



Életet az Éveknek

H Í R L E V É L

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek”
Országos Szövetségének Havilapja

Béres Csepp átadási ünnepség – 2016. február 3. -



Képen látható (balról jobbra): Dr. Nagy András, a Magyar ILCO Szövetség elnöke; Keveházi Klára, a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet igazgatóhelyettese; Váradi Mariann, a Magyar Vöröskereszt egészségfejlesztési szakmai vezetője; Szabó János, a Rákbetegyek Országos Szövetségének elnöke; Tihanyi Józsefné, a Magyar Rákellenes Liga önkéntese; Dr. Béres József, a Béres Gyógyszergyár Zrt. elnöke; **Dr. Hegyesiné Orsós Éva, a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége elnöke**; Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke; Dr. Muszbek Katalin, a Magyar Hospice Alapítvány elnöke; Kozma Imre atya, a Magyar Máltai Szeretet Szolgálat elnöke; Écsy Gábor atya, a Magyar Katolikus Karitászt igazgatója

2016. Március

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

az SZJA 1 % felajánlásokat.

A felajánlott összeget országos, megyei rendezvényeink támogatásához szeretnénk felhasználni.

Adószámunk: 19012377-2-41

Köszönjük!



Sajtóközlemény, 2016. február 3.

HATÉKONY Segítség a Bérestől

80 millió forint értékű Béres Csepp adományt adott át február 3-án Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke, a daganatos betegeket segítő, valamint a karitatív tevékenységet végző legnagyobb országos szervezetek vezetőinek.

Február eleje több szempontból is jelentős a Béres számára. Február 4-e a Rákellenes Küzdelem Világnapja, és mi mindig fontos feladatunknak tekintettük e súlyos betegség ellen való munkálkodást. Már csak azért is, mert alapítónk, id. dr. Béres József munkássága elválaszthatatlan a daganatos betegségek elleni küzdelemtől. Sajnálatos módon a daganatos megbetegedések még mindig a vezető halálokok közé tartoznak. Éppen ezért meg kell ragadnunk minden lehetőséget, hogy felhívjuk az emberek figyelmét az egyéni felelősségükre, a prevenció lehetőségeire. Másrészt február 7-e id. dr. Béres József születésének napja, a legendás feltaláló az idén lenne 96 éves.

„Nehéz kimondani, de sokat kell még tenni annak érdekében, hogy a rosszindulatú betegségek vonatkozásában legalább az európai országokra jellemző statisztikai adatokkal rendelkezessünk. Ezért állunk mi is folyamatosan támogatóként gyógyszeradományunkkal a betegség ellen küzdők mellé.” – hangsúlyozta a sajtótájékoztatón Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke.

A magyar népesség megbetegedési és halálozási viszonyai az elmúlt évtizedekben sajnos nem mutattak számottevő javulást, sőt bizonyos betegségtípusok - köztük egyes daganatos betegségek - előfordulási gyakorisága folyamatosan nő. 2014-ben a Magyarországon elhunytak 26%-a halt meg rosszindulatú daganat következtében, míg ez az arány 1990-ben 21% volt.*

Mindannyiunk felelőssége, hogy ezt a növekedési trendet meg tudjuk állítani!

A daganatos megbetegedések okozta társadalmi teher elsősorban a daganatok kialakulásának megelőzésével és korai észlelésükkel csökkenthető. Egy az Európa Bizottság számára készült jelentés szerint a daganatos betegségek 30-40%-a megelőzhető lenne egészséges táplálkozással, hiszen az esszenciális tápanyagok nem megfelelő mennyiségű bevitele is hozzájárul a rosszindulatú betegségek kialakulásához. A daganatos betegek komplex kezelése szintén nem mellőzheti az esszenciális tápanyagok (pl. a nyomelemek) pótlását, hiszen az immunrendszer megfelelő működése elképzelhetetlen e tápanyagok hiányában. A megfelelő immunműködéseknek nagyon fontos szerepe van a rettegett kór megelőzésében és legyőzésében. Ezt az összefüggést ismerte fel majdnem fél évszázada id. dr. Béres József, akinek legendás találmánya ma aktuálisabb, mint valaha...

**Forrás: KSH*

További információ:

Antony Szilvia, sajtókapcsolatokért felelős kommunikációs munkatárs

Tel: 06-1-430-5518, Mobil: 06-20-312-4840, E-mail: antony.szilvia@beres.hu

KEDVES KLUBTAGOK**(1936-2016)****Kedves Klubtagok!**

Ismét búcsúzunk. Zalaegerszegen, a 2016. év utolsó Idősügyi Tanácsának ülésén **Boda László** az évet értékelve diplomáciai küldetése, az idősök érdekében végzett munkája két jelentős eseményéről számolt be. Egyrészt az „Életet az éveknek” Országos Szövetség és együttműködő partnerünk, az Önkönet Kft. kezdeményezésére Zalaegerszegen is elindult az idősök egyeteme, a Senior Akadémia. 2015 tavaszán kerestük meg Boda Lászlót, Zala megye „Életet az éveknek” szervezete elnökét az egyetemindítás gondolatával. Laci nemcsak nyitott volt a kezdeményezésre, hanem igazi jó szervezőként, az idősök ügyeiben kiváló kapcsolatokkal rendelkező vezetőként, rögtön találkozót szervezett a polgármester úrral. A tárgyalás alig 20 percig tartott. Ennyi idő elég volt ahhoz, hogy a polgármester úr rábólintson a tavaszi modellprogram elindítására. Azért volt elegendő ennyi idő, mert Laci tekintélye, megfontoltsága garanciát jelentett arra, hogy a Senior Akadémia olyan kezdeményezés, amely az idősök széles körének érdekét szolgálja. Több százan várják az elindulását - mondta. Az éwertékelőben már a képzés sikeréről számolt be. A másik esemény sem kisebb jelentőségű. Laci mindig a problémák pontos meghatározásán, a megoldások keresésén dolgozott. Tudta, hogy ehhez partnerekre, szövetségesekre van szüksége szűkebb és tágabb környezetében. Nem véletlen, hogy az Emberi Erőforrások Minisztériuma család- és népesedéspolitikáért felelős helyettes államtitkára felkérte, vegyen részt a Madridi Nemzetközi Idősödési Cselekvési Terv Nemzeti Jelentés elkészítésének civil munkacsoportjában. Ennek a felkérésnek már nem tud eleget tenni.

Boda László elvesztése nemcsak a zalaegerszegieknek, a zalaiaknak, az „Életet az éveknek” Országos Szövetségnek jelent veszteséget, hanem a magyarországi idősmozgalomnak is. Laci 1936-ban született, Zalakoppány volt sokáig a hazája. Tanító szüleinek fontos volt gyermekük oktatása, s ezért tanulmányait a keszthelyi Premontrei Gimnáziumban kezdte meg, majd 1954-ben érettségizett a zalaegerszegi Zrínyi Gimnáziumban. 1959-ben, a Gödöllői Agrártudományi Egyetemen szerzett diplomát. Több mint két évtizeden át dolgozott a Mezőgazdasági Szövetkezetek Zala megyei Szövetségénél. 2000-ben lett nyugdíjas.

Ha valakire, Lacira egészen biztosan igaz volt Szövetségünk hitvallása: a nyugdíjba vonulással nem az életünk fejeződik be. Lezárul az életünk egyik fontos szakasza, és kinyílik egy másik. Laci nagy munkakedvvel, az emberek iránti elkötelezettséggel kereste az új feladatokat. A Mezőgazdasági Nyugdíjasok Klubjába egyre többen jöttek, alapítója lett a csácsi Évgyűrű klubnak, majd az „Életet az éveknek” Zala megyei Szervezete elnöke lett.

