



Életet az Éveknek

H Í R L E V É L

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek”
Országos Szövetségének Havilapja



Egészségügyi előadás résztvevői
Mátrafüred Bene-Egylet Tánccsoportja



Egészségügyi előadás résztvevői
Mátra Honvédkaszinó Tánccsoportja



„Kék Ibolya” Túra résztvevői



Dunántúli kártyaverseny résztvevői



Bánkis Természetjárók Nyugdíjasklub (Ajka)

**A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek”
Országos Szövetsége tisztelettel várja
az SZJA 1 % felajánlásokat.**

A felajánlott összeget országos, megyei rendezvényeink támogatásához szeretnénk felhasználni.

Adószámunk: 19012377-2-41

2014. május

SWISS MEDICAL SERVICES

Szakértő gondoskodás – Mindenre van megoldásunk!

www.swissclinic.hu



ÜGYFÉLKÁRTYÁK

Vásároljon egész éves gondoskodást!

Budapest és Pest megye területén felnőttek, gyermekek illetve családok számára nyújtunk egész éves biztonságot, gondoskodást. Az egészségbiztosítók a nagy kockázat és a valószínűsíthető gyakori orvosi vizsgálatok miatt 60 év fölötti pácienseket nem biztosítanak. Mi természetesen ebben a korosztályban is vállaljuk az ellátást, hiszen talán ők azok a pácienseink, akiknek a legnagyobb szükségük van a rendszeres orvosi kontrollra, szakértő gondoskodásra.

SZŰRŐVIZSGÁLATOK

Előzze meg a betegségeket!

Az orvosi gondolkodásban egyre inkább előtérbe kerül a megelőzés. Célunk a betegségek kialakulásának megelőzése illetve korai felismerése, hogy rendszeres kontrollal életmódbeli változásokkal és célzott kezeléssel, elkerülhetőek legyenek a súlyos problémák.

A szűréseket előre egyeztetett időpontban egy napon, egy helyszínen végezzük a Táltos Egészségközpontban (XII. Budapest Táltos u. 15/B). A vizsgálatok elvégzése összetettségétől függően 2-4 órát vesz igénybe. A vizsgálatot követően összefoglaló szakorvosi vélemény kerül kiadásra életmódi tanácsokkal együtt. A szűrés tartalmazza az egészségügyi felvilágosítást, a személyre szabott szaktanácsadást is, különös tekintettel a betegségek megelőzésére.

SÜRGŐSSÉGI BETEGELLÁTÁS

Házhoz jön a segítség!

Vészhelyzet esetén hívják ügyeletes orvosainkat, akik fogadják a hívását, tanáccsal látják el Önöket, valamint Budapesten és vonzáskörzetében az otthonában vagy az Önök által megadott helyszínen látják el a beteget. Orvosaink közel rohamkocsi felszereltséggel vonulnak a helyszínre.

Felszerelésük alapját félautomata LifePack defibrillátor, újraélesztő táska, orvosi táska, végtag és nyaki rögzítők képezik. Indokolt esetben természetesen az OMSZ rohamkocsiját is riasztjuk a legjobb ellátás érdekében. Amennyiben betegszállításra, majd kórházi elhelyezésre van szükség, ügyeletes orvosunk megszervezi a szükséges ellátást szerződött partnereinknél, akik minden igényt kielégítő kórházi VIP ellátást biztosítanak a Swiss Medical Services páciensei részére.

ELÉRHETŐSÉGEK

Kántor Boróka – értékesítési munkatárs

Elérhetőség: telefon: 06 70 698 5816 e-mail: salesa@swissclinic.hu

Ügyfélszolgálatunk

Elérhetőség: telefon: 06 30 636 0783, e-mail: info@swissclinic.hu

Egészségközpontunk címe: 1123 Budapest, Táltos u. 15/B



Kedves Klubtagok!

Mint tudjátok, 2014. év elején összeült a Szövetség elnöksége, és döntöttünk a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség **fennállásának 25. évfordulójának tervezett eseményeiről**. Az egyik döntésünk az volt, hogy az **„Életet az éveknek” Hírlevél** valamennyi számában jelenjen meg összegző beszámoló az elmúlt 25 év egy-egy jelentős területéről, kiemelkedő eseményéről. A napokban Bács-Kiskun megyében jártam egy időseknek szóló programon – Kecskeméten elindult az Idősek Egyeteme -, és ott megszólított egy idős úr, aki nem tagja a szervezetünknek. Elmondta, hogy egy ismerősénél olvasta a lapunk áprilisi számát, és elhatározta, hogy keresni fogja velünk a kapcsolatot. Persze, megkérdeztem, mit olvasott a lapban. Elmondta, hogy fiatal korában sportolt, és igen jó érzésekkel olvasta, mennyiféle sporttevékenység zajlik az „Életet az éveknek” keretei között. Úgy látszik, a múlt összegzésével nemcsak saját önbecsülésünk erősödhet, hanem mások elismerésre is szert tehetünk.

Elnökségünk az ünnep alkalmából szeretné köszönteni az alapító klubokat, alapító tagjainkat. Ezt kérjük a megyei szervezeteinktől is, hiszen sok esetben az alapítók kora, egészségi állapota már nem teszi lehetővé, hogy utazzanak, velünk ünnepeljenek. Azért azt reméljük, személyes találkozásokra is sor fog kerülni. Így Krizsán Marika, aki jól ismeri az alapító klubokat, azon dolgozik, hogy közülük néhány ott legyen a szeptember 4-i ünnepségünkön. Isten éltesse az alapítókat, köszönet a 25 évvel ezelőtt tett kezdeményezésükért, amivel egy gazdag, virágzó közösséget hívtak életre.

Köszönjük a megyei elnököknek, klubvezetőknek a 25. éves évforduló alkalmából megrendezésre kerülő ünnepségeket. Van, ahol versmondó verseny szervezésével, van, ahol kiállítás rendezésével emlékeznek. Közös ezekben az ünnepségekben, hogy mindenhol megemlékeznek az alapítókról, és büszkén szólnak az „Életet az éveknek” közösséghez tartozásukról.

Miközben a múlt emlékeit összegezzük, ünnepelünk, a hétköznapi gondjaival is szembesülünk. Egyre több klub jelzi, milyen nehéz feltételek között végzik közösségépítő munkájukat. Nincsenek olyan pályázati források, amelyek lehetővé tennék a biztonságos működést. Támogatókat is sokkal nehezebb találni. Ilyen körülmények között különösen nagy öröm, hogy Békés megyében is, Somogy megyében is megújult az elnökség, új elnökök kezdték meg a munkát. Sok sikert, erőt és egészséget kívánok Pasek Mihálynénak (Békés megye) és Horváth Istvánné (Somogy megye). Bízunk abban, hogy hamarosan az éppen egy éve kórházban kezelt Mazalin Éva (Komárom-Esztergom megye) helyén is új elnök kezdi majd meg az elnökség munkájának újraszervezését. Nagyon biztató volt az a felelősségteljes bemutatkozás, amelyen a volt elnökség tagjai, klubvezetők, az elnökségi munkára jelöltek vállalkoztak Szövetségünk budapesti irodájában.

Szövetségünk elnökségében is változások várhatók. Lemondott Varga Ferenc alelnök és Lőrincz Ernőné alelnök. Feri, közeledik a 95. életéhez. A kedves, mindig vidám, mosolygós tekintete, a régi történetek, emlékek, amiket rendszeresen megosztott velünk, hiányozni fognak. Hiányozni fog a bölcsessége, a szakértelme, amivel szervezetünket mindig segítette. Hiányozni fognak a fénymásolatban összegyűjtött viccek, amiket – biztos, ami biztos – nemcsak elmondott nekünk, hanem le is másolta. Hátha egyszer akkor lennénk szomorúak, amikor ő éppen nincsen jelen! Ő is azok közé tartozik, aki mindent tud az alapításról, hiszen ott volt a bölcsőnél, Knoll István hívta őt a mozgálobba. Lőrincz Ica világegyetemen emberek között érezte jól magát. Mindig azt kereste, mivel tehet a környezetében élőkért. Családja megbecsült tagja, és ehhez a családhoz már mi is mindörökké hozzá fogunk tartozni. „Füstölögő” természetét – nála jobban csak én füstölögtem, amikor dohányzott! - sokan megismertétek, hiszen gyakran keresett benneteket, szervezte a támogatók látogatásait, szervezője volt a balatonfüredi rendezvényünknek. Tőle azért azt remélem, nem kell elbúcsúznunk, még sokszor fogunk vele találkozni, hiszen Szövetségünknek aktív tagja marad. Balatonfüredre is eljött volna, ha éppen nem egy generáljavításra feküdne be a kórházba. Viszont majd nézzétek meg utána, milyen fürge lesz! Gyógyulást kívánunk neked, Ica, és várunk vissza, mert szükségünk van rád.

