

Életet az éveknek



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

2024. február

Kedves Klubtagok!

Február 1-jén tartotta az országos szövetség elnöksége a 2024. év első elnökségi ülését. Az év elején szokásosan a legfontosabb feladat az előző, a 2023. év zárása, a szakmai értékelés és a 2024. év munkaprogramjának előkészítése. Ezúttal a szakmai beszámoló első változatát tárgyaltuk. Február közepén döntünk arról, hogy kiküldhető-e vitára a munkaterv tervezetével együtt a megyei szervezeteknek. Minden évben kérjük, hogy a megyei klubvezetői megbeszélés tűzze napirendjére. Ezt teszi lehetővé, hogy minden kedves klubtagunk betekintést nyerjen az év munkájába. Továbbá az is fontos, hogy lássátok, melyek azok a tervek, programok, amikhez kapcsolódhattok. E két anyag részleteiről most nem is írok, hiszen az első megbeszélést követően hamarosan ismét megtárgyalja az elnökség, és ezt követően megküldjük a megyei elnököknek, feltesszük a tervezetet a honlapunkra, hogy megismerhessétek és véleményezhessétek.

Erről az ülésről azért mégis elmondanék egy örömteli megállapítást. Összesen 54 klub csatlakozott hozzánk. Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyéből 8, Komárom-Esztergom vármegyéből 6, Zala, Fejér, Csongrád és Győr-Moson-Sopron vármegyéből 5-5, Veszprém vármegyéből 4, Hajdú-Biharból 4, Jász-Nagykun-Szolnok vármegyéből 4, Heves, Nógrád és Tolna vármegyéből 2-2, Bács-Kiskun és Pest vármegyéből 1-1 klubot vettünk fel. Az év első elnökségi ülésén 9 klub kérte a felvételét a szövetségbe. Ez egyben azt is mutatja, hogy jó munkát végeztünk. Gratulálunk a vármegyei szervezetek munkájához is.

Hamarosan megérkezik a nyugdíj és a 13. havi nyugdíj is. Vannak, akik azt mondják, milyen jó a nyugdíjasoknak. Hát, ahogy vesszük!

Az átlag nyugdíj jelenleg 237 ezer Ft. Ennek az

(folytatás a 3. oldalon)



Budapesten Monszpart Zsolt, a Monszpart Sarolta Egészséges Életmódot Alapítvány elnöke tisztelte meg a klubtagokat és értékes előadásával emelte az Aktív Magyarországért program színvonalát



Évindító klubvezetői értekezletet tartott az Életet az éveknek Komárom-Esztergom vármegyei nyugdíjas szervezete

A TARTALOMBÓL:

Jó gyakorlatok...- az információs rendszer működtetése * Megalakult az az egészségügyi bizottság * Partnereink 2024. évi ajánlataiból * Természetes fájdalomcsillapítás a szájüregben

1%



KÉRJÜK, ADÓJA 1%-ÁVAL SEGÍTSE A NYUGDÍJAS KLUBOK ÉS IDŐSEK ÉLETET AZ ÉVEKNEK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉT!

ADÓSZÁM: 19012377-1-42



Mozgással - Tudással az Aktív Idősprogram megvalósításáról



Az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság támogatásával lehetőség nyílt 10 megyében az Aktív idősödés címmel előadást, gyaloglónapot és Szenior Örömtánc programot szervezni, többek között Komárom-Esztergom Vármegyében is. A vármegyei programokon 83-an vettek részt.

Három helyszínen Guríts Nagy címmel nagy sikerű bowling programot szerveztünk. Tatabányán 2023. december 15-én rendeztük meg a Puskin Művelődési Házban az első eseményt, ennek keretében Kovács Kriszta Szenior tréner tartott előadást a mozgás fontosságáról, valamint a szenior korosztály helyes táplálkozásáról.

Az előadást követően Kriszta motivációs játékra hívta a résztvevőket, amelyen a jelenlévők nagy lelkesedéssel vettek részt. A játék után a jelenlévők

Nyitrai Judit örömtánc oktató segítségével közös táncokkal karácsonyi hangulatot teremtettek.

A program második részét 2024.január 15-én rendeztük meg. Ezen alkalommal a csónakázótó körül sétálásával kezdődött a rendezvény. A séta elején Kriszta bemelegítő tornát tartott, ami megalapozta a jó hangulatot és az erőnlétet. A napot egy kellemes hangulatú csapatépítő bowlingozással fejeztük be.

A programon 71-en vettek részt.

A programok kitűnő hangulatban zajlottak, a résztvevők egyhangú véleménye szerint a jövőben is folytatni kellene ezeknek a közös, különböző mozgásformával színesebbé tett eseményeknek a szervezését!

Troják Frigyes

Komárom-Esztergom Vármegyei Elnök



Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

összegnek minden bizonnyal sokan örülnének. Az átlagot „felhúzzák” a magas nyugdíjak, amelyek száma folyamatosan emelkedik. 2013 óta ugyanis nincsen járulékfizetési plafon, így a nyugdíj összegének sincsen felső határa. Ebből adódik, ha valakinek magas a keresete, a nyugdíjösszege is magas lesz. Növekszik a 600 ezer Ft felett megállapított kezdő nyugdíjak száma.

A tényleges helyzetet jobban tükrözi a mediánnyugdíj, ami 205 ezer Ft. Ez azt jelenti, hogy 1 millió nyugdíjas nyugdíjának az összege ez alatt, 1 millió emberé pedig, e felett az összeg felett van.

A **nyugdíjas fogyasztói** kosárral számított **árindex** decemberben 0,3%-kal csökkent az előző hónaphoz, és 5,3%-kal emelkedett az egy évvel korábbihoz képest. **A múlt évben 18,3%-kal, az utóbbi két évben 36,3%-kal nőtt a nyugdíjas árindex.**

Az élelmiszerek fogyasztói ára decemberben az általános inflációnál valamivel kisebb mértékben, 4,8%-kal emelkedett az egy évvel korábbihoz képest. Ugyanakkor **az élelmiszerárak a múlt év egészében drasztikus mértékben, 25,9%-kal, az utóbbi két évben több mint másfélszeresükre, 58,6%-kal emelkedtek.**

Sajnos igen sokan élnek alacsony nyugdíjból. Mindennek a tükrében érthető, ha sokan várják a 13. havi nyugdíjat. Az idősebb korcsoporthoz tartozók életminőségét befolyásolja az is, hogy sok egészségügyi szolgáltatás csak akkor érhető el időben, ha azért fizetnek.

Az „Élet az éveknek” Klubszövetség megalaku-

lása óta folyamatosan azon dolgozik, ahogy az idősök életminősége javuljon. Közösségeket, klubokat hoztunk létre. A napokban olvastam egy kutatásról, amelyik azt bizonyította, hogy a magány növeli a halandóságot. Mi 35 évvel ezelőtt úgy fogalmaztunk, hogy a jó közösség meghosszabbítja az életéveket, hozzájárul a jobb minőségű élethez. Ezért is volt jó olvasni erről a kutatásról, hiszem régóta tudjuk már, hogy a hosszú élet nemcsak a fizikai egészségtől függ, de bizony a társas életünk, és így a mentális egészségünk is nagyban hozzájárul ahhoz, hogy több évet tölthessük a Földön. Ezt erősíti, hogy egy friss kutatás szerint a magány nagyban növeli a halandóságot. A Glasgow-i Egyetem kutatói 458 ezer ember adatait elemezve számolták ki, hogy az egyedüllét valamilyen formája és a magány érzése milyen mértékben növeli a halál kockázatát. A vizsgált népesség átlagéletkora 57 év volt, akiket az adatokon keresztül több mint 12 éven át tudtak nyomon követni.



Jason Gill, a kutatás társszerzője szerint, akiket egyáltalán nem látogattak meg a rokonok és/vagy a barátok, 53 százalékkal nagyobb eséllyel haltak meg szív- és érrendszeri betegség következtében. Ez az arány 48 százalék volt azok között, akik egyedül éltek, de az is nagyban növelte a kockázatot, ha nem volt olyan ember a környezetükben, akiben megbíztak volna.

Még nagyobb kockázatnak voltak kitéve azok, akik többféle módon is megtapasztalták a társadalmi izolációt.

Akiket soha nem látogattak rokonok vagy ismerősök, 77 százalékkal nagyobb eséllyel haltak meg bármilyen okból kifolyólag. Ez a csoport nagyobb eséllyel halt meg valamilyen szív- és érrendszeri betegség vagy stroke következtében, mint azok, akik napi rendszerességgel éltek szociális életet. A kutatók számításai szerint már havi egy találkozó is érdemben képes csökkenteni a halál kockázatát. Nagyon könnyű figyelmen kívül hagyni egy egészségügyi problémát, és halogatni, hogy tegyünk valamit, de ha van valaki a közelünkben, akire rábízhatjuk magunkat, az sokat számíthat.

A 2024-ben is sok közös programot, kellemes barátokat kívánok nektek!

Hegyesiné Orsós Éva

elnök

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek”

Országos Szövetsége

Cím: 1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. emelet

Tel./Fax: +36-1-3270118

E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com

Web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre!

ISSN 2.9.1./1003-1/2005

Jó gyakorlatok egy megyei szervezet életében

III. rész

Információs rendszer működtetése

Az elmúlt hónapban a jó gyakorlatok körében a szervezet irányítását és elérhetőségét tárgyaltuk ki, a hibákra is rámutatva itt a Hírlevélben azzal a céllal, hogy érzékelhessük annak fontosságát, miszerint a megfelelő szervezeti működés, a harmónia miként eredményezheti azt az ideálist működést, amelyik mindenki megelégedettségét válthatja ki. Kifejtettem azt is, hogy a harmonikus együttműködésnek további alapkritériuma az is, hogy a megyei szervezet működését befolyásoló **információk a szervezeten belül, de különösen a megyei elnökségen belül egymással megosztottak legyenek és azok eljussanak érintettekhez.**

A jó gyakorlatok körében emiatt mai témánk az információs rendszer működtetése lesz.

