



Élet az Éveknek

H Í R L E V É L

Nyugdíjasklubok és Idősek "Élet az Éveknek"
Országos Szövetségének Havilapja



Balatonfüredi „Élet az éveknek” Fesztivál résztvevői
Hajdúdorogi Szivárvány Hagyományörző Egyesület



Balatonfüredi „Élet az éveknek” Fesztivál résztvevői
Móri Ezerjő Nyugdíjasklub Tánccsoportja



Balatonfüredi „Élet az éveknek” Fesztivál résztvevői
Karizma Művészeti Csoport (Budapest)



Balatonfüredi „Élet az éveknek” Fesztivál résztvevői
Béke és Szépkorúak Nyugdíjasklub (Szolnok)



Balatonfüredi „Élet az éveknek” Fesztivál résztvevői
Pilisvörösvári Nyugdíjasklub Nostalgia Dalkör
és Lábikóka Együttes

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

2014. június

INFÚZIÓS TERÁPIA

Mire jó az INFÚZIÓS TERÁPIA?

Keringési zavarokra, érszűkültre (érmosás, értágítás)

Magyarországon jelentős a keringési zavarokban, és ennek eredményeként az érszűkületben szenvedők száma. Ezek a rendellenességek önmaguktól nem múlnak el. Ha az érszűkület, vagy az érlelmeszesedés okozta tüneteket véli felfedezni magán, akkor ne késlekedjen, forduljon orvoshoz. Ne várja meg azt a pillanatot, amikor már talán késő a segítség!

Milyen esetekben ajánlja belgyógyász szakorvos az INFÚZIÓS TERÁPIÁT?

- szédülés
- fülzúgás
- agyi- és érrendszeri keringési zavarok
- memóriazavar
- járás közbeni fájdalom, görcs
- cukorbetegség okozta keringési zavarok
- nehezen gyógyuló sebek.

Fájdalomcsillapításra

A mozgásszervi betegségek népbetegségnek számítanak, a lakosság nagy részét érintik. Alig van olyan ember, akinek ne fájt volna legalább egyszer életében a háta, dereka, válla, térd, bokája, kezizületei.

A reumatológus szakorvos számtalan mozgásszervi megbetegedés esetén javasolja fájdalomcsillapítási célból az INFÚZIÓS TERÁPIÁT. A terápia alkalmazásával akár jelentős mértékben is csökkenthetők a kísérő tünetek, javulhat életminőségünk, kevésbé korlátozhatják mindennapi életvitelünket a kopásos-, és gyulladásos elváltozások miatti fájdalmak.



Mi történik a kezelés előtt?

A kezelést megelőzően a páciensnek az ORMOS Intézetben egy kötelező részleges szakorvosi vizsgálaton kell részt vennie. A kezelés Intézetünk belgyógyász-, vagy reumatológus szakorvosának engedélyével történhet.

Mit kell tudni a kezelésről?

- Az INFÚZIÓS TERÁPIA során intravénás gyógyszeres kezelést alkalmazunk, mely jelentősen javíthat a beteg állapotán.
- Az INFÚZIÓS TERÁPIÁT kúraszerűen javasolt alkalmazni, egy kúra általában 5 - 10 kezelésből áll.
- Az kezeléshez szükséges gyógyszereket, eszközöket az Intézet biztosítja.
- Az INFÚZIÓS kezelés nem hosszú beavatkozás, ezért egyéb napi elfoglaltság mellett is igénybe vehető. Időtartama alkalmanként körülbelül 45 - 60 perc.
- Valódi segítség lehet a tünetek csökkentésére.

ORMOS Intézet

1184 Budapest, Hengsorsor u. 73. - e-mail: titkarsag@ormosintezet.hu - Tel.: 06 1 295 59 63

KÜLDÖTTKÖZGYŰLÉS**Kedves Klubtagok!**

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége **2014. május 12-én** megtartotta éves **küldöttközgyűlését**, mely 116 küldött részvételével **szavazatképes** volt.

A küldöttek a meghívóban szereplő napirendek alapján folytatták munkájukat, melyek az alábbiak voltak:

- 1/ Megnyitó, napirendi pontok ismertetése
- 2/ Tisztújítás, jelölőbizottság beszámolója (az elmúlt időszakban egészségi állapotuk miatt lemondott két alelnök helyére új alelnökök megválasztása, valamint a meglévő tisztségviselők mandátumának megerősítése)
- 3/ Alapszabály módosítás az új civil törvény és PTK előírásainak megfelelően
- 4/ Beszámoló a Szövetség 2013. évben végzett szakmai munkájáról
- 5/ 2013. év pénzügyi beszámolója (mérleg, eredmény levezetés, közhasznúsági melléklet és kiegészítő melléklet, független könyvvizsgálói jelentés)
- 6./ Ellenőrző Bizottság 2013. évi beszámolója
- 7/ 2014. évi Munkaterv
- 8/ 2014. évi Költségvetés
- 9/ A Küldöttközgyűlés bezárása

A küldöttközgyűlésen az alábbi határozatok születtek:**1/2014. számú határozat:**

A küldöttközgyűlés az előterjesztés szerint 116 igen szavazattal, egyhangúlag megválasztotta Pirosné Dóczy Gabriellát jegyzőkönyvvezetőnek, Deák Józsefnét és Fördös Jenőnének jegyzőkönyv hitelesítőnek.

2/2014. számú határozat:

A küldöttközgyűlés 116 igen szavazattal, egyhangúlag megválasztotta szavazatszámoló bizottsági tagnak: Csohány Gábort, Kocsis Imrénét és Mesterné Molnár Máriát.

3/2014. számú határozat:

A küldöttközgyűlés 116 igen szavazattal, egyhangúlag elfogadta a meghívóban szereplő és ismertetett napirendet.

4/2014. számú határozat:

A küldöttközgyűlés egyhangú 116 igen szavazattal megválasztotta:

- Borsányiné Fazekas Teréziát gazdasági alelnöknek
- Czingler Sándort alelnöknek.

5/2014. számú határozat:

A küldöttközgyűlés mandátumukban megerősítette egyhangú, 116 igen szavazattal:

- Dr. Hegyesiné Orsós Éva elnököt
- Mihály János elnökhelyettest
- Krizsán Sándorné alelnököt

- Rubina Sándor alelnököt
- Sánta Gyula alelnököt
- Sántáné Szabó Margit ellenőrző Bizottság elnökét
- Baran Józsefné ellenőrző bizottsági tagot
- Vigh Gyuláné ellenőrző bizottsági tagot
- Szoboszlainé Huszár Anna ellenőrző bizottsági tagot
- Csöndes Lászlóné ellenőrző bizottsági tagot

6/2014. számú határozat:

A küldöttközgyűlés a beterjesztett alapszabály módosítást 116 igen szavazattal, egyhangúlag elfogadta.

7/2014. számú határozat:

A küldöttközgyűlés a Szövetség 2013. évben végzett szakmai munkájáról szóló beszámolót 116 igen szavazattal, egyhangúlag elfogadta.

8/2014. számú határozat:

A küldöttközgyűlés a Szövetség 2013. évről szóló közhasznúsági jelentését, kiegészítő mellékletét, 116 igen szavazattal, egyhangúlag elfogadta.

9/2014. számú határozat:

A küldöttközgyűlés a 2013. évről szóló független könyvvizsgálói jelentést 116 igen szavazattal, egyhangúlag elfogadta.

10/2014. számú határozat:

A küldöttközgyűlés az Ellenőrző Bizottság 2013. évről szóló beszámolóját 116 igen szavazattal, egyhangúlag elfogadta.

11/2014 számú határozat:

A küldöttközgyűlés a Szövetség 2014. évi munkatervét 116 igen szavazattal, egyhangúlag elfogadta.

12/2014. számú határozat:

A küldöttközgyűlés a Szövetség 2014. évi költségvetését 116 igen szavazattal, egyhangúlag elfogadta.

13/2014. számú határozat:

A küldöttközgyűlés 116 igen szavazattal, egyhangúlag úgy határozott, hogy a küldöttközgyűlés határozatairól az érintetteket, a küldötteket, a klubtagokat az „Életet az éveknek”, Hírlevelén és a www.eletetazeveknek.hu honlapon keresztül értesíti.

