



Életet az éveknek

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2017. június

Kedves Klubtagok!

Eseményekben gazdag volt a május és a június eleje. Három rendezvényt emelnék ki. Szokásosan május végén tartjuk a **beszámoló közgyűlésünket**. A 101 küldöttből 73 fő részt vett a küldöttgyűlésen, mely elfogadta a tavalyi év szakmai és pénzügyi beszámolóját, valamint a 2017. év munkatervét és pénzügyi tervét. Programokban gazdag évet zártunk. A munkatervünk alapján pedig, garancia van arra, hogy a 2017. év is bővelkedni fog programokban.

Június elején – az MSZP frakció kezdeményezésére – **politikai vitanapra került sor a parlamentben az igazságos és méltányos nyugdíjrendszer kialakításáról**. A vitanap előzménye, hogy a nyugdíjas szervezetek, idősek csoportjai 2017. első félévében minden megyében megszervezték a megyei/fővárosi nyugdíjas parlamenteket, melyek megvitatták az idősek életminőségét befolyásoló körülményeket. A megyékben folyó viták során a résztvevők számos kérdést érintettek. Véleményüket több esetben kutatásokkal támasztották alá. Hangot adtak annak, hogy mind az idősek, mind pedig a fiatalok érdeke, hogy olyan országban élhessenek, ahol magas szakmai színvonalon, jól működik az egészségügyi ellátó rendszer, a jóléti, szociális szolgáltatások, az oktatás. A nyugdíj biztonsága azon is múlik, hogy vannak-e olyan munkalehetőségek, amik kreatív, gondolkodó embereket igényelnek; támogatott-e a képzésük. Azok ugyanis, akik ennek a hiányába külföldre mennek, talán soha nem jönnek vissza, nem a magyar nyugdíjasszába – ami már nincsen – fizetik a nyugdíj-járulékot (ami már szintén nem létezik). Szétszakadnak a családok.

(Folytatás a 3. oldalon)

Kitűnővé egy szerencsés perc alatt is válhatunk;
Hasznos emberré a fáradságos évek tesznek.

(Kemény Zsigmond)



**Szeretettel gratulálunk
a hónapban születésnapjukat,
névnapjukat, évfordulójukat
ünneplőknek!
Egészséget, jókedvet,
boldogságot!**



A tartalomról:

**Szomszédolás
Nagyszalontán

**Húsz éve együtt
Kásádon

**Sportrandevú

**Kórustalálkozó

Úszással egy jó ügyért



PRIMA-PROTETIKA Kft.

minőség • szakértelem • megbízhatóság

www.prima-protetika.hu

Mindent a jó párnákról!

Pihenéshez:

- Test-párna – *Szundi párna*

Kifejezetten előnyös az oldalukon alvóknak. A teljes test meg lehet támasztva. Pihenés közben kényelmes fekvést, más tevékenységek közben pedig stabil test alátámasztást nyújthat.

- Ortopédiai párna – *Memo ergo mini párna*

Ezek az orvosi célra kifejlesztett párnák, a nyaki- és hátfájdalmakra panaszkodóknak ajánlott elsősorban. A speciális anyaguk miatt megtámasztják, és stabilan tartják a gerincet alvás közben.

Aktív használatra:

- Nyakpárna – *Qmed nyakpárna*

Ideális TV nézés, utazás vagy alvás közben. Az ergonomikus patkó forma optimális támaszt nyújt a fejnek és a nyaknak. Univerzális méret.

- Párna az alsó hátnak

A párna formája és a memóriahab anyaga biztosíthatja a lumbális gerincszakasz ortopédiai megtámasztását. A huzatra erősített öv segítségével a szék vagy az autós-ülés támlájához rögzíthető. Otthon, autóban vagy munkahelyen egyaránt használható.

- Lábpárna – *Pille párna*

A henger alakú párna tökéletesen alkalmas egy adott pózban rögzíteni a lábat. Ez különösen a sérült, vagy ízületi fájdalmakban szenvedők pihenését könnyíti meg.



Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2017.09.30-ig, a kupon érvényesítése esetén.

webaruhaz.prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:

ppelet

Érvényesség ideje:
2017. 09. 30-ig



Visszaadnák a 13. havi nyugdíjat?



A 13. havi nyugdíj visszaadását, az egészségügyi és a gyógyszerellátás rendszerének teljes újra gondolását, a nyugdíjminimum emelését, biztonságot nyújtó rokkantnyugdíjat ígért az Botka László, az MSZP miniszterelnök-jelöltje az Országház felsőházi termében tartott, a Táncsics Alapítvány által szervezett Országos Nyugdíjas Parlament rendezvényén.

Botka László arról beszélt, hogy 2010. után a kormányon lévők „nemhogy visszaadták a 13. havi nyugdíjat, hanem elvettek még egyet. Mi vissza fogjuk adni a 13. havi nyugdíjat” – fogalmazott, a svájci indexáláshoz visszatérést, az öregségi nyugdíjminimum megduplázását, a 100 ezer forint alatti juttatások esetében „érdemi korrekciót”, valamint a rugalmas nyugdíjba vonulás lehetőségének megteremtését ígérve. A politikus szerint Magyarországon az elégedetlenség egyre nagyobb, az emberek mind kiszolgáltatottabbak a rendszernek. Sokan egyre kevésbé bíznak abban, hogy a mai politikusok megoldást adnak problémáikra, ám éppen az idősek azok, akik kisebb arányban mondanak le a változtatás igényéről – jegyezte meg.



– Milliók küzdenek mindennapi megélhetési problémákkal, százezer ember nyugdíja alig ötvenezer forint vagy ennél is kevesebb, az idősek felének juttatása pedig százezer forint alatt marad – sorolta, azt a következtetést vonva le, hogy Magyarországon ma egymilliónál több nyugdíjas szegénységben él. – Az a célunk, hogy felszámoljuk az igazságtalanságot, és végre a társadalom minden tagja megkapja az őt illető elismerést – fogalmazott az MSZP miniszterelnök-jelöltje.

Kedves Klubtagok!

(Folytatás az 1. oldalról)

A megyei nyugdíjas parlamentek elfogadták az adott közösség által fontosnak tartott javaslatokat, és megválasztották a küldötteket az országos nyugdíjas parlamentbe. A politikai vitanapra az országos nyugdíjas parlament ülést követően került sor. A nyugdíjas szervezetek üdvözlötték a kezdeményezést, mert az elmúlt években nem működtek azok a fórumok, ahol a nyugdíjasok országos érdekképviseleti szervezeteihez, saját csatornáikon folyamatosan érkező, az idősek életkörülményeit érintő tapasztalataikat, javaslataikat megoszthatták volna a döntéshozókkal.