Ahhoz azonban, hogy rendszerről tudjunk beszélni, először tekintsük át azt mit is értünk információ alatt. Sokféle megközelítése lehetséges, hiszen mást ért alatta a számítástechnikus, mást az újságíró, a tanár, a matematikus, megint mást a hivatalnok, de más jelenetősége van mondjuk a pletykás szomszédasszonynál, illetve a rosszban sántikálónál. Sajnos ez utóbbiakkal is gyakran lehet találkozni, és ezért nem baj, ha tisztában vagyunk azzal, hogy nem mindenki jó szándékkal közeledik hozzánk azok közül, akik információt akarnak megosztani velünk. Gondoljunk csak az unokázós, vagy ingyen nyereményeket kínálókra, vagy az adategyeztetés címén bankszámlánk, bankkártyánk adatait tudakolókra.

Lexikonok szerint az információ – latineredetű szó – értesülést, hírt, üzenetet, tájékoztatást jelent. Egyértelmű definíciója nincsen, a különböző tudományágak különböző módokon határozzák meg. A hétköznapokban **információnak azt az adatot, hírt tekintjük, amely számunkra fontos és ismereteinket bővíti.** Ténylegesen az 1950-es évektől kezdünk információról beszélni, mivel akkora vált világossá, hogy az általunk kezelt adatok, megosztott hírek, vagy a számunkra eljutatottak is egy társadalmi közgondolkodásnak részei és azok törvényszerűségei az **informatika** tudománya által meghatározottak, vizsgálhatók, kutathatók, fejleszthetők, alkalmazhatók. Napjainkra pedig már részesei lehetünk egy **információs társadalomnak**, amelyben az adatnak, hírnek, tájékoztatásnak, üzenetnek – más szóval **az információnak – már piaci értéke is van, eladható áruvá vált (gondoljunk csak a reklámra, a reklámozott dologra).**

Amikor az információról beszélünk, nem szabad megfeledkeznünk a **dezinformációról** sem, és arról is kell szót ejtenünk, hogy nem mindenki

jószándékkal közeledik felénk akkor, amikor híreket, adatokat oszt meg velünk, vagy tájékoztat bennünket. Aki az internetes világban körülnézett, az már biztos találkozott a csodagyógyszerek kínálatával, ahol nem létező professzorok ajánlanak „csak nekünk” biztos gyógyulást. Vagy kapott már értesítést nigériai bankároktól, akik súlyos millió dollárokat helyeznének el bankszámlánkra, és esetleg találkozott már a jó megjelenésű amerikai katonatiszttel, aki a fényképünk alapján belénk habarodott és velünk akar élni, de ahhoz még kellene neki néhány ezer dollár, amiből a költözését intézné, és azt utaljuk át neki. Kapott már vételi, vásárlási ajánlatot, vagy hívta már fel balesetes unokája, illetve a bank telefonos adategyeztetés miatt.? Ilyen esetekben találkozunk hitelesnek tűnő, de valótlan adatokkal.

A dezinformáció tehát részben vagy egészben hamis tartalmak szándékos terjesztését jelenti, károkozás szándékával és az viselkedésünk befolyásolása érdekében történik.

Említést érdemel még a definiálás körében az információ gondatlan, vagy szándékos elhallgatása. Szándékosság esetén a nekünk címzett információ elhallgatása nem nevezhető jószándékúnak.

Az információ megfelelő kezeléséről, értelmezéséről és feldolgozásáról sem szabad elfeledkeznünk. Életünk során sokféle információ ér bennünket, és azok többségét valakik számunkra feldolgozták, átalakították, fogyaszthatóvá tették. Gondoljunk csak az iskoláinkra, ott mennyi információval láttak el bennünket tananyagként. Később is munkaismereteket szereztünk. Újságot olvasunk benne hírekkel, tévét nézünk, de akár az orvostól is kapunk számtalan sok tanácsot egészségi állapotunkkal kapcsolatban.

Természetesen az Életet az Éveknek szövetségen belül is sok-sok információ jut le hozzánk tagságról, tagdíjról, szervezeti életről, klubnyilvántartásról, üdülési lehetőségekről, országos rendezvényeiről és még sorolhatnám tovább. Pályázati forrásból az országos elnökség éppen most készített egy hatékony tagnyilvántartást, ami nem csak az országos elnökség, hanem a megyei elnökök munkáját is megkönnyíti, mert hitelesen tartalmazza majd a megyében működő tagszervezet, klubok fontosabb adatait, elérhetőségeit.

Az információk a szövetségen belül szóban is, de leggyakrabban az on-line térben, e-mailben, vagy facebookon, messzengeren érkeznek hozzánk. A szervezeten belüli történések fontos információs

csatornája a havonta megjelenő Hírlevél is (például ez az írást is ott közöljük). Használjuk a zoom-os (kép és hang) információs, értekezős csatornát is. Rendszeresek az országos elnökségi ülések, megyei elnöki értekezletek, amelyek döntések meghozatala mellett tájékoztatósi fórum is, ahol megbeszélhetjük például az egy-egy megyében kialakított jó gyakorlatokat és át is adhatjuk azokat egymásnak. Egymás munkájából ötleteket is tudunk meríteni. Magam például a megyénkbe az Idősbarát Polgármester Díj ötletét a néhai, és általam nagyon tisztelt Sánta Gyulától, volt hevesi elnöktől vettem át. Ebben az évben már hatodszor adtuk ki ilyen díjat egy kicsit változtatott eljárási rend alapján. Bevezettük, hogy klubvezetőink tehetnek erre javaslatot és ők is döntenek a díjazottról úgy, hogy előtte a javaslattevő indoklását is meghallgatják. A díjat pedig nyilvánosan, az idősek világnapi megyei ünnepségén adjuk át a sajtónyilvánosság és klubtagjaik jelenlétében. Ez egy jó gyakorlat, és örömmre szolgál, hogy ma már Komárom-Esztergom és Baramya vármegyékben is kiadják ezt az elismerést. Tőlünk is indult kezdeményezés, a Poézis irodalmi pályázatok például, vagy tavaly a szív világnapja alkalmából a Tekerj a szívedért program, ami a kéreppározást, mint kardiósportot népszerűsíti, és sokan csatlakoztak hozzá. (Már az idei évre is jelezték klubok, hogy szeretnék megrendezni).

Ahhoz, hogy az információk eljussanak hozzánk, technikai háttér is kell. A telefon, a laptop, de ez még nem elég, mert kell a megfelelő, e gépekre telepített program is ahhoz, hogy az e-mail, az üzenet, az sms, vagy a fotó eljusson hozzánk. Mindez amiatt is kell, mert a kapott információ esetlegesen a továbbítást, vagy a választ is megkívánja.

Magyar elnökként az interneten a központi iroda és a szövetség elnöke mellett a megyei elnökség tagjaitól, klubvezetőktől, egyes klubtagoktól, önkormányzatoktól, kulturális intézetektől, művelődési házaktól (és még sorolhatnám!) kapok és fogadok információkat általában üzenet vagy levél formájában. Ezeket az információkat, ha azok nem kizárólagosan személyre szólóak, vagy bizalmasak, általában meg is kell osztani a megyei elnökség tagjaival, vagy a klubvezetőkkel. A kapott információk megosztása mellett pedig személyesen is készítetek további információkat, például elnökségi-, vagy klubvezetői értekezletek összehívásáról, rendezvényekről stb. Ahhoz, hogy ezek eljussanak a címzettekhez, kell hogy azoknál is rendelkezésre álljon a technikai háttér, a megfelelő program, mert csak ez esetben tudják fogadni a küldött anyagot, és esetleg, ha az anyag megkívánja, akkor tudnak is válaszolni rá.

Az információs technikai háttér azonban csak akkor hatékony, ha azt a használója tudja is kezelni. A kezelési információkat pedig akár oktatás, képzés formájában, de egyéni segítségnyújtással is biztosítani szükséges. Ha minden megvan, akkor még az is előfordulhat, hogy a címzett valami miatt akadályoztatva van és emiatt nem tudja olvasni a kül-

deményt. Emiatt arról is gondoskodni kell, hogy a klubon belül más is megkapja az információt.

Mindezek alapfeltétele megyei szinten a jó klubnyilvántartás, ami nem csak a klub nevét, címét, tagságának számát, a klubvezető elérhetőségét tartalmazza, hanem további, legalább két kapcsolattartó elérhetőségét is. Kell ezen kívül még az elnökségen belül egy olyan hozzáértő személy, aki az informatikában jártas, és a nyilvántartást folyamatosan karbantartja, naprakészen vezeti, illetve a kapcsolattartókat kezelési tanáccsal ellátja, a küldeményeket (leveleket, információkat) továbbítja. Gyakorlatunk az ugyanis, hogy a hozzám, mint megyei elnökhöz érkező küldeményeket – mint mondtam a személyeseket nem – hozzá továbbítom és ő gondoskodik azoknak a címzettekhez való eljuttatásához az általa kezelt adatbázison, címlistán keresztül. A visszaérkező válaszokat is ő kezeli, vagy ha azokat közvetlenül nekem címezték akkor tájékoztatásul én küldöm el részére. Ettől eltérő csupán az, ha a megyei elnökség tagjainak kell kiküldeni levelet, mert azt közvetlenül juttatom el részükre. Ez a rendszer itt Zalában jól működik, Vidovicsné Bene Erzsébet megyei elnökhelyettes a kezelője és a rendszer kialakítása is a nevéhez fűződik, emiatt is megérdemli, hogy dicsőően említsem a nevét.