15 éven át fáradhatatlanul vett részt a megyei Idősügyi Tanács munkájában annak titkáráként, majd elnökeként. Az elmúlt évtizedekben rendszeres szereplője volt a város közéletének, és több fontos kulturális és közéleti rendezvény szervezője is volt. Városvédőként is ismerték: olyan emberként, akinek fontos volt, milyen minőségű környezet veszi körül az idősöket, a fiatalokat. Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Közgyűlése Zalaegerszegért díjat adományozott Boda László részére, rendkívül magas színvonalon és nagy elkötelezettséggel végzett idősügyi munkája, valamint kiemelkedő városvédő és városesztétikai tevékenysége elismeréseként. A Lokálpatrióta Díj tulajdonosa is volt.

Laci, drága! Hiányozni fogsz nekünk! Köszönjük, hogy voltál nekünk, és emberségeddel, tudásoddal, tapasztalataiddal te is építettél bennünket és az „Életet az éveknek” mozgalmat.

Hegyesiné Orsós Éva

ÜDÜLÉS

TÁJÉKOZTATÓ A 2016. ÉVI KEDVEZMÉNYES GYÓGYÜDÜLÉSRŐL

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

JELENTKEZÉS a fenti címen, telefonszámon!

2016. januárjában az „Életet az éveknek” üdülés-szervezési bizottsága újjászerveződött. A meghirdetett üdülési lehetőségekről az alábbi időpontokban lehet a Szövetség elérhetőségein érdeklődni.

Az üdülés-szervezési bizottság ügyeleti beosztása:

Hétfő:	Zavaros József	10.00 órától 14.00 óráig
Kedd:	Csohány Gábor és Medveczky Aranka	10.00 órától 13.00 óráig
Szerda	Kurucz Istvánné (Vera)	10.00 órától 14.00 óráig
Csütörtök:	Csohány Gábor	10.00 órától 14.00 óráig

CSERKESZŐLŐ

Cserkeszlő az 1943-ban feltárt, 2300 m mélységű 82 Celsius fokos gyógytermál vizének köszönheti népszerűségét. A nagyhatású gyógyvíz több évtizedes tapasztalatok alapján bizonyította gyógyhatását, alkálikloridos, hidrogénkarbonátos vize hivatalos gyógyvíz-minősítéssel rendelkezik. A teljesen felújított gyógy- és strandfürdőben eredményesen gyógyíthatók a krónikus mozgásszervi, reumatikus betegségek, valamint a nőgyógyászati bántalmak. A gyógyulni vágyók kényelmét szolgálja a helyben történő orvosi rendelés, a fizioterápiás, illetve a masszáz, vízsugármasszázs kezelések.

Elhelyezés: Közös fürdőszobával ellátott 2-3 ágyas, illetve 2-3 ágyas fürdőszobás szobákban **(magánház).**

Étkezés: Önellátó, minden magánház (közös használattal) teljesen felszerelt konyhával rendelkezik, ahol a reggeli, ebéd, vacsora elkészíthető, illetve a strandon működő különböző étkezdékben megoldható.

Térítési díj: Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák. Egyágyas felár 20 %.

Csoportkedvezmény: 16 fő részvevő esetén egy fő számára ingyenes üdülést biztosítunk

ELŐ- ÉS UTÓSEZONBAN (2016. április 23-tól – május 30-ig és augusztus 30-tól - október 10-ig)

Közös fürdőszobás szobákban	
Tag és hozzátartozója:	20.300 Ft/fő/7nap/6éj
Nem tag (nyugdíjas):	22.500 Ft/fő/7nap/6éj

Kiemelt besorolású közös fürdőszobás szobákban	
Tag és hozzátartozója:	21.700 Ft/fő/7nap/6éj
Nem tag (nyugdíjas):	23.900 Ft/fő/7nap/6éj

Fürdőszobával rendelkező szobákban	
Tag és hozzátartozója:	24.550 Ft/fő/7nap/6éj
Nem tag (nyugdíjas):	26.750 Ft/fő/7nap/6éj

FŐSEZONBAN (2016. május 31-től – augusztus 29-ig)

Közös fürdőszobás szobákban	
Tag és hozzátartozója:	21.400 Ft/fő/7nap/6éj
Nem tag (nyugdíjas):	23.600 Ft/fő/7nap/6éj

Kiemelt besorolású közös fürdőszobás szobákban	
Tag és hozzátartozója:	22.800 Ft/fő/7nap/6éj
Nem tag (nyugdíjas):	25.000 Ft/fő/7nap/6éj

Fürdőszobával rendelkező szobákban	
Tag és hozzátartozója:	25.650 Ft/fő/7nap/6éj
Nem tag (nyugdíjas):	27.850 Ft/fő/7nap/6éj

MEZŐKÖVESD, ZSÓRY-FÜRDŐ *HOTEL**

A Hotel saját termálvizével várja a gyógyulásra és pihenésre vágyókat. A 485 m mélyről feltörő, 36-38 C fokos, kénes gyógyvíz egy természeti csoda, mely kiegészül Észak-Magyarország kedvező mikroklímájával. A kénes gyógyvíz az alábbi betegségekre javasolt: reumatikus problémákkal küszködőknek, mozgásszervi műtéteken átesőknek, nőgyógyászati, pikkelysömör problémák esetén, sérülések, törések utókezelésére, köszvény, idegzsába, izomreuma.

A Zsóry-Gyógy- és Strandfürdő 150 méterre található a Hoteltől, ahol kalcium-magnézium-higrogén-karbonátos szabad szénsavat tartalmazó, magas szulfidként tartalmazó hévíz áll a gyógyulás szolgálatában.

Elhelyezés: 55 szobával, 120 fős étteremmel, wellness részleggel, gyógyvizes medencékkel, komplett gyógyászati résszel, 1-2-3-4 ágyas zuhanyzós fürdőszobákban, minibárral, erkéllyel.

Térítési díj: az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák. Egyágyas felár: 20 %.

A térítési díj tartalmazza: a svédasztalos reggelit és vagy vacsorát, gyógyvizes medence, szauna, pezsgőfürdő, sókamra, infrakabin, konditerem használatát. Fürdőköntös és zárt parkoló biztosított. Wifi. Napi 1 kancsó lúgosított egészségvizet.

Térítési díj:

Időszak	reggelivel	félpanzióval
2016.01.01. - 06.15. és 2016. 09.01. - 12.22.	13.900,- Ft/fő/2 éj	18.000,- Ft/fő/2 éj
	20.900,- Ft/fő/3 éj	26.900,- Ft/fő/3 éj
	28.800,- Ft/fő/4 éj	34.900,- Ft/fő/4 éj
	33.200,- Ft/fő/5 éj	40.900,- Ft/fő/5 éj
	39.800,- Ft/fő/6 éj	49.000,- Ft/fő/6 éj
	46.400,- Ft/fő/7 éj	56.400,- Ft/fő/7 éj
2016. 06.16. - 08.31.	33.000,- Ft/fő/4 éj	41.500,- Ft/fő/4 éj
	40.700,- Ft/fő/5 éj	50.600,- Ft/fő/5 éj
	48.500,- Ft/fő/6 éj	59.900,- Ft/fő/6 éj
	57.200,- Ft/fő/7 éj	69.600,- Ft/fő/7 éj

A gyógyászati részlegben az összes kezelésre 15 % kedvezményt adunk. Az alábbi kezelések találhatóak meg a hotelben: masszázsek, sonoterápia (érszűkület kezelésre), lökéshullám terápia, ABI vizsgálat, Magneter, De-nevér ágy, Mofetta kabin, víz alatti sugármasszázs, Vicardio és még ezen kívül 20 féle kezelés.

