



Életet az éveknek

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2017. július-augusztus

Kedves Klubtagok!

Véget ért a nyár, hamarosan csodás második félév kezdődik szövetségünk életében. Minden hónap tartogat számunkra nagyszerű közösségi programokat. **Szeptember 8-11.** között **Sopronban** a művészeti fesztiválon mutatja be több szólistánk, együttesünk, mennyit fejlődtek legutóbbi találkozásunk óta. **Szeptember 28-án** a **Vígadóba** invitálunk benneteket, Idősek Világnapi programra és egy koncertélményre. Hopp-hopp, itt az **október**, amikor **11-13.** között **Egerre** figyelünk, a mindig pezsgő kulturális fesztiválra. Nagy siker volt tavaly a **gyulai** mozgásfesztivál, bízunk benne, hogy idén is sokan választják ezt a programot **november 9-11.** között. Ezt követően **decemberben** adventi koncerttel zárjuk 2017-et. Már szervezzük 2018. első fontos nyugdíjas társasági eseményét, a **harkányi** pótszilvesztert **január 8-11.** között, amelyről a tudnivalókat, jelentkezési lapot ebben a lapszámunkban találjátok. Nem árt sietni a jelentkezéssel, mert minden idei programunk teltházas, ne maradjatok le jövőre sem! A találkozásig képes visszatekintőnk kedvcsinálóként korábbi fesztiváljainkra.

(Szerk.)

„Élni való minden élet,
Csak magadnak hű maradj
Veszteség nem érhet téged,
Hogyha az leszel, ami vagy.”

(Goethe)



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





PRIMA-PROTETIKA Kft.

minőség • szakértelem • megbízhatóság

www.prima-protetika.hu

A talpbetétek

A lakosság igen jelentős része szenved különféle **lábpanaszokkal**. Ezeknek a legnagyobb része statikai eredetű. A leggyakrabban előforduló betegség az ún. **"lúdtalp"**, mely az enyhe mértéktől egészen a szinte járásképtelenséget előidéző elváltozásig fokozódhat.

Mechanikai és statikai szempontból a lábra hárul a legtöbb munka. Viseli az egész test súlyát állás és járás közben, illetve minden lépésnél érzékeli a talajjal való érintkezésből származó megrázkódásokat.

A leggyakoribb talprendellenesség a **harántboltozat süllyedés** (lúdtalp), ebből alakulhat ki később a bűtyök, a kalapácsujj, a sarokcsonti tüske (sarkantyú), illetve a **hosszanti boltozat** süllyedése. Akinél van harántboltozat süllyedés, annál jelentkezhet hosszanti boltozat süllyedés is.

Minden esetben, akár megelőzési, akár gyógyászati vagy ortopéd szempontból, javasolt a lúdtalpbetét, amely akár személyre szabottan is készülhet.

A talpbetétek számtalan típusa ismert. Alapvetően két főcsoportba sorolhatók korrigálók, vagy boltozatemelők illetve a kényelmi betétek. A kényelmi talpbetétek csupán a cipő komfortjának fokozására szolgálnak.

A lúdtalp, vagy boltozatemelő **talpbetétek** elsődleges **feladata** a láb boltozatának **korrigálása**, megtartása.

A **bűtyök** (hallux valgus) kialakulásának oka lehet, hogy a láb boltozata lesüllyed.



**PRIMA
TAPPANCS**

"Legyen prima a tappancsod!"



A talpbetét antibakteriális anyagból és választható mintázattal készül.

Egyedi talpbetét készítés a legkorszerűbb számítástechnikai eszközökkel!

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





40 év együtt

Mindig nagy öröm azokat köszönteni, akik már több évtizede együtt tevékenykednek a közösségért. A Nyugdíjas-klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség alapító tagja, a bagi Szinkron Nyugdíjas Egyesület ünnepelte a fennállása 40. évfordulóját. A rendezvényre több nyugdíjas klub képviselői is eljöttek. Ott voltak Sülysápról, Turáról, Pomázról, Galgahévízről, Hévízgyörkről, Kartalról és Aszódra a művészeti csoportok, akik magas színvonalú, hangulatos produkciókkal lepték meg az ünnepeltek. Az elmúlt évek munkájáért köszönet illeti *Balázs János* megyei elnököt és *Csejtei Jánosné Erzsikét*, a klub vezetőjét. Még egyszer, Isten éltesse Benneteket!



