



Élet az Éveknek

H Í R L E V É L

Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az Éveknek”
Országos Szövetségének Havilapja



II. Soproni „Élet az éveknek” Fesztivál résztvevői



II. Soproni „Élet az éveknek” Fesztivál résztvevői



II. Soproni „Élet az éveknek” Fesztivál résztvevői



II. Soproni „Élet az éveknek” Fesztivál résztvevői



II. Soproni „Élet az éveknek” Fesztivál résztvevői

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége

Országos Idősek Világnapi Ünnepsége

2015. október 28-án tartja Budapesten, a XIII. kerületi Angyalföldi József Attila Művelődési Központban.

Jelentkezni a Szövetség elérhetőségein, vagy a megyei elnököknél lehet, legkésőbb 2015. október 15-ig.

2015. október



Új-generációs mérésprogram az Ön egészségéért!

Tisztelt Öhveszt!

A Relax Gold® több éve foglalkozik a korszerű idegészeti alternatívák, produktumok ismertetésével. Folyamatosan nyíló központjaink komplex szolgáltatásokat biztosítanak az érdeklődők részére.

Fő profilunk az alvásra, gerinc- és ízületi problémákra szolgáló megoldások, alvászavarok, modernizáció okozta problémák ismeretése, illetve az alváshigiénához kapcsolódó szív- és keringési megbetegedéseiről a lakosság tájékoztatása. Mi az, ami zavarhatja alvászunkat?

Célunk úgy döntött, a magyar egészségügyi állapotot figyelembe véve az alvászavarokban lehetőséget ad a preventív mérésre és szolgáltatások igénybevételére, valamint kezeléseket biztosít az érdeklődők részére.

A mérések célja, hogy egyszerűen elvégezhető, egyedülálló módszerek segítségével kimutassák a rejtett tüneteket és panaszokat még nem okozó betegségeket, illetve a már meglévő állapotot feltárják. A méréseket minden esetben szakképzett végzik. A mérések paramétereit időben előre hozzák a diagnózist és a kezelést az orvos számára.

A megelőzés a cél! Mérések minden esetben díjtalan szolgáltatások.

A Relax Med Centrumok szakdolgozó és szaktanácsadói közreműködésével, orvosi szinten számos szakorvossal működünk együtt, szükség esetén konzultációra van lehetőség az egészségügyi dolgozóival.

Hisznünk abban, hogy kezelésekkel, mérésekkel sikerül feloldani azt a - talán mesterségesen kialakított - ellentétet, mely a tudományos bizonyítékon alapuló nyugati orvoslás és az empirikus alapon nyugvó természetes gyógymódokkal kezelők között húzódik, hiszen e két rendszer bármelyikében gondolkodó gyógyítók produktumaiban, mérésekben megtalálhatják a számukra meggyőző komfort növelő elveket.

A továbbiakban néhány mérési nitről öhveszt bővebben:

Doppler ultrahangos* érszűkületmérés:

Megmutatja a nagy és kis artériák, Carotis erek állapotát. Segítségét nyújt az árpályában lévő vérmögök kimutatásában, az érszűkület vizsgálatában, gyulladásos elváltozások és daganatok ereinek vizsgálatában.

Vérszapp vitalitás* mérés:

Lehetővé teszi az anyagcsere-egyensúly állapotának meghatározását a szervezetben. Kihívódást terhelő általa az immunrendszer állapota a vitaminellátottság, a toxikus mérteke, a szervezet sav-bázis és ásványi anyag egyensúly zavarai és nem utolsósorban gombák és paraziták jelenléte.

Vipor-Basic* szívritmusmérés:

Új lehetőség a kockázat becslésére Német orvosi eszköz, egy teljesen új módszer. Maga a mérés elsősorban a hirtelen szívhalál kizárása miatt fontos. A mérés teljesen fájdalommentes. A modern technológiának köszönhetően a szív- és érrendszeri stressz gyorsan és könnyen mérhető! A készülékkel lehetséges, hogy könnyen, időkorán felismerjük a különböző rizikófaktorokat.

Enzimes béldaganatszűrés:

A vastagbél daganat a második leggyakoribb rosszindulatú daganat Magyarországon. Naponta hazánkban 24 embernek kell a frissen felfedezett vastagbélrák diagnózisával szembesülni. Felfedezésük az esetek nagy részében a vastagbélrák már előrehaladott stádiumú. Az enzimes béldaganatszűrés egy colorectális rák kimutatására irányuló új szűrővizsgálati eljárás, mely nem a széklet vér tartalmára, hanem a daganatos sejtek megváltozott anyagcserejére irányul.

A mért paramétereket minden esetben az eszköz/orvosi eszköz mutatja.

Miért válassza a Relax Med Center mérésprogramot?

- Mert a legmagasabb szintű igényességgel lett összeállítva a hatékony mérés és megelőzés céljából.
- Profesionális szolgáltatást nyújt.
- Átfogó komplex mérések akár 40 perc alatt, azonnali eredményvel.

Tegyen időben egészsége megőrzéséért! A kulcs: a MÉRÉS és MEGLŐZÉS.



További térfigyelmentes méréseinkről, szolgáltatásainkról információ az alábbi elérhetőségeken:



Relax Med Centrum

Tel.: +36 70 800 0234

E-mail: relaxmedcenter@gmail.com

www.relaxgold.hu

KEDVES KLUBTAGOK

Kedves Klubtagok!

„Szép ifjúságnál a szép öregség Szebb,
 azt minékünk elhinni tessék,
 Ezt is, azt is mi megtapasztaltuk.
 Nem csak örömet, bút sem sokalltuk.
 Így értünk mi meg szép öregséget,
 Áldunk érette, ó, Uram, Téged, -
 Téged, ó, Téged!”

Szeretettel köszöntelek Benneteket az Idősek Világnapja alkalmából Benedek Elek soraival.

Nagyon köszönöm az elnökség nevében a sok meghívást, amelyeket az **Idősek Világnapja** rendezvényeire küldtetek. Ahová eljutottunk, ott szép, meghitt ünnepségek részesei lehettünk. A polgármesterek, a megyei közgyűlések elnökei fontosnak tartották, hogy személyesen is részt vegyenek az ünnepségeken, köszöntsék az időseket. Ha elfoglaltságuk mégse tette lehetővé a személyes részvételt, gondoskodtak arról, hogy az önkormányzatot a képviselő testület egy tagja képviselje.

Október 1-jét az ENSZ közgyűlése nyilvánította az Idősek Világnapjává 1991-ben. Hazánkban is hagyománnyá vált az idősek köszöntése ezen a napon. Ezúttal sem maradtak el az ünnepi műsorok, amiket a vidámság jellemzett. Az ünnep célja közel negyedszázada nem változott: felhívni a figyelmet a társadalmakon belül növekvő létszámú, illetve arányú idősödő népesség helyzetére, életminőségük megőrzése, illetve javítása érdekében az intézkedések előkészítésére, meghozatalára. Ezeknek, az ünnepeknek a vidámság mellett éppen ezért fontos, hogy része legyen az idősek helyzetének kritikus elemzése, a múltó időskor érdekében megtett intézkedések hatásának elemzése, az elmaradt intézkedések okának feltárása. Ez teszi lehetővé, hogy az idősek biztonságban élhessenek, életük kiszámítható legyen.