Az elfogadott dokumentumok megtalálhatók és olvashatók a
www.eletetazeveknek.hu/dokumentumok
könyvtárban.

EMLÉKEZÉS



25 ÉVES

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Érdekképviselet, szociális és egészségügyi tevékenység

Szövetségünk sokszínű életében meghatározó a szerepe a kulturális-művészeti munkának és az üdülésszervezésnek. Ezeken a területeken országosan ismertek és elismertek vagyunk. Fogalmazhatunk úgy is, hogy ezeken a szakmai területek az érdekképviseletet hitelesen valósítjuk meg.

A **nemzeti idősstratégia** megalkotásának időszakában széleskörű vita zajlott az országban, s ebben a vitában az „Életet az éveknek” Országos Szövetség tagsága is részt vett. E vita feltárta a múltó idősok feltételeit, és azokat a körülményeket, tevékenységeket stb., amelyek ezt szolgálják. Úgy is fogalmazható, hogy feltárta azokat az érdekeket, amelyek alakulásának figyelemmel kísérése, az idösszervezetek feladata. (E dokumentum annak ellenére él, hogy ma egyáltalán nem hallunk róla.)

A következő területekre hívtuk fel a figyelmet:

1. Szociális biztonság

A múltó idősok feltétele, hogy az aktív, munkával töltött életevek minősége és a nyugdíjas évek minőség között ne legyen jelentős különbség. A legidősebbek szociális biztonságát szinte kizárólag a nyugdíj biztosítja. Ezért különösen érzékenyen érinti ezt a csoportot a nyugdíj mindenféle változása. A jelenlegi gazdasági körülmények között a nyugdíjasok fiatalabb korcsoportjainak csak egy-egy szakma területén van egyre szűkülő mértékben munkára, és így jövedelemszerzésre lehetőségük. Az idősödők, a nyugdíjkorhatárhoz közeledők – 55-58 évesek – egyre gyakrabban esnek ki a munkaerőpiacról, ők most, ebben az időszakban „teszik tönkre” nyugdíjas éveiket.

2. Egészség

A korról az idősödők és idősek gyakrabban veszik igénybe az egészségügyi szolgáltatásokat, szednek gyógyszereket. Az egészségéért mindenki tehet maga is. Ugyanakkor azok, akik egészségtelen munkakörülmények között dolgoztak, idősek, segítség nélkül, jóval kevesebb eséllyel alakítják át életmódjukat. Az egészségügyi szolgáltatások helyzete különösen ezt a korcsoportot sújtja. Közös érdekünk, hogy az egészségügyi rendszer azokat lássa el először, akik betegségeiknél, állapotuknál fogva jobban rászorulnak, és ne az döntsön, ki aktív-korú és, ki nyugdíjas.

3. A közösséghez tartozás joga

Az idősok egyik legfőbb problémája a magány. Kutatások már évekkel ezelőtt megállapították, hogy sokszor az idősek otthonába se azért mennek, mert nem tudják magukat ellátni. Közösségre, társakra vágnak. Ezért fontos azoknak a közösségi kezdeményezéseknek a támogatása, amelyekben az idősek nemcsak értelmes elfoglaltságot, de társakat is találnak.

4. Az értelmes, értékes elfoglaltsághoz való jog

Magyarországon igen alacsony az 55-64 év közöttiek foglalkoztatottsága. Sok az előítélet az idősebb korcsoport foglalkoztatása területén, így nem is jöttek létre az ezt támogató képzések, továbbképzések, munkaformák. Nem történt meg az a felismerés, hogy a nyugdíjasok bevonása az önkéntes munkába, többek között, gazdasági érdek. Ez elmondható a tanulással kapcsolatban is. Hiányoznak az idősebb korcsoportok képzését, továbbképzését támogató, megoldó programok, intézmények. Ugyancsak hiányoznak a szabadidő hasznos eltöltését segítő szolgáltatások. Átalakult a nyugdíjasok üdülésének a támogatása. Magyarország még mindig nem készült fel arra, hogy az, aki 57-60 évesen nyugdíjba megy, a közvetlenül 25-30 évre elé néz.

5. Az idősekről alkotott reális kép kialakítása

Az elmúlt években több szereplő tett azért, hogy az idősok társadalmáról reálisabb, árnyaltabb kép alakuljon ki. Jól érzékelhető azonban, hogy még sok a teendőnk. Ez a munka egyben feltétele annak, hogy az idősok koruknak, egészségi állapotuknak, képességeiknek megfelelő munkát végezhesse; változó világunkban ne maradjanak ki a tanulásból; szabadidejüket érdeklődésüknek megfelelően tölthessék el.

A mintegy 2 éves, 2008-ban kezdődött munka fontos megállapítása volt, hogy sokszínű társadalmunkban **az idősödők és idősek érdekei is változnak**. E folyamatban a legidősebb korcsoportokhoz tartozók érdekeinek védelme fokozott figyelmet kíván, mivel ők azok, akiknek alig van esélyük a változásokhoz alkalmazkodni.

Ugyanakkor megállapítható, hogy **vannak olyan érdekek, amelyek függetlenek a nyugdíjas előéletétől** (független attól, hogy a mezőgazdaságból, a bányákból, a vasúttól, a honvédségtől vagy éppen egy iskolából, színháztól ment-e nyugdíjba). Ezeknek a megismerése és képviselete – nagyon leegyszerűsítve – két területen zajlik. A Szövetség a munkáját a helyi klubokban végzi (nem véletlenül hívnak bennünket, Klubszövetségnek), ahol a nagyon különböző szakterületekről nyugdíjba ment emberek találkoznak. Ezért nem is véletlen, hogy olyan sokszínű a klubélet. A klubokban zajlik az eleven kulturális munka: a táncsoportokban, dalkörökben, színjátszó csoportokban stb. több ezer tagunk érzi jól magát. Az sem véletlen, hogy üdülni is együtt járnak a tagjaink. Az üdülés, a sporttevékenységek iránti egyre nagyobb igény egyben azt is jelzi, hogy mind többen tartják fontosnak, és tesznek is az egészség megőrzéséért. A klubok tagjai igényelték a szűrőprogramok megszervezését, az egészségügyi témájú vetélkedőket, majd egy-egy témában előadók meghívását kérték. Ez a családi légkör teszi azt is lehetővé, hogy tagjaink észrevegyék, mikor és ki szorul segítségre, anyagi támogatásra, vagy a segítség más formájára. Nemcsak felhívják társaik figyelmét a méltányossági nyugdíjmelés intézményére, hanem ki is töltik a szükséges nyomtatványokat, és beadják azokat. Segítséget kérni is könnyebb a klubtagnak, mint magának az érintetnek. E munkájuk hatékonyságát segíti, amikor egy-egy kérdésben előadót hívnak, látogatásokat tesznek olyan intézményekben, ahol kapcsolatokat építenek munkájuk érdekében.

A sok gyakorlati tapasztalat egyben arra is alkalmas, hogy időről időre olyan lépéseket tegyünk, ami a Szövetség kötelessége nem tartozó idősek életminőségének javulásához is hozzájárulhat.

Gazdag üdülésszervezői munkánk során jutottunk el oda, hogy a Szállodaszövetséggel partneri kapcsolatban áttekintettük az idősbarát szállodák jellemzőit. Kezdeményezésünkre alapították meg az Idősbarát Szálloda címet. Az Idősok Akadémiája kezdeményezésében is fontos szerepünk volt. Nem véletlen, hogy a tematikák között megtalálhatók azok a kurzusok, amelyek az egészségmegőrzéshez, a szociális biztonságához adnak kapaszkodókat.

Mindezek a példák jól mutatják, hogy a gyakorlati munka tapasztalatainak összegzése időről időre minőségi változásokat képes hozni az idősok életébe.

Büszkék lehetünk erre a szerepünkre!

ÜDÜLÉS

50%



Érvényes:
2014. augusztus 31-ig
(kivéve ünnepnapok)

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

HARKÁNY, Átrium Hotel***

2 ágyas szobában, félpanzióval.

