



Életet az Éveknek

H Í R L E V É L

Nyugdíjasklubok és Idősek "Életet az Éveknek"
Országos Szövetségének Havilapja



Gyepesi Nyugdíjas Kórus



Csebszaltó Nyugdíjasklub



„Életet az éveknek” Szolnok megye nyugdíjasai



Marcalmenti Kórus (Mórichida)



Életmód Klub (Veszprémvarsány)

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek”
Országos Szövetsége
2015. évi kedvezményes üdültetése
folyamatosan zajlik. Várjuk kedves üdülni vágyó
tagjaink további jelentkezését Szövetségünk
elérhetőségein.

2015. szeptember

KLINIKAI KUTATÁSI IRÁNYTŰ (KKI) PROGRAM (II.)

Hogyan zajlanak a klinikai vizsgálatok?

A klinikai kutatás az emberi felhasználásra kerülő vizsgálati készítményeknek vagy orvostechnikai eszközöknek a mindennapi orvosi gyakorlatba történő bevezetése előtti kipróbálása, amely klinikai vizsgálatok segítségével zárul.

E gondosan kivitelezett vizsgálatok célja az emberi betegségek kialakulásának jobb megértése, azok megelőzésének érdekében a kór leírásának pontosítása és a már kialakult betegség kezelésének javítása. A klinikai vizsgálatok közvetlen célkitűzése, hogy igazolják: az újonnan kifejlesztett, vizsgálatba vont hatóanyag vagy kezelési eljárás biztonságos és hatékony.



A klinikai kutatások többsége egészségügyi intézmények fekvőbeteg-osztályain, vagy szakrendelőben működő ún. klinikai vizsgálohelyeken kerül végrehajtásra. Adott vizsgálohelyen a vizsgálatvezető, orvosi vagy fogorvosi végzettségű személy felelős a klinikai vizsgálat végrehajtásáért. Munkáját vizsgáló orvosok, vizsgáló nővérek és vizsgálati koordinátorok segítik.

A klinikai vizsgálatok különböző létszámú csoportokban történnek. A csoportok némelyike a vizsgálódás tárgyául szolgáló új gyógyszerjelöltet kapja, míg az összehasonlítás alapjául szolgáló kontrollcsoport tagjai nem az új vizsgálati készítményt kapják, hanem vagy a klinikai gyakorlatból jól ismert és bevált referenskezelést, vagy ún. placebót, amely egy olyan inaktív, hatóanyagot nem tartalmazó termék, amely külleme alapján megkülönböztethetetlen az aktív készítménytől. Az új készítmények összevetése placebóval a leggyorsabb és legmegbízhatóbb módszer egy új terápia hatékonyságának igazolására. Ha pedig még egyáltalán nem áll rendelkezésre bizonyítottan hatásos kezelés egy adott betegsége, kórállapotra, akkor az egyetlen lehetőség az új kezelés értékelésére.

Placebót azonban nem lehet minden körülmények között alkalmazni, pl., ha a vizsgálati alanyok már valamilyen súlyos betegségben szenvednek. Ilyenkor elengedhetetlen a kutatásban való részvétel előtt alkalmazott, bizonyítottan hatásos kezelés folytatása a vizsgálat alatt is.

Ekkor azt a módszert követik, hogy minden beteg ugyanabban az alapkezelésben részesül, azonban az egyik csoport kezelési folyamatához hozzáadják az új, teszt-készítményt, a másik kezelési csoport pedig ehelyett placebót kap a báziskezeléshez.

Azt, hogy egy önkéntes jelentkező melyik kezelési csoportba kerül, véletlenszerűen döntenek el, esetleg a kezeléseket titkosítják, ezáltal biztosítható válik, hogy a vizsgálatok eredménye a lehető leghitelesebb legyen.

A klinikai vizsgálat ideje alatt a vizsgáló orvosok és nővérek folyamatosan nyomon követik a résztvevő egészségi állapotát, a kísérő gyógyszerkezést, rendszeresen sor kerül fizikális, labor-, szakvizsgálatokra, hogy a kezelés biztonságosságát és hatékonyságát megállapíthassák, de természetesen nem elhanyagolható a beteg együttműködési készsége, a kezelési fegyelem betartása sem.

Ha a vizsgálat befejeződött a kutatásban résztvevő személy visszatér a szokványos betegellátás keretei között és kezelőorvosával megbeszéli, hogy a továbbiakban milyen kezelést folytassanak, és ha a kutatásban résztvevőnek megtetszett a klinikai kutatásokban való közreműködés, megfelelő kivárási időszak elteltével újra jelentkezhet részvételre egy másik induló kutatásba.

Klinikai Kutatási Iránytű (KKI)

A Klinikai Kutatási Iránytű a fejlesztés alatt álló diagnosztikus-kezelési lehetőségek széleskörű társadalmi megismertetését célzó program, amelynek segítségével a betegek információkhoz juthatnak a klinikai kutatásokról, és konkrét javaslatokat kaphatnak az egészségi állapotukhoz illeszkedő orvostudományi kutatásban való részvételre. A Klinikai Kutatási Iránytű a betegeket, orvosokat és a kutatások helyszínéül szolgáló egészségügyi intézményeket kapcsolja össze, annak érdekében, hogy a betegek olyan kezeléseket részesülhessenek, amelyek hatékonyabbak és/vagy kevesebb mellékhatással járnak, mint azok, amelyekhez a hétköznapi egészségügyi ellátásban férnek hozzá, miközben a klinikai kutatásokban való részvételükkel új terápiás eljárások kifejlesztéséhez járulnak hozzá.

Amennyiben Ön is érdeklődik klinikai kutatásokban való részvételről, kérjük, **keresse fel honlapunkat**, a www.kutatasiranytu.hu oldalt vagy **hívja Ügyfélszolgálatunkat a 06-1-510-0052-es telefonszámon**.

KEDVES KLUBTAGOK**Kedves Klubtagok!**

Remélem, jól töltöttétek a nyári hónapokat! Bízom benne, hogy kihasználtátok a szép időt, s ha tehattétek kirándultatok, s legalább pár napra üdülni is elmentetek. Sokféle gyógyszerellátást ajánlottunk nektek.

Köszönjük, hogy igénybe vettétek. Sokan telefonon, mások írásban is visszajelezték, milyen jól érezték magukat. Ez nemcsak jól esett nekünk, hanem nagy segítséget is jelent, a szállodai partnerek szolgáltatásainak értékelésében. Minden évben több gyógyszerelő, üdülő keresi meg Szövetségünket. Közöttük jól érzékelhető verseny folyik az idősök megnyerésére. Ez jót jelent nekünk, hiszen nagyobb az esélyünk az igazán idősbarát szállodák megtalálására és kiválasztására.

Ne felejtsetek el, hogy idén is, az Idősök Világnapján tartandó ünnepségünkön, szeretnénk elismerni a legkiválóbb szálláshelyeket. Várjuk az ajánlataitokat.

Kedves Klubtagok!

Az elmúlt hetekben igen sokan kerestek meg személyesen. Azt kérdezték, tudok-e valamit a férfiak 40 szolgálati évvel történő nyugdíjba menetelének következményéről. Még pontosabban, sokan azt kérdezték tőlem, elképzelhető-e, hogy csökkenjen a nyugdíjuk azért, mert a férfiak 40 szolgálati évvel, a rájuk irányadó nyugdíjkorhatár betöltése előtt, nyugdíjba mennének. Megmondom őszintén, nem tudom.

Egy biztos, szép csendben gyűlik a népszavazáshoz szükséges 200 ezer hiteles aláírás a férfiak 40 éves munkaviszony utáni nyugdíjazásának kérdéséről, de valójában az egész magyar nyugdíjrendszer jövője a tét.

Kormánynak és ellenzéknek, pártoknak és szakszervezeteknek, munkaadóknak és munkavállalóknak, társadalomkutatóknak és nyugdíjas szervezeteknek kellene tárgyalóasztalhoz ülniük, a jó nemzetközi példák alapján sok kérdést megvitatniuk és dönteniük a foglalkoztatástól, egészségügyi és oktatási tervektől a nyugdíjig számos egymással összefüggő kérdésről. Mert, ha alacsony a foglalkoztatás és egyre több a közmunkás, ha három hónap a munkánélküli segély, ha képzetlen tömegeket termel az oktatási rendszer, ha magas a korai halálozás, mert foghíjas az ellátórendszer, ha 50 fölött széles rétegnek nincs munkája, jövedelme, akkor a mindenféle szociális gondoskodásból kiszoruló, egyre szege-

nyedő és beteg százazreknek a nyugdíj kínálja az egyetlen menekülési útvonalat az éhezés előtt. Még akkor is, ha Európa egyik legalacsonyabb vásárlóértékű ellátásait fizeti ki a nyugdíjrendszer. Rohamtempóban öregszi a népesség, 2060-ra majdnem kétmillióval kevesebben leszünk, és a lakosság csaknem harmada (29 százaléka) a 65 évnél idősebbek közül kerül ki.

Nem véletlenül hangsúlyozza a Liga Szakszervezetek elnöke, hogy nem akarnak ők feltétlenül 4-5 milliárdot kivenni az államkasszából egy népszavazásra, csak lássa már be a kormány, hogy tárgyalni kellene a nyugdíjrendszer átalakításáról, mert amikor 2011. végén eldöntötték a korábbi kedvezmények eltörlését, akkor százazrek kerültek légüres térbe, és nincs válasz arra sem, hogy miből élnek majd az öregek 20-30 év múlva.