A parlamenti vitanap nagy csalódást okozott a nyugdíjasok képviselőinek. A mintegy órát a parlament előtt sorban álló nyugdíjasokat felvezették a karzatra, ahonnan – a belső szabályokra hivatkozva – a teremőrök 20 perc elteltével kitessékeltek őket. Az országos vezetők sem voltak szerencsésebbek. Mi ugyan végig hallgathattuk a vitát, csakhogy abban sok köszönet nem volt. Az üléstermet a vita elindulásakor a képviselők többsége elhagyta. A felszólalók között az elmúlt években szokásos politikai adok-kapok zajlott. Minden esetre az egyértelműen kiderült, a nyugdíjasoknak van véleményük a szűkebb és tágabb környezetük helyzetéről.

Június közepén három napra ismét Nagyatádra ment az országos elnökség és a megyei elnökök. Ez a fórum mindig jó lehetőséget ad a közös ügyek megtárgyalása mellett arra is, hogy baráti körülmények között beszélgethessünk. Vendégünk volt **Földényi György**, a Nyugdíjasok Országos Képviselőtársaságának elnöke. Arról folyt a vita, milyen eséllyel képviselheti ma egy országos szervezet a nyugdíjasok érdekeit. Egyformán elkeserítőnek tartottuk, hogy nem működnek az érdekegyeztető fórumok. Kimondtuk, hogy értelmetlen javaslatokat, kéréseket megfogalmazni, levelet küldeni a kormánzatnak, mert nem válaszolnak, ha meg mégis, akkor semmit mondó vagy kioktató válaszokat kapunk. Egyetértés volt abban, hogy más érdekképviseleti eszközökkel kell élni. Közelednek a választások, és ez az időszak különösen alkalmas arra, hogy végig gondoljuk, mik lehetnek ezek az eszközök. Meg is állapodtunk arról, hogy a nyár csak részben fog pihenéssel telni, közösen folytatjuk a gondolkodást.

Nektek azonban most jó pihenést kívánok!

Üdvözlettel: Hegyesiné Orsós Éva

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: **Luif Ibolya**

Felelős kiadó: **dr. Hegyesiné Orsós Éva**

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az Éveknek” Országos Szövetsége

Cím: 1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. emelet

Tel./Fax: 0036-1-3270118

E-mail: eletetazeveknekhirlevel@gmail.com

Web: www.eletetazeveknek.hu

Nyomás: Synra Nyomda és Kiadó Kft.

1102 Budapest, Hölgy utca 50/B.

Nyomdavezető: **Szűcs Péter**

Belső terjesztésre!

A Darázsderék-nyugdíjasok életéből

A ráckeresztúri Darázsderék Nyugdíjas Tánc Egyesületből 3 fő május 18-án gyalogtúrán vett részt Kápolnásnyéken a helyi Nyugdíjasklub meghívására. A séta során megismerhettük a következő nevezetességeket: a Balassa Antal síremléket, felidézve nemesi élete főbb állomásait. A helytörténeti kiállítást, és a gazdag ásvány- és kőzet gyűjteményt. A szépen felújított Halász kastély látványa önmagában is élmény árnyas, virágos, gondozott parkjával, amit még gazdagított a Ferenczy testvérek műveiből rendezett kiállítás. Szívélyes vendéglátásban részesítettek bennünket a helyi házigazdák, étel, ital sütemény került az szépen terített asztalokra, köszönet érte. Kedves élménnyel gazdagodtunk ez alkalommal.

Csopakon a XV. Regionális Nyugdíjas Találkozón lépett fel a Darázsderék Nyugdíjas Tánc Egyesület május 20-án szombaton. A viharos szél sem zavarta a nyugdíjasok szabadtéri színes műsorát. A vállalkozóbbak még balatoni sétahajózásban is részesülhettek. A jól szervezett, gyors ebédki szolgálásnak köszönhetően elsetálhattunk a Balatonhoz, és megnézhattuk a bátor fürdőzőket, és gyönyörködhettünk a panorámában a Tihanyi Apátság látképeivel. A program délutáni folytatása szintén látványos, hangulatos volt. Vidámsággal feltöltődve köszöntünk el a műsorban fellépő kedves ismerősöktől, nyugdíjas kortársainktól.

Balogh Istvánné Soponya

Hasznos kedd és mozgalmas szerda

Nádasdladány idősebbjeinek tartott tájékoztatót *Buzásné Irénke*, a Nyugdíjas klub vezetője. Rendőrségtől kapott leírás alapján segítségnyújtásról, vészhívásról és bármiféle eset reagálásáról volt szó. No és persze figyeljünk oda különösen az egyedül lévőkre, egymásra. Hangzott el a felhívás a keddi klubnapon.

Szerda délután nyugdíjasok tornájára invitálták mindazokat, akik egy kicsit másfajta mozgásra is rá tudják szedni magukat. „Mert amit a ház körüli teendők alkalmával végzünk az nem olyan mozgás mint amit ezeken az alkalmakon végzünk” – biztatta Irénke néni a tagokat. Igaz még kialakulóban van és kezdetleges az idősebbeknek szóló testmozgás, de reményeik szerint a heti két esetben vállalható az a röpké 30-35 perc. Tehát mint ahogy anno a tv-tornában is elhangzott: „Idősebbek is elkezdhetik”. Nagy a Községi ház, sokan beférnek tessene látogatni az idősek tornáját – korhatár nélkül!



Szomszédolás Nagyszalontán

Anyák-napi dalos találkozóra kaptak meghívást Hajdú-Bihar megye nyugdíjas klubjai. Nagyszalontára a megyéből mintegy 150 fő fogadta el a meghívást. De érkeztek más megyékből is! A közel 300 résztvevővel megtelt a Nagyszalontai Művelődési Központ. Nagyon szép műsoroknak lehettek a nézői, hallgatói és szereplői. A műsor után finom ebéddel vendégelték meg őket. Ezúton is köszönik a házigazda nagyszalontai klub elnök asszonyának, *Nagy Irmuskának* és klub tagjainak. A helyi polgármester végig velük volt. De elkísérte a nyugdíjasokat, és velük utazott a buszon a földesi polgármester asszony is! Elismerés jár neki, az idősek megtiszteltetésnek vették a részvételét. Mindenki nagyon jól érezte magát, ebéd után tánc, mulatás, éneklés kezdődött, amiből a vezetőség is kivette a részét. Szép tartalmas napot töltöttek együtt a testvérvárosi nagyszalontai nyugdíjas klubbal.



