a Prato della Valle teret, mely egy római kori amfiteátrum körvonalait őrzi mind a mai napig, majd a Szent Antal Bazilikát, benne a legendás szent földi nyughelyét. Sok élménnyel tértünk haza. Ezúton is szeretnénk megköszönni támogatóink segítségét, nélkülük ez nem jöhetett volna létre.



Posta Gizella egyesületi tag

Juniális Nádasdladányban



Szeptember van, de az a nap emlékezetes!

A Nyugdíjas Szervezetek „Életet az Éveknek” Fejér Megyei Szövetsége június 28-án rendezte meg hagyományos Juniálisát.

Nádasdladány, mint helyszín, egy nyugdíjas baráti találkozón vetődött fel, ahol részt vett és segítségét ajánlotta fel a falu polgármestere és a helyi Életrelvők Nyugdíjas Klub.

A rendezvényen a meghívott vendégek mellett a vármegyéből 33 helyről érkező közel 500 nyugdíjas társunk, Varga Gábor országgyűlési képviselő és több polgármester vett részt.

A falu valamikori varroda épülete zsúfolásig telt termében Varga Tünde polgármester és Cser-Palkovics András Székesfehérvár polgármesterének nevében Zentai Zsolt köszöntötte a megye nyugdíjasait.

Ezek után a résztvevők több csoportban indultak falusétára, amelyből nem maradhatott ki a Nádasdy kastély sem. A település lenyűgöző épített öröksége ezen a napon ingyen volt látogatható. A római katolikus templom, a mezítlábas sétány és fitnessz park, a Móni lekvárium a kézműves udvar elképesztő árukínálatával ámulatba ejtett mindenkit.

A kiadós, finom ebéd elfogyasztása után a zene, az

elit cipő kínálata, a Rummikub megismerése és a játék, a kézműves foglalkozások, társaink kulturális bemutatója, valamint a Nádasdladányról szóló és a „Budapest 150” TOTÓ kitöltése is kedvelt és sikeres volt.

A nap vége felé kellemesen elfáradva, sok-sok él-ménnyel, barátsággal gazdagodva térhetett haza mindenki.

Emlékezetes, csodálatos napot töltöttünk együtt!

Szecsődi Józsefné



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 Z. 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

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki!

Jelentkezési határidő: 2023. október 20. (e-mailben vagy postai úton)

Visszajelzés: 2023. október 24.

Befizetés: 2023. november 14!

Beküldési cím: „Élet az éveknek” Klubszövetség, 1068 Budapest Benczúr u 45.

Email: nyugszov@hu.inter.net

Programkoordinátor: Fráter Éva (06-1-327-0118)

Mindkét e-mail tárgyába írd be: Advent 2023!



Adventváró ünnepi műsor az Uránia Filmszínház Színháztermében

(1088 Budapest, Rákóczi út 21.)

„Szabad-e bejönni ide betlehemmel?”

A Kaláka együttes zenés adventi műsora 2 részben

2023. december 4. 10.15 óra

Tisztelt Klubtagok!

Az előző évek hagyományának megfelelően ebben az évben is szeretnénk veletek együtt ünnepelni advent heteiben. Ezért 2023 decemberében ez alkalommal is szervezünk adventi programot, melyet a már jól ismert helyszínen, a méltán népszerű Uránia Filmszínházban tartunk meg. Sokak számára ismerős lehet ez a helyszín, mert az utóbbi években szinte állandó vendégek voltunk itt. Azonban még mindig nagyon sok klubtagunk nem járt ebben a különleges stílusú, csodásan felújított épületben, s nem ismerik a történetét. Ezért a zenés műsor előtt rövid ismertetőt is hallhattok az épület történetéről.

Idén is az ünnephez méltó zenés összeállítással készülünk.

Most a **Kaláka** együttes idézi meg az ünnepet. A kétszeres Kosuth-díjas és Prima Primissima díjas, 4 főből álló magyar együttes 1969-ben alakult Budapesten. Muzsikájuk sokszínű, és a versekből következően sokstílusú. Az egyéni hangzást a négy énekhang, a klasszikus és népi hangszerek együttes játéka adja. A Kaláka dalainak száma kb. 1000, eddig 25 lemezt jelentettek meg. Elegáns, más muzsikusokkal össze nem téveszthető zenei tálcán nyújtják a verset a hallgatónak. Néhány költő, akiknek a verseit énekelik: *Arany János, Ady Endre, Weöres Sándor, Kosztolányi Dezső, Kányádi Sándor, Szabó Lőrinc* stb.

A kétrészes karácsonyi előadás sokak számára ismert és népsze-

rű énekekkel, megzenésített versekkel hozza el az adventi hangulatot. Ezekre a jó érzésekre pedig, nemcsak az ünnepek előtt lesz szükségünk.

Az előadás előtt és a szünetében a filmszínház kiváló büfét ajánljuk nektek, ahol mindig finom sütemények, kávé várja a résztvevőket.