2015. októberének elején a Nyugdíjasok Országos Képviselőlete szakértőket hív meg, hogy a véleményüket is meghallgatva kialakítsa az álláspontját. Mindenesetre érthető, hogy a nyugdíjas társadalom riadtan hallgatja, hogy e kérdés egyik lehetséges megoldását a pénzügyminiszter a nyugdíjak csökkentésében látja. Miközben tudjuk, hogy a nyugdíjak kétharmada 100 ezer forint alatt van.

Nem szeretném, ha a forró nyár után ilyen szomorú hírekkel zárnám a kedves Klubtagoknak szóló leveletem. Szeretném felhívni a figyelmeteket arra, hogy az 5. alkalommal igen nagy sikerrel megrendezett balatonfüredi fesztiválunkat ősszel a soproni és az egri követi.

S már ebben a lapszámunkban megtaláljátok a **2016. január havi pótszilveszteri programunkra a felhívást**. Tavaly száz tagunk jött el Parádfürdőre újévet köszönteni. Az érdeklődésből arra következtettünk, 2016 januárjában akár kétszázan is leszünk a **HARKÁNYI Pótszilveszteri** rendezvényünkön. Sok vidám játékot, filmvetítést, előadást tervezünk az időskorban is ránk köszöntő szerelemről. Szinte biztos vagyok abban, hogy megkönynyezitek a Szerelempatakat, a vágy nem öregszik c. filmet. És persze, idén is lesz tánc, ismerkedési est és közösen megnézzük Pécs gyönyörű városát is. Várunk benneteket szeretettel.

Üdvözlettel: Hegyesiné Orsós Éva

KLINIKAI KUTATÁSI IRÁNYTŰ (KKI) PROGRAM (III)**Részvétel egy klinikai vizsgálatban**

A klinikai vizsgálatok szigorú szabályok szerint zajlanak. Egy klinikai vizsgálat a megkezdése előtt jogi, szakmai és etikai elbíráláson megy keresztül, és csak az arra kijelölt hatóságok engedélyével indítható el.

A kutatások „menetrendje” az ún. vizsgálati protokoll, a kutatás elindításának elengedhetetlen részét képezi, és szakmai előírásként szabályozza a kutatások menetét.

Ez a protokoll, más néven vizsgálati terv tartalmazza többek között azt is, hogy pontosan milyen jellemzőkkel kell rendelkeznie annak, aki részt vehet a vizsgálatban. Ennek megfelelően a részvételi feltételek két csoportba oszthatók: az egyik a „beválasztási feltételek”, a másik pedig a „kizárási feltételek”.

A beválasztási feltételeknek minden esetben meg kell felelnie a leendő résztvevőnek, a kizárási feltételek pedig azok, amelyeknek nem szabad fennállniuk a bekerüléshez.

A vizsgálatban való részvételre jelentkezőket tehát először ezen kritériumok alapján előszűrik. Ezek a feltételek igen változatosak lehetnek, a nemre, életkorra, kórelőzményre, eddigi kezelésekre, a szóban forgó betegség állapotára, vagy az esetlegesen fennálló más betegségekre vonatkozhatnak.

Életkor tekintetében a leggyakoribb elvárás a 18-55 éves életkor, de vannak olyan célzott vizsgálatok, amelyek kifejezetten az ettől idősebb korosztályokat célozzák meg (pl. Alzheimer kór, vagy időskori szembetegségek kutatásánál).

A vizsgálat témáját érintő betegségtől eltérő kórban szenvedők sem kizártak a részvételből. A klinikai vizsgálatok későbbi fázisaiban kifejezetten szükség van olyan alanyokra is, akik az alapbetegségen túl valamilyen más problémával is küzdenek – pl. anyagcserezavarral élnek.

Az előszűrésen megfelelt jelentkezőknél a vizsgálatba való bekerülés előtt kórelőzmény felvételére kerül sor, illetve fizikális, labor-, szakvizsgálatok lefolytatására (a kutatás témájától függően pl. ideggyógyászat, vagy fül- orr-gége) és egyéb műszeres vizsgálatokra (pl. EKG) is szükség lehet. Hogy milyen előzetes vizsgálatokon kell átesnie a jelentkezőnek, azt is a kutatási terv határozza meg.

Amennyiben ezeken a vizsgálatokon kapott eredmények megfelelnek a beválasztási feltételeknek, a kutatóhely részéről a kutatásban való részvételre szabad az út.

Ugyanakkor, a beválasztható résztvevőnek is meg kell hoznia a döntését. A megalapozott döntéshez a jelentkező egy mindenre kiterjedő, részletes írásbeli tájékoztatót kap a vizsgálatról, amit elolvasás után a vizsgálóorvossal is átbeszélnek.

A tájékoztató tartalmazza többek között a kutatás célját, várható időtartamát, a kutatás menetét, a tervezett beavatkozások jellegét, gyakoriságát, a résztvevő rendelkezésére álló egyéb, elfogadott kezelési lehetőségeket, a lehetséges és a várható következmények, kockázatok és kellemetlenségek, illetve az ésszerűen várható előnyök részletes leírását stb.

A tájékoztatóban is szerepel az a figyelmeztetés, hogy a beleegyezést a résztvevőnek önkéntesen, befolyásolástól mentes módon kell meghoznia, és ezt a vizsgálat során bármikor – akár szóban, akár írásban – indokolás nélkül visszavonhatja anélkül, hogy ebből bármilyen hátránya származna.

Természetesen, bármilyen egyéb kérdése merül fel még a jelentkezőnek a vizsgálatral kapcsolatban, ezekre is választ kaphat a kezelőorvostól.

Amennyiben minden kérdés megnyugtató módon tisztázódott, ekkor kell a jelentkezőnek meghoznia döntését a vizsgálatban való részvételről, és ezt a tájékoztató aláírásával teheti meg.

Amennyiben Ön is érdeklődik klinikai kutatásokban való részvételről, kérjük, **keresse fel honlapunkat**, a www.kutatasiranytu.hu oldalt vagy **hívja Ügyfélszolgálatunkat a 06-1-510-0052-es telefonszámon**.

Klinikai Kutatási Iránytű



„SZÉP HAZÁNK MAGYARORSZÁG”

IX. ORSZÁGOS SZELLEMI VETÉLKEDŐ

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége Művészeti Bizottsága szervezésében került megrendezésre 2015. május 14-én a Láng Művelődési Központban a „Szép Hazánk Magyarország” IX. Országos Szellemi Vetélkedő.

A vetélkedőn 9 igen lelkes csapat mérte össze erejét.

Pest megyét:	Bag Szinkron Nyugdíjas Egyesület és Verseg Nyugdíjasklubja
Heves megyét:	Mezőszemere Nyugdíjasklubja
Békés megyét:	Békéscsaba Lencsés Községi Ház és Mezőkovácsháza Vadvirág Nyugdíjasklubja
Veszprém megyét:	Peremarton Őszi Napfény Nyugdíjasklubja
Szolnok megyét:	Jászládány Nyugdíjasklubja
Fejér megyét:	Kápolnásnyék Nyugdíjasklubja
Nógrád megyét:	Kazár és Kisterenye Nyugdíjasklubok vegyes csapata képviselte

A vetélkedő témáinak kidolgozói voltak:

Fejér megyéből:	Greskó Gáborné, a Móri Ezerjő Nyugdíjasklub Vezetője
Békés megyéből:	Ölyüs Imréné, az Országos Baráti Kör Vezetője
Veszprém megyéből:	Horváth Magda, megyei kulturális vezető
Nógrád megyéből:	Mesterné Molnár Mária megyei elnök és Bodor Pálné megyei kulturális vezető
Pest megyéből:	Balázs János Pest megyei elnökhelyettes

Játékvezető: Krizsán Sándorné Kulturális alelnök volt, segítője Korponai Lászlóné, Pest megye kulturális vezetője.

Krizsán Sándorné köszöntőjében emlékeztetett arra, hogy az első „Szép Hazánk Magyarország” szellemi vetélkedő 2003-ban került megrendezésre, melynek akkor Veszprém megye volt a házigazdája, majd az azt követő években Békés, Pest, Komárom-Esztergom megye vette át a stafétabotot. 2009-től már 3-4 megye volt a házigazda és dolgozta ki a kérdéseket. Alig van már megye, akiknek hagyományaival, történeti, irodalmi, stb. témaköreivel nem találkozhattunk.

Örömkre szolgált, hogy több megyei elnök is elkíserte csapatát. (Bodnár Gábor Pest megye, Pasek Mihályné Békés megye, Mesterné Molnár Mária Nógrád megye, Sánta Gyula Heves megye és Horváth Magda Veszprém megye kulturális vezetője)

A vetélkedő a csapatok bemutatkozásával kezdődött, majd ezt követően kezdetét vette a nemes vetélkedés. A kezdeti izgalmak után minden csapat lázasan dolgozott a kérdéseken, hisz minden csapat nyerni szeretett volna. Elmondható, hogy a tisztes helytállás volt a jellemző.

A legtöbb pontot elérték (I-II-III. helyezett) Díszoklevelet, a többi csapat minden tagja Emléklapot kapott.