Rendszerünkben információ nem vész el, mert minden klubnál kiépült az elnökön kívüli kapcsolattartók rendszere, és ők is fogadják a leveleket. Tudnak jelezni az elnöknek, vagy ha az akadályoztatott, akkor a klubon belüli rendszerben tudják az információt továbbítani a tagság felé. Sok klubon belül is már szinte minden klubtag rendelkezik email címmel, vagy facebook-os elérhetőséggel, így a klubon belüli információ továbbítás is többnyire megoldott. Az olyan személyeket pedig, akik még nem elérhetők ezzel a technikával, többnyire a klubtagok között kialakított rendszer szerint telefonon, vagy szóban értesítik, tájékoztatják.

A covid megtanított bennünket arra is, hogy más tájékoztatósi fórumokat is keressünk. Emiatt szervezetünk zalai nevével önálló facebook oldalt is készítettünk, és oda is felkerülnek azok az információk, amelyek minden klubtagot érdekelhetnek. Ide nem csak klubtagjaink jelentkezhettek be, hanem mások is az idősebb korosztályból. Emellett ma már több klubunk is készített magának facebook oldalt – többnyire csak a klubtagok által elérhető –, amelyen saját tagságukat informálják. Ide a klubok tagként a megyei elnökség tagjait is beveszik azért, hogy ők közvetlenül is tájékozódjanak a klubeseeményekről.

Legközelebb a kapcsolatok fontosságával folytatjuk.

Dr. Kocsis Gyula

a zalai szervezet elnöke

Remek ötletek, másutt is hasznosítható javaslatok az egészségügyi bizottság alakuló ülésén

Az országos szövetség döntése nyomán egészségügyi bizottság alakult. Az Egészségügyi Bizottság alakuló ülésére 2024. január 16-án került sor – online. A kölcsönös ismerkedésen, tapasztalatcserén túl a bizottság tagjai ekkor beszélték meg a 2024-es programtervet is.

Az októberben alakult Egészség Bizottság elnökségének tagjai – **Kovács Erzsébet elnök, dr. Nagy Edit és Szénási Ildikó elnökhelyettesek, Benkó Erzsébet titkár** – is ezalkalommal ismerkedtek meg egymással, de bizakodva tekintettek a következő időszakra, hiszen a bizottság tagjai rengeteg hasznosítható javaslatot juttattak el a megalakulás előtt is a bizottság elnökségéhez.

A bizottság alakuló ülésére meghívást kapott az **Elit cipőgyár képviselője, Magyar Balázs**, aki nem ismeretlen a szövetség tagsága előtt. Elmondta, hogy az Elit Cipő 1947-ben alakult, jelen formájában 2013 óta működik. Központjuk Budapesten és Komlón van, méretfelvételi hely az ország számtalan pontján. Korszerű technológiával dolgoznak úgy a mintavételt, mint a cipők gyártását illetően. Orvosi beutalóra nincs szükség, évente egy cipőt rendelhet bárki. Bármilyen lábproblémára, illetve akár prevenciók céljára is elkészítik az egyénre szabott cipőt, legyártási idő 2-2, 5 hónap. Klubokba Meghívásra akár klubösszejövetelekre is kiszállnak, ahol bemutatják termékeiket, mintát, megrendelést vesznek.

Az alakuló ülésen sorra bemutatkoztak a bizottság jelenlévő tagjai.

Bajácz Jenőné (Zsuzsa) kapuvári nyugdíjas, 45 éves egészségügyi szakmai múlttal rendelkezik. Jelenleg 50 fős nyugdíjas klubot vezet. Javaslatok középpontjában a megelőzés, a szűrővizsgálatok (szájüregi, látás/hallás, nőgyógyászati, urológia, gyomor/béltraktus, tüdő stb.) álltak. A memória szinten tartása is nagyon fontos, náluk a klubban ennek érdekében gyakran társasjátékoznak, és működik a Monspart Sarolta által indított gyaloglás klub is. Problémát jelentenek a hosszú várakozási idők az egészségügyben, jó lenne ebben változást elérni.

Szalai Józsefné (Marcsi) a 150 tagú kisteleki idősek klubja vezetője. Bentlakásos otthonban volt korábban vezető: Kisteleken most van alakulóban a sétáló klub és a szenior örömtánc csoport. A Nap-sugár Otthonért Alapítvány irányításával (ennek elnöke) pedig évente Alzheimer Cafét szerveznek. Az orvosi előadások iránt nagy az érdeklődés, gyakran 100-150-en vesznek részt.

Vidovicsné Bene Erzsébet Zalaegerszegről meghívottként vesz részt a bizottság munkájában. A Zala megyei szervezet alelnöke, és egy civil szervezet önkénteseként működik. A megyében 5 klub tartozik az egészségügyi bizottsághoz. Javasolja, hogy a „Tekerj a szívedért” programot vegyék be

az egészségügyi bizottság munkatervébe, amit a szív világnapja alkalmából szoktak megrendezni. Nagyon hatásos a kardiós program, hiszen a szív egészségét lehet vele megalapozni. Erre a programra családokat várnak.

Molnár Ildikó Sárospól, Fejér Vármegyéből vesz részt az egészségügyi bizottság munkájában. Most lett nyugdíjas, áprilisban lesz szenior táncoktató, most alakult egy nyugdíjasklub, ahol már táncolnak is. Tervei között szerepel a kerékpáros és a séta programok bevezetése, illetve az Alzheimer szűrő busz megigénylése.

Petőné Mariann szociálgerontológus, 23 éve szociális munkás Békés vármegyéből, ahol számos egészségügyi programot szerveztek az utóbbi időben. A Magyar Rákellenes Ligát is képviseli, és fontosnak tartja a társulást más szervezetekkel, például a Nemzeti Népegészségügyi Központ Egészségfejlesztési Irodáival, az EFI-vel, akiknek a szakértői ingyen tartanak előadásokat. A Liga szintén aktív a programok szervezésében.

Dr. Nagy Edit Budapesten állatorvos és vegyész-mérnök. 2018 óta nyugdíjas. A szövetségben önkénteskedik. Az egészségmegőrzés fontosságát, a megelőzést, az első jelek felismerését, a tünetek észlelését, a szűrővizsgálatokat hangsúlyozta. A mozgás fontosságára, a sétára, a túrázásra, az örömtáncra hívta fel a figyelmet. Az ismeretterjesztés fontosságát emelte ki, amelyre az internet is jó eszköz lehet.

Lévai Annamária Hajdú-Bihar Vármegyét képviseli a bizottságban. Egy Debrecen melletti településen, Ebesen él. Szociálpszichológus, most fejezte be a szociális szakirányú képzést, a nappali ellátásban intézményvezető-helyettes, illetve megbízott vezető.

Szívügye az aktív idősödés. A klubban most indult a gyalogló klubjuk, és a szenior tánc is. Fontosak ezek az egészség és a mentális egészség szempontjából. Elkezdtek a szűrő vizsgálatok szervezését, nemrégiben látásvizsgálaton vettek részt a klub tagjai. Jó ötletnek tartja az EFI-vel és más szervezetekkel felvenni a kapcsolatot, hiszen egy vidéki településről nagyon nehéz bejutni a városba, amit jobb lenne helybe vinni.

A demencia, az Alzheimer témában nem csak a szűrés, hanem az edukáció is fontos. Gyakran csak tűzoltás folyik, akkor figyelnek fel a legtöbben a betegségre, amikor már ott a baj. Együtt kell működni a háziorvossal és a helyi civilekkel.

Polcsek Anikó Heves Vármegyéből, Egerből vesz részt az egészségügyi bizottság munkájában. A népegészségügyben dolgozott egészségfejlesztőként. Kiemelte, hogy nagyon jól együttműködnek a helyi civilekkel, a „Cukorbeteg” szervezettel és a Rákellenes Ligával. A szűrések rendszeresek. Nyaranta

Tiszanánán szenior sport-és egészségnapot tartanak, ide majd tervek szerint szűréseket is szerveznek. „Jómagam a helyi Egészség és Környezetvédő Egyesület alelnöke is vagyok, 2 hetente van klubnapunk, ilyenkor egészségügyi szakemberek és gyógyszerészek tartanak előadást. Most szervezünk éppen egy nagyszabású egészségügyi szűrést.” A Vöröskereszt véradást szervez, de velük is folyamatosan együttműködnek máskor is.

Benkó Erzsébet az egészségügyi bizottság titkára a szociális szektorban dolgozott közel 30 évig. Sokáig a gyermekvédelemben, majd az idős ellátásban. Nyugdíjba menetele előtt 7 évig vezette az Újbudai Szociális Szolgálat demens klubját és szervezte az Alzheimer Cafét. A Cafét nyugdíjasként is rendszeresen szervezi, illetve egy magán rendelésben demencia tanácsadóként dolgozik, mentálhigiénés szakember.

Kovács Erzsébet, az egészségügyi bizottság elnöke a Zala megyei kórházban dolgozott 40 évig, ebből 25 évig a kórház ápolási igazgatójaként. 2016 óta nyugdíjas. 3 évig dolgozott még a házi szakápolás koordinátoraként, most pedig 4 és fél éve egy egyházi fenntartású pszichiátriai betegek nappali ellátójában, Nagylengyelben dolgozik. Nagyon szeret sérült emberekkel foglalkozni, őket segíteni.

Az egészségügyi bizottság missziójának tekinti az idősek életminőségének, egészségének és amennyiben lehet boldogságuknak segítségét. Ezt közösségi programjaikkal igyekeznek támogatni.

Milyen programokra gondolnak?

Mozgás: Nem csak testi, hanem mentális szinten is hat, a demencia esetében például késleltető hatású. A sétának pozitív hatása van, ezt segíti a gyaloglóklubok szervezése, a túrák szervezése. Jó lenne túraútvonalakat kialakítani.

