



Életet az Éveknek

H Í R L E V É L

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek”
Országos Szövetségének Havilapja



Egészségügyi Vetélkedő győztesei (Budapest)



„Életet az éveknek” Böcsi Nyugdíjas Egyesület



Mosonmagyaróvári Margaréta Nyugdíjasklub



Móri Ezerjő Nyugdíjas Egyesület



Himodi Labdarózsa Nyugdíjasklub

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége **2014. évi kedvezményes üdültetése** folyamatosan zajlik. Várjuk kedves üdülni vágyó tagjaink további jelentkezését Szövetségünk elérhetőségein.

2014. július - augusztus

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 összetettségtől 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.



SÜRGÖSSÉGI 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: 06 70 698 5816, kantor.boroka@swissclinic.hu

Ügyfélszolgálat – egészségközpont recepció

Elérhetőség: 06 1 225 0566, info@swissclinic.hu

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



KEDVES KLUBTAGOK**Kedves Klubtagok!**

Pár héttel korábban **dr. Pongrácz Aladártól**, a MENYE, a mezőgazdasági nyugdíjasok volt elnökétől, a nyugdíjasok elkötelezett szószólójától, a mindig derűs, nagy tudású baráttól, a volt Idősügyi Tanács tagjától búcsúztunk.

És most ismét gyászol az idősmozgalom. 2014. június 12-én, 81. életévében elhunyt **Mihalovits Ervin**, a SZEFG Nyugdíjas Választmány, az MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanács, a Nyugdíjasok Országos Képviselete volt elnöke, a SZEFG Ügyvivő Testületének és Szövetségi Tanácsának volt tagja. Mihalovits Ervin halálával a szakszervezeti mozgalom, az idősügy szegényebb lett. Kimagasló felkészültségű, elkötelezett vezető távozott. A '90-es évek elejétől 2010 májusáig érdemben működött az Idősügyi Tanács, a miniszterelnök tanácsadó testülete. Mihalovits Ervin, a NYOK elnökeként megbecsült tagja volt e testületnek. Ha szóra emelkedett, mindig érdemes volt odafigyelni arra, amit mondott. Éppen úgy figyeltek a szavára a kormány képviseletében jelenlévők, mint az idősszervezetek képviselői. Jól ismerte az idősök, a nyugdíjasok helyzetét. Őt is jól ismerték az országban, hiszen fáradhatatlanul járta a településeket. Az Idősügyi Tanácsban megszólalásai mögött mindig ott volt a vidéken élő idős ember helyzetének ismerete éppen úgy, mint a fővárosban élő, nyugdíjasként is aktív főiskolai, egyetemi végzettségű tanár problémája, öröme. Részben e hiteles tárgyi tudása miatt becsültük, részben azért, mert sokan tőle tanultuk az érdekek képviseletéhez nélkülözhetetlen diplomáciai érzéket. Az elmúlt évek egyik fájdalmas története – és ez az ő személyes életét is fájdalmasan érintette –, hogy éppen ezekre az értékekre nincsen nyitottság a kormányzati működésben. Mi azonban, akik ismerhettük őt, tudjuk, ezek nélkül az értékek nélkül nincsen hiteles képviselet, nincsen sikeres érdekképviselet. Talán a legkevesebb, amit ígérhetünk, nem felejtjük el azt, amit tőle tanultunk, mert tudjuk, ezekre a képességekre, tudásra még szükségünk lesz. **Isten nyugosztalja Mihalovits Ervint, az embert, aki nem élt fölöslegesen!**

Kedves Klubtagok!

Mint tudjátok, 2014. év elején összeült a Szövetség elnöksége, és döntöttünk a Nyugdíjasklubok és Idősök „Életet az éveknek” Országos Szövetség **fennállásának 25. évfordulójának tervezett eseményeiről**. Szinte minden megyében szerveznek a megyei elnökségek olyan eseményeket, rendezvényeket, ahol megemlékeznek az évfordulóról és köszöntik az alapító tagokat, klubokat. Az elmúlt hetekben két ilyen jelentős eseményen is részt vehettem. Az egyikre Nógrád megyei szervezetünk elnöksége nevében Mesterné Molnár Mária elnök asszony, a másikra Tolna megyei szervezetünk elnöke, Fenyvesné Palkó Mária elnök asszony hívott meg. A Nógrád megyében megszervezett rendezvényen felsorakoztatták a megye ma is élő népviseleteit. Hihetetlenül gazdag kultúrát ismerhettek meg a résztvevők, akik között olyanok is voltak, akik a tengeren túlról, sőt, az óceánon túlról érkeztek. Megbecsült vendégek voltak a szomszédos Szlovákiából érkezett fellépők is. Tolna megyében is hagyománnyá vált, hogy az egyes rendezvények megszervezését egy-egy településen működő klubunk és a települési önkormányzat közösen vállalja. Ezúttal **Németkéren** vendégeskedtünk. A szakadó eső sem akadályozta meg a jelentkezőket, hogy eljőjenek és fellépjenek. Jó hangulat, szíves fogadtatás, színvonalas műsorok jellemezték a rendezvényeket, amelyek méltóak voltak a 25 éves évfordulóhoz. Külön köszönet illeti a két település polgármestereit, akik személyes részvételükkel is hozzájárultak az idősök ünnepségének sikeréhez. Megjegyzem, ha **Szécsényben** elhatározták, hogy ajánlani fogják, hogy a polgármesterek kiválasztásánál legyen szempont a jó énekhang – a polgármester úr a Kismadár c. dalt énekelte el az idősök nagy örömeire, igazán magas szakmai színvonalon –, akkor e feltételek szükségességét a németkéri polgármester asszony is csak erősítette. Ő ráadásul, szép sváb viseletben vett részt az ünnepségen.

Készülünk az őszi ünnepségeinkre. Szeptember 4-én tartjuk a **Knoll István Emlékülést**, majd október 20-án zárjuk az ünnepségsorozatot a **Zeneakadémián**. A koncertre két és félszer többen jelentkeztek, mint ahány ülőhely van a Zeneakadémián. A koncertről senki nem fog lemaradni, mert azt ismét meg fogjuk szervezni. Örülünk, hogy megint olyan programot tudtunk ajánlani, amire ekkora érdeklődés mutatkozott.

Azt remélem, legalább ilyen sikere lesz a **pótszilveszternek**! Régóta kértek, hogy szervezzünk az ünnepek környékén közösségi rendezvényeket, mert sok idős egyedül tölti az ünnepeket. Együttműködő partnerünk, az Önkönet Kft. lesz a főszervezője ennek a **3 éjszakás, parádi vidám együttlétnek**. Ebben a lapszámban részletesen olvashattok róla. Remélem, sokan fogtok jelentkezni, mert nagyon vidám, jó hangulatú játékokkal, kirándulással és persze, zenével, tánccal készülünk. **(Információ a 7. oldalon!)**

Hegyesiné Orsós Éva, elnök

KLUBRÓL-KLUBRA

A tanulás a fiatalság záloga

Egészségügyi vetélkedő a minőségi életért (fotó a címlapon)

Mintegy 2300 résztvevője volt a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége és a Richter Gedeon Nyrt. által szervezett egészségügyi felvilágosító vetélkedőnek, amelynek témái az érzelmesedés és a csontritkulás betegségek voltak. A Szövetség a Richter Gedeon Nyrt. támogatásának köszönhetően idén immár tizenhatodik – Budapesten második – alkalommal szervezte meg egészségügyi felvilágosító vetélkedőjét. A programban a Budapesten működő klubok vehettek részt: összesen 43-an vállalták a megmérettetést. A díjátadót Budapesten a Hotel Flamencóban rendezték meg május 29-én.

Az eseményt Kovács András Ferenc zenei műsora nyitotta meg. A rendezvény résztvevőit az „Életet az éveknek” Klubszövetség részéről Sánta Gyula alelnök, Sípos Imréné Baranya megyei elnök, a verseny ötletadó gazdája és Fodorné Pirok Ildikó, a budapesti elnökség tagja köszöntötte. A díjak kiosztását nagy várakozás előzte meg.

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége fontos feladatának tartja, hogy olyan programokat szervezzen, amelyek lehetőséget teremtenek a klubtagok ismereteinek bővítésére. Budapesten 2011-ben szervezetek első alkalommal vetélkedő. A tapasztalatok azt mutatják, hogy nemcsak a szabadidős klubok, hanem az idősotthonok lakói is örömmel kapcsolódnak be a versenybe.