A vetélkedő helyezettjei:

I. helyezett csapat	Heves megyéből: Mezőszemere Nyugdíjasklub. Tagjai: Papp Zoltánné, Bukta Lőrincné, Pécsi Dénesné, Kiss Lászlóné, Molnár Irén
II. helyezett csapat	Nógrád megye vegyes csapata (Kazár és Kisterenye). Tagjai: Andrásy Józsefné, Métneki Eszter, Csohány Ede, Bódi Györgyné, Csányi Lászlóné
III. helyezett csapat	Békés megyéből: Békéscsaba Lencsés Községi Ház Nyugdíjasklubja: Tagjai: Komlósi Kálmánné, Nemes Lászlóné, Zsibrita Mária, Csulik Jánosné, Uchrin Pálné

Gratulálunk a helyezést elért csapatoknak és versenyzőknek.

Krizsán Sándorné alelnök

Márkón taroltak a gyepesiek (Ajka-Bakonygyepes) – fotó a címlapon

A Gyepesi Nyugdíjas Kórus tagjai népviseletbe öltözve léptek színpadra Márkón, a Népdalkörök és Kórusok Megyei Találkozóján, ahol színes, profin előadott repertoárjukkal elbővítették a hallgatóságot, és ügyes szereplésükkel kivívták a zsűri elismerését.

Békefi Antalnak, a Bakonyban gyűjtött vidám, hangulatos, táncra buzdító ritmusos népdalait adta elő a gyepesi lelkes, kis csapat.

A Kórust Grőberné Adorján Renáta tanította be és dirigálta.

A jó szervezésű, emlékezetes dalos szeánsz végén egy kis eszem-izsom is várta a fellépőket, akik ezzel a szép szereplésükkel ismét öregbítették a Gyepesi Nyugdíjas Egyesület dalos pacsirtáinak sikereit, s bebizonyították, hogy a dalok, a nóták szárnyán bizony el lehet jutni akár a csillagokig is.

Vargáné Czobor Andrea

KULTÚRA

NÉPMŰVÉSZETI ÉS KÉZMŰVES ALKOTÓK XV. ORSZÁGOS KIÁLLÍTÁSA

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Művészeti Bizottsága szervezésében került megrendezésre 2015. június 2-4-én a Népművészeti és Kézműves Alkotók XV. Országos Kiállítása. A Kiállítás Budapesten, a Láng Művelődési Központban a XIII. kerületi kulturális napokhoz kapcsolódva került megrendezésre.

8 megye (Békés, Borsod-Abaúj-Zemplén, Győr-Moson-Sopron, Heves, Pest, Jász-Nagykun-Szolnok, Veszprém) és Budapest egy alkotóközössége (a Corvin Művelődési Ház Tavaszi Szél Nyugdíjasklubja) vett részt, közel 70 alkotó részvételével a Kiállításon.

Sok szép művészeti alkotással: különböző népművészeti terítőkkel, futókkal, gobelinekkel, horgolásokkal, gyöngyfűzésekkel, csuhéból készült különböző figurákkal, fafaragással, rátétes munkákkal, festményekkel, kerámiákkal, szebbnél szebb riseliös munkával, szöttekkel, babákkal örvendeztették meg a látogatókat.

A rendezvényen Krizsán Sándorné kulturális alelnök köszöntőjében utalt arra, hogy a kiállítók többsége visszatérő megyék alkotóiból kerültek ki, akik újabb és újabb alkotásokkal mutatkoztak be (Heves, Fejér, Pest, Szol-

nok, Veszprém), de mindig találkozhatunk új kiállítókkal is, akiknek munkája dicséretet érdemel.

Feltétlen szólni kell azokról az alkotóközösségekről, akik egyre többen hódolnak e szép hagyományoknak (pl. Fejér megyéből a Sárbogárdi Csoda Csipke Klub és a Nova Béta Szivárvány Klub Heves megyéből).

Rendezvényünket sikeresnek mondhatjuk. Országos Művészeti Bizottságunk tagjainak köszönhetően (Korponai Lászlóné, Molnár József, Horváth Magda, Kalmár Gyuláné, Sánta Gyula), akik a szervezés területén és a kiállítás anyagának őrzésében vállaltak jelentős szerepet.

Köszönet Borsod-Abaúj-Zemplén és Heves megye elnökének, hogy jelenlétükkel megtisztelték a kiállítást.

A vendégkönyvbe számos vendég írta be elismerő szavait.

A kiállítás ünnepélyes zárásakor Krizsán Sándorné országos alelnök és Decsiné Viszmeg Ágota, a Művelődési Központ igazgatója mondott köszönetet az alkotóknak a színvonalas kiállításért. Minden alkotó munkájuk elismeréseként Díszoklevelet kapott.

Krizsán Sándorné alelnök

A versszeretet nem korfüggő



Már kilencedik éve, hogy **Szerecseny községben a nyugdíjas versmondók találkoznak** és megajándékozzák egymást szép szavallatokkal. Lébény, Mosonszentmiklós, Győr, Táp, Petőháza, Nyúl, Malomsok és Fertőszentmiklós versmondóit Matics Istvánné klubvezető fogadta és köszöntötte őket Reményik Sándor: A szépség próbája című versével. A találkozózt Zsámbokiné Buday Anna, a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet és éveknek” Győr-Moson-Sopron megyei elnöke nyitotta meg és hangsúlyozta annak fontosságát, hogy időskorban is maradandó élményt nyújtanak a szép versek. A versenyen 17-en szavalták el az általuk kiválasztott költeményt. A közönség figyelmesen hallgatta a versmondókat, és örömmel fogadta a szép gondolatok tolmácsolását. Elhangoztak olyan versek is, melyeket már iskolásként megtanultak, de még időskorban is emlékeznek a verssorokra.

Ibb olyan kitaláló is hoztak verset a szavallatok, akiket iskolai tananyagként még nem ismerhettek, ezeket a műveket időskorban kellett megtanulni. Hallgathattuk Petőfi Sándor, József Attila, Ady Endre, Reviczky Gyula, Heltai Jenő, Szabó Magda, Várnai Zseni, Vitéz Somogyváry Gyula, Walther von der Vogelweide és Wass Albert egy-egy versét. A versmondói teljesítményt szakemberek értékelték. Az eredményhirdetésekor minden résztvevő emléklapot, a díjazottak serleget és könyvjutalmat kaptak. A verseny első helyezettje Kovács Kornélia lett (Lébény), Walther von der Vogelweide: A hársfaágak csendes árnyán című költeményével. Második helyezett Marosi Lászlóné (Fertőszentmiklós), aki Heltai Jenő Háromtól hatig című versét mondta el. A harmadik díj nyertese Asztalos Gyuláné (Petőháza) lett Ady Endre Hiszek hitetlenül Istenben című versének elmondásával. Különdíjat kapott Gyurgyik Józsefné (Nyúl), aki Petőfi Sándor Arany Lacinak című versét szavallta. Ugyancsak különdíjat kaptak a verses produkciók: Ludikár Károlyné és Ludikár Károly (Mosonszentmiklós) Heltai Jenő: A tökéletes feleség és A tökéletes férj című versek jelmezes színelőadásáért, valamint Horváth Mónika (Malomsok) Szabó Magda: A régi ház című versének előadásáért, melyet Szórádi Árpád zenei kíséretével adott elő.

Fülöp Anna

KIRÁNDULT A VESZPRÉMVARSÁNYI ÉLETMÓD KLUB –fotó a címlapon –

A veszprémvarsányi Életmód Klub évente egy- és kétnapos kirándulásokat szervez a „Szép vagy Magyarország, hagyományaidat, értékeidet meg kell ismerni” jegyében. Ez évben a kétnapos kirándulást június 20-21-re szerveztük meg Szőreg Rózsaünnepére, Szeged és környékére. Reggel korán indultunk 60 fő részvételével. A soltvadkerti Szervánszky cukrászdában hűtöttük magunkat a finom fagyikkal, majd tovább utaztunk szálláshelyünkre a Tisza Sport Hotelbe. Rövid pihenés után indultunk Szőregre. Megcsodáltuk a rózsából készített alkotásokat, a látványos felvonulást, majd a kulturális és szórakoztató programokon vettünk részt. Az est Fenyő Miklós koncertjével ért véget.

Másnap reggeli után Tungli Gyula nyugalmazott iskolaigazgató klubtagunk vezetésével Szeged belvárosával ismerkedtünk, a látványosságokról adott tájékoztatást. A séta fáradalmait a Szőke Tisza sétahajón pihentük ki, ahonnan kényelmesen gyönyörködtünk az élénk tárló látványban. Idegenvezető kíséretével szívtuk magunkba a Fűvészkert friss és üdítő illatát, ismerkedtünk különböző növényritkaságokkal. Utunk következő állomása Mórahalom volt. A nap végén a Kígyósi Csárdában elfogyasztott vacsora után jókedvvel, tele élményekkel indultunk haza és az egész úton énekléssel mulattuk az időt.

Bognár Jenőné

KLUBRÓL-KLUBRA

Az érdi Tusculanumi Nyugdíjas Klub

A tavalyi év májusában ünnepelte az érdi Tusculanumi Nyugdíjas Klub tagsága a klub fennállásának a 10. évfordulóját. 45 fő az állandó tagságunk létszáma, de a korunknál fogva bizony változik. A fő tevékenységünk az országunkban bonyolítható kirándulásaink. Jelmondatunk: „Ismerjük meg hazánkat”. Mi nem rendelkezünk gyönyörűen szép egyenruhával, de van egy „kitűzőnk”, amit a kirándulásokon és egyéb rendezvényeken viselünk. Szociális vonatkozásban igen érzékeny a tagságunk. Látogatjuk és támogatjuk az Érden működő „Idős és Szociális” Intézményeinket. Az ott lakóknak műsorral, verssel, házi süteményeinkkel kedveskedünk. A szeretet, az egymásra figyelés tartja életben a klubtagságot.