Húsz éve együtt Kásádon

Jubileumi ünnepségen vehettek részt a meghívottak 2017. június 10-én Kásádon, ahol húsz éve számíthatnak egymásra a klubtagok. *Bosnyák Zoltán* Kásád polgármestere, *Toller Lászlóné* Szakszervezeti Nyugdíjasok Baranya Megyei Szervezetének elnöke, és *Sipos Imréné* az Élet az éveknek Országos Szövetség Baranya megyei elnöke köszöntötte a jubiláló Kásádi Nyugdíjas Klubot, és annak *Horvát nyelvű Hagyományőrző Dalkörét*. Színes programmal kedveskedtek a *Villányi Nyugdíjas Klub*, a *Kislippó Lakótelepi Egyesület* tagjai, és a kásádi gyermekek. A rendezvényt teljes mértékben az önkormányzat támogatta – amit ezúton is hálásan köszönünk –, mert kiváló a kapcsolat a polgármester, a testület és a klub között.

Kívánjuk *Schkruth Istvánné Rózsikának* és a klub tagjainak, hogy még hosszú ideig maradjon meg a klubban a barátság, a béke és a szeretet. Mindehhez jó egészséget kívánunk.

Sipos Imréné megyei elnök



Nyugdíjas Fesztivál Baranyában

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Baranya megyei szervezete 2017. május 20-án Regionális Nyugdíjas Találkozót szervezett a sásdi Művelődési Házba. *Sipos Imréné* megyei elnök köszöntötte a résztvevő klubtagokat, majd felkérte *Rabb Győzőné* Sásd polgármesternőjét, hogy tartsa meg ünnepi beszédét. A köszöntések után szereplések következtek. Elsőként a *Sásdi Levendula Klub* énekkara szerepelt, majd ezt követte a *Komlói Őszirozsa Táncsoport* magyar tánca, és a *Pécs-Vasasi Nyugdíjas Klub* Népdalköre. Ezután a Somogy megyéből érkezett *Csokonyavisontai Klub* jelenete következett. Nagy sikerrel szerepeltek. A résztvevők élvezhették a *Pécsvárad* Táncsoport *Hagyományőrző Énekkarának* és a *Magyarhertelendi Nyugdíjas Bordalkörének* előadását is. Megcsodálhattuk a *Szebényi Asszonykórus* szép ruháját is, és örömmel tekintettük meg a Lánycsöki *Nyugdíjas Klub* jelenetét, és a Tolna megyéből érkezett *Gyuricza István és Istvánné* szalontáncát is. A megyei klubokból további 14 szólista szerepelt verssel és szólóénekekkel. A találkozó oklevél és ajándékok átadásával folytatódott. Közös ebéddel ünnepeltünk, majd zenés délutánnal zártuk a programot. Ezúttal is nagy köszönetünket szeretnénk kifejezni Sásd polgármesterének, Rabb Győzőnének, hogy támogatta a találkozó megszervezését.

Sipos Imréné Baranya megyei elnök

Hagyományőrző Majális Vásárosdombón

A *Vásárosdombói Alkonyat Nyugdíjas Klub* 2017. május 6-án megtartotta a hagyományőrző Majálisról készült élménybeszámolóját. A vásárosdombói Alkonyat Nyugdíjas Klub a majálisra vendégklubokat is hívott. A komlói, a Mindszentgödi-sai, a sásdi, a magyarhertelendi klubok szép műsorral készültek a jelenlévők szórakoztatására. *Szabó László* Vásárosdombó község polgármestere, *Sipos Imréné* az Élet az éveknek Baranya megyei elnöke, valamint *Matis Géza* Nyugdíjasok Baranya megyei Képvisletének elnöke köszöntötték a jelenlévőket. A *Vásárosdombói Általános Iskola* Tanári Kórusa, és diákjai énekekkel és verssel köszöntötték a megjelenteket. A Mesevár óvoda kisóvodásai nagyon kedves, szép kis táncos műsorral vidították fel a majális résztvevőit. A vásárosdombói Alkonyat Nyugdíjas Klub tagjai közül *Annus néni* gyönyörű verset szavalt. Minden előadás és műsor nagyon színvonalas és szórakoztató volt.

Május 7-én Anyák Napját is ünnepeltük. A szavalók a megható versekkel az édesanyák, nagymamák, dédnagymamák szemből könnyet csaltak ki. A műsor után a házigazda klub finom ebéddel vendégelt meg minden meghívottat. Tombolasorsolással, élő táncsal zártuk a napot, ahol mindenki jól érezte magát.

Kaiser Istvánné, a vásárosdombói klub elnöke



A hajdúszoboszlói Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda***superior kedvezményes előszezon ajánlatai az „Életet az éveknek” klubtagok részére!

Senior wellness Üdülés és gyógyulás (6 nap/5 éj)

Tartalma: 5 éjszaka szállás félpanzió plusz ellátással, gyógy-, váltó-, pezsgőfürdő, szauna-, infrasauna, gőzfürdő, saját strand használat, fürdőköpeny, orvosi vizsgálat, 4 alkalommal orvosi masszázs, 4 alkalommal elektroterápiás kezelés vagy BEMER-kezelés, térítésmentes animációs programok

Kétágyas szobában 63.600.-Ft-tól/fő

Az ajánlat érvényes 2017. augusztus 31-ig, vasárnap és csütörtök közötti érkezéssel!

Nagyszülő-Unoka pihenés Hajdúszoboszlón (4 nap/3 éj)

Tartalma: 3 éjszaka szállás félpanzió plusz ellátással, gyógy-, váltó-, pezsgőfürdő, szauna-, infrasauna, gőzfürdő, gyermekpancsoló, saját strand használat, fürdőköpeny, animációs programok, egy csomag Zizi cukorka, 1 órányi meglepetés, Nagyszülő-Unoka animációs program (előzetes bejelentkezés szükséges)

Kétágyas szobában 36.450.-Ft-tól/fő (1 unoka 5 éves korig gratisz)

Az ajánlat érvényes 2017. 08. 31-ig!

Hajdúsági Ízek Fesztiválja (3 nap / 2 éj június 30-július 2.)

Hagyományos hajdúsági ételek eredeti és modern receptek alapján elkészítve!

Tartalma: 2 éjszaka szállás félpanzió plusz ellátással, gyógy-, váltó-, pezsgőfürdő, szauna-, infrasauna, gőzfürdő, gyermekpancsoló, saját strand használat, fürdőköpeny, animációs programok

Kétágyas szobában 22.500.-Ft-tól/fő



Foglaláskor hivatkozzon az „ÉLETET az Éveknek” ajánlatra!



A seniorok igazi kincsek!

Szállodánk szolgáltatásaival segít, hogy fényük mindig ragyogjon:

– felújított kétágyas szobák, valamennyi erkéllyel, fürdőszobával felszerelt

– saját gyógyászati részlet TB támogatott kezelésekkel, reumatológus szakorvossal

A kezelések igénybevételéhez beutaló nem szükséges, kizárólag a TAJ kártya

– saját fürdőrezsleg 2 különböző hőfokú gyógyvizes medencével, szauna, gőzfürdő, pezsgőfürdő, infrasauna, váltófürdő,

1 szabadtéri gyógyvizes medence

– az Életet az Éveknek által minősített Idősbarát Szálloda

– hetente 4 alkalommal élőzene, 2 alkalommal operett és magyar népi műsor

Bővebb információ és foglalás:

4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.