HAJDÚSZOBOSZLÓ – VENDÉGHÁZ

Hajdúszoboszlót a „reumások Mekkája”-ként is szokták emlegetni, a város már nyolcvan éve, a hévíz felszínre törése óta fogadja a fürdőzni és gyógyulni vágyó vendégeket. A város és környéke kisebb-nagyobb kirándulásokra csábítják az ideérkezőket: debreceni városlátogatás, pusztaprogram a Hortobágyon, kirándulás Egerbe, Tokajba, a borok városába, tiszai hajókázás.

A Vendégház a Gyógyfürdő bejáratától 100 m-re található.

Elhelyezés: Kétágyas, három ágyas (fürdőszobás, televízióval, hűtővel felszerelt) szobákban. A felszerelt konyha és társalgó lehetőséget ad a csoportos összejövetelekre.

Térítési díj: Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák. Egyágyas felár 50 %.

Ellátás: félpanzióval. Az ellátás a Vendégház mellett lévő Négy Évszak Hotel Vendéglőjében történik (kontinentális reggeli és menüválasztásos vacsora).

Térítési díj:

Időszak	8nap/7éj/fő (félpanzióval)
2016.04.01. – 05.31.	32.500,- Ft
2016.05.01. – 08.31.	39.700,- Ft
2016.09.01. – 10.31.	32.500,- Ft

ÜDÜLÉS**SIÓFOK SZÁLLÓ**

A **Szálló** a Déli part legkedveltebb üdülőhelyén, Siófokon az **ARANYPARTON** helyezkedik el. A siófoki szabad strand 50 méterre található, Siófok központja 15 perc sétával elérhető. A szálló retro hangulatot idézve, csendes, nyugodt környezetben kellemes kikapcsolódást nyújt a pihenni vágyók számára.

Vendégeink kényelmét a 60 férőhelyes, 5db egylégtérű családi 4 ágyas szoba és a 14 db 2 ágyas szoba biztosítja. A családi szobákban 2 pótágy is elhelyezhető. Szobáink nem dohányzóak és mind pótágyazható. Minden szobához tartozik fürdőszoba, hűtőszekrény, televízió. Ingyenes parkolási lehetőség a szálló területén, ingyenes WiFi használat a közösségi helyiségekben.

Térítési díj:

ELŐ-UTÓSZÉZONBAN: 2016.05.01. – 2016.06.14. és 2016.09.01. – 2016.09.30.	4.200 Ft/fő/éj
KÖZÉPSZÉZONBAN: 2016.06.15. – 2016.06.30.	5.800 Ft/fő/éj
FŐSZÉZONBAN: 2016.07.01. - 2016.08.24.	7200.-Ft/fő/éj

Az árak tartalmazzák: A svédasztalos reggelit, TV használatát, mini hűtő használatát, a rezszi költségét, a végtakarítás költségét, az Áfa-t.

Az ár nem tartalmazza: a helyi idegenforgalmi adót, amit minden 18 év feletti vendégnek meg kell fizetnie.

Ajánlott programok: Siófoki városnézés a Liliputh kisvonattal, Galérius Termál és Élmenyfürdő (1km a szállástól), Tihanyi vagy Badacsonyi hajókirándulás.

KISKUNHALAS – SZÁLLODA***

Kiskunhalas idegenforgalmi vonzereje a bevizsgált és igazolt gyógyhatásokkal rendelkező Csipke gyógyvíz: reumatológiai megbetegedések kezelésére, nőgyógyászati panaszok enyhítésére, baleseti sérülések utókezelésére, műtétek utáni rehabilitációra, mozgásszervei betegségek, ideggyógyászati megbetegedések és perifériás keringési betegségek gyógyítására alkalmas. A gyógyfürdő a szállodától 2 percre található, télen és nyáron is üzemel.

Ellátás: svédasztalos reggeli, igény szerint háromfogásos félpanziós vacsora. Az étterem 7 órától áll a vendégek rendelkezésére.

Elhelyezés: A szálloda 30 szobával várja a pihenni vágyókat egy-, illetve kétágyas elhelyezéssel (pótágyazási lehetőség biztosított). Minden szoba erkélyes, fürdőszobás, színes televízióval, minibárral, telefonnal, szobaszéffel, hajszárítóval felszerelt, többségük klímatiszt. A lift az akadálymentes közlekedést szolgálja. A 2010 nyarán kialakításra került konferenciaterem, és wellness-részleg szaunákkal, masszázsmecénével, trópusi zuhannyal, masszázsfotelrel szolgálja a vendégek kényelmét.

Az árak tartalmazzák: a megjelölt étkezési formát, a szállást, a szálloda wellness részlegének használatát.

A szálloda ajándékként fürdőbelépőt biztosít a Kiskunhalasi Gyógyfürdőbe.

Az ár az idegenforgalmi adót nem tartalmazza, melynek mértéke 300 Ft/fő/éj.

Csoportkedvezmény: 20 fő feletti létszám esetén a csoport szervezőjének gratisz ott tartózkodást biztosítanak.

Csoportos részvételnél igény szerint zenés est, illetve kirándulások szervezésében segítséget nyújtanak.

Térítési díj:

2016. január 1-től 2016. április 15-ig

Éjszakák száma	Egyágyas szobában reggelivel	Egyágyas szobában félpanziós ellátással	Kétágyas szobában reggelivel	Kétágyas szobában félpanziós ellátással
2 éj esetén	8.900 Ft/fő/éj	10.400 Ft/fő/éj	6.700 Ft/fő/éj	8.400 Ft/fő/éj
3-5 éj esetén	7.900 Ft/fő/éj	9.400 Ft/fő/éj	6.400 Ft/fő/éj	7.400 Ft/fő/éj
6 éjszakától	6.900 Ft/fő/éj	8.400 Ft/fő/éj	5.900 Ft/fő/éj	6.900 Ft/fő/éj

2016. április 15-től (kivéve az ünnepi időszakokat)

Éjszakák száma	Egyágyas szobában reggelivel	Egyágyas szobában félpanziós ellátással	Kétágyas szobában reggelivel	Kétágyas szobában félpanziós ellátással
2 éj esetén	9.400 Ft/fő/éj	10.900 Ft/fő/éj	7.400 Ft/fő/éj	8.900 Ft/fő/éj
3-5 éj esetén	8.400 Ft/fő/éj	9.900 Ft/fő/éj	6.900 Ft/fő/éj	7.900 Ft/fő/éj
6 éjszakától	7.300 Ft/fő/éj	8.900 Ft/fő/éj	6.400 Ft/fő/éj	7.700 Ft/fő/éj

ZALAKAROS – HOTEL***

A Hotel Napfény Zalakaroson, a városi gyógyfürdőtől 150 m-re, csendes és nyugodt, zöldövezeti környezetben várja 45 db erkélyes szobájába pihenni és gyógyulni vágyó kedves vendégeit. A parkettás szobákban fürdőszoba, hűtőszekrény, mikrohullámú sütővel felszerelt teakonyha, kábel televízió és szobaszéf található.

Szolgáltatásaink: Aura Wellness Komplex részlegben úszómedence, jacuzzi, gyerekpancsoló, élmény medence, infra és finn szauna található. Dining Guide Étteremkalauz által ajánlott étterem, gyógyászat, masszázs szalon, sószoza, fitneszterem, Wifi, klubszoza, gyermekjátsszóter.

