



Élet az Éveknek

H Í R L E V É L

Nyugdíjasklubok és Idősek "Élet az Éveknek"
Országos Szövetségének Havilapja



Bagoly lesen az unokákkal (Siófoki Nyugdíjasok Egyesülete)



Aranydaru Szállítómű Nyugdíjas Egyesület



Csokonyavisontai Borostyán Nyugdíjasklub



Apaj Tavaszváró Nyugdíjasklub tánckara



Dunántúli kártyaverseny győztesei (Ajka)

**A Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek”
Országos Szövetsége tisztelettel várja
az SZJA 1 % felajánlásokat.**

A felajánlott összeget országos, megyei rendezvényeink támogatásához szeretnénk felhasználni.

Adószámunk: 19012377-2-41

2015. Május

Szeretne többet tenni látásáért?

Ocuvite®

A szem egészséges működésében fontos szerepet játszanak olyan mikrotápanyagok, melyeket a szervezet nem képes előállítani. Ezért ajánlott figyelmet fordítani a megfelelő mennyiségben történő napi bevitelre.

A Bausch + Lomb által kifejlesztett Ocuvite® étrend-kiegészítő készítmények **a normál látás fenntartásához** szükséges mikrotápanyagokat tartalmazzák, így szakértő támogatást nyújtanak Önnek.

OCUVITE® MERT A LÁTÁS AZ ÉLEKET JELENTI



BAUSCH + LOMB

Kapható a gyógyszertárakban!

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépje túl!

A terméket kisgyermekek elől elzárva kell tartani!

További információ: **Bausch + Lomb**, 1025 Budapest, Csatárka út 82-84., telefon: (+36) 1 345 5900

Ocuvite HU1502-06 | Lezárás dátuma: 2015. 02. 17.

Kedves Klubtagok!

A **Fogyasztóvédők Országos Egyesülete** (FOE) a Magyar Nemzeti Bank támogatásával valósítja meg „**A FOE oktatási tevékenysége a szépkorú fogyasztók pénzügyi ismereteinek javításáért**” című projektjét. Döntésük alapján, Szövetségünket partnerként szólították meg. Hét megyében mintegy 350-400 tagunk hallgathatja meg az előadásokat. Előző számunkban már beszámoltam arról, hogy nyolc településen, Apajon, Békéscsabán, Ceglédbercelen, Kapuváron, Szekszárdon, Szolnokon, Veszprémben és Zalaegerszegen kerül sor a képzésre egy-egy konferencia keretében. Az első két tanácskozás már le is zajlott. Mind az Apajon, mind pedig a Szolnokon megrendezett tanácskozás jó visszhangot váltott ki. Tagjaink elismerően szóltak a kiváló felkészültségű szakértők előadásairól. Magas színvonalú, kiváló előadásokat hallgathattak meg tagjaink közérthetően megfogalmazott, sok élő, gyakorlati példát tartalmazó előadás és konzultáció keretében. Minden bizonnyal a sok gyakorlati példát felsoroló előadások hívták elő tagjainkból is a tapasztalatokat, személyes és családi élményeket, és bátran kérdeztek az őket érintő ügyekről. Partnerünk, a **Fogyasztóvédők Országos Egyesülete** nagy elégedettséggel szolt a rendezvények előkészítésének minőségéről, a vártnál is nagyobb érdeklődésről. Ezúton szeretném megköszönni a két szervező, Molnár Ferencné klubvezető és Gombás Gáborné megyei elnök gondos, szervező munkáját, tagjaink érdeklődő részvételét. Egyúttal szeretném megköszönni a FOE elnökének, Horváth György úrnak, hogy ezt a programot elhozta hozzánk. Bízom benne, hogy az április és május hónapokban folytatódó rendezvények hasonlóan sikeresek lesznek. Örölnék, ha a tapasztalataitokat a következő lapszámban olvashatnánk. Kérdéseitek, javaslataitok arra ösztönöznének bennünket, hogy a jövőben is szervezzünk olyan tanácskozásokat, ahol a benneteket foglalkoztató, a mindenapjaitokat befolyásoló ügyekben kaphattok gyakorlati tanácsokat, alapvető információkat.

Az **Országos Egészségfejlesztési Intézettel** (OEFI) kötött megállapodásról – azt remélem – egyre többen tudtok már. És nemcsak azért, mert az előző lapszámban már erről is írtam. A megyei elnököktől érkezett visszajelzések arról szólnak, hogy az Intézet egyik projektjének, a „Népegészségügyi kommunikáció fejlesztése” címűnek, a munkatársai folyamatosan szervezik a klubokban a programokat. Van, hogy a munkatárs tesz javaslatot egy programra, van, hogy a klubok tagsága fogalmazza meg az igényeit a fizikai és lelki egész-

ség megőrzését szolgáló programokra. Paulics István, Veszprém megye elnöke, például arról számolt be, hogy az OEFI munkatársa részletes tájékoztatást adott a megyében működő klubok vezetőinek azokról a programokról, amelyek megszervezésében, lebonyolításában segítséget tud adni. A rendezvényt követően a klubvezetők meg tudták beszélni a munkatárssal, hogy ki melyik program iránt érdeklődik, miben kérnének segítséget. Sánta Gyula, Heves megye elnöke pedig azt mesélte el, hogy volt olyan séta, kirándulás („Kék Ibolya” Túra), amit már közösen szerveztek meg. Kérlek benneteket, számoljatok be a közös munkáról a következő lapszámban.

Szövetségünk országszerte ismert és elismert az idősök jó minőségű, biztonságos üdülésének, utazásának szervezéséről. Röviden azt szoktuk mondani, idősbarát programokat szervezünk, és ezekhez keressük meg a partnereket. Bizonyára emlékeztek arra, hogy 2004. évben Szövetségünk kezdeményezett egy elemzést a Magyar Turizmus Zrt-nél az idősök üdülési szokásainak megismerése érdekében. A Magyar Szállodaszövetséggel közösen kialakítottuk **idősbarát szálloda** főbb ismérveit. Ezt a közös kezdeményezésünket a Szállodaszövetség akkori elnöke, Niklai Ákos jelentette be a parlamentben, az Idősök Világnapján. Azóta Szövetségünk több szállodának is átadta ezt az elismerő címet, és mellé, Szövetségünk logóját. Ebben az évben is szeretnénk átadni az elismerést, hiszen már az év elején volt olyan szálloda, amelyik kereste velünk a kapcsolatot. Kérlek benneteket, ha tudtok olyan szállodáról, szálláshelyről, amelyik szeretnekel méltó lehet erre a címre, kezdeményezétek náluk, hogy pályázzanak. A feltételeket Szövetségünk honlapján ismét közzéteszük, és ezt fogjuk kérni a Szállodaszövetségtől is. Tagjaink a szálloda jelentkezését követően látogatást tesznek. Egyrészt a helyszínen győződnek meg arról, hogy mindaz, amit a szálloda az önértékelésben leírt, a valóságban hogyan működik. Másrészt javaslataikat, ajánlásokat fogalmaznak meg az idősbarát szállodai szolgáltatások érdekében.