Persze, az elemzés, a számadás nemcsak a kormány és az önkormányzatok feladata. Ismét eltelt egy év, és az „Életet az éveknek” Klubszövetség is visszatekint, hamarosan hozzákezdünk a 2015. év elemzéséhez. A 2015. október 28-án megrendezésre kerülő Idősek Világnapja ünnepségünkön ugyancsak visszatekintünk az elmúlt év eseményeire. Ez az alkalom méltó lesz arra is, hogy Idősbárát Okleveleket adjunk át. Az eseményre valamennyi megye képviselőit szeretettel várjuk.

De azt gondolom, Benedek Elek szavai benneteket is figyelmeztetnek, hogy egy pillanatra álljatok meg, és gondoljatok vissza arra, az életetek minden évének megvolt a maga csodája. Talán nem volt könnyű az életkezés, a családalapítás, a gyermekek nevelése, iskoláztatása, és önálló, felnőtt életük elkezdésének támogatása. Talán a mai hétköznapiak sem egyszerűek, mert vesztességek érnek benneteket, küzdenetek kell a betegséggel, kevés a nyugdíj, fájó a magány. Ám, mégis szerencsések azok, akik megtalálják a hétköznapiakban is az örömeket: figyeljete oda a barátaitokra, ápoljátok a rokon kapcsolatokat, meséljete a

gyerekeiteknek, unokáitoknak saját gyerekkorotokról, fiatalságotokról. Értékelni fogják a történeteiteket, tisztelni és becsülni életetek erőfeszítéseit, hiszem a ti történeteitek az ő életük építőkövei.

Mi már tudjuk, hogy a test és a lélek nem párhuzamosan öregszik. Azt szoktuk mondani, annyi vagy, amennyinek érzed magadat. Egyáltalán nem véletlen, hogy az „Életet az éveknek” rendezvényein - Balatonfüreden, Egerben, Sopronban, a Láng Művelődési Házban, a megyei rendezvényeken és máshol - mindig fiatal emberekkel találkozom. A közösséghez tartozás élménye, a sokféle szervezőmunkában való részvétel, az értékes programok, a tervezés stb., mind éltető erő kedves Klubtagjaink!

20 éves korunkban a 40 évest már öregnek gondoltuk, aztán ahogy telnek az évek, látjuk, mennyi sok fiatal nyugdíjas van közöttünk, és a 70 évesek meg a 80 évesek is tevékenyen alakítják életüket. A nyáron osztálytalálkozóra mentem. Jó volt találkozni olyan osztálytársakkal, akik az elmúlt 40 évben semmit sem változtak. Mi a titkuk? Van értelme az életüknek, a szívükben nincsen harag, a szemükben a szeretet tükröződik, arcukon mosoly. Az életszeretet, a kedvesség és a bölcsesség mindenkit fiatalon tart. Nem számít az ősz haj, a ráncok, fiatalságuk belülről árad.

Közöttünk is vannak ilyen fiatalok. Az Idősek Világnapja alkalmából sok szeretettel köszöntöm az országos Szövetség elnökségének **legidősebb két tagját, Krizsán Marikát és Mihályi Jánost. Köszöntöm legidősebb megyei elnökeinket, a 83 éves Szőnyi Gábornét (BAZ megye), a .. éves Sípósi Jolikt és a .. éves Boda Lászlót (Zala megye).**

Kívánom Nektek, hogy családtagjaik szeretete legyen körül benneteket, legyetek egészségesek és vidámak.

Engedjék meg, hogy Márai Sándor: Ajándék című versével fejezzem be köszöntőmet:

És mégis, ma is, így is,
 örökké mennyit ad az élet!
 Csendesén adja, két kézzel,
 a reggelt és a délutánt,
 az alkonyt és a csillagokat,
 a fák füledt illatát,
 a folyó zöld hullámát,
 egy emberi szempár visszfényét,
 a magányt és a lármát!
 Mennyit ad, milyen gazdag vagyok,
 minden napszakban,
 minden pillanatban!
 Ajándék ez,
 csodálatos ajándék.
 A földig hajolok,
 úgy köszönöm meg.

Üdvözlettel: Hegyesiné Orsós Éva, elnök

KULTÚRA

**„Életet az éveknek” Nyugdíjas Amatőr Művészeti Fesztivál
Sopron – 2015. szeptember 8-9-10.**



A Fesztiválra második alkalommal került sor Sopronban, a **Hotel Sziesztában**. A Fesztivál megszervezését nagy várakozás előzte meg. A siker azonban önmagáért beszél, hiszen a 2012-es első ízben megrendezett soproni Fesztiválra jelentkezettekkel szemben, ahol 14 műsorszámmal mutatkoztak be csoportjaink és szólistáink, idén 39 műsorszámmal jelentkeztek tagjaink. Az idei, második alkalommal megrendezett Fesztiválon, akadtak sajnos olyanok is, akik nem lehettek velünk, mert a szállodában nem tudtunk - helyhiány miatt - részükre szállást biztosítani, amiért itt is elnézésüket kérjük.

Vendégek is szép számmal vettek részt a programon, akik nem fellépni, bemutatkozni jöttek, hanem csak szórakozni, mások sikerének tapsolni.

A Fesztivál programja gazdag lehetőségeket kínált a résztvevőknek. Az együttlét öröme, a kultúra szeretete, a baráti kapcsolatok ápolása.

A Fesztiválon 6 megye (Győr-Moson-Sopron, Komárom-Esztergom, Vas, Pest, Borsod-Abaúj-Zemplén, Heves megye és Budapest) csoportjai vettek részt közel 450 fő részvételével. A szállodában 3 napra 305 fő részére tudtunk szállást biztosítani. Közel 150 fő olyan résztvevő is volt, akik csak a szereplés, a bemutatkozás kedvéért utaztak el a rendezvényre, egy napra.

A programban részt vett:

- 16 énekkar és népdalkör
- 10 tánccsoport (hagyományőrző és modern)
- 5 versmondó
- 5 énekes szólista
- 1 irodalmi kör
- 1 színjátszó csoport
- 1 hangszeres szólista (szájharmonika)



A csoportok bemutatkozására első nap 13.30 órától került sor. A műsor sokszínű volt. Vidám, hangulatos, szakmailag jól felkészült csoportok és szólisták műsorában gyönyörködhetett a közönség. A produkciókat Szövetségünk Díszoklevéllel jutalmazta.

FOLYTATÁS A 4. OLDALRÓL!

„Életet az éveknek” Nyugdíjas Amatőr Művészeti Fesztivál Sopron – 2015. szeptember 8-9-10.