A program

110.15 -10.30 Elnöki köszöntő, a színház bemutatása

10.30-11.25 Adventi koncert I. rész

11.25-11.55 Szünet

11.55-12.45 Adventi koncert II. rész

A koncert utáni programnak ajánljuk, hogy látogassátok el a következő helyszínekre:

- Karácsonyi vásár a felújított Deák-Vörösmarty téren - a vásár önálló, saját időbeosztásokat szerinti meglátogatása.

- Karácsonyi vásár a Szent István Bazilika épülete előtti téren

Mindkét helyszínen könnyen megközelíthető az Uránia Filmszínháztól.

A program részvételi költsége: 5300 Ft/Fő

Fontos! A nagy érdeklődésre való tekintettel a résztvevőket a jelentkezés sorrendjében tudjuk fogadni, szükség esetén az előadást december 5-én megismételjük!!!

JELENTKEZÉSI LAP

Jelentkező csoport neve:

Csoport levelezési címe (irányítószámmal):

Csoport vezetőjének neve:

Telefonszáma: email címe:

Jelentkezők száma: fő

Jelentkezési határidő: 2023. október 24.

Visszajelzés: 2023. október 24. (A részvételi költséget csak azok fizessék be, akik a Szövetségtől erre e-mailen vagy telefonon visszajelzést kapnak 2023. október 24-ig.)

A befizetés határideje 2023. november 14.

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

*Az itt közölt adatokat a Szövetség kizárólag ennek a programnak a szervezéséhez használja fel, harmadik félnek nem adja ki, a rendezvényt követően a jelentkezési lapot megsemmisítjük. Kérdés esetén keresd Fráter Évát a 06-1-327-0118 telefonszámon!

.....
Dátum

.....
alíírás

„Kedves Klub vezetők! „Színházra fel!”

Még várjuk a jelentkezőket a színházunk által meghirdetett színházlátogatási versenyre. Mindenképpen megéri nevezni, hiszen nem jár semmiféle kötelezettséggel, mégis színházlátogatásukkal értékes belépőket, ajándékokat nyerhetnek!

Szeptember 1-ig várom jelentkezésüket. 😊

„Nem csak a 20 éveseké a színház...”

címmel a Budapesti Operettszínház a 2023/24-es Évadjában
színházlátogatási versenyt hirdet csoportvezetők részére!

Regisztráljon csoportjával (minimum 15 fő), töltsé ki a jelentkezési lapot, küldje vissza, és máris versenybe kerül az értékes nyereményekért!

Minden színházlátogatás **pontokat ér!**

Amely csoport **szeptembertől márciusig** megrendezett előadásink kapcsán a legtöbb **pontot szerzi**, az **NYER!**

A színházlátogatáson kívül díjazzuk az **élmények megosztását is**: küldjenek beszámolót, csoportképet, írják meg, milyen élményekkel gazdagodtak... mert nekünk ez is fontos, mi ezt is jutalmazzuk!

NYEREMÉNYEK:

- Csoportos belépő a legújabb musicalünk, a **Carmen főpróbájára** (2024. április 18. 11:00)*
- A főpróbát megelőzően izgalmas **kulisszajárás** a csoport részére a Budapesti Operettszínház épületében
- A Csoportvezető **csoportja számára előzetes vásárlási lehetőséget kap** (legalább a teljes nyilvános közzététel előtti egy nappal) a 2024/25-ös évadunk előadásaira
- A Csoportvezető másodmagával meghívást kap a **Carmen premier** előadására (2024. április 19. 19:00)*

*A változtatás jogát fenntartjuk.

Jelentkezni a mellékletként csatolt hiánytalanul kitöltött nevezési lap visszaküldésével és a fajka.zsanett@operett.hu címre történő megküldésével lehet.

További információ, játékleírás és jelentkezési lap az eletetazeveknek.hu honlapon!

Kérdés esetén keressék bizalommal Fajka Zsanettet!

HOTEL NAPFÉNY
ZALAKAROS

**Nem ismeri még Zalakarost,
vagy szeretné újra átélni a kellemesen itt eltöltött napokat?**

A Hotel Napfény *** örömmel látja vendégül Önt és kedves családját. A szálloda élménytel pihenést garantál megfizethető áron minden generáció számára. Teljes és félpanzió ellátás Panoráma Éttermünkben.

A szálloda élmény tel pihenést garantál megfizethető áron minden generáció számára. Az Aura Wellness Komplex minden generáció számára önfeledt szórakozást nyújt termálvizes medencéivel, az abba beépített élményelemekkel, szaunáival, a kicsik számára gyermekpancsoló, játszószoza, bababarat, pelenkázóval felszerelt gyermekpihenő és fűvesített napozótér.

A tökéletes kényeztetés érdekében számtalan masszáz is rendelkezésre áll, de tavasztól őszig frissítőekkel is szolgálnak majd a fűves napozótéren a felüdülni vágyók számára.

H-8749 Zalakaros, Termál út 10.
E-mail: info@hotelnapfeny.hu
Web: www.hotelnapfeny.hu
Telefon: +36 93 340 641
Telefon: +36 30 499 3500

ZALAKAROS – HOTEL NAPFÉNY***2023

A Hotel Napfény Zalakaroson, a városi gyógyfürdőtől 150 m-re, csendes és nyugodt, zöldövezeti környezetben várja 46 db erkélyes szobájába pihenni és gyógyulni vágyó kedves vendégeit. A parkettás szobákban fürdőszoba, hűtőszekrényvel, **mikrohullámú sütővel felszerelt teakonyha**, kábel televízió és szobaszéf található.