Kedves Klubtagok!

Végezetül az édesanyákat, a nagymamákat, a déd-nagymamákat köszöntöm Anyák napja alkalmából. Kívánok Nektek sok szeretetet, jó egészséget gyermekeitek körében.

Hegyesiné Orsós Éva

KULTÚRA

MEGHÍVÓ

„Életet az éveknek”

Nyugdíjas Amatőr Művészeti Együttesek és Szólisták

III. EGRI Fesztiváljára

Egerbe a HOTEL FLÓRÁBA (Eger, Fürdő u. 5.)

2015. október 16-17-18. (péntek-szombat-vasárnap) 3 nap/2 éj

Eger egy megyei jogú- iskolaváros, Heves megye és az Egri járás székhelye, a Mátra és Bükk között, az Eger-patak völgyében, közvetlenül a Bükk hegység délnyugati lábánál. Eger jelentős oktatási és kulturális központ, itt található Magyarország második legnagyobb bazilikája, számos világhírű múzeummal és műemlékkel rendelkezik, melyek közül kiemelkedő az egri vár. Az egri borvidék központjaként a legjelentősebb magyar bortermelők közé tartozik, az egri bikavér külföldi piacokon is az ismert borok közé tartozik. Az Egri Termál- és Élményfürdő, valamint az Egri Törökfürdő, gyógyfürdő, melynek radonos vize Magyarországon egyedülálló, főképp mozgásszervi betegségek kezelésére használják.

FESTIVÁLRA JELENTKEZHETNEK:

- ./ szólo énekek (népdal, nóta, operett, sanzon stb.)
- ./ vers, próza, mesemondók
- ./ hangszeres szólisták, együttesek
- ./ népdalkörök, énekkarok
- ./ táncsoportok (néptánc, moderntánc, szalontánc, hagyományőrző táncok, stb.)
- ./ színjátszó körök (jelenetek, kabaré, stb.)

A színpad nagysága miatt maximum 10-12 fős
táncsoportok jelentkezését várjuk.

ÚSORIDŐ:

- egyéni szereplőknél 5 perc,
- csoportoknál 10 perc

EVEZÉS:

jelentkezéseket **2015. június 10-ig várjuk a
evezési lapon,** mely letölthető a
www.eletetazeveknek.hu honlapról is.

Felhívjuk a figyelmet, hogy a csoportok és a szólisták részére külön-külön nevezési lapot kell kiállítani.

NEVEZÉSI DÍJ:

„Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik a szállodai szolgáltatást is igénybe veszik (két éjszakát a Hotelben töltenek):

- szólistáknak 1500 Ft/fő
- csoportoknak: 2500 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik a szállodai szolgáltatást is igénybe veszik (két éjszakát a Hotelben töltenek):

- szólistáknak 2500 Ft/fő
- csoportoknak: 3500 Ft/csoport

Azok a csoportok és szólisták, akik a szállodai szolgáltatást nem veszik igénybe (nem töltenek a Hotelben éjszakát), azoknak a NEVEZÉSI DÍJA:

- szólistáknak: 3500 Ft/fő
- csoportoknak 4500 Ft/csoport

érjük, hogy a jelentkezést minél előbb tegyék meg, ne várjátok meg a jelentkezési határidő éjét, hogy a feldolgozás folyamatos lehessen. A jelentkezéseket a beérkezés sorrendjében vesszük gyelembe.

KEDVEZMÉNYES SZÁLLÁSLEHETŐSÉG:

lind a nevezési díjat, mind a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően ell befizetni. Visszaigazolásunkkal egy időben fogjuk megküldeni a befizetéshez szükséges csekket.

elhívjuk a figyelmeteket, hogy a nevezési- és szállodai **részvételi díjakat legkésőbb 2015. augusztus 10-ig kell majd befizetni.** Nagyon szeretnénk, ha minél többen részt tudnátok venni gerben, hogy együtt tölthessünk néhány vidám napot, ezért is hirdetjük meg minél hamarabb a rogramot, hogy a részvételi díj összegyűjtése ne jelentsen gondot.

FOLYTATÁS AZ 5. OLDALON

EGER HOTEL FLÓRA:

részvételi díj két éjszakás foglalás esetén:

3 nap/2 éjszaka 18.200,- Ft/fő/2éj kétágyas szobában

3 nap/2 éjszaka 23.000,- Ft/fő/2éj egyágyas szobában

Pótágy kétágyas szobában: 16.000 Ft/fő/2 éj

Az ár tartalmazza a szállást félpanzióval (svédasztalos reggelivel és büfé vacsorával), a szálloda wellness részleg használatát (élménymedence, jacuzzi, infra-, finn, illat- és gőzsauna használatát), valamint **ingyenes átjárást az élményfürdővel, nyitott termálfürdővel – télen is igénybe vehető – bővített szomszédos strandra**), valamint az ÁFA-t és IFA-t. Fürdőköpeny bérelhető: 350,- Ft/igényelt db/tartózkodás.

A zárt parkoló kisbuszok és autók részére díjtan.

A programban szerepel fakultatív jelleggel (igény szerint):

- Eger nevezetességeit bemutató kisvonatozás, a Szépasszonyvölgyében borkóstolás (részvételi díjat a visszaigazoláskor közöljük)
- egri Vár megtekintése nyugdíjasok részére (Vármúzeum, Gárdonyi Emlékház, Palóc kiállítás) (belépőjegyes)
- gyalogos túra idegenvezetővel Eger nevezetességeihez (ingyenes)
- szűrő programokon való részvétel (ingyenes)
- zenés, táncos ismerkedési est (200,- Ft/fő a Szövetség jelvényének megvásárlásával)
- a szállodából közvetlenül átjárható gyógyfürdő használata (ingyen)

A fakultatív programokat a helyszínen kell majd fizetni. A fakultatív programokra a helyszínen kell majd jelentkezni a megérkezéskor.