Az egészségügyi felvilágosítást szolgáló vetélkedő nemcsak a szellemi frissességet segíti elő, hanem az egészségtudatos magatartás kialakulását is. A gyógyítás az orvos feladata, de a megelőzés, az életmódbeli változtatás már az embereké. Ehhez azonban ismeretek szükségesek, amelyek megszerzését szolgálta a vetélkedő.

A programot támogató **Richter Gedeon Nyrt.** a hazai gyógyszergyártás meghatározó képviselője. A Társaság célja, hogy korszerű, kedvező árú készítményekkel álljon a hazai lakosság életminőségének javítása, a betegek gyógyításának szolgálatában. A Társaság számos terápiás területen kínál hatékony és korszerű gyógymódot. Fontosnak tartja a társadalmi felelősségvállalást, így az objektív beteg tájékoztatást is, különösen a nyugdíjas korúak körében.

A XXI. század eredménye a születéskor várható élettartam meghosszabbodása. Bár Magyarországon a fejlett nyugati országok adataihoz képest alacsonyabb a születéskor várható élettartam, örvendetes módon ez nálunk is emelkedett. A gerontológiai kutatásokból ismert, hogy azok az idősök, akik megőrzik társadalmi kapcsolataikat, mozgékonyak és nyitottak maradnak, jobb életminőségben eltöltött nyugdíjas évekre számíthatnak. Az időskori tanulás biztosítja a pszichikus fejlődést és egyben „fiatalságunk záloga” is.

A szív- és érrendszeri betegségek korunk egyik leggyakoribb betegségcsoportja, hátterében gyakran a vér magas koleszterinszintje áll. A vetélkedő során a versenyzők megtanulták, hogy mit kell tenniük azért, hogy csökkentsék ezt a kockázatot, valamint, hogy van olyan vérszűrőcsökkentő, ami az erek falára lerakódott plakkok méretét képes akár csökkenteni is.

Hazánkban 50 éves kor felett mintegy 600.000 nő és 300.000 férfi szenved csontritkulásban. Csontritkulás

esetén jelentősen megnő a különböző végtagok, például a csípő, a csukló, a váll és a csigolyatörések kockázata. A csípőtáji törést szenvedettek 35-40%-a a szövődmények miatt egy éven belül meghal. A törések között leggyakrabban csigolyatörések fordulnak elő, melyek nemcsak jelentős életminőség-romláshoz vezetnek, hanem az is ismeretes, hogy az ilyen betegek szív- és érrendszeri halálozásának kockázata is többszörös. A mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozási szokások, a fogyókúra, a fogyás, a napfény hiánya, a túlzott kávé- vagy alkoholfogyasztás, a dohányzás mind hozzájárulnak a csontritkulás kialakulásához. Többek között ezekre hívta fel a vetélkedő a figyelmet.

XIII. kerületi Mozgássérültek Szervezete

„A kiküldött tájékoztatókat olvasva és egy kicsit még kutakodva igazi izgalom volt kitölteni a teszteket. Jó csapatösszetartó feladat.”

Taurus Nyugdíjas Klub

„A kérdések és válaszok elősegítették az aktivitás növelését, és a hasznos ismeretek megszerzését. Kíváncsian várjuk az eredményeket. Szeretnénk visszakapni a feladatlapokat, hogy tanuljunk hibáinkból.”

Eredménytáblázat - Budapest, 2014. május 29.

- | | |
|-------------------|--|
| I. helyezett: | Klub Kávészó Idősek Klubja |
| II. helyezett: | MSZOSZ XVII. Kerület Nyugdíjas Alapszervezet |
| III. helyezettek: | Együtt Egymásért Nyugdíjas Klub
Derűs Alkony Idősek Klubja
Holdsugár Idősek Klubja
Gyöngyvirág Szociális Szolgáltató Reménység Nappali Szolgálat
Városház téri Nyugdíjas Klub
„Életet az éveknek” Taurus Nyugdíjas Klub
Rákosmenti Cukorbetegért Közhasznú Egyesület |
| IV. helyezettek: | Segítő Kéz Kispesti Gondozó Szolgálat
Kertvárosi Klubja
Berki Lili Klub (TESZ) |
| V. helyezettek: | MBE XXII. Kerületi Szervezete
Angyalföldi Kézfogás Klub és Kórus |

Irodalmi nap a móri Ezerjó Nyugdíjas Egyesületnél (fotó a címlapon)

2014. május 29-én ezt a jeles napot immár 6. alkalommal rendezte meg a Nyugdíjas Egyesület, melyen a megye 11 települése vett részt.

Az irodalmi nap szlogenje: „Remekművek, műremekek” volt. Az irodalmat szerető és tisztelő nyugdíjasok nagy lelkesedéssel vettek részt a rendezvényen, melyen 20 versmondó, illetve prózamondó mutatta meg szeretetét és odaadását a magyar irodalom iránt.

Elhangzott Petőfi Sándor, Balassi Bálint, József Attila, Ady Endre és Móra Ferenc szebbnél szebb versei, illetve prózái. A műsor után a szereplők és „drukkerek” közös ebédet tartottak, majd megtekintették Mór néhány nevezetességét.

Délután a város polgármestere, Fenyves Péter köszöntötte a résztvevőket és átadta a jól megérdemelt díjakat.

A Nyugdíjas Egyesület nevében köszönet az Önkormányzatnak, hogy anyagilag is támogatja a rendezvényt. A legfontosabbat nem lehet kihagyni: mindez nem jött volna létre, ha a mi egyesületi vezetőnk Greskóné – Angi – igen sok munkával nem hozza létre ezt a megyei irodalmi napot, ami immár hagyománnyá vált.

Ezért és minden más munkásságáért köszönet az egyesület tagságának nevében.

Ruff László

ÜDÜLÉS

ÜDÜLÉS 50% KEDVEZMÉNNYEL - NYUGDÍJAS KLUBTAGOK RÉSZÉRE

50%



SÁRVÁR, Apartman Hotel Sárvár

2 ágyas elhelyezéssel, félpanzióval. Ingyenes biliárd használat.

A **Sárvári Gyógy- és Wellness Fürdő** szomszédságában.

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

Érvényes:
2014. szeptember 1. és november 30. között
(kivéve ünnepnapok)

2 éjszaka	4 éjszaka	7 éjszaka
15 500 Ft + IFA / fő	31 000 Ft + IFA / fő	54 200 Ft + IFA / fő



HARKÁNY, Átrium Hotel***

2 ágyas szobában, félpanzióval. A szálloda a központi elhelyezkedésű, kiváló közlekedéssel, a **Harkányi Gyógy- és Termálfürdő mellett** található.

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

Érvényes:
2014. szeptember 1. és november 30. között
(kivéve ünnepnapok)

2 éjszaka	4 éjszaka	7 éjszaka
13 100 Ft + IFA / fő	26 200 Ft + IFA / fő	45 850 Ft + IFA / fő

Hétfélig felár: 1 780 Ft / fő / hétfélig



CSÁSZÁRTÖLTÉS, Pincelakat Borház és Szálloda

2 ágyas elhelyezéssel, félpanzióval. Egy alkalommal **ingyenes bor-kóstoló** a ház boraiból a borpincében. **Egy palack bor bekészítés** a szobába. Korlátlan **wellness használat** fürdőköpennyel (feszített víztükrös, sós vizű medence, finn szauna, jakuzzi).

Érvényes:
2014. augusztus 25. és november 30. között
(kivéve ünnepnapok)

2 éjszaka	4 éjszaka	7 éjszaka
14 900 Ft + IFA / fő	30 400 Ft + IFA / fő	53 600 Ft + IFA / fő

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

KULTÚRA

NÉPMŰVÉSZETI ÉS KÉZMŰVES ALKOTÓK XIV. ORSZÁGOS KIÁLLÍTÁSA

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 25 éves jubileuma tiszteletére rendezte meg az Országos Művészeti Bizottság a Népművészeti és Kézműves Alkotók XIV. Országos Kiállítását. A Kiállításra 56 alkotó hozta el hagyományait bemutató népművészeti és kézműves alkotásait. A kiállítók legszebb munkáikat hozták el. Kiállítók érkeztek Heves, Jász-Nagykun-Szolnok, Fejér, Békés, Hajdú-Bihar megyéből és Budapestről. Megyei elnökeink (Szolnok, Hajdú, Heves) mint alkotók is részt vettek a kiállításon. Örültünk annak, hogy új arcokkal, kiállítókkal is találkozhattunk. Rendszeres kiállítóink új alkotásokkal színesítették a kiállítást.