Ellátás: reggeli vagy félpanzió (büféreggeli és 3 fogásos menüválasztásos vacsora).
20 fő felett kérésre szívesen szervezünk zenés estét svédasztalos vacsorával, borkóstolóval.

Térítési díj, mely tartalmazza a szállásdíjat, reggelit vagy vacsorát, wellness részleg használatát, korlátlan sószoza, fitneszterem, klubszoza, WIFI használatot.

Csoportok esetén minden 21. fő gratisz.

Időszak	Reggelivel	Félpanzióval
2016. 01. 03. – 04. 30.	13.700 Ft/fő/2 éjszaka	17.000 Ft/fő/2 éjszaka
	20.550 Ft/fő/3 éjszaka	25.500 Ft/fő/3 éjszaka
	26.600 Ft/fő/4 éjszaka	33.200 Ft/fő/4 éjszaka
	30.750 Ft/fő/5 éjszaka	39.000 Ft/fő/5 éjszaka
	36.900 Ft/fő/6 éjszaka	46.800 Ft/fő/6 éjszaka
	42.350 Ft/fő/7 éjszaka	53.900 Ft/fő/7 éjszaka
2016. 05. 01. – 06. 30.	14.900 Ft/fő/2 éjszaka	18.200 Ft/fő/2 éjszaka
	22.350 Ft/fő/3 éjszaka	27.300 Ft/fő/3 éjszaka
	28.600 Ft/fő/4 éjszaka	35.200 Ft/fő/4 éjszaka
	33.250 Ft/fő/5 éjszaka	41.500 Ft/fő/5 éjszaka
	39.900 Ft/fő/6 éjszaka	49.800 Ft/fő/6 éjszaka
	45.850 Ft/fő/7 éjszaka	57.400 Ft/fő/7 éjszaka
2016. 07. 01. – 08. 31.	60.550 Ft/fő/7 éjszaka	72.450 Ft/fő/7 éjszaka

Időszak	Reggelivel	Félpanzióval
2016.09. 01. – 09. 30.	14.900 Ft/fő/2 éjszaka	18.200 Ft/fő/2 éjszaka
	22.350 Ft/fő/3 éjszaka	27.300 Ft/fő/3 éjszaka
	28.600 Ft/fő/4 éjszaka	35.200 Ft/fő/4 éjszaka
	33.250 Ft/fő/5 éjszaka	41.500 Ft/fő/5 éjszaka
	39.900 Ft/fő/6 éjszaka	49.800 Ft/fő/6 éjszaka
	45.850 Ft/fő/7 éjszaka	57.400 Ft/fő/7 éjszaka
2016. 10. 01. – 12. 22.	13.700 Ft/fő/2 éjszaka	17.000 Ft/fő/2 éjszaka
	20.550 Ft/fő/3 éjszaka	25.500 Ft/fő/3 éjszaka
	26.600 Ft/fő/4 éjszaka	33.200 Ft/fő/4 éjszaka
	30.750 Ft/fő/5 éjszaka	39.000 Ft/fő/5 éjszaka
	36.900 Ft/fő/6 éjszaka	46.800 Ft/fő/6 éjszaka
	42.350 Ft/fő/7 éjszaka	53.900 Ft/fő/7 éjszaka

Egyágyas felár (2016. május 1. és szeptember 30. között): 2.000 Ft/éjszaka. Idegenforgalmi adó: 450 Ft/fő/éjszaka, Parkolás (igény szerint): 400 Ft/autó/éjszaka.

ÜDÜLÉS**SOPRON – HOTEL*****

Sopron Magyarország nyugati határa mellett, az Alpokalján, Bécsről 60 km-re, Budapesttől 220 km-re található. A Sopron hegység és Fertő tó melletti Balfi-dombság között, az Ikva patak völgyében épült.

Elhelyezés: 1, 2 ágyas fürdőszobás szobákban.

Térítési díj:

időszak	kétágyas Classic szoba	háromágyas Classic szoba	egy ágyas felár
4 nap/3 éjszaka	6.900,- Ft/fő/éj	6.700,- Ft/fő/éj	2.600,- Ft/fő/éj
7 nap/6 éjszaka	6.700,- Ft/fő/éj	6.500,- Ft/fő/éj	2.400,- Ft/fő/éj

A fenti árak tartalma:

- Szállás svédasztalos reggelivel és vacsorával (A vacsora típusa a házban tartózkodó vendéglétszám függvénye: svédasztalos vagy háromfogásos vacsora, mely italt nem tartalmaz.);
- **Nyáron jó idő esetén minden kedden és szombaton GRILL-PARTY a félpanziós vacsora keretében a szálloda kertjében;**
- A szálloda wellness-szigetének használata;
- **Korlátlan belépő** a közeli Lővér uszodába; nyáron a strandra, Tómalom fürdőre, Fertő tóra;
- **Nyáron minden péntek este ÉLŐZENE a Drinkbárban;**
- Erdei séta szombatonként;
- Városnézés idegenvezetővel vasárnaponként;
- ÁFA.

(A fel nem használt csomagelemekért visszatérítés nem jár. A kültéri programok az időjárás függvényében vehetők igénybe.)

A szobaár nem tartalmazza: az idegenforgalmi adó: 450,- Ft /fő/éj, 18 éves kortól fizetendő, a fürdőköpenyt: 1.000,- Ft/db/teljes időszak, a parkolást: 600,- Ft/szgk./éj.

BEREKFÜRDŐ

Berekfürdő csodálatos gyógyvizéről ismert. Az 1928-ban fúrt kút 56 Celsius fokos alkáli hidrogénkarbonátos, jódos gyógyvizet szolgáltat, mintegy 1,5 m³-t percenként. A több mint 50 év alatt kialakult tapasztalat bebizonyította, hogy a víz igen jó hatású a mozgásszervi megbetegedésekben (gerinc, csípő, térdizületi meszesedések) szenvedőknek, és alkalmas a balesetek utáni rehabilitációra is. A közszéchenyi 6 medencés szabadstrand és 2 medencés fedett termálfürdő üzemel.

Elhelyezés: Magánházakban, közös fürdőszobával ellátott 2-3 ágyas, illetve 2-3 ágyas fürdőszobás szobákban.

Térítési díj: Az árak az idegenforgalmi adót nem tartalmazzák. Egyágyas felár 20 %.

Étkezés: Önellátó, minden magánház (közös használattal) teljesen felszerelt konyhával rendelkezik, ahol a reggeli, ebéd, vacsora elkészíthető, illetve a strandon működő különböző étkezdékben megoldható.

Csoportkedvezmény: 16 fő részvevő esetén egy fő számára ingyenes üdülést biztosítunk.

ELŐ- ÉS UTÓSZÉZONBAN (2016. április 23-tól – május 30-ig és augusztus 30-tól - október 10-ig)

Közös fürdőszobás szobákban	
Tag és hozzátartozója:	17.500 Ft/fő/7nap/6éj
Nem tag (nyugdíjas):	20.600 Ft/fő/7nap/6éj

Fürdőszobával rendelkező szobákban	
Tag és hozzátartozója:	19.700 Ft/fő/7nap/6éj
Nem tag (nyugdíjas):	29.950 Ft/fő/7nap/6éj

FŐSZÉZONBAN (2016. május 31-től – augusztus 29-ig)

Közös fürdőszobás szobákban	
Tag és hozzátartozója:	18.600 Ft/fő/7nap/6éj
Nem tag (nyugdíjas):	21.700 Ft/fő/7nap/6éj

Fürdőszobával rendelkező szobákban	
Tag és hozzátartozója:	20.800 Ft/fő/7nap/6éj
Nem tag (nyugdíjas):	24.100 Ft/fő/7nap/6éj

ÜDÜLÉS

HAJDÚSZOBOSZLÓ – SZÁLLODA***

A szálloda a város központjában, a városi gyógyfürdő bejáratától 150 méterre található, melyben 1 db egyágyas, 14 db kétágyas, 4 db háromágyas szoba és 15 apartman található. A szobák fürdőszobával, színes televízióval, telefonnal, minibárral vannak felszerelve. A hotel földszintjén található gyógyrészleg masszázsszokkal, kádfürdőikkel, pakolásokkal, elektroterápiás kezelésekkel és egyéb gyógyszolgáltatásokkal áll a vendégek rendelkezésére.