A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket, szurkolókat is, 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

KULTÚRA

FOLYTATÁS AZ 5. OLDALRÓL

Kérjük, olvashatóan töltsd ki!

Beküldési határidő: 2015. június 10.

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, Budapest, 1053 Királyi Pál u. 20. I/3.

NEVEZÉSI LAP

AZ EGRI HOTEL FLÓRÁBAN megrendezésre kerülő

III. „ÉLETET AZ ÉVEKNEK”

NYUGDÍJAS AMATŐR MŰVÉSZETI EGYÜTTESÉK ÉS SZÓLISTÁK
FESZTIVÁLJÁRA

2015. október 16-17-18. (péntek-szombat-vasárnap)

CSOPORTOK RÉSZÉRE

Művészeti csoport neve:

Klubja neve:

Klubja címe:

Csoport vezetőjének neve:

Csoportvezető lakcíme:

Telefonszáma:

Email címe:

„Életet az éveknek” Klubszövetség tagja: igen nem (A megfelelőt, kérjük húzza alá!)

Fellépők száma:

Kísérők, vendégek száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Betanítója (koreográfus, karvezető, stb.)

Kíséret típusa (élőzene, CD):

Szükséges technika (asztal, szék, CD lejátszó, mikrofon, stb.):

Műsorszám időtartama (maximum 10 perc lehet!!!):

Szállás igény: szállást kérek: igen nem (A megfelelő választ, kérjük húzza alá!)

Szállást fő részére kérek:(éjszakára)

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

..... db két ágyas szobát + pótággal (3 ágyas)

Érkezés ideje (nap, óra):

Távozás ideje (nap, óra):

Utazás módja (vonat, busz, gépkocsi)

Egyéb kérés:

Dátum:

.....
klubvezető aláírása

FOLYTATÁS A 7. OLDALON

FOLYTATÁS A 6. OLDALRÓL

Kérjük, olvashatóan töltse ki!

Beküldési határidő: 2015. június 10.

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, Budapest, 1053 Királyi Pál u. 20. I/3.

NEVEZÉSI LAP

AZ EGRI HOTEL FLÓRÁBAN megrendezésre kerülő

III. „ÉLETET AZ ÉVEKNEK”

NYUGDÍJAS AMATŐR MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK ÉS SZÓLISTÁK
FESZTIVÁLJÁRA

2015. október 16-17-18. (péntek-szombat-vasárnap)

SZÓLISTÁK RÉSZÉRE

Szólista neve:

Lakcíme (irányítószámmal):

Telefonszáma:

Email címe:

Klubja neve:

Klubja címe:

„Életet az éveknek” Klubszövetség tagja: igen nem (A megfelelőt, kérjük húzza alá!)

Kísérők, vendégek száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Szükséges technika (asztal, szék, CD lejátszó, mikrofon, stb.):

.....

.....

Műsorszám időtartama (maximum 5 perc lehet!!!):

Szállás igény: szállást kérek: igen nem (A megfelelő választ, kérjük húzza alá!)

Szállást fő részére kérek: éjszakára

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

..... db két ágyas szobát + pótágyal (3 ágyas)

Érkezés ideje (nap, óra):

Távozás ideje (nap, óra):

Utazás módja (vonat, busz, gépkocsi):

Egyéb kérés:

.....

Dátum:

.....

aláírás

EGÉSZSÉGÜGY

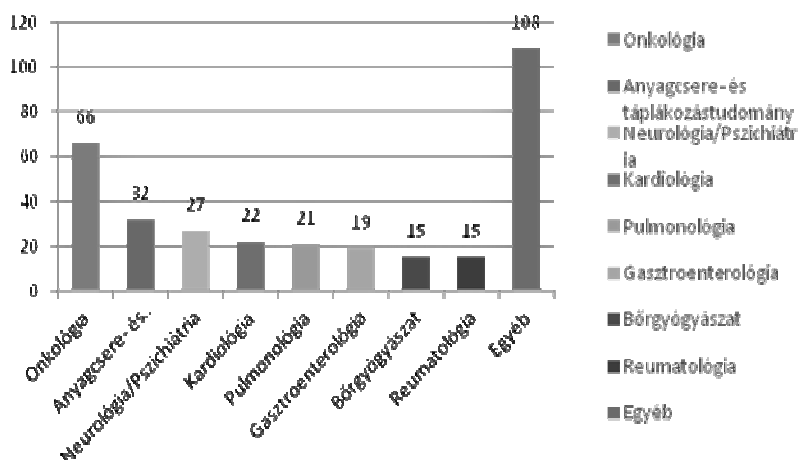
Elindult a Klinikai Kutatási Iránytű (KKI) program

Elindult Magyarországon a Klinikai Kutatási Iránytű program, amelynek alapvető célja, hogy segítségével a betegek információt nyerjenek az induló klinikai kutatásokról, és konkrét javaslatokat kapjanak a betegségükhöz illeszkedő klinikai kutatásban való részvételre.

A klinikai kutatás a gyógyszerfejlesztések nélkülözhetetlen lépése – az a szakasz, amelyben a laboratóriumi körülmények között már kipróbált, hatásosnak és biztonságosnak talált gyógyszerjelölteket, diagnosztikumokat (szigorú és folyamatos kontroll mellett) a napi gyakorlatban is megvizsgálják.

Magyarországon jelenleg az engedélyezésre benyújtott új klinikai kutatások ötöde a rákos megbetegedések diagnosztikai és terápiás fejlesztési lehetőségeit vizsgálja, a tervezett kutatások 10 és 8 százalékban pedig az anyagcsere- és táplálkozástudomány, illetve a neurológia és a pszichiátria területét érintik – derül ki az Országos Gyógyszerészeti Intézet statisztikájából. „Az onkológia hosszú évek óta a klinikai kutatások vezető területe, aminek köszönhetően komoly eredmények születtek a rákkutatásban. Egyrészt sikerült lelassítani a betegség lefolyását, sőt, évről évre magasabb a gyógyultak száma is. Másrészt jelentősen javított a betegek életminőségén az, hogy a legkorszerűbb, daganatellenes kezeléseknél a mellékhatások (például hajhullás, gyomor- és bélpanaszok) ritkábban és enyhébb formában jelentkeznek” – mondja Dr. Lakner Géza, belgyógyász, klinikai farmakológus, a Klinikai Kutatási Iránytű orvosigazgatója. A Klinikai Kutatási Iránytű szakértői szerint a tervezett anyagcsere- és táplálkozástudományi kutatások nagy aránya is kiemelt fontosságú népegészségügyi szempontból, ugyanis az anyagcserezavarok, mint például a cukorbetegség vagy a zsíryanycsere-zavarok, súlyos szív- és érrendszeri megbetegedések előszobái is lehetnek, így ezek a kutatások preventív célokat is szolgálnak.