Végezetül szeretném megköszönni azoknak a kluboknak a támogatását, pénzadományt, akik hozzájárultak a 25 éves évforduló méltó megünnepléséhez. Eddig 560 ezer forintot küldtek erre a célra. Ez a támogatási összeg teszi lehetővé, hogy elkészüljön a Knoll István emlékfilm, és ez járul hozzá az ünnepség záróeseményének a megszervezéséhez is. Október 20-án, a felújított Zeneakadémián zárjuk az ünnepi évet. Megnézhetitek ezt a gyönyörű épületet, megismerhetitek a történetét, és ott lehettek a koncerten, ahol Karády Katalin dalai csendülnek majd fel. A tagjaink támogatásának köszönhetően az eredetileg 5600 és 3900 forintos jegyeket 2500 forintos áron igényelhetitek.

Hegyesiné Orsós Éva elnök

EMLÉKEZÉS



25 ÉVES

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Kulturális- művészeti munka az elmúlt 25 év tükrében

1989. március 29-e jelentős dátum Szövetségünk életében. 139 klubbal alakult meg az „Életet az éveknek” Klubszövetség. Szövetségünk sokszínű tevékenységében jelentős helyet foglalt el és foglal el napjainkban is a kulturális - művészeti munka.

Visszatekintve az elmúlt 25 évre – Országos Művészeti Bizottságunk közreműködésének köszönhetően – sok szép programot valósítottunk meg. Lássuk melyek voltak ezek?

1991-ben került sor az I. Országos Művészeti Együttesek Bemutatójára.

1992-ben az Idősek Nemzeti Találkozóját szervezte meg Szövetségünk, ahol a magyar együttesek mellett számos külföldi együttes is részt vett.

1994-ben az ötvenes jubileum keretében a Művészeti Együttesek Gála műsorára került sor. Ekkor rendeztük meg az I. Országos Népművészeti Kiállítást is.

1996-ban az Európai Idősek I. Baráti Találkozásán magyar és külföldi együttesek léptek fel.

1997-ben jelentős kulturális eseményre, az Országos Petőfi Sándor Versmondó Versenyre került sor több száz résztvevővel.

1999-ben Szövetségünk 10 éves jubileumi rendezvényének nyitányaként került megrendezésre a Láng Művelődési Központban a Művészeti Együttesek és Szólisták Országos Ki-Mit-Tud? Bemutatója. A két napos rendezvényen 42 együttes és 84 szólista közel 1200 fő szereplővel lépett fel.

A 10 éves jubileum keretében az ország legjobb 20 művészeti együttese „Életet az éveknek” Díszoklevélben részesült. Ezt követően az Országos Ki Mit Tud? két évenként került megrendezésre. Különböző művészeti kategóriákban is lehetőséget biztosítottunk együtteseinknek és szólistáinknak a bemutatkozására.

Legjelentősebbek napjainkban is:

- a Népművészeti és Kézműves Alkotók Országos Kiállítása évenkénti megrendezéssel,
- a Vers- Próza és Mesemondók Országos Találkozója évenkénti megrendezéssel,
- „Szép hazánk Magyarország” Szellemi Vetélkedő 2005-től évenkénti megrendezéssel,
- „Barátság útján” Nemzetiségi Együttesek és Szólisták Találkozója,
- Hagyományörző Együttesek Országos Találkozója,
- Modern Táncosok Találkozója,
- Népdal és Nótakedvelők Országos Találkozója,
- Pávakörök, Népdalkörök és Népi Hangszeres Együttesek és Szólisták Országos Találkozója.

10 éven keresztül (1997-2007) társ szervezői és rendezői voltunk a Tisza-tavi Nyugdíjas Művészeti Fesztiválnak.

Szövetségünk megalakulását követően létrejött az Országos Baráti Kör (később Előadóművészeteket Kedvelők Országos Baráti Köre), akik klubszerű keretek között végzik munkájukat, segítséget adva a versmondók és énekesek felkészüléséhez, a vers- és énekkultúra népszerűsítéséhez.

Országos Művészeti Bizottságunk kezdeményezésére megszerveztük a megyék művészeti együtteseinek és szólistáinak budapesti bemutatkozását. Több megye is

bekapcsolódott e jól bevált kezdeményezésbe. Sikeresek azok a megyei rendezvények is, amelyek hagyományt teremtettek országos vagy megyei, illetve régiós szinten. Pl.:

- az Európai Nyugdíjas Amatőr Művészeti Fesztivál Csongrád megyében,
- a Dunakanyar Országos Nyugdíjas Amatőr Művészeti Fesztivál Nagymaroson,
- a Nemzetközi Béketalálkozó Tápiószelén, amely 1997. óta évente kerül megrendezésre, magyar és külföldi együttesek részvételével,
- a Veszprém megyei Majális,
- a Gyopárosi Humorfesztivál,
- a Cserkeszőlői és Berekfürdői Országos Nyugdíjas Találkozó és Művészeti Fesztivál,
- a Fejér megyében zajló színvonalas művészeti Ki Mit Tud?-ok,
- a Heves megyei Nemzedékek Találkozója.

Új kezdeményezések:

2011-ben Szövetségünk meghirdette a Nyugdíjas Amatőr Művészeti Együttesek Fesztiválját, mely **Balatonfüreden az Annabella Hotelben** került megrendezésre. A nagy sikerrel zárult 3 napos rendezvényen mintegy 1400 fő vett részt. A Fesztivál évente meghirdetésre kerül, ahová változatlan nagy létszámmal jelentkeznek csoportjaink és szólistáink.

A **Sopronban** megrendezett 3 napos Fesztiválunk is nagy sikerrel zárult. Igaz itt kevesebben vettek részt, de kárpótolva lettek egy igen jól sikerült alsó ausztriai kirándulással. Akik ott voltak jól érezték magukat, családias körben, jó hangulatban töltötték el a három napot.

Az **Egerben** rendezett 3 napos Fesztivál is sikeresen zárult, melyen nagy lelkesedéssel vettek részt csoportjaink és szólistáink. Akinek kedve volt városnézésen is részt vehetett, vagy a borospincék finom italait kóstolgatva tölthette el szabadidejét.

Elmondhatjuk, hogy százra tehető azon együttesek, csoportok, szólisták száma, akikre nagyon büszkék lehetünk. Végezetül feltétlenül szólnom kell azokról a szakemberekről, akik Szövetségünk megalakulását követően az Országos Művészeti Bizottságban a kultúra népszerűsítői, ápolói és kiemelkedő tevékenységet végző munkatársai voltak: Eke József tánc-koreográfus, Károlyi László ének-zene szakértő, Kóvári József zeneszerző, énektanár, Jáger Ferenc költő, az Országos Versírók Baráti Körének vezetője, Hesp Edéné, az Országos Előadóművészeti Kör vezetője, Tomorszky Istvánné, a versírók, versbarátok segítője, Sára Ferenc, a hagyományörző együttesek szakmai képviselője, Kovács József kulturális alelnök, Krizsán Sándor, az Országos Szövetség kulturális területének összefogója, szakértője.

Akik a stafétabotot átvették: Ölyüs Imréné, Kerekes Katalin, Márkus Ica, Greskó Gáborné, Molnár József, Horváth Magda, Kalmár Gyuláné, Korponai Lászlóné, Takács Györgyné, Bodor Pálné, Kiss Jánosné, Sánta Gyula egy-egy terület szakmai ismerője.

Bízom benne, hogy a kultúra szeretete továbbra is virágozni fog és ez továbbra sem szakad meg.