Térítési díj tartalmazza a szállásdíjat, a kontinentális reggelit + ebédet, vagy vacsorát. Egy ágyas szobáért 20 %-os felárat számítanak fel. A fenti árak kiemelt ünnepekre nem vonatkoznak. Az üdülési díjak nem tartalmazzák az idegenforgalmi adót, mely 450 Ft/fő/éj 18 év felett.

Időszak	3 nap/2éj/2fő	4nap/3éj/2fő	5nap/4éj/2fő	8nap/7éj/2fő
2016.01.02. – 05.31.	27.000,- Ft	33.000,- Ft	41.000,- Ft	56.000,- Ft
2016.10.01. – 12.20.	27.000,- Ft	33.000,- Ft	41.000,- Ft	56.000,- Ft
2016.06.01. – 07.13.	30.000,- Ft	39.000,- Ft	44.000,- Ft	68.000,- Ft
2016.08.21. – 09.30.	30.000,- Ft	39.000,- Ft	44.000,- Ft	68.000,- Ft
2016.07.14. – 08.20.	36.000,- Ft	48.000,- Ft	58.000,- Ft	89.000,- Ft

GYULA – PANZIÓ

A Panzió Gyula szívében, csendes, barátságos helyen található, a belvárostól 500, a fürdő nyári bejáratától mindössze 80 méterre. Rendkívül szolid árai és kiváló fekvése miatt a Gyulára látogatók kedvelt szálláshelye.

2015. november 01-től megkezdtek a panzió belső felújítását: teljes nyílászáró-csere, padlócsere, új bútort. Így 2016. évben már teljesen felújított épületben várják a kedves vendégeket.

Szolgáltatások: reggeliző, szintenként egy-egy jól felszerelt teakonyha étkezőhelyiséggel, fűtesített, virágos udvar kerti garnitúrával, parkoló a telek előtt.

Ellátás: helyben kontinentális reggeli. Az ár az idegenforgalmi adót nem tartalmazza.

Elhelyezés: kétszintes ház, 2 ágyas, esetenként pótágyazható, Tv-vel felszerelt szobáiban (melyekhez saját fürdőszoba kapcsolódik), illetve 4-5 személyes családi apartmanokban (nappali + hálószoba, fürdőszoba/WC, Tv).

Egész évben szeretettel várjuk üdülni, pihenni, gyógyulni vágyó Vendégeinket!			
2016. évi ajánlatok			
Részvételi díjak Ft/fő reggelivel	Elő- és utószezon: 01.02-05.15. 09.18-12.24.	Középszezon: 05.15-06.26. 08.23-09.18.	Főszezon: 06.26-08.23.
3 nap/2 éj	6.990.-	7.990.-	9.990.-
5 nap/4 éj	10.990.-	14.990.-	17.990.-
6 nap/5 éj	12.990.-	17.990.-	21.990.-
8 nap/7 éj	16.990.-	21.990.-	26.990.-
8 nap/7 éj "Nyugdíjas ajánlat"	14.990.-	19.990.-	23.990.-

GYULA – VENDÉGHÁZ

2015. nyár elején nyílt, vadonatúj Vendégház Gyula szívében, a kertvárosi részen található, a fürdő területétől kb 400 méterre. Bevezető áraival és kiváló fekvésével csábítja a Gyulára látogatókat.

Szolgáltatások: 6 szobás vendégház, minden szoba Tv-vel, fürdőszoba/WC-vel felszerelt; a ház udvarán egy 70 nm-es faház található, amelyben a reggeliző-helyiség, illetve utasaink által használható konyhasarkok találhatóak; fűtesített-ligetes udvar tűzrakóhellyel, parkolás udvaron belül díjmentesen megoldott.

Elhelyezés: földszintes házban; 2 ágyas, részben pótágyazható szobákban, illetve kétlégtérű, 4-5 fős családi szobában. Valamennyi szobához saját fürdőszoba/WC tartozik, televízióval felszerelt.

Ellátás: kontinentális reggeli, az ár az idegenforgalmi adót nem tartalmazza.

2016. évi ajánlatok			
Részvételi díjak Ft/fő reggelivel	Elő- és utószezon: 01.02-05.15. 09.18-12.24.	Középszezon: 05.15-06.26. 08.23-09.18.	Főszezon: 06.26-08.23.
3 nap/2 éj	6.990.-	7.990.-	9.990.-
5 nap/4 éj	10.990.-	14.990.-	17.990.-
6 nap/5 éj	12.990.-	17.990.-	21.990.-
8 nap/7 éj	16.990.-	21.990.-	26.990.-
8 nap/7 éj "Nyugdíjas ajánlat"	14.990.-	19.990.-	23.990.-



RICHTER GEDEON

KELL A NŐNEK KIMENŐ?

A DOLGOZÓ NŐ UTÁN A NŐ ÉS A SZABADIDŐ AZ IDEI TERÉZANYU PÁLYÁZAT TÉMÁJA

Minimális időt fordítanak magukra a magyar nők, a fontossági sorrendjük legvégére helyezik önmagukat – derült ki a Richter Gedeon Nyrt. Nőnek lenni jó programja keretében végzett kutatásból. A megkérdezett nők többsége szerint kimondottan jó nőnek lenni, harmaduk azonban nem így érzi, amit főként a leterheltséggel magyaráznak. A Terézanyu pályázat tavalyi íásaiból is kiderült, hogy a nőknek számtalan területen kell helytállniuk, kimerültek, fáradtak, ezért idén adta magát a téma, hogy arról kérdezzék őket, mit jelent számukra kikapcsolódni. Vajon szánnak-e időt önmagukra, milyen érzéseik, vágyaik vannak, ha arra gondolnak, hogy kell-e a nőnek kimenő? Ezúttal már nemcsak egyéni írásokat várnak, hanem olyan közösségek történeteit is, melyekben a nők egymást támogatva töltődhetnek.

TÖRÖDNEK MAGUKKAL ELEGET A NŐK?

A Terézanyu pályázatra tavaly rekordszámú írás érkezett: több mint 500 nő írt arról, hogy miért dolgozik, mit jelent számára a munka. Az írások 80%-a arról szólt, hogy a nők agyondolgozzák magukat, a család, a gyerekek, a munka, szinte minden idejüket lekötö, már az is ajándék, ha megállhatnak pár percre, vagy alhatnak egy jót. „És ezt várod. A pillanatot, mikor mind alszanak, és gyönyörűek. Csend van. Béke... és megfogadod, hogy majd holnap. Aztán kezdődik előlről” – mesél a napi mókuskérőkről Sárkány Zsófi, az egyik tavalyi díjazott.