ENGEDÉLYEZÉSRE BENYÚJTOTT ÚJ KLINIKAI KUTATÁSOK SZÁMA TERÁPIÁS TERÜLETEK SZERINTI MEGOSZLÁSBAN (DB)



Forrás: Országos Gyógyszerészeti Intézet, 2013

A gyógyszerkutatásokban részt vevő betegek számára fő előny, hogy olyan kezelésekben részesülhetnek, amelyek hatékonyabbak, illetve kevesebb mellékhatással járnak, mint azok, amelyekhez a hétköznapi egészségügyi ellátásban férnek hozzá. A klinikai kutatásokban való részvételükkel a betegek új terápiás eljárások kifejlesztéséhez járulnak hozzá, továbbá térítés nélkül olyan új innovatív készítményekhez juthatnak hozzá, amelyek piaci bevezetésükig más körülmények között lényegében hozzáférhetetlenek, forgalomba hozataluk után pedig csak nehezen elérhetőek az átlagos jövedelemmel rendelkezők számára.

A Klinikai Kutatási Iránytű honlapján (www.kutatasiranytu.hu) a betegek informálódhatnak általában a klinikai kutatásokról, tájékozódhatnak a részvétel előnyeiről és kockázatairól egyaránt, majd a honlapon regisztrációra is lehetőségük van, amellyel az érdeklődésüket fejezik ki a klinikai kutatásokban történő részvétel iránt. A Klinikai Kutatási Iránytű nem csak közvetlenül, hanem a háziorvosokon keresztül is segít abban, hogy a betegek és a kutatások helyszínéül szolgáló egészségügyi intézmények egymásra találjanak, így a betegnek lehetősége van háziorvosán keresztül is tájékozódni.

Ha érdeklí a program, nézze meg a www.kutatasiranytu.hu-t, vagy hívja a következő telefonszámot: + 36 1/510-0052, ahol bővebb felvilágosítást kaphat.

KLUBRÓL-KLUBRA

PILATESSEL A MOZGÁSKORLÁTOZOTTSÁG ELLEN

Hogyan lehetünk idősen is boldog mozgékonyak?



A negyvenes éveinkben kezdünk szembesülni eddigi képességeink fokozatos gyengülésével. Romlik a látásunk, romlik a hallásunk, romlik a fizikai teljesítményünk, romlik a memóriánk, romlanak a fogaink, ráncosodik a bőrünk, egyre korlátozottabbá válik a mozgásunk. Romlik a testtartásunk, nem tudjuk elfordítani a fejünket, nem tudjuk eldobni a labdát fájdalom nélkül a gyerekeknek, unokáknak, nem tudunk lemenni a lépcsőn térdfájdalom nélkül, nem tudjuk befűzni a cipőnk, fájdmassá ritkul a csontunk, bizonytalanná válik a járásunk, vagyis egyre korlátozottabbá válik a mozgásunk.

Gyengülő látásunkat szemüveggel igyekszünk kompenzálni, hallásunkat hordozható készülékekkel javítani. Ma már olyan okos szemüvegek és intelligens hallókészülékek állnak rendelkezésünkre, amik csodás komfortérzetet idéznek elő. A fejlett fogtechnikai szolgáltatások lehetővé teszik a fogatlanság rémének elkerülését. Bőrünk fiatalítása érdekében a kozmetikai cégek szinte

beláthatatlan választékú arzenáljukkal támogatnak minket. De mit tudunk kezdeni a mozgásunk korlátozottságával?

Azt kell tennünk, amit Josef Pilates. Mozogni Kell!!! A gyermekkorában gyógyíthatatlan betegségekkel küzdő ifjú előtt nem nagy jövő állt. Szerencsére rajongott a mozgásért, maga is új mozgásformákat talált ki, és boldogan élhetett 87 éves koráig. Több mint hatszáz gyakorlat fűződik a nevéhez. Ezek különböző kombinációit az USA területén 10 millió ember alkalmazza elkötelezetten. Elterjedt az egész világon, hazánkban is megjelent a Pilates torna a kilencvenes években. Solymosi Antal Pilates instruktor a negyven év felettiek részére egy olyan mixet állított össze, aminek a dinamikája az aerobik és a jóga között helyezkedik el, és nincs felső korhatára. Várgesztesen 15 fő alapította meg a Várgesztesi Pilates Klubot, 2011-ben. 2012-ben Kistérségi Pilates bemutatót rendeztünk, 2013-ban két falu, 2014-ben négy falu közös Pilates tornája következett, és 2015-ben már hat faluból érkeztek résztvevők a március 28-i rendezvényre. Baj, Gyermely, Héreg, Környe, Vértessomló és Várgesztes Pilates Klubjai összesen 64 fővel képviseltették településüket. A Közös tornát Solymosi Antal személyesen vezette, majd az ötven perces torna után baráti beszélgetés következett a Pilates torna mozgásunkra gyakorolt jótékony hatásáról.

A Pilates-módszer központi eleme a gerictámasztó izmok és a medence, rekeszizom, valamint a hasfal által határolt erőközpont erősítése. A gerinchez kapcsolódó húzó, hajlító és csavaró gyakorlatok hatást üzennek a rossz testtartásnak, a derék és hátfájásnak. A keresztirányú hasizmok aktív bekapcsolásával tudatosan végrehajtott hasi légzés és a célzott hasizom gyakorlatok, együttes hatása már harminc torna után jól meg tapasztalható változásokat eredményez. A tudatos légzés elősegíti a koncentrációt, a mozdulatok harmóniáját, az agy és az izmok oxigénben dús vérrel való ellátását. Növekszik a vitalitásunk, élet-erőnk, hosszabb távon aktívabb és teljesebb életet élhetünk meg. Az 50 perces torna 8 perces bemelegítéssel kezdődik és 8 perces lazítással végződik. A végtagok ízületeinek elfordulási szögeit bővítő, valamint a végtagokat mozgó izmok rugalmasságát és erejét növelő gyakorlatok sorozata segíti a mozgási korlátaink lebontását. Az egyensúlyozó képességünk visszanyerését is támogatja néhány gyakorlat.