A Fesztivál másnapján autóbuzsós fakultatív ausztriai kirándulást is hirdettünk, mely igen népszerűnek bizonyult. Az Ausztriába kirándult csoport, akik a Bécsi Erdőben tettek csodálatos kirándulást, késő esti megérkezésükkor csupa szép és kellemes élményről számoltak be, azt mondták, bánhatja az, aki ezt az élményt kihagyta, hiszen csodálatos tájakon jártak.

Azok, akik nem csatlakoztak az ausztriai utazókhoz, azok kétféle fakultatív kirándulásból választhattak, kisvasúttal megtekinthették Sopron és a Lővérek nevezetességeit, vagy gyalogosan

idegenvezető kíséretében ismerhették meg a város nevezetességeit.

A résztvevők rendelkezésére állt a Szálloda wellness részlege is, úszómedence, pezsgőfürdő, gőzkabin, szauna, melyet többen igénybe is vettek. Voltak, akik a Városi Sportuszoda által nyújtotta lehetőséggel éltek.

A rendezvény sikerét fokozta a második nap estéjén megrendezett zenés táncos ismerkedési est, melyen éjjel fél tizenkettőig ropták a táncot a résztvevők.

Köszönet a résztvevő csoportoknak és szólistáknak, nem kifelejtve azokat a tagokat, akik csak nézőnek érkeztek és tapsoltak a fellépőknek.



Köszönet továbbá azoknak a munkatársaknak, önkéntes tagjainknak, akiknek több havi előkészítő munkája és a helyszínen végzett áldozatos, felelősségteljes tevékenységének köszönhetően valósult meg ez a nagyszerű Fesztivál. Meg kell említenünk őket név szerint is: Dr. Hegyesiné Orsós Éva, Krizsán Sándorné, Pirosné Dóczi Gabriella, Zsámbokiné Buday Anna, Jávor Györgyné, Duduschné Fazekas Katalin.

Reméljük jövőre is találkozunk, és a harmadik Soproni Fesztiválunk is hasonlóan nagyszerűen fog sikerülni.

Krizsán Sándorné és Pirosné Dóczi Gabriella

KLUBRÓL-KLUBRA

Kulturális találkozó Sopronban

A mosonmagyaróvári **Margaréta Nyugdíjas Klub** ez évben jelentkezett az „Életet az éveknek” Országos Szövetség által a soproni Hotel Sziesztában második alkalommal, 2015. szeptember 8-10-én megszervezett művészeti Fesztiválra.

Ének- és tánckarunk is bemutatkozott, a tapsból és a dicséretekből következően, nagy sikerrel. Ezek a találkozók mindig nagyon hangulatosak, régi ismerősökkel találkozhatunk, új barátságok is kötődnek, jól érezzük magunkat egymás társaságában.

A rendezvény 3 napos volt. Első nap 39 csoport, szólista mutatkozott be, másnap különböző programról gondoskodtak a szervezők. Helyi városnézés kis vonattal, gyalogos séta, látogatás a szomszédos Ausztriába.

Mi egész napos kis vonatos kirándulást terveztünk. A szállodától mentünk városnézésre, majd gyalogos belvárosi sétán vettünk részt. Ez után továbbutaztunk Fertőrákosra, a városnézés, a kőfejtő, a barlangszínház, a Mithras-szentély megtekintése után a Fertő tavon sétahajózás következett, majd estére utaztunk a kis vonattal vissza a szállodába. Nagyon sok látnivalóban gyönyörködhattunk, új ismertekre is szert téve.

Vacsora után ismerkedési és egyben búcsúestet tartottunk, elfeledve a nap fáradalmait vígan roptuk a táncot jó zenére.

Harmadnap még megnéztük azokat a látnivalókat, amik előző nap kimaradtak, így a Stornó-ház gyűjteményét és megkóstoltuk a „Gyógygödör” finom borait. Egy kiadós ebéd után indultunk az álmomásra, majd vonattal haza.

Ismét jól éreztük magunkat együtt, tele élményekkel, amikre sokáig fogunk emlékezni.

Megköszönjük az „Életet az éveknek” Országos Szövetség szervező munkáját, hiszen ezek az összejövetelek mindig segítenek a kluboknak feltöltődni, ötleteket, programokat cserélni.

Bognár Dezsőné klubvezető

Jól sikerült a VIII. Nádudvari Strandfesztivál



Remek hangulatban telt el a nap az idei nyugdíjas strandfesztiválra érkezőknek, augusztus 1-én, a Nádudvari Strandfürdőben. A fesztivált a szervező, az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség Hajdú-Bihar megyei elnöke, Kocsis Imréné vezette és konferálta. Köszöntötte a megjelenteket Beke Imrét Nádudvar polgármesterét és Bodó Sándort, a térség országgyűlési képviselőjét. Köszöntötte továbbá a Klubszövetség még három megyéjének vezetőjét, név szerint: Sánta Gyula Heves megyei elnököt, országos alelnököt, aki viccesen megjegyezte, hogy a jó időt ő hozta Nádudvarra, hiszen ezt kérte tőle Kocsisné Marika; Pest megye kulturális alelnökét, Korponai Lászlónét és Jász-Nagykun-Szolnok megye

Kocsis Imréné

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége tisztelettel köszöni mindazoknak, akik 2014. évben személyi jövedelemadójuk 1 %-át a Szövetségnek ajánlották fel. A kapott 27.936,- Ft-ot országos rendezvényeink, megyei szervezeteink kulturális, szociális és egyéb tevékenységének támogatásához használtuk fel.

KLUBRÓL-KLUBRA

Nyugdíjas Klubok Gálaműsora Nyírbátorban



Hodász Czine Mihály Nyugdíjas Klub, Penészlek Nyugdíjas Klub, Csokonyavisontai Nyugdíjas Klub, Piricse Nyugdíjas Klub, Miskolc Avas Nyugdíjas Klub Egyesület, Nyírlugosi Hagyományőrző Egyesület Népdalköre, Jakab Sándorné, Demecseri Barátság Nyugdíjas Egyesület, Báthori István Nyugdíjas Klub.

A résztvevő csoportok nagy izgalommal készültek a fellépésre már hónapokkal a Gála előtt, hogy megmutathassák szellemi frissességüket, előadó képességüket, ami a nyugdíjas közösségek összetartó erejét példázza mások számára is. A számos műsorszám között voltak különböző műfajú táncok: keringő, cigánytánc, galgamenti karikázó, esernyős tánc. Az ének produkciók is nagyon sokszínűek voltak: hagyományőrző népdalsokrokat, operett részleteket, táncdalokat, katonanótákat is hallhattunk a klubok előadásában és a Zizi Labor híres dala is életre kelt a színpadon. Ezen kívül kabaré jeleneteket és szívhez szóló verseket is hallhattunk.