Krizsán Sándorné országos kulturális alelnök

ÜDÜLÉS



Érvényes:

2014. szeptember 30-ig

Az árak csak az „Életet az éveknek” Klubszövetségen keresztül való jelentkezés esetén érvényesek!

ZAMÁRDI, Rangadó Fogadó Grill és Rendezvénykert*****50%**

2 ágyas elhelyezéssel, félpanzióval, wellness és fitness részleg használata 1-1 órás időtartamra. Jakuzzi, infra szauna, sószoba, csocsó, biliárd, ping-pong, lengőteke.

200 méterre a Balaton partjától, kiváló közlekedéssel

2 éjszaka	4 éjszaka	7 éjszaka
14 900 Ft + IFA / fő	29 800 Ft + IFA / fő	52 100 Ft + IFA / fő

Hétfélig felár: 1 780 Ft / fő / hétfélig



Érvényes:

2014. szeptember 30-ig

Az árak csak az „Életet az éveknek” Klubszövetségen keresztül való jelentkezés esetén érvényesek!

ZALAKAROS Hotel Fortuna**50%**

2 ágyas elhelyezéssel, reggelivel. A szálloda központi elhelyezkedésű, kiváló közlekedéssel, a **Zalakarosi Gránit Gyógyfürdő** mellett.

A fürdőben **OEP támogatott gyógykezelések**, gyógykúrák vehetők igénybe.

2 éjszaka	4 éjszaka	7 éjszaka
10 800 Ft + IFA / fő	21 600 Ft + IFA / fő	37 800 Ft + IFA / fő

Hétfélig felár: 1 780 Ft / fő / hétfélig júl. 1 – aug. 31 között
1 250 Ft/fő/éj szezon felár.



Érvényes:

2014. máj. 1. – jún. 30. között, illetve**2014. aug. 21. – szept. 30. között**

Az árak csak az „Életet az éveknek” Klubszövetségen keresztül való jelentkezés esetén érvényesek!

GYULA VÁRSZÁLLÓ**50%**

2 ágyas elhelyezéssel, félpanzióval. Tea- és kávédelután: korlátlan meleg ital fogyasztás az itt tartózkodás ideje alatt (kávé, cappuccino, forró csoki és citromos tea)

10% kedvezmény egész napos Várfürdő belépő vásárlása esetén. 150 méterre a gyulai Várfürdőtől. A fürdőben **OEP támogatott gyógykezelések**, gyógykúrák vehetők igénybe.

2 éjszaka	4 éjszaka	7 éjszaka
13 090 Ft + IFA / fő	27 390 Ft + IFA / fő	48 800 Ft + IFA / fő

Hétfélig felár: 2 380 Ft / fő / hétfélig

Hétfélig felár: 2 380 Ft / fő / hétfélig

JELENTKEZÉS ÉS INFORMÁCIÓ KÉRÉS:**Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége****Budapest, 1053 Királyi Pál u 20. I/3. Tel/fax: 06/1/327-0118****Email: nyugszov@hu.inter.net**

INGYENES HALLÁSSZŰRÉS ÉS HALLÓKÉSZÜLÉK PRÓBAHORDÁS

A nagy érdeklődésre való tekintettel, az elmúlt évekhez hasonlóan idén is folytatódik a Pannon Halláscentrumok országos, ingyenes hallásszűrési programsorozata – tudtuk meg dr. Kukely Ildikó fül-orr-gégész és audiológus főorvostól.

Az eddigi tapasztalatokról kérdeztük a szakembert.

Milyen korosztályt vonz az ingyenes hallásszűrés?

Minden alkalommal magas a látogatók száma, de leginkább az idősebb korosztály képviselteti magát. Több esetben szűrtünk azonban közép illetve fiatalos pácienseket is. Sajnos ma már az 50-60 évesek körében is nagyszámban mutatható ki halláscsökkenés. Leginkább a beszéd meg nem értése okozza a problémákat. Ilyen esetben sürgősen szakemberhez kell fordulni, hallásvizsgálat céljából.

Hogyan tudná összefoglalni a próbahordás lényegét?

Fontos, hogy a páciens a saját környezetében tudja tesztelni az Őt segítő hallásjavító eszközt. Rendkívüli jelentőséggel bír a beszélgetés követése, minden szituációban és zajkörnyezetben. Egy minőségi készülékkel nem okozhat problémát a televízió nézése vagy a telefonálás. A tesztelési időszak alatt, a tökéletes eredmény érdekében ezeket a helyzeteket is szükségszerű kipróbálni.

Mi lehet az oka annak, hogy sokan rendelkeznek már hallókészülékkel, de mégsem viselik azt?

A legfőbb ok, hogy az emberek tudatában a hallókészülék még úgy van jelen, mint egy feltűnő, nagyméretű, figyelmet és szánalmat keltő, zajos szerkezet. Pedig ez már korántsem igaz.



dr. Kukely Ildikó
fül-orr-gégész és audiológus főorvos

Korunk hallókészülékei szinte láthatatlan méretű, kimondottan elegáns, kifinomult technológiával rendelkező mini számítógépek. Viselésük mára olyan természetes, mint a legdivatosabb szemüvegeké. Azon páciensek rehabilitációja lesz a legsikeresebb, akik elhatározzák, hogy újra jól szeretnének hallani és ez által akarják helyreállítani szociális és társadalmi helyzetüket.

Milyen következményei lehetnek, ha valaki nem használja a hallókészülékét?

Akik nem viselik ezeket a kommunikációs eszközöket, előbb-utóbb a kirekesztettség érzése miatt befelé fordulhatnak, lelki és pszichés terheik növekedhetnek, akár depresszió is kialakulhat. Az sem hanyagolható el, hogy a hallásjavító készülék viselésével a hallásromlás mértéke csökkenthető vagy a kialakult állapot egyensúlyban tartható.

A Pannon Halláscentrumok előjegyzés alapján mindenki számára ingyenes hallásszűrési lehetőséget biztosít. Szakorvosai és szakellátói mind a hallásvesztések kialakulásáról, mind a megoldási lehetőségekről szívesen adnak tájékoztatást. A legmodernebb hallókészülékeket is térítésmentesen ki lehet próbálni, melyek közül számos típus szinte észrevétlenül fog segítséget nyújtani viselőjének.

Mondjon nemet az előítéletekre, viselje Ön is bátran hallókészülékét!

**A Pannon Halláscentrumok országszerte
29 szaküzletben várják az érdeklődőket.**

PANNON
HALLÁSCENTRUMOK

Bejelentkezés (ingyenesen hívható):

 **06 80/20-44-89**

www.pannonhallas.hu

FELHÍVÁS

Nyugdíjasklubok X. ORSZÁGOS DUNÁNTÚLI TELJESÍTMÉNY TÚRÁJÁRA

1./ A Verseny ideje és helye: 2014. június 12. (csütörtök) 10.00 órától
Nyúl község térségében, a rendezők által kijelölt terepen

2./ A verseny résztvevői:

Az Országos Szövetséghez tartozó nyugdíjasklubok 5 fős csapatai, akik a túraversenyre beneveznek. Elsősorban a dunántúli, Pest megyei és budapesti klubok jelentkezését várjuk.

Csoportok:

70 éven felüliek 5 fős csapatai (a csapatban 1 fő 70 évnél fiatalabb versenyzése megengedett).

70 éven aluliak 5 fős csapatai (a csapatban 70 éven felüliek is indulhatnak).

Klubonként több csapat is nevezhető, bármelyik csoportba.

3./ A verseny lebonyolítása:

Indulás: Nyúl Községi Házától (volt gyógyszerár) Szent István tér a Templom mellett. Itt minden csapat térképet kap, melyen a túraverseny útvonalát és az ellenőrző pontokat jelöltük. A teljesítés szintideje 150 perc. A Kápolnánál a célba érkezéskor megtörténik az időellenőrzés és a csapatok TOTÓ szelvényt kapnak. A TOTÓ kitöltésére 25 perc áll rendelkezésre. Alappontszám 120. Időtúllépés percenként -1 pont. Túra TOTÓ pontszám helyes válaszonként 5 pont. (A TOTÓ 25 kérdést tartalmaz.) A TOTÓ-ra felkészülés alapja: Nyúl község honlapján található információk, a túra útvonalai (turista útvonalak) és a helyszíni ismertető előadás a túra előtt.