A szálloda központi elhelyezkedésű, kiváló közlekedéssel, a **Harkányi Gyógy- és Termálfürdő mellett.**

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

2 éjszaka	4 éjszaka	7 éjszaka
17.800 Ft + IFA / fő	35.600 Ft + IFA / fő	62.300 Ft + IFA / fő

Hétfélig felár: 1.780 Ft / fő / hétfélig

50%



Érvényes:
2014. december 15-ig
(kivéve ünnepnapok)

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

CSOKONYAVISONTA, Korona Panzió

2 ágyas elhelyezéssel, félpanzióval. Díjmentes, korlátlan infrasauna és kerékpár használat.

30% kedvezmény a panzió közvetlen szomszédságában található Gyógy- és Strandfürdő belépő árából.

2 éjszaka	4 éjszaka	7 éjszaka
14.900 Ft + IFA / fő	29.800 Ft + IFA / fő	52.200 Ft + IFA / fő

Hétfélig felár: 3.000 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

Betekintés az Ürömi Hagyományőrző Egyesület életébe

Legfőbb célunknak a hagyományok, népi szokások felelevenítését, megismertetését tartjuk a nagyközönséggel. A kultúra iránti érdeklődésünk kielégítése érdekében, színház és operalátogatásokat szervezünk, táncsoportunkkal előadásokat tartunk, nyugdíjas találkozókra látogatunk, és szervezett kirándulásokon veszünk részt.

Február 13-i egyesületi összejövetelünkön egy több évszázados hagyományt elevenítettünk fel, a Fonóházat. Anno, a falu asszonyai, lányai összegyűltek, és közös programot szerveztek. A szövés, fonás egyhangúságát énekléssel, tánccal és vidám beszélgetéssel törték meg. Ez egy alapvetően téli időtöltés volt, amikor kinti programok megtartására nem volt lehetőség. A Fonóház nem csak egy program volt, hanem néphagyománnyá is vált. Sok esetben még párok is egymásra találtak ezen időtöltés alatt.

Következő programunk egy fantasztikus előadás volt, ahol Csonka Zsuzsa és Daróczi Tamás operaénekesektől - önálló műsoruk keretében - különböző operett és opera slágereket hallhattunk.

Február 20-án saját farsangunk került megrendezésre, ahol jelmezbe öltöztünk, és 3 tagú zsűri bírálta el, a több mint egy tucat jelmezbe öltözött személyt.

Március 6-án megtartott Nőnap rendezvényünk meghívott vendégei között szerepelt a pilisvörösvári Napos Oldal Idősek Klubja, az ürömi Idősek Napközi Otthonának lakói, a Kossuth Lajos Művelődési Ház dolgozói és Laboda Gábor Polgármester is, aki a hölgyeket egy szál virággal köszöntötte, egy élőzenés klubdelután keretében.

Nagy izgalommal készültünk, az április 12-én - immáron 7. alkalommal megrendezésre került, és hagyománnyá vált - Télbúcsúztató-Tavaszköszöntő rendezvényre is. A tél szimbólumát jelképező kiszababút kivittük a főtérre, ahol a tél elűzésének érdekében el is égettük. Az ünnepség a Művelődési Házban folytatódott, ahol a Budapesti Senior Örömtáncsoport, az Ürömi Néptáncműhely Alapítvány, a József Nádor Általános és Alapfokú Művészeti Iskola Rock & Roll Gyermekecsapata is fellépett egy fantasztikus előadás keretében.

Legközelebbi programunk, a május 3-án Karcagon megrendezésre kerülő Országos Nyugdíjas Művészeti Fesztivál lesz, melyen Senior Örömtánc csoportunk is fellép, azzal az ültő tánc előadással, mellyel több Országos Nyugdíjas találkozón is előkelő helyezést értünk el.

KULTÚRA

NYUGDÍJAS AMATŐR MŰVÉSZETI CSOPORTOK ÉS SZÓLISTÁK „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” FESZTIVÁLJA, Balatonfüred – Hotel Annabella, 2014. április 27–29.

Szövetségünk 25 éves évfordulója tiszteletére, immár negyedik alkalommal került megrendezésre Balatonfüreden az „Életet az éveknek” Fesztivál. A Fesztiválon részt vettek száma meghaladta az 1250 főt. 140 művészeti csoport és szólista mutatta be műsorát.

A Fesztivál résztvevőit Dr. Bóka István Balatonfüred polgármestere és Vaszolyi Judit a szálloda igazgatója köszöntötte. Dr. Hegyesiné Orsós Éva Szövetségünk elnöke megnyitó beszédében utalt azokra a programokra, kiemelt rendezvényekre, amelyekkel méltóan kívánunk megemlékezni az elmúlt 25 év eseményeiről



A három nap alatt láttunk szárnyukat bontogató csoportokat és szólistákat, akik igyekeztek a legjobb tudásukat bemutatni. A kultúra szeretete érződött rajtuk, talán ezt a szeretetet érezte a közönség, és nagy tapssal jutalmazta műsorukat.

A csoportok többsége magas színvonalon mutatta be műsorát. Láthattunk profi szinten bemutatott produkciókat is. A több éves együtt éneklés, táncolás és egyéb műfajokban előadott műsorok élményszerűek voltak, ami a közönség tetszésnyilvánításában is megmutatkozott. A zsűri hasznos tanácsokkal látta el a közreműködő csoportokat és szólistákat. Ki-ki a tanulságot levonhatta belőle.

Valamennyi csoport és szólista sikeres művészeti munkájuk elismeréseként Szövetségünk 25 éves jubileuma tiszteletére készült Díszoklevelet kapott.

Szövetségünk több fakultatív programot igyekezett a résztvevők számára biztosítani. A választék nagy volt ki-ki maga dönthette el, hogy melyik programon kíván részt venni. Több mint 350 fő ment el hajókirándulásra, több mint 600 fő a Liliput Kft. kisvonatával balatonfüredi városnézést tett. Sok lelkes híve mondta el a kirándulás után, hogy Balatonfüred megbecsüli épített örökségét, hiszen minden régi villa, történelmi épület régi pompájában ragyog.

Köszönetet mondunk a Richter Gedeon Nyrt-nek, a Pannonhallás Centrumoknak és a Bausch&Lomb-nak, a Swiss-Clinik-nek, hogy szűrőprogramokat biztosítottak tagjainknak. A szűrések száma közelítette az ezret. Ez egyben azt jelenti, hogy csaknem minden résztvevő legalább egy szűrésen részt vett. Ha történetesen voltak olyanok – és voltak – akik többféle szűrésen is részt vettek, nem vagyunk bánatosak. Azért nem, mert például, a Pannonhallás Centrumokkal való együttműködésnek köszönhetően egyre több tagunk mondta el, hogy ő már volt hallásszűrésen tavaly, ugyanitt vagy a saját településén működő üzletben.



Nagyon sokan masszíroztatták magukat a masszázs fotelekben. Ugyancsak sokan látogattak el az Idősgondozó Segélyhívó Telefonszolgálat bemutató standhoz. A Rolser bevásárlókocsik bemutatása is nagy érdeklődésre tett szert. Sokan vettek részt a szemfenék vizsgálaton, mely a makuladegeneráció felismerésében volt a tagok segítségére.

Köszönet a résztvevő csoportoknak és szólistáknak, nem kifejezve azokat a tagokat, akik csak nézőnek érkeztek és tapsoltak a fellépőknek. Reméljük jövőre is találkozunk, és az ötödik balatonfüredi Fesztiválunk is hasonlóan nagyszerűen fog sikerülni.

KLUBRÓL-KLUBRA

Ünnepeltek a Szolnok megyei klubok

Szolnokon a „**TE+ÉN**” Nyugdíjasklub megalakulásának 40. évfordulóját ünnepelte márciusban. Az ünnepeltek nagy tortával és elismerő meleg szavakkal köszöntötte a város vezetése, Szalay Ferenc polgármester, Dr. Bene Ildikó országgyűlési képviselő. Gombás Gáborné, az „Életet az éveknek” Szolnok megyei elnöke emléklappal és ajándékkal köszöntötte a klubtagokat és a klubvezetőt, Mészáros Ivánnét, aki nagy szeretettel és szorgos munkával vezeti, szervezi a klub életét.

