



Életet az éveknek

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2017. április

Kedves Klubtagok!

Örömmel tájékoztatlak benneteket, hogy közel három év után, 2017 márciusában a bíróság elfogadta a küldöttgyűlésünk által támogatott alapszabályunkat. Ugyancsak bejegyzésre került a januárban megválasztott elnökség valamint a felügyelő bizottság valamennyi tagja.

Az évet immáron több esztendeje a harkányi pótszilveszteri rendezvényünkkel indítjuk. Mégis az év „kezdeté” hagyományosan a balatonfüredi rendezvényünkhöz kötődik. A művészeti fesztiválon évről évre közel ezer tagunk, illetve más nyugdíjas szervezetekhez tartozó vesz részt. A háromnapos programot ebben az évben is *dr. Bóka István* polgármester és *Vászolyi Judit* igazgató asszony nyitotta meg *(fotónkon négyen együtt, Paulics István elnökhelyettes és jómagam is)*. Ez az esemény nemcsak nekünk, nekik is ünnep, hiszen az elmúlt években több mint hétezer nyugdíjas látogatott el Balatonfüredre, akik — a megnyitón elhangzottak szerint — ismerőseik, barátaik körében is ajánlották a város nevezetességeinek megismerését.

Ez a fesztivál egyben mindig alkalmat ad arra is, hogy az év eseményeit meghirdessük. Még jelentkezhetek a soproni négynapos, gazdag művészeti és turisztikai programunkra. Szervezzük az egri művészeti-, a gyulai mozgásfesztivált, és ahogyan ígértük, szeptember 28-án ismételten koncertünk lesz a Vígadóban, december 14-én pedig ugyanide adventi hangversenyre invitálunk benneteket. Közben partnerünknek, az Önkönet Kft-nek köszönhetően képzést, valamint egy-napos fesztiválokat szervezünk Bács-Kiskun megyében.

A megválasztott elnökség fő feladatának a megyei szervezetek munkájának szakmai támogatását tartja. Sokkal többet leszünk jelen a megyékben, és a megyei szervezetekkel reményeink a kommunikáció a szokásosnál is intenzívebb lesz.

Tagjaink örömmel fogadták a programok gazdagságát.

Dr. Hegyesiné Orsós Éva

Sose törjön félre kedved csizmasarka,
Legyen örömdnek bugyogója tarka,
Ne legyen életed rövid, mint nyúl farka,
A sorsnak irántad ne legyen szűk marka.

Boldogságod fénye legyen szép szivárvány,
Rajta, mint egy hídon, szép tündérek járván,
Ne bántson a métely, sem másféle járvány,
Hanem oly erős légy, valamint a márvány.

(Arany János)



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



**Ha adózol és van rá lehetőség,
add szövetségünknek az 1%-ot!**

**Kérd meg adózó ismerőseid,
tegyék ők is ezt!**

Köszönjük!

**Adószámunk:
19012377-2-41**

Tengernyi élvezet

2017. július 16-19.
2017. augusztus 6 – 9.



3 éjszaka szállás a nagyatádi Hotel Solarban
Svédasztalos félpanziós ellátás
horvátországi tengerparti kirándulás
37.800 Ft/fő + IFA

Óriási gyerekkedvezmény
12 éves korig, 2 felnőttel egy szobában a fenti csomag:
14.100 Ft/fő

IFA: 400 Ft/fő/éj, Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj
Premium szoba felár: 3.000 Ft/szoba/éj
Hosszabbítási lehetőség: 7.900 Ft/fő/éj

Hotel Solar*** Nagyatád

Széchenyi tér 28.

Tel: 82/504-135; 30/697-2668

infosolar@t-online.hu, www.hotelsolar.hu



Betegsége van? Oxigén!!!



Oxigén Koncentrátor

Az oxigénhiány (hypoxia) különböző betegségek okozója lehet:

- légzési problémák
- allergiák
- fertőzések, gombásodás
- fejfájás, szédülés, ájulás
- fáradékonyság, levertség, kimerültség
- depresszió
- ízületi és reumatikus fájdalmak, gyulladások
- impotencia
- alvászavarok
- daganatos betegségek

Mivel a rákos sejtek az oxigénszegény környezetet szeretik így az oxigénmennyiség növelésével akadályozhatjuk vagy akár el is pusztíthatjuk őket (Dr. Charles Graham, Dr. Otto Warburg).

AZ OXIGÉNTERÁPIA TELJESEN MENTES MINDENNEMŰ KOCKÁZATTÓL ÉS MELLÉKHATÁSTÓL!



A levegő 18-20%-os oxigéntartalmánál jóval magasabb, több, mint 90%-os oxigéntartalmú tiszta levegő belélegzésével hatékonyan javíthatunk a páciens állapotán:

- csökkentheti az ízületi gyulladásokat
- a migrénes vagy cluster fejfájás megszűnhet
- csökkentheti a magas vérnyomást
- aktiválhatja a szívműködést
- felélénkítheti a memória funkciókat, ill. a központi idegrendszert
- javíthatja a szervek működését: vese, máj, prosztata, hasnyálmirigy
- javíthatja a daganat elleni immunitást



Próbálja ki a készüléket most ingyen! 0620-661-4961 • www.sanatory.hu

Nyugdíjas parlamentek a közösségért

Szinte minden megyében nyugdíjas parlamenteket szerveznek az idősök szervezetei. 2017. március 23-án Budapesten a Nyugdíjasok Országos Képviselőlete volt a házigazdája annak a parlamentnek, amelyik az alábbi nyilatkozatot fogadta el:

Budapesti Nyugdíjas Parlament Zárónyilatkozat

Egy társadalom emberségének egyik fokmérője, hogyan tekint az idősekre. Vagyis

- biztosítja-e a tisztességes időskori megélhetést;
- elősegíti, szorgalmazza-e az előrelátó öngondoskodást és gyakorol-e méltányosságot az erre nem képes réteg esetében;
- megrokkant rászoruló tagjai számára biztosít-e megfelelő ellátást és gondozást;
- számít-e a nyugdíjasok tudására, tapasztalatára;
- elismeri-e a fiatalabb generáció számára nyújtott segítségét, s annak társadalmi értékét;
- tiszteli-e az idős embereket;
- a társadalmi megbecsülés bizonyítékaként nem hagyja leszakadni, nyomorba süllyedni a nyugdíjasokat.

