



Életet az Éveknek

H Í R L E V É L

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek”
Országos Szövetségének Havilapja



Őszirózsa Hagyományörző Egyesület (Kaba)



Jóbarátok Nyugdíjasklub (Derecske)



Veszprém megyei sportverseny győztes csapata



Bakonygyepesi Nyugdíjasklub tagjai



Ki Mit Tud? Verseny résztvevői (Miskolc)

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.
szeptember**

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 részesülhünk. 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 Cifra Istállóhoz.
- Az **autóbuszos kirándulást** Parádsirók-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 belépőjeggyárral 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

Jubileumi rendezvények Győr-Moson-Sopron megyében

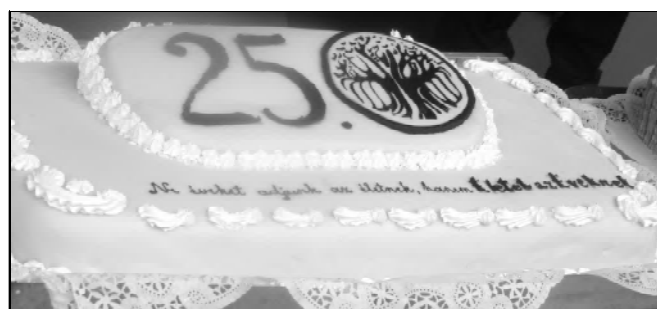
Az „Életet az éveknek” Klubszövetség 2014-ben ünnepli megalakulásának 25. évfordulóját. A születésnap méltó megünneplését tervezte megyei klubtanácsunk azzal, hogy 25 programot rendezünk a megye különböző településein. Négy rendezvényt emelnénk ki azok közül, amelyeket már megvalósítottunk. A **fertőszentmiklósi Rozmaring Hagyományőrző Nyugdíjasok Amatőr Munkáiból rendezett kiállításra**. A megye 16 klubjából több mint 50 nyugdíjas küldte el alkotását. A kiállítást Horváth Tibor polgármester úr nyitotta meg és a házigazda klub szép műsorral kedveskedett a megnyitón résztvevőknek. Külön öröm volt az is, hogy sokan jöttek el azok közül, akiknek alkotásait megtekinthettük. Emléklapot kapott minden kiállító.



Mosonszolnok volt a házigazdája a **Nyugdíjasok Megyei Sportnapjának**. Azért esett erre a településre a választásunk, mert a település sportcsarnokát éppen 10 éve avatták fel. A sportnapon került sor a megyei tekeverseny lebonyolítására is. A Rábaközi és a Szigetközi Területi Tekeverseny helyezettei küzdöttek meg egymással. A nőknél a házigazdák nyertek, megelőzve Kapuvár és Győrság csapatait. A férfiaknál szintén a mosonszolnokiak győztek, őket követte a Rába-Vagongyár és Győrújbarát csapata. A tekeversenyyel párhuzamosan játékos sorversenyeken vett részt 9 nyugdíjas klub 5 fős csapata. Az első helyezést a szoros versenyben a győrújbarátiak érték el megelőzve Kapuvár és a házigazda mosonszolnokiakat. Ennek a megyei sportnapnak külön érdekessége az, hogy a verseny lebonyolítását a helyi képviselőtestületi tagok és az iskola pedagógusai végezték.

Értékes ajándékot kaptak a helyezettek és a sportverseny minden résztvevőjének finom ebéddel kedveskedett az Önkormányzat.

Külön köszönet Török Sándor polgármester úrnak és a házigazda klub vezetőjének, tagjainak ezért a felejthetetlen napért. A rendezvény zárásaként 2 hatalmas tortával köszöntöttük a házigazdákat. A 2 torta elkészítését a lébényi Orchidea Klub vezetője Horváthné Mária és édesanyja Szűcsné Ilonka vállalta. 140 tojásból készült a 2 hatalmas torta. A sportcsarnok jubileumi tortáját az önkormányzat a helyi iskolásoknak ajánlotta fel. A nyugdíjasok tortáját pedig az ebéd után közösen fogyasztottuk el.



Győr-Bácsán rendeztük meg június 5-én a Richterrel együtt a **Megyei Egészségnapot**. A színvonalas előadások mellett szűrővizsgálatokon is részt vehettek azok, akik eljöttek a rendezvényre. Köszönet a Richtert Gedeon Gyógyszergyárnak és a házigazda **Gyöngyvirág Klub** vezetőjének és tagjainak a szervezőmunkáért.

Az országos sportbizottság kérésére a **nyúli Nefelejcs Klub** volt a házigazdája a **Nyugdíjasok Dunántúli Teljesítménytúrájának**. 28 csapat vett részt 3 megyéből. Derekasán teljesítették a több kilométeres gyaloglást a nyúli dombokon és a beérkezést követően tesztlapot töltöttek ki a csapatok. Az értékelést és az eredményhirdetést Czinger Sándor, az Országos Szövetség alelnöke végezte. A házigazdák vendégül látták a résztvevőket és emléklappal kedveskedtek minden résztvevőnek.

Amikor az éves megyei programot összeállítottuk az volt a célunk, hogy rendezvényeinkkel a jubiláló Szövetség célkitűzéseit is megvalósítsuk. Az idősek egészségvédelme, a mozgás öröme és a hagyományok megőrzése, ápolása mind-mind hozzájárul ahhoz, hogy ÉRTELMET ADJUNK AZ ÉVEKNEK.

Zsámbokiné Buday Anna megyei elnök

KLUBRÓL-KLUBRA

Élhető időskor – Egészségnap Vadnán

A 777 éves, 647 lakost számláló Borsod-Abaúj-Zemplén megyei településen, Vadnán tartottunk Egészségnapot májusban az Ősziórsák Nyugdíjas Klub Egyesület szervezésében.

Az „Élet az éveknek” Nyugdíjas Szövetség megyei elnöke, Szőnyi Gáborné köszöntőjét követően a rendezvényen az aktív időskor megélésével kapcsolatos előadásokat hallgathattak meg a résztvevők, majd közös tornán vehettek részt, nemcsak a vadnai, hanem a közeli településekről érkezett nyugdíjasok is.

Az „Élet az éveknek” Nyugdíjas Szövetséggel a Richter Gedeon Gyógyszercég több éve együttműködik az időskorúak egészségügyi felvilágosításában, a megelőzés fontosságának hangsúlyozásában. Ez az együttműködés tette lehetővé, hogy

csonttritkulás és memória szűrésre is sor került a program keretén belül. Az egészségnapon a Richter Gedeon Gyógyszercég, ezen belül a hazai gyógyszergyártás kialakulásáról is hangzott előadás. Szó esett a Richter társadalmi szerepvállalásáról, aminek kapcsán megismerhettük a Terézanyu és a Richter Aranyanyu legutóbbi díjazottjait a róluk készült szívbemarkoló kisfilmből, ami sokunknak könnyeket csalt a szemébe.