A Szolnok megyei **Tiszaöldvári Őszidő** Nyugdíjasklub, megalakulásának 35. évfordulóját ünnepelte. Az ünnepségre a környező településekről érkező nyugdíjasklubokkal együtt közel 250 fő ünnepelt. Az ünnepségen jelen volt Tiszaöldvár polgármestere és a képviselő testület több tagja. A polgármester köszöntője után Gombás Gáborné, az „Életet az éveknek” Szolnok megyei elnöke és Molnár József megyei alelnök köszöntötte az ünnepeltek és emléklapot, ajándékot adott át munkájuk elismeréseként a klubnak és Tyihák Zoltánné klubvezetőnek.

Mindkét klubvezető visszaemlékezésében a klub elmúlt eseményeit idézte fel. Az elmondottakban a közösségi együttlét, a kultúra, az egészséges életmód, az egymás iránti szeretet és megbecsülés mondatai hangzottak el.

Gombás Gáborné megyei elnök

Sikeres Generáció Ki Mit Tud?-on az Aranyifjak Nyugdíjasklub

2014. március 29-én Szandaszőlőse utaztunk, ahol a művelődési ház szervezésében részt vettünk a harmadik alkalommal megrendezett „KOROSZTÁR” elnevezésű generációs Ki Mit Tud? találkozón. 16 csoport és egyéni fellépők mutatták be felkészültségüket különböző kategóriákban. A vidám csapatok nagy izgalommal várták az előadásokat. A műsort a Nosza Mami huszártánca nyitotta meg versenyen kívül. Az Aranyifjak Nyugdíjas csoport Százszorszép Népdalköre két népdalcsokrot mutatott be és kategóriájukban I. helyezéssel részesültek. Vezetőjük Csikiné Árpád Margit. A Nosza Mami Tánccsoport a Macskák koreográfiáját adta elő, hatalmas sikerrel, Tánckategóriában I. helyezést értek el, vezetőjük Dr. Szórá Magdolna. Gratulálunk!

Szekere Pálné Aranyifjak Nyugdíjasklub vezetője

PROGRAMAJÁNLO

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 táncművelés, kézműves tevékenység bemutatása.**

A Program időpontja: 2014. június 28. 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, néptánccsoport, hagyományőrző 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 szájpadlásrészt jelentős részben levágható
- tisztább lesz a beszéde
- csökken az íny kidorzsolódásának 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.

Nyaralás**2014. július 01.- augusztus 31-ig**

2 éjszaka szállás, svédasztalos félpanziós ellátás	5 éjszaka szállás, svédasztalos félpanziós ellátás
14.800 Ft/fő + IFA	37.000 Ft/fő + IFA
Ajándék fürdőbelépő (2 db/fő)	Ajándék fürdőbelépő (5 db/fő)

Minimum 5 éjszakás foglalás esetén **gyógykúrát is adunk ajándékba!**
(A gyógykúra napi fürdőbelépőt és 18 gyógykezelést tartalmaz.)

Nyaraljon unokáival együtt**2014. július 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

Az „Életet az Éveknek” Szövetség tagjai számára az árainkból
10 % 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

Központban az egészség Balassagyarmaton

Balassagyarmat és a megyéből regisztrált települések nyugdíjasainak szervezett egészségügyi oktató-felvilágosító programot a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, Nógrád Megyei Szervezetével együttműködve, a Richter gyógyszercég támogatásával május 13-án a balassagyarmati Mikszáth Kálmán Művelődési Központban. Ez az első alkalom, hogy ilyen esemény megyénkbe érkezett és nagyon pozitív fogadtatásra talált klubtagjaink körében. Nélkülözhetetlen, hogy az egészségről és annak megőrzéséről beszéljünk, és ne csak akkor legyen az életünkben fontos, amikor elveszítjük. Éppen ezért személy szerint nagyon boldog vagyok, hogy ez az előadássorozat felhívta erre a lényeges tényre a figyelmünket.



Balassagyarmati Nyugdíjasklub

A rendezvényen 160 nyugdíjas klubtagunk **figyelmét hívtuk fel arra, hogy az egészség érték, amelynek megőrzéséért mindenki saját maga tehet a legtöbbet.** Nyugdíjas tagjaink 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 Grozman Pálné klubvezető, Mesterné Molnár Mária megyei elnök, valamint Sánta Gyula, a Nyugdíjas Szövetség alelnöke köszöntötte.

A hallgatók tájékoztatást kaptak „Richter, a hazai gyógyszercég” címmel a társaság tevékenységéről, valamint a krónikus sebkezelés új, korszerű módjáról és a szemszárazság kezeléséről. Az időskort jellemzően megkeserítő betegségről, az Alzheimer-kóról, a feledékenységről dr. Csekey László osztályvezető főorvos előadásából meríthettek ismereteket a jelenlévők. Az „Érlemeszesedés a ketyegő bomba” című előadásból pedig szélesebb összefüggésben ismerték meg az ezzel járó betegségeket. A mozgás is kiemelt szerepet kapott a rendezvényen: Kincses Anett gyógytornász segítségével valamennyien örömmel fogadták ezt a lehetőséget is.

A balassagyarmati Napsugár Nyugdíjas Klub egyes tagjai vidám, humoros műsorral neveltették meg a jelenlévőket.

A Magyarnándori Rokolya Hagyományőrző Csoport zenés-énekes műsorral zárta a sikeres és hasznos délutánt.

Köszönöm a nagyszámú résztvevő érdeklődését, segítőim munkáját és külön ezúton is köszönöm a Művelődési Központ munkatársainak és a Richter gyógyszercégnek a támogatását.

Mesterné Molnár Mária Nógrád megyei elnök



Rokolya Hagyományőrző Csoport Magyarnándor

Kirándulás Zalaegerszegről Pécsre



A **zalaegerszegi Kertvárosi Nyugdíjasklub** idén az első kirándulását Pécsre, a Zsolnay Kulturális Negyedbe tervezte. Április 30-án jártuk be a felújított, átrendezett Zsolnay örökség udvarát, kiállításait, bemutató termeit. A méltán világhírű termékek múltját, jelenét csodálhattuk meg. Néhány élő munkafolyamatba is betekintést nyerhettünk. Ha már ilyen messze elbuszoztunk, természetesen Pécs főbb látnivalói sem maradhattak ki, így az Árkád üzletháztól felsétáltunk a Széchenyi térre, hisz többségünk még nem járt az átrendezett, megújult téren. Megcsodáltuk Leonardo monumentális „Lovát”. A csoportkép nem is készülhetett volna máshol, mint annak közelében. A téren, a sétáló utcán végigjárva Varga Zoltán idegenvezetőnk folyamatosan adta át információit az épületekről, azok funkciójáról. A Barbakánnál szálltunk fel buszunkra, hogy hazafelé vegyük az irányt. Kicsit fárasztó, de jó hangulatú kirándulás volt.

Május végén a Plitvicei tavakhoz kirándulunk. Előtte még a dalkörünk megméretteti magát Gellénházán, a KÓTA minősítón, aztán a város rendezésében az első nyugdíjas tízpróba versenyre is benevezünk. Önbizalommal veszünk részt mindkét rendezvényen. Mozgalmas napokat tudhatunk magunk mögött is: zenés, jelmezes farsang, bekapcsolódás a Kultúrházak éjjel-nappal programsorozatba, nőnap-fiúnap megünneplése, egy kis Húsvéti locsolkodás tarkította eddigi összeföveteleinket.

Murainé Kati



Szeresd önmagad! – öt éves a Terézanyu pályázat

Idén 320 nő osztotta meg személyes történetét a „Szeresd önmagadat jobban, mint felebarátodat!” témában az ötödik születésnapját ünneplő Terézanyu pályázaton. A tabudöntés soros állomásaként az önfogadás sokszor nehezen elsajátítható képességéről vagy ritkán megélt élményéről írtak a nők, és e téma is bebizonyította, hogy bőven van ok a társadalmi diskurzusra. A május 9-ei díjátadó fényét külön emelte, hogy soha még ennyi díjat a Terézanyu pályázatok történetében nem osztottak ki: idén 12 győztes nő között összesen közel 700 ezer forint értékű díj talált gazdára. A 2010-ben Rácz Zsuzsa író által alapított díjat négy éve a Richter Gedeon Nyrt. támogatja.