4./ Helyezések megállapítása: Több szerzett pont alapján, pontegyenlőség esetén a jobb időeredmény dönt.

5./ A verseny díjazása: Az I-III. helyezett csapatok oklevelet kapnak, a csapatok tagjai éremdíjazásban részesülnek. A díjakat az Országos Szövetség, a megyei szervezet és a verseny támogatói biztosítják.

6./ Nevezés:

Írásban: Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége (Budapest, 1053 Királyi Pál u. 20. I/3., Email: nyugszov@hu.inter.net, vagy czinglers4@gmail.com, vagy Gombás Márta 9082 Nyúl, Incső u. 14. gombasmarti2@freemail.hu).

Nevezési határidő: 2014. május 15. Nevezési díj nincs!

Felvilágosítást ad: Czingler Sándor Tel: 06/88/311-618, 06/70/246-9154

Géberné Gombás Márta Tel: 06/20/584-6066, Nagyné Nagy Mária Tel: 06/96/479-309

PROGRAMAJÁNLÓ

A működésének 25. évfordulóját ünneplő „Életet az éveknek” Klubszövetség Nógrád megyei Szervezete „PALÓC ÖRÖKSÉGÜNK” címmel nagyszabású, egész napos rendezvényt szervez. **Célja a palóc népviselet, irodalom, ének- és tánckultúra, kézműves tevékenység bemutatása.**

A Program időpontja: 2014. június 18. 10.00 óra

Helyszín: Szécsény (Ady Endre utca, Művelődési Központ).

A népviseletek bemutatása 10.00 órától (településenként 8 perc), a délutáni műsor 14.00 órától kezdődik.

Műsoridő (délután):

- 1./ Egyéni szereplőknek (mese, anekdota, ének, tánc) 5 perc
- 2./ Csoportoknak (dalkör, néptáncsoport, hagyományörző együttes) 8 perc
- 3./ Kézművesek bemutatkozása és vására egész nap.

A rendezvényen való részvétel önköltséges!

Jelentkezési határidő: 2014. június 10.

Jelentkezni lehet:

Mesterné Molnár Mária

3131 Sóshartyán, Kossuth u. 5.

Email: mestermari1@freemail.hu

A Programról a www.szecseny.hu oldalon tájékozódhatnak.



MŰFOGSOR- PROBLÉMÁKKAL KÜZD?

- Elege van abból, hogy folyton mozog a műfogsora?
- Keményebb ételeket nem tud elrágni?
- Kipróbálta az összes műfogsor ragasztót, de egyik sem nyújtott valódi biztonságot?

Válassza a Fixfogsor® Protézisrögzítést, hogy végleg megszabaduljon a műfogsor problémáktól! Extra vékony implantátumok segítségével, kb. 1 óra alatt, fájdalommentesen stabilizáljuk meglévő műfogsorát. A műfogsor továbbra is kivehető lesz és egy percre sem marad fogsor nélkül.

Hogyan változtatja meg életét a Fixfogsor Protézisrögzítés?

- a fogsor többé nem mozog, nem billeg • keményebb ételeket is képes lesz elrágni • javul az ízérzékelése • a szájpadrész jelentős része levágható • tisztább lesz a beszéde • csökken az íny kidörzsölődésének és az étel fogsor alá kerülésének esélye.

Tudjon meg mindent a Fixfogsor® Protézisrögzítésről!



Kérje INGYENES TÁJÉKOZTATÓNKAT a **06 1/9000 697**-es számon, vagy a **www.fixfogsor.hu** weboldalon!



Fixfogsor

FIXFOGSOR® Rendelő. A protézisrögzítés szakértője.

Fixfogsor® Rendelő
Budapest V. Falk Miksa u.13. • Kecskemét, Temes tér 10.
06 1/9000 697 • info@fixfogsor.hu • www.fixfogsor.hu

ÜDÜLÉS**Engedje, hogy Nagyatád Önt is elvarázsolja!**

A szelíd lankájú Belső-Somogy déli részén, festői szépségű erdők, rétek között található Magyarország egyik legbájosabb kisvárosa Nagyatád. A virágok városa kiváló pihenő lehetőséget jelent mindenki számára.

A város központjához szervesen illeszkedik a családias hangulatú Hotel Solar impozáns épülete.

A hotelen belül étterem, kávézó, szépségszalon és konferenciaterem is van.

A szállodával szemben, a parkban Nagyatád legfontosabb idegenforgalmi bázisa, a felújított gyógyfürdő várja vendégeit.

A gyógyvíz Magyarország egyik legjobb minősített gyógyvizei közé tartozik, amely fürdő- és ivókúrára egyaránt alkalmas. A fürdő nyugalmat, megbízhatóságot, és vendégszeretetet áraszt.

Az aktív üdülést kedvelők számára a környék kulturális, történelmi és természeti kincseit bemutató kirándulások nyújtanak felejthetetlen élményt.

2014. június 31-ig

3 éjszaka szállás, svédasztalos félpanziós ellátással

20.400 Ft/fő + IFA

Ajándék fürdőbelépővel (3db/fő)

5 éjszaka szállás, svédasztalos félpanziós ellátással

34.000 Ft/fő + IFA

Minden foglalónak **gyógykúrát, vagy napi fürdőbelépőt adunk ajándékba!**

(A gyógykúra napi fürdőbelépőt és 18 gyógykezelést tartalmaz.)

Óriási gyerekkedvezmény

2014. június 01. – augusztus 31-ig

12 éves korig, két felnőttel egy szobában a szállás félpanziós ellátással INGYENES.

IFA: 400 Ft/fő/éj, Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj

Csoportok esetén minden 16. fő számára a részvétel ingyenes!

„Életet az Éveknek” tagkártyával rendelkező vendégek számára az árainkból

5 % kedvezményt biztosítunk!

**JELENTKEZÉS ÉS INFORMÁCIÓ KÉRÉS:**

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Budapest, 1053 Királyi Pál u 20. I/3. Tel/fax: 06/1/327-0118

Email: nyugszov@hu.inter.net

KLUBRÓL-KLUBRA

Égészségügyi előadások a gyöngyösi nyugdíjasoknak – fotó a címlapon -

Gyöngyös nyugdíjasainak szervezett egészségügyi oktató-felvilágosító programot a Bene Egylettel együttműködve a Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége a Richter gyógyszer cég támogatásával március 25-én a gyöngyösi Kolping Házban. A 2008-ban elindított programsorozat városunkba is érkezett. Gyöngyös városnak és a Richter Gedeon Nyrt-nek történelmi kapcsolatai vannak, hiszen a társaság alapítója, Richter Gedeon gyógyszerész Gyöngyösön töltötte gyermek- és ifjúkorát. Városunkban Richter Gedeon gyógyszerészeti gyakornok volt Mersits Nádor patikájában, aminek mai napig emléktábla állít emléket.

A rendezvényre 160 nyugdíjas klubtag volt kíváncsi. Nagyon pozitív visszajelzés ez a Szövetség és az Egyesület vezetése számára, mert ez azt jelenti, hogy a klubtagok átérzik az egészség megőrzésének fontosságát és készek az ilyen témájú ismeretek átadására szolgáló rendezvények látogatására. A program célja az időskorúak figyelmének ráirányítása arra, hogy az egészség érték, amelynek megőrzéséért mindenki saját maga tehet a legtöbbet. Kiemelt jelentőségű az ötven év felettiek tájékoztatása és a prevenciós gondolkodás népszerűsítése érdekében tett minden erőfeszítés, amelyben mind a Nyugdíjas Szövetség, mind a Richter aktív szerepet vállal. Fontosnak tartjuk hangsúlyozni azt

is, hogy a nyugdíjasok egészségügyi ismereteinek bővítése a jövő nemzedékének életminőségére is hatással lehet, hiszen a nagyszülők a megszerzett tudásukat nemcsak saját, hanem családjuk, gyerekeik, unokáik érdekében is kamatoztatni tudják.