Kiszámítható, fenntartható és igazságos nyugdíjrendszer kell! A nyugdíj szerzett jog, nem adomány! Legyen újra alkotmányos jog a nyugdíj valamint az egészségi- és a szociális ellátás!

Szükség van a járuléklafon alkalmazására. Szorgalmazni, segíteni kell a nyugdíj előtakarékoskodást. Nyugdíjkorrekciós programra van szükség. Meg kell teremteni a rugalmas nyugdíjba vonulás lehetőségét körütekintően kidolgozva és gondosan mérlegelve a szakmai/gazdasági körülményeket. A munkában töltött éveket beszámítva lehetővé kell tenni a rokkantnyugdíjazást. Az éves nyugdíjemeléskor figyelembe kell venni a nyugdíjas fogyasztói kosár inflációját valamint a reálkeresetek alakulását. Szükség van a nyugdíjas kosár összetevőinek rendszeres felülvizsgálatára. Ki kell dolgozni az idősök egészségi és szociális gondozásának új rendszerét. Biztosítani kell a rászorulóknak számára a megfelelő gyógyszerhez jutást. Méltányolni és elősegíteni kell az ápolási tevékenységet.

A nyugdíjas érdekvédelem érvényesítéséért és az érdemi párbeszéd megvalósulásáért a több ezer nyugdíjast átfogó országos szervezetek bevonásával helyre kell állítani és megfelelően működtetni az Időügyi Tanácsot!

Új Időügyi Stratégiát kell kidolgozni és megvalósítani!

A NYOK képviselőjében Várkonyi Júlia szólalt fel. Hozzászólásából a következő gondolatokat emeljük ki:

„... Bizonyára ismerik azt a régi viccet, amikor két nyugdíjas eszmét cserél az időskorról és az egyik így szól: „Az öregkornak is megvannak a maga szépségei...” Mire a másik: „Igeen??? Csak egyet mondj!” Persze én azért tudnék mondani néhányat (az unokázásnál nagyobb öröm nincs is!), de úgy vélem, nem tévedek nagyot, ha azt állítom, hogy az időskori társadalom egyik legfontosabb értéke és elvárása, a **biztonság**. Egy ledolgozott élet után, erőnk, lehetőségeink, egészségünk csökkenésével jogos követelmény, hogy megélhetésünk, ellátásunk biztosított legyen. Márpedig az utóbbi évek éppen arról szóltak,

hogy minden elbizonytalanodott. Lesz-e elég pénz a nyugdíjak kifizetésére, vajon bevezetik-e a nyugdíjasoknak az új sarcot, az egészségügyi hozzájárulást, mekkora is a valós infláció, ha úgy állapítják meg, ahogy... Ebben a helyzetben már nem kevesen gondolják úgy, hogy nem véletlenül került ki az alaptörvényből a 120 éve létező **társadalombiztosítás**. Sokan csak most szembesülnek azzal, hogy az egészségügyi és nyugdíjellátás nálunk már nem alkotmányos jog. A Nyugdíjasok Országos Képviselőletének határozott célja az eredeti jogi állapot visszaállítása...”

A parlamenten felszólalt Talyigás Katalin, budapesti szervezeteink elnöke is. Hozzászólásában többek között a generációk együttműködéséről szólt:

„...Büszkéek lehetünk a következő, X, Y, Z nemzedék fejlődésére. Ők már egy egészen más világban élnek, más a világszemléletük, mint az előző nemzedékeknek. Ők már az információs társadalomban nevelkedhetnek, dolgozhatnak. Ezek a korcsoportok az egy munkahelyen eltöltött 10-20 évre nem gondolnak, Távol vannak még a nyugdíjtól, sokan azt gondolják, hogy már nem is kapnak abból, ha megöregedtek. Ebben a korcsoportban viszonylag nagy az országból külföldre távozók aránya, miután itthon nem találták meg számításukat, vonzóbb volt a fogadó ország munkalehetősége. Végül itt élnek azok a legfiatalabbak, akik első választóként 2018-ban már szavazhatnak. Nagy a felelősségünk, hogy milyen jövőjük lesz, és főként mit teszünk értük? Az fenyegethet, hogy egyre nagyobb a szakadék a generációk között, ahol már nem is értjük meg egymást. Környezetemben azt tapasztalom, hogy mi, az idősök vállaljuk az élethosszig való tanulást, dolgozunk, ameddig lehet, értük is. Ez is feladatunk az Életet az Éveknek civil szervezetben. Hiszem, hogy amíg képesek vagyunk rá, nem hagyjuk érdekképviselet nélkül kortársainkat, akik az elmúlt évek vesztesei, és közülük sokan belerokkantak a közdelembé, a túlélés harcaiba, gondolja. Arra törekszünk, hogy élhetőbb, szolidáris és szabad világot hagyjunk gyermekeinkre, unokáinkra. El kell utasítanunk a bezárkózó, az európai értékektől távolodó, az időződő nemzedéket kirekesztő világot. Nagy kérdés, hogy hazánkban csak a pénzt tekintik-e értéknek? Hagyjuk-e, hogy az emberi kapcsolatok elsilányuljanak? ...”

A nyugdíjas parlamentek munkáját folyamatosan figyelemmel fogjuk kísérni és beszámolunk róluk.

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Luif Ibolya

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek”

Országos Szövetsége

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

Tel./Fax: 0036-1-3270118

E-mail: nyugszov@hu.inter.net; Web: www.eletetazeveknek.hu

Nyomás: Synra Nyomda és Kiadó Kft.

1102 Budapest, Hölg utca 50/B.

Nyomdavezető: Szűcs Péter

Belső terjesztésre!

ISSN 2.9.1./1003-1/2005

Ügyes kezű nyugdíjasok

Kisfalud Győr-Moson-Sopron megyei kisfalu. Ez a 750 lelket számláló kis település adott otthont a megyei kézimunkázó nyugdíjasok munkáiból összeállított kiállításának. A bemutatót Zsámbokiné Budai Anna, az Élet az Éveknek országos klubszövetség megyei elnöke kedves szavakkal nyitotta meg. Ezt követően a település polgármestere, Ódorné Árvai Margit köszöntötte a megjelenteket. Röviden beszélt a faluról, az ott élő emberekről, idősekről, fiatalokról, akik részt vesznek a falu rendezvényein, segítik munkájukat. Majd Király Istvánné klubvezető köszöntötte a megjelenteket. Versekkel és énekszámokkal készültek a helyi fiatalok, a nyugdíjasok kórusa dalsokrot adott elő.