A résztvevőket Krizsán Sándorné országos alelnök és Decsiné Vizsmeg Ágota Művelődési Központ igazgató köszöntötte. Megtisztelte rendezvényünket Tóth Ernő tenor-énekes, akinek dalaiban gyönyörködhetek a résztvevők.

Krizsán Sándorné köszöntőjében szövegezte az elmúlt 25 év jelentőségéről, arról, hogy elődeink mindent megtettek azért, hogy a kultúra szeretete virágozzék és utódaink is táplálkozhassanak belőle. A teljesség igénye nélkül néhány fontosabb rendezvényre hívta fel a figyelmet, köztük a Knoll István Emlékülésre, amelyen részben alapító elnökünkre kívánunk emlékezni.

Decsiné Vizsmeg Ágota igazgató az együttműködésről, az alkotók sokszínűségéről beszélt.

Mit is láthattak a kiállítás látogatói?

Heves megye a múlt idők hagyományait dolgozta fel és tették maradandó élménnyé a kiállítást. A kiállított

tárgyaik között láthattunk régi mozsarakat, szenes vasalót, konyhai falvédőket, valamennyi a múltat elevenítette fel.

Jász-Nagykun-Szolnok megye gyöngyfűzésekkel, népviseleti babák sokaságával, saját maguk által készített népviseleti ruhákkal és kézimunkákkal színesítette a kiállítást.

Békés megye szebbnél-szebb békési terítőkkal, torockói párnáival, uri hímzéseivel, horgolt kosaraival örvendeztette meg a látogatókat.

Fejér megyéből Sárbogárdról a Move Béta Szivárvány Csoport és Csodacsipke Klub hímzett terítőkkal, gyöngyből készült nyakláncokkal, karkötőkkel, kerámiákkal, horgolt állatfigurákkal, hímzett társasjátékkal mutatkozott be.

Hajdú-Bihar megye hímzett terítőkkal, szalagmintás csipkével, mesterien díszített tojásokkal és tárgyakkal érkezett.

Budapest Tavasz Szél Nyugdíjasklub kalocsai hímzéseket és futókat, kötényeket, hímzett mellényeket, uri hímzéseket, zsemle-tartókat hozott a kiállításra.

Számos látogató tekintette meg a kiállítást. Visszatérő látogatók is voltak, akik évről-évre jönnek és gyönyörködnek a kiállított tárgyakban. Valamennyi látogató elismeréssel szövegezte a kiállításról. A kiállítók munkáit Krizsán Sándorné alelnök köszönte meg és részvételükre továbbra is számítva minden alkotónak Díszoklevelet adott át emlékül.

Krizsán Sándorné alelnök

NÉPDAL ÉS NÓTAKEDVELŐK V. ORSZÁGOS TALÁLKOZÓJA

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetség Művészeti Bizottsága kezdeményezésére 2014. május 15-én a Láng Művelődési Központban került sor a Népdal és Nótakedvelők V. Országos Találkozója. A Találkozót Szövetségünk 25 éves jubileuma tiszteletére hirdettük és rendeztük meg.

A zord idő sem riasztotta el a dalos ajkú asszonyokat és férfiakat a részvételtől. A 63 fő jelentkezőből, amelyet megyei elnökségeink javasoltak, 55 fő jelent meg. Kint zuhogott az eső, a szél fúj, de a közreműködők és vendégeik sorba érkeztek a rendezvényre.

Az ország 11 megyéjéből (Bács-Kiskun, Békés, Borsod-Abaúj-Zemplén, Hajdú-Bihar, Komárom-Esztergom, Pest, Jász-Nagykun-Szolnok, Vas, Veszprém, Győr-Moson-Sopron, Heves), valamint Budapestről és az Előadóművészeteket Kedvelők Országos Baráti Köréből érkeztek énekeseink.

A programra sok vendég is érkezett, kb. 250 fő, hogy kedvenceiknek szurkoljanak.

Több megyei elnök, vagy elnökségi tag is eljött a rendezvényre, megtisztelve énekeseit részvételükkel. Itt volt Bodnár Gábor Pest megye elnöke, Kocsis Imréné Hajdú-Bihar megye elnöke, Szőnyi Gáborné Borsod-Abaúj-Zemplén megye elnöke, Santa Gyula Heves megye elnöke, Veszprém megyét Horváth Magda elnökségi tag képviselte.

Krizsán Sándorné országos kultúrális alelnök köszöntőjében utalt arra a színes programra, amellyel Szövetségünk a 25 éves jubileumára készül és tagjainkat a részvételre invitálta.

Ezt követően Ölyös Imréné, a műsor levezetője bemutatta a zsűrit. A Zsűri elnöke Márkus Ica előadóművész, tagjai: Molnár József és Takács Györgyné ének, zenei szakértők voltak.

A Találkozó résztvevőit a Miskolci Barátság Nyugdíjasklub „Csalogány” Dalköre köszöntötte.

Az énekesektől szép népdalokat, nótákat hallhatott a közönség. Több duó és trió színvonalas műsorának is örülhettünk. A nótáénekesek többségét Váradi Edit ének-, zenetanár, Horváthné Pozsonyi Szilvia énektanár, Farkas Ági zenetanár kísérte zongorán.

Többen voltak, akik citera kísérettel adták elő műsorukat.

A szakmai zsűri kiválóan látta el feladatát, egységesen alakította ki véleményét. Márkus Ica a zsűri elnöke értékelte az elhangzott produkciókat. Elismerően szövegezte a bemutatóról, biztató szavai és tanácsa nagy segítséget nyújtott az énekesek jövőbeni munkájához. A zsűri 32 énekesnek, 5 triónak és egy duónak Díszoklevelet adott át KÍVÁLÓ művészeti munkájukért, közreműködésükért, 16 énekesnek és egy duónak pedig Emléklapot EREDMÉNYES közreműködésükért.

Krizsán Sándorné alelnök

PÓTSZILVESZTER**PÓTSZILVESZTER A MÁTRÁBAN (Parádon)****2015. január 6-7-8-9.**

Töltsünk együtt négy napot hazánk egyik legvadregényesebb táján, a Mátrában, három csillagos szállodában! Az érzékelhetően tiszta, kellemes levegő; a csodálatos erdei környezet; a település nyugalma és a szálloda nívója együttesen garantálja azt, hogy tényleges feltöltődésben részesülhetünk. Közös pótszilveszteri mulatság teszi az újév kezdetét vidámmá és felejthetetlenné.

Utazás: egyénileg**Részvételi díj: 29.900 Ft/fő****Amit az ár tartalmaz:**

- szállás 3 éjszakára, kétágyas elhelyezéssel;
- bőséges büféreggeli, félpanziós ellátás büfévacsora keretein belül;
- élőzenével egybekötött táncos est;
- játékos programok (keresztrejtvényfejtő verseny, logikai játékok stb., melyet munkatársunk vezet);
- Wellness részleg és kondicionáló terem használata (fedett 14x7m-es úszómedence, ülőmedence, pezsgőfürdő, szauna merülő medencével, élménymedence, infra szaunák, török gőzfürdő, sókabin, kondicionáló terem);
- törölköző és fürdőköpeny, valamint ingyenes, őrzött parkoló
- WIFI a bárban, a kávézóban, a szobákban

Fakultatív program:

A fakultatív programot az időjárásnak megfelelően fogjuk megszervezni.

- Tervezünk könnyű, **1-2 órás sétát** az Ilona völgybe és a Cífra Istállóhoz.
- Az **autóbuszos kirándulást** Parád-Recsk-Sirok-Feldebrő-Gyöngyös útvonalon valósulhat meg. A feldebrői római katolikus plébániatemplom és altemplom egyedülálló nevezetesség, csodálatos történettel. Különleges élmény a ferences rendház és műemlékkönyvtár megtekintése. A további lehetséges programokat megnézhetitek a www.eletetazeveknek.hu honlapunkon.