Domján Károlyné, a klub elnöke



Csebszalto Nyugdíjasklub kirándulása – fotó a címlapon -

Május hónapban terveztünk egy kirándulást, amikor is a Nádasdladányi kastélyt, Székesfehérváron a Bory várat, és Pákozdon a Katonai Emlékpark látogatását céloztuk meg. Sikertelen idegen vezetéssel megismerni a Nádasdladányi kastély múltját, jelenét, és a jövő terveit. Vezetőnk részletesen mesélte el Nádasdy Ferenc életútját, és a kastély helyiségeit végigjárva mutatta meg azt a hagyatékot, amit Nádasdladányra hagyott. A kastély körül elterülő parkra csak visszapillantottunk, mivel a következő úti célunkon már vártak bennünket. A Bory vár Bory Jenő, 1879-1959 és felesége Komocsin Ilona munkáinak összessége. A mester építész, szobrász, festő, költő lévén kamatoztatta tehetségét. A kiválasztott terület a vár megépítésére egy szőlőhegy, a város rózsadombja, ahol lépcsőzetes kialakítással folyamatosan tudta kiépíteni az épület szintjeit. Belépéskor találkoztunk az eredeti lakóházzal a mellette álló kúttal, és emelkedően egy virágos udvarral, és az alsó sorával, majd a százszlopos belső udvarral, a vár alsó szintjén épületegyüttesével. Erre épült két torony, ami kilátónak is megfelel. A mester legalapvetőbb anyaga a beton, ezért a látottak szinte kivétel nélkül betonból voltak. A magyar királyok, történelmi személyiségek, híres emberek szobrai, az épületek tartó szerkezetek részletes kidolgozással, de mind-mind betonból készültek. A képtárat külön felügyelettel nyitják ki a látogatók részére, ahol a házaspár alkotásait, - mivel felesége is festő volt - és a baráti, ismeretségi körük munkáit láthattuk. A

sok látnivaló csodálattal töltött el bennünket, sokkal több időt is eltölthettünk volna, de a következő programunkra is gondolni kellett. A déli órákban már vártak bennünket Pákozdon a katonai emlékparkban. /KEMPP/. Az emlékpark bemutatása egy rövid animációs film megtekintésével kezdődött, amikor is minden látogatóban felelevenítették az 1848. szeptemberi eseményeket. Május 21-e a honvédelem napja, ez alkalommal Erdélyből Sepsibikszádról a helyi fúvós zenekar baráti látogatásra érkezett, éppen látogatásunkkor. Tiszteletünkre gyorsan felállt a zenekar. A fúvósok a Magyar Himnusz eljátszásával kezdtek, majd a bemutatkozásuk után a Székely Himnusszal folytatták. A meghatódottság nélkül nem lehetett ezt az előadást megélni, több tagunk könnyes szemmel hallgatta őket. A műsoruk további részében katonadalokat adtak elő. Ezután vezetőnk egy barakkba kísért bennünket, ahol első világháborús tárgyi emlékeket láthattunk. Egy másik épületben a szabadságharc idején használt ágyúval ismerkedtünk meg. Itt találkozhattunk a 48-as kormány panoptikumával, akik a pákozdi ütközet előtt tárgyaltak éppen. Az idő előre haladtával már csak elköszönni maradt időnk, ugyanis egy nyugdíjas tagunk pihenőre, erőgyűjtésre, borkóstolóra hívott bennünket Lepsénybe a saját pincéjéhez. Itt már kötetlen beszélgetés közben ízeltük meg a domboldal szőlőjének levét. Az égiek megkegyelmezték nekünk, így kirándulásunkat napsütésben tettük meg.

Szabó Lajos klubvezető

Kitüntetés, elismerés Seregélyesen

18 éves kitartó, a település hírnevét növelő, önzetlen munkáért a **Seregélyesi Élő Ősz Nyugdíjasklub** a falunap eseményei sorában kitüntető címet kapott. A kitüntető címért minden egyes klubtag megdolgozott és büszké is az elismerésre. A klubvezető az átvételkor megköszönte ezt a munkát, jó egészséget kívánt, és további sikeres csapatmunkára kérte klubtársait.

Oláh Jánosné klubvezető



RICHTER GEDEON

Richter Gedeon magyar gyógyszerész – nevét az egész világ ismeri

A XIX. század legvégén egy árva fiú befejezte tanulmányait a gyöngyösi Ferences gimnáziumban és elindult, hogy nevét hamarosan az egész világ megismerje. Richter Gedeon az elmúlt másfél évszázad magyar történelmének egyik legkiemelkedőbb alakja volt, kutató, tudós és üzletember egy személyben, akinek örökségére valamennyien büszkék lehetünk.

Richter Gedeon neve egybeforrt életművével, s máig fennmaradt. Halálának 70. évfordulója alkalmából a Richter Gedeon Nyrt. az alapító életét megörökítő filmmel kívánt megemlékezni. A *Nem tűntem el – Richter Gedeon* című dokumentum-játékfilm különleges férfiú alakját eleveníti fel, aki tehetségével, szorgalmával, innovatív gondolkodásával és eredeti ötletekben bővelkedő gyakorlatias megoldásokkal küzdött le a tudomány, az üzleti élet és a történelem legtöbb kihívását. Végül tragédiába torkolló személyes életútján keresztül nemcsak életművét, vállalatának sikertörténetét ismerhetjük meg, hanem bepillantunk Magyarország és Európa történelmének egyik legfordulatosabb korszakába is. **A filmet szeptember 25-én, a FEM3 csatornán, a Gyógyszerészet Világnapja alkalmából is levetítik.**

Richter Gedeon 1872-ben született a Heves megyei Ecséden. Gyógyszerész oklevelet 1895-ben szerzett a Budapesti Tudományegyetemen. Tanulmányútján német, francia, svájci patikákban dolgozott, és több gyógyszergyárban tanulmányozta a nagyipari gyógyszergyártás módszereit. 1901-ben apai örökségéből megvásárolta az Üllői út és a Márton utca sarkán ma is meglévő Sas Patikát, amelyben korszerű laboratóriumot rendezett be. Magyarországon elsőként kezdte meg állati szervekből kivont hatóanyagokból az

organoterápiás hormonkészítmények előállítását. Gyógyszerei iránt egyre nagyobb kereslet mutatkozott, ezért megvásárolta Kőbányán a Cserkesz utca 63. alatti telket és gyárat alapított. Richter Gedeon lefektette a modern magyar gyógyszeripar alapjait, aki mindenekelőtt a gyógyítás szándéka motivált, és ennek érdekében a hatékony, minőségi gyógyszerek előállítására, fejlesztésre, valamint a nemzetközi piaci versenyben való helytállásra törekedett. A gyár már a kezdeti időszakban megalapozta hírnevét, a harmincas évekre az egész világot behálózó kereskedelmi és képviselői hálózattal, és tíz leányvállalattal rendelkezett. Az évtized végére az egyik legjelentősebb magyar külkereskedelmi vállalatává fejlődött.

A töretlen fejlődés a második világháború idején torpant meg. 1942-ben a zsidótörvények miatt Richter Gedeont megfosztották vezérigazgatói tisztségétől, majd a gyárából is kitiltották. A nyilas uralom elől 1944 nyarán lett volna alkalma a Richter házaspárnak Svájcba menekülnie, de nem éltek a lehetőséggel. Richter Gedeon nem akart, nem tudott megválni hazájától, még a legnehezebb időkben is kitartott életműve, a vállalata mellett. 1944. december 30-án egy nyilas osztag Richter Gedeont a védett házból elhurcolta, és a pesti Duna-parton sorstársaival együtt kivégezték.

NEM TŰNTEM EL – RICHTER GEDEON (történelmi dokumentum-játékfilm)

Richter Gedeon **RUDOLF PÉTER** Fiatal Richter Gedeon **KOVÁCS LEHEL** Házigazda **SERESS ZOLTÁN**
Előd Marcell **RAJKAI ZOLTÁN** Winkler Anna **SZIRTES ÁGI** Fiatal Winkler Anna **TROKÁN NÓRA**
Nagymama **EGRI MÁRTA** Richter László **RADNAI MÁRK** Lobmayer Ilona **PETŐ ZSÓFIA** Patikus **SZURDI MIK-
LÓS** Főorvos **ANGER ZSOLT** Portás **SZÉKELY B. MIKLÓS**

Rendező **SPÁH DÁVID** Forgatókönyv **KOVÁCS M. ANDRÁS, SPÁH DÁVID** Producer **SZŐKE TIBOR** Co-Producer
TORMA VIKTOR Line Producer **VASZARY ÁDÁM** Zene **SZESZTAY DÁVID** Operatőr **MÁRTON BALÁZS** Vágó
NEMES ORESZTÉSZ Látványtervező **CSEH RENÁTÓ** Hang **MAJOR CSABA** Utómunka **STUDIO LAMB**

www.nemtuntemel.hu

KLUBRÓL-KLUBRA

A Prevenció jegyében Fertőszentmiklóson

Az egészségtudatos életmód jegyében töltötték a napot nyugdíjasaink a fertőszentmiklósi Ifjúsági és Szabadidő Központban június 3-án. Az eseményen jelen volt Horváth Tibor, Fertőszentmiklós polgármestere, aki köszöntő beszédében felhívta a figyelmet a megelőzés fontosságára és arra, hogy az egészség kapcsán elsajátított ismereteket az idősebb generáció tovább tudja adni a fiatalabbaknak.