A kiállításon 16 klubból 63 alkotó munkával mutatkozott be, hímzésekkel, foltvarrásokkal, csuhé fonásokkal, fafaragásokkal, gyöngyfűzésekkel, horgolásokkal. Nagyon színvonalas munkákat láttunk, dicséret illet minden kiállítót a szép munkájáért. A helyi klub megvendégelte az alkotókat, melyet kötetlen beszélgetés követett.

Csöndes Lászlóné



Ünnepeltünk!



A Győr-Bácsi Gyöngyvirág Klub méltóképpen megünnepelte március 15-ét. Az alkalomhoz illő versek és énekszámok hangzottak el. A klub minden tagja kivette részét az ünnepségből.

Vers- és prózamondó verseny Baranyában

Komlón április 13-án került megrendezésre a Baranya megyei Vers- és Prózamondó Találkozó. A kihívásokkal teli megmérettetésen a következő személyeket juttatta tovább a szakmai zsűri az országos találkozóra.

Vers kategória:

- I. Bárdos Sándor (Pécsvárad)
- II. Handler Péterné (Szederkény)
- III. Kálmán Árpádné (Komló)
- IV. Kovács Erzsébet (Pécsvárad)
- V. Molnár Jánosné (Komló)

Próza kategória:

- I. Szűcs Csabáné (Mohács)

Gratulálunk a helyezetteknek és további sikeres szereplést kívánunk!

Sipos Imréné, Baranya megyei elnök

A nők és a tavasz köszöntése Baranyában

A vidám télbúcsúztató Komlón sem maradt el. Az ŐSZIRÓZSA Táncsoport 2017. február 25-én Farsangi Bált rendezett a Komlói Községek Házában, amelyre meghívta a társklubok tagjait is. A rendezvényen részt vett a Klubszövetség Baranya megyei elnöke, *Sipos Imréné* is, klubjának tagjaival együtt. Jó hangulatú, vidám bált szerveztek, csodálatosan szép és ötletes jelmezekkel. Fergeteges sikere volt a jelmezbe beöltözött táncsoport tagoknak is. A Farsangi Bálon 65 fő vett részt, és a résztvevők jó hangulatban ropták a táncot. Tombolázás is színesítette programjukat. A főnyeremény egy torta volt, amelyet a nyertes megosztott az asztaltársaságával. A résztvevő táncosok azóta is örömmel emlékeznek vissza a vidám pillanatokra.

A Komlói Belvárosi Nőklub 2017. március 11-én szervezett Nőnap Bált a Komlói Községek Házában más civil szervezetek részt vételével, így a Szépkorúak klubjával és az Őszirózsa Táncsoporttal együtt. Jókedv és vidámság jellemezte a

rendezvényt, no és az elmaradhatatlan tombola. Színvonalas programokon vehettünk részt ez alkalommal is.

Sipos Imréné klubvezető a Klubszövetség Baranya megyei elnöke



Lovászi nyugdíjasok gazdag márciusa

Március nyolcadikán a Nemzetközi Nőnap alkalmával a férfiak köszöntötték az egyesületünk, a Lovászi Olajbányász Nyugdíjasklub hölgy tagjait. *Léránt Ferenc* polgármester köszöntőjében tolmácsolta a férfi tagtársak nevében is a nők iránti tiszteletüket és megbecsüléseket. Szép virágokkal kedveskedtek, és finom vacsorát szolgáltak fel részünkre. Fergeteges táncmulatsággal, jó hangulatban zajlott a nőnap mulatság.

Március tizenötödikén az 1848-as szabadságharcra emlékezünk a Lovászi Buda Ernő Általános Iskola tanulóival.

Március 18-án Kerkabarabáson a szépkorúakat köszöntöttük. Népdalokkal és ismert slágerekkel szórakoztattuk a közönséget, amit velünk együtt énekeltek.

Március 22-én dr. László Péter előadásának hallgatói voltunk. Többek között ilyen izgalmas témákkal foglalkoztunk: miért olyan hosszú életűek a világ egyes részein az emberek; melyek azok az élelmiszerek, amelyek krónikus gyulladást válthatnak ki a szervezetünkben. Szó esett arról, hogy legyünk sokat a

szabadban, kertészkedjünk, mozogjunk. Ne éljünk magányosan, járjunk társaságba. Március 30-án a X. Dalos Találkozó Nagykanizsán, a VOKE Kodály Zoltán Művelődési Házban nyugdíjasklubunk énekkara is fellépett.

Rónási Marika

A Költészet Napja Soponyán

Az Őszi Napsugár Nyugdíjasklub április 8-án második alkalommal szervezett Költészet napi nyugdíjas találkozót gyönyörű környezetben, a felújított Községi Házban. Meghívott vendégeink az abai, a felsőkörtvélyesi, a kálozi, a kislángi, a móri, a sárszentágotai, a sárkeresztúri, a seregélyesi nyugdíjasklubok és a Délbáb Népdalkör voltak. Vendégeinket köszöntötte *Balogh Istvánné* klubvezető, *Bénde József* polgármester, és *Greskó Gáborné*, a nyugdíjas szervezetek „Életet az Éveknek” Fejér Megyei Szövetség elnöke. Rendezvényünket a soponyai Zichy János Általános és Alapfokú Művészeti Iskola tanulói szép versekkel és furulyán megszólaló népdalokkal nyitották meg. Ezután a nyugdíjasklubok adták elő műsoraikat, melyben szintén gyönyörű verseket és népdalokat hallhattunk. Majd *Káliz Sajtó József* soponyai költő saját versét adta elő. A műsor után közösen elénekeltük a „Tavaszi szél vizet áraszt” című népdalt. A közös vacsora elfogyasztása után megszólalt a zene, melyet szinte minden rendezvényünkön *Schlett Róbert*, egyik klubtagunk unokája szolgáltatott. Fergeteges hangulat lett a teremben. Terveink szerint hagyományt tesszük a Költészet napi rendezvényünket.

Balogh Istvánné klubvezető





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

Nagy lazítás Mini gyógycsomaggal (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 51.900.-Ft-tól/fő

Az ajánlat érvényes 2017. június 30-ig, vasárnap és csütörtök közötti érkezéssel!



Pünkösdi wellness Hajdúszoboszlón (4 nap/3 éj)

Tartalma: 3 éjszaka szállás félpanzió plusz ellátással, gyógy-, váltó-, pezsgőfürdő, szauna-, infrasauna, gőzfürdő, saját strand használat, fürdőköpeny, pünkösdi animációs programok

Kétágyas szobában 31.600.-Ft-tól/fő

Az ajánlat érvényes 2017. 06.02. és 06.05. közötti időszakban!