Tel.: +36-52/558-570, +36-52/558-592

E-mail: sales@baratsag.hu, www.baratsag.hu

Sportrandevú



A lenti Civil Nyugdíjas Klub sportnapot szervezett május 24-én a Szabadság Vadásztársaság Vadászházában, melyre meghívták a csesztregi Korhatártalanok Klubját, valamint a Lovászi Olajbányász Nyugdíjas Klub Egyesületet. Nagyon vidám hangulatban telt a délután. A tornagyakorlatokat az unokák együtt végezték a nagyszülőkkel.

MEGHÍVÓ NYUGDÍJASOK STRANDFESZTIVÁLJA NÁDUDVAR

**2017. július 29. (szombat) délelőtt 9 órától
gyülekező 7 órától 8.30-ig**

Várjuk valamennyi klub részvételét, - táncsoportok, énekarok, szólóénekesek jelentkezését és szereplésüket a műsorban. A műsoridő 8 – 10 perc.

Belépő: 400,- Ft/fő

Étkezési lehetőség a fürdő területén, kedvezményes áron. A nap folyamán a városi nevezetességek megtekintésére is sor kerül, csoportvezetéssel. (Fazekasműhely, templom, főtér, Művelődési központ)

Szórakozás – Fürdőzés

Jelentkezés 2017. július 20-ig

levélben, e-mailben vagy telefonon:

Kocsis Imréné HBM-i elnök

4181 Nádudvar, Kossuth Lajos út 121/A.

Tel: 06 30 897 2580

E-mail: kocsisne48@gmail.com

Mozgással a magány ellen

Az zalaegerszegi Egészség Egyesület aktív mozgásprogramokkal küzd az idősök elmagányosodása ellen. A heti két alkalommal tartott senior örömtánc az egyik legkedvesebb programmá vált 2017. január óta. A vidám zenére az életkornak megfelelő, ízletes kímélő közös tánctanulás és gyakorlás segíti a nyugdíjas korosztályt abban, hogy a zene felidézze a fiatalkori boldogságot. A táncokhoz nem kell partner, sőt a tánc tudás sem feltétel. Együtt, lépésről lépésre tanulják meg a táncokat. Boldogsággal tölti el a csoport minden tagját, mikor összehangolódva a zenével és a csoporttársakkal, eltáncolnak egy-egy új koreográfiát. *Siklósiné Judit Csirmaz Szilviánál* végezte az első csoportban a senior táncanfolyamot, ahol az Ausztriai Tánc Szövetségtől kaptak tánc-koreográfiai leírásokat, és hozzá két eredeti CD-t, amin 40-42 zene van. A zenékre ülő, kör, páros, triola és egyénileg végrehajtható táncok tanulhatók. Judit sikeres vizsgája után hamarosan népszerűvé tette ezt a mozgást a zalai megyeszékhelyen és környékén. Az Életmód klub mellett hamarosan bejelentkezett hozzá a Besenői és Sárhidai nyugdíjas klub is, hogy aktív részesei legyenek a táncprogramnak. A



vidéki klubok heti egy alkalommal találkoznak Judittal. A besenői csoport május elején arra kérte Juditot, hogy a fiúnapon meglephessék a klub férfi tagjait egy bemutatóval. Sikeres bemutatkozás volt, nagy taps volt a jutalmuk. A senior táncot a Nyugdíjas Tízpróba zalaegerszegi versenyén közös bemutatóval is népszerűsítették a csoportok. *(A bal oldali képen a zalaegerszegi Egészség Egyesület hölgyei gyakorolnak.)*



A másik népszerű sport az Egészség Egyesületen belül a Nordic Walking, ahol a közös séták előtt, mindig a helyes technika átismétlésével kezdenek a bemelegítés után. Kedvenc helyük a Vizslapark, a város közepén lévő fás, bokros terület. Edzés közben erősítő, nyújtó gyakorlatok váltják egymást Siklósiné Judit Nordic Walking instruktor irányításával. Nyáron a Nagy Tájékozódási Sétára invitálják az időseket, ahol a Vajda László Tájékozódási Futó Egyesület tiszteletbeli tagja segíti a résztvevőket. A város környéki zöld területeket kihasználva a Csácsi Arborétum is úti célként szerepel, ahova két, két és fél órás sétákat szerveznek. Gyalog és Nordic Walking bottal is lehet jönni. Legutóbb még Zalakaroson üdülő vendégek is csatlakoztak az Azáleásvölgyi sétához. Juditnak szívügye a mozgás idősebb korban is, ezért minden lehetőséget megragad, hogy minél több idős embert vonjon be a közös programokba.

Üdülés a Hotel Solarban



Nagyatád



Szállás: 4.500 Ft/fő/éj +IFA (min. 3 éjszaka esetén)

Mindez gyerekeknek ajándék!

(2017. június 1. és augusztus 31. között, 12 éves korig, 2 felnőttel egy szobában)

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj

Igényelhető:

Svédasztalos reggeli

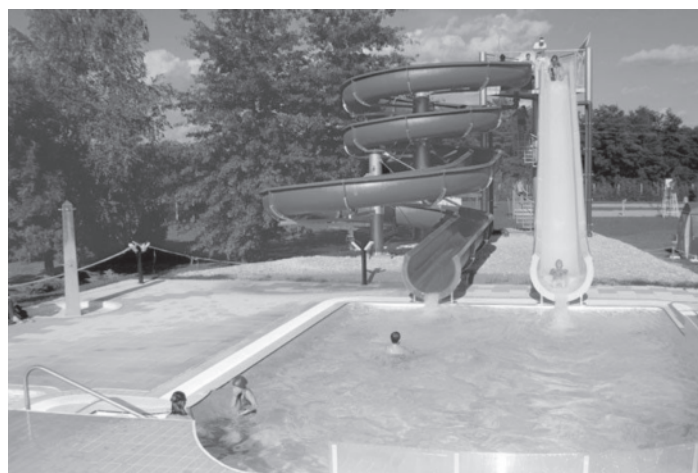
1.200 Ft/fő,

3 fogásos ebéd

1.500 Ft/fő,

Svédasztalos vacsora

2.200 Ft/fő



Hotel Solar

Nagyatád, Széchenyi tér 28.

infosolar@t-online.hu

06-82/504-135

Sportoltak a szépkorúak

A Magyar Szabadidősport Szövetség 10. alkalommal rendezte meg a Szépkorúak Sportfesztiválját. Az eseménynek Cegléd adott otthont, ahol több mint ezer „régebb óta fiatal” több mint 40 sportágat/mozgásformát próbálhatott ki.