Dr. Zalai Károly előadásában megismerhettük a Richter gyógyszer cég múltját, jelenét és azt, hogy a Társaság kiemelt figyelmet fordít a nőkre. Kisfilmet láttunk az idén ötéves Richter Aranyanyu Díjról. Külön öröm volt számomra, hogy idén már szociális területen dolgozó hölgyeket is lehet jelölni. A mi rendezvényünkön jelen is voltak a nyugdíjas otthonban dolgozó kolléganők, akik nélkül az ott élő idős, nehezen mozgó klubtagjaink nem vehettek volna részt az eseményen.

Dr. Juhász Mária előadásában megismerkedhettünk a sebkezelés és a szemszárazság korszerű kezelési módjaival. Ezt követte Dr. Molnár Sándor főorvos, sajnos a mi korosztályunkat jelentős mértékben érintő betegségről, az Alzheimer-kórrol szóló előadása. Dr. Együd Ferenc a magas koleszterinszint veszélyeire hívta fel a figyelmet. Végül Pintér Enikő gyógytornász segítségével egy kifejezetten számunkra összeállított tornagyakorlatsort sajátíthattunk el, amit otthon az unokákkal is elvégezhetünk. A Rozmaring Hagyományőrző Nyugdíjasklub műsora zárta a délelőtti programot.

Délután klubtagjaink megnézhatték a „Nem tűntem el” című történelmi dokumentum-játékfilmet, amely Richter Gedeonnak, a gyógyszer cég alapítójának kiemelkedő és példamutató életútját mutatta be.

Zsámbokiné Buday Anna megyei elnök

A tanulás a fiatalság záloga

Egészségügyi vetélkedő a minőségi életért

Több mint kétezer résztvevője volt a Nyugdíjas-klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége és a Richter Gedeon Nyrt. által szervezett egészségügyi felvilágosító vetélkedőnek, amelynek témái az érlelmeszesedés és a csontritkulás betegségek voltak.

A Szövetség a Richter Gedeon Nyrt. támogatásának köszönhetően idén már tizenhetedik alkalommal szervezte meg egészségügyi felvilágosító vetélkedőjét. A megmérettetésben **Borsod-Abaúj-Zemplén, Heves és Nógrád megyében** működő klubok vettek részt: összesen 44 nyugdíjas társaság vállalta a megmérettetést. A díjátadót május 28-án tartották Egerben a Hotel Flóra Platán teremben.

A Nyugdíjasklubok és Idősek az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége fontos feladatának tartja, hogy olyan programokat szervezzen, amelyek lehetőséget teremtenek a klubtagok ismereteinek bővítésére; első alkalommal **Borsod-Abaúj-Zemplén, Heves-és Nógrád megyében** 2009-ben szervezett vetélkedőt. A korábbi és a mostani tapasztalatok azt mutatják, hogy nemcsak a szabadidős klubok, hanem az időszothonok lakói is bekapcsolódnak a versenybe. A klubok háttéranyagot kaptak, amely segítette a felkészülést, az ismeretek közvetítését, ám szükség volt további aktivitásra, kutatómunkára is.

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

A programot támogató Richter Gedeon Nyrt. a hazai gyógyszergyártás meghatározó képviselője. Társadalmi felelősségvállalásának jegyében fontosnak tartja az objektív beteg tájékoztatást, különösen a nyugdíjas korúak körében.

A gerontológiai kutatásokból ismert, hogy azok az idősök, akik megőrzik társadalmi kapcsolataikat, mozgékonyak és nyitottak maradnak, jobb életminőségben eltöltött nyugdíjas évekre számíthatnak. Ez a program a társas kapcsolati háló erősítését is elősegítette, hiszen a teszteket a klubok közösen töltötték ki. A kapcsolatokat *társadalmi*

védőfaktorként is számon tartják. Az időskori tanulás biztosítja a pszichikus fejlődést és egyben „fiatalságunk záloga” is.

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

Hazánkban 50 éves kor felett mintegy 600.000 nő és 300.000 férfi szenved csontritkulásban. Csontritkulás esetén jelentősen megnő a különböző végtagok, például a csípő, a csukló, a váll és a csigolyatörések kockázata. A csípőtáji törést szenvedettek 35-40%-a a szövődmények miatt egy éven belül meghal. A törések között leggyakrabban csigolyatörések fordulnak elő, melyek nemcsak jelentős életminőség-romláshoz vezetnek, hanem az is ismeretes, hogy az ilyen betegek szív- és érrendszeri halálzásának kockázata is többszörös. A mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozási szokások, a fogyókúra, a fogyás, a napfény hiánya, a túlzott kávé- vagy alkoholfogyasztás, a dohányzás mind hozzájárulnak a csontritkulás kialakulásához. Többek között ezekre is felhívta a vetélkedő a figyelmet.

Sánta Gyula alelnök

I. helyezett

Miskolci Martin-Kertvárosi Nyugdíjasklub
Greutter Zoltánné klubvezető (BAZ megye)
Magyarnándori Nyugdíjas Egylet
Vidó Józsefné klubvezető (Nógrád megye)
Pásztó és Környéke Postás Nyugdíjas Klub
Orosz Jánosné klubvezető (Nógrád megye)

II. helyezett

Mezőnagymihályi Hagyományőrző Asszonykórus
Tóth József klubvezető (BAZ megye)

III. helyezett

Horti „Erkel Ferenc” Nyugdíjas Klub
Balogh Gyuláné klubvezető (Heves megye)
Ongai Szociális Szolgáltató Központ
Hadházi Ferencné klubvezető (BAZ megye)

KLUBRÓL-KLUBRA

Egészség jegyében Dunaújvárosban

A **Búzavirág Nyugdíjasklubbal és a Szállítómű Nyugdíjas Egyesülettel** együttműködve a Richter gyógyszerceg egészségügyi felvilágosító programot szervezett június 2-án Dunaújvárosban, a Dunaferre Lemezalakító Szabadidő Parkjában.

A Richter társadalmi szerepvállalásának egyik fontos eleme az egészségügyi ismeretek bővítése, a betegségek megelőzése fontosságának hangsúlyozásával, amelyet az időskorúaknak az ország számos nyugdíjas klubjával együttműködve szervezett Egészségnapokon ad át.

Klubtagjaink örömmel vettek részt a Dunaújvárosban megrendezett programon. Fontosnak tartották, és egyetértettek dr. Zalai Károly előadó első mondataival, melyben az időskorúak felelősségét hangsúlyozta a család egészségének megőrzésében. Előadásában hallhattunk a Richter Gedeon Nyrt. tevékenységéről, illetve szerepéről a hazai és a nemzetközi gyógyszergyártásban.

A vakáció közeledtével különösen fontos volt dr. Juhász Mária előadása a krónikus sebkezelésről és a szemszárazság korszerű kezeléséről. Újszerű volt számunkra a „nedves” sebkezelés megismerése, amely kíméletesebb

és gyorsabb, mint az általunk korábban „gyakorolt” száraz – sebhintőporos – sebkezelés.

Dr. Zsolnay Mária osztályvezető főorvos a feledékenységről, az Alzheimer-kórrol tartott előadása az életből hozott példákkal egyszerűvé tette ennek a veszedelmes, és mindannyiunk által félt betegségnek a megismerését, az állapotromlás lehetséges lassításának lehetőségeit.

Dr. Együd Ferenctől megtudtuk, hogy az érlelmeszesedés már születésünkkor elkezdődik, és hogy milyen nagy jelentősége van életünk folyamán az érlelmeszesedés okozta betegségek megelőzésében a helyes életmód megválasztásának, testünk jelzéseire való odafigyelésnek.

A program végén jól esett mozognunk Herr Tímea gyógytornász irányításával.

A délelőtti programot a Búzavirág Dalkör műsora zárta. Délután megnézhattuk a Richter gyógyszerceg alapítójának életéről készült „Nem tűntem el” című történelmi dokumentum-játékfilmet, amely egy rendkívüli embert, a gyáralapítót mutatta be.

Petrovicsné Gurics Terézia klubvezető

Kirándultak a Szolnok megyeiek – fotó a címlapon -

Az „Életet az éveknek” Szolnok megyei nyugdíjasok szervezete három napos kiránduláson vett részt 48 fővel, 2015. július 14-16-ig. Útvonal: Szolnok-Fertőd-Nagycenk-Sopron-Bécs-Pannonthalma-Szolnok. Fertődön a Kastélymúzeumot látogattuk meg, ahol csodásabbnál, csodásabb látnivalókban volt részünk. Nagycenkre érkezve a Széchenyi Múzeumot tekintettük meg, ahol a "Haza Napszámosának életútját" ismerhettük meg. Sopron látnivalóit is megtekintettük, majd másnap idegenvezetővel indultunk Bécsbe. A Schönbrunni kastély 26 szobáján keresztül gyönyörködhattunk a pompában. Ferenc József és Erzsébet királyné reprezentációs termeibe és magán lakosztá-

lyába is betekintést nyertünk. Gyönyörködhattunk a csodálatos császári udvarnak a parkjában. Élményekkel gazdagodva néztük meg Bécs városát, sétálóutcait, tereit és a gyönyörű templomait. Harmadik nap reggel indultunk Pannonthalmára, ahol az Apátságot látogattuk meg. Szintén nagy élmény volt, ámultunk őseink hagyatékán, a több száz darabos könyvtáron és végül megnéztük az üveggalériát is, ami pompázatos volt. A három nap vidáman telt el, teli élményekkel gazdagodva jöttünk haza. Köszönöm a csoportnak a vidámságukat az összetartásukat és Molnár Józsefnek a zenés estétet.