„Barátságos ismerkedő csomag” Csoportoknak

Tartalma: információs anyag postai úton a kért példányszám-ban, csoportos kedvezménnyel összeállított csomagajánlat a létszámnak megfelelően a kért időszakra, „Barátság rendezvény” a megjelölt helyszínen, ízelítő a szálloda szolgáltatásaiból (masszázs, sütikóstoló, prezentáció)

Teljesen ingyenesen!

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 kezelésekkal, reumatológus szakorvossal. A kezelések igénybevételéhez beutaló nem szükséges, kizárólag a TAJ kártya,
- saját fürdő részleg 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 nótá műsor.



Referenciáink, Visszatérő kedves senior csoportjaink,
a teljesség igénye nélkül:
Pomázról a Holdvilág-árok Egyesület,
Százhalombattáról a Dunamenti Erőmű Nyugdíjas Csoportja,
Kartali Nyugdíjas Csoport

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

Közös programokat szervez, támogatja egymás idősokkal kapcsolatos állásfoglalását az Élet az éveknek zalai szervezete és a zalaszentgróti járásban működő Idősek Tanácsa. A két szervezet 2017. március 14-én — többek között ezekről is szóló — együttműködési megállapodást írt alá. A képen balról jobbra Szalay Csaba, az Idősek Tanácsa elnöke, Baracska József, Zalaszentgrót város polgármestere, dr. Kocsis Gyula megyei szervezetünk elnöke és Vizvári Ottó elnökhelyettes. Az eseményről a Zalaegerszegi Városi Televízió is beszámolt és ennek kapcsán a megállapodásról, illetve szövetségünk céljairól, működéséről, a megyei szervezet idej feladatairól a televízió Egerszegi Esték című műsorában március 21-én dr. Kocsis Gyula és Vizvári Ottó a tv nézőit is tájékoztatta.



Pilates találkozó, hatodszor

A közösségi támogatásnak, az önkéntes munkának köszönhetően az ingyenes DVD alapú közösségi Pilates torna megyénkben, Várgesztesről induló mozgalommá szélesedett. Egyre több 40 évnél idősebb ember ismeri fel a rendszeresen végzett torna mozgásképesség megőrző szerepét, de az egész testet megdolgozó 45 perces torna szellemi képességeink megőrzésében is hatásos. A Pilates Mozgalom célja, hogy a 80-as éveinkben is egyenes derékkal járjunk, fájdalom nélkül éljünk! Ezáltal a társadalom számára hasznosítható életenergiával rendelkezünk, és minél kevésbé szorulunk külső segítségre, gondozásra. Ehhez a tudatos mozgást életformává kell tennünk, hogy a mindennapi életben a testünket érő hátrányos behatások kivédésére készek legyünk.

A rendezvénynek Baj önkormányzata és a Baji Pilates Klub volt a házigazdája. Az évenként tavasszal megrendezésre kerülő találkozóra a működő Pilates klubok tagjai és más érdeklődők érkeztek. Ebben az évben 14 csapat érkezett: Ajka, Almásfüzitő, Baj, Bajna, Bakonygyepes, Bánhida, Dunaalmás, Környe, Segítőkéz Alapítvány Tatabánya, Tata, Várgesztes, Vértesket-

hely, Vértessomló. A rendezvényt a Szent István általános iskola tornatermében Schunder Tibor polgármester nyitotta meg. Fontos esemény volt a Pilates Mozgalom Zászló felavatása, a csapatok együtt mondták: „...legyen ez a zászló az összetartozásunk szimbóluma!” Ezt követte a Pilates Mozgalom Induló közös éneklése: „Mozgással szebb a világ, egészséges élet, ha lépkedünk a fény felé, az öregség is szép lesz!”

A Baj KSE Művészi Teremkerékpáros versenyzőinek virtuóz bemutatójával folytatódott a program, ami után 50 perces torna következett Solymosi Antal instruktornak, a Pilates DVD megalkotójának vezényletével. Délben az óvoda éttermében volt gyülekező, ahol Rising Károlyné Várgesztes polgármestere köszöntötte a vendégeket. Zsíros kenyér, ásványvíz és a batyukból előkerülő étkekkel megterített asztal mellett a klubok vezetői elmondták Pilates torna tapasztalataikat és torna egészségre gyakorolt hatásának sikertörténeteit

A Pilates Mozgalom a Facebook zárt csoport oldalán fényképes és szöveges információkat találnak azok a Pilates torna iránt érdeklődők, akik keresik Pilates Jóska ismeretségét!



Táncverseny Zalaegerszegen

Az Élet az Éveknek Nyugdíjasklubok és Idősek Országos Szövetsége Zala Megyei Szervezete 2017. június 8. napján táncversenyt rendez Zalaegerszegen dunántúli nyugdíjasklubok és nyugdíjasok részére. A táncverseny regionális jelleggel a dunántúli /fővárosi/ klubok részére kerül meghirdetésre, de távolabbi klubok jelentkezését is elfogadjuk. A táncversenyt páros és csoportos társastánc, egyéni-, páros- és csoportos modern/divat-, csoportos formációs tánc kategóriákban, standard, latin és modern-divat stílusban hirdetjük meg.

A verseny célja: A résztvevő nyugdíjasok tudásának, felkészültségének, - az életkornak megfelelő – művészi alkotó vagy előadó képességének megismerése, lehetőség biztosítása kiemelkedő eredmények bemutatására, valamint tapasztalatok gyűjtésére. A felkészítők művészeti munkájának megismerése, valamint szakmai munkájuk, helyzetelemző, minőségfejlesztő tevékenységük segítése.

A verseny követelményei:

Táncpár: egy férfi és egy női tagból áll!

A csoportos táncnál: kis csoportban 4-6 pár, nagy csoportban maximum 12 pár (a csoportokban tetszőleges létszámú férfiak és nők versenyezhetnek)

Kategóriák:

1. Táncpárok standard kategória (3 tánc)

Kötelező tánc: angol keringő, tangó, bécsi keringő.

A táncpároknak 1-1,5 percig kell táncolni a megjelölt táncból készített kombinációt /összesen maximum 4.5 percig/a rendező által biztosított zenére.