„Sokat gondolkodtunk rajta, hogy mi illene igazán az 5. születésnapra, téma-felvetésnek, és idén megint nem nyúltunk mellé, ezért egy tucatnyi nőt díjaztunk! A mi misszióink most is kettős: egyrészt arra bátorítjuk a nőket – akár családban élnek, akár egyedülállóak –, hogy szenteljenek magukra is időt és figyelmet, mert csak így lesznek képesek megadni azt a szeretteiknek is!” – mondta el a díjátadó gálán **Rácz Zsuzsa író**, a Terézanyu pályázatok megálmodója, majd hozzátette: „A másik célunk pedig az, hogy megmondó emberek és jó tanácsok helyett hétköznapi nők saját, fantasztikus történeteinek keresztül mutassuk be mindezt, nőknek-férfiaknak egyaránt, a társadalom legkülönbözőbb szereplőinek! Mi az egyéni felelősségvállalást ünnepejük és a közös felelősségvállalást támogatjuk!”

Beke Zsuzsa, a Richter kommunikációs vezetője is azt emelte ki az eredményhirdetésekor, hogy világcégük éppen ezt a társadalmi felelősségvállalást ismerte fel kötelességként. A pályázati program támogatása számukra egy olyan nélkülözhetetlen csatornát nyitott a nők ezrei felé, amelyen keresztül ők is rengeteg megosztott tapasztalattal, élménnyel lesznek gazdagabbak.



DÍJAZOTTAK:

1. díj: **R. Kelényi Angelika** (43) Budakalász;
2. díj: **Balogh Éva** (49) Budapest; 3. díj (megosztva) **Gáspár Adrienn** (39) Erdőkeresztes és **Richter Anikó** (62) Budapest; Richter különdíj: **Fejes Szonja** (35) Eger; Csendtörő különdíj: **Stoffer Abigél** (27) Budapest; Örökifjú különdíj: **Pásty Júlia** (70) Szeged; Richter IntimZóna.hu különdíj: **Marcutiu-Rácz Dóra** (17) Szentmárton (Románia); Csajok es Pasik különdíj: **Törék Eszter** (18) Budapest; Nők Lapja Psziché különdíj: **Fejes Ágnes** (36) Alsószentiván; Törzspályázó különdíj: **Kollárik-Nemes Mónika** (32) Kecskemét; Hétköznapi Hősnők díj: **Legáth Tiborné** (50) Nádassd

A pályázaton másodszor adták át az Örökifjú díjat olyan nők egyedülállóan gazdag élettörténetének megismertetésére, mint az idei egyik legidősebb és egyben legvagányabb pályázóé, a 70 éves Pásty Júliáé. Neki külön gratulálunk!

A díjazott pályaművek és további kiemelt írások a **www.terezanyu.hu** oldalon olvashatók.



25 ÉVES

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Megalakulásának 25. évfordulóját ünnepli az idei évben a Nyugdíjas Egyesületek „Életet az éveknek” Fejér Megyei Szövetsége és a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

A székesfehérvári ünnepségen a város nevében díszoklevéllel köszöntötte dr. Cser-Palkovics András polgármester a 4200 tagot számláló megyei szövetséget.



Az elmúlt negyed évszázadot összefoglaló fotókiállítás megnyitójával kezdődött a Nyugdíjas Egyesületek „Életet az éveknek” Fejér Megyei Szövetség ünnepsége május 8-án a Fehérvári Civil Központban. A megjelenteket Braun Erzsébet, a Fejér Megyei Család, Esélyteremtési és Önkéntes Ház irodavezetője köszöntötte. A két szervezet az elmúlt több mint másfél év alatt számos programot valósított meg közösen az aktív idősödés, az egészségmegőrzés és a generációk közötti kapcsolat erősítése kapcsán. Braun Erzsébet köszöntőjében az együttműködés tapasztalatairól szólva elmondta, hogy a nyugdíjasok nagyon aktív részesei a társadalomnak. Szerepük és jelenlétük a társadalmi párbeszéd kialakításában nélkülözhetetlen.

„Az elmúlt évben döntöttünk úgy, hogy 2014 ünnepi év lesz a Szövetség életében. A 25 éves évfordulóra hat országos rendezvényt terveztünk, amelynek egyik állomása Székesfehérvár. Örömmel készültünk az ünnepségre. Tagságunk gondos munkával készítette el a tablót, amelyek tartalmas klubéletről adnak tanúbizonyságot.” - mondta **Rubina Sándor megyei elnök**.

A kiállítást **dr. Cser-Palkovics András polgármester** nyitotta meg, és köszöntötte a város, a megye és az ország számos pontjáról érkezett nyugdíjasokat. Köszöntőjében kiemelte: „Az ország szívében, Fejér megyében és a nemzet történelmi fővárosában, Székesfehérváron élni azt jelenti, hogy rengeteg érték, hagyomány van a közösség életében, ami több mint ezer évre nyúlik vissza. Nagyon sok dolog van, amire méltán lehetünk büszkék. A mában az egyik legfontosabb értékünknek azt a klubhálózatot, közösségépítést tartom, amelyet a 25 éves fennállását ünneplő Szövetség végez. A nyugdíjasok számára a családban betöltött nélkülözhetetlen szerepükön túl nagyon fontos, hogy tartozzanak egy közösséghez, amelyben alkothatnak, beszélgethetnek, kortársaikkal találkozhatnak. A város egyik legfontosabb értéke az a közösségteremtő, -építő szerep, amelyet az „Életet az éveknek” képvisel.” Székesfehérvár polgármestere a köszöntőt követően, a város nevében díszoklevelet adott át **Rubina Sándornak**, a 4200 tagot számláló megyei szövetség elnökének.

Az ünnepségen jelen volt **Dr. Hegyesiné Orsós Éva, az Országos Szövetség elnöke**, aki kiemelte, hogy az Országos Szövetség a legtöbb kulturális önszerveződést működtető nyugdíjas szervezet hazánkban. „Szövetségünk alapegységét, pillérét a nyugdíjasklubok, nyugdíjas egyesületek alkotják. Az elmúlt időszakban taglétszámunk növekedett, hiszen 139 alapító klubbal indultunk és ma már klubjaink száma az ország 19 megyéjében és a fővárosban közelíti az ezerkettőszázat, tagjaink száma pedig meghaladja a 120 ezer főt. Szövetségünk céljai az elmúlt években alapvetően nem változtak. Legáltalánosabban az idősek érdekeinek megjelenítése, érvényesítése a fő feladatunk. Mindezt sajátos, Szövetségünkre jellemző eszközökkel tesszük: a nyugdíjasklubok, az egyesületek együttműködésének megteremtésén, erősítésén dolgozunk; kiemelt figyelmet fordítunk a kultúra értékeinek megőrzésére, fejlesztésére és átadására; szorgalmazzuk a szociális gyógyüdülés egyre szélesebb körű igénybevételét.” – ismertette a szövetség feladatait az elnök.

A kiállítás megnyitóját követően átadták az alapító tagoknak az okleveleket. A program a színházteremben folytatódott, ahol a hagyományos Anyák-napi ünnepségen kulturális csoportok léptek színpadra.

(Forrás: www.okkfehevar.hu)



KLUBRÓL-KLUBRA

Gödöllőn járt a Váci Deákvári Nyugdíjasklub

A Vác Deákvári Nyugdíjasklub tagjai Magyarország legnagyobb alapterületű barokk kastélyát látogatták meg, ami nagy élmény volt számukra. A Gödöllői Kastélyt Grassalkovich I. Antal kezdte el építtetni 1735. körül. 1867-ben az épület második fénykora kezdődött, amikor I. Ferenc József osztrák császár, magyar király és Erzsé-

bet királyné pihenő rezidenciája lett. 1996-ban nyílt meg a Kastély Múzeum első kiállítása. 2010-ben európai uniós támogatással megújult a kastély. A gödöllői kastély történelmi tradíciói, kulturális programkínálata miatt ma Magyarország egyik legvonzóbb, legizgalmasabb intézménye, épülete.