A rendezvényen a megjelenteket Horváth Imre, a Bene Egylet elnöke, majd Sánta Gyula, a Nyugdíjas Szövetség alelnöke köszöntötte. A hallgatók tájékoztatást kaptak „Richter, a hazai gyógyszerész” címmel a társaság tevékenységéről, valamint a krónikus sebkezelés új, korszerű módjáról és a szemszárasság kezeléséről. Az időskort jellemzően megkeserítő betegségről, az Alzheimer-kórrol, a feledékenységről dr. Kelemen Tibor pszichiáter főorvos előadásából meríthettek ismereteket a jelenlévők. Az „Érelmeszesedés a ketyegő bomba” című előadásból pedig szélesebb összefüggésben ismerték meg az érelmeszesedéssel járó betegségeket. A mozgás is kiemelt szerepet kapott a rendezvényen: Kincses Anett gyógytornász segítségével valamennyien mozgásprogramon vehettek részt. A rendezvényen városunk két táncsoportja szerepelt nagy sikerrel: Mátra Honvédkaszinó Táncsoport és a Mátrafüred Bene Egylet Táncsoportja. Köszönöm a nagyszámú résztvevő érdeklődését, segítőim munkáját, akik részt vettek a tartalmas program létrehozásában.

Horváth Imre Bene Egylet elnöke

Versmondó Verseny Hatvanban

A Heves megyei szervezet egyik kiemelkedő jubileumi rendezvényét a Nemzedékek Vers- Próza és Mesemondó Versenyét Hatvanban a Naplemente Nyugdíjasklub szervezésével tartották meg április 10-én a Grassalkovich Művelődési Ház Barokk termében.

Sánta Gyula, az „Élet az éveknek” Országos Szövetség Heves megyei elnöke köszöntőjében kiemelte, hogy az Országos Szövetség megalakulásának 25. jubileuma jegyében zajlanak az országos és a megyei rendezvények, így ez a rendezvény is. Horváth Richárd alpolgármester megnyitójában méltatta a szépkorúak aktivitását, valamennyi résztvevőnek sikereket kívánt.

5 óvoda, 5 általános iskola és 3 középiskola 31 növendéke bemutató jelleggel, 37 szépkorú pedig versenyszerűen szerepelt. Nógrád és Borsod-Abaúj-Zemplén megyét is képviselte szereplő. Valamennyi résztvevő Emléklapot és ajándéktárgyat kapott.

A zsűri, amelynek elnöke Krizsán Sándorné országos kulturális alelnök, tagjai Padányiné Kalocsai Edit óvodavezető, Lázár Tünde, a Tiszanánai "Naplemente" Klub elnöke voltak az alábbi 8 Heves megyei résztvevőt ajánlotta az országos versenyre, akik a Hatvani polgármester külön ajándékát és díszoklevelet kaptak:

Fekete Lászlóné (Ecséd), Gáspár Imre (Gyöngyöshalász), Kovács Kálmánné (Hatvan), Lázár Gyuláné (Tiszanána), Maka Mihály (Gyöngyöspata), Sánta Istvánné (Mátrafüred), Tóth Lászlóné (Jászárokszállás), Varbai Jánosné (Hatvan).

A zsűri elnöke és a tagjai értékelésükben kiemelkedőnek ítélték meg a rendezvényt.

Köszönet a "Naplemente" Nyugdíjasklub tagjainak, akik sokat tettek a rendezvény sikeréért, a résztvevők és a kísérők vendéglátásáért.

Sánta Gyula

Hogyan telt a 2013-as év a „Jóbarátoknál”? – Derecske Jóbarátok Nyugdíjasklub

A 2011. őszén alakult kis klubunk mára egy 38 fős, életerős, aktív, vidám közösséggé vált. Tavaly májusban számoltunk be az addig végzett munkákról és, hogy mi történt azóta, azt röviden elmeséljük.

Első sorban a közeli települések klubjaival vagyunk baráti kapcsolatban, de a megye távolabbi helyeiről, sőt más megyékből is kapunk meghívásokat, de nem tudunk mindenhol elmenni.

Voltunk: Kabán többször is, nőnap ünnepségen és vetélkedőn, az I. Meteorit Teljesítménytúrán. Mikepércsen egy nagyszabású csigacsináláson, a Debreceni Főnix Táncegyüttes műsorán és egy főzőversenyen, ahol két féle ételt is készítettünk. Tépén és Tégláson Falunapon szerepeltünk, az utóbbit csigatésztát is sodortunk. Berettyóújfaluban a Strandfesztiválon énekeltünk. Hosszúpályiban,

Görbeházán és a Földesi Őszirozsa Nyugdíjasklubba baráti összejövetelre hívtak meg bennünket. Itt ismerkedtünk meg két Heves megyei csoporttal az egerbaktaiakkal és a bükkszékiekkel. Olyan hamar „egyhúron pendültünk” velük, hogy meghívtak bennünket a földesiekkel együtt szeptember 1-én Bükkszékre, ahol csodálatos vendéglátásban volt részünk. Elhatároztuk, hogy ide máskor is el fogunk jönni, új barátainkat pedig meghívjuk rendezvényeinkre.

Reméljük, hogy a 2014. év is hasonlóan tartalmas, mozgalmas és vidám lesz. Köszönjük a polgármester támogatását, a Művelődési Központ vezetőjének és munkatársainak a segítőkészségét, hogy helyet biztosítanak rendezvényeink, próbáink, foglalkozásaink számára.

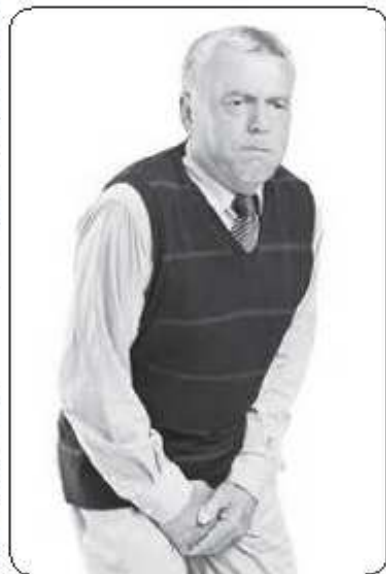
Tóth Lajosné

Megérkezett a tavasz. Már könnyebben kimozdulunk a házból, és régóta halogatott elintéznivalóinkra is sort kerítünk. Most foglalkozhatunk a „nem égetően sürgős” egészségügyi panaszainkkal is. Ezek között különösen érdemes említést tenni néhány urológiai problémáról. Ezer éves tévhitet oszlatunk most el:

AZ UROLÓGIAI SZAKRENDELÉST NEM CSAK A PROSZTATA MEGBETEGEDÉSEIVEL KERESHETJÜK FÖL!

Ha például rövidebb-hosszabb időre megkeseríti mindennapjainkat az inkontinencia, a legfontosabb teendő az alapos urológiai kivizsgálás. Szakorvosunk hitvallása, hogy a páciensek nagy részénél elkerülhető a pelenka! Az urodinámiás műszeres vizsgálat segítségével pontosan behatárolható a probléma oka, és eldönthető, hogy milyen terápiával kísérelhető meg az inkontinencia megszüntetése. Sok esetben megoldást jelenthet az életmód-terápia, az intimtorna, a fogyókúra, a gyógyszer. Mivel a komfort szempontjából a legkellemetlenebb kategóriába tartozik ez a probléma, ezért haladéktalanul tennünk kell annak érdekében, hogy ne jussunk el oda, hogy rajtunk kívül a környezetünket is zavarja az ezzel járó tünetek sora (gyakori vizelés, szagok, stb.).

Nők, férfiak és gyermekek körében is igen gyakoriak a vizeletelválasztó-rendszer (vese, húgyhólyag, húgycső) különféle gyulladásai, fertőzései; valamint a kövesség. Ezeket, valamint a külső- és belső nemi szerveken keletkezett elváltozásokat is kivizsgálja az urológus szakorvos. Ha szükséges, a helyszínen megtörténik a laboratóriumi vizsgálatokhoz a mintavétel is.



És természetesen a férfiak nemi szerveinek (prosztata, here, pénisz) teljeskörű vizsgálatát, valamint egyénre szabott, leghatékonyabb kezelését is végzi urológusunk.