Vadna háziorvosa nagyra értékelte a Richter támogatásával a rendezvényen lebonyolított szűrővizsgálatokat, mert a program keretében az érdeklődők, több mint 80-an, közvetlenül elvégeztethették a vizsgálatokat.

Köszönöm mindenkinek a hozzájárulását, aki tett azért, hogy ez az egészségnap Vadnán megvalósulhasson!

Czakó Lászlóné klubelnök

PÜNKÖSDI TALÁLKOZÓ NAGYVENYIMEN

2014. május 31-én a Nagyvenyimi Aranydaru Nyugdíjas Klub, a Nagyközségi Önkormányzat és a Művelődési Ház szervezésében tizenegyedik alkalommal került megrendezésre a Pünkösdi Dalostalálkozó.

A Találkozóon Soponya, Seregélyes, Székesfehérvár, Dunavecse, Előszállás, Dunaújváros, Dunaegyháza, Perkáta, Kisapostag, Dég, Kunszentmiklós és Nagyvenyim Nyugdíjas Egyesületeinek, Klubjainak dalkörei vettek részt. Ajándékműsort adott a Mélykúti Kodály Kórus. Összesen 14 dalkör és kórus 231 fő éneke és zenésze szórakoztatta a 350 főnyi résztvevőt.

A rendezvény fővédnöke Szabóné Lőrinc Ilona polgármester, műsorvezető háziasszonya Juhász-Vedres Zoltánné klubelnök volt.

A rendezvényen részt vett dr. Galambos Dénes országgyűlési képviselő, Szemmelveisz Ferenc, a Szociális Érdekegyeztető Fórum Elnöke, Rubina Sándor, a Nyugdíjasklubok és Idősek "Élet az éveknek" Országos Szövetség alelnöke, a Fejér megyei Szövetség Elnöke és a település vezetői.

A dalkörök által bemutatott dalcsokokat 3 tagú zsűri értékelte. A zsűri értékelése szerint zenei kíséret nélküli kategóriában I. helyezést ért el a Dunaújvárosi Búzavirág Dalkör, II. helyezést ért el a Nagyvenyimi Aranydaru Nyugdíjas Klub Dalköre, III. helyezett a Kisapostagi Nőegylet Dalkör lett.

Zenei kísérettel fellépő dalkörök közül I. helyezett lett a Seregélyesi Élő Ősz Nyugdíjas Klub Dalköre. Különdíjat kapott a Kunszentmiklósi Szappanos Lukács Népdalkör és a Dégi Margaréta Búzavirág Nyugdíjas Klub Népdalkörének szólóéneke Katona Lóránt.

Minden szereplő dalkör részére gravírozott fémtá nyér emléktárgyat, emléklapot és virágcsokrot adott át Nagyvenyim polgármestere és alpolgármestere.

A díjazottak részére Nagyvenyim Önkormányzata oklevelet és gyönyörű serlegeket adományozott.

A nagysikerű rendezvény az Aranydaru Nyugdíjas Klub tagjai által sült házai sütemények és a Művelődési Ház által kínált sós sütemények elfogyasztásával és baráti beszélgetéssel ért véget.

Juhász-Vedres Zoltánné klubelnök

Sikeres teljesítménytúra (fotó a címlapon)

Az ország számos helyéről neveztek tetterre és harcra kész csapatok a Nyugdíjasklubok X. Országos Dunántúli Teljesítménytúrájára. A bakancsos dzsemboriból természetesen a **bakonygyepesiek** sem maradhattak ki. A Nyúl községben, 27 csapat részvételével zajló túra közepes erősségűnek volt mondható: 5 km-t kellett dombos terepen megtenniük a vállalkozóknak. A gyaloglás közbeni természetélvezetet „csupán” a 35 fokos rekkenő hőség nehezítette. Ennek ellenére problémamentesen sikerült teljesíteni a kiírt távot, a résztvevők hihet-

len akaratról, kitartásról tettek tanúbizonyságot. A nem kis sportteljesítmény mellett elméleti tudásukról is számot kellett adniuk a résztvevőknek, hiszen egy komoly, helyi nevezetességekről, érdekességekről szóló tesztet is ki kellett tölteniük. Ez az akadály sem fogott ki a versenyzőknél! A **Gyepesi Nyugdíjas Klub** a verseny bronzosan csillogó 3. helyét érte el. A lelkes, örökifjú gyepesiek ezzel az eredménnyel ismét csak szűkebb pátriájuk hírét öregbítették.

VCZA

ÜDÜLÉS

ÜDÜLÉS 50% KEDVEZMÉNNYEL - NYUGDÍJAS KLUBTAGOK RÉSZÉRE

**BALATONSZEMES, Szindbád Wellness Hotel****50%**

2 ágyas elhelyezéssel, Soft All Inclusive italcsomaggal, svédasztalos reggeli és vacsora. A **Balaton part és a balatonszemesi móló közvetlen közelében**. Jó közlekedéssel, a vasútállomástól néhány percre.

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

2 éjszaka	4 éjszaka	7 éjszaka
18.500 Ft + IFA / fő	37.000 Ft + IFA / fő	64.750 Ft + IFA / fő

Hétfélig felár: 3.000 Ft / fő / hétfélig

**HARKÁNY, Átrium Hotel*******50%**

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

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****50%**

2 ágyas elhelyezéssel, félpanzióval. Egy alkalommal **ingyenes borkóstoló** a ház boraiból a borpincében. **Egy palack bor bekészítése** a szobába. Korlátlan **wellness használat** fürdőköpennyel (feszített víztükrű, 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

KLUBRÓL-KLUBRA

Anna Bál a Dallamok Szárnyán Klub rendezésében Miskolcon

2014.07.26-án került megrendezésre a VOKE Vörösmarty Mihály Művelődési Házban - hagyomány-őrző jelleggel - szabadtéri Anna Bálunk. Az idei rendezvény is nagy sikerrel zajlott le.

A Bált a művelődési ház udvarán szoktuk rendezni, fáklyákkal, zenével, kis műsorral fűszerezve a báli hangulatot.

Elmaradhatatlan része az estnek az Anna Bál szépe választás, amire mindig szép számmal neveznek.

A Bálnak mindig pozitív visszhangja van, vendégeink nagyon jól érzik magukat és elégedetten távoznak.

Gergelyné Ilike Dallamok Szárnyán Klub vezetője



ARACSI KIRÁNDULÁS



A lajosmizsei Őszikék Nyugdíjas Klub tagjai kellemes időben kirándultak a Vajdaságban fekvő aracsi pusztatemplomhoz 2014. július 13-án. Ez a monumentális Árpád-kori templom még romjaiban is tiszteletet ébreszt mindenkiben. Itt történelmi ismertetést kaptunk a katedrális méretű templom építési idejéről (1091-ben említik először), valamint a későbbi időkben történő átalakításairól, bővítéséről. Klubvezetőnk – Angi néni – szorgalmasan készült erre az eseményre is, Wass Albert: „A magány templomában” című verse, Szebenyi Judit: „Magyarnak születtem” című verse, valamint Erdős Anna: „Hol az utca, hol a ház?” című verse került felolvasásra, melyek világosan tartalmazzák a jelenlegi és múltbeli állapotot.