Kovácsné Posta Enikő

A zalaegerszegi Kertvárosi Nyugdíjasklub közösségi életének néhány mozzanata a 2015-ös év első félévéből



A több mint 25 éve létező klub mozgalmas heteket tudhat maga mögött idén is. Az év első nagyobb megmozdulása a farsang és arra való felkészülés volt. Mindig nagy a lelkesedés, a komédiázás sem áll távol tőlünk. Volt két bohóc, spanyol táncosok, török basa, üveggel táncoló magyar lány, magyar huszár, Iluska, pincér, ördög, vajda, cigányasszonyok. Idősek farsangjára, testvér klubunkhoz voltunk hivatalosak Andrászhidára. Ott, a nem kis derűtséget kiváltó „Téltemető” produkciót adtuk elő. Természetesen, a 17. alkalommal megrendezett városi farsangon is ott voltunk. A ZVMKK gyerekek részére szervezett farsangi megmozdulásán pedig fánkot sütöttünk, teát főztünk.

Húsvéti előzetesként pedig szintén a gyerekeknek kelt, - és linzertésztából nyuszi figurákat sütöttünk az intézmény kiskonyájában. Még ezen a napon klubbársunk, *Sebők Ferencné Lenke* kézimunkáiból, főleg hímzéseiből összeállított kiállításának megnyitójára is sor került. Lenke ifjú kora óta kézimunkázik, így szinte az összes tájegységünkre jellemző hímzés terítőn, párnán és öltözéken megtalálható. Ünnepi alkalmakkor az általa készített asztalterítők vannak használatban, a klubban.

A jeles napokat mindig megtartjuk megemlékezéssel, műsorral, úgymint: Kultúra napja, Költészet napja, Anyák napja. A Nőnap mellett Fiúnapot is rendezünk egy kis megvendégeléssel.

Az egészség jegyében a Vese Világnapjának közeledtével dr. *Kósa Dezider* nephrológus főorvost hívtuk meg, hogy beszéljen erről a létfontosságú szervünkről.

Egy másik alkalommal Végvári Viktória kórházi dietetikus volt a vendégünk, aki helyes táplálkozási tanácsokkal látott el bennünket.

Április 22-én Szenior Akadémia indult Zalaegerszegen. Természetesen ebből sem maradhatunk ki.

Szívesen részt veszünk nyugdíjas találkozókon, így *Lovászbán* voltunk, ahol a dalkörünkkel szerepeltünk és egy két-személyes kis jelenetet adtunk elő.

Két testvérklubunkat invitáltuk meg egy közös, a város határában lévő Azáleás Völgyi kirándulásra, majd egy ebédre. Két kondér gulyást főztünk az Alsóerdei Szabadidő Központ területén, a közel 150 fő résztvevőnek. Szerencsére jó idő volt és már az azáleák is nyíltak, a város büszkeségének tartott völgyben.

A Nyugdíjas Tízpróba versenyen 3 csapattal nevezünk. Kimagasló eredményt ugyan nem értünk el, de jó kikapcsolódás volt annak ellenére, hogy esett az eső, így a tornateremben bonyolódott le a verseny.

Murainé Kati és Szatmári Bálintné

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 családi 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.

Felüdülés

2015. december 23-ig

Szállás svédasztalos félpanziós ellátással
6.800 Ft/fő/éj + IFA (min. 2 éj esetén)

Gyógykúra

2015. december 23-ig

5 éjszaka szállás svédasztalos félpanziós ellátással,
18 db gyógykezeléssel és napi fürdőbelépővel
37.000 Ft/fő + IFA

IFA: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj



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

„Életet az éveknek”
HÍRLEVÉL

PÓTSZILVESZTER HARKÁNYBAN**HOTEL THERMAL HARKÁNY**** (Harkány, Járó u. 1.)****2016. január 6-7-8-9-én (szerda-csütörtök-péntek-szombat)**

Töltsünk együtt négy napot Harkányban a négycsillagos Hotel Thermalban. Amellett, hogy a szálloda gyógyvize és egyéb fürdőzésre adó lehetőségei garantálják a tényleges feltöltődést, regenerálódást, a fürdőzés mellett tervezünk fakultatív programokat is. A pótszilveszteri programot zenés buli, mulatság teszi még vidámbbá és felejthetetlenné

Harkány a Dél-Dunántúl legismertebb és legkedveltebb mediterrán gyógyüdülőhelye. A város története több ezer évre nyúlik vissza. Ezt bizonyítják a környéken végzett régészeti ásatások is. A település gyógyturizmusban betöltött szerepe határainkon túl is ismert. **A település nevezetességei** között említhető a nemzetközi jelentőséggel bíró gyógyfürdő, a római katolikus kápolna (1906), a római katolikus templom és a két református templom, amelyek közül az egyik 1802-ben copf stílusban épült gúlasíkos toronnyal.

A **Thermal Hotel Harkány** megújult formában, de régi vendégszeretettel várja a feltöltődni, pihenni, kikapcsolódni és gyógyulni vágyó Vendégeit! A régió legismertebb és legkedveltebb fürdővárosában elhelyezkedő szálloda mediterrán jellegű, kellemes környezetben kínálja kényeztető szolgáltatásait és biztosítja a pihentető kikapcsolódást. 850 m²-es wellness részlegen úszásra alkalmas és masszázselemekkel felszerelt **sport- és élménymedence**, egyedülálló hangulatot árasztó **saunafalu, finn-, bio-, infra szaunákkal és gőzkabinnal** biztosítják a teljes ellazulást. A vendégeknek lehetőségük van a méltán **világhírű harkányi gyógyvizet a szálloda** saját belső és külső medencéiben élvezni. A harkányi gyógyvíz jótékony és egyedülálló gyógyító ereje a mozgásszervi problémák kezelése mellett a nőgyógyászati gyulladások, a bőrgyógyászati problémák tünetmentesítésében is hatékony gyógyírt jelent.

Utazás: egyénileg

Résztvételi díj:

Két ágyas szobában 29.900,- Ft/fő/4nap(3 éjszaka)

Egy ágyas szobában 34.900,- Ft/fő/4 nap(3 éjszaka)

Az ár tartalmazza:

Standard egy, illetve kétágyas szobában a szállást félpanzióval (bőséges büféreggelit, svédasztalos vacsorát), az ÁFÁT, idegenforgalmi adót, a szálloda gyógy- és wellness részlegének használatát (29 °C-os élménymedence, finn szauna, bio szauna, gyógymedence, kültéri finn szauna, gőzfürdő, fürdőköpeny ingyenes használatát). Zárt parkoló ingyenes használatát.

Szobák elfoglalása az érkezés napján 14.00 órától, a szobák elhagyása az elutazás napján 10.00 óráig.

Fakultatív program:

1./ 2016. január 8-án (pénteken) **autóbuszos kirándulást** teszünk hivatásos idegenvezető kíséretében **Pécsre**. Az autóbusz 9.30 órakor indul a szálloda elől.

Résztvételi díj: 2.400,- Ft/fő. Pécsen a különböző múzeumokba és nevezetes épületekbe a belépődíjat mindenki maga a helyszínen fizeti. Nem kötelező minden nevezetességet megtekinteni.