A Terézanyu pályázatot támogató Richter Gedeon Nyrt. kutatása is rámutat, hogy a nők döntő többsége, minden mást előtérbe helyezve, alig fordít időt és energiát saját magára. „A nők a család tartópillérei, felelősek a családtagok jólétéért, egészségéért, de a saját testi és lelki egészségükre is figyelniük kellene, hiszen csak akkor tudnak helytállni, figyelni másokra is. A kutatásunkból az is kiderül, hogy a nők szerint azért jó többek között nőnek lenni, mert gondoskodhatnak másokról, ugyanakkor éppen emiatt önmagukra sok esetben egyáltalán nem jut idő. A Terézanyu pályázattal – ami a Richter a nőkért programunk része – erre a problémára szeretnénk felhívni a figyelmet” – mondta Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. kommunikációs vezetője.

A túlhajszoltság is közrejátszik abban, hogy már a 40-es éveik felé járó nők körében is megnő a szív- és érrendszeri betegségek és valamely „női rák” kialakulásának esélye. Az elhízás is számos súlyos betegség melegágya, miközben a túlsúly-statisztikát vezetjük Európában. A kikapcsolódás hiánya bizonyítottan megbetegít, nem kellene megvárni, hogy egy komolyabb betegség kényszerítsen pihenőre.

„Hihetetlen logisztikával lavíroztam a munka, a család, a háztartás között. Sokszor éreztem, hogy nem bírom mindezt a munkával együtt... Egy idő után egyre többször éreztem magam fáradtnak. Szerettem volna többet pihenni és egyre csak arra vágytam, hogy egész nap alhassak. Aztán egyik napról a másikra megkaptam a „pihenést”. Negyvennyolc óra alatt lebénultam” – írta egy tavalyi díjazott, Weiszauptné Fodor Ágnes.

Sajnos nem könnyíti a helyzetet az sem, hogy a női kimenővel kapcsolatban számtalan előítélet él. Vajon otthagynak-e egy anya pár órára a gyerekeit, elmehet-e a barátnőivel csevegni, netán eltölthet egy-egy hétvégét a család nélkül, lelkiismeretfurdalás nélkül? Mit szól ehhez a férje, a társadalom? Egy anya ilyet nem tehet, hallani sokszor. Ám az egyedülálló nők sincsenek jobb helyzetben, mikor azt hallják: neked könnyű, nincs családod, megtudnád milyen nehéz, ha lenne. Pedig sokan csak magukra számíthatnak, sokszor kell plusz munkát vállalniuk, hogy az egykeresős háztartásukat fenntartsák. Az állandó készenlét, pörgés,

szervezés mellett sok nőnek már az alvás is kikapcsolódásnak számít.

A NŐI KÖZÖSSÉG TÁMASZ ÉS ERŐFORRÁS IS EGYBEN

Az elmagányosodás is egy létező probléma a nők életében, sokszor későn veszik észre, hogy mennyire magukra maradtak. Kirepülnek a gyerekek és mikor már kimozdulhatnának nincs kivel, nincs hova, a közösséghez való tartozás ebben is segíthet. Ezt ismerték fel a Terézanyu pályázat kiírói, mikor úgy döntöttek, hogy az egyéni történetek mellett várják azok történetét is, akik egy közösséget létrehozva, vagy ahhoz csatlakozva teremtették meg maguknak a feltöltődést.

„A Richterrel közös szívügyünk, hogy a közösségek felé is nyissunk. Ahogy egyre idősebb leszek, egyre jobban hiszek a női közösségek összetartó, támogató erejében, s ezt a lányaimnak is szeretném átadni. Nem véletlen, hiszen a Terézanyuk már több éve összejárnak, így saját példám is van arra, milyen erő van a közösségben, micsoda támaszai lehetnek egymásnak a nők. Azt szeretnénk, ha mesélnének magukról, hogy milyen közösségük van, vagy éppen hogyan és miért hozták létre a csapatot, és persze mit ad mindez nekik? Ez a közösség lehet bármilyen, sportolhatnak, hímehetnek, recepteket oszthatnak meg, vagy lehet egy olvasókör is” – mondja Rác Zsuzsa író, a Terézanyu pályázat megálmodója.

A kiírók a 3 díjazott közösségi történetből filmet készítenek, melyet a nagyközönségnek is bemutatnak, a díjazott egyéni írások számára pedig megjelenési lehetőséget biztosítanak a www.wmn.hu és Nők Lapja Psziché felületein. A történetekkel inspirálni szeretnék a nőket, hogy merjenek lépni, és támogassák egymást, hiszen ez mindannyiunk érdeke.

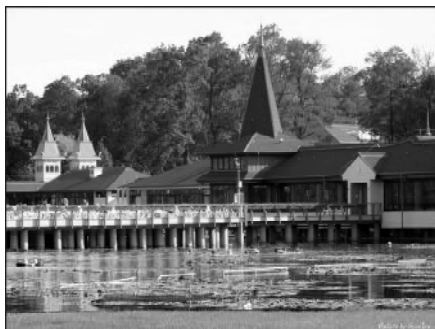
HÉTÉVES A DÍJ

A Terézanyu pályázatra eddig több mint 2500 írás érkezett, ami azt mutatja, hogy egyre több nő meri nyíltan felvállalni az érzéseit, mindennapi küzdelmeit. A pályázat kiírói idén is őszinte vallomásokot várnak, nemcsak a sikersztorik érdeklik őket, hanem a megoldáshoz vezető út is: a valódi vágyak, a beteljesülés, vagy éppen ennek a lehetetlensége. A pályázat feltételei a régiak, a vallomásokat a pályázóknak egyes szám első személyben kell megírniuk, terjedelmük maximum 5000 karakter lehet. **A pályaművek leadási ideje 2016. március 20.** A nyerteseket a zsűri tagjai: Beke Zsuzsa a Richter Gedeon Nyrt. kommunikációs vezetője, D. Tóth Kriszta író, Dobó Kata színésznő, Pásztor Anna énekesnő, és Rác Zsuzsa író választja ki. A felolvasással egybekötött díjátadó március 31-én lesz.

A pályázat beharangozó kisfilmje és bővebb információ: www.terezanyu.hu

ÜDÜLÉS

ÜDÜLÉS 50% KEDVEZMÉNNYEL - NYUGDÍJAS KLUBTAGOK RÉSZÉRE



Érvényes:
**2016. március 01. –
május 05.**

HÉVÍZ, Hotel Alba**

50 %

2 ágyas elhelyezéssel, **reggelis ellátással**. **A hévízi tótól 150 m-re** épült kényelmes, családi hangulatú, barátságos hotel. **Rendkívül kedvező árai és a fürdő melletti elhelyezkedése** miatt szállodánk hosszú évek óta a Hévízre pihenni, kikapcsolódni, üdülni, feltöltődni vágyók kedvelt szálláshelye.

2 éjszaka/fő	4 éjszaka/fő	7 éjszaka/fő
8.690 Ft	10.790 Ft	19.990 Ft

Vacsora felár: 1 500 Ft / fő / alkalom



Érvényes:
**2016. március 01. –
április 30.**

LEÁNYFALU, Kerekhegy Vendégház

50 %

A **Kerekhegy Panzió** Leányfalun található, nem messze a híres leányfalui gyógyfürdőtől, csendes nyugodt környezetben a hegyoldalon, gyönyörű kilátással a Szentendrei-szigetre és a Pócsmegyeri-tóra. Ideális pihenésre, kikapcsolódásra, családok részére, pihenni vágyó pároknak, túrázóknak, kirándulóknak.

2 éjszaka/fő	4 éjszaka/fő	7 éjszaka/fő
9.990 Ft	19.790 Ft	29.990 Ft

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

A felajánlott összeget országos, megyei rendezvényeink támogatásához szeretnénk felhasználni.

Adószámunk: 19012377-2-41

Köszönjük!