Majd kis tutajokkal felhajókáztunk Óbecsére, ahol megtekintettük a szép Nagyboldog Asszony Templomot, valamint ellátogattunk a Than Emlékházba, ahol több, szép Than Mór festményt láthattunk, valamint a fizika alapjait tanító, működő játékokat próbálhattunk ki. Than Mór bátyja, Than Károly kémikus, a Magyar Tudományos Akadémia tagja, kémiatanárként tanította az egyetemistákat Budapesten. Ők Óbecsén születtek. Than Mór Barabás Miklós tanítványaként főképpen csatajeleneteket festett.

Sólyom János

MŰVÉSZETI FESZTIVÁL KARCAGON

A megújult Karcagi Akác Liget Gyógyfürdőben került megrendezésre az első kétnapos Országos Művészeti Fesztivál. A Fesztivált a Napsugár Nyugdíjasklub tagjai és Márkus Ica klubvezető szervezte. A rendezvényen mindkét nap több nyugdíjasklub volt jelen és tagjaik élvezhették a szépen felújított fürdő gyógyvizét. A nyugdíjasklubok szép műsorszámokkal tették a Fesztivált igazi szemet, szívet gyönyörködtetővé. A Fesztiválon részt vett Karcag város önkormányzatának képviselője Pánti Ildikó, aki kedves szavakkal köszöntötte a megjelent szépkorúakat és megköszönte Márkus Ica klubvetőnek és klubjának, hogy-e nagyszabású rendezvényt megszervezték és ilyen sokan eljöttek, majd ünne-

pélyesen megnyitotta az első Karcagi Országos Művészeti Fesztivált.

A jelenlevőket köszöntötte a fürdő igazgatója Schwarcz Tibor, valamint az "Életet az éveknek" Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Szervezetének elnöke, Gombás Gáborné.

A rendezvény sikeréhez nagyban hozzájárult a klub tagjainak munkája, valamint aki az egészet összefogta Márkus Ica klubvezető lelkesedése és hozzáértése.

Köszönet a szép napokért, minden résztvevő meglelégedéssel és boldogan távozott, azzal köszöntek el, hogy még sok ilyen rendezvény legyen Karcagon.

„Életet az éveknek” megyei elnökség

IDŐSGONDOZÓ MOBILTELEFON ÚJDONSÁG

Életet az éveknek Szövetség ajánlásával!



BRUTTÓ ÁR:
29.990 FORINT

➤ Szeretné baj esetén, egy gombnyomással háziorvosát, családtagját, rokonát, ismerőseit értesíteni akár otthon van, akár az utcán történik Önnel valami baj? Hiszen nem minden esetben van nálunk a telefon, vagy olyan helyzetbe kerülünk (baleset, rosszullét), hogy nem tudunk telefonálni.

➤ Idegenkedik az új technológiáktól? Nem ismeri a mobiltelefonokat? - VAN MEGOLDÁS!

Önnek nem kell a telefont foglalkoznia, csak egy KARPARECET kell magán hordania, amely vízálló, ütésálló. Baj esetén a PIROS gombot kell megnyomni. Önnek más teendője nincsen.

A karperecet fürdés közben sem kell levennie, miközben a telefont nem kell bevinni a fürdőszobába. Ha elmegy hazulról bevásárolni, vagy kirándulni a telefont beteszi a táskájába, a karperecet természetesen a kezén tartja. Így baj esetén, a lakáson kívül is hasznos eszköz az idősgondozó mobiltelefon.

A piros gomb megnyomását követően a készülék öt előre programozott számot sorban felhív, valamint opcionálisan SMS üzenetet küld (a szöveg előre beállítható). Amennyiben a hívott fél fogadja a hívást, akkor az Ön készüléke automatikusan kihangosított állapotba kerül, így távolról is tud beszélni a hívott féllel.

A készülék kártya független, bármelyik szolgáltató, hagyományos SIM kártyájával működik. A csomag SIM kártyát nem tartalmaz! A telefon nagy nyomógombokkal, nagy karakter kijelzővel, Bluetooth kapcsolati lehetőséggel, elemillámpával, töltőbölcsővel rendelkezik a könnyebb kezelhetőség érdekében. A készülék magyar nyelvű menüvel és hangbemondással rendelkezik! A készülék alkalmas fotók készítésére és beépített rádióval is rendelkezik.

**A telefon forgalmazója a Young V.T.S. Informatikai és Kereskedelmi Kft.
1139 Budapest, Frangepán u. 26.**

Kérjük, megrendelését a megrendelőlap megküldésével a **Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége** postacímére, vagy email címére megküldeni. **1053 Budapest, Királyi Pál utca 20 I/3., Tel/fax: 06/1/327-0118, Email: nyugszov@hu.inter.net**

MAXCOM MM715BB Idősgondozó mobiltelefon MEGRENDELŐ LAP

Név.....

Cím:.....

Szállítási cím (ha más, mint a számlakiállítási cím).....

Telefonszám (a futár ezt a számot fogja hívni kiszállítás előtt!).....

Megrendelt mennyiség.....

Aláírás.....

Dátum:.....

Kérjük, hogy minden adatot nyomtatott nagy betűkkel, olvashatóan töltsenek ki!

Amennyiben ezen a megrendelő lapon keresztül rendeli meg az eszközt, úgy a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségét is támogatja vásárlásával egyben!

***A házhozszállítás költsége belföldön 1.590 Ft + ÁFA, melyet a készülék ára nem tartalmaz!**

ÜDÜLÉS*Csokonai napok Somogyban*

2014. november 19-20-21.

3 nap/2éj

Elhelyezés: **Hotel Solar*** Nagyatád****Program:**

1. nap: Délután fürdési lehetőség a gyógyfürdőben (a szállodával szemben)
Este hagyományőrző, vidám zenés-műsoros program
2. nap: Délelőtti fürdési lehetőség a gyógyfürdőben
Délután kirándulás különjáratral Csurgóra, ahol Csokonai Vitéz Mihály közel egy évig élt és tanított.
Csurgón a Csokonai Gimnázium és Könyvtár megtekintése.
A program hangulatos zárásaként borkóstolásra invitáljuk Önöket a 400 éves Csokonai pincébe, ahol vidám bordal énekversenyt rendezünk (értékes nyeremények).
3. nap: Délelőtti városnézés idegenvezető kíséretében.

Részvételi díj: 13.900 Ft/fő + IFA, **amely tartalmazza a 2 éjszaka szállást, svédasztalos reggelit, svédasztalos vacsorát, a fenti programokat és személyenként 2 db fürdőbelépőt.**

IFA: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj

Csoportkedvezmény:

Minden 16. fő számára a részvétel ingyenes.