Szeniortánc: Nagyon népszerűek, több helyen szervezik már, nagyon jó hangulatúak az összejövetelek.

Tekerj a szívedért: Zala megyében nagyon sikeres, az országos programban is helye van.

Egyedi torna, gyógytorna: például a gerinc, csonttritkulás kezelése. Az EFI irodák ebben segíthetnek.

Szűrések (például hallásszűrés, tüdőszűrés), előadások a megyékben, az EFI-vel együttműködve.

Még számos remek ötlet, másutt is hasznosítható javaslat hangzott el, melyekről a közeljövőben még szó lesz. A kluboknak, a klubok tagjainak érdemes figyelemmel kísérni nemcsak az országos programokat, de a helyi kezdeményezéseket, az egészségügyi bizottság helyi képviselőit is.

*Benkó Erzsébet,
az egészségügyi bizottság titkára
összefoglalója nyomán*

Poézis 24

Kedves zalai nyugdíjasok, klubtagok és minden kedves érdeklődő!

A korábbi években a vírus okozta korlátozások miatt az internetes térben megvalósítható programokat is szerveztünk. Ezek egyikeként több alkalommal is a magyar kultúra napján a költészet napja tiszteletére a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Zalai Szervezete nevében irodalmi pályázatokat hirdettünk klubjaink, egyesületeink nyugdíjas korú tagjai, a zalai nyugdíjasok részére, de az ország más részeiről is befogadtunk pályamunkákat.

A pályázat sikeressége és a kedvező tapasztalatok alapján egy év kihagyással az idén alkotó kedvű klubtagjaink és az idősek részére – a szövetség kulturális bizottságával egyeztetve – irodalmi pályázatunkat

Poézis 24 néven újra meghirdetjük.

Poézis 24 pályázatra beküldhető bármilyen lírai vagy prózai alkotás a

- **házasság (család, gyermeknevelés) és**
- **erdő-mező világa témakörben.**

Pályázatot az ország minden megyéjéből befogadjunk. Az értékelésnél azonban külön felállítunk egy országos és egy zalai rangsort (illetve az esetben, ha egy megyéből több alkotás is érkezik, akkor arra a megyére is készítünk megyei rangsort).

Kikötések:

- 1./ Az alkotó **nyugdíjas korú**, és az alkotás **nyilvánosan eddig nem jelent meg**.
- 2./ Egy alkotó több alkotást is beküldhet, de azok együttes terjedelme lírai alkotás esetén az 5, próza esetén a 10 A4-es oldalt nem haladhatja meg.
- 3./ A pályázatok jeligések.

Pályaművek **beérkezés határideje: Nemzeti ünnepünk napja, 2024. március 15.**

Az alkotások bírálatának határideje a Költészet Napja: **2024. április 11.**

Eredmény kihirdetése 2024. május 1.

Elismerések átadásának végső határideje 2024. június 15.

Az elbírálást 3 fős szakmai zsűri végzi.

Az alkotásokat interneten e-mailben a gyula.kocsis04@gmail.com címre kérjük küldeni. Az alkotások *gépirásos* szövege levélben is elküldhető a Dr. Kocsis Gyula 8900 Zalaegerszeg, Hóvirág u. 1. levelezési címre. A borítékra kérjük ráírni a jeligét, és azt, hogy „Poézis 24.”.

A pályázó elérhetősége érdekében a pályázat beküldésével egyidejűleg adja meg elérhetőségeit (név, lakcím, e-mail cím, telefonszám), és pályaművét lássa el jeligével, ami jelige alatt pályaműve a zsűri elé kerül (az elérhetőségeket a zsűri nem kapja meg).

Számítunk érdeklődésére! Minél többen induljunk a pályázaton! **A Zala Szervezet Elnöksége**

PARTNEREINK 2024. ÉVI AJÁNLATAIBÓL

Az alábbi akciós ajánlatok kizárólag az „Életet az Éveknek” Országos Szövetség tagjainak, családtagjainak és ismerőseinek szól



DISZNÓTOROS

Ezúton szeretnénk meghívni Önöket egy somogyi hagyományokkal színesített falusi disznóvágásra.

A program időpontja: 2024. február 24-26.

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 jóra való itókákkal köszönti, és disznótoros reggelivel kínálja a vendégeket.

A nap folyamán korlátlan étel és italfogyasztás mellett lehetőség nyílik a disznótorral kapcsolatos munkákban részt venni, és elsétálni a Történelmi emlékparkhoz, annak kiállítását megtekinteni. (Belépő: 1.000 Ft)

A jó hangulatról a finom italok és ételek mellett helyi zenésznők gondoskodnak.

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

3. nap: Hazautazás

Részvételi díj: 58 100 Ft/fő+ IFA

IFA: 400 Ft/fő/éj, egyágyas felár: 4.500 Ft/éj

GYÓGYKÚRACSOMAG

Időpont: 2024. február 26 - március 2.

- 5 éjszakai szállás
- félpanziós ellátás
- 15 db gyógykezelés és 6 napi fürdőbelépő

AJÁNDÉK: ÉLŐZENÉS FARSANGI BÁL!

Részvételi díj prémium szobában: 96 500 Ft/fő + IFA + Gyógykúra ára: 13 000 Ft/fő

IFA: 400 Ft/fő/éj, egyágyas felár: 4.500 Ft/éj

A gyógykezelések igénybevételéhez reumatológus által kiírt, 30 napnál nem régebbi kezelőlap és vény szükséges, amelynek mintáját szívesen megküldjük vendégeink számára.



FEBRUÁRI FÜRDŐZÉS

Időpont: 2024. február 26 - március 2.

- 5 éjszakai szállás
- félpanziós ellátás
- 4 napi fürdőbelépő

AJÁNDÉK: ÉLŐZENÉS FARSANGI BÁL!

Részvételi díj prémium szobában: 102 900 Ft/fő + IFA

IFA: 400 Ft/fő/éj, egyágyas felár: 4.500 Ft/éj

Szeretettel várjuk jelentkezésüket!

Hotel Solar * Nagyatád**

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

Tel.: +3630/500-3135

marketing@hotelsolar.eu



Hajdúszoboszló Hotel Barátság*** akciós ajánlatai

az „Életet az éveknek” klubtagok részére!

**Jelentkezés és foglalás közvetlenül
a szállodánál!**

**Kérjük, hogy foglaláskor használja
az „Életet az éveknek” jelszót
2024-ben elérhető kedvezményünk
a klubtagok részére
10%**

A mindenkori érvényes ajánlatunkból.

- Csak közvetlen foglalás esetén érvényes a kedvezmény!
- Előzetes egyeztetés alapján a szabad kapacitás függvényében.
- Minimum 5 éjszaka eltöltése esetén a NEAK által támogatott kezeléseket házon belül vehetik igénybe vendégeink. A NEAK támogatott árakon.



- A szállodában saját reumatológus szakorvos rendel. Sem beutalóra, sem előre kiírt kezelésre nincs szükség, kizárólag a TAJ kártyára.
 - Idősbarát szálloda
- Hetente több alkalommal élőzene

Bővebb információ és foglalás:

Hotel Barátság***

4200 Hajdúszoboszló Mátyás király sétány 19.
Tel: 06-52 / 558 592, 06 70 6259742 (8-16 óra között, hétköznap)
Email: sales@baratsag.hu
www.baratsag.hu

Hotel Lővér Sopron aktuális ajánlatok – A szálloda a weblapon szereplő árakból a szövetség tagjainak az „Életet az évekhez” jeligré 10% kedvezményt ad, ami egyéb kedvezménnyel össze nem vonható! <https://hotellover.hu/>

HOTEL - SZOBÁK - WELLNESS - ÉTTEREM - RENDEZVÉNY



PIHENÉS ÉS KIKAPCSOLÓDÁS SZUPER ÁRAKON A SOPRONI LŐVÉRBEN!

Szállodánk csodás erdei környezetben, Sopron zöld szívében, a Lőverekben várja vendégeit. Akár aktív kikapcsolódásra vágyik, akár wellness pihenésre a Hotel Lővér minden esetben jó választás.



ÉVINDÍTÓ PIHENÉS

Érvényes: január 2 - február 29.
Éjszakák száma a csomagban:
2 éjtől foglalható
Ellátás: Félpanzió
Extra tartalom a csomagban:
- Szombatonként városnézés idegenvezetővel
- Korlátlan belépő a Lővér Uszodába

13.950 Ft
/fő/1 éjtől



SIELŐ CSOMAG

Érvényes: január 2 - március 28.
Éjszakák száma a csomagban:
2 éjtől foglalható
Ellátás: Félpanzió
Extra tartalom a csomagban:
- Személyenként 2 db belépő a Semmeringi síregióba (Stuhleck és Hirschenkogel)
- A szobaár tartalmazza a kaució árát (belépő jegyek 3 euro/fő), amit a síközpont kasszában való leadásakor a vendégek visszakapnak.
- Szombatonként városnézés idegenvezetővel
- Korlátlan belépő a Lővér Uszodába

36.150 Ft
/fő/1 éjtől



MÁRCIUS 15. CSOMAG

Érvényes: március 15 - 17.
Éjszakák száma a csomagban:
2 éjtől foglalható
Ellátás: Félpanzió
Extra tartalom a csomagban:
- Szombatonként városnézés idegenvezetővel
- Korlátlan belépő a Lővér Uszodába

18.900 Ft
/fő/1 éjtől



TAVASZI PEZSGÉS

Érvényes: március 1 - április 30.
Nem foglalható: 03.15-17, 03.29-04.01.
Éjszakák száma a csomagban:
2 éjtől foglalható
Ellátás: Félpanzió
Extra tartalom a csomagban:
- Szombatonként városnézés idegenvezetővel
- Korlátlan belépő a Lővér Uszodába