PROGRAMAJÁNLÓ

Meghívó a Nyugdíjasklubok XVI. STRAND-PARTY-jára, 2016. július 30-án Szolnokra a Tiszaligeti Strand- és Termálfürdőbe.

Jelentkezési határidő: 2016. július 10.
Bővebb információ: Bozsóné Fazekas Rozália
Szolnok, 5000 Kőműves út 11.
Telefon: 06/30/536-0682, 06/56/344-875

PROGRAMAJÁNLÓ

Meghívó a Nyugdíjasklubok Béke Találkozójára Tápiószelére, 2016. május 7-én.
Helyszín: Tápiószéle Népkert.

Jelentkezési határidő: 2016. április 1.
Bővebb információ: Borostyán Nyugdíjasklub Egyesület. Tápiószéle, 2766 Posta u. 2.
Telefon: 06/20/3735-294, 06/30/6263-653



RICHTER GEDEON

Húsvét mértékletesen



A húsvéti ünnepre jellemző, hogy folyamatosan eszünk. Ilyenkor is szeretik megmutatni a háziasszonyok tehetségüket a gyönyörű ételkreációkban. Mindezek ellenére próbáljunk mértékletesek maradni, mert a reggeltől estig tartó evéssel, nassolással, a túlevés miatt bevitt felesleggel már a vékonybél, a hasnyálmirigy, a máj, a gyomor, az epe emésztőenzimjei sem tudnak lépést tartani.

Húsvét jellegzetes ételei

Sonka: Elmaradhatatlan szereplője a húsvétnek. Energia- és zsírtartalma viszonylag magas, 100 g füstölt sonka kb. 370 kcal energiát, 33 g zsírt, 17 g fehérjét és 108 g koleszterint tartalmaz.

Figyeljünk arra, hogy vásárláskor jó minőségű sonkát válasszunk. Tálaláskor ne csak a tormát részesítsük előnyben, hanem mindenféle idényzöldséggel tálaljuk, ami vitaminban és rostban gazdag (pl. retek vagy újhagyma). A pékáruk közül pedig válasszunk inkább a teljes kiőrlésűeket.

Tojás: A húsvéti ünnep egyik jellegzetes szimbóluma a tojás. Remek tápanyagforrás, ami korlátozott mennyiségben rendszeres szereplője lehet az egészséges táplálkozásnak. Akkor miért csak korlátozott mennyiségben? Mert igen magas a koleszterintartalma. Húsvétkor nem csak magában, de más ételek elkészítéséhez is felhasználjuk, így rejtett formában is hozzájárul a vér koleszterinszintjének emelkedéséhez. Egy nagyobb méretű tojás (50 g) tápanyagtartalma: 85 kcal; 6,75 g fehérje; 6 g zsír; 0,3 g szénhidrát.

Kalács: Egy finom házi készítésű kalács édeskes íze igazi harmóniát teremthet a szánkban az

egyéb húsvéti falatokkal. Ne felejtsük el, hogy 100 g kalács energiatartalma 318 kcal is lehet. Próbáljuk meg teljes kiőrlésű lisztből készíteni a kalácsot, ezzel is hozzájárulva a napi rostbevitelhez, valamint igyekezzünk kevesebb cukorral és egyéb ízesítő nélkül (mazsola, olajos magvak) elkészíteni az ízletes pékárut.

Alkohol: „Mindenhol csak egy keveset” elvén nem csekély mennyiségű alkoholt vehetünk magunkhoz. A kellemetlen tünetek mellett nem árt megemlíteni, hogy az alkoholnak elég magas az energiatartalma, ugyanis 1 g alkohol 7 kcal energiát tartalmaz.

Édességek: Mint minden ünnepnél, itt is nagy jelentőséggel bírnak. Figyeljünk arra, hogy inkább a gyümölcsös alapú süteményeket részesítsük előnyben, mert kevesebb energiát tartalmaznak, mint vajas, krémes társaik. Tálaláskor vágjuk őket minél kisebb szeletekre. Készítsük őket kevesebb cukorral vagy édesítőszerrel.

A legfontosabb trükkökkel mértékletesek maradhatunk!

- Ne rakjuk tele a tányérunkat!
- Részesítsük előnyben a zöldség- és gyümölcsalapú ételeket!
- Alkohol helyett inkább igyunk egy pohár vizet!



Engedje, hogy Nagyatád Önt is elvarázsolja!

Amiért érdemes Nagyatádra jönniük és a Hotel Solart választaniuk:

- Szép, nyugodt, virágos város
- Kellemes, pihentető szállás
- Családias hangulat
- A szálloda mellett gyógyfürdő, amely az ország egyik legjobb minőségű gyógyvizével rendelkezik
- Szakemberek által végzett gyógykezelések, akár háziorvosi beutaló nélkül
- Kedvező árfekvés
- Élménydús, szervezett kirándulások, idegenvezetővel

Kényeztetésre hangolódva

- 4 nap/3 éjszaka szállás
- Svédasztalos félpanzió
- Délben büfé leves
- 2 db **fürdőbelépő**
- 2 alkalommal **vízitorna**
- 1 alkalommal **szauna** használat és **masszázs**

Gyógykúra

- **6 nap/5 éjszaka szállás**
- Svédasztalos félpanzió
- Délben büfé leves
- **18 db gyógykezelés és napi fürdőbelépő**

Időszak	Kényeztetésre hangolódva hétfőtől – csütörtökig vagy csütörtöktől – vasárnapig	Gyógykúra hétfőtől - szombatig
2016. 01. 01 – 03. 24-ig	22.900 Ft/fő + IFA	37.000 Ft/fő + IFA
2016. 04. 01 – 06. 30-ig	24.900 Ft/fő + IFA	40.000 Ft/fő + IFA

IFA: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj

Felújított szobafelár: 2.000 Ft/éj/szoba

Csoportkedvezmény.



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

FOGYASZTÓVÉDELEM**A kerekítés szabályai fizetésnél**

„A Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság hétvégi telefonos ügyfélszolgálatához nemrégiben érkezett az a bejelentés, miszerint egy benzinkútnál a fizetés során egy 5001,- Ft értékű vásárlásnál a pénztáros 5005,- Ft-ot számolt fel. Amikor ezt a vevő szóvá tette, az eladó kijelentette, hogy a kerekítést a gép végzi automatikusan, így ő nem fogadhat e, ezért a tranzakcióért csak annyit, amennyit a gép kiír. Pedig ez a fajta számolási mód szabálytalan volt.

Az Országgyűlés 2008. február 18-i ülésnapján fogadta el az 1 és 2 forintos címletű érmék bevonása következtében szükséges kerekítés szabályairól szóló törvényt, amely 2008. március elsején lépett hatályba, s mely törvény meghatározza az érmék bevonása miatt alkalmazandó kerekítés szabályait. Bár a jogszabály már több éve hatályos, egyes kereskedők a rendelkezéseit nem tartják be.

A Magyar Nemzeti Bank 2008. március 1-jén bevonta a készpénzforgalomból az 1 és 2 forintos érméket, 2008. február 29. után ezért nem lehet az 1 és 2 forintossal fizetni, így a kereskedőknek a készpénzes fizetéseknél az egyes tételeket nem, csak **a számla végösszegét** kerekíteniük kell.

A kerekítés általános szabályai

Az Országgyűlés által elfogadott törvény a kerekítés szabályait a következők szerint határozza meg:

a 0,01 forinttól 2,49 forintig végződő összegeket lefelé, a legközelebbi 0;

a 2,50 forinttól 4,99 forintig végződő összegeket felfelé, a legközelebbi 5;

az 5,01 forinttól 7,49 forintig végződő összegeket lefelé, a legközelebbi 5;

a 7,50 forinttól 9,99 forintig végződő összegeket felfelé, a legközelebbi 0

forintra végződő összegre kell kerekíteni.

