

Életet az éveknek



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

2024. január

Kedves Klubtagok!

Az előző évben egy székely népi köszöntővel kívántam boldog újévet nektek és a szeretteiteknek! Most egyik kedves versemmel kívánom, hogy legyen szép évetek.

Kányádi Sándor:
Csendes pohárköszöntő újév reggelén

*Nem kívánok senkinek se
különösebben nagy dolgot.
Mindenki, amennyire tud,
legyen boldog.*

*Érje el, ki mit szeretne,
s ha elérte, többre vágyjon,
s megint többre. Tiszta szívből
ezt kívánom.*

*Szaporodjon ez az ország
Emberségbe', hitbe', kedvbe',
s ki honnan jött, soha soha
ne feledje.*

*Mert míg tudod, ki vagy, mért vagy,
vissza nem fognak a kátyúk...
A többit majd apródonként
megcsináljuk.*

*Végül pedig azt kívánom,
legyen béke. –
Gyönyörködjünk még sokáig
a lehulló hópihékbé!*

Remélem, kellemesen töltöttétek a karácsonyi ünnepeket, a szilvesztert, és az újévet is családok, ismerőseitek, barátaitok körében köszöntöttétek! A Facebook arról tanúskodott, hogy nagyon változatosan teltek az ünnep napjai. Külön gratulálok azoknak, akik ünnepi, szilveszteri gyaloglást szerveztek. Egyre népszerűbbek a gyalogló programok. Két hónap alatt több mint 100 új gyaloglóklub – most 285 a számuk – regisztrált. Szeretnénk, ha az év első felében 500-ra emelkedne a számuk. Legyen minden kedves Klubtagnak örömeiben gazdag az újesztendő, s ehhez ki-ki töltsse meg azzal, ami neki a legtöbb örömet okozza!

A 2024. év rendkívül gazdag lesz programokban, élményekben! Tavaly megszerveztük a megyei elnökök 3 napos tanácskozását. Ez a program lehetőséget adott a tapasztalatcserére, és az új felada-

(folytatás a 3. oldalon)



Újévi kívánság

Az újesztendőre
nem kívánok egyebet,
hosszon termést eleget,
legyen bőségben a szeretet,
ne fázzanak az emberek,
legyen az asztalra betevő,
minden gyereknek új cipő,
ne lássák a másikban
a riválist,
békéljen meg
a forrongó világ is!
Nem kell a háború, a harc
mosolyogjon minden arc,
tán ez a kérés túlmutat a jelenen,
de legalább az unokáknak
legyen fénylőbb jövője!

Horváth Júlia

A TARTALOMBÓL:

Örömmel táncolni és játszani a demencia megelőzéséért * Budapest 150 – a játékvezető szemszögéből...
* Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program megvalósításáról
* Jó gyakorlatok egy megyei nyugdíjas szervezet vezetésében *
Cél a 100 év!



Nemzeti
Együttműködési
Alap



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Nyugodtas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége
1063 Budapest, Benczúr u. 42.
Telefon: 00 36 132 70118
E-mail: nyugodtas@hu.international@nyugodtas.hu
www.azideknek.com



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

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

Örömmel táncolni és játszani a demencia megelőzéséért

Szövetségünk 2022-ben elnyert egy pályázatot a Nemzeti Együttműködési Alapnál, amely forrásból (1,5 millió forint) 678.879 forintot használhattunk fel szenior örömtánc és mentálhigiénés előadások, tréningek megtartására a testi-lelki egészségünk fejlesztése és a demencia megelőzése érdekében.

A támogatási összeg fennmaradó részét szervezetünk működésére fordíthattuk.

2024 januárjában véget ér a projekt megvalósítása és fontosnak tartjuk, hogy röviden összegezzük hogyan sáfárcodtunk a szakmai programelemre kapott támogatási forrással.

A megvalósítást 2023 szeptemberében kezdtük és ebben a hónapban zárjuk. Az örömtánc lehetőségét és a csoportos, mentálhigiénés (játékos) tréningeket több helyen biztosítottuk klubtagjaink számára az ország területén. Sopronban, Budapesten (2 alkalommal), Kecskeméten, Hajdúszoboszlón és Egerben.

A megvalósítás helyszínei – Budapest kivételével – az országos kulturális fesztiváljaink helyszínei voltak. Ez azért volt fontos a

számunkra, hogy a programhoz való ingyenes hozzáférést minél szélesebb körnek tudjuk biztosítani.

Ezekon a helyszíneken nem kellett limitálnunk a résztvevők létszámát, mert adottak voltak azok a közösségi terek, ahol örömmel lehetett táncolni és játszani.

Elmondhatjuk, hogy nagy volt az érdeklődés a programok iránt, és átlagosan 40-60 klubtagunk vett részt a rendezvényeken. Összesen hat örömtáncot és hat mentálhigiénés tréninget szerveztünk, tehát átlagosan több mint 500 fő részére tudtuk biztosítani ezt az egészségfejlesztő programot.

Reméljük, hogy a jövőben is lesz lehetőségünk olyan támogatási forrásokat szerezni, amelyekkel még több, és a kisebb településen élő klubtagjaink számára is biztosítani tudjuk az örömtánc tanulásának lehetőségét és a demencia megelőzését szolgáló mentálhigiénés tréningeket.

Rauh Edit



Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

tokra történő felkészülésre. Nagy örömet jelentett, hogy Budapesten és 9 vármegyei szervezetben elindult a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért program. Célunk annak az elmélyítése, mit tehetünk mi magunk a jó minőségű időskorért. Az ezzel kapcsolatos tudást vidám program keretében ismerik meg tagjaink. Az elméleti tudás mellett olyan programokat is szervezünk, amelyek szeretnénk, ha a klubélet részévé válnának. Ezek közé tartozik az örömtánc és a gyaloglás.

Az egri pótszilvesztert követően már tervezzük a parádfürdői, a hajdúszoboszlói, a balatonfüredi, soproni és más programjainkat. Tervezzük a budapesti koncerteket és színházi előadásokat, a népszerű hajókirándulást és még sok más meglepetést!

A programok egy része még tervezés alatt áll, de február közepére ismertté válnak, és hírt adunk róluk a Facebook oldalunkon és a www.eletetazeveknek.hu honlapon. A megyei elnököknél is érdeklődhettek, hiszen az évet szeretnénk velük együtt tervezni, indítani.

Kedves Klubtagok!

Az év elején érdemes megismerni a friss inflációs jelentést is, hiszen a mindennapok tervezéséhez látnunk kell hogyan alakulhat 2024-ben a pénzügyi helyzetünk.

A Magyar Nemzeti Bank legutóbbi előrejelzése rontotta a jövő évi GDP-növekedésre vonatkozó prognózist, és eszerint a magyar gazdaság 2024-ben várhatóan 2,5-3,5 százalékkal fog bővülni. Ezzel összefüggésben a kormánynak nem lesz kötelessége nyugdíjprémiumot fizetni. A jövő évre 2022 szeptemberétől 2023 júniusáig 3,5-4,5 százalék közötti GDP-növekedési előrejelzést tartott a jegybank, ám 2023 szeptemberében, majd decemberében egyaránt 0,5-0,5 százalékkal alacsonyabba

várták a gazdasági növekedés várható ütemének alsó és felső határértékét.

A kormány mindazonáltal másként számolt: a 2024-es költségvetést 4,1 százalékos gazdasági növekedéssel tervezte. Ha ez a kedvező forgató-

könyv válna be, akkor a nyugdíjasok novemberben várhatóan 12 ezer forint körüli nyugdíjprémiumra számíthatnának. Erre a célra a 2024. évi költségvetésben 20,5 milliárd forintot el is különítettek.

A nyugdíjprémium kifizetését a törvény akkor teszi kötelezővé, ha a GDP-növekedés az adott év novemberében várhatóan meghaladja a 3,5 százalékot. A juttatásra azok jogosultak, akik már az előző évben is (legalább egy napig) és a tárgyév novemberében is nyugdíjasok voltak. Kiszámításának módja: a tárgyévi várható növekedés mértékéből le kell vonni 3,5-et, a különbözetet (de legfeljebb 4-et) pedig meg kell szorozni a november havi nyugdíj 25 százalékával, de legfeljebb 20 ezer forinttal.

Januárban már a 6%-kal emelt nyugdíjat kapjuk. Ez azt jelenti, hogy a kormány 6%-os inflációval számol. Bízunk benne, hogy így lesz! A 2023. év a száguldó infláció éve volt. A napokban a KSH majd azt is közreadja, milyen mértékű volt a tényleges infláció a tavalyi évben. Amit biztosan tudunk, ha a 18,5%-ot meghaladja, a nyugdíjasok a különbözetet – a nyugdíjas szervezetek kezdeményezése ellenére – nem fogják megkapni. Sajnos! És ez különösen nehezen érinti azokat, akiknek a nyugdíja alacsony.