Ne titkolja állapotát, ne éljen betegségének rabságában!
Mondja el szakorvosunknak panaszát, és a segítség nem marad el!

ORMOS Intézet
1184 Budapest, Hengersor u. 73.

Telefon: 06 1 295 59 63
e-mail: titkarsag@ormosintezet.hu
www.ormosintezet.hu

Omega-3 zsírsavak előnyei

Az étrend fontos szerepet játszik a szem egészségének megőrzésében. Az Omega-3 zsírsavak szerepe a szív és érrendszeri megbetegedések kockázatának csökkentésében már közismert. Az Omega-3 zsírsavaknak azonban vannak látással összefüggő előnyei is.

Tudományos kutatások régóta vizsgálják az Omega-3 zsírsavakban gazdag hal fogyasztás és a látás megőrzésének összefüggéseit. Számos eredmény

igazolta, hogy az Omega-3 zsírsavak egy csoportja, a dokozahexaénsav, röviden DHA fontos szerepet tölt be a látásban, a normál látás fenntartásához járul hozzá. Ezen tápanyagokat a szervezet nem képes előállítani, kizárólag étkezéssel pótolható.

Fontos, hogy szemünk egészségének megőrzése érdekében gondoskodjunk arról, hogy napi étkezésünk gazdagon tartalmazzon Omega-3 zsírsavakat, ezen belül is DHA-t.

Paksi Atomerőműbe látogatott a Katica Nyugdíjasklub

A Katica Nyugdíjas Klub 80 tagja, két busszal 2014. április 09-én a MVM Paksi Atomerőmű Zrt. vezetése vendégeként az Atomerőmű Tájékoztató és Látogatóközpont szervezésében, szakavatott kísérők kalauzolásával megtekintette a látogatóközpont kiállítását, ahol megismerkedtünk az atomenergia békés célú felhasználásának a gyakorlatával, majd az üzem területén követhettük nyomon az atomerőmű működését. Idő hiányában sajnos az Atomenergetikai Múzeumot ez alkalommal nem tudtuk megtekinteni. Megtudtuk, hogy az atomerőművet évente több mint harmincezer látogató keresi fel.

A Tájékoztató, és Látogatóközpont több mint 19 éve szervezi az élményszerző látogatásokat.

Az Atomerőmű minden évben, minden megyéből meghív üzemlátogatásra, vendégül lát 1-1 civil szervezetet (női egyesületek, nyugdíjas klubok, nagycsaládos egyesület). Pest megyében bennünket ért a szerencse, hogy az erőmű költségén elutazhattunk Paksra és részt vehettünk egy közel 3 órás programban, majd elfogyaszthattunk egy nagyon finom ebédet az erőmű étkezdéjében, amit ez úton is köszönünk.

A látogatás során megismertük az erőmű működését, az atomenergia békés, ipari felhasználásának a célját, módját. Nagyon sok információhoz jutottunk.

A látogatás végére szinte minden félelmünk, fenntartásunk, kételyünk eltűnt az atomerőmű veszélyével kapcsolatban.

Eloszlott az a misztikum is, ami bennünk korábban az atomerőművet, illetve az atomenergia felhasználását övezte, és egy életre szóló élménnyel tértünk haza.

Aki még nem volt az erőműben, és nem kapott szakavatott előadótól, az egyszerű emberek számára is érthető tájékoztatást, nem látta saját szemével az üzem területét, magát a vezérlő központot, a reaktor csarnokot, stb. az el sem tudja képzelni, hogy milyen mély, és pozitív benyomást tett a klubunk tagjaira a paksi látogatás.

Az üzem területén megtekinthettük azt a már hosszú évek óta külön kijelölt, blokkonként kulturáltan bekerített, előkészített területet, ahová a bővítés során megépítendő új blokkok kerülnek.

A látogatáson szerzett további tapasztalatainkat, élményeinket, a megszerzett információkat, fotókat, videókat a klub honlapján www.katicanyklub.5mp.eu megtekintheti az érdeklődő.

Nem tudjuk eléggé meghálálni, megköszönni az Atomerőmű vezetésének, a Tájékoztató és Látogatóközpont vezetőjének, munkatársainak, a színvonalas, mindenre kiterjedő vendéglátást, a csodálatos élményekben gazdag, jó hangulatú, emlékeztető szép napot.

Szabó Károly klubvezető

Ünnepelőbe öltözött a lelkünk a „Költészet Napján”

Hagyomány immár, hogy a kelet-balatoni kistérség nyugdíjas szervezeteinek versmondói találkozóra gyűlnek össze, idén április 11-én, Balatonföldváron.

Ismerős arcok köszöntötték egymást és kissé izgatottan készültek az előadói pulpitusra, hogy József Attilától Várnay Zseniig, vagy éppen saját verseikkel hódoljanak irodalmi elkötelezettségüknek.

A hívó szót Berkesné Márta hinti körbe, Szóladtól – Kőröshegyen át Siófokig. Nyitó gondolataiban arról beszélt, hogy ebben a törekény, békétlen békében, amelyben élünk, egyre több az emberhez méltó, megoldásra váró feladat, jogosan vetődik fel a kérdés: kell-e a vers? Nem lehet vitás, igen kell! Mert a vers elringat, felráz, simogat, megdöbent. Ha kell, parancsol: „Talpra magyar!”, s ha kell, megérteti, hogy miért „Ne lőj Fiam!”. Figyelmeztet, táplálja bennünk a reményt: „Megládd, megint futunk a berken át, feledve a tél jegét!”. Szeretni tanít, mert egy kicsit elfelejtettük, hogy „Szeretni jöttünk a világra, magunk és mások boldogságára!”.

A huszonkét előadó nagy átéléssel tett hitet elkötelezettségéről, a vers szeretetéről, az együvé tartozásról.

Talán Feketéné Olga Siófokról és Vörösné Éva Zamárdiból fogalmazta meg legplasztikusabban a versmondók hitvallását:

„Akik ma idejöttünk, már letettük hitünk zálogát a költészet mellett.

A lelkünket ünnepelőbe öltöztettük, hogy a szép szó befogadására alkalmassá legyünk!”

Tehát: „Szállj költemény, szólj költemény Mindenkihez külön-külön!”

Grübl Lászlóné zárszóként Benjamin Shíeldtől idézett, ami felkerült a költészet fájára.

„A szeretet olyan, mint a Nap, amelynek melegétől időnként megfosztanak a felhők.

A Nap azonban mindig ott van az égen. Az élet hol boldogságot, hol meg csalódást ad nekünk, de a bennünk élő szeretet ettől nem lesz kevesebb.”

Jánossy Gábor

KLUBRÓL-KLUBRA

Szösszenet az "Élet az éveknek" Nyugdíjasklubok Bács-Kiskun Megyei Egyesületének életéből

A hagyományoknak megfelelően minden évben Solton kerül megrendezésre a Megyei Versmondó verseny. A megyei elnökség döntése értelmében, ebben az évben tánc és humor kategóriában is lehetett nevezni a versenyre. A rendezvényre 2014. március 12-én Solton került sor, Kalmár Pál Solt Polgármesterének, az "Élet az éveknek" Nyugdíjasklubok Bács-Kiskun Megyei Egyesületének és a Solti Petőfi Nyugdíjas Egyesületének köszönhetően. A versenyre 18 klub nevezett, három kategóriában: vers, tánc és humor.

Helyezések:

Vers kategóriában: I. Lahóczky Imre Civil Információs Klub (Harta), II. Dr. Fincicky Sándorné Tisza Nyugdíjas Klub (Lakitelek), III. Bán Judit "Hírös Város" Klub (Kecskemét).

Tánc kategóriában: I. Solti Petőfi Nyugdíjas Egyesület, II. Solti Kulturális Egyesület, III. Baráti Kör Nyugdíjas Klub (Tiszaalpár).

Humor Kategóriában: I. Árpád Fejedelem Nyugdíjasklub (Tiszaalpár), II. Szép korúak Klubja (Harta), III. Margaréta Nyugdíjasklub (Ladánybene).