Pilates DVD segítségével a torna házilag is végezhető, de rendszerességben és hatásosságban jobb eredmény tapasztalható a szervezett közösségekben, együtt végzett tornával. Ehhez nagy segítség a falusi önkormányzatok által nyújtott támogatás, a temperált, tiszta terem és a DVD lejátszási technika díjmentes biztosítása. Szeretnénk elérni, hogy a versenysport melletti mostohagyerek, az idős korosztály rendszeres, életminőség javító tornája a helyi önkormányzatok támogatásával az ország valamennyi településére eljusson.

Télbúcsúztató a nádasdladányi Nyugdíjas klubbal

Március 21-én szombaton a Nyugdíjasklub és „művész különítménye” műsoros programra hívta az érdeklődőket. Az eseményre sikerült megtölteni a Közösségi Ház nézőterét. Sokan jöttek a környező településekről, hogy ismét kellemes szórakozással töltsenek néhány órát. Ami a klubtól már megszokott, hogy humorban és zenés darabokban szinte kifogyhatatlanok. Több hónapos próba és izgalmas készülődés előzte meg a szombati előadásukat, melyben operett, sörtánc, vagy ép a zenebohóc jelenete örvendeztette meg a közönséget. Meg kell említeni azokat a dalokat, amelyek a tavaszról, a szerelemről szóltak.

Az idősek előadása a csillagászati tavasz első napjára esett, és mit látok másnap az ablakon kinézve? A golya is megérkezett Ladányba, az idős korosztály rendszeres, életminőség javító tornája a helyi önkormányzatok támogatásával az ország valamennyi településére eljusson.

Siki Szabolcs

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége tiszteltetl várja

az SZJA 1 % felajánlásokat.

A felajánlott összeget országos, megyei rendezvényeink támogatásához szeretnénk felhasználni.

Adószámunk: 19012377-2-41



RICHTER GEDEON

Terézanyu pályázat: a dolgozó nő

több mint 500 pályamű közül választották ki a díjazottakat

A Richter Gedeon Nyrt. és Rácz Zsuzsa író által közösen immár hatodik éve meghirdetett pályázat idei témája, a dolgozó nő, rekordszámú pályaművet eredményezett. A nők megrendítő őszinteséggel vallottak azokról a nehézségekről, amelyekkel gyakran teljesen magukra maradva kell megbirkózniuk. A díjátadót jelképesen április 7-én, a láthatatlan munka világnapján tartották, hogy ezzel is felhívják a figyelmet a nők által végzett munka jelentőségére és értékére.

Alig egy hónap alatt 521 nő vállalta, hogy őszintén, tabuk nélkül vall arról, mit jelent számára a munka, mit jelent dolgozó nőnek lenni. Idén fotók és videók is érkeztek, ám a jelentkezők nagy része inkább megírta a történetét. A legfiatalabb pályázó csupán 19, míg a legidősebb 74 éves, a legtöbb írás a 30 és 50 év közöttiektől érkezett és sok a visszatérő pályázó is.

„A nők a család tartópillérei, ám emellett önmegvalósításra és erkölcsi, anyagi elismerésre is vágyanak. Ezt munkaadóként is fel kell ismernünk. Örömmel támogatjuk Richter a nőkért programunk keretében a Terézanyu kezdeményezést, mert a céljaink közösek: a nők megbecsültségének növelése. Idén meglepetten tapasztaltuk, hogy az évek óta sikeres másik programunk, a Richter Aranyanyu Díj nyertesei is megjelentek egy-egy pályázatban, ez óriási visszajelzés, hogy vállalatként jó ügy mellé állunk, s ennek eredménye is van” – mondta Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. kommunikációs vezetője.

A zsűrinek – tagjai: **Beke Zsuzsa Rácz Zsuzsa, D. Tóth Kriszta** író, **Dobó Kata** színésznő, **Pásztor Anna** énekesnő és **Mangó Gabriella** orvos – idén valóban nem volt könnyű dolga, így megosztott díjakat és több különdíjat is odaítéltek.

A **Terézanyu pályázat fődíjasa** egy 38 éves édesanya lett, aki mindig arról álmodozott, hogy egyszer író lesz. **Szilágyi-Árkos Orsolya** élete irigylésre méltóan kerek volt, férjjel, két gyerekkel, jó munkával, amikor egy felfoghatatlan tragédia érte. A Répamese gyönyörűen megírt, szívszaggató történet egy édesanya mindennapi

harcáról a gyermekéért. „Az én Mátyás madaram minden nap a karjaimban van és a munkám az, hogy megtanítsam szabaddá válni... és van remény.”

A második helyért járó díjat ketten vehették át: **Rébb Terézia és Várfalvy Emőke**, a harmadik helyezett **Patai Katalin és Merát Anikó** lett.

A Richter Gedeon Nyrt. különdíjasa **Fiala Borbála**, az Örökifjú díjat **Jeles Zoltánné Pálfi Zsuzsanna** kapta. Az Anyutigris díj **Dancs Ilonáé** lett, a Csendtörő díjat idén **Martinusz Anna** kapta. A Legyőzhetetlen díjat **Honti Linda** története érdemelte ki. A Hősnő díjas **Weiszhauptné Fodor Ágnes**, a Nők Lapja Psziché különdíjasa **Sárkány Zsófia**, a Példakép díjas **Simon Márta** lett. A legfiatalabb díjazott **Oláh Dóra**, a Video kategória győztese. A Fotó kategória díjazottja **Friedrich Tünde**.



Az írások elolvashatók a **www.terezanyu.hu** weboldalon, illetve további információ található a pályázatról.

KLUBRÓL-KLUBRA

Bagoly lesen az unokákkal – fotó a címlapon -

Még javában „dúlt” a tél, amikor megfogalmaztuk az első féléves programjainkat, s benne egy környezetvédelmi napot, ahol részt vehetnek az unokák is. Ismert volt előttünk, hogy működik egy Madártani Csoport a Balaton Tájvédelmi Körzet keretében, akik így tavasszal a Szántódi Erdészet Rezervátumában „bagoly les” címszó alatt nyitott napot szerveznek. Az ötletgazda Tóth Gyula tagtársunk előállt a programmal, amelyben a macskabagoly költési helyeinek látogatása volt a fő attrakció. Izgatott készülődés előzte meg április 11-ét, és alig 20 percnyi buszozás a Ságvári Ali-rétre, a program helyszínére. Voltunk vagy kétszázan, ahol várt bennünket Jakus László kerületvezető erdész és Tóth Tamás madarász barátunk. Rövid eligazítás és egy részletes biológia óra a macskabagoly viselkedéséről, aztán indulás a költőládákhoz, ahol már majdnem rópképes fiókákkal szembesültünk.