Vigyázzatok magatokra, vigyázzatok egymásra! Még egyszer BÚÉK!

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

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

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

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

Web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre!

ISSN 2.9.1./1003-1/2005



Kirándult a győrsági Nefelejcs Egyesület

2023. november 9-én klubunk autóbuzsós kiránduláson vett részt. Reggel szép napos időben indultunk első úti célunk, Pápa felé. Hamar megérkeztünk a barokk emlékeket őrző kisvárosba. Rögtön megpillantottuk a városközpont Fő terén a Nagy templom mögött található Eszterházy kastélyt. Itt korhű tárlatvezetéssel csodálhattuk meg a Kastély varázslatos világát, az Eszterházyak egykori fényűző életét.

A következő úti célunk Halimba, ahol az Üvegmanufaktúrát látogattuk meg. A manufaktúra tevékenységét bemutató vezetővel testközelből csodálhattuk meg, ahogy egy apró gombócnyi olvadt masszából kialakul egy gyönyörű kristálypohár. Ámulva néztük, ahogy a kemencéből kiemelt forró anyagot emberi erővel fújják, formázzák, hűtik, csiszolják, hó kezelik, majd elcsomagolják. Maradandó nagy élmény volt a látogatás.

Kirándulásunk utolsó állomása Ajka, mely város évszázados múltra visszatekintő ipari település, ahol először a szén és bauxitbányászat jellemezte, majd később a feldolgozóipar került előtérbe.

Meglátogattuk a Bányászati Múzeumot. Az 1956-ban megnyitott múzeum Magyarország első technika történeti emlékmúzeuma, amely az ajkai szénbányászat műszaki és technikai emlékeit gyűjti össze. A szép környezetben eredeti formában megőrzött épület, gépház, aknaház, kovácsműhely, földalatti vajatok, az



Erőmű jubileumi Emlékház, az Őslény és Kőzettár megtekintése felejthetetlen élményt nyújtott mindenkinek.

Ezután utunkat az Ajka Kristály Múzeumba folytattuk, ahol megcsodáltuk a jellegzetes ajkai motívummal, a forgócsillaggal vagy forgó rózsával díszített ólomkristály tárgyakat, poharakat és vázákat. Lenyűgöző látványban volt részünk.

Csodás élményekkel, szép emlékekkel gazdagodva tértünk este haza.

Antalné Császár Katalin

PHONAK SLIM™ LUMITY

Jól hallani még sosem volt ilyen vonzó!

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

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

Geers



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

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

Budapest 150 – a játékvezető szemszögéből...

Biztos, ami biztos, rögtön az elején nem árt tisztázni, hogy nem focimeccsről lesz szó, hanem vetélkedőről, melyet az Élet az Éveknek Területi Egyesülete a Budapesti Történeti Múzeummal közösen rendezett november 17-én Budapest 150. születésnapja alkalmából, a budapesti nyugdíjas klubok részvételével.

Utólag is nehéz megállapítani, hogy a Budapesti Történeti Múzeum Barokk termében megjelent 12 csapat, a páratlanul pártatlan zsűri (dr. Talyigás Katalin, Otrók Erika, Berecz Mátyás múzeum-pedagógus), a főszervező Tímárné Penczi Ildikó, egyesületünk elnöke, vagy éppen a játékvezető izgult-e jobban.

Azt viszont nyilvánvaló volt, hogy rendezvényünket jelenlétével megtisztelte dr. Bósz Anett főpolgármester-helyettes, Népessy Noémi, a BTM főigazgatója, Felbermann Judit, a BTM főosztály-vezetője, valamint a Fővárosi Önkormányzat Szociálpolitikai Főosztályának munkatársa.

A főpolgármester-helyettes asszony köszöntő- és méltató szavával megnyitotta a rendezvényt és ezzel elkezdődhetett a főváros-hoz kötődő ismeretek felmérésének játékos formája, a vetélkedő.

Egyetértettünk Ciceroval, aki szerint „A változatosság gyönyörködtet”, ezért az öt fordulós játékban minden fordulónak más volt a tartalma és más a formája.

Az első fordulóban a csapatoknak a vetélkedőre való felkészülést segítő, BTM szervezésében tartott korábbi tárlatlátogatásokon hallottakkal-látottakkal kapcsolatos totó szelvényt kellett kitölteniük azonnali pontnyereményért.

A következő forduló során a játékosok Kordos Szabolcs Egy város titkai című könyvéből összeállított rendhagyó fotókiállításon vettek részt, melyben fel kellett ismerni és megnevezni Budapest ikonikus épületeit. Mivel ezek az épületek nem a panelprogram keretében épültek, más volt a nevük egykoron és más ma. A zsűri elfogadta a „lánykori” megnevezés mellett a ma ismertet is. A fotókiállításon a nézők, drukkerok is részt vehettek, mert a fotókat kivetítettük, naná, hogy a válasz nélkül.

Mivel jól tudjuk, hogy a rendszeres mozgásnak milyen jó a hatása, a harmadik fordulóban a hangszálak mozgására került sor. A csapatok sorban egymás után a Budapestről szóló népszerű és közismert dalok bőséges választékából kihúzták azt a dalt, melynek kezdő részét László Ildikó, az Irkakör énekes „előénekelte”, majd a csapat nótafájának, vagy nótafáinak egy strófa erejéig ezt a dalt kellett folytatni.

Az összteljesítmény alapján nyugodtan kijelenthetem, hogy a klubok majd mindegyikében van mini dalkör, legfeljebb nem tudtak róla. (Eddig)

Ezt követően – mintegy az eddigi szuper teljesítmények honorálására – a csapatok ingyenes jutalom körutazáson vehettek részt Gasztronómiában, ahol Budapesthez köthető, elsőként ott készített vagy róla elnevezett ételeket kellett felismerni és a készítéséhez szükséges főbb alapanyagokat felsorolni. Az előző fordulóhoz hasonlóan ez is „húzó” formában történt (hogy rossz „húzás” esetén ne a feladat összeállítóit szidják). A kivetítésnek hála a közönség most is nyomon követhette az új szakácskönyvek születését.

A megoldások ismeretében javasolom, hogy a recepteket – kellő



ellenérték fejében –, ajánljuk fel megvételre a Gundel étteremnek, hogy növelni tudjuk egyesületünk szűkös bevételét.

A záró forduló az egyetlen olyan feladatról szólt, melynek pontos tartalmát és két percben maximált időtartamát minden csapat előre ismerte és felkészülhetett rá. Hogy mi volt a házi feladat? A csapatoknak Budapestről kellett történeteiket, érzéseiket kifejezni, feldolgozni műfaji megkötés nélkül, a lényeg, hogy eredeti és ötletes legyen.

A házi feladatot minden csapat maradéktalanul teljesítette. A változatos egyéni és csoport produkciókban volt próza, vers, ének, „bluetooth-os” háttérzene (és még mondja valaki, hogy az idősök nem haladnak a kütyük korával), legfeljebb a szintidő betartása okozott némi nehézséget, de ebben sem a csapat, hanem a hirtelen fellépő mikrofonláz volt a vétkes.

A produkciókért járó adómentes taps learatása után az elhasznált energia pótlására került sor a büféasztalnál a szünet időtartamában.

Szünet után egyfajta kollektív díjként elsőként házimozi keretében levetítettük a Cseh Tamás Budapest című daláról készült videofilmet, majd következett az Irkakör erre az alkalomra összeállított remek verses-zenés műsora.

A kikapcsolódás után „visszakapcsoltunk” a vetélkedőre, az eredményhirdetésre, díjkiosztásra. Ennél a pontnál be kell valljam, tartozom egy vallomással: saját, nem hivatalos értékelésemben nálam mindenki nyert, valamennyi csapat első helyezést ért el! Persze az én kezem nem volt megkötve, holmi szerzett pontok alapján döntenem, mint a zsűrinek, melynek elnöke, dr. Talyigás Katalin az összpontszámok alapján kihirdette a dobogós helyeken végzett csapatok neveit az alábbiak szerint:

I. helyezett: Évgűrűk Idősek Klubja (XIII. kerület). Díj: Oklevél + csapattagonként 10 ezer Ft értékű Libri Könyvtalvány

II. helyezett: Klub18 (XVIII. kerület) Díj: Oklevél + csapattagonként színházjegy a

Belvárosi Színház Falak című előadására

III. helyezett: Gazdagréti Idősek Klubja (XI. kerület) Díj: Oklevél + csapattagonként a BTM intézményeinek ingyenes látogatására jogosító belépőjegy.