Csodálatos verseket, csodálatos előadásban hallottunk, a táncoknak külön színfoltja volt a Városháza Napsugár Nyugdíjasklub csapata, melyben öt fiú és öt lány táncolt. Dicséret, hogy végre a fiúk is kiállnak a színpadra, jelenlétükkel emelték a tánc értékét. Humor kategóriában mindenki a maximumot nyújtotta. A verseny végén a helyi klub mindenkit megvendégt. Megint volt egy szép napunk. *Herczeg László*

„Kék Ibolya” Túra – fotó a címlapon –

A BENE Egylet szervezésében került megrendezésre március 29-én Mátrafüreden a megyei jubileumi "Kék Ibolya" Túra. 11 tagklubból 200 fő részvételével. A túra szervezése és biztosítása példaszerűen kiváló, de szerencsére nem kellett igénybe venni. 3 nehézségi fokú és távolságú túrából választhattak a résztvevők képzett túravezetőkkel. Az ebéd elfogyasztása után a BENE házban a csapatok TOTÓ-t töltöttek ki, mely a Mátráról, a BENE Egylet történetéről, illetve a túráról szólt. A vetélkedőt a Horti Erkel Ferenc Nyugdíjasklub nyerte telitalálattal és a hat második helyezett között a sorsolás döntött, így II. helyezett a Vadvirág Nyugdíjasklub lett Karácsondról. A III. helyezett a Hatvani Liszt Ferenc

Nyugdíjasklub lett. Az I-III. helyezettek oklevélben és ajándékban részesültek, mint ahogy a legfiatalabb versenyző Veres Violetta (8 hónapos) és a legidősebb versenyző Tóbi Jánosné (86 éves) túrázó is. Valamennyi résztvevő csapat emléklapot, a résztvevők mindegyike agyagból készült "túrabakancsot" vehetett át Horváth Imrétől, a BENE Egylet elnökétől, a megyei sportbizottság vezetőjétől és Sánta Gyula megyei elnöktől. Jó hangulatban, a nyugdíjasok dalával ért véget a rendezvény és a résztvevők ígérték, ismét találkozni június 07-én a Jubileumi Hanák Kolos Emléktúrán.

Sánta Gyula

A KEM ISZI Glatz Gyula Idősek Klubja V. alkalommal hirdette meg városi szintű pogácsasütő versenyét

A versenyre 20 „pályamű” érkezett, melynek elbírálásában, minősítésében és értékelésében részt vettek: Göncz Erzsébet, Veress Jánosné az Idősek Klubjának tagjai, Szabó Attila a KEM MERI igazgatója, Villányi Richárd a KEM ISZI gazdasági ügyintézője és Möringer Lajos mesterszakács, a zsűri elnöke.

A Klub tagjai már napokkal a rendezvény előtt készültek a megmérettetésre. Volt, aki titokban tartotta, hogy milyen pogácsát készít, de voltak, akik hoztak be előzetes kóstolót. A felkészülés során sok sütemény ötletet és házi praktikákat beszéltek meg a hölgyek. Természetesen a férfiak is beszámoltak a megmérettetésbe.

A bírálóknak nehéz dolga volt az értékelésnél, mert a hagyományos pogácsák mellett több kuriózum is érkezett. (bio szőlőmagos-lazackrémmel töltött, káposztás-libatepertős, káposztás-babos töltelű, csicsókás, medvehagymás). A zsűri elnöke az eredményhirdetésen megjelent kíváncsi érdeklődőknek, a versenyen résztvevőknek értékelte és összefoglalta a zsűritagok tapasztalatait, véleményeit, valamint összehasonlítást tett az elmúlt évekre visszamenőleg. A díjazottaknak járó ajándékokat, okleveleket, különdíjakat és emléklapokat Szőke-Szabó Mónika, a KEM ISZI főigazgatója, a rendezvény támogatója adta át a nyerteseknek.

Eredmények: I. Csapó Károlyné, II. Nagy Tiborné, III. Kosztolányi Jánosné, IV. Nagy Lajosné. Különdíjban részesültek: Csapó Márton, Krajnyák Eleménné, Goldner Rudolfné, Gábor Józsefné.

Másnap tartottuk 2014. március 28-án az Idősek Klubja, a Féja Géza Községi Ház és az Esztergom-kertvárosi Borbarát Klub közös szervezésében a **XVI. Borminősítő Versenyt**. A Borminősítő verseny bírjai: Csiha Attila, Prantner József, Vikukel László, a Zsűri elnöke. A zsűri elnöke értékelésében elmondta, hogy az idei borok minőségükben gyengébbek voltak, mint az előző évben, de ezek a hibák javíthatóak. Az eredményhirdetést követően a borászok egyénre szabott tanácsokat kaptak. A Díjakat Szabó Attila adta át:

Arany minősítést kapott: Süveges Flórián 2011-es évjáratú Merlot borával. Ezüst minősítést kapott: Raduka László, Kovács László, Gábor József, Fodor Zoltán, 9 fő ért el bronz minősítést.

Ezúton szeretnék minden résztvevőnek köszönetet mondani és a helyezetteknek gratulálni.

Weisz Csabáné klubvezető

Tájékoztató a termékbemutatókra vonatkozó 2013. évi tapasztalatokról, és a jogszabályi változásokról

Örök téma az ún. termékbemutató. Ezen értékesítési formát alkalmazó vállalkozások az idősebb korosztályt veszik célba ajánlataikkal. A nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság alábbi tájékoztatójából megismerhetjük a legfontosabb tapasztalatokat, és jogszabályi változásokat.

„Tavaly az árubemutatókat szervező, illetve lebonyolító vállalkozások tevékenységével kapcsolatban beérkezett fogyasztói beadványok száma ugrásszerűen megnőtt (625 db) az előző évhez képest (368 db). Előfordult, hogy az idős hölgyet kérdőív kitöltésére hívták be az utcáról, végül 150.000 Ft-os „ingyen ajándékkal” távozott. Meglehetősen elterjedt, hogy az árubemutatót szervező vállalkozások rendezvényeiket „egészségnapként”, „egészségügyi szűrővizsgálatként”, „teljes körű egészségmegőrző programként”, illetve „ingyenes állapotfelmérésként” (pl.: szív- és érrendszeri állapotfelmérés, vércukorszint mérés, testzsír mérés, írisz diagnosztika, thermokamerás diagnosztika) hirdetik meg. Szinte minden ilyen rendezvényről a helyszínen kiderül, hogy az csupán eszköz arra, hogy meggyőzzék a fogyasztókat a több százezer forintért kínált termékek megvásárlásáról. A korábbi évek gyakorlatához hasonlóan az árubemutatók - szinte kivétel nélkül - a magasabb árkategóriát képviselő termékek bemutatására fókuszáltak, amelyek az idei évben többnyire hűtő-fűtő-légtisztító berendezések, vízszűrő, illetve -tisztító készülékek, továbbá infralámpák, masszázsfotelek, különböző mágneses terápia eszközök, valamint edénykészletek voltak.

Fentiekre tekintettel hatóságunk 2013-ban is szükségesnek tartotta az árubemutatóval egybekötött termékértékesítési tevékenység ellenőrzését. A témavizsgálat során a területi felügyelőségek 173 árubemutatót végeztek hatósági ellenőrzést, amelyből 118 esetben tártak fel valamilyen jogsértést, így a kifogásolási arány 68%-os volt. Általános tapasztalat, hogy egyre ritkábban invitálják szórólapp útján az érdeklődőket, gyakrabban váltak a személyre szóló meghívók, az utcán történő leszólítás, illetve a telefonos megkeresések. Az esetek egy részében az árubemutatók helyszínéül éttermek, művelődési házak szolgálnak. Nem ritka azonban, hogy a cég saját telephelyére szervezi a bemutatót, így ilyenkor a vásárlás nem minősül üzleten kívül kötött szerződésnek, tehát a fogyasztók nem válnak jogosulttá a 8 munkanapos elállásra. A felügyelőségek valamennyi árubemutató alkalmával vizsgálták a tisztességtelen kereskedelmi gyakorlatok előfordulását és minden második vizsgált árubemutatót (91 db) állapítottak meg valamilyen tisztességtelen kereskedelmi gyakorlat tilalmába ütköző magatartást. E tekintetben a kifogásolási arány - az előző év eredményével megegyezően - 53%-os volt.