Jó járt Józsefné klubvezető

NÉGY FALU PILATES TORNÁJA

Különleges Nőnapot ünnepeltünk Várgesztesen 2014. március 8-án. Héreg, Gyermely, Vértessomló és Várgesztes asszonyai gyűltek össze a Faluházban, hogy egy közös tornával újabb lépést tegyenek az időskori egészséges élethez vezető úton. A rendezvényt Menoni Gabriella polgármester nyitotta meg. Köszöntőjében idézte a 2011-es évet, amikor a Várgesztesi Hagyományörző Klub megszervezte a Várgesztesi Pilates Klubot és Solymosi Antal segítette hozzá a tucatnyi érdeklődőt az ízületbarát torna megismeréséhez. A kezdeményezésnek híre ment és 2012-ben megalakult a Vértessomló Pilates Klub, majd 2013-ban Héregen csatlakoztak a Pilates mozgalomhoz, miután felfigyeltek az „Életet az éveknek” Hírlevélben meghirdetett Várgesztesi felhívásra.

A Faluház kézilabdapálya méretű tornacsarnokában 39 hölgy és 3 férfi kezdte meg a 60 perces tornát Solymosi Antal és Müller Ilona zongora művésznő vezetésével, ami alaposan megmozgatta az összes testrészt, különösen a gerincet, vállakat és a medence környékét. Csodás volt a kellemes zenei kíséret mellett egyszerre mozduló, fehér pólós, többnyire szép korhoz közelítő sportoló látványa. A Pilates oktató házaspár nagyon változatos gyakorlatokat mutatott be, köztük több, a jelenlévők számára ismeretlen is. A szomszéd teremben a házigazdák 45 főre terít-

tett asztal köré hívták meg a torna résztvevőit egy kis uzsonnára és beszélgetésre. A jókedvű élménybeszámoló a Pilates torna jótékony hatásairól nagyon életszerűek és lelkesítőek voltak. A felszólalók hosszan sorolták a panaszait, ami miatt belevágtak a rendszeres mozgásba, és örömmel tették közzé, sokszor igen szellemesen az állapotuk javulásának történetét. Kókai Rita Gyermely polgármestere is nagyon élvezte a tornát. Fontosnak tartják, hogy a település nyugdíjasai megismerjék ezt a mozgásformát. Ennek érdekében saját Pilates oktatót képeztek ki.

A Hagyományörző Klub feladatának tekinti az egészség megőrzés eszméjének és gyakorlatának terjesztését. Nagy eredménynek tekintjük, hogy három év alatt több település csatlakozott a mozgalomhoz és ebben az évadban már negyven-ötven tagot számlálhatunk, akik rendszeresen tornáznak. Tudjuk, hogy ez még csupán csepp a tengerben, de bízunk benne, hogy a következő években egyre többen fogják kóstolgatni ezt a mozgásgyógy-szert, ami nélkülözhetetlen minden ember számára! Cé-lunk, hogy a nem túl távoli jövőben akár ezer ember tornázzon együtt, és Magyarországon legalább három-százezer legyenek tagjai a Pilates mozgalomnak.

Dr. Tar József a Várgesztesi Pilates Klub vezetője

Arany János szülővárosában jártunk

Arany János szülővárosába tartott a Búzavirág Pávákör és az Egyesület néhány tagja Kabáról, 2014. május 6-án reggel. A több mint 300 fellépőt a vendéglátók részéről Nagy Irma, a Romániai Magyar Nyugdíjas Szövetség elnöke köszöntötte. Török László, Nagyszalonta polgármestere, az Anyák napi Kórusfesztivál kapcsán kiemelte, amikor énekelünk, szívünkben kivetődik a félelem, s csak a szeretet van bennünk. A műsort követően közös ebédet fogyasztottak el, és egy nagyon jó hangulatú mulatozásba kezdtek a csoportok, majd városnézés következett. A vendégek első útja az Arany János Emlék Múzeumba vezetett, ahol Darvasi Zoltán igazgató kalauzolásával ismerhették meg nemcsak a nagy magyar költő életét,

de a város történelmét is. Megtudhatták, hogy Bocskai István fejedelem 1606. március 4-én 300 hajdút telepített Szalontára. A város fénykorát a XX. század elején élte, amikor is 15.500 lakosának 90 százaléka volt magyar! A mai 18.500 lakosból mindössze 57 százalék magyar. Betértek a csoportok a háromezer fő befogadására alkalmas református templomba is, majd meghallgatták a toronyból óránként felhangzó Kossuth-nóta dallamát. A szoborparkban koszorú helyett nemzeti színű szalagot helyeztek el Kossuth Lajos egész alakos szobránál. A Búzavirág Pávákör és az Egyesület tagjai tisztelettel köszönik a szervezőknek ezt a csodálatos szép napot.

Gere Gyuláné elnök

Nyugdíjas Tízpróba Zalaegerszegen

Az Egészség Egyesület Életmód Klubja szervezésében a Zalaegerszeg Városi Időügyi Tanács anyagi támogatásával sikeresen lebonyolítottuk az első Nyugdíjas Tízpróba versenyünket. Minden csapatban 6 versenyző vett részt, volt olyan csapat, ahol még egy tartalék játékos is benevezett. Nagyon jó hangulatú és főleg meleg napsütéses időben zajlottak a sportos feladatok. Az „újra itt van a nagy csapat” zenés bemelegítés után minden helyszínre jutott egy csapat, akik az előre megadott feladatokat

lelkesen teljesítették. Legeredményesebb csapat lett a MATÁV Nyugdíjasklub csapata, a második helyezett a „Szív és Érbetegek” Egyesülete, harmadik helyezett lett a „Kertvárosi” Nyugdíjasklub 1. csapata. A Tízpróbát Gyutai Csaba polgármester úr nyitotta meg és vállalta a fővédnökséget. Ígéretet kaptunk arra, hogy akár a ZTE Stadi-ont is megkaphatjuk, ha 1000 nyugdíjast tudunk mozgósítani hasonló versenyre.

Siklósi Judit

FOGYASZTÓVÉDELEM

Mi is a kuponos vásárlás lényege?

Egyre több terméket, szolgáltatást lehet kuponnal megvásárolni, vagy legalább a fizetendő díj egy részét ún. kuponnal kiegyenlíteni. Az alábbi tájékoztató megismereti az olvasót a kuponok használatával, a vásárló jogai-val.

„A fogyasztó egy kupont vásárol rendszerint interneten egy kereskedőtől, amely arra jogosítja őt, hogy egy másik vállalkozás termékét vagy szolgáltatását jelentős kedvezménnyel vegye igénybe vagy vásárolja meg. A széleskörű kínálat között például olyan, a fogyasztók körében népszerű szolgáltatások szerepelnek, mint a kedvezményes szállodai wellness hétvége, az egészség-gel összefüggő vagy szépségápolási szolgáltatások, illetve egyéb szabadidős tevékenység. Több esetben azonban nem teljesül e cégek ígérete, a fogyasztók kárt szenvednek és falba ütköznek, amikor jogukat érvényesíteni akarják.

A hírekből az is kiderül, hogy a kuponos vállalkozások általános szerződési feltételeikben általában kizárják vagy korlátozzák felelősségüket abban az esetben, ha az ígért szolgáltatást a fogyasztó végül mégsem tudja igénybe venni a harmadik fél magatartása miatt, avagy hibás teljesítés történik. Hiába áll ugyanis a fogyasztó szerződéses kapcsolatban a kuponos céggel, amikor az igénybe venni kívánt valódi szolgáltatást részére már a harmadik fél, azaz a másik vállalkozás nyújtja (vagy csak nyújtana). Ha pedig a panaszos magával a kedvezményes árú szolgáltatást vagy terméket nyújtó vállalkozással szemben fordul jogai érvényesítéséért, úgy ez esetben panasza rendszerint a szerződéses kapcsolat hiányára való hivatkozással kerül elutasításra, ezzel pedig a kör bezárul.