Busz költség 50 fő esetén 2.400 Ft/fő + a kiválasztott programok költségei, amely összegek attól is függenek, hány évesek a résztvevők. Aki elmúlt 70 éves, annak például, a program teljes költsége várhatóan 2400 Ft lesz, vagyis neki a buszköltséget kell majd fizetnie. Ha aktívkorú, 60 éven aluli résztvevő jön velünk, akkor ő, az autóbusz költségen túl, várhatóan további 1500 – 1800 forint belépőjeggyel számolhat. Vagyis az autóbuszos kirándulás várható költsége 2400 - 4200 Ft körül lesz.

- Az Erzsébet Park Hotelben **mofetta** (széndioxid gyógygázfürdő) kezelés önköltségen és OEP finanszírozással (orvosi beutalóval) is igénybe vehető Érrendszeri, magas vérnyomás, cukorbetegség érszövődményei, fekélyes és különböző reumatológiai betegségekben szenvedőknek.

Kérjük, jelentkezés során jelezd, ha szeretnél részt venni a fakultatív programon. A fakultatív programok díját a helyszínen kell majd befizetni.

Jelentkezési határidő: 2014. szeptember 30.

A jelentkezést követően **visszaigazolást küldünk**, hogy a jelentkezést elfogadtuk, ezt követően kell majd **a részvételi összeget** a lent található bankszámlaszámra **átutalni, befizetni**.

Befizetési határidő: a visszaigazolást követően 2014. október 15.

JELENTKEZÉS ÉS INFORMÁCIÓKÉRÉS:

Önkonet Kft. 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18.

T: 1/887-3843, 1/887-3842, Fax: 1/887-3844, e-mail: info@onkonet.hu

Bankszámlaszám: Raiffeisen Bank Zrt. 12001008-01155917-00100004

Lemondási feltételek: A jelentkezés november 1-éig díjmentesen lemondható. November 1-e után történő lemondás esetén a részvételi díj teljes összege fizetendő, kivéve kórházi zárójelentéssel igazolt betegség esetén.

A programot minimum 100 fő jelentkezése esetén szervezzük.

KLUBRÓL-KLUBRA

Egészség jegyében töltött délelőtt

Örömmel és izgalommal készültem a június 5-re tervezett egészségnapra. Már korán reggel néhány klubtaggal a **Bácsai Művelődési Házban** szorgoskodtunk és vártuk a vendégeink érkezését. Nagy élmény és öröm volt számomra, hogy több mint 160 nyugdíjas volt kíváncsi rendezvényünkre, amit az egészség jegyében szerveztünk. Az egészségügyi oktató-felvilágosító programot 2008 óta az „Életet az éveknek” Klubszövetség a Richter Gedeon Nyrt.-vel közösen több városban megszervezte már, és kérésünkre ebben az évben hozzánk is elhozták. A Szövetség és a gyógyszergyártó cég célja, hogy ráirányítsák a figyelmet arra, hogy az egészségünk érték, amit mindig óvni kell, nem csak akkor, amikor kiderül a baj, hiszen lehet, hogy akkor már késő. Rendezvényünket Simon Róbert alpolgármester és Bárány István részönkormányzati képviselő is megtisztelte és köszöntötte nyugdíjasainkat. A program fontosságát az is bizonyítja, hogy megyei elnökünk, Zsámbokiné Buday Anna és Rubina Sándor országos alelnök is tiszteletüket tették és köszöntötték az egybegyűlteket. Ezúton is külön köszönöm

nekik a támogatásukat és a megyei elnöknek a sok segítséget, mindketten hozzájárultak a nap nagyszerűségéhez. A szakmai előadások keretében a résztvevők képet kaptak „Richter a hazai gyógyszerceg” címmel a társaság tevékenységéről, a krónikus sebkezelés új, korszerű módjáról és a szemszárazság kezeléséről. Dr. Jávor László neurológus főorvos előadásából megtudhattuk, hogy a feledékenység hátterében állhat akár Alzheimer betegség is, fontos odafigyelni a figyelmeztető tünetekre, önmagunkra. Megdöbbentő statisztikai adatokat ismerhettünk meg „Az érlelmeszesedés a ketyegő bomba” című előadásból. Az előadásokban a megelőzés kapcsán hangsúlyos szerepet kapott a mozgás, így a rendezvény végén szakmai irányítással gyógytorna gyakorlatokat is végezhettek a résztvevők. Külön öröm volt számunkra, hogy az előadások mellett csonttritkulás, memória és neuropathia szűrésen is részt vehettek klubtagjaink. A rendezvényt a Gyöngyvirág Nyugdíjas Klub műsora zárta. Többen jelezték, hogy nagyon hasznos volt számukra a program és örömmel vették, hogy eljöhettek az eseményre.

Csőndes Lászlóné klubvezető, Gyöngyvirág Nyugdíjas klub

A siófokiak Szulejmán nyomában



Még a tavasszal, amikor a kirándulásokat terveztük, több javaslat közül egy Szigetvár — Bószénfa — Boldogasszonyfa vitte el a pálmát. Hát persze nem lehet csodálkozni, hiszen már javában ment a televízióban a sorozat a törökök nemzeti hőseiről, ami megihlette a szavazókat. Nosza, nekiláttunk felépíteni a programot, figyelve arra is, hogy ne romboljuk le a film által már megteremtett hős nimbuszát. Arra gondoltunk, hogy a Zselic, a Somogyi – dombság természeti szépségeivel kínálja magát, amit vétek lenne kihagyni. Eljött a nap (május 26), amikor útra keltünk. Irány az első állomás Bószénfa, Kaposvár és Szigetvár között. Ezt a kis települést szelíd hajlatú dombok, dús erdőrengeteg öleli, s a dombtetőről letekintve páratlanul szép festői tájban gyönyörködhattunk. Mindez semmi, hiszen közelről láthattuk, simogathattuk a szarvas farm „kezes állatait” a szarvastól a vaddisznókon át a muflonig. A végén egy szakszerű idegenvezetéssel fűszerezett trófea bemutatóra csodálkozhattunk rá, hogy az agancsosok miként növesztik újra és újra milliós értékű fejdíszüket.

Már hétára tűzött a nap, amikor elindultunk Szigetvárra, ahol várt bennünket Lebedi Effendi korhű szerelésben. Levezette a csatát, amit Zrínyi Miklós vívott a török túlerővel.

A vár falai között szinte érezhető volt a feszültség, mert megidézték a csatajeleneteket. Dörögtek az ágyúk, csattogott a kard, s már dél felé járt mire elült a csatazaj. Rövid ebédszünet, legurult néhány korty hazai, és megcéloltuk a Magyar - Török Barátság parkot a város határában, ahol Szulejmán szultán jelképes síremléke és szobra, valamint a török ivókút mellett a várhős védőjének Zrínyi Miklósnak emléket állító szobor is jól megfér egymás mellett.

Egyébként a törökök a fellelhető leírások alapján elkezdték keresni Szulejmán szívét, melyet egy arany kapszulában temettek el Szigetváron, ahol a halálát lelte. Közös fotózás az emlékműnél, és irány Boldogasszonyfa, mely egy kis Zselici település a templomával, ahol a török időkben menedéket talált a környék lakossága, de előkerültek itt kőkori és római kori leletek is.

Már az estebe hajlott, mire hazatértünk s megszelídültek a 150 éves török rabsághoz kötődő emlékeink, hiszen a rabiga ellenére azóta is itt él a nemzet e hazán!

Jánossy Gábor, a Siófoki Nyugdíjas Egyesület elnöke

25 éves az „Életet az éveknek” Bőcsi Nyugdíjas Egyesület (fotó a címlapon)

Az „Életet az éveknek” Bőcsi Nyugdíjas Egyesület 2014. szeptember hónapban ünnepli megalakulásának 25. évfordulóját, amely megalakulása óta igen gazdag közösségi életet bonyolít. A közéleti rendezvényeken és az általunk szervezett programokon 2013. évben, 65 alkalommal vettünk részt. Egyesületünk énekkarral, tánccsoporttal és versmondókkal büszkélkedhet, szívesen készülünk műsorokkal nemcsak a helyi, hanem a szomszéd községek rendezvényeire is.

A Borsodi nyugdíjas egyesületek és klubok dalos találkozóin és rendezvényein több alkalommal felléptünk.