16.450 Ft
/fő/1 éjtől



HÚSVÉTI CSOMAG

Érvényes: március 29 - április 2.
Éjszakák száma a csomagban:
2 éjtől foglalható
Ellátás: Félpanzió
Programok: Boszorkány tanösvény bejárása tapasztalt kísérőinkkel. A túra végén jutalom. Gyerek programok, játékos vetélkedők, tojáskeresés a szálloda parkjában
Extra tartalom a csomagban:
- Személyenként 1 alkalommal kivonatolt városnézés
- Szombatonként városnézés idegenvezetővel
- Korlátlan belépő a Lővér Uszodába

20.950 Ft
/fő/1 éjtől



PÜNKÖSDI CSOMAG

Érvényes: május 17 - 21.
Éjszakák száma a csomagban:
2 éjtől foglalható
Ellátás: Félpanzió
Programok: Boszorkány tanösvény bejárása tapasztalt kísérőinkkel. A túra jutalom. Gyerek programok, játékos vetélkedők
Extra tartalom a csomagban:
- Személyenként 1 alkalommal kivonatolt városnézés
- Szombatonként városnézés idegenvezetővel
- Korlátlan belépő a Lővér Uszodába

20.950 Ft
/fő/1 éjtől



MINDEN AKCIÓS CSOMAGÁR TARTALMAZZA: • Szállítás, választás szerinti szobakategóriában • Büféreggeli és büfévacsera* Borostyán éttermünkben
• A szállodánk Wellness részlegének korlátlan használata • Fitness terem használat • Gyermek játszótér használat • Térítésmentes wifi a szálloda egész területén • Parkolás

RÉSZLETES AJÁNLATAINKAT KERESSE A WEBOLDALUNKON. WWW.HOTELLOVER.HU AZ ÁRAK AZ IDEGENFORGALMI ADÓT NEM TARTALMAZZÁK.



Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért – Szolnokon is



Nyugdíjasok és Idősek Életet az Éveknek Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei szervezete 2024. január 22-én tartotta meg az Aktív Magyarország Program keretében a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért pályázat első programját, a Gyalogló programot a Szolnoki Verseghy Ferenc Könyvtár és Közművelődési Intézmény termében.

A megyei elnök köszöntése után kb. 25 perces előadást hallhattunk Bozsó Mihály elnökhelyettestől, melyben felvázolta a mozgás hatását az egészségre, felhívta a figyelmet a minden napos, pár perces tornára, valamint a gyaloglás fontosságára. Az előadás végén, zárásul az előadó mindenki meg lepetésére kb. tíz perces ülő tornát vezényelt le. A tornát vidáman, örömtől mosolygó arccal csinálta végig a jelenlévő 86 nyugdíjas. Ezután a megjelölt útvonalon szépen sorban indultunk a gyalogló program teljesítésére, a jó hangulat végig kísérte az utunkat, majd visszatértünk a kiindulási ponthoz; majdnem 2000 lépést tettünk meg.

A 22-i programot a jelenlevők és a szervezők is sikeresnek értékelték. Azért el kell, hogy mondjam a hideg időjárásra való tekintettel féltünk, hogy idősödő klubtagjaink nagyobb távolságokról nem indulnak el, így nekünk a vérnyomásunk igencsak ingadozott 9:30 óráig, amikor megérkeztek klubjaink tagjai. Egy kicsit fázósan, de a fűtött terem, a forró kávé és a tea jó hatást tett az érkezőkre. Nekünk, pedig a programra érkező klubtagok létszámától lett öröm és megnyugvás.

Köszönet a nyugdíjas és egyesületi vezetők szervezésének klubjukban, és köszönet a klubtagoknak, hogy a hideg, de szép időben részt vettek ezen a programon. Köszönet Bozsó Mihály elnökhelyettesnek az előadásért, valamint a teljes program levezényléséért. Köszönet a Verseghy Ferenc Könyvtár igazgatójának, dolgozóinak, hogy a helységet és a megvendéglést részünkre biztosították. Kívánjuk, hogy minden résztvevő klubtagnak váljon egészségére, és reméljük, hogy a programot megismerve hasznosítani fogják a klubjukban.

A programnak máris van hatása, mert másnap máris megalakult a „Szentgyörgyi Andalgók” klub. Sok sikert kívánunk nekik.

Gombás Gáborné elnök



A Kapuvári Hagyományőrző Nyugdíjas Egyesület visszatekintése a 2023-as évre

Januárban – szinte minden évben – a Donnál el-
esett hősökre való emlékezéssel kezdtünk, mely
alkalomból a 'fiaink' szép katonadalokat énekelve
vettek részt az ünnepségen. Ezt követően nagysikerű
farsangi bált rendeztünk a Garta vendéglőben,
majd a már hagyományosan, minden évben meg-
rendezett Böllérmáj-fesztiválon szerepeltünk, ahol
népdalokkal és néptáncjal szórakoztattuk a szép
számú közönséget. Részt vettünk Petőházán a te-
kebajnokságon, Beledben a nyugdíjas olimpián, és
az Agyagosszergényben, Petőfi születésének 100.
évfordulója alkalmából megrendezett szavalóverse-
nyen is.

Ismételten bemutatkoztunk a csornai „Táncoló lá-
bak” fesztiválon. Az általunk megrendezett „Csen-
dül a nóta” rendezvényt egyidőben nyitottuk meg
a nagysikerű Amatőr kézműves kiállításunkat, le-
hetőséget biztosítva a régió dalosajkú, ügyeskezű
nyugdíjasainak a bemutatkozására.

Júniusban kirándulást szerveztünk a Börzsöny-
be, ahol a kisvonatozás után Visegrádon a Herku-
les-kútnál pihentük ki fáradságainkat. Ősszel részt
vettünk Kunszigeten a „Nagyanyó mesél” rendez-
vényen. A balatonmáriafürdői nyugdíjasok meghí-
vására a Balaton partján szerepeltünk néptáncjal



és az ún. „mamarett” csoporttal, melyben a nagy-
mamák mazsorettként táncolnak, általában nagy
sikerrel. Aktív részesei voltunk a nyúli keresztrejtvény
fejtő versenynek, ahonnan klubtagunk hozta el az
első díjat. Az év folyamán hajókáztunk Győrben,
tartottunk nőnapot és férfinapot. Budapesten meg-
csodáltuk az adventi fényeket és vígan táncolva,
hurka-partit rendezve búcsúztattuk az évet.

Mindent egybevetve úgy érzem gazdag, progra-
mokkal teli évet zártunk. Remélem, hogy a követ-
kező évben is mindenki megtalálja azt az elfoglalt-
ságot, amelyen szívesen vesz részt. Ehhez kívánok
mindenkinek nagyon jó egészséget.

Nagy Józsefné ügyvezető alelnök

Tartalmas,
vidám este
Lovászipan



Közel 70-en vettünk részt 2024-es év első fogla-
kozásán január 10-én Lovászipan az Olajbányász
Művelődési Házban.

Porédos Zsolt dedikált retro lemezeinek bemutató-
ján, régi slágereket hallhattunk.

Kovács Zoltán személyes élményét osztotta meg
velünk, amikor az Omega Együttes tagjaival a Ba-
laton parton focizott. Az est további részében a fér-
fiak köszöntése következett, (2023 november 19-
én betegség miatt elmaradt). Czupi Lászlóné, Erzsé-
bet, férfi szinonimái a közszlengben humoros felsorolá-
sán jót mulattunk.

A Mixolid Kamarakórus, slágereket énekelt, Boa
Szilvia a kórus vezetője tortával lepté meg az ün-
nepelteket.

Michalics Mónika hastáncjal szórakoztatta a vendé-
geket.

Az Önkormányzat éttermében készített hidegtálás
finom vacsora elfogyasztása után szép számmal
táncra perdültünk.

Köszönjük a szervezőknek a fellépőknek.
Tartalmas, vidám este volt!



Kedves Barátaim!

Ismét jelentkezem, hiszen a következő hónapokban rendszeresen szeretnék veletek beszélgetni és információt megosztani, elsősorban az egészségünk védelmével kapcsolatos témákban.

A mai bejegyzésben arról írok, hogy hogyan lehet gyógyszerek nélkül, természetes úton csillapítani a fájdalmat, különös tekintettel a fogainkra és a szájban előforduló egyéb problémákra.

Mindenekelőtt röviden bemutatkozom:

Fenyő Márta vagyok, 1946 júniusában születtem.

A végzettségem fizikus, de amióta 23 évesen először beléptem a munka világába, 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, fejlesztok, új meg új területeken próbálok segíteni az embereknek.

A polarizált fényterápia gyógyászati alkalmazási lehetőségeit kutatom, fejlesztem 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, 2023-ban eljutottam arra a pontra, hogy a polarizált fényterápiát a fogak, a fogíny, a szájüreg és környékének gyógyítására, és az esetleg később jelentkező súlyos betegségek megelőzésére is bárki igénybe veheti.

Talán ismeritek korábbi találmányaimat, a Bioptron lámpát, a Sensolite fényágyat. Ezek az eszközök szintén a polarizált fényterápián alapulnak és mondhatom, hogy eddig már több millió ember tudja tanúsítani és élvezni ezek csodálatos hatását.

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

Szeretettel:

Fenyő Márta

TERMÉSZETES FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS A SZÁJÜREGBEN

Senki nem megy örömmel a fogorvoshoz, de ha szükséges, igenis elmegyünk. A fájdalomnak már van olyan elviselhetetlen szintje, amikor már nincs más választásunk, orvoshoz kell fordulni. Miután megtörtént a kezelés a rendelőben, előfordul, hogy utólag keletkezik fájdalom a szájban a beavatkozás következtében.

Milyen fogorvosi kezelések következtében jelentkezhet fájdalom?