Húszévesek lettek

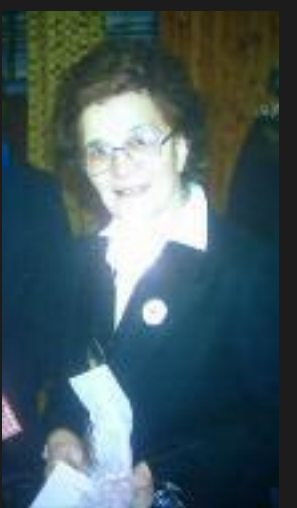
A Bényei Napsugár Nyugdíjasklub 2017. július 22-én ünnepelte megalakulásának huszadik évfordulóját. Húsz év alatt sok kirándulást tettünk, megtekintettük hazánk nevezetességeit. Jártunk Erdélyben, a Felvidéken, Görögországban. Minden községi és egyházi rendezvényt munkánkkal segítettük. Jubileumi ünnepségünkre meghívtuk a Pándi Őszirozsa nyugdíjasklub tagjait, valamint a Kávai Őszirozsa Nyugdíjasklubot is. Programunk kulturális műsorral kezdődött. Táncdalok kísérték a Bényei Lányok Asszonyok, valamint a Bényei Pántlika néptánc csoport kis és nagy tagjai. Szép énekcsokrot állítottak össze a pándi nyugdíjasok. Alföldi nótákkal kedveskedett *Bajzáth István és felesége*. *Kovács Erika* polgármester köszöntötte a Napsugár nyugdíjasklub tagjait. Ez után következett a mi műsorunk, majd a várva várt ebéd, amelynek elkészítését a bényei önkormányzat támogatta. Támogatóink közé tartozik *dr. Schrádi Ilona*, akinek ezúton is köszönetet mondunk. A finom ebéd után sok-sok sütemény, torta került az asztalra. A süteményeket nyugdíjasaink, a tortákat vendégeink hozták. A talpalávalót tiszteletbeli nyugdíjasunk, *Lomen Istvánné, Mari-ka* szolgáltatta.

Lomen Erzsébet klubvezető



Június 11-én Zalaegerszegen köszöntöttük férje, gyermekei, unokái és dédunokái, valamint a család barátai jelenlétében tagunkat, *Horváth Gézanét, Mária néni* 95. születésnapja alkalmából. Ez alkalmából szövetségünk megyei elnöke, *dr. Kocsis Gyula* átadta Mária néninek a magyar kormány gratuláló üdvözlétét is. A születésnap ünnepsége egyben alkalmat adott arra is, hogy Mária néni, született Török Mária és férje Horváth Géza bácsi 70. házassági évfordulóját is megünnepeljék. A családi ünnepséget a zalaegerszegi Hevesi Sándor Színház művészei zenés műsorral színesítették.

Részvétel búcsúznak szövetségünk egyik alapítótágjától, *Bökönyiné Lakatos Margitkától* (új asszonynevén *Nagy Menyhért-nétől*), aki 83 éves korában végleg megpihent. 2005-ig Hajdú-Bihar megyei elnökként szerzett sok-sok élményt klubjaink időseinek. Fájó szívvel köszönünk el Margitkától.



„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: eletetazeveknekhirlevel@gmail.com

Web: www.eletetazeveknek.hu

Nyomás: Synra Nyomda és Kiadó Kft.

1102 Budapest, Hölgy utca 50/B.

Nyomdavezető: *Szűcs Péter*

Belső terjesztésre!