Megalakulásunk óta az Önkormányzat anyagi támogatásban részesíti az Egyesületet, melynek köszönhetően tagságunk számos kirándulást és színvonalas programot szervezhetett. Az országos és megyei szervezettel rendszeresen kapcsolatot tartunk. Abban a reményben dolgozunk továbbra is, hogy az Egyesület a megalakulásának 50. évfordulóját is megérje.

Nagy Gergely, az egyesület elnöke

VERSENYKIÍRÁS Nyugdíjasklubok Jubileumi „TÍZPRÓBA” versenyére

1. A Verseny célja:

- sporteseményekkel is megemlékezni a Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége megalakulásának 25. évfordulójáról
- sportos sorverseny megkedveltetése a nyugdíjas klubtagok körében
- további kapcsolatok kialakítása a nyugdíjasklubok és klubtagok között

2. A verseny időpontja:

2014. szeptember 18. (csütörtök) 10.30 órától

3. A verseny helyszíne:

Budapest, Rákoskeresztúr Újlak utcai Sportcentrum

4. A verseny lebonyolítása:

- Egyéni és csapatverseny, nők és férfiak egy csoportban versenyeznek.
- Csapatok létszáma öt fő

VERSENYSZÁMOK:

- Pingpong labda egyensúlyozás, pattogtatás 10 m-es szlalom pályán, kosárra dobás kosárlabdával, 7 m-es kapura dobás kézilabdával, 5 m-es kapura rúgás mini kapuba, 11 m-es rúgás nagypályás kapuba, röplabda adogatás (szerva), teniszlabda adogatás (szerva a fogadó udvarba), petang (bocsa) dobás (lehet kislabda is), darts célba dobás, célba dobás 10 m-ről 1 m²-es területbe, karikába műanyag nyíllal (kislabdával).
- Minden versenyzőnek mind a tíz próbát teljesítenie kell.
- A feladatok végrehajtása négy pályán forgószínpad-szerűen történik.
- Minden versenyző egy próbát tehet, majd háromszor végrehajtja az adott pályát, minden érvényes végrehajtás 5-5 pontot ér.
- A tíz pályán elért pontok összege adja a végeredményt.

5. Nevezés:

- Írásban, vagy emailen Czingler Sándor címére (posta: 8400 Ajka, Ifjúság u. 1/a., Email: czinglers4@gmail.com)
- **Nevezési határidő: 2014. szeptember 10.**
- Nevezési díj nincs, 1 db jubileumi kitűző megvásárlása ajánlott (200 Ft/db)

6. Egyéb információk:

- A versenyen csak megfelelő ruházatban szabad részt venni.
- A versennyel kapcsolatban bővebb felvilágosítást ad:
Medveczki Aranka: 06/30/641-5686, Czingler Sándor: 06/70/246-9154

„Szállt az ének a határon túl is”

2014. május 6-án a Debreceni Szépkorúak Klubja meghívást kapott Romániába, Nagyszalontára egy nagyon szép Anyák napi rendezvényre. Izgatottan vártuk ezt a napot, és az utazásunk is élményekkel teli volt. A buszban is énekeltünk, vidáman mókáztunk. Szépen feldíszített Művelődési Ház várt bennünket, és gazdag baráti szeretetet a meghívóink részéről. Igazi öröm volt számunkra sok kedves Magyarországon élő baráti klubbal találkozni a határon túl is. Csodálatos anyák napi verseket és hangszerekkel kísért dalokat hallhattunk. Színpadra lépésünkkor mi egy színes műsorszámmal tudtuk megörvendeztetni a közönséget, énekarunk egy népdalcsoporttal kedveskedett, majd, klubtagunk Tózsér Zoltánné és fogadott unokám Tassi Melinda, aki Derecskéről jött velünk szólóban anyák napi dalokat adtak elő. Ezt követően másik klubtagunk Tóth Józsefné egy csodálatos verssel szavalt el. Műsorunkat nagy taps fogadta, gyönyörű oklevéllel jutalmazták bennünket. Programunkat városnézéssel folytattuk. A gyönyörű napsütéses időben ellátogattunk a közeli parkba, ahol Arany János szobrát tekinthetjük meg, majd utunk Arany János házához vezetett. Nagyon sok szép fényképet készítettünk, maradandó emlékként magunk számára. Érdekes történeteket hallhattunk az ismert költőről és megtekinthettük személyes tárgyait.

Ezután a Sinkovics kézműves kör munkáit nézhettük meg kiállítás formájában, különböző technikával készült ajándéktárgyakat vásárolhattunk.

Ezt egy több órás városnézés követte, amikor Nagyszalonta parkjait, szobrait, üzleteit látogattuk meg. A visszautunk is vidám énekléssel telt el. Élményekkel gazdagon érkezünk haza otthonunkba. Köszönjük a meghívást, hogy részt vehettünk egy ilyen csodálatos rendezvényen.



Galó Józsefné, a Debreceni Szépkorúak Klubjának Elnöke

A Himódi Labdarózsa nyugdíjasklub (fotó a címlapon) 2014. május 10-én kirándulást szervezett Esztergomba és Visegrádra. A kellemes időben, maradandó élményben volt részük és nagyon jól érezték magukat.



RICHTER GEDEON

Emésztési zavarok

HASI PANASZAIM VANNAK: GYOMORÉGÉS, TELTSÉGÉRZÉS, PUFFADÁS, ZSÍROSABB SZÉKÜRÍTÉS

Változtassak étkezési szokásaimon, használjak „házi patika” készítményeket vagy forduljak orvoshoz?

GYOMORÉGÉS

A gyomortáji fájdalom, gyomorégés mindannyiunk számára ismert érzések, hiszen mindenkivel előfordult már, hogy elrontotta a gyomrát. A panaszok általában akkor jelentkeznek, ha valaki többet evett (vagy netalán ivott) a kelleténél vagy hosszabb ideig tartott étkezési szüneteket (fogyókúra). E mellett fontos megjegyeznünk, hogy a mai társadalomban sajnos egyre több az elhízás, a rendszertelen (olykor gyorsan nagy mennyiségű) étkezés, a mozgáshiány és a különböző stresszhelyzetek. Ezek az életmódbeli és étkezési szélsőségek könnyen vezethetnek ilyen tünetekhez.

Mikor válasszuk a házi patika készítményeket?

Ha általában nincsenek panaszaink és a kiváltó okot is tudjuk. Nagyobb étkezést (pl. lakodalm) vagy alkoholfogyasztást követően gyomrunk több savat termel a kelleténél illetve a gyomorfal feszülése fokozza a gyomorban levő nyomást, ami a gyomortartalom nyelőcsőbe történő áramlását (reflux) eredményezheti. Ezek gyomorégést, gyomorfájást, hányingert eredményezhetnek. Ezek az alkalmi tünetek jól kezelhetők a gyógyszerárakban is recept nélkül kapható enyhe savcsökkentő készítményekkel. A **FAMOTIDIN** hatóanyagtartalmú savcsökkentők előnye, hogy gyorsan, 1-2 órán belül csökkentik a tüneteket.

Feltétlen forduljuk orvoshoz: ha panaszaink rendszeresen vagy étkezéstől függetlenül is jelentkeznek, ha panaszaink csak csökkennek, majd a fájdalom erőssége visszatér az eredeti állapotba. Nyelési nehezítettség, hányás, fekete székletürítés, szédülés, izzadás, jelentős testsúlycsökkenés esetén azonnal forduljunk orvoshoz.

TELTSÉGÉRZÉS, ZSÍROS SZÉKLET

A teltségérzést, zsíros székürítést elsősorban a tápanyagok lebontási zavara okozza. A panaszok általában nagyobb étkezést követően 3-4 órával jelentkeznek. A táplálékot elsősorban a hasnyálmirigy enzimek emésztik meg, ezért ezek relatív vagy abszolút hiánya könnyen kiválthatja a fenti tüneteket.

Mikor válasszuk a házi patika készítményeket?