Szolgáltatásaink:

Aura Wellness Komplex részleg: úszómedence, jacuzzi, gyerekpancsoló, élmény medence, infra és finn szauna. Dining Guide Étteremkalauz által ajánlott étterem, **gyógyászat, masszáz salon, sószoba, fitnessterem, Wifi, klubszoza, gyermekjátsszóter.**

Ellátás: reggeli vagy félpanzió (büféreggeli és vacsora)

Tértési díj, mely tartalmazza a szállásdíjat, reggelit vagy vacsorát, wellness részleg használatát korlátlan sószoba, fitnesszterm, klubszoza, WIFI használatot.
Csoportok esetén minden 21. fő gratisz.

Időszak	Reggelivel	Félpanzióval
2023. 09. 01. – 09. 30.	25.800 Ft/fő/2 éjszaka	31.800 Ft/fő/2 éjszaka
	36.700 Ft/fő/3 éjszaka	45.700 Ft/fő/3 éjszaka
	48.800 Ft/fő/4 éjszaka	60.600 Ft/fő/4 éjszaka
	61.500 Ft/fő/5 éjszaka	74.500 Ft/fő/5 éjszaka
	74.500 Ft/fő/6 éjszaka	91.400 Ft/fő/6 éjszaka
	87.200 Ft/fő/7 éjszaka	105.300 Ft/fő/7 éjszaka
	2023. 10. 01. – 12. 22.	22.800 Ft/fő/2 éjszaka
33.700 Ft/fő/3 éjszaka		42.900 Ft/fő/3 éjszaka
45.800 Ft/fő/4 éjszaka		58.400 Ft/fő/4 éjszaka
59.000 Ft/fő/5 éjszaka		71.500 Ft/fő/5 éjszaka
71.200 Ft/fő/6 éjszaka		88.600 Ft/fő/6 éjszaka
84.700 Ft/fő/7 éjszaka		102.500 Ft/fő/7 éjszaka

Egyágyas felár (2023. május 1. és szeptember 30. között): 14.900 Ft/éjszaka
Idegenforgalmi adó: 550 Ft/fő/éjszaka, Parkolás (igény szerint): 600 Ft/autó/éjszaka
SZÉP kártyát (OTP, K&H, MKB) elfogadunk.

Elérhetőségeink:

Hotel Napfény*Zalakaros**

Napfény Hotel Karos Kft.

Cím: 8749 Zalakaros, Termál u. 10. * Tel.: 06 93340 641, 06 30 499 3500, 06 70 310 7783 * E-mail: foglalas@hotelnapfeny.hu

A szobafoglalást igénylők kérem minden esetben jelezzék felénk, hogy „Életet az éveknek” klubtagok.



Üdvözlettel: Varga Norbert – Recepció vezető - 06 70 310 7783 - ertesites@hotelnapfeny.hu

Vércukorszint- és testtömeg beállítás

Glükózforradalom 1.

„Az étrend tudománya a fejlődés útjára lépett. Az emberek évtizedeken keresztül helytelenül arra összpontosítottak, hogy csökkentsék a bevitt zsírt és kalóriákat, holott ma már tudjuk, az igazi károsítók azok az élelmiszerek, amik felborítják a vércukorszint szabályozását.

Jessie Inchauspé, a Glükózforradalom című nemzetközi bestseller könyv szerzője több évtizednyi kutatás elemzésével és az önmagán végzett sok ezer kísérlet után, amelynek során állandóan glükózsztint-ellenőrző készüléket viselt, sikerült 10 egyszerű és meglepő módszert kikristályosítania, amelyeket könnyen beépíthetünk a hétköznapjainkba.”

A glükóz

Glükóz nélkül nem léteznének növények, és nem létezne élet.

A fotoszintézis az evolúció forradalmi innovációja: a szén-monoxid és a víz glükózzá alakulásához a nap energiáját használja fel a növény. **Létrejött sok millió évvel ezelőtt egy korábban nem látott kémiai anyag, aminek segítségével a növény képes megalkotni önön részeit.**

A glükózt (szőlőcukor) a növények vagy lebontják és energiává alakítják, vagy megtartják, és építőkövekként használják. Felhasználhatók növényi keményítőkhöz, a rugalmas levelekhez, rostokhoz, hogy a növény magasabbra nőhessen, a nyurga gyökerekhez, vagy leveses gyümölcsökhöz.

A keményítő nem más, mint egy glükóz raktár. Napsütéskor a növény a glükóz egy részét egy enzim segítségével hosszú láncú alakítja és gyökerekben, magokban tárolja. Szükség esetén a glükózt egy másik enzim segítségével kiszabadítja a keményítő bilincsből, ami által a felhasználás ismét lehetővé válik.

A rost szintén glükózból származik, de a hosszú lánccá alakítás más kötőanyag, mint a keményítőnél. Olyan fontos építőanyag, mint a habarcs a téglafalak építésénél. A rostok biztosítják a fatörzs, a faág és a levelek szilárdságát.