2017-ben először fogyatékkal élők is részt vettek a sportfesztiválon, amely a nap végén közös fürdőzéssel zárult. A szervezők tájékoztatása szerint a legnépszerűbb a táncterasz volt, ahol a zumbától a bécsi keringőig nyolc különböző táncos foglalkozáson lehetett részt venni. A legidősebb szépkorú 94 éves volt... A Magyar Szabadidősport Szövetségnek a Szépkorúak Sportfesztiválja az egyik kiemelt eseménye, amely egyre népszerűbb. Idén újdonságnak számított a biliárdfoci (snookball) és a vívás. Voltak kifejezetten az idősebbek mozgását, koordinációját javító foglalkozások, mint az esések iskolája, a 3-1-2 meridián-, a gerinctorna és különböző egyensúly-gyakorlatok.



Nyugdíjas klubok templomi kórustalálkozója

Június 2-án 17. alkalommal rendezték meg a *Kórusok Egyházzenei Hangversenyét* Zircen, melynek a Ciszterci Apátság adott otthont. Az eseményre érkező és szereplő kórusokat a házigazda, a *Zirc Városi Nyugdíjas Klub* fogadta és látta vendégül a Reguly Antal Német Nemzetiségi Nyelvoktató Általános Iskolában, ahonnan közösen átsétáltak a templomkertbe.



Kora délután a Ciszterci Apátságot a Veszprém megyéből érkező énekkarok népesítették be. A kórustalálkozó *Ottó Péter* polgármester (fotónkon) és *Pék László*, a Zirci Nyugdíjas Klub elnökeének köszöntőjével vette kezdetét. Kiemelték, nagy örömmel szolgál, hogy ismét szép számmal érkeztek az énekkarok városunkba, amelynek légkörét újra énekszó járta át, majd eredményes szereplést és hangulatos délutánt kívántak valamennyi fellépőnek. Elsőként a *gyulafirátóti Bakonyerdő Nyugdíjas Klub* énekkara lépett a pódiumra (jobb oldali fotónkon), a délután folyamán pedig további 16 kórus – a *szentgáli Tiszafa Dalkör Nyugdíjas Klub* énekkara, a *veszprémi Cholnoky Nyugdíjas Klub* énekkara, az *ajkai Regös Nyugdíjas Klub Kiskórusa*, a *felsőörsi Búzavirág Nyugdíjas Klub* énekkara, a *hajmáskéri Vadgesztenye Nyugdíjas Klub* énekkara, a *magyarpolányi Rozmaring Nyugdíjas Klub* énekkara, az *ajkai-bakonygyepesi Gyepesi Örökségünk Nyugdíjas Klub* énekkara, a *veszprémfajsi Nyugdíjas Klub* énekkara, az *ajkai Harmónia Dalkör*, a *szentkirályszabadjai Szent István Nyugdíjas Klub* énekkara, a *tótvázsonyi „Őszidő” Nyugdíjas Klub Máriatisztelő Hívek Kórusa*, a *bakony-*



szentkirályi „Erzsébet” Nyugdíjas Klub énekkara, a *nemesvámosi Borostyán Népdalkör*, a *pétfürdői Szent László Kórus Egyesület*, az *olaszfalui „Szentháromság” Egyházi-kórus*, a *pétfürdői Péti Férfikar* – előadásában csendültek fel egyházi énekek. A 17. Kórusok Egyházzenei Hangverseny végén *Horváth Magda*, a Kulturális Bizottság elnöke méltatta a fellépő kórusok szereplését, majd *Takács József* a Nyugdíjasok „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” Veszprém Megyei Egyesületének alelnöke mondott zárszót, kifejezve köszönetét Zirc városának (fotónkon). Kiemelte az énekkarok színvonalas előadását, s reményét fejezte ki, hogy jövőre is együtt ünnepelhetnek. A találkozó végén a kórusok közösen énekeltek el a *Boldogasszony Anyánk* című éneket.

Csaba Lilla



„Meteorit” Rákellenes Teljesítménytúra

Egyesületünk minden év májusában az „Élet az Éveknek” Országos Nyugdíjas Szövetségével együtt rendezi a Teljesítménytúrát. Így volt ez most is május 25-én. Érkeztek hozzánk Derecskéről, Földesről és mi, a Kabai Ősziózsások. Gyülekezés után kitűztük a rózsaszín szalagot mindenkinek a pólójára ezzel is jelezve, hogy rákellenes sétára indulunk. A köszöntés után a meteorit kővel kapcsolatos fontosabb dolgokat ismertettük, mert a túra után a szellemi totót ebből a témakörből állítottuk össze. Elindulva a főtérrel a Mácsai, majd a Hajnal utcán elértük a célunkat, melyet az idén a 160 éves évforduló emlékére állított az önkormányzatunk. A „Meteorit” emléktáblára szalagot kötöttünk. Innen vissza indulva félúton megpihentünk, kávéztunk a Szarvas családnál. Majd a Fő téren fejeztük be a 3000 méteres sétánkat. Kis pihenés után következett a szellemi totó, melyben a meteoritkővel kapcsolatos kérdések voltak. A 13+1 kérdés utolsó feladata a meteoritkő képkirakása volt. Nagyon ügyesen megoldották a versenyzők. Értékelés után eredményhirdetés következett, melyet kíváncsian vártak. Szoros versenyben az Ősziózsza csapata lett az első, második: Derecske, harmadik Földes csapata. Az oklevelek és az ajándékok átadása után jóízűen ettük a finom pizzát és a süteményt. Ezután elköszöntek a csapatok, mondták jól érezték magukat



és jövőre is jönnek! Mi ennek csak örülni tudunk és természetesen várunk jövőre mindenkit, aki szeret gyalogolni és kicsit versenyezni.

Megköszönöm Szilágyiné Váradi Eszter önzetlen támogatását és a tagjaink hozzáállását. Szép nap volt veletek!

Kiss Lajosné

Szivárványos siker



Magyarország egyik legnagyobb minősítő táncversenyét rendezték meg március 18-19-én Nyíregyházán, ahová az ország 45 településének 55 egyesületéből, valamint Ukrajnából és Romániából is érkeztek versenyzők. Az V. Abigél Országos Minősítő Táncfesztiválon 10 tánc kategóriában több mint 1100 szereplő 220 versenyszámmal mutatkozott be.

E nemzetközi megmérettetésre nevezett be a Hajdúdorogi Szivárvány Hagyományörző Egyesület tánc csoportja is. A második napon bemutatott versenytáncukat a Magyarországon és külföldön is elismert szakemberek, nemzetközi pontozó bírók, a héttagú zsűri tagjai, egyöntetű döntése alapján a néptánc kategóriában, a legmagasabb elismerésben, arany minősítésben részesítették, aranykupa és díszoklevél kíséretében. A versenynap végén a szervezők hatalmas tortával kedveskedtek a szereplőknek.

Jó volt hajdúdoroginak lenni ezen a versenyen!