A szó igazi értelmében, mert a fészekből befogták az anyamadarat is.

Következett a madársimogatás, közös fotó, hiszen azon ritka pillanatok egyike ez, amikor a városi ember gyereke élő baglyot tarthat a kezében.

Egy másik helyszínen három fiókat gyűrtünk meg közösen, és a madarászok beavatták a közönséget az élőhely titkaiba, a madár táplálkozási és szaporodási szokásaiba.

Aztán már késő délutánba fordult a nap, amikor a vendéglátók feltálták a hamisítatlan vadászos pincepörköltet a tóparti pihenőben.

A rögtönzött „közvélemény kutatás” eredményeként elhatároztuk, hogy a generációk egyetlen együttlétének van létjogosultsága, mert a természet szinte minden évszakban kínálja magát, és nem utolsó sorban a közösségteremtést, az összekovácsolódást is szolgálja. *Jánossy Gábor Nyugdíjasok Siófoki Egyesülete*

Mozgalmas volt a tavasz kezdet az Észak-Békés megyei nyugdíjasoknál



A márciusi jó időt kihasználva az Észak-Békés megyei nyugdíjasoknak igen mozgalmas volt a hónap második fele. Füzessgyarmaton mindkét nyugdíjasklub tavaszváró rendezvényre hívta a tagszervezeteket.

Közben 20-án részt vettünk Békéscsabán a „Szép hazánk Magyarország” megyei szellemi vetélkedőn a Körösladányi „Őszikék” Nyugdíjasklub és a Szeghalmi Búzavirág Nyugdíjas Egyesület egy-egy csapatával, ugyanakkor az „Őszikék” megtartották az év első szalonnasütését is. Március 24-én az „Őszikék” Kisújszálláson voltak a havi gyógyfürdőzésen. Minden rendezvény jó hangulatban telt, erősítve a közösséghez való tartozás tényét.

Március 28-29-én a 17 tagszervezet aktivistái az évente megrendezésre kerülő képzésen vettek részt. Ennek helyszíne Kishegyes volt (Szerbia) Kátai Géza tanyája. Jó hely volt, szuper vendégfogadással és vendéglátással. A közelben lévő Topolya nevezetességeivel ismerkedtünk a Nagypáti Kukac Péter Magyar Hagyományőrző és Néprajzkutató Társulat segítségével. A fárastól, de tartalmas nap után este együtt roptuk a táncot vendégfogadóinkkal, rögtönzött műsorral mutatkoztunk be. A reggelit követően megtartottuk a képzés szellemi részét, majd búcsút vettünk a vendégfogadóinktól. Szabadkán a piacozást követően a DIBONIS borászatnál voltunk üzemlátogatáson. A visszajelzések alapján sikerült valamennyi résztvevőnek két felejthetetlen napot szerezni.

Turbucz Gyuláné Körösladány

Izgalmas programok az Aranydaru Szállítómű Nyugdíjas Egyesületnél

Az Aranydaru Szállítómű Nyugdíjas Egyesület 2015. március 9-én Nőnap ünnepséget rendezett a Dunaújvárosi Magányosok Klubjával és a Búzavirág Egyesülettel közösen. Ünnepi köszöntőt Sümegi Lajos az egyesület elnöke mondott. A Búzavirág Egyesület énekkara nótacsokorral kedveskedett a hölgyeknek. Szabó György egy szép verset adott elő. Egy szál szép szegfűt kapott minden hölgy. A hangulat remek volt, mint minden összejeövetelükön és a tánc sem maradt el. – **fotó a címlapon -**.

Az Aranydaru Szállítómű Nyugdíjas Egyesület 2015. március 28-án jótékonyági estet szervezett a három kisgyerekekkel özvegyen maradt Bugyik apuka részére. A műsoron részvevő előadóművészek remek műsort biztosítottak a közönség számára. Előadók: Csuha Erzsébet, Szaksz Gabriella, Horváth Ági, Farkas András, Mulatos Miki, Szöllősi István, Írisz Verszínpad, Sándor Frigyes Zeneiskola növendékei, Széchenyi István gimnázium diákjai. A jótékonyági est támogatói a Dunaújvárosi Munkásművelődési Központ, a Dunafer Szállítómű Gyárrészleg és a Szécsényi Sütőipari Kft.

Kovács Ingeborg



FOGYASZTÓVÉDELEM**Sok kicsi, sokra megy**

„Számos esetben a fogyasztók csak a kikapcsolási értesítő kézhezvételét követően szembesülnek először azzal, hogy milyen következményekkel járhat az, ha a villamosenergia-szolgáltatás díját egyáltalán nem, illetve késedelmesen, nem a számlán feltüntetett esedékességi határidőig fizetik be. Az esetek túlnyomó többségében az energiaszolgáltatók ügyfélszolgálatainak a felkeresése a következő lépés, ahol megpróbálják az ügyet úgy intézni, hogy elkerülhető legyen a kikapcsolás. Ez akár a kikapcsolást megalapozó, lejárt esedékességű követelés teljesítésével, vagy esetleg nagyobb összegű hátralék esetén, annak a rendezésére történt részletfizetési megállapodás megszületésével történik. Néha előfordul azonban olyan, közérdekklődésre is számot tartó eset, amely tanulságul szolgálhat a többi lakossági fogyasztó számára is.

Borsod-Abaúj-Zemplén megyében például egy felháborodott fogyasztó fordult a Fogyasztóvédelmi Felügyelőséghez azzal, hogy a számlatartozásait rendezte a szolgáltatóval, mégis kikapcsolták nála a villamosenergia-szolgáltatást. Sérelmezte a kikapcsolás tényét, illetve jogszerűtlennek tartotta az ezzel összefüggő visszakapcsolási díj megfizetését.

Az ügyben a kérelem alapján eljárás indult. Az eljárás során a Felügyelőség megállapította, hogy az ügyfél korábban 2 részszámlája összegét késedelmesen fizette meg. Erről fizetési felszólítást kapott, amelyben 110,- Ft felszólítási költségről is tájékoztatták. Az ügyfél az elmaradt számláira befizetést teljesített, de a késedelmes számlák pontos összege helyett 1,-Fttal kevesebbet fizetett meg, így az számlatartozásként továbbra is fennmaradt.