KULTÚRA**FOLYTATÁS A 9. OLDALRÓL!**

A 2.400,- Ft/fő részvételi díjat a jelentkezést követően, a részvétel visszaigazolása után a szállodai részvételi díj megfizetésével egyidőben kell kifizetni, a Szövetség által megküldött csekken

Pécsen megtekintjük:

- Zsolnay Negyed, a Gyugyi gyűjteménnyel (belépő 700 Ft/fő)
- Cella Septichora és Ókeresztény Mauzóleum (belépő 900 Ft/fő)
- Középkori Egyetem (belépő 400 Ft/fő)
- Dzsámi (belépő 500 Ft/fő)
- Székesegyház (belépő 500 Ft/fő)
- Püspöki Palota (belépő 700 Ft/fő)

Az autóbusz a szállodába kb. 15.00 órakor érkezik vissza.

2./ **Tervezünk játékos programokat** (logikai játékot, „Szép Hazánk Magyarország” szellemi vetélkedőt, stb., melyet munkatársaink vezetnek). A játékos programokra a szállodában, a megérkezés napján, kell a rendezőségénél jelentkezni.

3./ Programunk egyik kiemelt eseménye a 2016. január 7-én (csütörtökön) esete 8 órától megrendezésre kerülő **élőzenés táncos mulatság**.

Jelentkezési határidő: 2015. OKTÓBER 15.

A jelentkezést követően **visszaigazolást küldünk**, hogy a jelentkezést elfogadtuk, és egyben megküldjük a részvételi díj befizetéséhez szükséges csekket.

Jelentkezés módja: a felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével. Cím: Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, Budapest, 1053 Királyi Pál u. 20. I/3, vagy email: nyugszov@hu.inter.net

Részvételi díj befizetésének határideje: 2015. november 2.

Kérjük, hogy a befizetést követően, a befizetési csekk másolatát Szövetségünk részére (Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, Budapest, 1053 Királyi Pál u. 20. I/3, vagy email: nyugszov@hu.inter.net) megküldeni szíveskedjenek. Amennyiben egy klubból több fő jelentkezik, úgy a befizetési csekk másolatának megküldésével egyidőben kérni fogunk egy utaslistát, melyben meg kell jelölni (név, lakcím), hogy kik kerülnek egy szobába. Utaslista szükséges a pécsi kiránduláson résztvevőkről is.

Lemondási feltételek: A jelentkezés november 2-ig kötbérmentesen lemondható.

Kötbér:

November 3. és november 30. közötti lemondás esetén a megrendelt szolgáltatás 50 %-a fizetendő

December 1. és december 31. közötti lemondás esetén a megrendelt szolgáltatás 70 %-a fizetendő

2016. január 1. után, illetve az érkezés napján, vagy no show esetén a megrendelt szolgáltatás 100 %-a fizetendő.

A programot minimum 100 fő jelentkezése esetén szervezzük meg.

2015. december 10-ig részletes programot küldünk a jelentkezők részére.

A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket ugyanezért az árért.

Jelentkezés és információ kérhető:

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

FOLYTATÁS A 11.OLDALON!

FOLYTATÁS A 10. OLDALRÓL!

Jelentkezési határidő: 2015. OKTÓBER 15.

Beküldési cím:

„Élet az éveknek” Klubszövetség, Budapest, 1053 Királyi Pál u. 20. I/3.

Email: nyugszov@hu.inter.net

J E L E N T K E Z É S I L A P
PÓTSZILVESZTER HARKÁNYBAN
HOTEL THERMAL HARKÁNY** (Harkány, Járó u. 1.)**
2016. január 6-7-8-9-én (szerda-csütörtök-péntek-szombat)

CSOPORTOS JELENTKEZÉS ESETÉN:

Jelentkező csoport neve:

Csoport címe (irányítószámmal):.....

Csoport vezetőjének neve:

Lakcíme (irányítószámmal):.....

Telefonszáma:

Email címe:

Jelentkezők száma: fő

Szállás igény:

Szállást fő részére kérek:

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

EGYÉNI JELENTKEZÉS ESETÉN:**(Csak egy ágyas szoba igényelhető egyéni jelentkezés esetén)**

Jelentkező személy neve:

Lakcíme:

Telefonszáma:

Email címe:

Utazás módja (vonat, busz, gépkocsi):.....

Egyéb kérdés:

2016. január 8-án (csütörtökön) megrendezésre kerülő pécsi külön autóbuzos fakultatív kiránduláson részt kívánunk venni: fő részvételével. **Tudomásul veszem, hogy a fakultatív kirándulás árát (2.400,- Ft/fő) a szállodai szolgáltatás részvételi díjával egy időben kell előre a Szövetség által megküldött csekken a visszaigazolást követően befizetnem.**

Tudomásul veszem, hogy a befizetést követően, melynek határideje 2015. november 2. a befizetési csekk másolatát és az utaslistát, mind a szállodai helyfoglalásra, mind a pécsi kirándulásra vonatkozóan a Szövetség elérhetőségére megküldöm.

Dátum:

.....
aláírás

FOGYASZTÓVÉDELEM**Kupon napok, kedvezményes vásárlások, tudatos fogyasztók.
Tényleg akciós, az akciós termék?**

„Kuponnapok” alkalmával is érdemes odafigyelni és tudatosan választani. Mely szempontokat érdemes figyelembe venni?

„A gyermekemnek vásároltam egy cipőt, ami 12.990 Ft-ról lett leárazva, egy »szuper ár, 4990 Ft-ért elvihető« felirat díszelgett rajta. Otthon figyeltem csak fel arra, hogy a 12.990 Ft egy matrica, ami lekapargatva a 7.490-es számot, azaz az eredeti árat takarta. A kérdésem az, hogy ez a tényállás tekinthető-e megtévesztésnek.”

Egy panasz a sok közül, amely az akciókkal kapcsolatban érkezik a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatósághoz. Az akciós/kuponos vásárlásoknál mindig érdemes odafigyelni arra, hogy valóban kedvezőbb áron lehet-e hozzájutni a kiválasztott termékhez, vagy szolgáltatáshoz.

Kuponos vásárlások előtt érdemes előre érdeklődni az akcióban részt vevő üzletek és kínálatuk felől, valamint az adott üzletben beváltható kuponok érvényességi szabályairól. Ha már tudjuk, mit szeretnénk vásárolni, azt is érdemes feltérképezni, hogy az adott termék, vagy szolgáltatás más üzletekben mennyibe kerül, annak érdekében, hogy megfontoltan dönthesünk.

Mire érdemes odafigyelni kuponos vásárlás előtt?

A legtöbb helyen a kuponnal biztosított kedvezmény más akciókkal nem vonható össze. Így például a kettőt fizet, hármát vihet akció mellett nem érvényesíthető a kupon 20 százalékos kedvezménye. Vannak olyan beváltóhelyek, ahol csak bizonyos összeghatár (például 10.000 Ft) felett érvényesek a kuponnal elérhető kedvezmények.