2. Táncpárok latin kategória (3 tánc)

Kötelező tánc: samba, cha-cha-cha, rumba

A táncpároknak 1-1,5 percig kell táncolni a megjelölt táncból készített kombinációt /összesen maximum 4.5 percig/a rendező által biztosított zenére.

3. Csoportok latin vagy standard kategória

A szabadon választott latin-amerikai vagy standard táncokat a csapatok saját zenére adhatják elő.

Koreográfia hossza: maximum 4,5 perc.

4. Egyéni, páros és csoportos modern és divattánc kategória

A szabadon választott modern vagy divattáncokat, formációkat a csapatok saját zenére adhatják elő.

Koreográfia hossza: egyéni és páros indulóknál maximum 3 perc, csoportoknál maximum 4,5 perc.

A rendezvény helyszíne: Keresztury Dezső Városi Művelődési Központ Kamaraterme (színpad nélküli emelt nézőtér, parkett táncterrel), Zalaegerszeg, Landerhegyi u.21. Kezdési időpont 2017. június 8. 11.00 óra. Regisztráció kezdete: 10.30.

Minden nevezett csoportot, fellépőt zsűri jutalmaz. A zsűri tagjai: Salamonné Kuzma Renáta táncpedagógus, táncművész, versenybíró, Stefán Gábor táncpedagógus, koreográfus, Flaisz Gergő igazgató

Nevezési díj (adminisztrációs költség):

a. szövetséghez tartozó klubok esetében	
egyéni és páros nevezés	1.150 Ft
csoportos nevezés	2.300 Ft
b. szövetségen kívüli jelentkezés esetén	
egyéni és páros nevezés	1.500 Ft
csoportos nevezés	2.800 Ft.

A nevezési díjat a helyszínen kell fizetni. Nevezni több kategóriában is lehet!

A nevezési díjat megfizetők fellépési sorrendet, rajtszámot sorshúzással kapnak.

A fellépők részére öltöztőt, ásványvizet biztosítunk.

Jelentkezési határidő: 2017. május 25.

Jelentkezni lehet levélben és e-mail-ban jelentkezési lap megküldésével.

A jelentkezéseket kapcsolatban telefonon tájékoztatást ad: **Vadvári Péterné** alelnök.

Telefon: 30/532-9147, 20-2548863

A levélben küldött jelentkezéseket kérjük a következő címre címezni: Keresztury Dezső Városi Művelődési Központ Szűszné Nagy Johanna közművelődési szakember 8900 Zalaegerszeg, Landerhegyi u. 21. A levélre írják rá: nyugdíjas táncverseny

E-mail jelentkezéseket fogadjuk a következő címen: gyula.kocsis@freemail.hu.

A jelentkezőknek 2017. május 25-e után visszajelzést küldünk, benne a gyakorlati tudnivalókkal.

Zalaegerszeg, 2017. április 6.

Dr. Kocsis Gyula, a megyei szervezet elnöke sk.



Sportoló nyugdíjasok



A mosonmagyaróvári Margaréta Nyugdíjas Klub lelkes csapata már évek óta rendszeresen benevez a Mosonszolonkon nyugdíjasoknak megrendezett tekeversenyre. Ezek a versenyek összekovácsolják a klubokat, jól érezzük magunkat egymás társaságában. Bár a részvétel a fontos, de az elért eredmények sem elhanyagolhatók! A helyi Őszirózsa Nyugdíjas Klub vezetője és tagjai, az önkormányzat vezetője és képviselőtestülete sokat tesz és tett azért, hogy ezek a találkozók jól sikerüljenek. Köszönet érte.

Tekeverseny

Az „Élet az éveknek” Országos Nyugdíjas Szövetség megyei klubjai között immár 11. alkalommal rendezték meg a tekeversenyt Mosonszolonkon 2017. március 30-án. A megye 10 településéről 97 fő nevezett be az idei megmérettetésre. Évről évre egyre többen szeretnének részt venni a versenyen azonban a hely és főleg az idő miatt korlátozni kell a versenyzők számát. Mindig nagyon jól megszervezett versenyről van szó, amiben a helyi Őszirózsa nyugdíjas klub vezetőjének Horváth Tiborné klubvezetőnek és lelkes tagjainak sok munkája fekszik, amiért köszönetet érdemelnek. Nem mehetünk el szó nélkül a polgármester, *Török Sándor* és a képviselőtestület hozzáállása és anyagi támogatása mellett, mert segítségük nagyban hozzájárul az évről évre nagyon jól, színvonalasan megrendezett verseny népszerűségéhez.

Köszönjük a lelkes mosonszolonkoki csapatnak, hogy mindig gondoskodik arról, hogy a versenyzők jól érezzék magukat. További sikeres, élményekben gazdag klubéletet kívánok a versenyzők nevében.

Bognár Dezsőné Margaréta Nyugdíjas Klub

Zala megyei klubvezetők találkozója

A megyei nyugdíjasklubok vezetői találkoztak nemrég Lovászában a helyi Olajbányász Nyugdíjas Klub meghívására. A találkozón a megyei nyugdíjasklubok vezetői vettek részt. A cél az volt, hogy a klubvezetőket, akikkel rendszeresen találkozunk egyeztetéseken, egy kicsit kivonjuk a szervezésből és velük szabadidős rendezvényen vegyünk részt közösen. Illetve meglátogassuk a térség nyugdíjas egyesületeit, így házigazdánkat, a lovászi Olajbányász Nyugdíjas Klubot.

A szövetségnek Zalában 27 klub a tagja, a szervezet átfogja a megyét. A klubok és a tagok többsége aktív, a néptáncról, népzeneről kezdve komoly tudományos előadásokat is szerveznek különféle témákban, illetve egymással is kapcsolatot tartanak. Ezzel orvosolják azt a társaságihiányt, ami a társadalomra általában is jellemző, de legfőképpen a nyugdíjasokat fenyegeti. A találkozón részt vevők *Iványi Ildikó* kalauzolásával több településre is ellátogattak, így Zalabaksára, ahol a *Horváth Ottó* polgármester, hagyományőrző népművész, tojásfaragó bemutatta saját munkáit és kiállítását, és megtekintettük a falu közadakozásból épült új templomát, az előtte álló Mária-szobrot, *Varga Imre* Kossuth-díjas szobrász alkotását.