Kreatív Nap Miskolcon

2017. július 10-én a Miskolci Martin Kertvárosi Nyugdíjas Klub „Első Kertvárosi Kreatív Nap” címmel egész napos rendezvényt tartott klubhelyiségében. Ennek egyik apropója volt, hogy az elmúlt év őszen létrehozott kreatív csoport már annyi szép, ötletes, kedves alkotást hozott létre, amelyeket érdemes volt bemutatni. A másik örömteli ok, hogy áprilisban az Önkormányzat rendelkezésükre bocsátotta a klubhelyiségük melletti udvar egy részét, amelyből mostanra egy gyönyörű kis gyógynövényes udvart hoztak létre.

Nemzedékek találkozója is volt ez a nap! Délelőtt a helyi Pity-pang tagóvoda gyermekei, a még vagy már nem óvodás unokák népesítették be a teret. Több mint ötven vidám, jókedvű gyerek vett részt a Diri-Dongó együttes interaktív műsorán. A Nyugdíjas klub óvónőinek vezetésével bábajos fejdíszeket, papírvirágokat készítettek, amelyeket mindenki elvihetett.

A kerti programot Szécsényi Marianna helyi önkormányzati képviselő nyitott meg. Elhangzott előadás a közösségi munka az aktív nyugdíjas kor fontosságáról, a gyógynövények hasznosságáról és más nyugdíjasokat érintő témákról. A több mint 70 nyugdíjas és vendég az udvaron főzött ebédet közösen fogyasztotta el, majd nosztalgia zene mellett töltötték az időt vidám hangulatban. A rendezvényen jelenlétével megtisztelte Szőnyi Gáborné, az „Élet az Éveknek” megyei elnöke.

A helyi TV, sajtó, rádió rendkívül pozitív hangnemben számolt be az eseményről. A rendezvényt anyagilag támogatta a NEA (Nemzeti Együttműködési Alap), a Miskolc MJ Város Önkormányzata, Szécsényi Marianna önkormányzati képviselő, a CIC megyei szervezete, és az Arnóti Bénó kertészet és természetesen sok-sok önkéntes munkával a Nyugdíjas klub tagjai.

Greutter Zoltánné Anna, a Nyugdíjasklub vezetője



A Mezőgazdasági Nyugdíjasok Klubja és a Zalaegerszegi Hagyományörző és Kertbarát Egyesület tagjai közös kirándulást szerveztek. A Csodák Tavához látogattunk el. Gyönyörű környezetben töltöttünk el egy délutánt., a klubtagok sétáltak az árnyas fák alatt, jó hangulatú beszélgetéssel elevenítették fel sok kedves emléket. Uzsonnára szalonnát süttöttünk, megkínáltuk egymást pogácsával, süteménnyel saját készítésű italokkal. A program végére vidám, játékos vetélkedőt szerveztünk.



Az idén nyár elején két kedves klubtagunkat is köszöntöttük 90. születésnapjukon Ásotthalmon a Borostyán Nyugdíjas Klubban. Nagyon büszkék vagyunk arra, hogy az 1994. óta működő klubunk két alapító tagja, **Tanács Andrásné Fődi Piroska és Papp Ferencné Temesvári Irén** még ma is velünk tart, és együtt köszönthetjük fel őket 90. születésnapjukon klubtársaik körében. Otthonukban pedig nagyközségünk polgármestere, **Toroczkai László** is köszöntötte őket. Erőt, egészséget és további szép éveket kívánunk nekik!

Tóth István klubvezető, Ásotthalom



Felhívás

Örömmel tájékoztatjuk a nyugdíjas tagságunkat, hogy 2017. július 3-án Miskolcon megalakult a 3. Kor Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet. országosan is elsőként, melynek cégbírószági bejegyzése folyamatban van. Jelenleg a tagtoborzás folyik, a regisztráció jelenleg a kapcsolat felvételét igazolja, mivel a jelképes 100 forintos tagsági díjat a cégbírószági bejegyzés után kell befizetni. A tájékoztatást és a felkérést a csatlakozáshoz **dr. Dobos Lászlótól** kaptuk, aki a 3. Kor Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet Igazgatótanács tagja. Kérjük csatlakozzatok hozzánk!