A fruktóz (gyümölcscukor) a glükózból átalakított, annál kétszer, háromszor édesebb molekula. Célja az, hogy a gyümölcsöt ellenállhatatlanná tegye az állatok számára, hogy biztosítsa a fajta elterjedését.

A szacharózból (étkezési cukor) enzimek segítségével kapcsolódik egymáshoz a glükóz és a fruktóz. Így egy még kisebb méretű energiatároló jön létre.

A keményítő, a rost, a fruktóz és a szacharóz a glükóz különböző megjelenési formái, egy családot képeznek. Ezt a családot szénhidrátoknak nevezzük.

Négyszázkilencvenmillió évvel az első növény felbukkanása után megjelentek az emberek, és ők is glükózt égetnek. Testünk minden másodpercben nyolcmilliárd glükóz-molekulát éget el. Ha minden molekula homokszem méretű lenne, akkor a szervezetünk tízpercenként elégetné az összes homokot a föld valamennyi vízpartján.

A keményítőben lévő glükóz láncot az alfa-amiláz enzim szét-

hasítja. Ez a folyamat a gyomorban történik és a szánkban. Ha a kenyérfalatot harmincszor megrágjuk, édessé válik.

A gyümölcsökben glükóz, fruktóz és szacharóz található. A glükózt valamennyi sejt képes elégetni. **A fruktózt csak a máj alakíthatja át (zsírrá), a szervezetünk sejtjei nem tudják felhasználni.** Manapság a hízást azzal segítjük elő, hogy feleslegesen sok szacharózt fogyasztunk, ami felerészben glükóz, felerészben fruktóz. Amíg az 1800-as években minimális szacharózt fogyasztottunk, addig manapság már átlagban 40 kg felett van az éves fogyasztás.

A rostok széthasítására nem létezik enzim, de igen fontos szerepük van az emésztés segítésében, fenntartják az egészséges bélmozgást, a bélflóra egészségét szolgálják.

Szervezetünk **az elfogyasztott zsírból és fehérjéből** is képes glükózt előállítani. **A máj ezekből glükózt készít (glükoneogenezis).** A húsevő állatok és a fagyos orosz pusztákon élő ember mája ezzel a folyamattal biztosítja a nélkülözhetetlen glükózt.

Az édesség szeretete a kőkorszakból ered. Őseinknek az édes íz jelezte, hogy ehető növényt talált (nincs olyan tápanyag, amely egyszerre lenne édes és mérgező), továbbá azt, hogy tele van energiával.

A rostokat az élelmiszeripar szándékosan eltávolítja, hogy a feldolgozott élelmiszereket hosszú ideig lehessen tárolni. **Az élelmiszeripar alapja először az ételt megfosztani a rosttól, aztán a keményítőre és a cukorra helyezni a hangsúlyt.**

Mitokondrium a sejtek energiaellátó gépháza. A glükóz és a légzés által a levegőből nyert oxigén felhasználásával az elektromos áram kémiai változatát állítja elő, hogy a sejtet ellássa a tevékenységéhez szükséges energiával. De csak annyi glükózt képes elégetni, amennyi energiára a sejtnek szüksége van.

Amikor több glükóz árasztja el a mitokondriumot **szabad gyökök** szabadulnak fel (elektronhiányban szenvedő atomok vagy molekularészletek), gyorsan reakcióba lépnek a sejtek molekuláival, hogy pótolják a hiányzó elektronjukat. A szervezetünk képes a kártevőket egy bizonyos szintig semlegesíteni, de a túlzottan gyakori vércukorszint csúcsok esetén a szervezetünk **oxidatív stressz állapotba kerül (a szabad gyökök mennyisége jelentősen meghaladja az antioxidánsok mennyiségét).** **Ha tartós ez az állapot szívbetegség, kettős típusú cukorbetegség, kognitív zavar, általános öregedés a következmény.**

A glikáció jelenséget Maillard 1912-ben fedezte fel: a glükóz fehérjével lép reakcióba és a keletkező molekulák összetapadva gyulladáshoz vezetnek. Glikáció **következtében öregszünk, használódnak el a szerveink, és halunk meg végül.** **A fruktóz molekulák sokkal károsabbak, tízszer gyorsabban idézik elő a glikációt.** A cukros ételek, sütemények által előidézett vércukorszint csúcsok sokkal gyorsabban **öregítenek,** mint a keményítő ételek (kenyerek, tészták).

Általános gyulladást okoz a szervezetben a túl sok szabad gyök, oxidatív stressz és glikáció. Az Egészségügyi Világszervezet a gyulladásalapú betegségeket az emberi egészség legsúlyosabb

fenyegetésének nevezi. **Öt emberből három gyulladásalapú betegségben hal meg (stroke, krónikus légzőszervi betegségek, szívbajok, elhízás, diabétesz).**

Az inzulin nevű hormon: egyetlen célja, hogy kivonja a felesleges glükózt a véráramból és eltárolja különböző raktárakban. **1. Máj:** a glükózt **glikogénné** alakítja (a keményítőhöz hasonló hosszú láncú molekula). A máj kis kapacitású tároló (két nagy adag McDonald's-os **sült krumpliban található glükóz mennyisége).** **2. Izmok:** négyszer nagyobb tárolók a májnál. **3. Zsírraktárak:** a máj és az izmok feltöltése után megmaradó felesleges glükóz zsírrá alakul.