Abban az esetben, ha panaszaink alkalmi módon, nagyobb, zsíros étkezést követően jelentkeznek, például kiadós ebédek, étkezések esetén, akkor

„relatív enzimhiány”-ról beszélhetünk. Ilyenkor a hasnyálmirigy enzimtermelése normális, de a bevitt táplálék (elsősorban zsír) mennyisége meghaladja azt az emésztőenzim igényt, melyet a hasnyálmirigy képes megtermelni. Ezekben az esetekben hatékony lehet a patikákban is recept nélkül kapható enzimpótló készítmény alkalmazása. Ennek hatására a hasnyálmirigy zsírbontó enzimeit aktivizálódnak, a zsír lebomlik, és emésztési panaszaink megszűnnek.

Feltétlen forduljuk orvoshoz: ha panaszaink normális étkezés során is jelentkeznek, illetve testsúlyunk csökken. Ekkor nagy valószínűséggel a hasnyálmirigy nem termel elég emésztőenzimet, ami hasnyálmirigy betegségre utalhat.

PUFFADÁS, JOBB BORDAÍV ALATTI FÁJDALOM

Májunk napi 1-2 liter epét tartalmaz, melynek fő feladata a zsírok oldatban tartása, mely alapvetően fontos, hogy az emésztőenzimek hozzáférjenek a táplálékhoz. Ha emésztési zavarát elsősorban étkezést követő puffadás, jobb bordaív alatti fájdalom okozza, akkor könnyen előfordulhat, hogy a máj által termelt epe termelése vagy kiválasztása okozza a problémát. Az ilyen típusú panaszok elsősorban a 40 körüli, túlsúlyos, több gyermekes nőknél gyakoriak.

Mikor válasszuk a házi patika készítményeket?

Ha panaszaink enyhék és csak alkalmi módon, diétahiba után jelentkeznek, próbálkozzon a patikákban is recept nélkül kapható EPEELVÁLASZTÁST SERKENTŐ készítménnyel. Ezen készítmények nagymértékben segítik, hogy a megfelelő mennyiségű epe a tápcsatornába kerüljön, ezáltal a nagyobb zsírcseppek oldott állapotba, apró cseppekké alakuljanak.

Feltétlen forduljuk orvoshoz: ha étkezést követően erős görcsök jelentkeznek vagy láz, hidegrázás kíséri jobb bordaív alatti panaszait. Ez epekövességre, epehólyaggyulladásra utalhat, mely orvosi ellátást igényel.

Prof. Hegyi Péter

A Magyar Tudományos Akadémia doktora
belgyógyász, gasztroenterológus szakorvos
Szegedi Tudományegyetem

KLUBRÓL-KLUBRA

Tolna megyei Seregszemle

Kölesden tartották a Művelődési házban Tolna megyei „Életet az éveknek” Szövetségnek Kulturális Seregszemléjét 2014. június 20-án. A házigazda **Őszi Fény Nyugdíjasklub** vezetője Cseke Árpádné és a szorgos kis csapata várta a vendégeket. A rendezvényen 14 klubból száznyolcvan léptek színpadra. Huszonnyolc műsorszámot láthattak a nézők: táncsoportokat, szólótáncot, opera és operett részleteket, magyar nótát, népdalokat, vidám jeleneteket, modern táncokat, szalontáncokat, retrotáncokat. A tarka, sokszínű műsor igen nagy sikert aratott a közönség soraiban. A fellépők Díszoklevelet és édességet kaptak kitartó szép munkájukért. A rendezőség nem rangsorolt, nem voltak helyezések, mondhatni mindenki nyertes volt, aki eljött, mely a

klubok közötti barátságot erősítette. A polgármester úr a Barokk udvarban tisztelete jeléül megköszönhatta a borkútból csörgedező tájlellegű borokat. Cseke Árpádné klubvezető hangsúlyozta, hogy nagyon köszöni a Paksi Atomerőmű, az Önkormányzat, a Kölesdért Egyesület és az „Életet az éveknek” megyei szervezet erkölcsi és anyagi támogatását a rendezvény magas színvonalú megrendezéséhez. A résztvevők a sportcsarnokban fogyaszthatták el a finom ebédet és utána egy rövid ismerkedési est következett. Elmondhatjuk, hogy az életünk meghatározó részévé vált ez a megyei közösség, és minden érdeklődőt szeretettel várunk.

Fenyvesné Palkó Mária Tolna megyei elnök

„Kitárult a világ”



Szeretném röviden bemutatni a Pásztói Postás Nyugdíjas Klubot. Három évvel ezelőtt Oroszné Jutka gondolt egy szépet és elindította, megszervezte, azóta is vezetője, motorja és szíve klubunknak. Ez a 3 év nagyon rövid idő ahhoz képest, hogy a tagok többsége aktív korban 30-40 évet dolgozott együtt Pásztón. vagy a körzetében lévő valamelyik Postán. Mégis e 3 év alatt nagyon sok szép dolog történt Velünk. Például 2013-ban voltunk szűkebb hazánk Palócföld ékkövének nevezett településén, a Világörökségű Hollókőn. Gödöllőn a Kastélyban, Budapesten az Országházban és a Várban gyönyörködhettünk.

Postai Világnapot Maconkán ünnepeltük meg. Nagybátony csendes falusias kis részén eredeti szépségű Árpád kori templom megtekintése után a klubvezető vendégül látott bennünket otthonában. Finom étek és sütemények mellett beszélgetve emlékezetes szép napot töltöttünk el együtt.

Karácsony előtt már hagyományosan a Pásztói Idősek Otthonát látogatjuk meg. Az ott élő 60 gondozott idős embernek számtalan sokféle általunk készített süteménnyel és kis műsorral kedveskedünk. Utána mivel a postásokat mindenki ismeri és a postások is ismernek mindenkit, az ott élőknek személyes beszélgetés keretében falujukról, ismerőseikről tudunk hírt adni, ami láthatóan nagy örömeikre szolgál.

A klub alapítása nagyon megváltoztatta az életünket. Várjuk az ismétlődő összejöveteleket, az ünnepi eseményeket és a kirándulásokat, amelyek után napokig foglalkozhatunk gondolatban, vagy a családnak elmesélve az ott történeteket. A Klub széppé teszi a nyugdíjas éveinket.

Begella Lászlóné

Nyugdíjas találkozó Tiszaszigeten

2014. május 24-én két település nyugdíjasainak találkozó-jával egybekötött bográcsos krumplis tarhonyafőzés volt Tiszaszigeten, a horgásztónál. A tiszaszigeti Nyugdíjas Klub vendégségbe hívta az algyői Nyugdíjas Klub tagjait, akik 30 fővel voltak jelen a rendezvényen. A vendégek a virágtengerben pompázó tiszaszigeti Szent Antal téren gyülekeztek és délelőtt 9 órakor indultak a horgásztóhoz lovas kocsival, „kis kerülővel”. Tiszaszigetről kellemes lovas kocsikázós tempóban, jó hangulatban a helyiek és a vendégek először meglátogatták Tiszasziget határában található, a település központjától mintegy 2-3 km-re elhelyezkedő „Mélypontot”, országunk legmélyebb pontján kialakított emlékhelyet, a nádtetés nagy pihenőt, kopjafát, gémes kutat, gránitkőből készült trianoni emlékkövet és nem utolsósorban a mélypontot jelző térplasztikát. Ezek után a visszaúton a csapat „katonás fegyelemmel” meglátogatta a szintén közelben lévő szabadtéri Határőrizeti Múzeumot. E kis kirándulás után a csoport a horgásztó felé vette az irányt és egy kellemes 10 perces kocsikázás után a horgásztó pihenőházánál, illetve a pihenőház körül elhelyezett mini filagóriákban várta a készülődésben lévő ebédet, a tarhonyás krumplit, mely a kocsikázás után mindenkinek nagyon jól esett. A kocsikázásnak köszönhetően mindenkinek a lelke „helyrerázódott”, mivel a finom ebéd után valamennyien úgy éreztük szívűből-lelékből jövő, régen várt, a másikkal odafigyelő beszélgetések kerekedtek, majd a beszélgetésből nótázásba, éneklésbe átváltó közösségi délután következett. Késő délután a csapat ki kettő, ki négy keréken visszaindult Tiszasziget központjába, ahol vendégeink klubtagjainak kíséretében megtekintették a 100 éves (felújított) templomunkat és a már említett rózságyakban pompázó templomteret. Búcsúzkodás és hazaindulás követte az eseményt.