Vegyen részt Ön is ezen az élménydús programon!**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

IV. NÁDUDVARI Aratófesztivál

Vidám idő várta a nosztalgia aratásra érkezőket a nádudvari Művelődési Háznál július első vasárnapján. A Nádudvari Őszirozsa Nyugdíjasklub és a Szociális Szolgáltató Központ Idősek Klubja tagjai sok segítséget nyújtottak a szervezésben. Mellettük Kabáról, Berettyóújfaluból és Földesről is érkeztek nyugdíjas csoportok az egész napos mulatozással színesített rendezvényre. Az ebéd utáni megnyitón Kocsis Imréné, a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Hajdú-Bihar megyei elnöke, mint főszervező köszönte meg mindenkinek a támogatását, segítségét. Beke Imre polgármester köszöntőjében elmondta, hogy jó évek óta ugyanazokat az arcokat látni, de jó lenne, ha a fiatalok is kedvet kapnának és belekóstolnának a ma már szinte feledésbe merülő paraszti munka megismerésébe.

A Molnár búzatáblához ismét lovas szekérrel és ének-szóval érkeztek az aratók, 12 kaszáscsoport állt bele a táblába: kaszások, marokszedők, kéveköltők, kéveköltő készítő, vízfordók, keret rakók elevenítették fel a nem könnyű kézi búza betakarítás momentumait. Fogatjaikkal ezúttal Váncsa István, Váncsa József, ifjabb Váncsa József, Erdei János, Molnár Sándor és idősebb Vona Imre emelték a Fesztivál színvonalát. A rendezvény létrejöttét támogatták: Beke Imre polgármester, Nádudvar önkormányzata, a Nagisz Zrt. részéről Kovács Lajos elnök-igazgató és Post Sándor növénytermesztési ágazatvezető, András Dezső pékmester, Molnár és Kiss Italkereskedés, Danka Sándor zöldségkereskedő, Sajt-Kalmár Kft., SMDK Diszkont, Reál Pont, nádudvari Privát Max üzletek, Judit és András Bt., Ady Endre Művelődési Központ és Városi Könyvtár, valamint Cibere Sándorné.

Kocsis Imréné megyei elnök

KLUBRÓL-KLUBRA

Arató Fesztivál a Koppány völgyében



2014. július 19-én immáron ötödik alkalommal rendezte meg a Fiad községben működő Ezüsfenyő Nyugdíjas Klub és az önkormányzat a hagyományos Aratófesztivált.

Az alig 150 lakost számláló kis somogyi település a Koppány völgyében Arató Fesztiválra invitálta a kistérség 12 települését Karádtól - Kisbárapátiig, hogy a még „kaszaforogató” férfiak megtegyék az első vágást a kijelölt búzatáblában, mert ehhez szakértelem kell és persze jó szerszám!

Összegyűltünk vagy négyszázan a rekkenő hőségben, a legtöbben népviseletben, mert itt ez a szokás. Ahogy mondják ez egy örömnünnep, amit estébe nyúló mulatozással zárnak.

A nap úgy indul, hogy arató reggelit kínálnak arató pálinkával, kemencés langallóval, házi szalonnával, friss puha kenyérrel. Majd a férfiak, a marokszedő asszonyok, kőtélfonók és kévekötők csapatokba szerveződnek és a falu plébánosának vezetésével indulnak a kijelölt búzatáblához.

A gyakorlott arató népség a közönség biztatása közepette mintavágást csinál. Az első kévéket a pap megáldja a bő termés reményében. A déli harangszó már terített asztalhoz invitálja a népes vendégsereget. A menü tyúkhúsleves, pörkölt rizs körettel, kemencés rétes és italok a pincék hűvöséből. Már itt-ott felcsendül a nóta, előkészítendő a délutáni programot, ahol minden vendég klub, egyesület színpadra kerül, tisztelegve az eseménynek és szórakoztatására a nagydíjazottnak. Este - mint a lakodalmakban - töltött káposzta zárja a gazdag menüsört és táncmulatság, amíg az utolsó vendég el nem köszön a házigazdáktnak.

Mi az, ami a hagyományörzésen jóval túlmutat, az a közösség formálása, a falusi emberek vendégszeretete és nem utolsósorban az együvé tartozás erősítése. Persze ezzel koránt sincs vége, mert már fenik a kaszákat Andocsan és Tabon, ahová az Erdélyi testvér települések is hivatalosak. Adja a Teremtő, hogy jövőre is arathassunk!

Jánosy Gábor

Országos Tánctalálkozó

Mottónk: „Ha táncolsz élsz, ha élsz táncolsz”

A Kabai Őszirozsa Hagyományörző Egyesület idén hetedik alkalommal rendezte meg a Tánc-találkozót, ami három éve már országos rendezvénné forrta ki magát.

Mint minden évben, most is június utolsó szombatján nagy volt a készülődés a Művelődési Házban. Reggel feldíszítettük a színpadot, elosztottuk a termeket, hogy minden fellépő kényelmesen tudjon öltözni. Majd bevittük a frissen sült pogácsát és vizet, amivel a szereplőknek kedveskedtünk. Délutánra minden rendben volt. Boldogan vártuk és szeretettel fogadtuk a vendégeket, akik meg is érkeztek kocsival, vonattal, vagy busszal. Két órára a színházterem megtelt a fellépőkkel és a közönséggel. Hagyományainkhoz híven Szegi Emma polgármester nyitotta meg a rendezvényt.

Kedves szavai után Kiss Lajosné, az egyesület vezetője köszöntötte a csoportokat és vezetőjüket. Majd Vécsei András helyettes vezető, mint műsorvezető vette át a szót. Felkérte a házigazdát a nyitó táncra, mely egy hagyományörző sárközi karikázó volt. Ezt követte szebbnél szebb tánc, majd szünet előtt a szervezők spanyoltáncot táncoltak, amit végig tapsolt a kedves közönség. Folytatódott a műsor a teljesség igénye nélkül, volt kalotaszegi csárdás, szamba, fekete-fehér, veszélyes tangó, zumba, keringő, tetétleni csárdás, esernyőtánc stb. Végül a házigazdák egy szép hagyományörző somogyi táncsal zárták a három órás műsort. Összesítve számokban: 12 csoport, 22 tánc, 97 táncos szórakoztatta a nagydíjazottnak.

Végül köszönöm a TÁMOGATÓK önzetlen segítségét, mert nélkülük nem valósulhatott volna meg e szép, vidám és színes Tánc-találkozó. Befejezésül jövőre veletek ugyan itt!

Kiss Lajosné





RICHTER GEDEON

Ezrek tettek egészségükért, több mint húszmillió támogatás a kórházaknak Sikeres tavaszi sorozatot zárt a Richter Egészségváros

Összesen 20.195.500 forinttal gyarapodott a dunaujvárosi, a mohácsi, a békéscsabai és az esztergomi kórház a Richter Gedeon Nyrt. adományának és a több mint tízezer résztvevő aktivitásának köszönhetően a Richter Egészségváros tavaszi programsorozatán. A kórházak az adományt az intézmény működésére, valamint az eszközpark fejlesztésére fordítják.