Komolyabb fogorvosi beavatkozásokat követően, mind például:

- fogbeültetés (implantáció),
- fogszabályzó felhelyezése vagy állítása (gyermekek, unokák esetében érdekes lehet!),
- foghúzás,
- gyökérkezelés,
- fogtömés,
- különféle szájsebészeti beavatkozások

bizony gyakran jelentkezhet otthon fájdalomérzet.

Persze szájüregi fájdalom nem csupán fogorvosi kezelést követően léphet fel. Okozhatja a fájdalmat:

- fogágygyulladás,
- fogínysorvadás,
- érzékenység hidegre-melegre,
- szájsebek kialakulása,
- aftózis,
- szájüregi gyulladás.

Mit tehetünk a szájüregi fájdalmak ellen?

Fáj valamid? Köszönhetően a médiából felénk áradó információtömegnek, gyakran az oly sokat reklámozott gyógyszereket tekintjük elsődleges megoldásnak a fájdalom gyors csillapítására.

Az úgynevezett nem kábító fájdalomcsillapítókhoz ráadásul bárki hozzáférhet, patikában recept nélkül megvásárolhatóak. Többnyire aszpirint, paracetamolt vagy ezek származékait tartalmazzák, és vonzó lehet, hogy egyben lázcsillapító hatással is rendelkeznek. Közkedvelt fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő hatóanyag még az ibuprofén,

amely számos gyógyszerben megtalálható.

Milyen kockázatokkal járhat a kémiai fájdalomcsillapítás?

Jó, ha tudjuk, hogy a nem kábító hatású fájdalomcsillapító gyógyszereknek számos lehetséges **mellékhatása is** ismert. Minden aszpirinszármazék irritálja a gyomornyálkahártyát, és akár gyomorvérzést, gyomorfekélyt is okozhat. Éppen emiatt ajánlott a nem kábító hatású fájdalomcsillapító gyógyszereket evés után, vagy egy pohár tejjel együtt bevenni.

A fájdalomcsillapítók másik csoportja a kábító hatású gyógyszerek kategóriája, ezek erősebbek, hatásosabbak az előző kategóriához képest, ezért recept nélkül nem szerezhetőek be, és ami a legfontosabb, túlzott használatuk akár függőséget is okozhat (pl. morfinszármazékok, vagy akár a kodeinszármazékok is). Kábító hatású fájdalomcsillapító gyógyszerek esetében a fájdalomcsillapító hatással együttesen nő a lehetséges mellékhatások száma és a hozzászokás veszélye is. Legfontosabb lehetséges mellékhatásaik az álmoság, hányinger, hányás, székrekedés és légzési elégtelenség.

Hogyan csillapítsunk fájdalmat természetes módon?

A természetes eredetű terápiák közé sorolhatjuk a már nagyanyáink által is használt, elsősorban vidéken, a természeti környezethez közel mindig közkedvelt azon gyógynövényeket, melyeknek fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, ödémacsökkentő és hámregeneráló hatásuk van.

Ezek általában kisebb fájdalmak esetén hasznosak tudnak lenni; természetesen ismerni kell használatukhoz a megfelelő gyógynövényeket, és azok hasznosítási módját. Nagyobb fájdalmak esetén ezek a szerek a legtöbbször nem elég hatékonyak. Illetve kockázatot hordozhat a növények nem megfelelő ismerete, nem szakszerű használata is.

Természetes fájdalomcsillapítás ismert mellékhatások nélkül? Lehetséges.

A fájdalomcsillapítás eszköztárában a polarizált fényterápia szintén a természetes módszerek közé tartozik. Ezt az elmúlt 40 év tapasztalata támasztja alá. Hatásmechanizmusa az ember saját védekező rendszerének serkentésén alapul és ismert káros mellékhatásoktól mentes. **Fájdalomcsökkentő hatása** több tényezővel is magyarázható:

- gyulladáscsökkentés,
- hámsejtek gyors regenerálásának előmozdítása,
- ödéma gyors felszívódásának előmozdítása,
- idegsejtek regenerálása.

Mindenképpen érdemes kipróbálni a különféle eredetű fájdalomérzetek csillapítására.



Én a polarizált fényterápia felfedezőjeként 5 éven keresztül dolgoztam legújabb találmányom kifejlesztésén, amelyről az imént már említést tettem. Ez egy **kisméretű, hordozható** eszköz, és immár [mindenki számára elérhető](#). Ez a polarizált fényt kibocsátó berendezések **harmadik generációs eszköze, a Miolite**. Segítségével a polarizált fénynyaláb elérheti a szájüreg legrejtettebb pontját is, és képes felgyorsítani a gyógyulás folyamatát.

A szájüregben többféle olyan beavatkozás történhet, amely fájdalommal jár. Ilyenek a szájsebészeti beavatkozások, ahol vágást kell ejteni az íny felületén, vagy a fogszabályozás, ahol a felhelyezés és az állítás is átmeneti fájdalmat okoz gyermeknek, felnőttnak egyaránt. Egy egyszerű fogtömés után is fájhat a fog környéke, az implantáció pedig szinte kivétel nélkül mindig okoz kellemetlen feszülést, fájdalmat is a helyi érzéstelenítés elmúlásával.

A Miolite kemikáliák nélkül, a fény természetes erejével segít leküzdeni az életünket megkeserítő fájdalmat.

A Miolite anatómiailag követi a szájüreg alakját, így alkalmas a száj és a szájüreg kezelésére, különösen a fogíny és a periodontális (gyökérhártya) részek környékén, valamint a gyógyulási folyamat gyorsítására, elősegítésére, továbbá

- a szájüregi sebek,
- krónikus szájfekélyek,
- aphta,
- fogérzékenység,
- foghúzás és implantáció,
- fogszabályzó felhelyezése, valamint állítása által okozott fájdalomérzet enyhítésére.

Ha nem fogorvosi beavatkozás okozta a szájüregi fájdalmat, akkor is van lehetőség, hogy – egy fogorvossal történt megbeszélést követően – **kényelmes**, otthoni körülmények között csillapítsd azt.

Minden családban hasznos társ egy Miolite készülék, amely a fájdalomcsillapítás mellett kiváló gyulladáscsökkentő, sebgyógyító hatással teszi könnyebbé a felnőttek és a gyermekek életét.

www.miolite.hu



Mozgással - Tudással az Aktív Idősprogram megvalósításáról

Tovább folytatódott a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program. Az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság támogatásával egy mindannyiunk számára fontos projekt valósul meg az Országos Szövetség szervezésében.

Januárban Nógrád, Fejér, Szolnok, Komárom, Veszprém vármegyében és Budapesten folytatódott a három, illetve a bowling elemből felépülő program. A résztvevők meghallgatták a témához kapcsolódó előadást Kovács Kriszta szenior tréner előadásában. A „Wellness a mindennapokban” címmel megtartott előadás a jó közérzet 8 területét mutatta be.

Az elhangzott előadás, mely színes, kreatív elemekből összeállított program volt, jó hangulatban zajlott minden megyében. Az előadó végig bevonta a résztvevőket a játékba. Ötletes képekkel mozgatta meg a fantáziájukat és megoldoztatta az agyukat is. Salgótarjánban az egy asztalnál ülők közösen oldották meg a feladatokat, Soponyán pedig csoportokban dolgoztak. Izgalmas és vidám elfoglaltság volt a jelen lévőknek, s közben sokat tanultak arról, hogy ki mit tehet a saját boldogságáért, jobb közérzetéért.

Az előadó hangsúlyozta, hogy mindannyian felelősek vagyunk a saját egészségünkért. Legyen mindenkinek fontos, hogy tegyen a saját egészségéért.

Budapesten Kovács Kriszta előadása után, az a megtiszteltetés érte a résztvevőket, hogy Monszpart Zsolt, a Monspart Sarolta Egészséges Életmóddért Alapítvány elnöke tisztelte meg a klubtagokat és értékes előadásával emelte az Aktív Magyarországért program színvonalát. Elnök úr már több megyében ellátogatott és előadást tartott a mozgás, a gyaloglás fontosságáról. Köszönjük neki, hogy a sok elfoglaltsága mellett mindig talál időt arra, hogy ellátogasson hozzánk a megyei klubvezetők értekezletére, ahol mindig felhívja figyelmünket a mozgás, a gyaloglás fontosságára.

Miért is fontos, hogy gyalogoljunk?

A gyaloglás az alapvető mozgásformák közé tartozik és a rendszeres testmozgás fontosságát nem lehet eleget hangsúlyozni.

Miért érdemes ezt a tevékenységet űzni?

Sokszor hivatkozunk a kevés szabadidőre, a megfelelő eszköz vagy kiegészítő hiányára, anyagi okokra, és magunkat próbáljuk meggyőzni arról, miért nem sportolunk. Pedig létezik egy olyan testmozgás, melyet akkor és ott végzünk, annyi ideig, ameddig jól esik. Nincs sem életkorhoz, sem edzettséghez kötve, bárki, bármikor, bárhol elkezdheti.

Tudományosan igazolt, hogy már a napi rendszerességgel végzett tempós gyaloglás is kedvező élettani hatásokkal bír.

Melyek a rendszeres gyaloglás pozitív hatásai, néhányat említve:

Oldja a szorongást, javítja a hangulatot, csökkenti a stresszt és a depresszió ellen is hatásos. Leginkább akkor, ha kellemes környezetben, pl. erdőben, parkban sétálunk, mely minden érzékszervünkre pozitív hatást gyakorol – a látvány, a fények, a színek, az illatok, a madáracsicsérgés vagy a teljes csönd mind a teljes kikapcsolódást biztosítják.

Nő a tüdőkapacitás, javul a szív teljesítőképessége, csökken a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata, a magas vérnyomás kialakulásának veszélye, illetve akiknél már fennáll szív- és érrendszeri betegség, ennek súlyosbodása lassítható, sőt a gyógyszerigény is csökkenthető.