A Fogyasztóvédelmi Egyesületek Országos Szövetsége azt javasolja a fogyasztóknak, hogy a fentiek miatt körültekintően járjanak el, mielőtt szerződést kötnének az adott kuponos akciót értékesítő vállalkozással és részletesen olvassák át annak szerződési feltételeit. Ezekből ugyanis megtudhatják, hogy például vállal-e bármilyen garanciát a harmadik fél hibás teljesítése esetére a kuponos szolgáltató avagy sem, illetve milyen mértékben korlátozza felelősségét. A tudatos fogyasztói magatartással tehát nagyobb eséllyel előzhetjük meg a későbbi kellemetlen meglepetéseket. Ezzel függ össze az is, hogy ha például kedvezményes áron szeretnénk nyaralni valahol, először az utazásszervező- és utazásközvetítő irodák ajánlatait böngésszük át: az engedéllyel rendelkező utazási vállalkozások esetében ugyanis részletesen meghatározásra került azok felelőssége hibás teljesítés ellen, emellett jogszabályban biztosított vagyoni biztosítékkal rendelkeznek. Korántsem biztos, hogy ez igaz azokra a vállalkozásokra is, amelyek szolgáltatásaihoz kedvezményes áron való hozzájutását egyes kuponos cégek hirdetik.

A fogyasztók ezt könnyen ellenőrizhetik a Magyar Kereskedelmi Engedélyezési Hivatal internetes honlapján, ahol

az engedéllyel rendelkező utazási vállalkozások listája mellett megtalálják azon utazásszervezők és utazásközvetítők jegyzékét, amelyek jogerősen egy évre eltiltásra kerültek a tevékenység folytatásától. Amennyiben tehát a kupon tárgya kedvezményes áron nyújtott utazási szolgáltatás és a rajta feltüntetett vállalkozás nem szerepel az engedéllyel rendelkező szolgáltatók listájában, ez esetben ne kössünk vele szerződést! Az interneten kupon vásárló fogyasztók emellett jó, ha tisztában vannak jogaikkal: az átvételtől számított 8 munkanapon belül indokolás nélkül elállhatnak a szerződéstől, ez esetben pedig az online kifizetett vételár visszajár a részükre.

A szerződés ugyanis ekkor **távollevők között kötött szerződésnek** minősül a 17/1999. (II. 5.) Korm. rendelet értelmében és a fogyasztót speciális jogok illetik meg. Először is a vállalkozást ekkor szigorú tájékoztatási kötelezettség terheli: így többek között információt köteles nyújtani már a szerződéskötés előtt a nevről és címéről azonosításra alkalmas módon, valamint a vásárolni kívánt áru vagy szolgáltatás, azaz a kupon lényeges jellemzőiről, a fizetendő ellenértékről az összes járulékos költséget is beleértve, továbbá a fizetés, a szállítás vagy a teljesítés egyéb feltételeiről és az indokolás nélküli elállási jogról. Ha ez az írásos tájékoztató nem szerepelt a vállalkozás internetes honlapján vagy azt a szerződéskötés előtt nem bocsátotta a fogyasztó rendelkezésére, úgy az indokolás nélküli elállásra nyitva álló 8 munkanapos határidő három hónapra hosszabbodik meg, amelyet a kupon átvételének napjától kell számítani. Amennyiben pedig a vállalkozás mégis teljesítené három hónapon belül a tájékoztatási kötelezettségét, akkor a fogyasztó számára az elállásra nyitva álló nyolc munkanapos határidő attól a naptól kezdődik, amikor az írásbeli vagy tartós adathordozón átadott tájékoztatót kézhez kapta. Lényeges, hogy amennyiben a fogyasztó el indokolás nélküli elállási jogával, úgy a kupont vissza kell juttatnia saját költségén a vállalkozásnak, a kereskedő pedig a fogyasztó által kifizetett összeget haladéktalanul, de legkésőbb az elállást követő harminc napon belül köteles visszatéríteni.

Végül a fentiek mellett természetesen szükséges a felelősségteljes vállalkozói magatartás is, így például a jó nevű és fogyasztóbarát kuponos vállalkozásoknak a fellépése azon hasonló gazdasági tevékenységet végző cégekkel szemben, amelyek egyértelműen a fogyasztók kárára működnek, ezáltal is csorbítva a szakma jó hírét.

A Szövetség hangsúlyozza: a tudatos fogyasztói döntéshozatal és a megfelelő körültekintés rendkívül fontos, így szerződéskötés előtt a fogyasztók mindenképp tájékozódjanak! Ha mindezek ellenére pedig később vitájuk támadna egy hasonló weboldal üzemeltetőjével, akkor pedig forduljanak a lakóhelyük szerint illetékes békéltető testülethez, amely gyorsan és ingyenesen jár el az ügyben.”

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
 Lapzárta: minden hónap 15-én
Főszerkesztő: Pirosné Dóczi Gabriella
Felelős kiadó: Dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök

„Életet az éveknek”
 HÍRLEVÉL

KLUBRÓL-KLUBRA

A Margaréta Nyugdíjasklubról

A 2014-es évnek nagy lendülettel és lelkesedéssel vágtunk neki. Több kirándulás, filmvetítés, városi séta színesíti a palettát. Szeretnénk minél többet megismerni hazánk közeli és távolabbi tájaiból. A kirándulások még jobban összekovácsolják az amúgy is jól működő csapatot. A hagyományos locsolóbál, mikulás és óévbúcsúztató bál, a negyedévenkénti születésnaposok zenés köszöntése sem maradhat ki a programból.

Sokat gyakoroltunk, próbáltunk az immár 5. alkalommal megrendezésre kerülő kistérségi Ki mit tud? vetélkedőre. A sok munkának meg is volt az eredménye, mert a februári elődöntőről továbbjutottunk a döntőbe. A döntő végképp meghozta szorgalmunk gyümölcsét, mert a Réti Pipitér Énekkar, a Szederinda Táncsoport és Mörtl Tamásné klubtagunk szóló énekben elhozta az első helyezést.

A havonta megjelenő Civil Szemle hajtogatását a klub tagjai végzik, ez egyik kedvenc felajánlott munkánk, mert közben anekdotázunk, a világ „nagy dolgait” is megtárgyaljuk és közben derűs hangulatban gyorsan telik az idő. Részt veszünk az EFI által hirdetett

különböző egészségnevelési foglalkozásokon, mint a torna, nordic walking, előadások meghallgatása.

A Múzeum szervezésében havonta megyünk a Cselley Házba, ahol minden alkalommal más és más témájú képekről kapunk tájékoztatást, majd ezt követően a témával kapcsolatos kézügyességi próbán is átesünk. Ilyen volt például a farsangi téma bemutatásakor álarcok készítése, vagy legutóbb a csendéleti képek megismerése után magunk is elkészíthettük a saját csendéletünket. Senki nem maradt sikerélmény nélkül! Apránként így megismerjük a Gyurkovics-gyűjtemény képeit, amiről esetleg másképp sokan nem is tudnának.

A környező települések klubjaival is igyekszünk jó kapcsolatot tartani, közös rendezvényeket szervezünk.

Röviden ennyit szeretnénk volna bemutatni a Margaréta Nyugdíjas Klub idei eseményeiből és terveiből.

Ahhoz azonban, hogy ez a lelkesedés megmaradjon, az kell, hogy mindenki megtalálja a számítását a klubban, szívesen jöjjön a foglalkozásokra és utána jó szívvel gondoljon az együtt töltött időre.