A fruktóz csupán zsír formájában tárolható. Ennek a zsírnak sajátos hatásai vannak: 1. Felhalmozódik a májban, ami nem alkoholos zsírmáj kialakulásához vezet. 2. Feltölti a csípőt, a combot, az arcot zsírsejtekkel, és híznak. 3. Végül belép a véráramba, és megnöveli a szívbetegség kialakulásának kockázatát (LDL koleszterin). Tanácsos a fruktózt tartalmazó édes ételek helyett pikáns vagy sós ételeket választani.

Glükóz ingadozás következményei

Rövid távú hatások

1. Állandó éhségérzet: Két azonos kalóriatartalmú étel közül attól érezzük magunkat tovább jóllakottnak, amelyik kisebb vércukorszint-kiugrást okoz. A folyamatos éhségérzet a magas inzulinszint tünete. Amikor a szervezetünkben túl sok az inzulin, amely hosszú évek glükózcsúcsai miatt alakulnak ki, összezsarodnak a hormonjaink. Az egyik hormon (leptin) azt mondja, hogy teli vagyunk, és abba kellene hagyni az evést. A másik hormon (ghrelin) azonban felülírja ezt a jelzést és azt mondja, hogy éhesek vagyunk. Erre a jelzésre hallgatva eszünk tovább, további vércukorszint-csúcsokat élünk meg, az inzulin nekilődül elraktározni a felesleges glükózt zsír formájában. **Minél több súlyt szedünk fel, annál éhesebbek leszünk.**

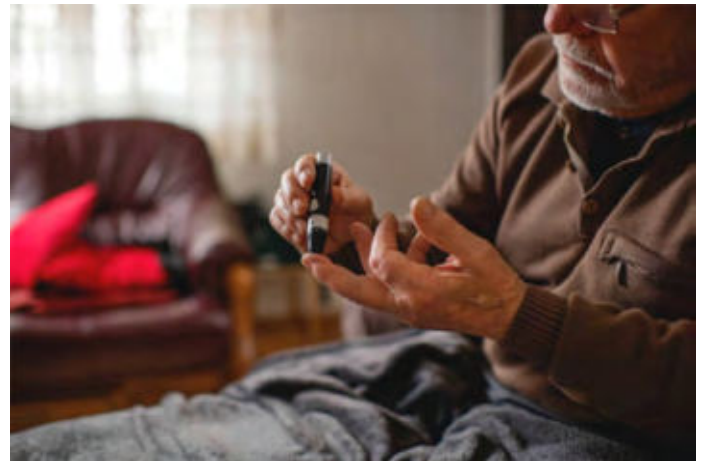
2. Sóvárgás: Alapos kutatások igazolták, hogy a vércukorszint csökkenése sóvárgást okoz a magas kalóriatartalmú ételek után. Minél magasabb a glükózcsúcs, annál meredekebb a zuhanás. Ez azt jelenti, hogy elvégzi a felesleges glükóz raktározását, ugyanakkor ránk tör a süti vagy hamburger utáni vágy.

3. Krónikus kimerültség: Túl sok glükóz veszélybe sodorja a mitokondrium energiatermelő képességét. A csökkent energiatermelés miatt fáradtnak érezzük magunkat. Azok a diéták, amelyek glükóz-hullámvasúhoz vezetnek, erősebb fáradtságot okoznak, mint az ellaposított glükózgörbe. A fizikai vagy mentális síkon bekövetkező problémákon a mitokondrium energiatermelő-képességének helyreállításával lehet túljutni.

4. Nyugtalan alvás: Az éjszaka bekövetkező glükózsztint zuhanás erős szívdobogással kísért ébredéshez vezet. Ha elalváskor a vércukorszint magas, a zuhanás a menopauzán átesett nőknél álmatlanságot, férfiak egy részénél alvási apnoé eredményez.

5. Immunrendszer gyengülése: A vércukorszint kiugrása ideiglenesen legyengíti az immunrendszert. Ha a vércukorszint krónikusan magas, sokkal fogékonyabbakká válunk a fertőzésekkel szemben. Koronavírus fertőzésnél növekszik a szövődmények valószínűsége, kétszeres a halálos kimenetel esélye.

6. Terhességi diabétesz: A terhesség alatti inzulinszint megfelelő mértékű növekedés elősegíti a baba fejlődését. Egyes esetek-



ben a plusz inzulin inzulinrezisztenciát okoz, és megemelkedik a vércukorszint, amit terhességi diabétesznek nevezünk. A vércukorszintgörbe ellaposításával a gyógyszeres kezelés elkerülhető, a kisebb babasúly megkönnyíti a szülést, korlátozza a terhesség alatti hízást.