Gombás Gáborné megyei elnök

Hírek a Borsod-Abaúj-Zemplén megyei szervezet életéből

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Szervezete 2015. július 31-én tartotta a **második félévi Klubvezetői tanácskozását Berentén** a Művelődési Házban. A rendezvény megszervezését a község „Életet az éveknek” Nyugdíjasklub vezetője Nagy Imre végezte, melyért köszönetünket fejezzük ki. A klubvezetői tanácskozást a Berentei Idősek Otthona vezetője Márföldi Erzsébet nyitotta meg. Meghívásunkra dr. Lakatos Judit, a Klinikai Kutató Irányító menedzsere értékes egészségügyi tájékoztatást tartott. 48 klubvezető és 15 klub tag tisztelt meg bennünket. Beszámoltunk az elmúlt félév munkáiról és megbeszéltük az elkövetkezendő teendőket. Sebőné Bíró Klára a kirándulásokat, üdüléseket ismertette. A találkozó zárásaként finom ebéddel, süteménnyel és pohár borral búcsúztak a vendéglátók. Köszönet mindenért.

Az **Ősziórszák Nyugdíjasklub Egyesület Vadna**, és a Harmadik Kor Egyeteme Miskolc Alapít-

vánnyal, valamint a BAZ Megyei Rendőrfőkapitányság Bűnmegelőzési Osztályával közösen 2015. május 14-én "Időskori egészség és biztonságvédelem megelőzés eszközei" címmel a szépkorúak részére egész napos rendezvényt tartott a Vadna Göőz Pál Művelődési házban "Az öregedés művészete" címmel. Az előadásokat: Prof. Dr. Semsei Imre a Debreceni Egyetem Egészségügyi kar dékánja Gerontológus és Dr. Dobos László, a Harmadik Kor Kuratórium elnöke tartotta.

A Megyei Rendőrfőkapitányság "Bűnmegelőzés mechanikai és elektronikus eszközei bemutatót és tanácsadást" tartott. Mintegy 80 idős ember nagy érdeklődéssel hallgatta az előadást, majd kérdéseket tettek fel. Közös tornával kezdődött és fejeződött be az előadás, majd a klub által készített finom töltött káposztával vendégelték meg a résztvevőket. Mindenki jól érezte magát.

Szőnyi Gáborné megyei elnök



A Richter Egészségváros mérlege: egészségnyereség és 20,5 millió forintos adomány a kórházaknak



Négy helyszínen, négy kórház, tízezer ember, több mint hétezer elvégzett szűrés, 20.429.600 forint átadott adomány – a Richter Egészségváros tavaszi programsorozatának eredménye számokban. A résztvevő kórházak az átvett adományból életmentő készülékeket, baba ultrahang készüléket, CT-berendezést, valamint röntgenkészüléket vásárolnak.

Az óbudai Szent Margit Kórház, a nagykanizsai Kánizsai Dorottya Kórház, a mosonmagyaróvári Karolina Kórház Rendelőintézet és a gyöngyösi Bugát Pál Kórház vett részt idén a Richter Egészségváros Programban, amelynek évek óta nagy sikere van. A Richter 2.000.000 forintos alapadományt ajánlott fel a kórházak számára eszközparkjuk bővítéséhez. Az adomány növeléséhez a városlakók is hozzájárultak, ugyanis a Richter a résztvevők helyszíni aktivitása során gyűjtött pontok után 300 forinttal emelte meg az alapadomány összegét.

Az Egészségváros történetében az eddigi legnagyobb adomány 7.457.300 forint volt, amit idén adtak át Nagykanizsán. „A program azon túl, hogy támogatja a kórház működését, egy olyan, jelenleg nem látható és kézzel nem fogható előnyt is jelent, mely a jövőre nézve határozza meg a betegek számát és a betegségek súlyosságát. A szűrések és tanácsadások kapcsán olyan egészségnyereséghez jutunk, mely jelentősen segíti munkánkat a későbbiekben.” – értékelte a programot a rekordadományt átvevő főigazgató főorvos, Dr. Brünner Szilveszter.

A Richter Egészségváros keretében elérhető szűrések a megbetegedési és halálozási statisztikákat vezető betegségekre kínálnak megelőzési lehetőséget, hiszen az idejében észlelt elváltozások jó eséllyel gyógyíthatók. Prostatata (PSA) szűréssel, csontsűrűségméréssel, koleszterinszint- és vérnyomméréssel, szív- és érrendszeri rizikóbecsléssel, asztmaszűréssel, bőr- és körömgombaszűréssel és különböző tanácsadásokkal igyekeztek mind a négy városban a kórházak szakemberei kiszűrni a figyelmeztető értékeket. A kezdeményezés egyedülálló lehetőséget kínált minden résztvevőnek, hiszen a városlakók ingyenesen, régóta halogatott vagy éppen nehezen hozzáférhető egészségügyi szűréseken vehettek részt. A résztvevők közül sokan megértették ennek jelentőségét.

Az egészségnevelő kezdeményezés mellé számos ismert személy állt, így a rendezvényre látogató lakosoknak lehetőségük volt találkozni az Egészségváros

fővédnökével, Rudolf Péter színművésszel és nagyköveteivel: Béres Alexandra fitnessvilágbajnokkal, Katus Attila aerobik-világbajnokkal, Jaksity Kata műsorvezetővel, Krizsó Szilvia újságíró, műsorvezetővel, Radványi Dorottya műsorvezetővel és Rácz Zsuzsa íróval. A hírességek beszélgetésekkel, előadásokkal, tanácsadásokkal, tornával, személyes példák megosztásával, javaslataikkal segítették a lakosokat az egészségtudatos életvitel kialakításában.

A Richter Egészségváros programsorozat keretében eddig 44 helyszínen 44 kórház a Richter Gedeon Nyrt.-től összesen 194.168.600 millió forint támogatást vehetett át. „A Richter Egészségváros elmúlt hét évének eredményei azt mutatják, hogy óriási lakossági igény mutatkozik az ország minden táján a szűrésekre, az egészséges életmód kialakításában való segítő iránymutatásra. Az Egészségvárosnak köszönhetően több ezer esetben hívtuk fel a lakosság figyelmét további szakorvosi ellátás szükségességére. Programunk üzenete, az egészségért valótevőleges felelősségvállalás így reményeink szerint százezrekhez jutottak el.” – foglalta össze az Egészségváros eredményeit Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. kormányzati kapcsolatok és PR vezetője. A programban együttműködő kórházak száma, a lakosság magas részvételi aránya és az adományok nagysága jól példázza, milyen eredményekre képes a közösségi szemlélet és a gyógyításba vetett hit találkozása.



Adományátadás, Nagykanizsa 2015. (Egészségváros archív)

KLUBRÓL-KLUBRA

ÉVFORDULÓ ASZÓDON

Az **Aszódi Városi Nyugdíjas Klub** 1980-ban alakult. 2015. június 20-án tartottuk az évfordulós ünnepséget 370 fő részvételével. A Galga mente összes települése képviseltette magát. Minden csoport elfogadta a meghívásunkat. Részt vett: Tura, Galgahévíz, Hévízgyörk, Bag, Iklad, Domony, Kartal, Verseg nyugdíjasai, a helyben működő Honvédők Nyugállományú Egyesülete, a Cukorbeteg Egyesülete, Kisémediből és Hajdúböszörményből egy-egy klub, akikkel már rég óta jó barátságban vagyunk. A legtöbb csoportot elkísérte a Polgármesterük is. Vendégeink voltak még: Aszód város polgármestere Sztán István, a Képviselő testület tagjai, Bagyin József nyugalmazott polgármester, Varga Jánosné, a Gondozási Központ vezetője, Dr. Freili Géza, Dr. Németh Mihály és még sokan mások. Köszönjük nekik, hogy megtiszteltek

minket jelenlétükkel. Sztán István Polgármester úr segítségével nélkül, nem jöhetett volna létre ez a szép ünnepség. Sok elismerést kaptunk, ami nagyon jól esett. Déli 12 órától este 9 óráig tartott az ünnepség. A köszöntések után finom ebéd következett. Ebéd után a csoportok szép műsora emelte az ünnep fényét. A műsorok után következett az ünnepi torta, ami mindenkinek nagyon ízlett. A napot az Ikladi zenekarnak köszönhetően jókedvű mulatás zárta. Köszönöm Bodnár Gábor megyei elnök úrnak, hogy elfogadta a meghívásunkat és részt vett az ünnepségünkön. Az ünnepség nagyon jó hangulatú volt. Köszönet a klubtagjainak, akik nagyon sokat dolgoztak. Köszönet a támogatóknak és mindenkinek, aki hozzájárult az ünnepség sikeres lebonyolításához!

Takács Lajosné klubvezető

Így telt el az első félév

A **veszprémi Dózsa György Nyugdíjasklub** nagyon sikeres félét zárt. A kezdéskor, még január elején lélekemelő előadást tartott a klubunkban Dr. Janka Ferenc atya, görögkatolikus parókus, főiskolai tanár, aki útmutatót és áldást adott a 2015-ös esztendőre. Ettől kezdve szinte valamennyi programunk fantasztikusan sikerült. Nagyon színvonalas **előadásokat hallhattunk**, néhányat kiemelve.