Bognár Dezsőné klubvezető

Csebszalto Nyugdíjasklub születésnapja

Balatonfűzfő **Csebere, Szalmásitelep, Tobruk** településrészein 1994-ben alakult nyugdíjasklub április 24-én ünnepelte 20. születésnapját. Az összejövetelen a klubtagokon kívül részt vett a város vezetése, a köztisztviselők, civil szervezetek vezetői és meghívott vendégek. Részt vett továbbá a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Veszprém Megyei Egyesületének elnökhelyettese Takács József és vezetőségi tagja Gyarmati Margit is. Megemlékeztek az elmúlt húsz év történéseiről, a klub régi, és jelenlegi vezetéséről, a város civil szervezetei között elfoglalt helyükről. Az alapító klubvezető Smátrola Sándorné is meghívást kapott, így lehetősége volt az emlékeit közkinccsé tenni. A történeti áttekintést a jelenlegi klubvezető Szabó Lajos mondta el. Megemlékeztek olyan tagokról, akik már nincsenek köztük, de nagyon sokat tettek a klubélet színesítésében, programok megszervezésében. Az alapító tagok közül négyen Gróf Györgyné, Mesteri Lajosné, Varga Antalné, Vitai

Ferencné, a klub megalakításáért Smátrola Sándorné, és egy házaspár a folyamatos, fáradhatatlan munkájukért Zitek Ferenc és Zitek Ferencné emléklapot kapott. A klub munkájáról a város polgármestere Marton Béla és a megyei vezetés is elismerően szólt. Az ünnepséget műsorral folytatták. A Veszprém Táncgyűttes négy párosa kezdte, majd az Eszteregnyei Őszi Rózsa Dalkör tagjai léptek fel, azután pedig a nyugdíjas fiúkból álló táncsoport Bajor Sörtáncot mutatott be. Végül Madarász Katalin magyar nóta énekes dalaival kápráztatta el a hallgatóságot. Ezt követte az újjászerveződő és a városban első alkalommal bemutatkozó Lux 73 zenekar, akik a program zárásáig szolgáltatták a slágereket. A színvonalas ünnepség lehetőségének a megteremtésében a klub tagjai köszönetet mondanak elsősorban Marton Béla polgármester úrnak, Gróf Tibor Művelődési Központ Igazgatónak, Kontics Ferencné VÁCSISZ elnökének.

Szabó Lajos klubvezető

„Életet az éveknek” Országos Szövetség Hajdú-Bihar megyei szervezetének 25. éves évfordulója

2014. május 10-én került megrendezésre a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség Hajdú-Bihar megyei szervezetének 25. éves évfordulója, amelynek keretén belül Anyák napi ünnepséget is tartottunk Nádudvaron, az Ady Endre Művelődési Központban. Megemlékeztünk a 25 év legjelentősebb eseményeiről, mérföldköveiről, amelyek előre vittek bennünket. A köszöntők után Kocsis Imréné megyei elnök és Sánta Gyula országos alelnök kitüntető okleveleket adott át több személynek munkájuk elismeréséül. Ezt követően Nádudvar város Polgármestere, Beke Imre emlékezett meg az Édesanyákról, Nagymamákról, de kiemelte az Édesapák és a Nagypapák szerepét is. Tíz településről érkeztek

csoportok, akik színvonalas, szívhez szóló műsorral ajándékoztak meg bennünket. Nádudvarról, Derecskéről, Berettyóújfaluból, Hencidáról, Kabáról, Hajdúszovátáról, Püspökladányból, Hajdúdorogról érkező fellépők táncokkal, versekkel, dalokkal szórakoztatták a közönséget. A megható versek, az édesanyákra emlékező dalok mindannyiunk szeméből könnyeket csaltak elő. A műsor zárásaként Tassi Melinda Derecskéről egy saját dalát énekelte el. Az ebéd és a tombola után közös baráti beszélgetésre, táncrea invitáltuk a vendégeket, ami jó hangulatban telt. Mindenki élményekkel gazdagon térhetett haza.

Kocsis Imréné Hajdú-Bihar megyei elnök

ROLSER BEVASARLÓKOCSI AKCIÓ 3 ÉV GARANCIÁVAL!

RENDELJE MEG MOST!



A kép illusztráció

ára: **9990Ft**

A spanyol Rolser Vállalat nemzetközi szinten 40 éve piacvezető bevásárlókocsi gyártó.

Könnyítse meg mindennapjait, bevásárlásait modern praktikus megoldásainkkal.

A bevásárlás egy mindennapi és gyakran szükségszerű szokás, de hogy ne legyen kényelmetlen a legjobb és legpraktikusabb választás a bevásárlókocsi használata, amik a napjainkban a Rolser-nél már minden kivitelben elérhetők.

Szerkezete erős alumínium és speciális, nagy szilárdságú műanyag mely hosszú élet-tartamot garantál. Ergonomikus fogantyúja kényelmes fogást biztosít. A különböző típusok más-más extra tulajdonságokkal bírnak, mint például zipzáras zseb, összecsukhatóság, speciális kerék méret, levehető mosható táska, stb.

A Rolser bevásárlókocsik a legújabb design, színek és anyagok felhasználásával készülnek. Bátran ajánljuk minden korosztálynak, hiszen egy nagybevásárlás nem csak az idősebb korosztály számára lehet megterhelő.

Ezen kívül jól használható strandolásnál, kirándulásnál, horgászásnál is.

Ne feledje mottónkat:

"Bevásárlás tudatosan, bevásárlás stílusosan"

Rolser Saquet bevásárló kocsi

Önsúly: 2 kg

Maximális terhelhetőség: 20 kg

Űrméret: 59 L

Kocsi mérete (sz x ma x mé):

41cm x 105cm x 33cm

Táska mérete (sz x ma x mé):

33cm x 58cm x 22cm

Megrendelő lapunkat az alábbi címre küldjék!

Forgalmazó: Ecologic Trade Kft. 1098 Budapest, Lobogó u. 3/l.

Tel/fax: 06-1-786-6107

web: bevasarlo-kocsi.hu

email cím: info@iecologic.com

----- ✂ -----
Rolser bevásárlókocsi - MEGRENDELŐ LAP

Név: Telefonszám:

Cím:

Szállítási cím (ha más mint a számlázási cím):

Megrendelt mennyiség - Kék:db Lila: db Piros: db Fekete: db

Mintaváltozatok - Egyszínű / Pöttyös / Kockás (húzza alá milyen változatot kér)

Megjegyzés:

Dátum: Aláírás:

Kérjük, hogy minden adatot nyomtatott nagybetűvel, olvashatóan töltsenek ki!

A házhozszállítás költsége belföldön 1.620.-Ft+Áfa, melyet a termék ára nem tartalmaz.

Személyes átvétel: 1098 Budapest, Lobogó u. 3/l.

INGYENES HALLÁSSZŰRÉS ÉS SZÍV-STRESSZ MÉRÉS AZ ALÁBBI PENNY MARKET PARKOLÓKBAN:

június 2.	09:00-17:00	Miskolc, Csaba vezér út 1.	június 18.	08:30-16:30	Ajka, Fő út 7.
június 3.	09:00-17:00	Miskolc, Ilona u. - Vologda u.	június 19.	08:30-16:30	Dombóvár, Árpád u. - Teleki u.
június 4.	08:30-16:30	Sajószentpéter, Kossuth L. u. 191.	június 20.	08:30-16:30	Kaposvár, 48-as Ifjúság útja
június 5.	08:30-17:00	Kazincbarcika, Egressy B. út - Tóth Á. utca	június 23.	09:00-17:00	Kiskunfélegyháza, Dr. Holló L. út 84.
június 6.	09:00-16:30	Tiszaújváros, Lévey J. u. 68	június 24.	08:30-12:30	Szentes, Kossuth L.u. - Mátyás Király u.
június 10.	09:00-12:00	Mezőberény, Békési út 1.	június 24.	13:30-16:30	Csongrád, Fő utca 70.
június 10.	13:00-17:00	Békés, Baky u. - Kossuth L.u.	június 25.	08:30-16:30	Budapest, XI. Rétköz u. - Naprózsa u.
június 11.	08:30-12:30	Békéscsaba, Orosházi út - Temetősor	június 26.	08:30-16:30	Budapest, XX. Topánka u.
június 11.	13:30-16:30	Békéscsaba, Berényi út - Békési út	június 27.	08:30-16:30	Budapest, XXI. Kossuth L. u. 69.
június 12.	08:30-16:30	Gyula, Zrínyi Miklós tér 1.	június 30.	08:30-16:30	Budapest, XIV. Füredi út 37.
június 13.	08:30-16:30	Szarvas, Szabadság út 58.	július 1.	08:30-16:30	Budapest, XV. Régi Főti út
június 16.	09:00-12:00	Veszprém, Csillag u. - Cholnoky J.u.	július 2.	08:30-16:30	Budapest, XVIII. Üllői út. 554-574.
június 16.	13:00-17:00	Veszprém, Aradi Vértanúk útja	július 3.	08:30-16:30	Budapest, XIX. Ady E. út - Corvin krt.
június 17.	08:30-16:30	Balatonfüred, Széchenyi út 37.			



Bejelentkezés (ingyenesen hívható):

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

www.pannonhallas.hu

PANNON
HALLÁSCENTRUMOK