Zalabaksáról Pákára utaztunk ahol Öveges József professzor szülőházát és a gyönyörű Czimbal freskókat rejtő templomot tekintettük meg *Kiss László* plébános „tárlatvezetésével”. Innen a Szapáry grófok „Szécsisziget”-ére vezetett utunk, ahol a grófi kastélyt, a török fogságból kiszabadult Szapáry Pál által hálából emeltetett gyönyörű barokk templomot, az abban fellelhető történelmi emlékeket, és egy helyreállított vízimalmot tekintettünk meg. Lovászában zárult a program. Itt a helyi nyugdíjasklub tagjai *Tóth Károlyné* klubvezető vezetésével vacsorával láttak vendégül bennünket. Lovászában megismer-



kedhettünk a település és az olajbányászat történetével, valamint bunker-túrán vettünk részt. Lovászi alatt ugyanis több kilométer hosszan légtalmi célokkal épült, látogatható „atombiztos” pincerendszer húzódik, aminek egy szakaszát avatott kísérőinkkel bejárhattuk.

Az Olajbányászok jóvoltából a vacsora mellé itóka is került és talán ez volt az oka, hogy hamar felhangzott a közismert olajos-nóta, azaz „a furu szára forog”. Erre aztán *Dublecz Ferenc* csomagjából is előkerült az addig horgászbótnak álcázott hegedű. Nem is hagytuk el hamarabb Lovászt csak jócskán hét után, akkor amikor az a bizonyos nótabeli „6-os ott a Nemzeti-nél” már végképp megállt.

Hazafelé a buszon pedig arról is döntöttünk, hogy folyt. köv...

A Pomázi Holdvilág Kártyaklub sikerei

Kártyaklubunk 2008 tavaszán alakult a Holdvilág Egyesület tagjaiból. Eleinte kevesen, de minden második kedden a Művelődési Ház emeleti termében 3 órán keresztül kártyáztunk. A fiúk ultiztak, a lányok kanasztáztak vagy römiztek. Vidámság és jókedv jellemezte ezeket az órákat. Öt éve részt veszünk az országos klubszövetség sportbizottsága által szervezett versenyeken is. Eleinte csak jó lecke volt, ám 2015-ben már az országos ulti versenyen a fiúk csapatban ezüstérmet nyertek. Már több éremmel, kupával is büszkélkedhetünk ultiban és römiben is.

2017. a klubnak eddig nagyon sikeres esztendő. Első nevezésünk március 2-án a Maglód Kistérségi Kártyaversenyre volt. Eredményeink: lányok römiben egyéni aranyérem (*Magdics Sándorné*). Csapat römiben aranyérem (*Magdics Sándorné, Rubás Jánosné, Judák Róza, Becsák Jánosné*). Boldogságunk határtalan! Ultiban a fiúk hasonlóan egyéni aranyérem *Szabó Antal*, ulti csapat eredmény aranyérem Pomáz (*Szabó Antal, Varga György, Judák Sándor, Polcsics Gyula*).

Az országos klubszövetség kistérségi versenyét Kabára hirdette meg március 23-ra. A csapat és a Kabai Őszirozsa Nyugdíjas klub kedves hívásának engedve beneveztem a klub tagjait rómi és ulti csapattal. Érdemes volt elmenni, nagyon kedves fogadtatásban volt részünk és még érmekeket is nyertünk. Győztesen vonultak haza a pomázi kártya klubosok. Ulti egyéni bronzérmes *Judák Sándor* és egyéni aranyérmes *Szabó Antal*, Így már Anti kétszeres bajnok az idén. Ulti csapat helyezése is aranyérem (*Szabó Antal, Judák Sándor, Varga György, Turnherr István*).

A következő kistérségi verseny Pomázon került megrendezésre. Ez már komolyabb odafigyelést igényelt, napokon keresztül terveztem, szerveztem, végül összejött, pedig nem könnyű az embereket kimozdítani. Hihetetlen, de 11 településről érkeztek nyugdíjasklubok, Pest megyéből, Nógrádból, még Hajdú-Biharból, Kabáról is jöttek hozzánk visszavágót adni. Fogadásukra kávéval, harapnivalóval és üdítővel készültünk. A fordulók között is szendvicset, finom süteményeket és frissítőket kínáltunk. Játék közben agyserkentőnek sportszeletet adtunk mindenkinek és a húsvét miatt csoki tojásokat is osztottunk. A sok izgalomnak és tréningnek meglelt az eredménye, sikerült csillogó érmekeket és oklevelet nyerni. A pomázi csapat újra büszkén állt ki: egyéni ulti bronzérmes *Szabó Antal*, egyéni ulti aranyérmes *Polcsics Gyula*. Csapat helyezés ultiban aranyérmes Pomáz Holdvilág Kártyaklub csapata (*Polcsics Gyula,*



Szabó Antal, Judák Sándor, Varga György). Römi versenyben ezüstérmes *Magdics Sándorné*. A rómi csapat ezüstérmet kapott (*Magdics Sándorné, Rubás Jánosné, Becsák Jánosné, Judák Róza*).

Az országos sportbizottság elnöke, *Czinger Sándor* versenybíró elégedett volt a versennyel, minden rendben zajlott le. A sok köszönetnyilvánítással egymásnak és az április 20-iki találkozás reményében, mindenki elégedetten, díjjal vagy anélkül elindult hazafelé autóval, vonattal, busszal, ki mivel érkezett. Érdemes azon fáradozni, hogy lássuk az arcokon a boldog mosolyt az eredmény és a találkozások miatt. Minden versennyel egy kicsit Pomáz jó hírnevét erősítjük.

Vargáné Selley Mária, a Kártyaklub vezetője, egyesületi tag

Arany János vetélkedő Győrújbaráton

*„Szülőhelyem Szalonta
Nem szült engem szalonba,
Azért vágyom naponta
Kunyhóba és vadonba.”*

Így írt Arany János, aki 1817 márc. 2-án született Nagyszalontán. Születésének 200-ik évfordulóján rá emlékezett minden magyar ember, aki szereti a költészetet, irodalmat. Ebből az alkalomból Győrújbaráton előtte tisztelegve megyei szintű vetélkedőt rendeztünk nyugdíjas klubok részére. Résztvevő települések: Győr-Bácsa, Csikvánd, Mihályi, Mosonmagyaróvárról 2 csapat, Mosonszentmiklós, Nyúl, Rábakecöl, Táp, Tét, és Győrújbarát részvételével. A vetélkedő anyagát *Baksa Péter* és felesége állították össze.