Nagy Gizella

Vendégségben a ladányiaknál

Mecseknádasd és Nádasdladány Nyugdíjas klubok közti barátság évek óta töretlen és erős. Ez már sok esetben be is bizonyították. „Amikor ti jöttök az nekünk mindig ünnep” - így köszöntötte a klub küldöttségét Buzás Lajosné, a Nádasdladányi Nyugdíjas klub vezetője. A kölcsönös ajándékozások elmaradhatatlan mozzanatai az összejöveteleknek. A mecseki-ek ebédre érkeztek, majd egy kis friss levegős természetjárás sétára a Nádasdy kastélyba lettek invitálva, azért is, mert a vendég klubbal is mindig jönnek olyan tagok, akik még nem látták a kastélyt és parkját. A kastélylátogatást követően a Községi házban folytatódott a rendezvény, ahol egy kis kulturális blokkal mindkét csoport derűs percekkel tette még feledhetetlenebbé a találkozás örömét. Ízletes vacsorával, jó zenével folytatódott az esti hangulat. Mivel hosszú az út, így mecseknádasdi barátaink 21 óra után haza is indultak. Véleményem szerint ez a csütörtöki nap is bevésődik a megjelent tagok emlékezetébe.



A Nemzeti Összetartozás Napja Abdán

Az Országgyűlés 2010. május 31-én nyilvánította június 4-ét, a trianoni szerződés aláírásának napját a nemzeti összetartozás napjává. Az **abдай Rábca Dalkör** hetedik alkalommal tartotta meg a faluban ezt az emlénapot, melyre méltó műsorral készültek. Idén ez az esemény pünkösdi ünnepével esett egybe és így a csíksomlyói búcsúval is, ami a magyarok összetartozásának legnagyobb ünnepe. Az ünnepségen szó esett a történelmi előzményekről, a trianoni tragédiáról, a megpróbáltatásokról. A dalkör részéről alkalomhoz illő versek és dalok hangzottak el, ünnepi beszédet *Bors Imre* plébános mondott. Az emlékeztetést koszorúzás zárta a Hősök Emlékművénél.

Rixerné Szokodi Kornélia, a Rábca Dalkör vezetője



Május első hetében a „Civileké a ház” rendezvénysorozat keretén belül ismét megtartottuk a találkozót, melyen a vendéglátó Nyugdíjas Értelmiségi és Örökifjak Klubon kívül a környékbeli települések nyugdíjas klubjai is részt vettek. Vidám műsorral vette kezdetét a délután. Minden klub bemutatkozott, volt ének, vers, tánc. Ezt követően jó hangulatú beszélgetéssel, tánccal folytatódott a program. Köszönjük a támogatóknak, hogy újfent együtt tölthettük a délutánt.

Cserna Andrásné klubvezető



Május 19-én megyei sportnapot tartottak Tardoson, melyen a jó időnek és a jó előkészítésnek köszönhetően 180-an vettek részt, köztük nyugdíjasaink is.

Felsőjózsa fél éve



Programokban és élményekben gazdag félévet tudhatnak maguk mögött a Felsőjózsa Baráti Kör tagjai. A nemzeti ünnepekről, a jeles napokról, évfordulókról, a tagok születésnapjáról és névnapjáról való megemlékezések mellett, vetélkedőket, és kirándulásokat is szerveztek. Május 9-én meglátogatták a Gödöllői Királyi Kastélyt. A kiránduláson, melyhez az autóbustsz ebben az évben is *Balázs Ákos* önkormányzati képviselő biztosította, 40 nyugdíjas vett részt. A közel két órás látogatás csodálatos élményt jelentett számukra. Május közepén a Baráti Kör 15 tagjának részvételével megtekintették a Debreceni Nagytemplomban az „500 éves a Reformáció” című kiállítást, majd a Református Kollégium nevezetességeit.

A Baráti Kör fontosnak tartja az együttműködést az Alsójózsa Nyugdíjas Egyesülettel, valamint a két nyugdíjas szervezetnek helyet adó DMK Józsa Községi Házával. Februárban közös farsangi rendezvényen búcsúztatták a telet. Áprilisban az ügyes kezű tagok szebbnél szebb húsvéti tojásokat festettek, melyek Józsa Tojásfáját díszítették. A Méliusz Józsa Könyvtárát is rendszeresen látogatják a Kör tagjai. Az olvasnivalók kölcsönzése mellett többen kérték segítségünket az Erzsébet program keretében meghirdetett üdülési pályázattal kapcsolatban. A Felsőjózsa Nyugdíjasok Baráti Köre tagjainak sok színes programot, és hasznos időtöltést kívánunk a 2017-es év második felére is!

Papp Gézáné elnökségi tag

„Szép hazánk Magyarország” vetélkedő Tiszanánán

Harmadik alkalommal került megrendezésre az „Élet az Éveknek” Heves megyei Szervezete és a Tiszanánai Naplemente Nyugdíjas Klub szervezésében a „Szép hazánk Magyarország” vetélkedő. A versenyen hét csapat mérte össze tudását Heves megye nevezetességeiről, városairól, műemlékeiről összeállított kérdések megválaszolásában. Hatvanból két csapat is érkezett, és a tiszanánaiak is két csapattal neveztek.



Orbán Károly történész és Lázár Tünde könyvtáros, klubvezető közreműködésével zajlott a verseny. Heves megyei nevezetességeit igyekeztek képek és leírások alapján felismerni a csapatok. Puzzle játék is színesítette a versenyt. Heves megyei számadatokkal is találkozhattak a vetélkedőn, irányítószámokat,



lakossági adatokat párosíthattak a versengés során. A megye természeti kincseiről is kérdezték a csapatokat. A verseny eredményhirdetése után *Sánta Gyula* Heves megyei elnök átadta a győztes SZÜCSI csapatának a megérdemelt ajándékokat. Gravírozott vázát kapott a második helyezett tiszanánaiak, valamint a harmadik helyezést elért vámosgyörki csapat is. Senki sem távozott üres kézzel, valamennyi versenyző (Hatvan, Egerfarmos) emléklappal, mézeskaláccsal és apró ajándékokkal térhetett haza. A délelőtti küzdelem után falulátogatásra került sor, majd finom ebéd várta a vendégeket Tiszanána Község Önkormányzatának jóvoltából.

Bánkis természetjárók fogadták a tótvázsonyi nyugdíjasokat

A Bánkis Természetjárók Nyugdíjas Klubja a tótvázsonyi Őszi-rosa Nyugdíjas Klubot látta vendégül május 25-én. Évek óta gyümölcsöző a kapcsolat az ajkaiak és Tótvázsony Önkormányzata, *Sipos Ferenc* polgármester jóvoltából. Az ajkai klub több alkalommal tűzte ki úti célként a vándorbotjára Savanyó Jóskának a tótvázsonyi temetőben felállított kopjafáját. Ezúttal busznyai nyugdíjas érkezett Ajkára, akiket a Nagy László Városi Könyvtár és Szabadidő Központ aulájában fogadtak a vendéglátók. *Huff Lajosné* klubvezető és csapata tartalmas programot állított össze a vendégek tiszteletére.