Ezen kívül valamennyi csapat Emléklapot vehetett át dr. Bósz Anett főpolgármester-helyettes aláírásával.

A helyszíni tapasztalatok és a későbbi írásbeli visszajelzések alapján sikeres volt a rendezvény, valamennyi résztvevő joggal mondhatja, hogy ez munka volt a javából – a javával.

Készülhetünk a 200. születésnapjára (vagy másra). Én időben szóltam!



Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program megvalósításáról

Ha idősedőket és időseket kérdezzük meg, hogy mi a legfontosabb érték számukra, első helyen, szinte mindenki az egészséget említi. Éppen ezért a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program, az Aktív Magyarországért felelős államtitkárság támogatásával, egy mindannyiunk számára fontos projektet valósít meg az Országos Szövetség szervezésében.

Először két megyében, Veszprém és Tolna vármegyében zajlott le a három elemből felépülő program. Meghallgattak a résztvevők egy a témához tartozó előadást Kovács Kriszta szenior tréner előadásában, „Játékos, interaktív előadás – Mit tehetünk egészségünkért, jó közérzetünkért?” címmel.

Decemberben újabb két megyében folytatódott a program, Hajdú-Bihar és Komárom-Esztergom Vármegyékben.

December 4-én az Ebesi Polgármesteri Hivatal impozáns tanácstermében hallgathatták meg a résztvevők az Aktív Magyarországért program keretében az interaktív előadást, melyet ismételten Kovács Kriszta tartott, „Wellness a mindennapokban” címmel, és ezt a jó közérzet 8 területével mutatta be.

A megye különböző településeiről érkező klubtagokat meleg tea, kávé, friss pogácsa várta, és az „Életet az éveknek” Országos Szövetség Hajdú-Bihar vármegye elnöke, Szabó Sándorné Irénke fogadta a klubtagokat, akinek minden érkezőhöz volt egy kedves szava.

Az elhangzott előadás, mely színes, kreatív elemekből összeállított program volt, jó hangulatban zajlott. „Jó volt együtt lenni!”, volt a résztvevők véleménye, akik érdeklődők és ügyesek voltak. Nagy volt a vidámság, és érezhetően is felszabadultan vett részt mindenki a feladatok megoldásában.



Szenior örömtánc Tatabányán

December 15-én Komárom-Esztergom vármegyében, Tatabányán a Puskin Művelődési Házban zajlott 2 programelem, az előadás és az örömtánc. Karácsonyra készülődve díszbe öltözött a művelődési ház. Az érkező klubtagokat Troják Frigyes megyei elnök és Kaszás Erika, a sportbizottság tagja fogadta kedves szóval.

Az Aktív Idősödés nem egyszerűen az idősedő korosztály egészségvédelméről és aktivitási programjairól szól. Mivel a modern kor emberének társadalmi környezete megváltozott, ezért ehhez az idősedő korosztálynak és környezetének is igazodnia kell. Napjainkban már megoldható, hogy egymástól távol élve is tudjunk egymással kommunikálni. A világháló ablakot nyitott a világra és minden információ elérhető számunkra pár kattintással akkor, ha rendelkezünk internet-hozzáférési lehetőséggel. Ezek a technológiai vívmányok hatással vannak az élet valamennyi területére, az idősedő generációk életére is.

Saját érdekünk, hogy feltérképezzük, mit kell tennünk az aktív idősödésünk érdekében és ehhez milyen lehetőségeket nyújt számunkra a környezetünk. Az előadáson is elhangzott, hogy az aktív idősödés magába foglalja az egészségtudatosságot, az egészséges életmódot és az életvitel területét. Ezekhez nyújtott segítséget az elhangzott előadás. Hogy ebből mit sikerül magunkkal vinni, és mit tudunk, illetve akarunk megvalósítani, ez már rajtunk, időseken is múlik. Sokakban megfogalmazódott, szükség van további folytatásra, hogy az elhangzottak tényleg elérjék hatásukat.

Az elgondolkodtató előadás után felüdülés volt az örömtánc oktatás. Ebesen Kiss Erzsébet, Tatabányán Nyitrai Judit oktatta a résztvevőket.

Kiss Erzsébet, mint az időskori mozgás fontosságá-



Interaktív előadás Ebesen

gának „nagykövete” – járja az országot, és vidám versével is népszerűsíti a szenior örömtáncot. A Monspart Sarolta díjas oktató igazi pedagógus egyéniségként fegyelmezett magatartást várt el, mégis felszabadultan és vidáman tanulták a jelenlévők a különböző tánclépéseket.

A SENIOR ÖRÖMTÁNC kimondottan az idősebb korosztály számára kitalált, forradalmian új, közösségi mozgásforma. Ez a mozgásforma már 45 éve működik a nyugat-európai országokban, de hazánkba csak nemrég jutott el. Miért hasznos örömtánc oktatásra járni? Nincs szükség sem táncpartnerre, sem előzetes táncstudásra. Az oktató megmutatja, majd gyakoroltatja a csoporttal a rövid koreográfiát, amit meg kell jegyezni. Először speciális, ún. ritmikus beszéddel segíti a tanulást az oktató, majd amikor már úgy látja, hogy jól megy, zenére táncolja el a csoport – többször is – a táncot. A SENIOR ÖRÖMTÁNC az idős szervezethez igazított, kíméletes sporttevékenység és „agytorna”, ami a legújabb kutatások szerint eredményesen késlelteti a demencia és az Alzheimer-kór kialakulását.

A másik nagyon fontos dolog, hogy igen egyszerűek a koreográfiák: rövidek, 3 vagy 4 lépéskombinációból állnak, tehát senkinek nem okozhat túl nagy gondot a megtanulásuk, de attól még feladat ezeket megjegyezni. Először közösen megtanulják, s amikor már jól begyakorolták a lépéseket, akkor járják el a táncot zenére is.

Az örömtánc minden olyan idős ember számára is ideális, aki nincsen jó egészségi, fizikai állapotban, és esetleg szédül, eleshet. Az oktató irányításával előzetesen ők is megtanulják és gyakorolják a koreográfiákat, de a végén a székükön ülve táncolnak a zenére.

A résztvevők élvezték az együtt töltött időt. Akik már több ízben részt vettek, vagy folyamatosan részt vesznek örömtánc oktatásban, ők magabiztosan, élvezettel végezték a feladatokat, a lépéskombinációkat. Akik először csatlakoztak, azoknál bizony előfordult, hogy nem sikerült elsőre az a lépéssor, melyet gyakoroltak. Néha többször is ismételni kellett, mert annak ellenére, hogy nem voltak túl bonyolultak a lépéssorok, voltak olyanok, akiknek nehézséget jelentett a feladatokat megjegyezni.

Miért fontos örömtáncra járni? Mert ez a mozgásforma karban tartja az idősebbek testét, agyát.

Mi a cél? Az, hogy mindenki a saját képessége szerint próbálja meg magából a legtöbbet kihozni, figyeljen, összpontosítson, és persze érezze jól magát.

A programmal alapvetően azt szeretnénk elérni, hogy egyre többen tudatosan készüljenek az időskorukra, és idős éveiket jó életminőségben éljék meg.

Medveczki Aranka,
projektkoordinátor

Aktív Magyarországért! – Decs

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság támogatásával lehetőséget nyert 10 megyében programok szervezésére a 2023. október 16. és 2024. február 29. közötti időszakban. Az ingyenes program keretén belül az alábbi 10 megyében szerveznek (Budapest, Fejér, Pest, Hajdú-Bihar, Jász-Nagykun-Szolnok, Komárom, Nógrád, Tolna, Veszprém, Zala vármegye) „Aktív idősödés” címmel előadást és Gyaloglónapot, valamint Szenior Örömtáncot, és 3 helyszínen „Guríts Nagy” bowling programot.