Szőnyi Gáborné, a megyei elnökség nevében

Kirándultunk Bakonybélbe



2017. április 24-én, reggel nyolc órakor, régi ismerősként üdvözölve egymást, szálltunk fel a buszra a Népligetnél. Úti célunk az 1300 fős Bakonybél, amelynek első említése a bencésmonostor alapító oklevélben fordul elő. A monostorban a mai napig szerzetesek élnek és biogazdálkodást folytatnak. Az összegyűjtött gyümölcsökből, gyógynövényekből kenőcsöket, lekvárt, teát, sört készítenek, melyek a helyi ajándékboltban meg is vásárolhatók. Barokk templomuk egyik szép képe a Szent Családot ábrázolja. Ebédünket a csodálatos, négyhektáros park közepén elhelyezkedő szállodánkban fogyasztottuk el. Volt, aki túrára ment, megnézni a domboldalról kitaruló csodálatos kilátást, mások pedig érdekes kártyajátékot tanulhattak.

A második napon a Zirci Apátság múzeumát, könyvtárát, valamint az 1995-ben restaurált, Magyarország egyik legszebb barokk templomát csodálhattuk meg. Meglátogattuk az Erdők Háza Múzeumot és a Trófeák Házát. Megfigyeltük a kitömött állatokat, az őz-, dóm-, gímszarvas agancsokat. Megtudtuk, hogy a vaddisznó, a róka, a borz, az aranybakák dúvadnak minősül, kártékony állatok, ezért vadászhatók. Találhatók itt kis állatok is, melyből a hermelin védett állat. Láttunk még lepkegyűjteményt is. Szomorúan vettük tudomásul, hogy itt régebben kisvasút járt, amit sajnos megszüntettek, de talán unokáink utazhatnak rajta, ha felújítják. Délután kisvonattal jártuk körbe Bakonybéli kis falunkat. Kitérőt tettünk a Szent Kúthoz és a kis Kápolnához. Megtudtuk, hogy Szent Gellért püspök is hosszú ideig tartózkodott itt.

Idegenvezetőnk elmondta, itt található a falu díszpolgárának, a nemrég elhunyt Cseh Tamás énekes és előadóművész háza. Ő és barátai a közeli erdőben minden nyáron indián tábor rendeztek. A falu lakói sem lepődtek meg, ha ebben az időszakban indiánok tüzes vizet isznak a falubéli „indián büfében”.

A harmadik nap délelőttjén Pápa nevezetességeivel ismerkedtünk meg egy igen szimpatikus múzeumpedagógus hölgy segítségével. Elvezetett bennünket Közép-Európa legnagyobb platófájához. Megnéztük az Esterházy Károly által épített barokk kastélyt, a copfstílusú templomot, a Corvin házat, a Zsinagógát. Megálltunk a szép református templom előtt, majd a Képfestő Múzeumot néztük meg. Idegenvezetőnk nagy szeretettel mutatta meg a képfestés minden csínját-bínját. Megtudtuk, hogy a Kluge család tulajdonában volt képfestő üzemben titkos recept

szerint készítették a képfestő anyagokat, hogy indigót, illetve a festő csülleng levelét használták fel. A Tapolca patak vizét használták, gyümölcsfából készített mintafákkal mintázták az anyagokat először kézzel, majd géppel. Európában már csak Magyarországon és Szlovákiában használják ezt a technikát. Megcsodálhattuk Bródy Irén művésznő csodálatos képfestő párnáit, képeit, használati tárgyait. Délután a bátrabbak a pápai Várkert fürdőben felfrissülhettek. Este hatalmas küzdelem folyt a Rummikub logikai játékban, melynek összesített eredményeként a legjobbak dr. Győri László, Nagyné Kovács Ilona és Szenczi Joli voltak.

Szakszerű és érdekes előadást hallottunk a meteorok világáról. Megismerkedtünk a Hubble-űrtávcsővel, amely közeli infravörös, látható fény és ultraibolya tartományban végez észleléseket. Ez az egyik legnépszerűbb és legismertebb űreszköz. A Mars kutató távcső 13 éve működik, de ma már űrszondák végzik a megfigyeléseket. A filmvetítés alatt megtudtuk, hogy a nagyvárosok fényszennyezése eltakarja az emberek elől az égbolt fényeit. A filmvetítés bemutatta a Tejútrendszer tagjait, a Földet, a Napot, a csillagok születését és a csillagképeket.