Vannak olyan üzletek, melyek bizonyos fajta márkákat, termékköröket alapvetően kizárnak a kuponnal megvehető termékek köréből. A legtöbb helyen egy kuponnal akár több termék is kedvezményesen megvásárolható, ezért érdemes alaposan átolvasni a kuponon található beváltási feltételeket. (Például egy termék 20 százalék kedvezménnyel vásárolható meg, vagy a vásárlás összértékéből adnak 50 százalék ár-előnyt.) Van, ahol az üzlet webáruházából elérhető termékekre (is) vonatkozik a kedvezmény. Olyan vállalkozás is van, ahol a kupon érvényesítése ajándékutalvány biztosításával történik, melyet meghatározott időszakon belül lehet levásárolni. Itt ügyeljünk a korlátozások (időszak, termékkör) betartására.

Érdemes arra is odafigyelni, ha különböző kiszerelésű termékek közül csak az egyik fajta kiszerelésre vonatkozik a kupon beválthatósága. Például nem egyliteres samponra, hanem az 500 milliliteresre. Van, ahol a

kuponnal megvásárolható termékek körét eltérő színű ártáblával jelzik (például piros). Egy vásárlás alkalmával csak egy kupon váltható be több helyen, amellyel azonban egyszerre több termék is kedvezményesen megvásárolható.

Gyakori hiányosságok:

A kereskedők részéről gyakran előforduló hiányosságok az árfeltüntetetés tekintetében, hogy ilyen alkalmakkor csak a kedvezmény mértékét tüntetik fel (például 20 százalékkal olcsóbb), a ténylegesen fizetendő akciós eladási árat viszont nem, azokat általában fizetéskor a pénztárnál érvényesítik, de így a vásárló előzetesen nem értesül a végső fogyasztói forgalomban fizetendő árról.

Ugyanakkor az is előfordul, hogy a pénztárnál már arra hivatkoznak, hogy a terméken szereplő ár már az akciós ár volt, ugyanakkor a címkén szerepelt az is, hogy 20 százalékkal olcsóbb, de az eredeti ár nem volt a jelölésben. Érdemes ezért előzetesen tájékozódni, hogy a címkén szereplő ár már a végleges, vagy még ebből kerül levonásra a kedvezmény. Arra is vigyázni kell, hogy sok helyen az akciós termékekre nem váltható be a kupon.

Az akciós termékek közötti választás során az akciós egységárnak – az egységárhoz hasonlóan – szintén döntő szerepe van a megfelelő vásárlói döntés meghozatalában, tekintettel arra, hogy az azonos vagy hasonló tulajdonságokkal rendelkező termékek esetén az eltérő kiszerelési egységben forgalmazott termékek árainak összehasonlítására is lehetőséget ad a fogyasztónak.

Szabálytalanságot észlel?

Ha a pénztárnál a kuponon szereplő információk ellenére a kedvezményt nem érvényesítik, és az ügyet helyben nem rendezik, úgy beírhat a helyszínen található vásárlók könyvébe, melyre 30 napon belül írásban és érdemben kell válaszolnia a vállalkozásnak.

Ha az árfeltüntetéssel kapcsolatban szabálytalanságot tapasztalnak, illetve vásárlók könyvi bejegyzésükre az előírt határidőben nem, vagy érdemben nem kapnak választ, úgy a területileg illetékes kormányhivatal fogyasztóvédelmi szervezeti egységéhez fordulhatnak panasszal.

Érdemes vásárlásunkat előre megtervezni, hogy tényleg csak azokat a termékeket, szolgáltatásokat válasszuk, melyre valóban szükségünk van, hiszen a tudatos fogyasztó a tudatos választása révén lesz megfelelően környezet- és pénztárcabarát is.

Ulcz Miklós

KLUBRÓL-KLUBRA

Szösszenet az „Életet az éveknek” Bács-Kiskun megyei Egyesület életéből



Az „Életet az éveknek” Nyugdíjasklubok Bács-Kiskun Megyei Egyesületének tagjai 2015. augusztus 10-13-án kirándulást tettek Lengyelországba, Zakopane Krakkó útvonalon. Telve izgalommal ültünk autóbuszra hétfőn reggel. Kettő óra körül érkezünk Zakopanéba. Elhagyva az alacsony Tátra és a közép Tátra hegyeit megérkeztünk a magas Tátra fővárosába. Egy kis tévelygés után megtaláltuk a lanovkát. Felmenve a hegyre csodálatos kilátás nyílt a magas Tátrára. Másnap korán keltünk, mert mentünk Auschwitzba és Birkenáuba, a hírhedt haláltáborokba. Megrázó volt látni.

Délután a Wieliczka sóbányába mentünk. Csodálatos volt különösen a Kinga királyné tiszteletére épített só kápolna. Este szállásunkra mentünk és sikerült részt venni egy csodálatos szentmisén a közeli templomban, még áldozásra is volt lehetőség. Finom vacsora után jól aludtunk. Harmadik nap programja Krakkóban városnézés volt: Mathejka utcától a Barbakánon át a Wáwel várig. Nagyszerű idegenvezetőnk volt mindenhol. Nagyon sok kedves történetet meséltek, látszott a lelkiismeretes felkészültségük. Délután szabad program keretében megnéztük a posztó csarnokot és a piacteret, valamint jól fagyiztunk. Az utolsó napunk is csodálatosnak ígérkezett és az is lett. Reggeli után irány újra Zakopane és Besztercebányán át haza. Zakopanében meglátogattuk a sajt piacot és a csodálatos Mária templomot. Itt szeretném megköszönni a sofőrünknek a balesetmentes lelkiismeretes vezetését és fáradságát, Lisának az egész út megszervezését és munkáját, drága Margitkának pedig, hogy megálmodta ezt az utat és nem utolsósorban a fáradságos munkáját. Kedves útitársaimnak a jókedvét, a sok dalt, amit együtt énekeltünk egész úton. Megint volt négy csodálatos napunk Istennek legyen hála.

Herczeg László megyei elnökhelyettes

Nemzetközi horgászversenyen a Kabai Őszirozások

Az Őszirozás Nyugdíjas Egyesületben vannak olyan tagok, akik szenvedélyes horgászok. Ezért mikor meghívást kaptunk Berettyóújfaluba a megyei horgászversenyre, természetesen jelentkezünk. Itt harmadik helyezést ért el a csapatunk, s így lehetőség nyílt a Nemzetközi Horgászversenyre is eljutni.

A kihívás kecsegtette a fiukat, s úgy döntöttek igen elmennek, bár Röszke 240 km-re van tőlünk, mégis bevállalták. A szenvedély, a lehetőség, a kíváncsiság hajtotta őket. Augusztus utolsó szombatján korán, hajnal 2 órakor indultak, hogy 6 órára Röszkén legyenek. Ott már nagy szeretettel fogadták őket. A helyiek kupica pálinkával, friss pogácsával kínálták meg az érkezőket. Kis ismerkedés, kávézás után sorsolták ki a helyet, ahonnan 8.00 - 12.00 óráig lehet versenyezni. Innentől kezdve nagy volt az izgalom, kinek mikor görbül a botja. 21 versenyző szerette volna, hogy neki kedvezzen Fortuna. A Holt-Tiszaág Lisztes szakaszán van-e elegendő

hal és mekkorák? Mindenki szerette volna a legnagyobbat és legtöbbet kifogni. Kipróbáltak minden trükköt, csalit, etetést, kukacot, hátha „ráharap” a hal. Pontosan délben véget ért a verseny és a mérlegelés következett. Nagy izgalom után megszületett az eredmény. A kabaiai a dobogó harmadik fokára állhattak. Második lett a Szegedi Tiszavirág csapata és első lett Horgos csapata (Szerbia). A legnagyobb halat is a mi versenyzőnk Török Béla fogta, ezért különdíjas lett. Így két kupával, két oklevéllel tértek haza versenyzőink. Hajdú-Bihar megyét mi képviseltük, büszkéek lehetünk a fiukra. Név szerint: Kristóf Sándorra, Török Bélára, Tóth Lászlóra. Köszönjük, hogy felvállalták a hosszú utat és a fáradságot. Köszönjük a házigazdák részéről a sok szervezőmunkát és a vendégszeretetet.