7. Hőhullámok: Menopauza idején drámain csökken a hormonszint, a nők változatos tüneteket észlelnek (libidószint csökkenése, éjszakai izzadás, álmatlanság, hőhullámok). A magas vagy ingadozó vércukorszint és magas inzulinszint sokkal rosszabbá teszi a menopauza tüneteit.

8. Migrén: Inzulinrezisztenciában szenvedő nőknél a migrénes fejfájás gyakori. Az inzulinszint csökkenésével jelentősen csökken a migrén gyakorisága.

9. Kognitív funkciók: A nagy vércukorszint- kilengések károsítják az agyi képességeket.

10. Egyes típusú diabétesz: autoimmun eredetű betegség, az inzulintermelő sejtek működésképtelenek, az inzulint kívülről kell bevinni a szervezetbe. A hatalmas glükózcsúcsok és meredek csökkenések stresszes állapotot eredményeznek. A vércukorszint görbe ellaposításával ez megelőzhető.

Hosszú távú hatások

1. Bőrproblémák: a keményítő és cukortartalmú ételek olyan láncreakciókat indítanak el, amelyek pattanásokat okoznak az arcon és a testen. Sok bőrproblémát (beleértve az ekcémát és a pikkelysömört) az a gyulladás okozza, ami a glükózcsúcsok eredménye.

2. Öregedés és ízületi gyulladás: Hatvan éves korunkra akár több tízezerszer gyakrabban következik be a görbénken glükóz és fruktóz csúcs, mint más hatvan éveseknél. Minél gyakoribbak a csúcsok, annál gyorsabban öregszünk. A szabad gyökök károsítják a kollagént, a szöveteinkben található fehérjét, ami fontos szerepet játszik a sejtek közötti tér és a porcszövetek felépítésében, a csontok rugalmasságában. A bőr petyhüdtté, ráncossá, az ízületek gyulladtá válnak (reumás, idült), a csontok porózusak lesznek. Nem tudunk többé a parkban futni.

3. Alzheimer-kór és demencia: A felesleges mennyiségű glükóz és az ismétlődő vércukorszint ingadozások az agyban oxidatív stresszt és gyulladást idéznek elő. Végül kognitív zavarok jönnek létre. Az Alzheimer-kórnak is a krónikus gyulladás a kulcsténye

(folytatás a 20. oldalon)

Vércukorszint- és testtömeg beállítás

(folytatás a 19 oldalról)

zője. Ezt a betegséget 3. típusú cukorbetegségnek, vagy az agy diabéteszének is nevezik. A kettes típusú diabétesz esetén négyszer valószínűbb az Alzheimer-kór kifejlődése. Csupán három hónappal egy görbe ellapítási terápiás program után azok az emberek, akik kognitív károsodás miatt kénytelenek voltak abbahagyni a munkájukat, képesek voltak visszatérni a munka világába, sőt jobban teljesítettek, mint előtte.

4. A rák kockázata: A rák szabad gyökök által okozott DNS-mutációval kezdődik. Ha több inzulin van jelen, a rák gyorsabban terjed. A diabéteszes betegeknél kétszer nagyobb a valószínűsége, hogy rákban halnak meg.

5. Depresszió: Akiknek az étkezése szeszélyes vércukorszinthez vezet, gyakori rosszkedvről, depresszív tünetekről panaszkodnak.

6. Bélproblémák: A magas vércukorszint növeli az áteresztő bélszindróma, az ételallergiák, a Crohn-betegség valószínűségét.

7. Szívbetegség: A szívbetegség akkor kezdődik, amikor plakkok halmozódnak fel az érfalakon. Ebben a glükóz, fruktóz és inzu-

lin jelenlétének fontos szerepe van. Minden egyes újabb glükóz kicsúcsosodás növeli a végzetes szívroham kockázatát. Mivel a gyulladás a szívbetegségek legfőbb előidéző oka, a megnövekedett CRP (C-reaktív fehérjeérték) rendszeres mérésével a szívbetegség előre jelezhető.

8. Meddőség: Magas inzulinszinttel rendelkező nők és férfiak esetén valószínűbb a meddőség.

9. Inzulinrezisztencia és kettes típusú cukorbetegség: A világon félmilliárd ember szenved kettes típusú cukorbetegségben, világszerte terjed. A vércukorszint-lapító étrendet az Amerikai Diabétesz Társaság 2019-ben jóváhagyta.

10. Nem alkoholos májbetegség: A túl sok fruktóz ugyanúgy képes előidézni a máj zsírosodását, mint az alkohol. Világszerte átlag négy felnőtt egyedből egynek nem alkoholos májzsírosodása van. A túlsúlyosok között ez az arány 70 százalékos.

FOLYTATJUK!

Dr. Tar József,

a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke

INGYENES HALLÁSSZŰRÉS

45 év feletti lakosok számára
— 2023. szeptember 1-30. között —

Mire számíthat?