Rendszeres testmozgással megelőzhető, illetve kordában tartható a 2-es típusú cukorbetegség is.

A mérsékelt testmozgás erősíti az immunrendszert.

Gyaloglás közben szinte minden izomcsoport dolgozik, még a hasizom is. Fokozhatjuk a hatást például nordic walking során, mert így a felsőtest is intenzív munkát végez. A rendszeres testmozgás „beolajozza” az ízületeket, ezáltal csökken az ízületi fájdalom és merevség. Ezen kívül az ízületi gyulladás esetén növeli a hajlékonyságot és az izomerőt.

Az elhízás megelőzésében és kezelésében is kiemelt szerepet kap a rendszeres testmozgás. Segítségével elégethetők a felesleges kalóriák, így azok nem rakódnak le a szervezet zsírraktáraiban, illetve a testsúlycsökkentéshez szükséges kalóriadeficit előállításában a diéta mellett a másik fontos tényező.

Akár hosszas betegség utáni rehabilitáció, vagy csak egyszerűen fizikai erőnlétünk fokozása a cél, a gyaloglás az egyik legjobb és legkézenfekvőbb választás. És nem utolsó szempont, hogy csapatban is végezhető, ezzel egy-egy gyalogtúra jó közösségi élmény is lehet.

A túrázás a mai gyors tempójú, gyakran stresszes életben egyre fontosabb szerepet tölt be, mint a kiegyensúlyozott életmód alappillére. A túrázás lehetőségét biztosít arra, hogy kapcsolódjunk a természethez, megerősítsük fizikai állóképességünket és újraépítsük mentális energiánkat.

A természetes környezetben eltöltött idő segít csökkenteni a stressz szintet, növelni a koncentrációt



Január 22-én a Benczúr utca 45-ben találkoztunk



Január 15-én Tatabányán bowlingoztak a programon résztvevők

és javítani az általános jóllétet. A túrázás közösségi tevékenységként is funkcionálhat, lehetőséget adva barátokkal, családdal vagy akár egyedül történő minőségi idő eltöltésére.

A túrázás mindenki számára elérhető, kortól, fizikai állapottól és tapasztalattól függetlenül. Legyen szó rövid sétáról a közeli parkban, vagy patakparton, a város határában, vagy az adott faluban, a túrázás sokoldalú tevékenység, amely jelentősen hozzájárul az egészséges, és kiegyensúlyozott életmódhoz.

Január 15-én Komárom-Esztergom vármegyében, Tatabányán, a Csónakázó-tó körül Kovács Kriszta által vezetett sétán 92-en vettek részt. Kriszta a séta során igyekezett a részt vevőkkel különböző tornagyakorlatokat elvégeztetni, melyet sokan könnyedén, jó hangulatban végeztek.

Szolnokon január 22-én rövid előadás hangzott el Bozsó Mihály elnökhelyettesétől a mozgás hatása az egészségre címmel a gyaloglás fontosságára, majd az előadás végén, mindenki meglepetésére 10 perces ülőtornát vezényelt le. A tornát vidámsággal, örömtől mosolygó arccal 86-an csinálták végig. A hideg idő sem tántorította el a klubtagokat a gyaloglástól, a sétától. Köszönjük mind két helyszín program levezetőjének, hogy színessé, élvezetessé tették a sétát.

Tatabányán a sétálók többsége a tatabányai bowling pályához igyekezett, ahol csapatokba szerveződve,

sokan először találkozással a bowlinggal, és egy nagyon jó hangulatú programon vehettek részt. Egy-egy sikeres gurítást hatalmas öröm övezte.

A bowlingról röviden:

A bowling olyan bábujáték, amit a 19. század óta játszanak idősök, fiatalok egyaránt. A 10 bábuval játszott bowling Amerikában született, első szabályait 1895 környékén rögzítették. A bábujáték hamar átterjedt Európára is, ma már nincs olyan ország és város, ahol ne lennének bowling pályák, ahol a játékot egyénileg és csoportosan is lehet játszani.

A bowling a rendszerváltással egy időben érkezett hazánkba, az első bowlingpálya 1989-ben épült. Budapesten épült a legtöbb bowlingpálya, de számos vidéki város is dicsekedhet elsőrangú bowlingpályával. A pályák közül már jó néhány nemzetközi szintű, de vannak köztük kevésbé korszerűek is.

Fontos tudni a bowlingról, hogy óvatosan kell a bowling labdát dobni, mert könnyen sérülést okozhat, mivel ezek a tárgyak nehezek.

Folytatódott minden megyében az **örömtánc oktatás** is. Az örömtánc oktatás továbbra is nagy sikernek örvend. Egyre többen vesznek részt rajta. Azok, akik kipróbálták az örömtáncot, azokon látszik a felszabadultság, élvezik azt, amit csinálnak. Azok között, akik először vesznek rajta részt, bizony többen vannak, akiknek az első lépések, a lépések kombinációja, azok követése még gondot jelent. Ennek ellenére a résztvevők élvezik a táncot, az együttlétet.

Minden alkalommal megfogalmazódott egy-egy oktatást követően a bowling után is, hogy szükség lenne ilyen jellegű rendezvényekre, ahol közösségekben vannak, együtt élnek át ezek örömét, együtt küzdenek meg a nehézségekkel. Mert micsoda öröm, ha többszöri próbálkozás után hiba nélkül sikerül a kért feladatot teljesíteni.

De ugyan ilyen örömet jelent, aki még sosem bowlingozott, ha sikerül neki egy-két bábut a gurítás után ledöntenie. De azoknak, akiknek többet is sikerült, valami csodaként élték meg! Öröm volt látni azt a felszabadult nevetést, amikor valaki sikerrel gurított. Mert közösségekben játszani kettős öröm; öröm a játékosnak, de öröm a csapat többi tagjának is! A siker is közös!

Egy felszabadult játék után többen keresték meg Troják Frigyeszt, a Komárom-Esztergon vármegyei elnököt, hogy máskor is szívesen vennének részt ilyen programon.

Az örömtánc oktatáson részt vevők részéről is minden esetben megfogalmazódott, hogy szívesen vennének részt örömtánc oktatáson.

További feladat – ahol igény jelentkezett a további rendszeres részvételi lehetőségekre –, legyen szó örömtáncról vagy bowlingozásról, ott meg kell teremteni ennek feltételét.

Ez a programunk egyik célja is, igény teremtése, majd a rendszeresség biztosítása.

Medveczki Aranka projektkoordinátor

Klubvezetői értekezlet Komárom-Esztergom Vármegyében

Január 29-én a vármegyei házában tartotta évindító klubvezetői értekezletét az Életet az éveknek megyei nyugdíjas klubszövetsége.

Egy perces néma főhajtással emlékeztek a nemrégiben elhunyt Varga Gyuláné Zsuzsára, a lábatlani klub vezetőjére, majd Popovics György, a vármegyei közgyűlés elnöke és dr. Kancz Csaba főispán üdvözölte a résztvevőket, megköszönve eddigi munkájukat. Romanek Etelka, a vármegyei közgyűlés alelnöke kiemelte a klubszövetség kiváló együttműködését a vármegyei Idősügyi Tanáccsal.

Ezt követően a tavalyi év programjait értékelték, valamint az idénre tervezetteket, amelyről Troják Frigyes, a szövetség vármegyei vezetője értékelte az elmúlt évet és tájékoztatott az idei tervekről, eseményekről. Megállapította, hogy színesnek, igencsak sokrétűnek ígérkezik az esztendő. A vezetőség két tagja, Csordás Ferencné és Szabóné Kaszás Erika a kulturális és a sporteseményekről számolt be.



A 47 vármegyei klubból 35 település vezetői voltak jelen a tanácskozáson, amelynek második felében Bálint Gabriella rendőr alezredes, a vármegyei rendőr-főkapitányság bűnmegelőzési osztályvezetője tájékoztatott. Elhangzott, hogy a rendőrség, különös tekintettel az idősök kiszolgáltatottságára, bűnmegelőzési előadásokat szervez Tatabányán, Komáromban, Dorogon és Kisbéren, a környéken élők felvilágosítására. A részvétel biztosításához segítséget nyújt a klubszövetség.

Csordás Ferencné

*„Életet az éveknek” Komárom-Esztergom
Vármegyei elnökhelyettese*





Geers

PHONAK SLIM™ LUMITY

Jól hallani még sosem volt ilyen vonzó!

Fedezze fel a világ első, egyedi formájú bal és jobb oldali hallókészülékét!

A **Phonak Slim™** egyedi, ergonomikus formáját úgy tervezték, hogy **természetesen simuljon a füle mögé, még akkor is, ha szemüveget visel.** A **Phonak Slim™** készülék a kompromisszumok nélküli teljesítményt elegáns és vonzó kialakítással ötvözi, lehetővé téve, hogy akkor és úgy halljon és váljon a beszélgetések részévé, amikor és ahogyan szeretne.

-  Maximális kényelem az új, ergonomikus viselési formának köszönhetően
-  Újratölthető, akár 16 óra viselési idő
-  Csökkentett hallgatási erőfeszítés csendben és zajban
-  Érintésvezérlés: vegye fel a telefont vagy streamelje a hangot a hallókészülék egyetlen koppintásával

Kérjen időpontot ingyenes kipróbálásra: 06 80 182 182

Üzleteink listáját megtalálja: www.geers.hu

*Gyógyászati segédeszköz. A leírás a Phonak SLIM L90R készülékekre vonatkozik.

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

Generációk találkozása Komárom-Esztergom Vármegyében

Fontos cél, hogy az időskorúak ne veszítsék el önállóságukat, ne szigetelődjenek el, és továbbra is a társadalom hasznos tagjának érezzék magukat.