A Richter Egészségváros program „Egészség ezreknek, milliók a kórházaknak” felhívással hatodik éve biztatja arra az embereket, hogy tegyenek egészségük megőrzése érdekében, hogy az egészség ne csak akkor váljon értékkel, amikor már betegségről beszélünk. A Richter Egészségváros ingyenes szűrővizsgálatokkal, előadásokkal, tanácsadásokkal várta az egészségükért tenni akaró résztvevőket. A program előnye, hogy egy helyen, kellemes családi programok, egészségügyi témájú informatív előadások és beszélgetések mellett biztosít lehetőséget olyan komplex, helyi szakemberek által végzett szűrővizsgálatokra, amelyekre az egészségügyi rendszer keretében sok esetben hónapokat kell várni, illetve térítés ellenében vehetők igénybe.

„A Richter több mint 110 éve van jelen a magyar piacon, ma Magyarországon minden ötödik ember a Richter gyógyszerétől gyógyul meg. Fontosnak gondoltuk azt, hogy mindemellett elindítsunk egy olyan programot, ami a prevenciót segíti, illetve érdemben hozzájárul ahhoz, hogy a lakosság egészségügyi állapota kicsit jobb képet mutasson. A program sikerét és létjogosultságát bizonyítja, hogy idén közel tízezen látogattak el a rendezvényre és több mint 7800 szűrést végeztek el. Az Egészségvárosnak köszönhetően mintegy 1800 esetben hívtuk fel a lakosság figyelmét további szakorvosi ellátás szükségességére. Az életmód legalább 40%-ban befolyásolja az egészséges életkilátásokat, ezért nem lehet eléggé hangsúlyozni az egyéni felelősséget az egészségmegőrzésben.” – tette hozzá **Beke Zsuzsa**, a Richter Gedeon Nyrt. PR vezetője.

A Richter Egészségvárosokon a legtöbb látogató vérnyomását és koleszterinszintjét mérte meg, közel 3000 ilyen jellegű szűrést végeztek a rendezvénysorozaton. A résztvevők egyharmadánál mértek a normálnál magasabb értéket. A kardiológiai szűrések kiemelt jelentőséggel bírnak hazánkban, hiszen minden második ember szív- és érrendszeri megbetegedés következtében hal meg. **Rudolf Péter**, a Richter Egészségváros fővédnöke a szűrővizsgálatokon való rendszeres részvételre buzdított: *„Tapasztalataim alapján a magyar lakosság egészségügyi állapota igen lehangoló, ezért igen is ideje törődni önmagunkkal és ez a nap a legjobb alkalom a régen halogatott tesztek, mérések elvégzésére.”* – erősítette meg a neves színművész az Egészségváros céljait, jelentőségét, aki maga is több vizsgálaton vett részt.

A csonttritkulás-csontsűrűség mérés volt a második leglátogatottabb szűrés, a résztvevők mintegy ötödének jelezték, hogy további kezelésre van szükség. Általánosságban elmondható, hogy a vizsgáltak többsége életében először esett át csontsűrűség mérésen.

A prosztatarák a férfiak daganatos halálozásának első három leggyakoribb oka között szerepel, szerencsére azonban a prosztataszűrés jelentőségét egyre több férfi ismeri fel. Idén a megszűrték 30%-nál mérték a normálnál magasabb értéket, de az idejében felismert prosztatarák jól kezelhető. Meglepően magas volt azok száma, akik még korábban nem jártak ilyen szűrésen, de itt most időt szántak rá. Ők azonnali tanácsadás keretében helyi szakemberektől közvetlenül tájékozódhattak a szükséges további lépésekről, teendőkről.

A szűréseken való aktív részvétel mellett nagy érdeklődés mutatkozott a **Krizsó Szilvia** újságíró, műsorvezető által moderált szakmai beszélgetéseken, ahol a vizsgálatokhoz kapcsolódó témákban tartottak interaktív előadást a helyi szakkiválóságok.

A Richter Egészségváros rendezvényen saját egészségük mellett a közösségért is tettek a résztvevők. A Richter Gedeon Nyrt. minden Egészségvárosban 2.000.000 forint alapadományt ajánlott fel a helyi kórházak, melyet a lakosok a szűréseken és a különböző programokon való részvételükkel további 300-300 forinttal növelhettek. Az idei szezon rendkívül sikeres volt: összesen **20.195.500 forint adományt** vehettek át a kórházigazgatók, amelyet Dunaújvárosban új **CT berendezés**, Mohácson és Esztergomban új **lélegeztetőgép**, Békéscsabán **intenzív betegőrző monitorok** beszerzésére fordítanak. A mohácsiak **történelmi rekordot** döntöttek mind a rendezvényen résztvevők számát, mind az átadott adományt tekintve: az intézmény vezetője **7.433.900 forintos adományt** vehetett át. *„Zseniális a kezdeményezés, nagyon örültünk, hogy a mi városunkban is megrendezték. A lakosok jól járnak, mert egyetlen nap alatt több szűrésen vehetnek részt, ráadásul a népszerűsítésnek és a támogató ismert művészeknek, celebeknek köszönhetően könnyebb sok embert mozgósítani. Nekünk pedig azért nagyon fontos, mert ezekben a forráshiányos időkben nagy segítség, hogy egy cég bevételeiből visszaforgatva támogat, segít a kórházaknak az eszközpótlásban, műszerbeszerzésben.”* – mondta **Dr. Csizmadia Csaba**, a Mohácsi Kórház főigazgató főorvosa, aki a szűrőprogrammal kapcsolatban kiemelte: a statisztikai adatok egyértelműen igazolják a rendezvény létjogosultságát, így örömmel üdvözölte a Richter Egészségváros Program érkezését.

A Richter Egészségváros 2009-es indulása óta már több mint 160 millió forinttal támogatta a kórházakat, de a programsorozat nem ér véget, szeptembertől újabb három város, Orosháza, Pápa és Budapest ad otthont a rendezvénynek. Részletes információt a www.egeszsegvaros.hu honlapon olvashatnak majd az érdeklődők.

A Richter Egészségváros őszi helyszínei és időpontjai:

Szeptember 20. Pápa, Fő tér

Szeptember 27. Orosháza, Főtér

Október 4. Budapest, Bosnyák tér

KLUBRÓL-KLUBRA

KI Mit Tud" 2014. (fotó a címlapon)

A miskolci **Dallamok Szárnyán Művészeti Klub** szervezésében **2014. július 19-én megyei „Ki Mit Tud?” verseny** került megrendezésre a **VOKE Vörösmarty Mihály Művelődési Házban**. Ének, tánc, próza, hangszeres és egyéb kategóriában kortól és nemtől függetlenül jelentkezhetett bárki, aki elég bátorságot és tehetséget érzett magában a szerepléshez. A megye különböző városaiból képviseltették magukat a versenyzők 6 évestől egészen 85 éves korig.