Teljeskörű ingyenes hallás állapotfelmérés beszédértés vizsgálattal

Mérhető (30 dB feletti) halláscsökkenés esetén ingyenes orvosi konzultáció

Most minden ÚJ ügyfelünk esernyőt kap ajándékba!*

A szeptemberben
jelentkezőknek:

Esernyő

jár ajándékba!*



Szakértő, felkészült kollégák



Azonnali eredmény

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

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

Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon: www.geers.hu





Harmadszor indul útjára a természettudományos mesepályázat

Ha ősz, akkor Richter TETT: harmadik alkalommal is meghirdetik a „Richter TETT: Te és a természettudományok – mesés történetek” elnevezésű mese- és történetíró pályázatot. A Richter Gedeon és a Szabó Szabolcs Alapítvány együttműködésében futó kezdeményezés első két évadának díjazottjai közül néhányan már ifjú egyetemisták, nyertes műveik pedig nyomtatásban, egy antológia formájában is megjelentek.

A Richter TETT-mesepályázat friss és innovatív kezdeményezés, ami a pályázókat kreativitásra, önreflexióra és önfelkészítésre invitálja. A Richter Gedeon Nyrt. a Természettudományos Oktatásért Szabó Szabolcs Emlékére Közhasznú Alapítvány (Sz2A) szakmai partnerségével, a Döbrentey Ildikó – Levente Péter művészpár fővédnöksége alatt harmadik alkalommal hirdeti meg a „Richter TETT: Te és a természettudományok – mesés történetek” mese- és történetíró pályázatot.

„A program nemcsak tehetséggondozó, hanem tehetségteremtő módon is illeszkedik a természettudományok hatékony és élményszerű tanítását célzó modern oktatásmódszertani programok sorába” – szögezi le Prof. Dr. Szántay Csaba, a Richter tudományos főtanácsadója, egészségügy- és oktatástámogatási vezetője, a pályázat egyik ötletgazdája. Szerinte a Richter TETT-pályaművek megírásával a pályázók olyan alkotói személyiségfejlődésen mehetnek keresztül, olyan élményekben részesülhetnek, és egy olyan közösség részévé válhatnak, amelyek sorsfordítók lehetnek a számukra.

Hasonló véleményen van Bajzáth Mária Nők Lapja irodalmi, valamint ismeretterjesztő kategóriában Év Gyerekkönyve díjas író, tanár, neveléstudományi bölcész, mesepedagógus, a Népmesekincstár Mesepedagógia Műhely szakmai vezetője, aki úgy véli: *„aki jelentkezik a Richter TETT-mesepályázatra, egy olyan kortárs alkotói körbe lép be, ahol érték a gondolkodás és a kérdezés bátorsága, ahol a kérdésekre a pályázóknak önmagukban és nem a Google-ben kell a válaszokat keresni, ahol a készen kapott képek nézegetését, a belső képalkotás váltja fel.”* Bajzáth Mária szerint a kezdeményezés egyszerre offline kihívás és különleges tanulási mód a pályázóknak, az alkotófolyamat pozitív érzelmi állapotot előidéző öröm és élményforrás számukra.

A kezdeményezés hosszú távú hatásaira hívja fel a figyelmet Holtzer Péter, az Sz2A elnöke is: *„az eddig két alkalommal kiírt pályázattal számos remek képességű, tehetséges, jól kommunikáló fiatal sikerült közelebb húznunk a természettudományokhoz, miközben önkifejezési módjuk erősítéséhez is hozzá tudunk járulni. Az első két kiírás egyes résztvevői már ifjú egyetemisták, de az idei évben is nagy érdeklődéssel várunk alsósokat is. Nagy öröm számunkra, hogy diákok ilyen széles spektrumának tudunk abban segíteni, hogy eredményesebben, és persze boldogabban haladjanak természettudományos tanulmányaik néha rögzített útján.”*

„A Richter TETT mesepályázatának első két évada bővelkedett a kötelező iskolai ismeretanyagot túllépő, annál szélesebb természettudományos háttérismeretekről tanuskodó pályamunkákban” – állapítja meg Döbrentey Ildikó Magyar örökség- és Prima díjas író, a Richter TETT-mesepályázat fővédnöke. A program első két szakaszában a pályázók összesen több mint 1300 pályaművet küldtek be. Ezek közül a legjobbak, közel 300, könyv formájában is megjelentek. A kezdeményezés a határon túli magyarok körében is egyre népszerűbb: az első kiírásban 45, legutóbb pedig már 74 pályamű érkezett Erdélyből, a Vajdaságból, Felvidékről és Kárpátaljáról.

Az általános iskolás és középiskolás diákoknak november 14-ig van lehetőségük elküldeni mesés történetüket a www.tettmesepalyazat.hu weboldalon.



TEKERJ a SZÍVEDÉRT

Kedves nyugdíjasok, egyesületek és klubok, nagy örömkre szolgálna, ha az Életet az Éveknek Országos Szervezet klubjai, egyesületei csatlakoznának a TEKERJ A SZÍVEDÉRT programhoz. Zalaegerszegen már kitűztük ehhez az útvonalat. A TEKERJ a SZÍVEDÉRT programot terveink szerint hagyományt teremtve, minden évben a Szív Világnapja alkalmából szeretnénk megtartani a Zalaegerszegi Szív és Érbeteg Egyesület kezdeményezésére.

A program célja a kerékpározás, mint kardio sport népszerűsítése. Tudjuk mindnyájan, hogy az időskor fittségéért már fiatalon kell tenni. A program ezt a célt is szolgálja és éppen emiatt várjuk a családokat, fiatalokat, korosabbakat. Minden korosztályt megszólítunk.