Az ajkai Jézus Szíve templomot *Csuba Erzsébet* mutatta be (fotónkon a csoport), ahol a vendégek alkalomhoz illő dalt énekeltek. A művelődési házban *Heffler László* helytörténeti kutató és túravezető a város történetét mesélte el. *Bábics Valéria* igazgató a művelődési intézmények tevékenységét mutatta be, körbe vezetve a csoportot az épületben. Ezután a vendégek dalcsoportot adtak elő, majd a megye legjobb prózamondó nyugdíjasa, *Varga Istvánné* Fekete István novelláját mondta el. Az ajkai klub képviselőjében *Brotschul Istvánné* Káldi Géza egyik költeményét szavalta el. A város történeti emlékeivel a Városi Múzeumban ismerkedtek, ahol *Angermayer Judit* kalauzolta a közel hetven főnyi társaságot. A városi sétát a Hild parkban az 1984-ben felállított „Bányászok” szobornál kezdték, ahol megemlékeztek az egykoron virágzó ajkai bányászatról. Innét sétát tettek Fekete István lakóházának a helyén felállított emlékhöz. Majd a Csónakázó-tó környékén hosszabb időt töltöttek a szoborparkban. Innét busszal felmentek a Molnár Gábor parker-

dőbe, ahol *Dukán József* geológus az őslény- és kőzettárat mutatta be. A Bányászati Múzeumban *Czinger Sándor*, az Idősek Élet az Éveknek Országos Szövetsége alelnöke kalauzolta az addigra megfáradt érdeklődőket. Ezután kis pihenőt tartottak, ahol frissítővel, zsíros kenyérrel és a lelkes klubtagok által sült házi süteményekkel kínálták a résztvevőket.

Az ajkai tartalmas program itt befejeződött. Innét még elmentek a Kolontárra, ahol részvétellel emlékeztek a vörösiszap katasztrófa áldozataira. *Káldi Géza* bemutatta az új lakótelepet a vendégeknek. A tótvázsonyiak meghatóan köszönték meg az egész napos programot.

Csendes Róbertné Bosits Éva



A „Társadalmi szerepvállalás erősítése a közösségek fejlesztésével” című projekt keretében az Önkönet Kft. képzést szervezett Solton, az idősek körében. A jó hangulatú képzést meglátogatta Solt polgármestere, **Kalmár Pál** is. Köszönjük **Szabó Margit** megyei elnök szervező munkáját!



Ki Mit Tud? Kármánházán

Országos Nyugdíjas Ki Mit Tud? került megrendezésre Kálmánházán. **Jakab Sándorné** ének, **Lentvorszkiné Novoczi Erzsébet** vers, **Megyola Józsefné** nótá kategóriában képviselte az Örökzöld nyugdíjas egyesületet. Megtelt a kálmánházi Művelődési ház versenyzőkkel, szereplőkkel és nézőkkel. Többen mi is elmentünk meghallgatni a társainkat, akik nagyon ügyesen szerepeltek ezen a megmérettetésen. Hatalmas tapsot kaptak, örömmel fogadták a gratulációkat. Rendezvényeinken mindig nagy sikerrel szerepelnek. A három tagú zsűri úgy döntött, hogy mind a hárman tovább jutottak a Hajdúszoboszlón megrendezésre kerülő középdöntőbe. További sikereket kívántunk a résztvevőinknek, nagyon büszkék vagyunk rájuk!



Anyák napja Tatabányán

Páratlan élményben volt részük azoknak, akik részt vettek klubunk anyák napi rendezvényén. A sárberki iskola lelkes, vidám gyermeksergének sokszínű, színvonalas, műsora meghatóan emlékeztünkbe véste, az anyá és a nagymama szerepét az ő életükben. Ők képviselik a legfontosabb értéket: a szeretetet. Az alsó tagozatos kisiskolások felejthetetlen zenéjében, énekében és táncában gyönyörködhattunk a műsor első részében. Ezután klubunk tagja, **Szalmári Rozália** verssel, majd **Diószege Piroska** énekkel örvendeztette meg a közönséget. Klubunk vezetője, **Troják Frigyes** az anyák szerepének jelentőségét méltatta, és virággal köszöntötte a megjelent hölgyeket. A Sárberki Nyugdíjas Klub „Lendület” táncsoportja meglepetésképpen görög táncsal kedveskedett a vendégeknek, amit hatalmas tapsal díjaztak. Az este, **Troják Frici** és **Nyári Tibi** zenéjének köszönhetően fergeteges hangulatú táncmulatsággal zárult. A mintegy 70 tag, aki részt vett a rendezvényen, színvonalas műsor és egy jó hangulatú este résztvevője volt.

Csordás Ferencné vezetőségi tag



Himodon tartották meg az „Élet az éveknek” országos nyugdíjas szövetség Győr-Moson-Sopron megyei klubvezetőinek második negyedéves értekezletét. **Módos Ferenc** Himod polgármestere köszöntötte a megjelenteket. **Zsámbokiné Budai Anna** megyei elnök vezette az értekezletet, ahol a klubvezetőkkel egyeztetette a negyedéves programokat. A helyi Labdarózsa nyugdíjasklub vezetője, **Hasza Ernőné** és a klubtagok házi disznótoros falatokkal és süteményekkel kínálták a klubvezetőket. Az értekezlet után rövid sétára indultak a faluban. Meglátogatták a templomot és megnézték az összegyűjtött ereklyéket.

Hasza Ernőné klubvezető

Úszással egy jó ügyért

Elindult az idei Swimathon 2017 közösségi adománygyűjtő kampány, melynek keretében eddig 140-en vállalták, hogy úsznak egy számukra fontos civil ügyért, sőt kampányolnak érte és támogatást gyűjtenek a javára. Az adománygyűjtő kampány egyik támogatott civil szervezete a KórházSuli Alapítvány, melyet a Richter Gedeon Nyrt. is támogat a társadalmi felelősségvállalás jegyében tett erőfeszítései keretében.

Hét ferencvárosi érintettségű civil projektért folyik a kampány, melyet most másodszor szervez meg a helyi közösségi adománygyűjtés népszerűsítésért létrejött Ferencvárosi Közösségi Alapítvány. A Swimathon kampányban a civil szervezetek közös célja, hogy az általuk felkért úszók révén – akik az érintettek, munkatársaik, önkénteseik, támogatóik és barátaik köréből kerültek ki – olyan magánadományozói és céges támogatáshoz jussanak, amellyel nagy lépést tehetnek a saját területükön megálmodott projekt megvalósulásáért.