Jövőre Szerbiában Horgason lesz a verseny, csak reménykedni tudunk, hogy oda is eljutunk.

Kiss Lajosné klubvezető

KLUBRÓL-KLUBRA

20 éves a Felsőjózssai Nyugdíjasok Baráti Köre

Fennállásának 20 éves évfordulóját ünnepelte a Felsőjózssai Nyugdíjas Klub a Józssai Községi Házban. 20 év sok idő. Sok tartalommal meg lehet tölteni, ha van rá igény, ha van hozzá jó szándék, közösségi szellem. Nem sok klub, vagy szakkör mondhatja el azt magáról, hogy 20 éve kitartóan, minden évben kicsit megújulva, de továbbra is aktívan működik és összetartó ereje, közösségi szerepe, városrészükön végzett munkája kiemelkedő.

A nyugdíjas klub az 1995-ös megalakulása óta folyamatosan arra törekszik, hogy tagjai számára olyan légkört, hangulatot teremtsen, ahol úgy érezhetik, olyan közösségben vannak, amelyben szeretik és tisztelik őket. Ezt a feladatot 2011. szeptembere óta a kör jelenlegi vezetője, Matkó Károly látja el. Előtte Papp Gézáne és a kör alapító tagja, Csamangó Józsefné fogta össze a csapatot. A körnek jelenleg 32 aktív tagja van, ugyan ennyi múlttal, jellel, jövőképpel, gyengeséggel és erősséggel.

A jubileumi ünnepségen ezt az időszakot és a vele járó kitartó munkát köszönte meg és köszöntötte a tagokat a jelenlévő vendégek mindegyike. A klubot jelenlétével megtisztelte és köszöntötte Balázs Ákos önkormányzati képviselő, V. Kiss Imre, a Hajdú-Bihar

megyei Nyugdíjas Szövetség elnökségi tagja, Kocsis Imréné, az „Életet az éveknek” Nyugdíjas Szövetség Hajdú-Bihar megyei elnöke, Dombi Imre Bodaszőlő képviselője, Deák József és felesége, Bedő Lászlóné, az Alsójózssai Nyugdíjas Klub vezetősége, a Józssai Díszítőművészeti Szakkör képviselőjében Gém Ilona. Matkó Károly, a Felsőjózssai Nyugdíjasok Baráti Körének vezetője felidézte az elmúlt 20 év legfontosabb eseményeit, történéseit. A színházteremben elhelyezett kis emléksarokban az elmúlt időszak alatt összegyűjtött fotókból, oklevelekből, emléklapokból is bepillantást kaphattak a programon résztvevők a csoport életébe, tevékenységébe.

Az ünnepségen a nyugdíjas klub énekkara nótákat énekelt, Szakály Dorottya és Zilahi Tibor slágerekkel kedveskedett az ünnepelteknek. A klub néhány tagja meglepetés műsorral lepte meg társait. A gyertyagyújtás és pohárköszöntő után kötetlen beszélgetés, nótázás és táncolás következett.

Ezúton szeretnénk gratulálni a 20 éves fennállását ünneplő Felsőjózssai Nyugdíjasok Baráti Körének. Működésükhöz további sikereket kívánunk!

Matkó Károly klubvezető

Bemutatkozik a Nyergesújfalu Barátság Kör Egyesület Nyugdíjas klubja



Nehéz lesz röviden az eltelt 32 évet felidézni. 1983 októberében egy középiskolai osztálytalálkozón jött össze a kis csoport. Nagyon jól sikerült ez a találkozó, így minden évben megismételték az összejövetelt. Először 20 fő, majd 30 fő lett, majd megalakították az első nyugdíjas csoportot. Mivel nyergesen nagyon sok sváb élt, így adott volt, hogy a német nemzetiségi dalkör megalakuljon. Minden dalos találkozón – megyén innen és megyén túl – részt vettek, mindig nagyon szép ruhában léptek fel, szép sikereket értek el, így megyszerte ismertté tették a klub nevét. Évről évre nőtt a taglétszám. A nyugdíjasklub a város vöröskeresztes csoportjával közösen barátságot kötött egy német testvérvárossal, majd később még eggyel. Ezek a kapcsolatok évről évre gyümölcsözőbbé váltak. Közös programokat szerveztek a klubok a német testvérvárosokkal. A nyugdíjas klub, amikor már Barátság Körre alakult, sorra kötötte a szomszédos településekkel a jó kapcsolatot, így alakult ki a szlovák Muzslával is a testvéri kapcsolat.

Közös szereplésre sűrűn sor kerül. A taglétszámunk évről évre nő. Már 146 fő tagunk van, főleg nők, sajnos a férfiak elég kevesen vannak. A klub megalakulásának 30. évfordulóját 2013. október 12-én tartottuk. Nagyon nagy izgalommal készülünk erre a szép évfordulóra. Az elmúlt 30 év alatt nagyon szépen összekovácsolódott a klub. Az alapító tagok közül még jelenleg is van klubtagunk, de sajnos a többség már eltávozott közülünk. A klubban belül 2011. óta már 3 csoport is működik, az énekkar mellett az irodalmi és a táncscsoport. A jelenlegi nyugdíjasklubot az ötödik elnök vezeti Reményi Károlyné személyében. A városi rendezvényeken a mi klubunk mindig ott van, lehet ránk számítani. A klubélet nagyon színes. Szinte minden hónapban van buszos kirándulás. Általában a klubnapjainkon 100-110 fő mindig jelen van. Nőnap, anyák napja, farsang, Márton nap, karácsony-váró alkalmakkor mind a 3 csoport fellép a klubtagok előtt műsorral. Vannak zenés-táncos délutánok, kirándulások, közös bográcsozás is. A klub jár színházba is. Nyugdíjasaink között vannak, akik a képzőművészetben jeleskednek, és ők is mindig kitüntetéssel és szép díjjal térnek haza a kiállításokról. Városunkban a költészet napját a mi csoportunk vezeti. A városi rendezvényeken, fesztiválokon mind a 3 csoportunk színvonalas műsort szokott adni. A buszos kirándulások, fürdészek, külföldi utak nagyon népszerűek, van úgy, hogy 2 busszal megy egyszerre a csoport. Tavaly Hargitán a klubunk egy helybéli faragó által készített kopjafát állított fel a klub feliratával. Születésnaposainkat a klubon belül nagyon szép emléklappal köszöntjük. Tavaly megtartottuk két házaspárnak az 50. házassági évfordulóját. Elhívtuk az akkori anyakönyvezetőt és újból összeadta őket, és lakodalmat is tartottunk, ahogy ilyenkor szokás. A Márton napot műsorral és nagyon finom libasülttel ünnepeljük több éve. Összel lecsópartit csinálunk és még hosszan sorolhatnám a programokat. A Megyei Rendőrkapitányság Bűnmegelőzési Osztálya által indított „szemfüles szomszédok” pályázatán indultunk, és a klubunk nyerte meg az értékes ajándékot. A nagyon változatos és színes programokról klubvezetőnk Reményiné Károlyné gondoskodik. Annyira népszerűek vagyunk, hogy a környező településekről is szeretnének belépni közénk. Jó együtt lenni.