A programhoz való csatlakozást szeretnénk megkönnyíteni azzal is, hogy leírását pontokba szedtük. Ez segít a szervezésben. Írtunk egy köszöntőt is, amit azért ajánlunk, hogy az minden résztvevő helyszínén hangozzon el, lehetőleg azonos időpontban.

A program megvalósításának ideje: 2023. szeptember 23. szombat 10 óra.

Ehhez az útvonalat előzetesen ki kell jelölni. Mi javasoljuk, hogy az legyen kb. 10-12,5 km-es táv, ami oda-vissza maximum 25km. (Mindenki a saját településén jelöli ki az útvonalat). Javasoljuk az önkormányzattal való egyeztetést, védnöknek (fővédnöknek) a település polgármesterét felkérni. Javasoljuk településen tevékenykedő amatőr kerékpárosok (klubok) bevonását is. Ha mód van támogatók beszerzésére, akkor az ő támogatásukból ajánljuk frissítőket kihelyezését az útvonalra.



A program konkrét lefolyása:

Gyülekezés: 9.30.

1. Köszöntő
2. Program ismertetése
3. Szakmai, biztonsági figyelem felhívás, kerékpáros klub
4. Polgármester köszöntője
5. Mezőny indítása
6. Célba érkezéskor Szív világnapi megemlékezés



7. Mezőny visszaindítása

8. Cél a start helye, rendezvény bezárása

Reméljük minél többen csatlakozni tudtok a programhoz.

A javasolt köszöntő szövege:

SZÍVÜNK NAPJA – a Szív Világnapja

A Szív Világszövetsége (WHF) kezdeményezésére 2000 óta a világon mindenütt egyszerre rendezik meg a Szívünk Napját, melyhez hazánk az első évtől kezdve csatlakozott. A Magyar Kardiológusok Társasága minden évben szeptember végén, a Szívünk Napján hívja fel a figyelmet a szív és érrendszeri megbetegedések kiemelkedő gyakoriságára, a mindennapi életben is megvalósítható megelőzési módszerekre. A szív és érrendszeri betegségek több áldozatot szednek Magyarországon, mint valamennyi más betegség, baleset és más halálok együttesen. A szív és érrendszeri betegségek jelentős része azonban megelőzhető, elsősorban egészségesebb életmóddal, valamint rendszeres szűrővizsgálatokkal. A Szívünk Napján az életmódváltást szeretnénk népszerűsíteni – több mozgást, a dohányzás elhagyását, egészségesebb táplálkozást.

A Szívegyesületek Országos Szövetsége hangsúlyozza, hogy a szív és lélek kapcsolatában kiemelkedő jelentőségű a testi és lelki egészség megőrzése, a család és közösség egészségvédő hatása, valamint a hit és az egészség kapcsolata, az aktív és tartalmas élet, a mozgás szükségessége. Rend a környezetünkben, gondolatainkban, mert a megteremtett külső-belső harmónia segítheti egészségünk megőrzését. Kerülni kell mai kor súlyos aktualitását, a stresszt, amely hatással van a szív és érrendszeri betegségek kialakulására. A stressz testre, gondolkodásra, hangulatra, viselkedésre gyakorolt negatív hatásait kerülni kell.

Az ember életében a stressz, a dohányzás és a magas vérnyomás egyenértékű rizikófaktorok. A testmozgás stressz oldó, valamint a szív-, és érrendszerre gyakorolt pozitív hatására közismert és emiatt e program maga is egészségünk megőrzését célozza.

Vidovicsné Bene Erzsébet
projekt menedzser



Fáj a lába, fáj a térde?
Kevés gyaloglástól is hamar elfárad?
Csak a rövid túra útvonalat vállalja be?

Ide most egy olyan szöveget kellene írunk, amiben bemutatjuk, fényezzük magunkat, a cégünket, de az Önök ideje drágább ennél.

Épp ezért tudunk egy sokkal jobbat: elmondjuk, hogyan tudunk segíteni a mozgásszervi panaszok csökkentésében és az életminőség javításában.

Az egészséges életmód, a rehabilitáció sok pénzbe kerül. A megelőzés talán kevesebbe. A recesszió valósággal ránk rúgja az ajtót, a rezsiárak emelkednek, az infláció az egekben. A sort még folytathatnánk, de szerintem értik a lényegét.

Ilyenkor mindenki addig húzza a nadrágszíjat, amíg még éppen kap levegőt, addig használja cipőjét, amíg ki nem lyukad a talpa.

Szerencsére ennél Önök sokkal előrelátóbbak és az alábbi elérhetőségeink egyikén érdeklődhetnek a részletekről.

Lábegészségügyi szűrés után panaszaira megoldási javaslatot teszünk.

Köszönjük megtisztelő figyelmüket.

Keressenek bátran bizalommal az alábbi elérhetőségeken:

Nagy Anita

20 / 771 - 2417

anita.nagy@elitgyogycipo.hu

Magyar Balázs

20 / 239 - 8836

balazs.magyar@elitgyogycipo.hu