Bátran állíthatom, hogy ezen írás olvasói közt lesznek olyanok, akik szívesen eljárnának a következő kirándulásainkra. Szeretettel várjuk őket is.

A tudósítást készítette: Mészáros Ilona az MBE Rákosmenti Szervezete klubtagja, a fotókat Szigetközi Miklósé, az „Élet az éveknek” Területi Egyesülete megbízásából.

Néptánc Találkozó

2017. július 15-én a Bács-Kiskun Megyei TIT, az Önkonet Kft., az „Élet az éveknek” Bács-Kiskun Megyei Egyesülete, valamint a Kaskantyú „Élet az éveknek” Nyugdíjas Klub szervezésében megyei rendezvényt, néptánc-találkozót tartozunk Kaskantyún. A programon több mint 150 fő vett részt. A fellépő csoportok 10-15 perces műsort adtak minden résztvevő örömeire. A rendezvény résztvevői: Kiskunfélegyháza Petőfi Sándor Bajtársi Egyesület, Tiszaalpár Árpád Fejedelem Nyugdíjas Klub, Lakitelek Nyugdíjas Klub, Városföld Napsugár Nyugdíjas Klub, Kaskantyú „Élet az éveknek” Nyugdíjas Klub, Kiskunfélegyháza Cipőgyár Nyugdíjas Klub.





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

Üdülés és gyógyulás már utószezeroni áron (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 65.700.-Ft-tól/fő

Az ajánlat érvényes 2017. szeptember 1. és december 20. között (kivétel kiemelt és ünnepi időszakok), 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 órás meg-
lepetés Nagyszülő-Unoka animációs program (előzetes bejelentkezés szükséges)

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

Az ajánlat érvényes 2017. 08. 31-ig!

Hétféki kikapcsolódás (3 nap / 2 éj)

Saját strand úszómedencével, gyógyvizes medencével és sörkerttel

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 szeniorok igazi kincsek!

Szállodánk szolgáltatásaival segít, hogy fényük mindig ragyogjon:

- ◆ felújított kétágyas szobák, valamennyi erkéllyel, fürdőszobával felsze-
relt,
- ◆ saját gyógyászati részlet TB támogatott kezelésekkal, reumatológus
szakorvossal. A kezelések igénybevételehez beutaló nem szükséges,
kizárólag a TAJ kártya,
- ◆ saját fürdőreszleg 2 különböző hőfokú gyógyvizes medencével, saua-
na, gőzfürdő, pezsgőfürdő, infrasauna, váltófürdő, 1 szabadtéri
gyógyvizes medence,



- ◆ az Életet az Éveknek által minősí-
tett Idősbarát Szálloda,
- ◆ hetente 4 alkalommal élőzene, 2 alkalommal operett és magyar nótá
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

Senior alkotók művészeti fesztiválja

A Pécsváradi Nyugdíjasok Körzeti Egyesülete 2017. június 24-én, szombaton meghívásos fesztivált rendezett senior előadók és alkotók számára. A cél egy kellemes délután eltöltése volt azokkal, akikkel már régóta kapcsolatban állnak és amatőr művészeti csoportot működtetnek. Változatos műsort állítottak össze, így lehetőségük volt a kórusoknak, tánc csoportoknak, színjátszóknak, egyéni előadóknak, énekeseknek, vers- és prózamondóknak bemutatkozni. Az ügyes kezű, alkotó seniorok alkotásait a nagy közönség kiállításon ismerhette meg.

A művelődési központ színháztermében összegyűlt közel 400 résztvevőt Kárpáti Kovács Zita, az egyesület elnöke, valamint László Miklós képviselő, a kulturális bizottság elnöke köszöntötte. A találkozón részt vett Sáros Imréné, a Baranya megyei szövetség elnöke is. A mintegy két és félórás műsort követően közös vacsorán tovább bővítették a résztvevők a barátságokat és kötetlen, zenés-táncos bállal zárult a rendezvény.