A benevezettek értékelését szakmai zsűri végezte: **Simonné Lichy Ágnes** énektanár, **Ötvös Éva** színművész és **Gáspár Ani** nótáénekes alkotta a zsűritagokat.

A rendezvényen jelen volt **Szőnyi Gáborné**, a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos

Szövetsége B-A-Z Megyei és Miskolc Városi Szervezetének elnöke, **Teszárovics Miklós**, a Nyugdíjasok Érdekvédelmi Szövetségének megyei elnöke, valamint **Holló Gyula**, a Miskolci Időügyi Tanács alelnöke.

A versenyt azzal a céllal szervezték meg, hogy a fiatal és az idősebb korosztály még közelebb kerüljön egymáshoz, aki tehetséget érez magában megmutathassa azt és színvonalas kulturális szórakozásban részesüljön mindenki, aki benevez és az is, aki csak nézőként látogat el a rendezvényre. A jól sikerült rendezvény arra inspirálja a rendezőket, hogy a vetélkedőt minden évben megrendezzék a miskolci Vörösmarty Mihály Művelődési Házban, melyet Gőz Brigitta igazgató asszony is támogat.

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

Minden évben kirándulást szervez Sántáné Szabó Margit megyei elnök asszony a megyei klubvezetők és klubtagok körében. Ebben az évben Egyesületünk „25. éve együtt egymásért” címmel pályázatot nyert, ennek köszönhetően 3 napos kirándulás megszervezésével ünnepeltük meg a megye és az Országos Szövetség 25 éves születésnapját, melynek fontos tényezője volt a „közösség alakító tréning” Egerszalókon, Recskén, Sirokon, illetve a Szalajka Völgyben. Igaz, hogy szakadt az eső, de jó hangulatban keltünk útra. Szerencsésen meg is érkeztünk Egerszalókra. Helyünket elfoglalva megvacsoráztunk, majd sétát tettünk Egerszalókon. Másnap reggeli után Demjénbe mentünk fürdeni, délután pedig Recskén megnéztük a magyarokat kínzó táborát. Szörnyű, hogy a magyar a magyarral mit cselekedett. Ezt követően a Siroki várat néztük meg, melyet csodálatosan helyreállítottak. Este borkóstolóval egybekötött vacsora volt a pizza pincében.

Vacsora után zenés ismerkedési estet tartottunk mindenki meglegedésére. Harmadnap szintén várakozással tekintettünk a hazafelé vezető útra. Először a Szalajka Völgyében a Fátyolvízesésig vonatoztunk. Útközben még megálltunk kávézni, tortát enni. Kora este érkeztünk haza. Megint volt három csodálatos napunk.

Herczeg László Városléti Napsugár Nyugdíjasklub Vezetője és megyei elnökhelyettes

Győr-Moson-Sopron megyei klubvezetők találkoztak



Az „Életet az éveknek” Nyugdíjas Szövetség megyei klubtanácsának klubvezetői Máriaakálnokon tanácskoztak.

A helyi klub vezetője Hammerl Frigyesné fogadta és kalauzolta a vendégeket. Büszkén mutatta meg településük nevezetességeit és szépségeit. Van is oka a büszkélkedésre, mert a település tiszta, virágos, rendezett. Ő pedig az idegenvezető szerepét is betöltve mindent elmondott nekünk. A Kultúrházban tartottuk a tanácskozást, ahol a klub tagjai nagyon finom kemencében sült husival készültek. A megbeszélés után felszolgálták a finom ebédet, kis baráti beszélgetés után vonattal mindenki haza indult. Nagyon köszönjük ezt a szép napot!

Csöndes Lászlóné

KLUBRÓL-KLUBRA

Morzsák a Zalaegerszegi Kertvárosi Nyugdíjas Klub életéből

Rohan az idő, már megint eltelt egy fél év. Szeretnénk megosztani országvilággal, hogy klubunk tagjai hogyan élik mindennapjaikat ebben a száguldó időben. Hetente kedd délutánonként jövünk össze. Előzetesen meghatározott, úgynevezett munkaterv szerint „dolgozunk”. Két félévre tagolódik az év, mert július-augusztusban - jórészt a családi nyaralások miatt - szünetelünk. Bár minden hétre előre nem tudunk konkrét elfoglaltságot tervezni, néha egy kis lazítás is jól jön, csak úgy beszélgetni, vagy mellette valamilyen társasjátékot játszani agytréning gyanánt.

Néhány a megvalósított programunk

Május 10-én az NMI Zala Megyei Iroda megmérettetésén Dalkörünk ARANY foc bennünket a szereplésekre. A népdal berkeiben méltán jegyzett zsűri tagok ítélték oda ezt a számunkra örömteli díjat: *Alföldi-Boruss István, ifj. Horváth Károly, Berta Alexandra* személyében.

Május nagyon mozgalmas volt. Az Egerszeg Fesztivál műsorsorozata bennünket is mozgósításra készítette. Május 12-én 3 csapattal is részt vettünk a Nyugdíjas Tízpróba versenyen, ahol férfi csapatunk második helyezést ért el, de a női csapataink sem szégyenkezhetnek.

Május 18-án a XX. Göcseji Prószafesztiválról sem hiányozhattunk.

Május 22-én „Közösen az idősekkel az idősekért” Kulturális Műsor keretében civil szervezetek bemutatkozásán vettünk részt.

Május 27-e az egynapos plitvicei kirándulásunk napja volt.

Május 29-én a ZVMKK rendezésében a 3 napos Azáleás-völgyi Virágfesztivál rendezvénynek első napján, a Szépkorúak Találkozójának lebonyolításában vettünk aktívan részt, ahova a város és peremkerületeinek nyugdíjasklubjai kaptak meghívást. Feladatunk volt a mintegy 180 főre történő gulyás főzése. A főzés mellett kulturális műsor, hangulatkeltő vidám ügyességi vetélkedő is tarkította a napot.

Júniusban két bírónő tartott előadást nekünk az *új Polgári Törvénykönyv* módosításairól.

Június 24-én Szent Iván Napon, immár 19. alkalommal került sor a Kertvárosi Vígasságok megrendezésére, ahol Dalkörünk, mint házigazda állt helyt.

Félévzáró összejövetelünket, amelyen közel 60-an voltunk vendégeinkkel együtt, a város határában lévő *Csácsi Arborétumban* tartottuk. Megtisztelte közösségünket ottlétével *Horváth László és Tombi Lajos* területrészi önkormányzati képviselő, *Wohner Csaba*, a ZVMKK igazgatója és *Horváthné Csöre Ildikó* a partnerklubunk vezetője. Egy kis erdei séta volt a programban, *Horváth László János Főerdész* kalauzolásában, majd szalonnasütés, a kialakított sütő helyen, ahol megérkezésünkkel már parázslott a tűz, hogy mindenki megsüthesse a közösen vett szalonnácskáját. Végül szokásosan dalra fakadtunk, versenyben az erdei csalóányokkal. Jó hangulatú együttléttel zárhattuk félévünket.