Pető Jánosné Klubvezető

KLUBRÓL-KLUBRA

Üdvözet Erdélyből (fotó a címlapon)

Mosonmagyaróvár testvérvárosa Sepsiszentgyörgy. Az elmúlt évben városunk fogadta a sepsiszentgyörgyi nyugdíjasokat, közös programjaink és a búcsúdelután még szorosabbá tette a két klub barátságát. Ennek az ismeretségnak lett a folytatása az idei kirándulásunk Sepsiszentgyörgyre. Nagylaknál léptük át a határt, Aradot, Dévát csak érintettük, mert a hajnali órákban értünk oda, az eső is zuhogott. Gyulafehérvár és Nagyszeben nevezetességeit azonban már meg tudtuk nézni. Koraeste értünk Sepsiszentgyörgyre, ahol a Sugás Nyugdíjas Klub elnöke, Szabó Ferenc fogadott minket. Szálláshelyünk a várostól nem messze fekvő Árkoson volt. Másnap Sepsiszentgyörgy nevezetességeivel ismerkedtünk. A Székely Nemzeti Múzeum igazi kincsesháza a székely nép életét, történelmét és szokásait bemutató tárgyaknak. A város gyönyörű parkjai, köztéri szobrai is elnyerték tetszésünket. Következő napon a helyi Háromszék napilap főmunkatársa, Kisgyörgy Zoltán kalauzolt bennünket. Ízes kifejezésekkel és adomákkal tűzdelt előadása mindenkit elkápráztatott és jókat nevettünk. Megtekintettük a prázsmári erődtemplomot, a töröcsvári Drakula-várat, Brassó nevezetességeit, többek közt a Fekete templom-

mot. Pénteken utaztunk a Szent Anna tóhoz, megismertük legendáját, kipróbáltuk a víz jótékony hatását, gyönyörködtünk a táj szépségében. Utunk során láttuk Bálványosfürdő tudószanatóriumát, Kisbacomban Benedek Elek szülőházát. Kézdivásárhelyen Gábor Áron, Kovásznán Kőrösi Csoma Sándor szobránál helyeztünk el koszorút. Gelencén az 1300-as évekből származó freskókat láttunk a helyi templomban. Kovásznán megkóstoltuk a híres sós-kénsavas savanyúvizet, láttuk a Pokolsár bugyogó vizét. Este búcsúvacsorát rendeztek vendéglátóink. A Szederinda Tánccsoportunk szigetközi és moldvai csángó táncokat, a Réti Pipitér Énekkarunk pedig népdalokat, nótákat adott elő citera és köcsögduda kísérettel, ez volt a mi meglepetés-ajándékunk. Szombaton ebéd után indultuk hazafelé. Út közben érintettük Segesvárt, buszból néztük meg Marosvásárhely és Kolozsvár főtereit, távolról láttuk a Tordai hasadékot. Estére értünk az Ártánd határátkelőhöz, reggelre pedig Mosonmagyaróvárra. A sok szép és érdekes élmény még sokáig téma lesz a klubban. Jó volt újra találkozni barátokkal, ismerősökkel és már tervezzük a következő találkozást valahol félúton.

Bognár Dezsőné

35 éves a pásztói Őszirozsa Nyugdíjasklub

Június 7-én ünnepeltük klubunk 35 éves jubileumát. Déli 12 órára megérkeztek a vendégek és az általunk meghívott klubok: Szurdokpüspöki, Kisterenye, Mátraszőlős, Mátrakeresztes. A klubvezető a vendégek és a klubok köszöntése után röviden ismertette az eltelt évek munkáját, az Őszirozsa Nyugdíjasklub életét, a felejthetetlen eseményeket. Sisák Imre polgármester – a klub fő támogatója – köszöntötte a 35 éves klubot. Elismerő szavakkal köszöntötte meg a klub munkáját, további boldog együttléteket kívánt a 35 szál rózsából álló virágkosár és a 120 szeletes óriási torta átadásával. Volek György alpolgármester pohárköszöntője után közösen meghívták a vendégeket egy állófogadásra. A

meghívott vendégek is köszöntötték a jubiláló klubot. Először az „Életet az éveknek” Országos Szövetség Nógrád megyei elnöke Mesterné Molnár Mária szólt, majd a Nógrád Megyei Nyugdíjasok Szövetsége Elnöke, Szenderódi György köszöntötte az ünnepeltek. Végül a Művelődési Központ vezetősége és a meghívott klubok vezetői mondták el köszöntőjüket. Ezt követően a meghívott klubok és az ünneplő klub műsoraiban gyönyörködhetek a résztvevők.

Majd a felhangzó zene hallatán fergeteges tánc kezdődött. A jubileumi ünnepség megrendezése felejthetetlen élményt nyújtott mindannyiunknak.

Nagy Józsefné klubvezető

Prózasütés Zalaegerszezen

Minden év májusában megünneplik a város napját, mondhatnánk, hogy a város hetét, mert már kinőtte magát az ünnep. Az igényesen összeállított programok sorozata mindenki érdeklődését felkeltette, kicsik és nagyok bőven válogathattak az események között.

A Zalaegerszegi Nefelejcs Nyugdíjasklub prózasütéssel járult hozzá a sikerhez. 16 csapat sütötte a tócsnihoz is hasonló ételt. A klub tagjai reggeltől estig dolgoztak és végül a legfinomabb prószát találták a 8 tagú zsűri elé. Ezzel elnyerték a vándorserleget és kivívták maguknak nemcsak a zsűri, de a fogyasztók elismerését is, hiszen bőven fogyott a hagyományos, a sárgarépas, a medvehagymás ínycsikmélból. Nagyon büszke a klub az ügyes kezű asszonyokra, akikről a mellékelt kép is készült.

Bangó Józsefné klubvezető



FOGYASZTÓVÉDELEM**Új trükkök az egészségügyi vizsgálatnak álcázott termékbemutatókon!**

„Az elmúlt napokban ugrásszerűen megnőtt a koruknál fogva hiszékenyebb és kiszolgáltatottabb fogyasztókat célzó árubemutatókkal kapcsolatos fogyasztói panaszok száma. A póru jár idősek szinte kivétel nélkül hasonló körülményekről számolnak be: egészségügyi vizsgálatra invitálják őket, majd egy viszonylag „súlyos” diagnózist közölnek, melyre megoldást kizárólag a többszázezer forint értékű biopton lámpa vagy masszázsfotel megvásárlása jelenthet. Jellemző továbbá, hogy a 14 napos elállási jog fogyasztói érvényesítését különböző kifogásokra – leginkább a hitel-igénylési folyamat megindítására – hivatkozva jogszerűtlenül megtagadják.

Nézzük meg, hogy mit is jelent az „Ingyenes” egészségügyi vizsgálat

Míg korábban elsősorban szórólap útján invitálták az érdeklődőket a különböző – rendszerint utazással egybekötött – termékbemutatókra, úgy mostanára a személyre szóló meghívók, telefonos megkeresések és az utcai leszólítás vált meghatározóvá.

A meghívásból azonban nem derül ki, hogy a végső cél a fogyasztók meggyőzése a több százezer forintért kínált termékek megvásárlásáról, ugyanis 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.

Az elsőre egészségügyi vizsgálatnak tűnő árubemutatók – szinte kivétel nélkül – a magasabb árkategóriát képviselő termékek bemutatására fókuszálnak, amelyek többnyire hűtő-fűtő-légtisztító berendezések, vízszűrő, illetve tisztító készülékek, továbbá infralámpák, masszázsfotelek, különböző mágneses terápia eszközök, valamint edénykészletek. Ezen termékek betegséggyógyító/megelőző tulajdonságait – a hatósági ellenőrzések tapasztalatai szerint – minden második esetben megtévesztő módon állítják.

2014 évben több változás is történt a termékbemutatók jogi szabályozásában, hiszen a vállalkozásokat – a bemutatót megelőzően – a jegyző irányába bejelentési kötelezettség terheli; a koruk, hiszékenyséjük mi-

att kiszolgáltatott fogyasztókat érintő jogsértések esetén pedig a fogyasztóvédelmi hatóság kötelező bírságot szab ki.

Mindemellett szükséges kiemelni, hogy a fogyasztók és a vállalkozások közötti szerződések részletes szabályairól szóló 2014. június 13-án hatályba lépett 45/2014. (II. 26.) Kormányrendelet szerint a fogyasztó a termék átvételének napjától számított 14 napon belül – indoklás nélkül – elállási jog illeti meg.