A 4 fős csapatok pulzusszáma megszorodott, arcukon az izgalom pírja kiült a feladatok kidolgozása és felelése közben. Minden csapat csodálatosan felkészült. Szinte fél pontok választották el egymástól a helyezéseket. Köszönöm Szalóki Géza polgármesternek az önkormányzatnak anyagi támogatását, a nyugdíjas klub tagjainak segítségét, szorgalmát. Így nagyon színvonalas, és kellemes délelőttöt tölthettünk el együtt.

Bödecs Károlyné Marika győrújbaráti nyugdíjas klub vezetője



Az öregség hivatás...

Az Észak-Békés Megyei Nyugdíjas Szervezetek Egyesülete, NEA-TF-16-M-034 pályázatával, Somogy megyében Nagyatádon járt. A Nagyatádi Cérnagyári Nyugdíjas Klubbal rendezett közös programunk felejthetetlen rendezvénné sikerült. A projektben kitűzött és jóváhagyott célok elérését szívvel-lélekkel valósítottuk meg. Vendégeink voltak: *Szrenka Pálné*, a Békés Megyei NYOSZ elnöke, *Ormai István*, Nagyatád polgármestere, *Fülep István*, a Rinyamenti Kistérségi Társulás elnöke. *Horváth Sándorné*, a Nagyatádi Cérnagyári Nyugdíjas Klub elnöke, aki gyárlátogatást szervezett a Mez Crafts Hungaria Kft. cérnagyárába. Nagyon értékes és érdekes volt a gyár vezetői által bemutatott munkaterület. Este a Turisztikai központ, majd a Hotel Solar adott helyet programunk lebonyolítására. Témáink voltak: fenntarthatóság az időseket tömörítő szervezeteknél; térségi szervezetek együttműködése; a szépkorú társakért végzett kimagasló önkéntes munka; Nagyatád bemutatása a helyi idősök szemével; generációk együttélése; életvezetésünk milyensége; nemzeti múltunk, jelenünk, és jövőnk időskori értékeinek megmentése. Köszönet az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Nemzeti Együttműködési Alappályázatának, köszönet a résztvevőknek a lehetőségért, hogy bepillantást nyerhettünk életükbe, működésükbe. Feltöltve tapasztalatokkal, ötletekkel tértünk haza a Sárrétre!

BUDAPEST MÁSKÉPP!

Az Élet az Éveknek budapesti területi szervezete másfélórás sétákra invitálja a különleges programok kedvelőit. 2017. május 13-án a VIII. kerületben, a Palotanegyedben indul a séta, melynek mottója: írók, költők, szerelmek. Június 3-án a VIII. kerületi Corvin-negyedben sétálhatnak a résztvevők. Ekkor az „irodalom, szecesszió, történelem” gondolat körben fognak majd mozogni. Június 17-én a Vallások egymás között című programra szól a meghívó. Séta közben arra is válasz születik, hogy miképpen él szimbiózisban a református sziget és a zsidó negyed. Ez a program július 8-án folytatódik, ekkor a lutheránus sziget és Szent István Bazilika kapcsolódik össze. Szeptember 15-én a Pesti Broadway az úti cél, azaz a Nagymező utca a Teréz templomtól az Operettszínházig. A sétasorozat szeptember 29-én zárul, amikor a Várnegyedben barangolhatnak a résztvevők, a „történelem, építészet, zene” mottót követve. Mindegyik program az adott napon 11 órakor kezdődik. A részvételi díj klubtagoknak 500 Ft/fő. A részvételi szándékot a klubvezetők a bpeletetazeveknek@gmail.com címen jelezhetik. Jelentkezési határidő: a sétát megelőző hét szerdája.

Sportoló szépkorúak



A Magyar Szabadidősport Szövetség 2017. június 7-én 10.00-16.00 között Cegléden a Gál József Sportszarnokban és a Gubody parkban rendezi meg a Szépkorúak Sportfesztiválját. Az ingyenes Mozgás- és Életmód Napon több mint 45, kifejezetten a Szépkorúakra szabott mozgásformával várják a nyugdíjas résztvevőket, többek között gerinctorna, tánc, fitball, gördülő járművek, népi játékok, ütős-, célzó és dobó játékok, ügyességi feladatok szerepelnek a programban. A mozgás maga is öröm, de ösztönzésül 5 korcsoportban, férfi-női kategóriában értékes ajándékoszakkal jutalmazza a nap végén a helyezetteket, valamint a szerencsések a nap folyamán többször is értékes díjakkal gazdagodhatnak, melyek sorsolás útján kerülnek gazdáikhoz. A testi-lelki-szellemi felfrissülés érdekében az aktivitások mellett szűrővizsgálatokkal, életmód tanácsadással, és a nap zárásaként termálvizes fürdési lehetőséggel egészül ki a rendezvény programja. Cegléd városa várja a mozogni szerető szépkorúakat, az „Alföld kapuja” remekül megközelíthető vonattal, a vasútállomás pedig pár perces sétára található a sportszarnoktól és a Gubody kerttől, a rendezvény fő helyszíneitől.

Figyelem! Az előnevezett csapatok között mozgósítási versenyt hirdetnek a szervezők, *keresik a legnagyobb létszámban érkező csapatot*, tehát érdemes már most elkezdni csapatot építeni!

Versenykiírás, letölthető csapat nevezési lap: www.masport.hu, **információ: Magyar Szabadidősport Szövetség Tel.: 06-1-460-6815.** Szépkorban is éljen sportosan!



A vámosgyörki Ősziórszák Nyugdíjas Klub legutóbbi klubnapján a klub férfi tagjai verses műsorral, községük polgármestere, Gedei Zoltán pedig egy-egy szál virággal köszöntötte a hölgyeket.

MEGHÍVÓ

az „Élet az éveknek” Művészeti Együttesek és Szólisták Fesztiváljára
2017. október 11-13. (szerda-csütörtök-péntek)
Egerbe, HOTEL FLÓRÁBA
(Eger, Fürdő u. 5.)

JELENTKEZHETNEK:

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. szóló ének (népdal, nótá, operett, sanzon, stb.) | 2. vers, próza, mesemondás |
| 3. hangszeres szólisták, együttesek | 4. népdalkörök, énekkarok |
| 5./ táncsoportok (néptánc, modern tánc, szalontánc, hagyományőrző táncok, stb.) | |
| 6./ színjátszó körök, (jelenetek, kabaré, stb.) | |

Műsoridő: egyéni szereplőknél 5 perc, csoportoknál 10 perc

NEVEZÉS: A jelentkezéseket **2017. június 20-ig** várjuk a mellékelt nevezési lapon, mely letölthető a www.eletetazeveknek.hu honlapról is. Kérjük, hogy a jelentkezést minél előbb tegyék meg, ne várjátok meg a jelentkezési határidő végét. A jelentkezéseket az érkezés sorrendjében fogadjuk el.