Az egészségmegőrzésben fontos szerepet tölt be a testmozgás. A gyaloglás az egyik legegyszerűbb és legolcsóbb, igen hatékony módja az egészségmegőrzésnek. Az együttes gyaloglás – mint közösségi tevékenység – különösen hasznos idős korban. Ennek megvalósítására a szövetség a klubok tagjainak közreműködésével aktív szerepet vállal a gyalogló klubok létrehozásában. Tolna vármegyében a program három alkalma valósult meg, Főberné Orova Valéria elnökszónya volt a felelős szervező. Az Őszi Napfény Nyugdíjas Klub nagy örömmel csatlakozott a felhíváshoz. Elérkezett az első tervezett nap, amikor november 23-án délután gyalogtúrára kaptunk meghívást. A szekszárdi Babits Művelődési Háznál gyülekeztünk, majd a Kálvária kilátóhoz indultunk. A „hegynek” felfelé vezető út kinek könnyű, kinek erőt próbáló volt, de a célhoz mindenki elért. Ott előkerültek a hátizsákokból a házi pogácsák, frissítő italok, melyeket beszélgetés közben fogyasztottunk el a napfényes, szeles, kissé csípős időben. Kis pihenő után visszaindultunk a kiindulási helyre. Mi, decsiek, gyakorlott gyaloglók, egyáltalán nem fáradtunk el, igazán jól esett a mozgás. Ezen a napon körülbelül 8 kilométert gyalogoltunk. A második alkalom napja november 27-e volt, a decsi Faluház adott otthont az „Aktív idősödés” címmel tartott előadásnak. Kovács Kriszta szenior tréner tartott érdekes, játékos előadást arról, hogy hogyan tudjuk eseménydúsán, élményekkel telve, de mégis hasznosan tölteni napjainkat. Minden idelátogató jól szórakozott. Végezetül egy kis vendéglátással leptük meg az ideérkezett időseket.

A harmadik rendezvénye a programnak Faddon, a Művelődési Házban zajlott december 11-én délután. A faddi Nyugdíjas Klub kedves tagjai fogadtak bennünket. A táncos délután Kákonyi Bertalan örömtánc oktató vezetésével zajlott. A faddi örömtáncosok nyitótáncával kezdődött a program, majd mindenki csatlakozhatott, gyakorolhatta a senior táncok lépéseit. Össztáncot ért véget a foglalkozás. Nálunk, Decsen is van rendszeresen örömtánc foglalkozás a Faluházban, klubunkból többen is részt vesznek az alkalmakon, így nem állt távol tőlünk ez a táncforma sem. Végül pedig, az elmaradhatatlan zsíros kenyérrel pótoltuk az elégetett energiát. Köszönjük a faddi klub tagjainak a vendéglátást! Mi, decsiek befogadóak vagyunk minden új kezdeményezésre, szívesen csatlakozunk és szervezünk programokat annak érdekében, hogy minél hasznosabban, egészségesebben tölthessük idős éveinket!

Köszönettel tartozunk az Országos Szövetségnek a lehetőségért, élünk és a jövőben is támogatjuk, segítjük a hasonló programokat. Köszönjük Elnök asszonynak a program megvalósítását Tolna vármegyében!

Kiss Erika,
a Decs községi nyugdíjas klub elnöke

Jó gyakorlatok egy megyei nyugdíjas szervezet vezetésében

II. rész

Szervezet irányítás

Az olvasóknak a decemberi Hirlevélben ígéretet tettem, hogy a „Jó gyakorlatok egy megyei szervezet vezetésében” témakör körül járása során az ismertségről leírtakat követően másodikként a szervezet irányításra vonatkozó gyakorlatokról osztom meg tapasztalataimat klubtársaimmal. Rögtön tisztázzuk is két alapfogalmat; mit értünk szervezet alatt és mit jelent az irányítás.

Szervezet alatt általában egymással összefüggő, összhangban levő, együttműködésre képes részek rendezett összességét értjük. Számítalan fajtáját lehet megkülönböztetni és közülük négyet itt is kiemelek, nevezetesen a biológiai-, a társadalmi-, a közgazdasági és az emberi gondolkodás (alkotás) következtében létrejött szervezeteket. A biológiai szervezet növényi és állati organizmusoknak egy egységet alkotó rendszere, azaz az élő test, az élőlény. Az ember is egy ilyen élő szervezet, élőlény, melynek szervezeti felépítésével külön szervezeten, az *anatómia* foglalkozik. Társadalmi szervezet valamely társadalmi réteg, osztály, vagy maga az állam érdekeit, továbbá bármely meghatározott célt szolgáló és egyberendezett csoport, egyesülés, intézmény és ezek része szervezete.

Maga az emberi társadalom is szervezet és sokféleképpen csoportosítható (nemzeti, nemzetiségi, törzsi, kapitalista, szocialista stb.) Közgazdasági (gazdasági) szervezet valamely gazdasági érdek, produktum megvalósítására létrejött csoportosulás és annak belső felépítése, rendszere. Az emberi gondolkodás, alkotás következtében létrejött szervezetek többnyire elvont, virtuálisan létező teoretikus szervezetek (tudományok, irodalmi, képzőművészeti, vagy akár vallási szervezetek és azok belső gondolati felépítése).

Magával a szervezet szóval mindennapjaink világában is sokféle kontaktusban találkozhatunk. Így például: *alapszervezet, államszervezet, biológiai szervezet, csúciszervezet, egységsszervezet, emberi szervezet, erőszaksszervezet, gazdasági szervezet, hitelszervezet, hivatásszervezet, kémsszervezet, munkásszervezet, nemzetségszervezet, pártsszervezet, rétegszervezet, szakszervezet, társadalmi szervezet, tömegsszervezet, világszervezet stb.*

A szervezet fogalmának taglalása rávilágít egy fontos tényezőre, mégpedig arra, hogy az ember által létrehozott szervezetek emberi világunk számos területén megtalálhatóak és **legtöbbször valamely közös cél elérésére, vagy közös feladat elvégzésére jönnek létre.** A szervezetben résztvevők pedig együttműködnek, kooperálnak egymással és ennek eredményeként jön létre az elvárt szervezeti működés. A szervezetek léte is azon múlik, hogy a résztvevők szervezeti hozzájárulása milyen mértékben valósul meg. Irányítás alatt pedig esetünkben **azt a tudatos és célirányos emberi tevékenységet kell értenünk, amelynek célja** a mi saját szervezetünkhöz, az Életet az Éveknek

Klubszövetséghez tartozó megyei szervezetek működésének szervezése, koordinálása, iránymutatása, a feladatainak meghatározása, és e feladatok végrehajtása, illetve annak kontrolálása.

Természetesen ebbe a körbe (az irányítás körébe) tartozik bele a megyében működő és a szervezethez tartozó klubok saját működésének támogatása, közös tevékenységeiknek összehangolása, időrendbeli ütközéseiknek kiküszöbölése, valamint a megyei szervezet saját munkatervében leírt – a klubok és a klubtagok igényeihez igazodó – feladatok megvalósítása is.

A megyei szervezet legfőbb irányító csúciszerve a klubvezetői értekezlet, amely feladata a fő célkitűzések meghatározása (munkaterv elfogadása), illetve a megyei szervezetet egészét érinti fő szervezeti döntések meghozatala, jóváhagyása, a megyei szervezetet vezető kollektív vezető testület – elnökség – tagjainak, a megyei elnöknek a megválasztása. A megyei tényleges irányító feladatok a klubvezetők által választott kollektív vezető testület – az elnökség – hatáskörébe tartoznak, és ennek vezetője a megyei elnök. A megyei elnök az, aki a testületi ülések közötti időszakban, **a testületek által meghatározott aktuális feladatok** operatív előkészítéséről, lebonyolításáról, értékeléséről, az esetleges számonkéréséről **gondoskodik** akként, hogy mindezekbe – **a közös döntésnek megfelelő tartalommal, célkitűzéssel** – az elnökség tagjait, vagy más klubtagokat is a konkrét feladatok meghatározásával bevonja.

Az eddig leírtakból is következik, hogy **az emberek által működtetett szervezetek** többsége nem spontánul alakul ki, hanem azok **létrehozásában az emberi akaratnak van döntő jelentősége.** A szervezet pedig akkor működik jól, ha ez az emberi akarat **világos célokat, konkrét feladatokat és egyértelmű működési szabályokat** határoz meg.

Modern világunk alapvető, sarkalatos tétele, hogy jogi normák alapján működik. Az is jogi norma, hogy az emberi akaratból létrejött szervezet létesítését az alapítónak (alapítóknak) általában írásba kell foglalni. A most tárgyalt körben – a civil, vagy társadalmi szervezetek körében – ezen az írásba foglaláson **alakító okiratot, vagy alapszabályt** szabad érteni. Természetesen arra is tudnánk példákat felsorolni – de ez jelenleg nem tartozik a tárgyalandó feladataink körébe –, hogy az alapító, vagy alapítók által a szervezetet létesítő írásban (okiratban) a célokat, vagy a feladatokat is hibásan, elnagyoltan, vagy homályosan fogalmazták meg és ezek aztán milyen későbbi, a szervezet működésére kiható problémákat okozhattak. Számunkra – egy megyei szervezet számára – hangsúlyosabb, hogy **egyértelmű működési szabályaink** legyenek.