Ezt követően kapta kézhez a kikapcsolási értesítőt, amelyben a fenti összeg (111,- Ft) mellett meg lett jelölve további 2 újabb, időközben késedelmessé vált számla is. Az ügyfél, annak érdekében, hogy a kikapcsolást elkerülje, felkereste a szolgáltató ügyfélszolgá-

latát. A kikapcsolási értesítőben szereplő 2 újabb számla közül a korábbi esedékességű számla összegét rendezte, így megnyugodott annak tudatában, hogy a kikapcsolást megalapozó lejárt esedékességű számlatartozása már nincs.

A kikapcsolási folyamat viszont nem állt le, mivel a korábbi 1,- Ft összegű fennmaradt számlatartozás, és a 110,- Ft felszólítási díj még nem lett megfizetve. A kikapcsolást a szolgáltató a kikapcsolási értesítőben megjelölt időpontban végrehajtotta.

Az eljárás során megállapítást nyert, hogy a kikapcsolást mindössze a fentiek szerint keletkezett 111,- Ft összegű hátralék meg nem fizetése eredményezte, mivel a kikapcsolás végrehajtásának időpontjában az ügyfélnek csupán ilyen összegű volt a 60 napon túli lejárt esedékességű tartozása. Az ügyben a szolgáltató által elkövetett jogsértés nem volt megállapítható, mivel a kikapcsolás feltételei a 111,- Ft hátralék vonatkozásában fennálltak.

Az eljárás megindítását követően a szolgáltató ugyanakkor méltányosságból intézkedett, hogy a fogyasztó részére a már megfizetett visszakapcsolási díjat visszautalja.

A fenti esetből levonható az a következtetés, hogy a késedelmes számlák rendezése során különös körültekintéssel tételesen kell vizsgálni a kikapcsolási értesítőn feltüntetett hátralékok összegét és azok esedékességét, hiszen akkor kiderülhet, hogy a hátralékos számlák megfizetése mellett akár egyéb, csekély összegű tartozás is fennállhat. Az eredeti tartozásokhoz ráadásul hozzáadódik a visszakapcsolás díja is, amely a hátralékkal érintett családok költségvetésének jelentős többletterhet jelent.”

Ulcz Miklós



Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége
Budapest, 1053 Királyi Pál u. 20. I/3.
Tel/fax: 06/1/327-0118
Email: nyugszov@hu.inter.net
www.eletetazeveknek.hu
Lapzártá: minden hónap 14-én
Főszerkesztő: Pirosné Dóczi Gabriella
Felelős kiadó: Dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök

„Életet az éveknek”
HÍRLEVÉL

KLUBRÓL-KLUBRA

Kedves Nagyszülők!
Engedje, hogy Nagyatád Önt is elvarázsolja!

Ne hagyják ki nyári gyerekkedvezményünket, amely során ingyen hozhatják el üdülni unokáikat.

Felpezsdítő nyár

2015. július 01.- augusztus 31-ig (kivétel a kiemelt időszakok)
 Szállás svédasztalos félpanziós ellátással, napi fürdőbelépővel
 7.900 Ft/fő/éj + IFA (min. 2 éj esetén)

Óriási gyerekkedvezmény

12 éves korig két felnőttel egy szobában a szállás félpanzióval ingyenes!

Kalandhét a somogyi betyárok nyomában

Szállás félpanziós ellátással, napi strandbelépővel
Természet közeli gyerekprogramokkal kicsiknek, nagyoknak

Programok:

bátorságpróba, kincskereső túra, szalonnasütés, játék- és sportprogramok, kézműves foglalkozások, állatsimogató, sátrazás, strandolás

Részvételi díjak:

	3 éjszaka	5 éjszaka
Gyermek *	6.500 Ft/fő	10.000 Ft/fő
Felnőtt	23.700 Ft/fő + IFA	39.500 Ft/fő + IFA

*12 éves korig 2 felnőttel egy szobában

Szabad időpontok: 2015. július 04. – 09-ig, 2015. augusztus 02. -07-ig,
 2015. augusztus 19. -24-ig
 IFA: 400 Ft/fő/éj , Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj

Engedje, hogy Nagyatád Önt is elvarázsolja!

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

Nyugdíjasklubokat és klubtagokat érdeklő aktuális kérdések

A magyar és külföldről folyósított nyugdíjak adóvonzata

A magyar nyugdíjak adózása.

A Személyi Jövedelemadó törvény adómentes bevételekről szóló 1. számú mellékletének 1.2 pontja alapján a nyugdíj, valamint a nyugdíjban részesülő magánszemélyt megillető baleseti járadék és jövedelempótló kártérítési járadék a magánszemély adómentes bevétele. A baleseti, illetve a jövedelempótló kártérítési járadékra az adómentesség csak abban az esetben vonatkozik, ha a nyugdíjban részesülő a rá irányadó öregségi nyugdíjkorhatárt betöltötte.

E szabály értelmében annak a magánszemélynek, aki csak nyugdíjban részesül, azon kívül más bevétellel nem rendelkezik, nem kell személyi jövedelemadó bevallást benyújtania, adókötelezettség nem terheli.

A külföldről kapott nyugdíj adózása

Ha a Magyarországon élő nyugdíjas külföldről is kap nyugellátást, a helyzet a magyar adójogszabályok szempontjából egyszerű. Tekintettel arra, hogy a nyugdíj adómentes bevétel a Személyi Jövedelemadó törvény szerint, és a nyugdíj fogalmába a külföldről folyósított nyugdíj is beletartozik, a magyarországi lakosok részére külföldről folyósított nyugellátás szintén adómentesnek tekintendő.

Borsányiné Fazekas Terézia

KLUBRÓL-KLUBRA

30 éve működik a Drávaszabolcsi Nyugdíjasklub

A klub 24 főből áll, jól összerázódott kis csapat vagyunk. Egész évben tartunk klubfoglalkozásokat, ahol megosszuk egymással gondjainkat, bajainkat. Jókat beszélgetünk: családról, unokákról, aktuális politikai témákról, időjárásról. Vetélkedők, szójátékok és a betegek látogatása is téma. Jó időben részt veszünk a falu parkjainak szépítésében. Minden évben egy nagy kirándulást szervezünk. Az utazás szervezésben anyagi segítséget kapunk a Drávaszabolcsi Önkormányattól. Voltunk már Pannonhalmán, Esztergomban, Ópusztaszeren, Székesfehérváron, Kaposváron, Bihalon.