NEVEZÉSI DÍJ:

„Élet 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 szervezetekhez tartozóknak, akik a szállodai szolgáltatást is igénybe veszik, két éjszakát a Hotelben töltenek, illetve az Élet az éveknek Klubszövetséghez tartozók részére, akik nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást.

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

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

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

A nevezési lapokat a következő postai címre küldjétek vissza: Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II. emelet, fax: 06/1/327-0118, e-mail: nyugszov@hu.inter.net

KEDVEZMÉNYES SZÁLLÁS LEHETŐSÉG:

Mind a nevezési díjat, mind a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. Visszaigazolásunkkal egy időben fogjuk megküldeni a befizetéshez szükséges csekket. Felhívjuk a figyelmeteket, hogy a nevezési és szállodai részvételi díjakat legkésőbb **2017. augusztus 16-ig** be kell majd fizetni. Tudjuk, hogy sok klubban nyári szünet lesz, ezért kérjük, hogy a klubvezető, csoportvezető már a jelentkezéskor hívja fel a tagok figyelmét a díjfizetésre, és gyűjtse össze a részvételi díjat.

EGER HOTEL FLÓRA:**Az ár két éjszakás foglalás esetén:**

- | | | |
|---|--------------------|-------------------|
| 3 nap/2 éjszaka félpanziós ellátással | 23.500,- Ft/fő/2éj | kétágyas szobában |
| 3 nap/2 éjszaka félpanziós ellátással | 27.900,- Ft/fő/2éj | egyágyas szobában |
| Pótágy kétágyas szobában: 8.000 Ft/fő/éj. | | |

Az ár tartalmazza a szállást félpanzióval (büfé reggelivel, büfé vacsorával), wellnes részleg (élménymedence, jacuzzi, infra -, finn, illat- és gőzsauna használatát, valamint ingyenes átjárást az élményfürdővel, nyitott termálfürdővel - télen is igénybe vehető - bővített szomszédos strandra), ÁFA-t, IFA-t. **A városi strand használatához, gyógyfürdőhöz mágneses karszalagra van szükség, melyet a Hotel recepcióján 2000 Ft-os kaució díj ellenében van lehetőség kérni, melyet elutazáskor visszafizetnek. Fürdőköpeny használata 400 Ft/fő/éj.** 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 programok (ingyenes); goblein kiállítás; zenés, táncos ismerkedési est (300,- Ft/tombola megvásárlásával). A fakultatív programokra a helyszínen kell majd jelentkezni a megérkezéskor. Fizetni is ott kell értük. A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket, szurkolókat is.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége
1094 Budapest, Budapest, Balázs Béla u. 18., tel/fax: 06/1/327-0118
eletetazeveknekfesztival@gmail.com nyugszov@hu.inter.net
www.eletetazeveknek.hu

Kérjük, olvashatóan töltsse ki!

Beküldési határidő: 2014. június 20.

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. emelet

N E V E Z É S I L A P
az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK”
MŰVÉSZETI EGYÜTTESÉK ÉS SZÓLISTÁK FESZTIVÁLJÁRA
2017. október 11-13. (szerda-csütörtök-péntek)
EGER, HOTEL FLÓRA (Eger, Fürdő u. 5.)

CSOPORTOK RÉSZÉRE

Művészeti csoport neve:

Klubja neve:

Klubja címe:

Művészeti vezető neve:

Művészeti vezető lakcíme:

Telefonszáma:

Email címe:

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

Fellépők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Betanító neve (koreográfus, karvezető, stb.)

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

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

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

Szállást fő részére kérek:

 db egy ágyas szobát

 db két ágyas szobát

 db három ágyas szobát

Érkezés ideje (nap, óra)

Távozás ideje: (nap, óra):

Egyéb kérés:

Dátum:

.....
aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsse ki!

Beküldési határidő: 2014. június 20.

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. emelet

N E V E Z É S I L A P
az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK”
MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK ÉS SZÓLISTÁK FESZTIVÁLJÁRA
2017. október 11-13. (szerda-csütörtök-péntek)
EGER, HOTEL FLÓRA (Eger, Fürdő u. 5.)

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!!!): perc

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

Szállást fő részére kérek:

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

..... db három ágyas szobát

Érkezés ideje (nap, óra):

Távozás ideje (nap, óra):

Egyéb kérdés:

.....

Dátum:

.....

aláírás



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

FELHÍVÁS!

Országos Egészségfelmérés – fókuszban a hallás

Felmérésünk célja, hogy átfogó képet kapjunk a magyar lakosság körében egyre gyakrabban tapasztalható hallásvesztés és beszédértési nehézség mértékéről, valamint arról, hogyan befolyásolja ez az állapot az érintettek mindennapjait. A felmérés szakmai háttérét Dr. Helfferich Frigyes PhD fül-orr-gégész és audiologus főorvos, orvos ezredes biztosítja. A kapott eredményeket az általa vezetett szakértői csoport kiértékelés után továbbítja egy hallásfejlesztéssel foglalkozó, nemzetközi vállalatához, amely termékfejlesztésekhez és tudományos kutatásokhoz használja fel az Önöktől kapott információkat.

Még jól hall, de előfordult már Önnel, hogy nehezen értette meg a beszédet?

Országszerte 2000 olyan személy jelentkezését várjuk, akik az alábbi felsorolás alapján magukra ismernek:

- Előfordul, hogy vissza kell kérdeznie beszélgetések alkalmával?
- Környezete szerint túl hangosan hallgatja a TV-t/rádiót?
- Nehezen érti meg a beszélgető partnerét telefonálás közben?
- Zajban, nagyobb társaságban gondot okoz a beszéd pontos megértése?

A kutatás résztvevői egy kérdőív kitöltését követően teljes körű és ingyenes hallásvizsgálaton, valamint személyre szabott tanácsadáson vesznek részt. Probléma és igény esetén saját otthonukban, kötelezettségmentesen kipróbálhatják, hogy a legmodernebb technológiával készült, miniatürizált kommunikációs eszközök milyen mértékben javítják a hallást és beszédét.

A felmérés megvalósításában háttérsegítséget nyújt a Pannon Halláscentrumok és a Geers országos hálózata.

Jelentkezzen most és részvételével segítse a felmérés sikerességét!