A mi szervezetünk, az „Élet az Éveknek” Klubszövetség olyan szervezet – **szövetség** –, amelynek **nem lehetnek természetes személy tagjai. Tagsága más szervezetekből** – általában jogi személyiséggel nem rendelkező **nyugdíjas klubokból**, vagy jogi személyként bejegyzett, de nyugdíjasokat tömörítő **egyesületekből**, illetve alapítványok, vagy más szervezetek által fenntartott **nyugdíjas szervezetekből** áll. E tagokat pedig szövetségünk életében ezeknek a szervezeteknek *a saját belső szabályzataik alapján megválasztott* vezetői képviselik. Arra most nem térnék ki, hogy a tagszervezetet ki és hogyan, milyen feltételekkel veszi fel a szövetségbe, és azok miként tartoznak a megyei szervezethez, csupán azt emelem ki, hogy **az egy megyében tevékenykedő tagszervezetek az alapszabályunk szerint a megyei szervezet részét, a megyei szervezet tagságát is képezik.** Mindebből pedig egyenesen következik, hogy **az adott megyében ténykedő, és a szövetségbe felvett tagszervezet a megyei szervezethez tartozik. Ezek képviselői pedig összességében alkotják a megyei klubvezetői értekezletet.** Éppen ezért evidens, hogy **a megyei klubvezetői értekezletre valamennyi a megyében tevékenykedő és a szövetség által felvett klubszervezet képviselőjét meg kell hívni.**

Előfordul, de megengedhetetlen hiba, hogy ez nem történik meg akár csak figyelmetlenségből, vagy az adminisztráció hiányosságából eredően, mert az elérhetőség nem kellően feltárt, és a meghívó nem jut el a címzetthez. Sajnos a közelmúltban arra is volt példa, hogy vezetői diszkrimináció miatt egyes szervezetek képviselőit – mert nem voltak szimpatikusak, vagy csupán csak más véleményük volt – nem hívták meg. Előfordult az is, hogy egyáltalán nem került sor klubvezetői értekezletre. Ki kell emelni, hogy ez alapvető működési hiányosság amiatt, mert a működés szabályaiból következően a megyei klubvezetői értekezlet az, amelyik megyei tevékenység csúciszervezete.

A klubvezetői értekezlet **dönt személyi kérdésekben** (például megyei elnökség megválasztása), **elfogadja az éves munkatervet**, meghatározza továbbá **az elnökség konkrét feladatait**, és dönt más, az egész megyét érintő olyan kérdésekben, amelyek nem tartoznak az elnökség, vagy az elnök kompetenciájába (például: időbarát polgármester díj odaítélése stb.), **és az elnökség beszámoltatásával ellenőrzi** is egyben az általa meghatározott feladatok **megfelelő végrehajtását.** Mindezek miatt **kiemelendően fontos elnökségi feladat a klubvezetői értekezlet gondos előkészítése, napirendjeinek gondos kiválasztása, a napirendekre vonatkozóan, de a munkatervi feladatok előzetes tervezéséhez is a kluboktól javaslatok bekérése és ezek alapján a munkatervi, vagy napirendi tervezetek alapos kidolgozása.**

Nem kell részletezni – mindannyian tudjuk –, hogy a hibás személyi döntések, az elnökség tagjainak nem megfelelő kiválasztása, az elnagyolt, vagy egyszerűen elmaradt munkaterv hiánya milyen, az egész megyei szervezet működésére alapvetően károsan kiható következményekkel járhat. Jó tíz évvel ezelőtt ilyen okokra visszavezethetően szűnt meg somogyi szervezetünk, és azóta sincs lehetőségünk annak újra szervezésére. (Mielőtt kérdezné valaki miért

nem, elmondom, az akkori klubjaink többsége megszűnt, illetve más szerveződés lépett a helyünkbe és szervezte egy csapatát a somogyi klubokat).

Ez a probléma szövetségünk életében vissza-visszatérően jelen van (legutóbb Nógrádban jelentett gondot, ám ezt sikerült jól kezelni), és ezért különösen fontos nem csak szövetségi szinten, de a megyei szervezet életében is a megfelelő előre tervezés, ami személyi kérdésekben az utódok időbeli kiválasztását, kipróbálását, begyakoroltatását jelenti.

Mindez át is vezet egy másik, a működés, a jó gyakorlat számára fontos szempont, **a jó munkatársi gárda kiválasztása** követelményének kitérőjéhez. Egy megyei szervezet esetében lássuk mit kell ezen a követelményen érteni. Alapvetően azt, hogy **a megyei elnök, az elnökség tagjai és más feladatokat ellátók** (például bizottsági tagok, egyes feladatok felelősei) **kiválasztása** körültekintően történjen meg, és a kiválasztás alapvető feltétele legyen a jelölt **személyi kvalitásainak, szaktudásának, tapasztalásának és ismertségének** megfelelő értékelése.

Az eleve elgondolkoztató, ha valaki erre vonatkozó **ajánlások nélkül maga törekszik** az elnöki pozíció megszerzésére, de az viszont már követelmény lehet, hogy az elnöknek ajánlott jelölt tegyen javaslatot az elnökség további tagjaira, illetve más feladatok ellátóira, olyanokra, akikkel az együttműködést harmonikusan el tudja látni. Persze az is előfordulhat, hogy nem ezeket, hanem **másokat választ az adott pozícióra a klubvezetői értekezlet**, de ez esetben **is követelmény mindnyájukat szemben, hogy harmonikusan együtt tudjanak működni a feladatok végrehajtása érdekében.** A harmonikus együttműködésnek az is kritériuma, hogy **a kollektív vezetésen (elnökségen) belüli funkciók is pontosan meghatározottak legyenek.** Ez esetben ugyanis **a megválasztott világosan** kell hogy lássa **pozíciójából származó kötelezettségeit és feladatait**, illetve a **hierarchiában betöltött helyét.**

A harmonikus **együttműködés hiánya működési zavarokhoz vezet.** Éppen emiatt **ezt az elvárást minden megválasztottban tudatosítani kell** (lehetőleg már megválasztása előtt). Az együttműködés hiányára pedig **az érintettek figyelmét fel kell hívni.** A megyei szervezet esetében ebben nagy szerepe lehet az **országos vezetőségnek, a klubvezetői értekezletnek**, mint választói testületnek, a **megyei elnöknek**, de **bármely tagnak** is. Amennyiben pedig a figyelmeztetés ellenére a helyzet nem javul felmerülhet a **lemondásra törekvés** (lásd nógrádi eset), vagy végső esetben a **visszahívás** is, amit bármely tag, vagy az előbb felsoroltak egyike kezdeményezhet.

Valamennyi kiválasztott esetében ugyanaz az előírás kell, hogy érvényesüljön, mint az elnök estében, azaz legyenek a megválasztott személyek szakmailag és egyéni kvalitásaikban is alkalmasak a feladat ellátására.

A jól kiválasztott munkatársi gárda (elnökség és más feladatra megbízottak) elé az együttműködéssel támasztott követelmény alapvetően meghatároz egy fontos működési

módszert, azaz a **kollektív vezetés – megbeszélés** módszerét. Fontos tudni, hogy a **döntés általában mindig egyéni** (még akkor is, ha testületi döntésről van szó, mert *a testület tagjai is egyénileg döntenek és a testületi döntést ezen egyéni döntések összessége, többsége adja ki*), de *a döntésig vezető folyamat* testület esetén **mindig kollektív**, és annak fontos módszere a **megbeszélés**, helyszíne pedig a **elnökségi értekezlet**.

Egy szervezet életében – nem tagadhatóan – vannak *egyénileg hozott döntések* is, azokkal kapcsolatban elvárás, hogy a testületet azokról *utólag tájékoztatni kell*. (A testületnek pedig joga az egyénileg hozott döntést felülbírálni.) Az **elnök hatásköre, feladata** az elnökségi értekezlet összehívása, napirendjeinek kitűzése és az értekezlet vezetése, a döntés – szavazás – kezdeményezése, a döntés megszövegezése, és a szavazás eredményének megállapítása. A napirendeket vagy az elnök, vagy pedig az arra felkért elnökségi tag (kivételesen külsős is lehet) terjeszti a testület elé. Leggyakoribb napirendek a munkatervi feladatok végrehajtásával kapcsolatosak, de ez mellett felmerülnek aktuálisan a működés során adódó feladatok is, amelyeknek megtárgyalása indokolt lehet. Az elnökségi tagjainak **joga más napirendek kezdeményezése, a napirendre kerültekkel kapcsolatban hozzászólás, a határozat szövegére javaslat tétel, a szavazás és a korábbi döntések végrehajtására vonatkozó kérdések feltétele**.