Ez azt jelenti, hogy amennyiben a bemutató helyszíne nem a cég székhelye, illetve telephelye (és legtöbbször nem az), a fogyasztónak legkésőbb a termék átvételétől számított 14 napon belül jeleznie kell az elállási szándékot kifejező nyilatkozatát, melyet a vállalkozás köteles tudomásul venni, és a teljes vételárat visszafizetni.

A jogszabály nem köti írásbeli alakhoz az elállást, de az utólagos bizonyítás érdekében az írásbeli (tértivevényes) forma javasolt!

Az elállási jog határidőben történő gyakorlása nem tehető függővé semmilyen feltételtől, így ellentételezéseként nem köthető ki pl. kötbér, vételár-visszatartás vagy egyéb fizetési kötelezettség, és nem tagadható meg, arra hivatkozással, hogy a fogyasztó által igényelt hitel/kölcsön igénylési folyamat már elindult.

A termékbemutatókon jellemzően a kereskedelemben is (a bemutatón kínálnál jóval alacsonyabb áron) megtalálható termékeket kínálnak eladásra, ezért érdemes körültekintően, tudatosan eljárni a vásárlás során. Szeretnénk felhívni a fogyasztók figyelmét arra, ha úgy döntenek, terméket vásárolnak egy ilyen jellegű bemutatón, a legfontosabb, hogy alaposan tanulmányozzák át a szerződést, nyilatkozatot mielőtt aláírják, illetve annak másodpéldányát mindig kérjék el.

Fontos továbbá, hogy az üzletkötők sokszor erőszakos fellépése ellenére se engedjenek a mindenkit megillető jogokból (pl. elállási jog), szükség esetén pedig kérjék a fiatalabb családtagok segítségét mind a szerződés értelmezése, mind a jogérvényesítés során.”

Ulcz Miklós



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
Lapzártá: minden hónap 14-én
Főszerkesztő: Pirosné Dóczi Gabriella
Felelős kiadó: Dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök

„Életet az éveknek”
HÍRLEVÉL

KLUBRÓL-KLUBRA

"Életet az éveknek" 25. születési évfordulójára

Köszöntünk sokunk Szövetsége,
Idős korúaknak pártfogó képviselte.
Huszonöt évesen felnőtt korba léptél,
S az idén születési évet ünnepeltél.

Alkotói képzetek hoztak e világra,
Sok idős embernek vigasztalására.
Emlékezzünk, s mintha tegnap lett volna,
Pedig negyed százada hangod hallatva.

Nyugalomra vágyók kérését hallgatod,
Létüket enyhítve őket mozgatod.
Életkedvet adsz, s hozzá bölcs gondolatot,
Hogy élhetőbben éljék a jövőendő időszakot.

Emlékeznék sokan világra jöttödre,
S természetesen első lépteidre.
Élnek még kik fölötted bábáskodtak,
Hogy éltednek célt és tartalmat adjanak.

Ifjú élted tartalmas emléket hagy hátra,
Biztatást, reményt a jövőnk boldogulására.
Tedd dolgodat! - sokan bíznak benned,
A nehézség ne szegje fiatalos kedved.

Kívánjuk, legyenek tartalmas éveid,
Öröm és boldogság táplálják terveid.
Legyen benned mindig bátor kitartás,
Világíts követőidnek, mint fénylő lámpás.

Várad-Kiss Szabolcs

Gyöngyöspata "Őszikék" Nyugdíjasklub Vezetője

Nyugdíjasok sportversenye

Nyugdíjasoknak rendezett érdekes versenyt az „Életet az éveknek” Országos Szövetség, Veszprém Megyei Egyesülete.

Veszprém, a Stadionban, június 5-én izgalmas versengésben, hat közösség, öt-öt főből álló csapata mérte össze erejét, tollaslabda pattogtatás, kosárra dobás, kézilabda kapura dobás, mini kapura rúgás, tizenegyes rúgás, röplabda adogatás, teniszlabda adogatás, golyódobás, kör célra dobás, 10 m-ről célba dobás ügyességi számokban.

A legeredményesebb egyéni versenyzők: I. Szigeti Józsefné (Ajka), II. Marton László (Balatonfüred), III. Pásztor István (Ajka).

Csapatban: I. Ajka Józsefcsé Nyugdíjas Klub, II. Balatonfüred „Cseppszaltó” Nyugdíjasklub, III. Veszprém Fegyveres Erők Nyugállományúak Klubja. A győzteseknek és helyezetteknek az érmeiket és okleveleket Paulics István megyei elnök és Czingler Sándor országos alelnök adta át.

A legeredményesebben szereplők részt vehetnek szeptemberben, a fővárosban megrendezésre kerülő országos döntőn.

Tungli József

Nyugdíjasok kiállítása Fertőszentmiklóson

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 2014-ben ünnepli fennállásának 25. évfordulóját. A születésnap megünneplésére a Győr-Moson-Sopron megyei Klubtanács elhatározta, hogy a megye különböző településein 25 programot rendez. A nyugdíjas amatőrök munkájából összeállított kiállítást a **fertőszentmiklósi Rozmaring Hagyományörző Nyugdíjas Klub** szervezte meg, ahová 16 községből több mint 50 nyugdíjas küldte el alkotását. A rendezvényen Gergác Lászlóné klubvezető megnyitójában emlékezett vissza a 25 éves évfordulóra és Zsámbokiné Buday Anna, a megyei klubtanács elnöke méltatta a kiállítást és emléklapokat nyújtott át az alkotóknak, majd Horváth Tibor, Fertőszentmiklós város polgármestere mondott köszöntőt. A kiállításon megtekinthetők voltak a mosonszentmiklósi nyugdíjasok munkái is. Simon Ambrusné (Gyártelepi Rozmaring Nyugdíjas Klub) csuhéból készített használati termékekkel, hímzett terítőkkal, húsvéti horgolt ablakdíszekkel mutatkozott be. Ötvös Dánielné csuhé-szatyrokkel, Konrád Józsefné gobeline képekkel, Börzsei Józsefné kisbaba garnitúrával szerepelt a kiállításon. *Fülöp Anna Mosonszentmiklós*



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 fogor 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 szápadlárész 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

Kedves nyugdíjasok figyelem!

Ön tudja már, hol pihenjen az ősszel?

A nagyatádi Hotel Solar szálloda kétágyas, fürdőszobával rendelkező, televízióval, hűtőszekrénnel felszerelt szobáival megfelelő kényelmet nyújt mindenki számára.

Gyógykúra



A fürdő-és ivóvízkúrára egyaránt alkalmas termálvíz az ország legjobb hatású, minősített gyógyvizei közé tartozik. Reumatikus betegségek, ízületi panaszok gyógyítására, valamint gyomorbántalmakban szenvedőknek egyaránt ajánljuk. A felújított fürdőben - szakorvosi irányítás mellett - vehetők fel a gyógykezelések.

2014. szeptember 01 – december 20-ig

5 éjszaka szállás

Svédasztalos félpanziós ellátással

AJÁNDÉK GYÓGYKÚRÁVAL

(A gyógykúra 18 gyógykezelést és napi fürdőbelépőt tartalmaz.)

34.000 Ft/fő + IFA

A gyógyüdüléshez háziorvosi beutaló nem szükséges!

IFA: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj

Sok szeretettel várunk minden pihenni vágyó vendéget!



*Hotel Solar*** Nagyatád*

82/504-135,

info@solar@t-online.hu



ÖN KÉRDEZ, A RICHTER VÁLASZOL!

Mi a megoldás
a puffadás,
hasfájás
ellen?!



Nehezebb, zsírosabb
ételekhez itt az
ÚJ DIPANKRIN FORTE!



- ✓ Megnövelt enzimaktivitással!
- ✓ Megszünteti a puffadást, teltségérzetet!
- ✓ Hatékonyan segíti az emésztést!

Dipankrin Forte 4,740 mg pancrelipas-palé, azaz 1100 U lipáz, 600 U amiláz és 600 U tripszin egy tabletta formájában.
Richter Gedeon Hungária Gyógyszergyár Rt., Budapest, 1046, Magyarországon.
Légy egészséges! Csak a 1100-900-0000-es számon hívhatod!

RICHTER GEDEON – RÓLUNK GONDOSKODIK

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