Hallhattunk pl. "Régi idők híres asszonyairól, Dr. Brusznai Árpádról, Deák Ferencről, vagy a Mondolat veszprémi kiadásának 200 éves évfordulójáról és még sorolhatnám!

Láthattunk filmvetítéseket a legkülönbözőbb témákról: A "Sarkkörön túl"-ról, Világörökségekről, a régi Veszprémről.

Kézműves foglalkozásokon ajándéktárgyakat, virágokat készítettünk különböző természetes anyagok felhasználásával.

Versünnepet rendeztünk a Költészet Napján, ahova meghívtuk a pápai nyugdíjasokat, a Dózsa iskolások legjobb versmondóit. Még a zsűri tagjai is megörvendettek immár hagyományosan egy-egy szép költeménnyel bennünket. De mégis legjobban a második kisdíjaknak örültünk, olykor könnyes szemekkel. Nyugdíjas versmondók is kitettek magukért.

Volt két felejthetetlen kirándulásunk is! Az egyik áprilisban, amikor a Herendi Porcelán Manufaktúrát látogattuk meg. Nagyon hasznos és alapos ismereteket kaptunk, és megcsodáltuk a szebbnél szebb alkotásokat

a mintaboltban. Májusban Nagyvázsönyba utaztunk, ahol a helybeli Őszirozsa Nyugdíjasklubtól kaptunk nagy segítséget.

Különösen a klubvezetőnek Tál Zoltánné Hédikének van köszönnivalónk. Először is, hogy a kedvünkért kinyitották a ritkán látogatható, de szemet-lelket gyönyörködtető Szent István templomot. Nagy élmény volt még akkor, hogy meglepődtünk, amikor lovas kocsit állt elénk /éppen felfértünk rá! Ez a lovas szekér körbe vitt bennünket a településen, és a szép erdei úton, a hűvösön egészen a Pálos kolostor impozáns romjaihoz is eljutottunk. A tájházban a látnivalók mellett pálinkával és süteménnyel kínáltak bennünket. Azt hittük, már nem lehet fokozni az élményeket, de a Posta Múzeumban ez is sikerült. A Kinizsi Várnak most csak az udvarát és a földszinti részét néztük meg, mert már várt ránk az ebéd a szép új iskolában. Azt kaptuk, ami aznap éppen a diákoknak is volt: raguleves és szilvás-gombóc. Ekkorra már összegyűltek az Őszirozsa Klub tagjai és süteménnyel, borral, üdítővel kínáltak bennünket. Nagy szeretettel és barátsággal láttak minket vendégül. Jókat beszélgettünk, verset mondtunk, énekel-tünk, majd kikísérték kis csapatunkat a buszmegállóba. Itt még megölelgettük, csókoltuk egymást. Köszönjük nekik, hogy felejthetlenné tették a nagyvázsónyi kirándulásunkat.

Balogh Teréz klubvezető



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

Barangolás Somogyországban

2015. 10. 17-20-ig

Folytatjuk közkedvelt **kirándulás sorozatunkat**, amely kevésbé ismert, vadregényes területeket érint. A minden korosztály számára megfelelő kényelmet, kikapcsolódást biztosító **nagyatádi Hotel Solar** barátságos személyzete családi hangulattal, és vendégszeretettel várja régi és új látogatóit!

Program

1. nap:

- Érkezés a Hotel Solarba, **városnézés** Nagyatádon.
- Délután **fürdési lehetőség** a szállodával szemben lévő gyógyfürdőben.

2. nap:

Kirándulás Horvátországba (kb. 50 km)

- **Molve:** Nagyboldogasszony plébániatemplom megtekintése, amely zarándok hely.
- **Đurđevac:** Városnézés és középkori várlátogatás.
Borkóstolás és bográcsparty

Zenés-táncos est a szállodában.

3. nap:

- Délelőtti fürdési lehetőség
- Kirándulás **Nagysallérba** (kb. 15 km), ahol megtekintésre kerül:
 - A vadászházban Trófea Kiállítás és Helytörténeti Múzeum
 - Vadaspark, Hubertus kápolna
 - "Studinka László" Természetismereti Központ

4. nap:

- Délelőtti fürdési lehetőség
- **Hazautazás**

Részvételi díj: 26.500 Ft/fő + IFA, amely tartalmazza a 3 éjszaka szállást, svédasztalos félpanziós ellátással, 2 darab kirándulással, idegenvezetővel és programköltséggel.

A részvételi díj az alábbi belépődíjakat nem tartalmazza:

Nagysallér: 500 Ft/fő, Đurđevac vár: 20 kuna/fő, Fürdőbelépő (nyugdíjas): 850 Ft/fő

Általános információk:

- Min. 25 fő esetén, más időpontban is érvényes ajánlatunk
- **16 főtől csoportkedvezmények**
- Az árak az idegenforgalmi adót (400 Ft/fő/éj), valamint a Nagyatádra történő utazás és a hazautazás költségét nem tartalmazzák
- Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj

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

A mórchidaiai májusfája – fotó a címlapon -

Idén már 4. alkalommal került megrendezésre a hagyományos Májusfa ünnepség. Ez a kezdeményezés a **Marcalmenti Kórus** tagjai és támogatói ötletéből indult. Május 1-re felállításra került a szépen feldíszített fa, méltó helyén, a tavaly átadott közösségi téren. Egy hónapon keresztül díszítette a teret mindenki nagy öröme. Május utolsó szombatján került sor a fa kidöntésére. Délután 16.00 órakor kezdődött a program. Először a **Marcalmenti Kórus** néhány tagja énekelt egy vidám nótát a fa körül a szép új egyenruhájukban, amit most vásároltak. Utána a Boróka Táncegyesület tagjai egy táncsal jelképesen kitáncolták a fát.

A falu néhány lakosa segítségével a férfiak kiásták a fát, a lányok, asszonyok, gyerekek pedig kötelekkel tartva segítették a munkát. Finom vacsorával köszönték meg a kórus tagjai a segítséget: birkapörköltet főztek. Meg lehetett saccolni a májusfa magasságát. Aki eltalálta, azé lett a fa. Vidám délutánt tölthettek együtt a falu lakosai, amit este egy kis nótázással zártunk. Mindenkinek köszönjük a részvételt, a segítséget. Jövőre még több embert várunk szeretettel, ne hagyjuk, hogy ez a szép hagyomány megszakadjon.

Turfa Irma

KLUBRÓL-KLUBRA

A felsőpakonyi Darumadár Nyugdíjas Egyesület életéből

A tornázó csoportunk, mivel most ünnepli megalakulásának 25. évfordulóját a klub életében most egy kicsit előtérbe került, annak ellenére, hogy sok egyébvel is foglalkozik a klub.

Az énekkarunk – 1983-ban a klubbal együtt alakult – sok helyen fellép. Jelenleg 114 tagunk van. Minden tevékenység önkéntes! Van olyan tagunk, aki csak a juniálison és az évzárón vesz részt, de olyan is, aki minden programon ott van. Évek óta van operett bérletünk, 50 fős busszal megyünk. Vonattal 10-20 fő operába is jár ifjúsági vagy vasutas bérlettel a délelőtti előadásokra. A Ferencvárosi Művelődési Házban működő Turay Színházat 20 fő látogatja rendszeresen, oda is vonattal utazunk. Általában havonta egyszer külön busszal gyógyfürdőbe

utazunk. Beteg tagtársainkat látogatjuk. Sajnos temetés is van, melyre valaki mindig elmegy és az Egyesület nevében virágcsokrot visz. (Ez a legszomorúbb tevékenység.) Jelenleg 9 vezetőségi tag és az elnök – akiket 5 évenként választunk – szervezi a programokat. Általában a hónap utolsó csütörtökén jövünk össze az énekkari próba és a klubfoglalkozás előtt. Itt mindig előkészítjük a következő hónap programját, melyet DARUHÍR-ként kifüggesztünk a Szabó Magda Könyvtár és Közösségi Ház „nyugdíjas falán”. Igyekszünk a többség kívánalmait betervezni, megvalósítani. Jó a kapcsolatunk az intézményekkel és a különböző civil szervezetekkel, valamint a szomszédos település nyugdíjas klubjaival.