A működés egyik gyakori hibája, hiányossága a *testületi ülések elmaradása és a vezetés egyszemélyűvé válása*. Ez gyakran jár azzal együtt, hogy az elnökség tagjai erélytelenül ebbe beletörődnek, kiábrándulnak és nem törekednek ennek az állapotnak a megszüntetésére. Előfordul, hogy az elnök is pont ezzel magyarázza mindezt, holott ennek az állapotnak a megszüntetése mindnyájuk feladata. Erre a figyelmüket – a harmonikus együttműködés kötelezettségére való figyelmeztetéssel – fel kell hívni, a fentebb már leírtak szerint. A mennyiben pedig a figyelmeztetés eredménytelen, szükséges lehet a már leírtak szerint eljárni.

A vezetés egyszemélyűvé válásának megelőzésére alkalmas módszer a **feladatok szétoosztása** a vezetésre megválasztottak körében, sőt *ajánlatos a feladatokat már a választást megelőzően meghatározni* a klubvezetői értekezletnek, és *utána a feladatokra választani az érintett személyeket*. A **feladatok szétoosztása** azt is jelenti, hogy az egyes feladatok tartalmát, megvalósításuk módszerét, formáját is szükséges pontosítani, annak érdekében, hogy a megválasztott pontosan tisztában legyen a vele szemben támasztott elvárásokkal.

A feladatok általában munkaterviek és ezért **tartalmuk meghatározása** során annak mibenlétét (például versmondó vetélkedő, sportrendezvény stb.) időpontját, a résztvevők körét, a jelentkezés rendjét és határidejét indokolt rögzíteni, míg a megvalósítás módszere **tárgykörében, formájában** tisztázni szükséges az egyéni, vagy csoportos szervezés elvárásait, az esetleges internetes térben történő megvalósítás lehetőségét stb.

Néhány példa minderre. Az elmúlt években munkatervi

feladatként internetes térben is szerveztünk programokat és jelenleg is vannak ilyen munkatervi feladataink, például tervezzük meghirdetni a Poézis 24 című irodalmi pályázatunkat, illetve vetélkedőt szervezünk ugyancsak az online térben hely- és városismereti tárgykörben és ezeknek meghirdetési-, beküldési-, elbírálási határidejét, területi feltételeit, a projekt kezelőjének személyét is meg kell határozni. Természetesen ugyanezeket egy sportverseny-nél, vagy versmondó vetélkedőnél, vagy haditornánál is el kell végezni.

Megtapasztaltuk azt is, hogy a klubjaink szívesen dolgoznak együtt egymáshoz közel lévő települések esetében, vagy pedig eredeti létesítési céljuk szerinti hasonló célokat követő klubokkal. Erre is figyelemmel területi alapon térségi csoportokat (jelenleg már működik a lenti-i és a zalaszentgróti), illetve cél szerint egészségügyi-, és külön gyalogló szekciókat hoztunk létre. Ezeknél a belső csoportoknál a vezető felkérése mellett az egyes csoportokban az érintett klubokat is beosztottuk, és saját közös feladatok megvalósítására is felkértük. Jelenleg pedig – mivel megtapasztaltuk, hogy a szakalelnökre a kultúra, illetve a sport területén háruló feladatok végrehajtása megsokasodott, tervezzük, hogy az országos szövetségi mintájára saját bizottságot szervezünk a szakfeladatok több személy közötti megosztása érdekében.

A jó működéshez az is hozzá tartozik, hogy a célkitűzések végrehajtását, megvalósítását **kontrollálni** szükséges. A **kontroll egyik fontos kritériuma, hogy annak alapja nem a feladat megvalósításával megbízottal szembeni bizalmatlanság, hanem a megvalósítás segítése**. Emiatt szükséges, hogy a feladat végrehajtása közben a projekt menedzsere folyamatosan adjon tájékoztatást a megvalósítás állásáról. Amennyiben pedig – a kontroll során megállapítást nyer, hogy – nehézség tapasztalható, vagy a végrehajtás folyamata bármely okból **elakadt, legyen lehetőség a jobbító beavatkozásra. Kiemelendő, hogy a kontrollnak nem csak a hiányosságot kell feltárnia, hanem a pozitívumokat is**. Ez utóbbi alapja lehet a jó munka megfelelő, nyilvános elismerésének, dicséretének! Alapja lehet továbbá a tapasztalatok leszűrése elsősorban annak érdekében, hogy a következő feladat megtervezése, végrehajtása még hatékonyabban tudjon megvalósulni.

Úgy vélem, a fentiekből kitűnik az is, hogy a harmonikus együttműködésnek **további alapkritériuma** az is, hogy az egyes feladatok végrehajtása során tapasztaltakra vonatkozó, vagy a megyei szervezet működését befolyásoló **információk** – legyenek azok bármifélek – **a szervezetben belül, de különösen az elnökségen belül egymással megosztottak legyenek**, illetve a feladat végrehajtására vonatkozó információk eljussanak a projektet menedzselőhöz.

A jó gyakorlatok körében legközelebbi témánk éppen emiatt az **információs rendszer működtetése** lesz.

Dr. Kocsis Gyula

a zalai szervezet elnöke



Évzáró vezetői értekezlet Győrben

Az „Élet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron vármegyei klubtanácsának 2023-as évet lezáró vezetői értekezletét tartották december 7-én Győrben.

Zsámbokiné Buday Anna a klubtanács megyei elnöke értékelte a 2023-as év programjait, Kovács Edit megyei kultúrfelelős pedig az idei év rendezvényeit, valamint Varga József megyei sportfelelős, a 2023-as év sporteseményeit. Nagyvonalakban megbeszélték a 2024-es év rendezvénytervét, amelyhez még ötleteket várnak a kluboktól. A 2024-es év munkatervét a januári klubvezetői értekezleten fo-

gadják el a klubvezetők. A megyei klubtanács 35 év 35 programmal kapcsolódik a szövetség jubileumához.

A hivatalos programot követve versekkel és énekekkel hangolódtak a résztvevők a közelgő ünnepekre. Utána jóízűen fogyasztották el a finom ebédet, és a klubvezetők által vitt süteményeket. Kötetlen beszélgetéssel búcsúztatták a 2023-as évet. Minden klubvezetőnek, és valamennyi nyugdíjasnak kellemes karácsonyi ünnepeket, valamint boldog újévet kíván a szövetség.

Kissné Horváth Júlia

Egyesületi jókívánságok



Az Egészség Egyesület zalaegerszegi központtal működik 32 éve, de a városunkon kívül más településekre is hatással van. Fő tevékenységünk a Szenior tánc, de eddig a lányok-asszonyok tornája bevezetése után az aerobikot, nordic walking oktatás és séta mellett az egészséges életmód kialakításában is segítséget nyújtunk tagjainknak.

Szívesen kirándulunk, kulturális programokon, táncbemutatókon veszünk részt.

A Mikulásnapra közös táncunkon készült fotónkkal kívánunk mindenkinek boldog, szeretetteljes ünnepeket és egészséget az újesztendőre is.

Siklósi Judit, az egyesület elnöke

Tervezzünk magunknak 100 év egészséget 1.rész Cél a 100 év!

A cél a 100 év! című könyv egyik szerzője **Rippel Ferenc kilencszeres világrekorder artistaművész, természetgyógyász. Sokszor körbeutaztam már a Földet, és a világ szinte minden szegletében megfordultam. Az immár több mint 10 ezer színpadi fellépés során, nézők millióit kápráztattuk el a testvéremmel, Viktorral, mint a Rippel Brothers artistaművész páros Szinte elképzelhetetlen egy ilyen erős szervezet összeomlása.**

Lássuk a naplórészletet:

„Hirtelen felriadok, izzadva, zilálva, levegő után kapkodva nyúlok a telefonért. Ránézek a felvillanó számlapokra: éjjel kettő van, pedig csak éjfél körül aludtam el. Most tudatosul bennem, hogy alig néhány órai alvás után a nagyon furán és vadul kalapáló szívem ébresztett fel. Akkor már azonnal tudtam, hogy ez így nem normális. Mintha a halál ólálkodna körülöttem. Ahogy ezeket a sorokat írom, szinte most is érzem, hogy akkor félrevert a szívem. Egyszer csak megtorpan, majd elképesztő sebességgel zakatol tovább, miközben én fekszem, nem csinálok semmit. Alig kapok levegőt. Megmérem a vérnyomásom: **190/110, pulzus: 200.** Ekkor ismét kivert, és jött a jéghideg halálfélelem. Most mi lesz? Meghalok? Már ilyen fiatalon? Már a lehetséges élethosszam felénél? Miután ezek végigfutottak az agyamon, és valamennyire észhez tértem, éjjel három óra körül, a pizsamához csak úgy felvettem egy sportcipőt, hogy kimenjek a szabadba. Talán majd a friss levegő segít – reménykedtem – megszűnteti a fejfájásomat, a tagjaim sajgását, a kalimpáló szívem zakatolását, vagy csak egyszerűen jobb lesz az égbolt sziporkázó csillagainak vigyázó tekintete alatt eltávozni ebből a létből. Ott kint végképp rádöbbsentem, hogy innen már nem lehet lejjebbre, mélyebbre, sötétebb helyre kerülni! Tehát lépnem kell. Miközben ezeket végiggondoltam a szabad ég alatt állva, egyszer csak elindultam. Egy ideig csak sétáltam, aztán egy idő után arra eszméltem, hogy a sétából kocogás lett, majd a kocogásból futás, és én csak futottam, futottam, futottam, amerre a lábam vitt. Nem néztem az időt, a körülöttem lévő dolgokat, nem törődtem azzal, hogy csak pizsamában vagyok. Mindeközben a gondolataim csak kergették egymást a fejemben: valójában mit és hol rontottam el? Rádöbbsentem, hogy sok mindenben kell változtatnom. Sőt, szinte mindenben változtatnom kell. Mert ha ezt most nem teszem meg, akkor bizony gyorsan elmúlok ebből a világból. Ebben a felfokozott végső pillanatban jött el az igazi döntés: most. Ebben a pillanatban kezdem el.

Első lépések: Most már tényleg bele kell vágnom egy alapos életmódváltó programba, de merre induljak el? Rájöttem, hogy az igazi eredmények eléréséhez **először meg kell ismernem szervezetem működését.** Sokat kell utána olvasnom, tanulnom, mert tudnom kell, hogy mi zajlik le bennem. A tanulás mellett – bizonyossá vált számomra, hogy – **lehetőleg az étkezésemen kell változtatnom.** Igen ám, csak hogyan? Mit és merre változtassak? Az emésztésemről csak annyit tudtam, hogy gyakran fáj a hasam. Hozzá se mertem érni a hasamhoz, mert ahol csak megérintettem, tűszúrászerű fájdalmat éreztem. **A folyamatos rosszuléteim miatt az orvosok megtükröztek, átestem mindenféle vizsgálaton. Kiderült, hogy rossz a vérképem, zsíros a májam, be vannak szűkülve az ereim, meszesek a csontjaim, a negyvenes éveiben lévő testem gyakorlatilag egy hatvan-hetvenes éves testnek felel meg. Az orvosok persze azt**

mondták: ez valahogy természetes, érthető, mert az életvitelem és az állandó fizikai megterhelés megviselte a testemet, és ez így normális. Különben is a sejtjeink öregednek, a testünk is öregszik, ezt el kell fogadni, ebbe bele kell törődni.

Én erről mást gondoltam: Szerintem ezek rossz tünetek. Nem normális, hogy az ember már viszonylag fiatalon egyre több bajt, betegséget és fizikai szenvedést éljen át. Mindezek a dolgok vezetnek ahhoz, hogy meghozzam a végső döntést: most kell nekem a tudatos életmódváltás!

Rájöttem, hogy az igazi eredmények eléréséhez **először is meg kell ismernem a szervezetem működését.** Sokat kellett utána olvasnom, tanulnom, mert tudnom kell, hogy mi zajlik bennem. A tanulás mellett – bizonyossá vált számomra, hogy – **lehetőleg az étkezésemen kell változtatnom.** Igen ám, de hogyan? Az emésztési folyamatról nagyon kevés ismeretem volt, csak azt tudtam, hogy gyakran fáj a hasam. Hozzá se mertem érni a hasamhoz, mert ahol csak megérintettem tűszúrászerű fájdalmat éreztem. **A folyamatos rosszuléteim miatt az orvosok megtükröztek, átestem mindenféle vizsgálatokon. Kiderült, hogy rossz a vérképem, zsíros a májam, be vannak szűkülve az ereim, meszesek a csontjaim, a negyvenes éves testem gyakorlatilag egy hatvan-hetvenes éves testnek felel meg. Az orvosok persze azt mondták: ez valahogy természetes, érthető, mert az életvitelem és az állandó fizikai megterhelés megviselte a tetemet és ez így normális. Különben is a sejtjeink öregednek, testünk is öregszik, ezt el kell fogadni, ebbe bele kell törődni. Erről én mást gondoltam: én ebbe soha nem törődhetek bele! Mert szerintem ezek rossz tünetek, ez a testi-lelki állapot nem normális. Nem normális az, hogy az ember még viszonylag fiatalon egyre több bajt, betegséget és fizikai szenvedést éljen át.**

Mindezek a dolgok vezettek ahhoz, hogy meghozzam a végső döntést: most kell nekem a tudatos életmódváltás!

A végső lökést egy táplálkozástudományi szakértő adta. Beszélgetés közben egy egészségesként hirdetett pogácsát és kólát fogyasztottam. Ha ezt így folytatod, hamarosan elkezdhetsz gyűjteni a temetésedre. Utólag már tudom, hogy kellett még ez a pofon, hogy végre észhez térjek, és felhagyjak a csendes öngyilkossággal.

Megszerzett tapasztalataim alapján létrehoztam a tiltólistát azokból az ételekből, élelmiszerekből, amik nem tettek jót nekem, és ettől kezdve ezt a tiltólistát étkezési szabályként alkalmaztam. Nem ettem cukorral, vagy liszttel készült ételeket, vagy tejtermékeket tartalmazó ételeket.

Ez kezdetben nagyon nehéz volt, mert folytonosan falakba ütköztem: először is a szervezetem kiabált a jól megszokott, de mérgező összetevőkért, főként a cukorért, de menet közben rádöbbsentem, hogy szinte mindenben van cukor vagy liszt. Így nem csak az életemben, hanem a vásárláskor is tudatos kezdtem lenni és mindig elolvastam az összetevők részletes leírását a csomagoláson, és az olvasottak alapján válogatni kezdtem, és ennek alapján próbáltam meg összeállítani az ételimeket.

Idővel azt vettem észre, hogy az életmódváltásom óta a korábbi fájdalmas tünetek mind eltűntek, és az életem jobbra vált minden területen: nem csak hogy jobb lett a közérzetem, és már nem fáj a hasam, illetve a testsúlyom is tartósan csökkent, de már beteg se lettem többé! Ez az igazán nagyszerű életmódváltó hatás!

CIVILIZÁCIÓS BETEGSÉGEK KORA

A 20. század elejétől kezdve egyre inkább előtérbe kerülnek olyan betegségcsoportok, amelyek egyértelműen a nagyüzemi mezőgazdaságra és a modern élelmiszeriparra támaszkodó étrenddel, a túl sok, csak üres kalóriát tartalmazó cukorral és a modern korral összefüggő életmóddal hozhatók összefüggésbe. A civilizáció betegségei nagy csoportjába tartoznak: a gerincoszloppal kapcsolatos rendellenességek és más mozgásszervi betegségek, a szív- és érrendszeri megbetegedések, daganatos betegségek, az anyagcserével és emésztőrendszerrel, idegrendszerrel összefüggésbe hozható betegségek.

TARTÓSAN MAGAS INZULINSZINT

Az inzulin kíséri végig az elfogyasztott ételből felszívódott cukrot és más tápanyagot minden olyan szövetünkhöz, sejtünkhöz, amelyeknek erre az energiaforrásként hasznosuló tápanyagra szüksége van.

Miután a máj csak kis kapacitású cukorraktár, a többlet cukrot zsírrá alakítva juttatja vérbe. Az inzulin felelős azért, hogy ezek a zsírok bekerüljenek a zsírsejtekbe, és ügyel arra, hogy a szervezet ne nyúljon hozzá ehhez a tartalékhoz, amíg a véráramban bőséggel van jelen cukor.

A cukorral, mint energiaforrással az a baj, hogy minél többet juttatunk be belőle a szervezetünkbe – az ételben lévő cukrok vagy keményítők formájában – annál inkább vágyakozunk, sóvárgunk utána. Mindaddig a cukor áll nyeresre, amíg nem változtatunk jelentősen az eddigi étkezési szokásainkon!

GYÜMÖLCSUKOR (FRUKTÓZ)

Elterjedt hibás nézet, hogy a fruktóz nem emeli meg gyorsan az inzulinszintet és így nagyon jól használható édesítőszerként, és cukormentesként reklámozott sütemények készítéséhez. Valójában szerkezetileg nagyon hasonlít a testvérére, a szőlőcukorra (glükózza).