A legjellemzőbb megtévesztések:

- Valótlan állítás, amely szerint a bemutatott termék alkalmas betegségek, illetve az emberi szervezet működési zavarainak, rendellenességeinek gyógyítására.
- Az előadást tartó személy azt a hamis benyomást keltette, hogy a fogyasztó már megnyert egy nyereményt, miközben nem volt ilyen nyeremény, illetve a nyeremény meghatározott pénzösszeg megfizetéséhez volt kötött.
- Megtévesztő módon arról tájékoztatták a résztvevőket, miszerint a bemutatott áru csak nagyon korlátozott ideig áll rendelkezésre.
- A termékért annak ellenére fizetnie kellett a fogyasztónak, hogy azt korábban ingyenesen, térítésmentesen hirdették. Mindkét alkalommal több, „ingyenes” ajándékot kínáltak a fogyasztóknak, amelyekhez

azonban csak az utolsó, „ajándékként” átadott termék előállítási költségének (közel 150 000 Ft) kifizetése esetén juthattak hozzá.

A legjellemzőbb fogyasztói panaszok:

- Elállási jogukat nem tudták érvényesíteni a szervező vállalkozással szemben.
- Az elállási jog érvényesítése során a foglalt nem fizették vissza, illetve bánatpénz vagy adminisztrációs díj megfizetését követelték a vállalkozások.
- Az ajándék átadását termékvásárláshoz kötötték a helyszínen.

Változás a termékbemutatók jogi szabályozásában:**Bejelentési kötelezettség:**

2014. január elseje óta a kereskedelmi tevékenységek végzésének feltételeiről szóló 210/2009. (IX. 29.) Korm. rendelet 6. § (2b) pontja szerint az üzleten kívüli kereskedelem keretében a termék forgalmazása céljából a vásárlónak szervezett utazást vagy rendezvényt a kereskedő köteles - az utazás vagy rendezvény helyének és időpontjának megjelölésével - legkésőbb tizenöt nappal megelőzően az 1. melléklet 4a. pontja szerinti adattartalommal a jegyző részére bejelenteni. A jegyző a bejelentés másolatát soron kívül, de legkésőbb a bejelentés beérkezését követő három napon belül megküldi az utazás vagy a rendezvény helye szerint illetékes fogyasztóvédelmi felügyelőségnek.

Kötelező bírságkiszabási eset:

A fogyasztóvédelemről szóló törvény 2014. január 13-án hatályba lépő 47/C § (5) d) pontja értelmében a fogyasztóvédelmi hatóság - ha a kis- és középvállalkozásokról, fejlődésük támogatásáról szóló törvény eltérően nem rendelkezik - minden esetben bírságot szab ki, ha a 45/A. § (1)-(3) bekezdésében meghatározott fogyasztóvédelmi rendelkezés megsértésére a fogyasztóknak koruk, hízszerűségük, szellemi vagy fizikai fogyatékosságuk miatt különösen kiszolgáltatott, egyértelműen azonosítható csoportjához tartozó fogyasztóval szemben került sor.

Bár a termékbemutatók hatékonyabb nyomon követhetősége és a szigorúbb szankcionálási lehetőség elősegítheti, hogy a jövőben visszaszoruljon a jogsértések száma, a területi felügyelőségekhez folyamatosan érkező fogyasztói beadványok, valamint az eddig lefolytatott témavizsgálatok tapasztalatai azt mutatják, hogy továbbra is kiemelt figyelmet igényel e terület ellenőrzése.

A vizsgálatok alapján elmondható, hogy a cégek tanulnak a hatósági döntésekből és egyre kifinomultabb eszközöket alkalmaznak az árubemutatókon, ezért a jövőben is fontosnak tartjuk a rendszeres ellenőrzések mellett az érintett fogyasztói kör preventív tájékoztatását.

Elmondható, hogy az árubemutatók célközönsége - idősebb korosztály - körében egyre népszerűbbek a felügyelők által nyugdíjas klubokban, idősek otthonában tartott előadások.

Mindemellett pozitív változás, hogy egyre növekszik azon fogyasztók száma, akik a felügyelőségek munkatársainak jelenlétét és ellenőrzési szándékát pozitívan értékelik az árubemutatókon.”

Ulcz Miklós



RICHTER GEDEON

A hipertónia rejtélyei - vérnyomáskezelés felsőfokon

A népbetegségnek számító magas vérnyomásról egyre több ismerettel rendelkezünk. Kivizsgálása során mégis csupán 5-10%-ban találunk olyan szervi elváltozást, amely magyarázza a létrejöttét. Ide tartoznak többek között egyes hormonbetegségek, érszűkületek, vesebetegségek, vagy a kifejezett horkolással és légzéskimaradással járó alvási apnoe szindróma. Ilyen esetekben a vérnyomás emelkedésért felelős okot igyekszünk kezelni.

A betegek nagy többségében azonban nem találunk egyértelmű szervi elváltozást a háttérben. Náluk a hajlamosító tényezőket próbáljuk kiküszöbölni és részben ez által, részben a vérnyomás csökkentésével megelőzni az olyan szövődményeket, mint a bénuláshoz, vagy halálhoz vezető agyi keringészavarok, szívelégtelenség, veseelégtelenség, szívinfarktus.

Kiemelten fontosak az étkezéssel összefüggő változtatások. A testsúlycsökkentés, a sóbevitel és alkoholfogyasztás mérséklése jelentősen csökkenti a vérnyomást. Speciálisan erre a célra szolgáló étrend a DASH

diéta, melynek bázisát a teljes kiőrlésű gabonafélék, zöldségek és gyümölcsök adják, a magas koleszterin- és telítettszsír-tartalmú ételek, a sok só helyett pedig alacsony zsírtartalmú tejtermékek, fehér húsok és olajos magvak fogyaszthatók. A gyógyszeres kezelés során egyénre szabottan alakítjuk ki a kezelési stratégiát, figyelembe véve, hogy az adott egyénnél az értágító, a szervezet sótartalmát csökkentő, a túl gyors keringést mérséklő, vagy a szimpatikus tónust csökkentő gyógyszerek az optimálisak.

Ne felejtsük el azonban, hogy a sikeres kezelés alapja a betegek együttműködése mind az életmód változtatás, mind a gyógyszeres kezelés során. Ezt jelentősen segíti, hogy ma már rendelkezésünkre állnak gyakorlatilag mellékhatás-mentes, hatékony, hosszú hatású vérnyomáscsökkentők is.

Dr. Finta P. Ervin PhD

Főorvos

Szent Imre Egyetemi Oktatókórház

VIP-II profil

Az oldal a Richter Gedeon Nyrt. támogatásával készült.



Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége
Budapest, 1053 Királyi Pál u. 20. I/3.
Tel/fax: 06/1/327-0118
Email: nyugszov@hu.inter.net
www.eletetazeveknek.hu
Lapzárta: minden hónap 15-én
Főszerkesztő: Pirosné Dóczi Gabriella
Felelős kiadó: Dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök

„Életet az éveknek”
HÍRLEVÉL

[illegible]

**A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!**

Új Ocuville. Complete

Tegyen többet látásáért az
új Ocuville® Complete
továbbfejlesztett összetételével:

- **Lutein**
Csak ételekből, étrend-kiegészítőkből
juthat hozzá a szervezet
- **Még több antioxidáns**
A C-vitamin, az E-vitamin és a cink
hozzájárulnak a sejtek oxidatív
stressz elleni védelméhez
- **600 mg OMEGA-3***
DHA-tartalma hozzájárul
a normál látás fenntartásához



Még teljesebb gondoskodás!

Az Ocuville® Complete étrend-kiegészítő készítmény, kapható a gyógyszertárakban.
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot.
Az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépje túl! A terméket gyermekek elől tartva kell tartani!

*Az ajánlott napi bevitelben megadott értéke 1-1 kapszula, étkezési időben.

További információ:
Valent Pharma Magyarország Kft., Bausch+Lomb üzletág
1025 Budapest, Csatkai út 82-84, telefon: (+36) 1 345 5900, e-mail: info.hu@bausch.com
Ocuville-HU403-03 | Lendület dátuma: 2014. 02.07.

BAUSCH+LOMB