Lőrentei Erzsébet

20 éves a Vámosgyörki Ősziórsák Nyugdíjas Klub

Kovács Miklósné klubvezető, az Ősziórsák Nyugdíjas Klub nevében köszöntötte a vendégeket, Bujdosó Sándornét, a Nyugdíjasok Heves megyei szervezetének elnökét, helyettesét Marmoly György urat, Sánta Gyula urat, az „Életet az éveknek” Szövetség régiós és megyei elnökét, országos alelnököt, Kalmár Gyulánét, az „Életet az éveknek” Klubszövetség országos kulturális bizottságának tagját. Köszöntötte Gedei Zoltán polgármester urat, Balázs László jegyző urat, valamint a képviselőtestület megjelent tagjait, község intézményeinek vezetőit, a meghívott társklubok vezetőit és képviselőit, minden kedves vendéget és ünneplő klubtagokat. Dr. Hegyesiné Orsós Éva, az „Életet az éveknek” Szövetség elnök asszonya sajnos hivatalos elfoglaltsága miatt nem tudott körünkben, velünk ünnepelni. Felolvasásra került levele, melyben kérte, hogy tolmácsoljuk megtisztelő elismerését, köszönetét a klub valamennyi tagjának. A Klub munkája elismeréseként, a Szövetség elismerő oklevelét, Sánta Gyula úr adta át. A klub 1995-ben alakult meg. Sajnos az alapító nyugdíjas társaink közül már csak hárman vannak közöttünk: Benei Lászlóné, Hevér Jánosné és Gyóni László. A klub első vezetője Kissné Hajni volt, aki 15 éven át irányította a kis csapatunkat. Őt is szeretnénk volna magunk között látni, de sajnos nem tudott eljönni. A klubvezető így az általa **küldött** levelet ismertette az ünneplőkkel. Kovács Miklósné 2010-ben, felkérésre elvállalta a klub vezetését, ami igazán nagy felelősséggel jár. Tagjaink nagy része egyedülálló nyugdíjas, ezért is próbáljuk összefüggéseinket színessé,

vonzóvá tenni. Sohasem feledkezünk meg a születés és névnapokról, amikor is zenés szórakozás keretében köszöntjük az ünnepeltet versekkel, és egy szál virággal. Nőnapra lelkesen készülnek férfitagjaink. Anyák napján a kisiskolások Kristály Zsoltné vezetésével, ajándékkal köszöntik a nagymamákat. Egészségünk megőrzése érdekében évente vérckorszerűséget, elsősegély oktatást tartunk. Kirándulásokat szerveztünk, legutóbb a Parlamentben, a Szent István bazilikában jártunk. Versmondóinkkal, táncosainkkal, színjátszóinkkal eljutottunk Egerbe, Dunakeszire, Békésre, Szeghalomra, Sarudra, Hévízre. Felléptünk Budapesten a BVSC stadionban, Nyugdíjas Expón. Minden évben részt veszünk a falu rendezvényein, Március 15-én, a Falunapokon. Mi adjuk a műsort augusztus 20-i, október 23-i rendezvényeken. Nem feledkezünk meg a karácsony megünnepléséről sem. Amennyiben lehetőségünk adódik, színházi látogatásokat szervezünk. A felsorolás nem teljes, hosszan lehetne sorolni, hogy hol és mit csináltunk, mivel foglalkoztunk, foglalkozunk. Jó kapcsolatot ápolunk a helyi iskolával, óvodával, a szociális otthon munkatársaival, az egyház képviselőjével, a tűzoltó egyesülettel, polgárőrökkel. A környező klubokkal. Köszönettel tartozunk a falu vezetőinek, hiszen az ő anyagi és erkölcsi támogatásukkal tudjuk a klub foglalkozásait megtartani, fellépéseinkre eljutni. Köszönöm minden tagunknak az áldozatos, aktív részvételt, mellyel hozzájárultak klubéletünk színessé, tartalmassá tételéhez.

Kovács Miklósné, Lujza klubvezető

Tavaszköszöntő Seregszemle Somogyban

Már több mint másfél évtizedes hagyomány a Somogy megyei Szépkorúak körében, hogy 10 kistérség művészeti csoportjai és szólistái május hónapban színpadra viszik produkcióikat. Ezen alkalmakkor a szereplők sokasága hatvanon túl – és nem ritkán nyolcvanévesen – szellemi és fizikális frissességgel ragadtatja tapsra a közönséget.

Ilyenkor előkerülnek a „láda fiából” a szebbnél szebb népművészeti relikviák, párosulva a hagyományörzést hordozó táncokkal, vagy vidám jelenetekkel. A versmondók hosszabbnál hosszabb versekkel igazolják a szürkeállomány frissességét.

Megfigyelhető, hogy érkezésnél ki-ki sántikálva, botra támaszkodva ballag az öltözőbe, majd a fellépéskor már fiatalos lendülettel ropja a „Szárszói verbunkot”.

A legnépesebb csoportot az énekkarok alkotják, akik közül jó néhányan már országos hírnevet is szereztek.

Előkerültek már szinte elfeledett hangszerek, mint a tárogató, vagy a szájharmonika.

Minden helyszínen szakértő zsűri figyeli és értékeli a produkciókat.

S ami a legfontosabb, hogy folyamatosan bizonyosságot nyer ezen alkalmakkor korosztályunk életigenlése!

Jánossy Gábor

Új-generációs meresprogram az On egészséget!

Tisztelt Olvasó!

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

Fo profilunk alvas és gerinc, fiziológiai problémákra szolgáló megoldások, alvasproblémák, modernizáció okozta problémák ismertetése és alvászavarokhoz kapcsolódó a szív és keringési megbetegedésekről tájékoztatás lakosság részére. Mi az, ami zavarhatja alvasunkat?

Cégünk úgy döntött, a magyar egészségi állapotot figyelembe véve, hogy az alvascentrumokban lehetőséget ad preventatív meréseket és szolgáltatásokat, kezeléseket biztosít az érdeklődők részére.

A merések célja, hogy egyszerűen elvezethető, egyedülálló módszerek segítségével kimutassuk, a rejtett, tüneteket és panaszokat meg nem okozó betegségeket illetve a már meg lévő állapotot felterkepezze. A meréseket minden esetben szakértők végzik. A merések paraméterei időben előbbre hozzák a diagnózist és a kezelést az orvos számára.

A megelőzés a cél! Merések* minden esetben előtárgy szolgáltatások.

A Relax Med Centrumok szakdolgozói és szaktanácsadói közreműködésével, országos szinten - számos szakorvossal működnek együtt szorosan együttműködve van lehetőség az egészségügy dolgozóival.

Hiszünk abban, hogy kezeléseinkkel, meréseinkkel sikerül feloldani azt a - talán mestersegesen kialakított - ellentétet, mely a tudományos bizonyítékok alapuló nyugati orvoslás és az empirikus alapon nyugvó természetes gyógykezelések között húzódik, hiszen a két rendszer bármelyikében gondolkodó gyógyító termékünkben, merésekben megtalálhatjuk a számukra meggyőző komfort névelő elveket.

A továbbiakban néhány merésünkről olvashat bővebben:

Doppler ultrahangos* érrendszeri merés:

Megmutatja a nagy és kis artériák, Carotis erek állapotát. Segítseget nyújt az érrendszerben lévő verőerek kimutatásában, az érrendszeri vizsgálatokban, gyulladásos elváltozások és daganatok ereinek vizsgálatában.

Vércsepp vitalitás* merés:

Lehetővé teszi az anyagcsere egyensúlyi állapotának meghatározását a szervezetben. Kikövetkeztethető általa az immunrendszer állapota, a vitaminellátottság, a toxikusság mértéke, a szervezet sav-bázis és ásványi anyag egyensúly zavarai és nem utolsósorban gombák és paraziták jelenléte.

Víport Basic* szivkepelemzés:

Új lehetőség a kockázat becslésére! Nemet orvosi eszköz. Egy teljesen új módszer. Maga a merés első sorban a hirtelen szívroham kockázata miatt fontos. A merés teljesen fájdalommentes. A modern technológiának köszönhetően a szív és érrendszeri stressz gyorsan és könnyen mérhető! A készülékkel lehetséges, hogy könnyen, idejekorán felismerjék a kórokozó rizikófaktorokat.

Enzimes beldaganatszűrés:

A vastagbeldaganat a második leggyakoribb rosszindulatú daganat Magyarországon. Naponta hazánkban 24 embernek kell a frissen felfedezett vastagbeldaganat diagnózisával szembeesnie. Felfedezésekor az esetek nagy részében a vastagbeldaganat már előrehaladott stádiumú. Az enzimes beldaganatszűrés egy colorectális rák kimutatására irányuló új szűrővizsgálati eljárásról van szó, mely nem a széklet tartalmára, hanem a daganatos sejtek megváltozott anyagcserejére irányul.

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

Miért válassza a Relax Med Center meresprogramot?

- Merta legmagasabb szintű minőséggel lett összeállítva a hatékony merés és megelőzés céljából
- Profissionais szolgáltatás
- Átfogó komplex merések akár 40 perc alatt, azonnali eredménnyel



Tegyen időben egészsége megőrzéséért!

A kulcs: a MERES és MEGELŐZÉS.

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 szörsejtek 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 lekötni. 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 családfő 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 sokadszori kérésre sem nyitja ki az ajtót, mert a csengőt sem hallja. Többnyire a családtagoktól értesülhetnek a rászorulókról azokról a lehetőségekről, amelyek segítségével ismét visszakerülnek 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.



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



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 Dezső tér 11.	1/398-8692
Budapest, XIX. ker., Üllői út 283.	1/398-8280
Debrecen, Csapó utca 65.	52/537-440
Dunaújváros, Dózsa Gy. u. 1/b.	25/406-994
Eger, Érsek út 11.	36/889-105
Gyöngyös, Dózsa György út 20-22.	37/300-414
Gyöngyös, Szent Bertalan u. 10.	37/889-105
Győr, Árpád út 34.	96/517-132
Hódmezővásárhely, Szegő utca 1-3.	62/534-410
Kaposvár, Fő u. 31.	82/889-103
Kecskemét, Negykőrösi u. 2.	76/403-886
Mosonmagyaróvár, Régi Vámház tér 2-4.	96/579-418
Miskolc, Kerpely Antal utca 1.	46/530-376
Miskolc, Madarász Viktor utca 13.	46/887-008
Nyíregyháza, Arany János utca 2-12.	42/500-272
Pécs, Bajcsy Zsilinszky u. 2/1.	72/225-146
Sopron, Várkerület 106.	99/887-001
Szeged, Arany János utca 14.	62/421-328
Székszárd, 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, Brusznai utca 18-20.	88/889-101
Zalaegerszeg, Petőfi Sándor utca 20.	92/887-001