A panaszos által jelzett esetben tehát a benzinkútnál 5000,- Ft-ot kellett volna fizetnie a vásárlónak, helytelenül kértek el tőle 5005,- Ft-ot.

Bankkártyás fizetés kerekítési szabályai

Bankkártyát is elfogadó kereskedelmi egységekben a fogyasztó döntésén múlik, hogy készpénzzel vagy kártyával fizeti meg a termék árát vagy a szolgáltatás díját. A vásárlók körében általános ismeret, hogy a bankkártya-használat során a készpénzes fizetéssel szemben nem alkalmazandók a kerekítés szabályai. Ha mégis azt tapasztalják a fogyasztók,

hogy a bankszámlájukról a készpénzben fizetendő, kerekített összeg kerül levonásra, az esetleges többletet a fogyasztói jogaik sérelmének tekintik. **A jogszabályok szerint ugyanakkor a bankkártyás fizetésnél is kerekíthet a kereskedő.**

A kerekítés szabályai ugyanis nem kötődnek a fizetés módjához. A bankkártyával való fizetés elfogadója dönthet úgy, hogy a bankkártyával történő fizetés elfogadása során a kerekítési szabályokat alkalmazza. A vállalkozás tehát ilyen esetben jogszerűen dönt a kerekítés mellett.

Lényeges azonban a fogyasztók tájékoztatáshoz fűződő jogát védő rendelkezés, amely szerint erre a tényre **a bankkártyával fizető személy figyelmét kifejezetten fel kell hívni**. A kereskedő kötelessége tehát megfelelően tájékoztatni a vásárlókat arról a körülményről, hogy bankkártyás fizetésnél is kerekít. A tájékoztatást a fogyasztóknak még a fizetést megelőzően meg kell adni annak érdekében, hogy körültekintően dönthessenek a fizetés módját illetően. A fogyasztók figyelmét gyakran elkerüli e figyelemfelhívás, ezért elsődleges az előzetes tájékozódás jelentősége.

Kerekíthet-e Ön is, ha csekket fizet be?

A kerekítés idézett szabályai a kereskedőre nézve írnak elő követendő eljárást. Ha fizetési kötelezettségét átutalással teljesíti, akkor forintra pontosan kell azt megtennie. Ha csekken fizeti be számláit, akkor az összeget szintén forintra egyezően kell feltüntetnie, de a befizetéskor a pénztárban a végösszeget illetően már a kerekítés szabályait fogják alkalmazni.

Mit tehet, ha úgy gondolja, szabálytalanul járt el a kereskedő?

Elsősorban a pénztárnál való fizetés során jelezze, hogy a végösszeg kerekítése nem megfelelően történt. Szerencsés esetben elismeri a kereskedő a szabálytalan árfelszámítás tényét. Ennek hiányában érdemes kifogását a vásárlók könyvébe bejegyeznie.

Amennyiben a kereskedő vagy szolgáltató a kerekítés szabályait nem a törvényi szabályoknak megfelelően alkalmazza, és ezáltal a fogyasztónak vagyoni hátrányt okoz, az vásárlói megkárosításnak minősül, amit a fogyasztóvédelmi hatóság szankcionál. Így bejelentést tehet az Ön lakóhelye szerint illetékes, fogyasztóvédelmi hatáskörben elsőfokon eljárni tudó Kormányhivatalnál.

Forrás: www.nfh.hu

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 Dóczy Gabriella
Felelős kiadó: Dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök

„Életet az éveknek”
HÍRLEVÉL



Ahol van Dipankrin® Forte... **...ott jóízűen élvezheti a nehéz ételeket is!**

- ✓ háromféle enzim együttes hatásával
- ✓ az emésztés elősegítésére
- ✓ nagy mennyiségű zsíros étel fogyasztásakor
- ✓ puffadás, teltségérzés enyhítésére*



*Alkalmazható nagy mennyiségű zsíros étel fogyasztásakor jelentőző viszonylagos enzimhiány esetén, az emésztéshez szükséges hasnyálmirigyenzimek pótlására, az emésztési enzimek hiányából eredő emésztési zavarok, puffadás, teltségérzés enyhítésére.

A Dipankrin® Forte 120 mg piridoxal-5-phát tartalmazó filmtabletta, vagy nélküli a pakálékban kapható gyógyszer.
 Gyártó: Richter Gedeon Hart., 1103 Budapest, Gyűmölcsi út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36-1-305-7032; csugafetyu@rdc.hu

FOTÓ: JÓZSEF SZÉKELY

RICHTER GEDEON — RÓLUNK GONDOSKODIK

**A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
 VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!**

Hallani, érteni, élvezni

A hallás az egyik legfontosabb érzékünk, mely összeköt minket a külvilággal.

INGYENES
hallásvizsgálat
és tanácsadás

A jó hallás fiatalon még természetes, azonban az idő előrehaladtával a halláscsökkenés egyre több embert érint.



A halláscsökkenést az idősödés velejárójának tartják, mely már az „ötödik X” után jelentkezhet. A hallás minőségének romlása a szörsejtek fokozatos elhalásával magyarázható. Az időskori hallásromlás eleinte fel sem tűnik, sokszor a rokonok, barátok hívják fel rá a figyelmünket. Fontos, hogy már az első tünetek jelentkezésekor szakember segítségét kérjük, hiszen az eredményes hallásjavítás kulcsa a halláspanasz korai felismerése.

Amikor „elémúlnak” a madarak

Sokan úgy gondolják tökéletesen hallanak. Eleinte észre sem vesszük, hogy már nem halljuk a madárcsicsergést vagy az óra ketyegését. Ezek a magasabb frekvenciájú hangok „tűnnek el” elsőként, majd később a mélyebb hangokkal is gondok adódhatnak, amely viszont már a beszédértés romlását eredményezheti. Ilyenkor van, hogy hangosabban kezdjük hallgatni a TV-t, mely zavarhatja párunkat. Társaságban vagy családi ünnepek alkalmával nem értjük tisztán mások beszédét, egyre több helyzetben érezzük, hogy mások motyognak. Az ilyen előnytelen situációkból próbálunk menekülni és végül azon vesszük észre magunkat, hogy egyre több időt töltünk egyedül. Egyre kevesebbet megyünk színházba, baráti társágba, sőt a zenehallgatás sem szerez már örömet számunkra.

A korai felismerés kulcsfontossága

A magyar lakosság 30%-a él valamilyen fokú halláspanasszal. Ha Ön is bizonytalan hallásában, ne várjon tovább, forduljon minél hamarabb szakemberhez, mert a halláspanasz korai felismerésével jó eséllyel csökkenthető a hallás gyors ütemű továbbromlása. Törődjön magával, vizsgáltsa meg rendszeresen hallását.

Kérjen időpontot hallásvizsgálatra a GEERS Hallásközpontok egyikébe.

A hallásvizsgálat:

- fájdalommentes,
- szakmailag felkészült audiológusok végzik,
- mindössze 15 percet vesz igénybe,
- nincs szükség hozzá beutalóra,
- INGYENES!

A GEERS-nél Ön megoldást találhat problémáira, hogy újra élvezhesse a családi vacsorákat, beszélgessen a barátaival, vagy kellemesen eltöltse az időt az unokáival. Élvezze az életet a jó halláson keresztül.



Kérjen időpontot hallásvizsgálatra
ingyenesen hívható telefonszámunkon!

☎ 06 80 182 182

GEERS  HALLANI ÖRÖM