Murainé Kati

40 éves az Edelényi Hagyományőrző Dalkör

2014. május 17-én tartotta megalakulásának 40 éves jubileumi ünnepségét az Edelényi Hagyományőrző Dalkör III. Bódvavölgyi Dalos Találkozó címmel, a Borsod Kulturális Alapítvány támogatásával az edelényi Művelődési Központ és Könyvtár által biztosított helyiségekben. Dobi Zoltán és Zoltánné az Alapítvány létrehozójának megnyitója után, az önkormányzat nevében Szőrné Zsigrai Erika alpolgármester köszöntötte a jubiláló Népdalkört. Az „Életet az éveknek” Országos Szövet-

ség és Borsod-Abaúj-Zemplén megyei szervezet nevében Szőnyi Gáborné megyei elnök Díszoklevéllel köszöntötte a Kórust és annak vezetőjét. A rendezvényen 12 dalkör lépett fel. A jubiláló Dalkör tagjai csodálatos „Emlékkönyvet” kaptak ajándékba, amelyben fényképek és dalszövegek segítségével visszatekinthetnek az elmúlt 40 év eseményeire, sikereire.

A találkozó finom ebéddel jó hangulatban zárult.

Szőnyi Gáborné megyei elnök

Tájékoztatás a reklámok korlátozási, leiratkozási lehetőségéről

„Vannak, akik szívesen tájékozódnak reklámok útján. Ők szórólapokat, reklámújságokat, e-mailben kapott hírleveleket böngészve szélesítik látókörüket az áruk, szolgáltatások választéka, ára, fellelhetősége vonatkozásában, keresik a legkedvezőbb ajánlatot egy-egy termék vagy szolgáltatás megvásárlására.

Azonban megeshet, hogy a reklámok csak ideig-óráig jelentenek segítséget, majd miután feliratkoztunk jó néhány hírlevélre, elérhetőségünkhöz különféle adatbázisokból hozzájutva kapunk hozzá pár további reklámküldeményt, azt vesszük észre, hogy postaládánkat, e-mail fiókunkat felnyitva a beáramló reklám dömping már nagyobb káoszt, mint átláthatóságot okoz. Már nem látjuk a fától az erdőt, és szabadulnánk az egész zűrzavarból.

Még rosszabb, ha nemcsak szabadidős tevékenységünket zavarja meg ez a jelenség, de egyes munkahelyi folyamatokat is átláthatatlanná tesz az elektronikus érkező reklámáradat. Mit tehetünk a kialakult helyzet orvoslása érdekében és mit kell tudnunk a promóciós reklámok korlátozási, leiratkozási lehetőségeiről?

Első körben a legfontosabb tény, hogy a gazdasági reklámtörvény értelmében, reklám természetes személynek, mint reklám címzettjének közvetlen megkeresése módszerével – így különösen elektronikus levelezés vagy más egyéni kommunikációs eszköz útján – kizárólag akkor közölhető, ha ahhoz a reklám címzettje előzetesen egyértelműen és kifejezetten hozzájárult.

A hozzájáruló nyilatkozat bármely módon tehető, amely tartalmazza a nyilatkozó nevét, illetve – amennyiben a reklám csak meghatározott életkorú személyek számára közölhető – születési helyét és idejét, továbbá azoknak a személyes adatoknak a körét, amelyek kezeléséhez a nyilatkozó hozzájárul, valamint a hozzájárulás önkéntes és a megfelelő tájékoztatás birtokában történő kifejezését.

A nyilvántartásban rögzített adat harmadik fél számára kizárólag az érintett személy előzetes hozzájárulásával adható át. A hozzájáruló nyilatkozat bármikor

korlátozás és indokolás nélkül, ingyenesen visszavonható. Ebben az esetben a nyilatkozó minden személyes adatát a nyilvántartásból haladéktalanul törölni kell, és részére reklám a továbbiakban nem közölhető!

Címzett reklámküldemény természetes személy, mint a reklám címzettje részére közvetlen üzletszerzés útján a címzett előzetes és kifejezett hozzájárulásának hiányában is küldhető, a reklámozó és a reklámszolgáltató azonban köteles biztosítani, hogy a reklám címzettje a reklám küldését bármikor ingyenesen és korlátozás nélkül megtilthassa. Megtiltás esetén az érintett személy részére reklám közvetlen üzletszerzés útján a továbbiakban nem küldhető!

A visszavonó nyilatkozat megtételére, illetve a reklám küldésének megtiltására mind postai úton, mind pedig elektronikus levél útján lehetőséget kell biztosítani úgy, hogy a nyilatkozatot tevő személy egyértelműen azonosítható legyen. Ekkor egyértelműen és szembe-tűnően tájékoztatni kell a címzettet arról a címről és egyéb elérhetőségről, ahol a hozzájáruló nyilatkozat visszavonható, illetve a reklám küldésének megtiltása iránti igényét bejelentheti.

Továbbá az első alkalommal küldött reklámküldeménynek tartalmaznia kell a lemondást lehetővé tevő, postai úton címzett, térítésmentesen feladható és könyvelt küldeményként, igazolható módon kézbesített válaszlevelet.

Az elektronikus úton megküldött kéretlen reklámok megküldése kapcsán tapasztalt szabálytalanság tekintetében a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (1133 Budapest, Visegrádi u. 106.) rendelkezik hatáskörrel, azonban ennek kivizsgálására a Hatóság felé benyújtott, egyéni érdeksérelmet megfogalmazó, kifejezett erre irányuló kérelem benyújtásával van lehetőség. Az NMHH kifejezetten erre a célra (e-mail-en, sms-ben, mms-ben, faxon érkezett kéretlen reklámok bejelentésére) létrehozott űrlapja elérhető a hatóság honlapján.”

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

KIRÁNDULÁS

BUDAPEST - VÁC – VÁCRAÓT – GÖDÖLLŐ - BUDAPEST

2014. október 9.



Indulás: 8.00 órakor Budapest, Népliget metróállomás 254E busz végállomásáról külön autóbusszal.

Étkezés: önellátás

Program:

Vác nevezetességeinek megtekintése

A Duna kanyarulatában, a hegyvidék és az Alföld találkozásánál épült települést a XI. századtól említik írott források. A magyarok Kárpát-medencébe érkezését követően kialakult település a korai püspöki székhelyek sorába tartozik, első királyunk, Szent István kezdte meg a váci püspökség szervezését. Barokk főtere, kiépített Duna-partja, műemlékei és múzeumai vonzó programot kínálnak. Székesegyház, Fehérek temploma, Memento Mori kiállítás, Kőkapu, Szentháromság oszlop, Zsinagóga, Ferences templom és rendház, Zenepavilon, Duna-part.

A vácrátóti botanikus kert az ország legnagyobb botanikus kertje, egyben az élő növények leggazdagabb hazai gyűjteménye. A 27 hektáros kertben közel 13.000 növényfajt, illetve -fajta mutatnak be.