A fruktózt a sejtek nem tudják közvetlenül energiaforrásként felhasználni, előbb a májnak glükózzá kell alakítania. Ha az elfogyasztott ételben túlzottan sok fruktóz van, akkor máj nem képes az **összeset** glükózzá alakítania, a többletet a hasi zsír raktárba küldi. A fruktóz legártalmasabb a nagyiparilag előállított szirupok formájában (kukoricaszirup, juharszirup, agavé szirup). A túl sok fruktóz fogyasztás ásványi anyag (vas, cink, kalcium, magnézium), nyomelem (réz) veszteséget eredményez.

GLIKÁCIÓ

Ha a cukor sokáig megmarad a vérben, akkor a cukormolekulák könnyen hozzákapcsolódnak a különböző fehérjemolekulákhoz, például azokhoz, amelyek az érfalat alkotják. Különböző glikációs **végtermékek keletkeznek, amelyeknek sokféle káros hatásuk van. Fokozhatják az érfalak károsodását, ahol aztán növekszik a koleszterin lerakódás. Rontják a látást, szürke hályogot okozhatnak. Összefüggésbe hozhatók az időskori memóriazavarokkal és az Alzheimer-kórral.**

Szabadgyökök

Olyan molekulareszkek, amelyek erőszakosan képesek megbontani a szervezetben lévő más anyagok molekulaszervezetét, így károsítva azokat. A túl sok szabadgyök károsíthatja a sejten belüli örökítő anyagokat is.

Összefoglalás

1974-ben Kanadában átfogó jelentéskészült az egészségmegőrzés lehetőségeiről. Egy személy egészségét befolyásoló tényezők aránya a következő: 1. A genetikai és biológiai adottság (27 %). 2. Környezeti tényezők (19 %). 3. Egészségügyi ellátás lehetősége (11%). 4. Életmód (43%).

A GYÓGYULÁS ÚTJA – KETOGÉN DIÉTA

Igazából arra kellett rájónom, hogy ez nem is diéta hanem egy olyan életmód, amely a szervezet működését helyezi előtérbe azáltal, hogy kicseréli a cukoralapú üzemanyagú működést zsiradék alapú üzemanyagúra.

A ketogén diéta egy olyan magas zsír – és alacsony szénhidrát tartalmú étrend, amelyet elsősorban az epilepsziás betegek kezelésére fejlesztették ki immár több mint 100 éve, de sokat segít a Parkinson – vagy Alzheimer-kóros, sőt bizonyos rákos betegek állapotán is.

A táplálozási ketózis **lényege, hogy a szénhidrátok megvonásával arra kényszeríti a szervezetet, hogy zsírokból fedezze az energiaigényét.**

A ketogén anyagcseréhez (ez a TKD – táplálkozási ketózis) a makroanyagok egymáshoz viszonyított aránya: 1. Zsírbevitel 80 %. 2. Fehérjebevitel 15 %. 3. Szénhidrátok bevitel 5 %.

A ketogén étkezésnél az egyik legfontosabb alapelv az élelmiszerforrások szigorú megválogatása: csakis kizárólag a nem takarmányozott, természetes módon tartott haszonállatok (vagy vadállatok) zsírja, szabad tartású állatok húsa kerüljön a szervezetünkbe. A szénhidrátokat pedig ne lisztkekből, cukrokból, és gyümölcsökből vegyük be, hanem biogazdálkodásból származó zöldségekből, leveles salátákból.

A KETO ételek között szerepelnek: marha steak, vadhúsok, halak (főleg vadon halászott lazac és szardínia), vaj, állati zsiradékok, bio tojás, zöld (magas klorofill tartalmú) leveles zöldségek, valamint legnagyobb részben avokádó és valamennyi bogyós gyümölcs.

A ketogén étrend az utóbbi évtizedekben egy biztos irányvonallá vált, amit a sok ezer elégedett és egészséges emberen kívül számtalan tudományos kutatás is alátámaszt.

Miután áttértem erre az újfajta étrendre, azt vettem észre, hogy nagyon gyorsan megszűnt a vércukorszint ingadozásom, aminek következtében megszűnt a korábbi farkaséhségem, és nem kellett néhány óránként bezabálnom.

A betegségem kezdetén a legmagasabb testsúlyom 96 kg volt, és amikor a szervezetem állapota elkezdett jelentősen javulni, akkor magától beállt 76 kg-ra. Leadtam a súlyom anélkül, hogy ez lett volna a fő célom. Ezek voltak azok a visszajelzések, amelyek megerősítettek abban, hogy az életmódváltó lépéseim sikeresek voltak. Ennek eredményeként: fogyókúra nélkül leadtam 20 kg-t, elmúltak a bőrirritációk, energikusabb és vidámabb lettem, elmúltak az izadási és hasfájási panaszok, visszatért az erőm, megszűntek az emésztési panaszaim, folyamatosan jó kedvem lett, elkezdtem végre jól működni, úgy ahogy az emberi szervezetnek működni kell.

Az általam alkalmazott étrendet és életmódot nem lehet mindenkire ráhúzni, ráerőszakolni, csak egyénre szabott megoldások működnek. Az alapelv mindig ugyanaz marad, de az alapelv alkalmazási módja már személyre szabott. *A test tudja, hogyan működik a test, így a mi dolgunk ennek a működésnek a maximális támogatása lenne helyes étrenddel és életmóddal.*

TESTSZERVIZ

Életmódváltást végzettek közössége. 2014 nyarán Burger Péter alapította. Dr. Kricsfalvi Péter belgyógyász, reumatológus főorvos szakmai irányításával ugyanabba az irányba dolgoznak, mint én. A Testszerviz személyre szabott, nem gyógyító célú, egyszerűen és biztonságosan alkalmazható életmódváltás úttörője, lehetővé vált egy sikeres együttműködés kialakítása.

Dr. Tar József, a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke



Óév búcsúztató

December 28-án a hagyományokhoz híven idén is megrendezte a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület az óév búcsúztató rendezvényét, amelynek a közösségi ház adott otthont.

Szép számmal összegyűlt a tagság, hogy együtt ünnepeljen. Gréger Sándor elnök összegezte az idei évben végzett tevékenységeket, volt benne kirándulás, születésnaposok köszöntése, sportrendezvényeken való részvétel is. Felszólalása végén megköszönte a tagságnak, hogy mindenben számíthatott rájuk. Elmondhatják, hogy egy eseményekben gazdag évet tudhatnak maguk mögött.

A vacsora elfogyasztását követően Horváth Sándor zenész szolgáltatta a talpalávalót a táncoskedvű résztvevőknek. Befejezés-képpen az elmaradhatatlan „Szeressük egymást gyerekek...” csendült fel, amelyet kéz a kézben énekeltek végig a résztvevők.

Kissné Horváth Júlia



„Őszirozsás” visszatekintés 2023-ra

A Kabai Őszirozsza Hagyományőrző Egyesületünk a 2023-ban igen sokféle programot valósított meg.

Az évet vetélkedővel és teadélutánnal kezdtük, majd februárban megtartottuk éves közgyűlésünket, ahol beszámoltunk 2022-es évről.

Első nagy rendezvényünk március 11-én a nőnap volt, melyen a baráti klubokkal együtt 125-en vettünk részt. Még márciusban megrendeztük a kelet-magyarországi kártyaversenyt, ahol a kártya szerelmesei – 66-an – küzdöttek a dobogós helyekért. Az Országos Rummikub versenyt május 20-án rendeztük meg, ahol 88-an versenyeztek a kupáért.

Második nagy rendezvényünk az Országos Táncfaló volt, melyet már 13 éve június utolsó szombatján rendezünk. 13 csoport, 18 táncot mutatott be, közel 100 fellépővel.

Július 8-án Gyulán voltunk országos táncversenyen, ahol a Magyarbódi táncunkra ezüst minősítést kaptunk. A táncpróbát heti 1 alkalommal tartunk, igyekszünk minden évben új táncot tanulni. A felkéréseknek, meghívásoknak próbálunk eleget tenni, mert „ha élsz táncolsz, ha táncolsz élsz!” És továbbra is a tánc nagyon fontos számunkra.

Természetesen a nyári főzések sem maradhattak el. Volt slam-buc egyik alkalommal, majd az őszi sétánk után finom birkapörkölttel vártak bennünket.



A harmadik nagy rendezvényünk az Idősek Világnapja, ahol baráti klubokkal együtt közel százan voltunk. Továbbá szerveztünk még rummikub egyéni és csapatversenyeket is, ahol tagjaink igen sok kupát nyertek. Minden évben kétszer sétálunk közösen, tavasszal és ősszel.

Végül évszázó batyusbállal zártuk az évet.

2024-re is vannak terveink, remélem sikerül megvalósítani. Befejezésül kívánok mindenkinek erőt, egészséget és Boldog Új Évet!

Kiss Lajosné