A swimathon.hu kampányoldalon bemutatott úszók többsége civil, olyan felnőtt, gyerek vagy család – sőt, akad az indulók közt egy 16 fős kisiskolás osztály is –, akik mind egyéni kihívásokat vállaltak. A civilek mellett híres emberek is beálltak az úszók soraiba, többek között a Richter felkérésére, a KórházSuli színeiben vállalta az úszást *Martinek János*, kétszeres olimpiai-, négyszeres világ- és egyszeres Európa-bajnok öttusázó, a magyar felnőtt és junior öttusa-válogatott szövetségi kapitánya is. A kórházba kerülő, valamint a tartósan otthon gyógyuló gyerekek egyik nagy kihívása az, hogy lépést tudjanak tartani az isko-

lai tananyaggal és az őket visszaváró osztálytársaikkal, barátaikkal. Ehhez igyekszik a KórházSuli program segítséget nyújtani, mely kortárs segítő csoportok tudására és önkéntes munkájára épül. A beteg gyerekek támogatást kapnak ahhoz, hogy a gyógyulásuk után minél kisebb lemaradással tudjanak visszatartakozni iskolájukba. Ugyanakkor a programban résztvevő orvosok szerint egy célokat kitűző gyerek sokkal aktívabban vesz részt a gyógyító folyamatban is. Emellett az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy a társadalom számára is fontos hozadéka van a programnak: a résztvevők kölcsönösen formálják és gazdagítják egymást, fejlődik a személyiségük, ami hozzájárul ahhoz, hogy érzelmileg érett, felelősségteljes, empatikus és stabil felnőttekké váljanak.

Az idei adománygyűjtő úszáson befolyó pénzből a KórházSuli a 2017/18-as tanév képzéseit, csapat összejöveteleit, segítettsegítő találkozásait kívánják finanszírozni. A felajánlásokat a Swimathon 2017 program hivatalos magyarországi honlapján keresztül lehet megtenni a <https://2017.swimathon.hu/csatavagyunk/> oldalon.

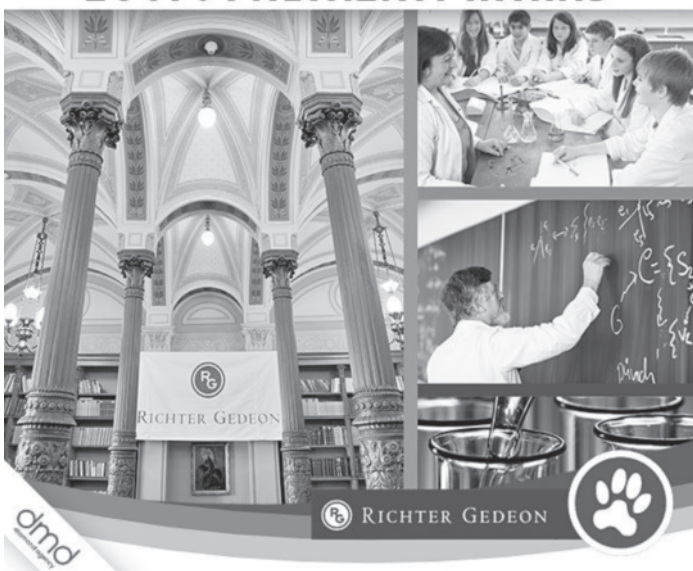
„Támogass egy úszót, s rajta keresztül egy jó ügyet!”



2017. május 31-én beszámoló közgyűlést tartott országos szövetségünk Budapesten. Köszöntöttük Csongrád megye új elnökét, *Szalai Antalt*, és köszöntöttük *Kalmár Erikát*, Heves megyei küldöttet, aki 25 év után átadta a stafétabotot. Köszönjük, hogy olyan sokan eljöttek, és hozzájárultak a rendkívül konstruktív közgyűléshez!



MAGYAR KÉMIAOKTATÁSÉRT DÍJ 2017. PÁLYÁZATI KIÍRÁS



A Richter Gedeon Nyrt. 1999-ben díjat alapított általános, közép- és szakközépiskolai tanárok részére, hogy támogassa és erősítse a kémia színvonalas iskolai oktatását. Az Alapítvány kuratóriuma ítéli oda a rangos elismerést, a személyenként 400 ezer forintos díjat.

Bővebb információ:

http://igenx.hu/documents/kemiaokt_kiiras_2017.pdf



IDÉN TEGYEN TÖBBET A HALLÁSÁÉRT!

A jó hallás fiatalon még természetes, de az idő előrehaladtával látásunkhoz hasonlóan hallásunk minősége is csökken. Az időskori hallásromlás elkerülhetetlen folyamat, gyakran csak a rokonok, barátok hívják fel rá a figyelmünket.

Az eredményes hallásjavítás szempontjából kulcsfontosságú a korai felismerés, melynek köszönhetően jó eséllyel csökkenthető, vagy megállítható a hallás gyors ütemű romlása. Fontos tehát, hogy már az első tünetek jelentkezésekor szakember segítségét kérjük!

A hallásvizsgálat **fájdalommentes**, képzett audiológus szakemberek végzik, **nincs szükség beutalóra** és az üzleteinkben **június 1. és június 30. között INGYENESEN** vehető igénybe.

Kérjük, a felhívást adja tovább családtagjának vagy ismerősének, hogy másoknak is segíthessünk!

Dr. Helfferich Frigyes PhD
fül-orr-gégész, audiológus, orvos ezredes

- Társaságban hallja mások beszédét, de nem érti?
- Úgy tűnik, hogy mások motyognak és többször vissza kell kérdeznie?
- Hangosabban hallgatja a TV-t, mint mások?
- Előfordul, hogy nem megfelelően érti a telefonban a beszédet?

Bármely kérdésre **IGEN** a válasza,

KÉRJEN IDŐPONTOT

ingyenes hallásvizsgálatra üzleteinkbe!

PANNON
HALLÁSCENTRUMOK
www.pannonhallas.hu

Országsszerte várjuk Halláscentrumainkba!

Ingyenesen hívható telefonszámunk:

06 80 182 182

GEERS 
HALLANI ÖRÖM
www.geers.hu



EGY TABLETTA EGY ÓRÁN BELÜL EGY NAPIG HAT

**NE AZ ALLERGIÁT
LÁSSA MINDENBEN!**

A ZILOLA® gyorsan és hatékonyan csillapítja a leggyakoribb allergiás tüneteket, mint az orrdugulás, orrfolyás, tüsszögés, bőrkíütés.
MÁR 6 ÉVES KORTÓL ADHATÓ.



 **RICHTER GEDEON**

WWW.ZILOLA.HU

Zilola® 5 mg levocetirizin-hidroklorid tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer
Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 (1) 505 70 32, drugsafety@richter.hu

VersionID: KEDP/VAACRC, Lezárás dátuma: 2017. 06. 15.

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