Gödöllő Királyi Kastély Magyarország legnagyobb alapterületű barokk műemlék-együttese, Grassalkovich I. Antal gróf megbízására 1735 után

épült. Építészeti újításával a kastély impozáns főhomlokzata került előtérbe, az U-alakú kastélyszárnyak hátrafelé, a kert irányába hajlanak, és nem előreahajolva veszik körbe a kastélyudvart. A kastélyt Erzsébet királyné különösen kedvelt tartózkodási helyeként tartják számon.

Érkezés: kb. 19 órakor Budapest, Népliget metróállomáshoz.

Részvételi díj: 6.900 Ft/fő

Jelentkezési és fizetési határidő: 2014. szeptember 26.

JELENTKEZÉS ÉS INFORMÁCIÓKÉRÉS

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

Tel: 06/1/887-3843, 06/1/887-3842, Fax: 06/1/887-3844, e-mail: info@onkonet.hu

Bankszámlaszám: Raiffeisen Bank Zrt. 12001008-01155917-00100004

A kirándulást 50 fő jelentkezése esetén indítjuk. A feltüntetett ár csak az „Életet az éveknek” Klubszövetség tagjainak és azok hozzátartozóinak lett megállapítva.

Bővebb információ olvasható a www.eletetazeveknek.hu honlapon.

Búzavirág Pávakör Országos Minősítőn

Május 17-én a kabai Búzavirág Pávakör és Gál Gyuláné szóló énekes meghívást kapott a XVIII. Jászkun Citera és Népdalkörök Találkozója, a kunhegyesi Ilosvai Varga István Városi Művelődési Központ és a Nemzeti Művelődési Intézet Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Irodája által szervezett Országos Minősítő Versenyre. A Versenyre az ország minden részéből érkeztek nyugdí-

jas népdalkörök és citerások. A kabai Búzavirág Pávakör bácskai és szatmári népdalokat, Gál Gyuláné nőgrádi summásdalokat és csongrádi népdalokat énekelt. Mind a Pávakör, mind Gál Gyuláné Arany fokozat elismerésben részesült. A zsűri elnöke Birinyi József, a KÓTA társelnöke volt. Gratulálunk! Gere Gyuláné

Bortúra a Villányi borvidéken

2014. október 12-13-14.



Villánytól pár kilométerre fekszik **Villánykövesd**, varázslatos hangulatú kis pincefalu, amely kitűnő hely borkóstolásra. A közel 70, megegyezésig hasonló prэшázat az ország egyik leglátványosabb falusi építészeti együtteseként tartják számon. Különlegesség továbbá, hogy a két szinten sorakozó házacsok alatt egy-egy Mária Terézia korabeli pince húzódik.

Szállás: Villánykövesd * szállodájában**

Utazás: egyénileg

Program:

1. nap

Érkezés egyénileg Villánykövesdre. Pécs vasútállomásról indulnak vonatok Villánykövesdre kétóránként (30 perc menetidő).

Délután: Birtoklátogatás (szőlőbirtok, pincészet, gyümölcsös, halastavak, állatfarm, borászat); Borkóstoló a szállodában, közös vacsora.

2. nap

Közös reggeli

Fakultatív programok: Harkányi gyógy- és strandfürdő, Pécs nevezetességeinek megtekintése; lovaskocsikázás; hajókirándulás a Dráván (minimum 15 fő részvételével); pincejárás és borkóstoló a villánykövesdi pincesoron; vacsora egyénileg. Ár: **2.200-4.000 Ft/fő programtól függően**

3. nap

Közös reggeli, hazautazás egyénileg.

Részvételi díj 21.900,- Ft/fő, mely tartalmazza a szállás, a kétszeri reggeli és egyszeri vacsora árát, valamint a birtoklátogatás és a szállodai borkóstoló programjának költségeit.

Jelentkezési határidő: 2014. szeptember 26.

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

A programot minimum 50 fő jelentkezése esetén szervezzük.

A feltüntetett kedvezményes ár csak az

„Élet az éveknek” Klubszövetség tagjai és azok hozzátartozói részére lett megállapítva!



RICHTER GEDEON

Aranyanyu kerestetik!

Kik lesznek az idei év Aranyanyui, kik kapják a kétszázezer forintos pénzjutalmat és a **Richter Aranyanyu Díjjal** járó elismerést? **Szeptember 21-ig** lehet jelölni a környezetünkben élő, értünk, gyermekeinkért, barátainkért, közösségünkért nap mint nap sokattevő orvosnőket, pedagógusokat vagy egészségügyi szakdolgozókat. November elején mutatjuk be a nagyközönségnek a www.aranyanyu.hu weboldalon a 12 döntős Aranyanyu portréfilmjét és november 20-án derül ki, hogy közülük kik vehetik át a díjakat.

A 2011-ben a Richter Gedeon Nyrt. és Rácz Zsuzsa író nő által létrehozott, Magyarországon egyedülálló és hiánypótló kezdeményezés mára bizonyítottan elérte célját: a zsűri eddig 21 rendkívüli nőt részesített elismerésben kitartó, szívvel-lélekkel végzett, mások számára is példaértékű munkájáért.

Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. kommunikációs vezetője elmondta, hogy az elmúlt három év alatt a **Richter Aranyanyu Díj** – aminek a legfontosabb missziója a nők önbecsülésének növelése, a hétköznapi hősök elismerése – a cég társadalmi felelősségvállalásának egyik leglényegesebb eleme lett.

Rácz Zsuzsa író nő, mint alapító szintén aktívan részt vesz a díjazás folyamatában, a történeteket hivatásából adódóan íróként is szemléli.

Mit kell tennie annak, aki jelölni szeretne?

Egy személyes történetben kell bemutatni a jelölni kívánt orvosnőt, pedagógust vagy egészségügyi szakdolgozót, amelyben meg kell jelennie a jelölt elhivatottságának, odaadó személyiségének. A beérkezett jelölésekből kategóriánként négy, tehát összesen tizenkét döntős Aranyanyut választanak ki.

A jelöltekről portréfilm készül, ennek alapján internetes szavazással a nagyközönség dönthet arról, hogy kik kapják meg idén a díjat. Emellett a hattagú zsűri is odaítél kategóriánként egy díjat, így összesen hatan vehetik át a novemberi díjátadón a **Richter Aranyanyu Díjat** és a vele járó **200 ezer forintos pénzjutalmat**.

A díjazás folyamata bármilyen internetes böngészésre alkalmas eszközön követhető, illetve lehet szavazni, ráadásul a **Facebookon** az **Aranyanyu** oldal kedvelői és a jelölők között értékes nyeremények is gazdára lelnek.



A ZSŰRI TAGJAI:
Dobó Kata színésznő, Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. kommunikációs vezetője, Rácz Zsuzsa író, Kristes Andrea, az Intimoma módszer kidolgozója, Nagy Tímea kétszeres olimpiai bajnok párbajtőrvívó, dr. Gyarmati Andrea olimpián.

www.aranyanyu.hu