Supecz Andrásné klubvezető



Dalos Találkozó Kabán



Eltelt egy év és újra itt vagyunk a Művelődési Ház előcsarnokában. Ünneplőbe öltözött emberek érkeztek határon túlról és a környező településről a IX. kabai Dalos Találkozóra 2015. március 20-án.

Gere Gyuláné a Kabai Nyugdíjasok Baráti Egyesület elnöke köszöntötte a résztvevőket és vendégeket. Köszöntőjében elmondta, hogy a nóta, népdal, népzene a magyar kultúra és hagyomány szerves részét képezik. A nóta és a népdal egy olyan nemzeti kincs, amit őriznünk, ápolnunk kell ahhoz, hogy a gyerekeink és unkáink még nagyon sokáig élvezhessék, és Ők is megtalálják örömeiket a nóták, népdalok szépségében.

Ezt követően Szegi Emma, Kaba város polgármestere is köszöntötte a vendégeket és a fellépő nyugdíjasokat, majd megnyitotta a IX. Megyei Dalos Találkozót. Köszöntőt mondott Kocsis Imréné, a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségének Hajdú-Bihar Megyei elnöke.

Fellépő klubok: Romániai Magyar Nyugdíjasok Szövetség tagjai Nagyszalontáról, Berettyóparti Nyugdíjas Egyesület Népdalköre, Nádudvari Szociális Szolgáltató Központ Népdalköre, a Földesi Főnix Klub tagjai, Tetétleni Szivárvány Alapszolgáltatási Központ Dalköre és Tánccsoportja, a Földesi Nostalgia Hagyományörző Klub tagjai, a Hajdúszoboszlói Pedagógus Nyugdíjas Klub tagjai. Debrecenből több nyugdíjasklubból érkeztek vendégek. Jelen voltak a helyi Nóta Klub tagjai, a Nyugdíjasok Baráti Egyesület tagjai, valamint a Búzavirág Pávákör tagjai is.

Szólo énekesek érkeztek: Hajdúnánásról, Berettyóújfaluból, Hajdúszoboszlóról, Debrecenből, Derecskéről, Hajdúdorogról, Nagyhegyesről, Nádudvarról és természetesen ott voltak a kabaiak is. A műsort a Kabai „Búzavirág” Pávákör nyitotta meg, akik népdalokat énekeltek. A rendezvényt a Tetétleni Szivárvány Alapszolgáltatási Központ Tánccsoportja zárta.

Gere Gyuláné elnök

KONFERENCIA SZOLNOKON

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetség és a Fogyasztóvédelmi Egyesület együttműködése kapcsán „**A FOE oktatási tevékenysége a szépkorú fogyasztók pénzügyi ismereteinek javításáért**” című **Projektben belül, Szolnok megyében** 2015. március 18-án, a VOKE Művelődési Központban konferenciát tartottunk. A több mint 70 fő megyei nyugdíjasnak bővültek az ismeretei pénzügyi témában. Az előadóktól Dr. Karácsonyi Gabriella ügyvédnőtől és Szilasi Tamás banki szakembertől színvonalas, figyelemre méltó előadást hallhattunk. A résztvevők köszönettel és elismeréssel nyilatkoztak az előadások témaköreiről, melyek fontos tájékoztatást, illetve figyelem felhívást adtak a fogyasztók részére. A konferencia befejezését a FOE általi megvendégelés, szendvics, tea, kávé még kötetlenebbé tette. A konferencia végén lehetőség nyílt arra, hogy az idősek a hallottakat átbeszélgjék és tudták, hogy a mindennapi életükben fel fogják tudni használni a kapott fontos információkat.

Köszönet az „Életet az éveknek” Országos Szövetség és a FOE Vezetőinek, hogy részesei lehettünk a Projektnek.

Gombás Gáborné megyei elnök



LÉPCSŐLIFTEK

Kiváló állapotú, használt lépcsőliftek megfizethető áron, garanciával.

www.lepcsoliftek.hu

LÉPCSŐ-
LIFTEK

Nincs többé kiszolgáltatott helyzetben, a mozgásában korlátozott személy, mert egyedül is tudja kezelni a lépcsőliftet, nem kell hozzá segítség. A lépcsőlift használata javítja életminőségét, növeli a komfortérzetét.

A lépcsőliftek kis helyigényüknek köszönhetően szűk lépcsőfeljárókra, egyenes és kanyarodó lépcsőkre egyaránt telepíthetők. A kiszállás megkönnyítése érdekében a szék kifordítható. Használaton kívül, felhajtott állapotban lehet parkoltatni. Távirányítóval és kézi vezérlővel is kezelhető.

A lépcsőliftek akkumulátorral működnek, így áramszünet esetén is üzemeltethetők.

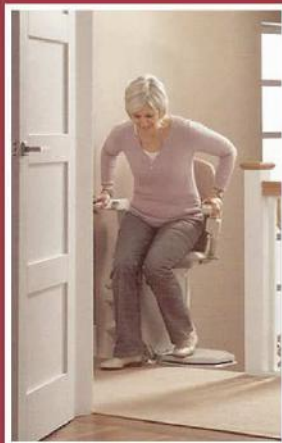
Cégünk fő célkitűzése, hogy a mozgásukban korlátozott személyek részére nyújtson kedvező megoldást.

Kiváló állapotú, használt akadálymentesítési berendezéseket, széklifteket kínálunk széles választékban kül- és beltérre egyaránt, helyszíni felméréssel, tervezéssel elérhető áron.

Biztonságos, kényelmes és egyszerű megoldás a lépcsők jelentette nehézségek leküzdéséhez.



Használaton kívül, felhajtott állapotban is lehet parkoltatni.



A kiszállás megkönnyítése érdekében a szék kifordítható.



Egyenes és kanyarodó lépcsőre egyaránt telepíthető székliftek.



Székliftek széles választékát kínálunk kül- és beltérre egyaránt.

Könnyítse meg életét, hívjon bizalommal: 06 20 243 3741

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 kérik, 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 madárcsicsörgést, 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, akikről 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 hozzátartozónkkal 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 zajártalom: útvefűró 110, egy puská 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
28 pontján.



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



GEERS Hallókészük 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, Szegfű utca 1-3.	62/534-410
Kaposvár, Fő u. 31.	82/889-103
Kecskemét, Nagykőrösi u. 2.	76/403-886
Mosonmagyaróvár, Régi Várház tér 2-4.	96/579-418
Miskolc, Kerpely Antal utca 1.	46/530-376
Miskolc, Maderász 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
Székesfehérvár, 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