A társadalom alapköve a generációk közötti kapcsolattartás erősítése, és ez a korosztályok számára is kedvező. Az általunk megvalósított program erősítheti mindkét társadalmi réteg önértékelését, önbizalmát, fizikai erőnlétét és mentális frissességét. Mindenek előtt rengeteg szeretetet adhatnak át egymásnak.

A vármegyei identitás pályázat keretében megrendezett programot ezen célok megvalósítása mentén hoztuk létre.



Több százan gyűltek össze a Generációk találkozása elnevezésű rendezvényünkön a tatai Vaszary iskolában. A cél egy mosolygós nap eltöltése, közös feltöltődés és a korosztályok közötti kötelékek erősítése volt.

A megnyitó a Made in Hungária musical díszletei előtt zajlott, ahol Popovics György, a vármegyei közgyűlés elnöke és Michl József polgármester köszöntötték a jelenlévőket.

- Azért szerveztük ezt a mai napot, hogy mindenki érezze jól magát és élje meg az összetartozás érzését – mondta többek között Popovics György. Michl József kiemelte: mindenki akkor lesz boldog, ha éppen abban a korában érzi jó magát, annak tud örülni, amelyben éppen jár.

Ezután a délelőtti órákban vetélkedőkön szórakozhatott a két korosztály. A szellemi Mikolasek Zsófia, a sportosat Tompa Andor mutatta be a résztvevőknek. Mindkét vetélkedésben a játékoságon volt a hangsúly. A vármegyei értéktár kincseit feldolgozó szellemi megméretésen az akasztófás játéktól a keresztretjvényen át az activity-ig terjedt a repertoár, míg a tornateremben többek között íjászodni, célba rúgni és dartsozni is lehetett. Érdekesség, hogy 84 éves epöli Tanka Lászlóné magasan a legjobbak között teljesített célba rúgásban. Mint mondta, az unokák az „edzői”, neki nagymamaként mindenben jónak kell lennie.

A játékok után délben jutott idő idősekből és fiatalokból álló csoportok színes kulturális előadására is, nyolc fellépő csoporttal, illetve előadóval. Ezt kö-

vetően Jászberényi József gerontológus az időskor tartalmas megéléséről tartott közvetlen hangvételi előadást, majd következett az eredményhirdetés.

Valamennyi játszó csapat sok-sok könyvvel gazdagodott, és különböző belépőket nyertek vármegyénk kastélyaiba, izgalmas turisztikai helyeire is, amelyeket Popovics György, a vármegyei közgyűlés elnöke és Romanek Etelka alelnök adott át.

A szellemi vetélkedő csapatainak sorrendje:

1. Szabadidő, Környe
2. Agymenők
2. Mocsai agytekerők
4. Mocsai szellemeskedők
5. Csipet csapat
5. Agymanók
7. Tatai vetélkedő kisbajtársak
8. Dózsakerti Nyugdíjas Klub

Az ügyességi sportvetélkedő helyezettei:

1. Mókus Raj, Epöl
2. Kertvárosi Szeretet
3. Tatai sportoló kisbajtársak
4. Mocsai Mozgolódók
5. Dózsakerti Nyugdíjas Klub
6. Szabadidő, Környe
7. Ízes Bukták

Délután kettőtől a Magyarock Dalszínház fergeteges musical-előadásával, a Made in Hungáriával ért a csúcspontra és zárult le a rendezvény.

Köszönet a fellépőknek, a résztvevőknek, a segítőknek, mindenkinek, aki hozzájárult, hogy a különböző korosztályok együtt találhassanak közös élményeket ezen a sokszínű napon!

A program a Komárom-Esztergom Megyei Önkormányzat TOP-5.3.2-17-KO1-2021-00002 számú „A mi megyénk, a mi világunk” című pályázatának keretén belül valósult meg.

Troják Frigyes,
a Vármegyei Idősügyi Tanács Alelnöke,
az „Élet az éveknek” Komárom-Esztergom
Vármegyei elnöke



„Perdülj, fordulj!” – Országos tánctalálkozó

Kedves nyugdíjas társaink,
„Életet az éveknek” klubtagok!
Az Országos Kulturális Bizottság meghirdeti a „Perdülj, fordulj!” Országos Tánc-
találkozót – műfaji megkötés nélkül.

Találkozó helyszíne: K11. Művészeti és
Kulturális Központ, Budapest, VI., Király
u.11.

Időpont: 2024. március 7. 10 óra

Jelentkezési határidő: 2024. február 28.

Jelentkezési cím: kovacsditke53@gmail.
com

Kérjük megadni*:

Fellépő neve

Levelezési címe:

Telefonszáma:

Klubja neve, címe:

Előadandó mű címe:

Előadandó mű műsorideje: (maximum 7
perc!)

Ígényelt technika:

Kísérők száma:

Várjuk jelentkezéseiteket!

Eredményes felkészülést kívánunk!

Kulturális Bizottság

*Az itt közölt adatokat a Szövetség adatvédelmi szabályza-
tában foglaltaknak megfelelően kezeljük. Kizárólag ennek a
programnak a szervezéséhez használjuk, majd a rendezvényt
követően a jelentkezési lapokat, a beküldött információkat
megsemmisítjük.



„Kolbászolós” délután

A petőházi közösségi ház hagyományörző „kolbászolós” délutánt rendezett január 20-án, ahol mindenféle „disznóságot” készítettek. Volt ott minden, ami szem-szájnak ingere, zsírszalonna sütés, kocsonya főzés, kolbász töltés és forgácsfánk sütés édességként. A kihülés veszélyét a forraltbor és a forró tea akadályozta meg.

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület is kivette részét a rendezvényből, az ő feladatuk a böllérmáj elkészítése volt. Az előkészületek tovább tartottak, mint maga a főzés, hagyma és máj aprítás, a sziszifuszi munkával járó velő hártázás. A főzők munkáját dicséri, hogy az est végére minden elfogyott egy szemig.

A kinti forgatagból sokan bevonultak a közösségi ház nagytermébe, ahol táncházat tartottak a szakavatott táncosok. Kicsi és nagy táncrea perdült a

vonósnégyes muzsikájára. Ismét egy kellemes délután, ahol az egyesület sem tétlenkedett.

Kissné Horváth Júlia






BUDAPESTI
OPERETT SZÍNHÁZ
Elérhetőség:
Fajka Zsanett
30/011-77-97
fajka.zsanett@operett.hu

Kedves Életet az Éveknek Klubtagok!

Szívből ajánlom figyelmükbe a Budapesti Operettszínház márciusi és áprilisi műsorát, amelyre jegyek már kaphatók. A tavasz első hónapjaiban, újra visszatérnek színházunk nagy klasszikusai,...kicsik és nagyon egyaránt találnak majd maguknak kedvükre valót.

A márciust két klasszikus operettel indítjuk, a *Marica grófnővel* és *A mosoly országával*, amit egy igen nagyszerű musical előadásunk, a *Jekyll és Hyde* követ. A *Mária főhadnagy* operett és a *La Mancha lovagja* musical folytatják a sort, amit a *János Vitéz* daljáték zár majd. Eközben szem és fültanúi lehetnek egy páratlan Húsvéti Gálakoncertnek is, amely Nagypéntek alkalmából csendül fel színházunkban, *Emberfia* címmel. Illetve *Musicalmesék* előadásunk is látható lesz 1 alkalommal. Áprilisban visszatér sokunk nagy kedvence a *Mágmás Miska*, és egy új előadás is debütál majd, a *Carmen* musical. (A Carmen pontos időpontjaival később jelentkezünk.)

Az Emberfia – Húsvéti Gálakoncert

2024. március 29. 19:00 (péntek)

Az est első felében Andrew Lloyd Webber – az apja halálának emlékére írt – Requiem műve csendül fel. Az este második felvonásaként pedig egy gálakoncertet hallatnak és láthatnak majd a kedves nézők, melyben Andrew Lloyd Webber: Jézus Krisztus Szupersztár című előadásából hangzanak el szemelvények.

Közreműködik: Ninh Duc Hoang Long, Füredi Nikolett, Kocsis Dénes, Serbán Attila.

2024. márciusi-áprilisi műsoraink:

Kedvező időpontban lévő előadásaink (délelőtt, délután):

Marica grófnő

Március 2. (szombat) 14:30 óra
Március 3. (vasárnap) 14:30 óra

A mosoly országa

Március 7. (csütörtök) 17:00 óra

Jekyll és Hyde

Március 10. (vasárnap) 15:00 óra

Mária főhadnagy

Március 13. (szerda) 17:00 óra

Március 14. (csütörtök) 18:00 óra

Március 16. (szombat) 14:30 óra

Március 17. (vasárnap) 14:30 óra

La Mancha lovagja

Március 21. (csütörtök) 14:30 óra

Március 22. (péntek) 17:00 óra

Március 24. (vasárnap) 14:30 óra

János Vitéz

Március 27. (szerda) 17:00 óra

Március 31. (vasárnap) 15:00 óra

Emberfia – Húsvéti Gálakoncert

Március 29. (péntek) 19:00 óra

Musicalmesék

Március 31. (vasárnap) 11:00 óra

Mágmás Miska

Április 6. (szombat) 15:00 óra

Április 7. (vasárnap) 11:00 óra

Április 7. (vasárnap) 15:00 óra

Csatlakozzon csoportjával a Budapesti Operettszínház Nyugdíjas programjának facebook közösségéhez is:

<https://www.facebook.com/groups/631011558218998>

Foglalás vagy jegyvásárlás esetén szívesen állok rendelkezésükre! Jegyárakkal és további időpontokkal kapcsolatban is keressenek bizalommal.



Tel.: 30/011-77-97



E-mail cím: fajka.zsanett@operett.hu



Cím: 1065, Budapest Nagymező utca 19. (H 10:00-17:00, K-P 9:00-17:00)