Rostás Jánosné klubtag



»egészség«

»pihenés«



»szórakozás«

blvd.hu
boulevard online 



Hallótávolságon belül

Fontos a jó hallás. Enyhébb fülgyulladásnál is tapasztalhatunk halláscsökkenést, ám az idő előrehaladtával szinte elkerülhetetlen a károsodás.

Az öregedés velejárójának tartják a halláscsökkenést, mely a szőrsejtek fokozatos elhalásával magyarázható, és már az „ötödik X” után jelentkezhet. A hallásproblémával küzdők jellemzően 5-10 évet várnak, míg egyáltalán szakember segítségét kéri, pedig az időben felismert halláscsökkenés jó eredménnyel kezelhető.

Amikor „elnémulnak” a madarak

Sokan vannak, akik azt hiszik, hogy tökéletesen hallanak. Eleinte nem veszik észre a madárcsicsergést, mert először a magasabb frekvenciájú hangok „tűnnek el”, majd a mélyebbekkel is gondok adódnak. Mivel ezek az emberek kiesnek a kommunikációból, nem jelent számukra örömet a társasági élet: egyre kevesebbet mennek színházba, baráti társaságba, a zenehallgatás sem tudja őket lekötöni. A hallássérültek jelentős része hangos beszéddel kommunikál. Az előnytelen helyzetek akkor alakulnak ki, amikor több személlyel kell társalogni zajosabb környezetben. Mivel nem akarják kitenni magukat ezzel kapcsolatos bármilyen kellemetlenségnek, egyre több időt töltenek egyedül, ám sokan még ilyen esetben is tagadnak.

Rendkívüli szerepe van a családnak

Mert kitől is várhatjuk el igazán, hogy odafigyeljen ránk. Legközelebbi hozzátartozóink azok, akikben megbízhatunk, akiktől megkaphatjuk a maximális segítséget. Nekik tűnik fel először, ha a család fő hangosabban beszél, és a televíziót is extra hangerőn hallja csak. Ők azok, akiket valóban aggaszt ez az idegenek által megmosolygott probléma, akik nem a „szelektív hallásra” fogják, ha anya sokadkori kérésre sem nyitja ki az ajtót, mert a csengőt sem hallja. Többnyire a családtagoktól értesülhetnek a rászorulókról azokról a lehetőségekről, amelyek segítségével ismét visszakérülnek a hangok világába. A legcsekélyebb jelnél keressünk fel hozzátartozóinkkal egy halláscentrumot, ahol megelőzhetjük a további kellemetlenséget.

Sziréna és fékcikorgás

A minket körülvevő környezeti zaj jelentősen károsíthatja hallásunkat. Akár az utcai forgalom, munkahelyeken, szórakozóhelyeken erős hanghatás is halláskárosodást okozhat. Az ép hallással rendelkező emberek nehezen tudják elképzelni milyen a halláscsökkenés, hogy az így élő emberek hogyan érzékelik a fékcikorgást vagy a sziréna hangját.

Az Európai Unió 85 decibelben maximalizálta a forgalomba hozandó összes, fülhallgatóval hallgatható zenelejátszó készülék hangerejének biztonsági küszöbértékét. Bizonyos munkakörökben nem ritka az ennél is magasabb zajterhelés: útvefűró 110, egy puska elsülése 120 decibel. Bizonyos munkaköröknél feltétlenül szükséges a védelmi előírások betartása.

A számok önmagukért beszélnek:

- Világszerte 500 millió ember küzd valamilyen hallás problémával
- Európában körülbelül 70 millió ember érintett
- Magyarországon minden 10. ember érintett
- A statisztikák szerint a 65-70 éves korosztály 25%, a 70 év felettiek 35-40% szenved különböző mértékű halláskárosodást

GEERS
HALLANI ÖRÖM

Ingyenes hallásvizsgálat és tanácsadás

Magyarország
29 pontján.



Hízza ingyenes számunkat, hogy
sorban állás nélkül vehesse
igénybe szolgáltatásainkat!



Ingyenes
hallásvizsgálat
és tanácsadás
06-247 811-102

GEERS Hallókészülék Szaküzletek

Baja, Kossuth utca 2-4.	79/522-560
Békéscsaba, Andrássy út 11.	66/889-102
Budapest, VI. ker., Bajcsy-Zsilinszky út 19. sz.	1/472-0586
Budapest, III. ker., Vörösvári út 88-96.	1/250-4199
Budapest, XIII. ker., Béke utca 13-19	1/858-7667
Budapest, XI. ker., Kosztolányi Dózsa tér 11.	1/398-8692
Budapest, XXI. ker., Ötödik út 283.	1/398-8280
Debrecen, Csapó utca 65.	52/537-440
Dunaújváros, Dósa Gy. u. 1/b.	25/406-994
Eger, Ersek út 11.	36/889-105
Gyöngyös, Dósa György út 20-22.	37/300-414
Gyöngyös, Szent Bertalan u. 10.	37/889-105
Győr, Arpad út 34.	96/517-132
Hódmezővásárhely, Szegő utca 1-3.	62/534-410
Kaposvár, Fő u. 31.	82/889-103
Kecskemét, Nagykőrösi u. 2.	76/403-886
Mosonmagyaróvár, Rági Várház tér 2-4.	96/579-418
Miskolc, Kerpely Antal utca 1.	46/520-376
Miskolc, Madarász Viktor utca 13.	46/887-008
Nyíregyháza, Arany János utca 3-12.	42/500-272
Pécs, Bajcsy-Zsilinszky u. 2/1.	72/225-146
Sopron, Várkerület 106.	99/887-001
Szeged, Tisza Lajos krt. 49.	62/421-328
Székesvárad, Széchenyi u. 59.	74/887-004
Székesfehérvár, Liszt Ferenc u. 9.	22/303-115
Szolnok, Boldog Sándor István körút 4/a.	56/887-002
Vác, Káptalan u. 14. fsz. 11.	27/887-310
Veszprém, Brusznyai utca 18-20.	88/889-101
Zalaegerszeg, Petőfi Sándor utca 20.	92/887-001