Felléptek: Nyugdíjasok Körzeti Egyesülete Hagyományőrző Tánc csoport és Férfikórus (Pécsváradi), Kordély Mária versmondó, Mecseknádasdi Nyugdíjasok Egyesülete, Baranya Bokrétá Népdalkör (Pécs), Ószirózsa Tánc csoport (Komló), „Ószirózsa” Nyugdíjasklub (Csurgó), Kozármislenyi Nyugdíjasok Egymásért Egyesület, Szabéni Asszonykórus, Nyugdíjas Pedagógusok Barátság Kórusa (Pécs), Wache Jánosné gomb- és szájharmonika, Napsugaras Ős Asszonyklub Dalköre (Hird).

Alkotók: Árvai István (Mecseknádasd) festmény, Bencze Lászlóné (Komló) hímezés, Bódogné Szomorú Éva (Pécsváradi) népi seletes babák, Fischer Józsefné (Pécsváradi) ékszerkészítő, Gungl Jánosné (Pécsváradi) gobelin, Huszti Józsefné (Mecseknádasd) patchwork, Kis Gyuláné (Pécsváradi) horgolás, Kiss Kálmán (Erzsébet) tojás patkoló, Klem Péterné (Bonyhád) gyöngyfűzés, Mozolai Józsefné (Hird) gobelin, Rákosa Antalné (Komló) hímezés, Tóth Péterné (Hird) gobelin.



Újra Világ Gyalogló Nap Húsz évesek az érdeiek

Idén a Magyar Szabadidősport Szövetség hagyományokhoz híven ismét meghirdeti a Világ Gyalogló Napja (World Walking Day) hazai eseménysorozatát, ami az elnevezésétől eltérően egész októberben lesz, hogy az aktív életmód minél több ember mindennapjává váljon.

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége kezdeményezésére 2017. október 5-én az Idősek Világnapja megünneplésére egy közös túrát hirdetünk meg az ország egész területén. Szeretnénk, ha minél többen erre a napra terveznék a Világ Gyalogló Napi túrájukat és közösen október 5-én egy közös sétát tennék az ország minél több helyszínén. Ezzel a sétával kívánjuk felhívni a figyelmet egyrészt a szépkorúakra, másrészt a gyaloglás, mint szabadidősportos mozgásforma fontosságára. A részletes felhívó levél a következő oldalon érhető el: http://masport.hu/wp-content/uploads/2017/08/felhivolevel_nyugdijasoknak_wwd2017.pdf

A nyugdíjas szervezeteket nevezési lapja innen tölthető le: <http://masport.hu/wp-content/uploads/2017/08/wwd-nevezesi-lap-nyugdijas-2017.pdf>

A nevezési lapok beküldhetők a vilaggyaloglonap@gmail.com e-mail címre beküldeni 2017. szeptember 20-ig.

Az „Élet az Éveknek” érdi nyugdíjas klub 2017. július 07-én ünnepelte megalakulásának 20. évfordulóját. Az ünnepségre nagy izgalommal készültünk. Örömről szolgált, hogy Balázs János, a Pest Megyei Szövetség elnöke elfogadta a meghívásunkat. Eljött hozzánk T. Mészáros András, Érd város polgármestere is, akit nagy tisztelettel és szeretettel vártunk. Sajnos az örömről nem lehetett felhőtlen, mert nem lehetett már közöttünk Erős János klubvezető, akit az év elején ragadt el a kegyetlen halál. Hiányát nagyon érezzük.

Ünnepségünkön jelen voltak a térségből meghívott baráti klubok képviselői is, így Tököl, Százhalombatta, Ráckeresztúr, Tárnok valamint az érdi Sasvárosi klub tagjai is. Azokat, akik mai napig jelen vannak a klub életében, virággal és emléklappal köszöntöttük. Erős János leánya, Nagyné Erős Julika számolt be az elmúlt 20 év történéseiről. Majd Kónya Balázs egy videófénykép összeállítással kedveskedett nekünk, felelevenítve a két évtized emlékeit. A vacsorát követően színvonalas zenés, táncos műsorral és tánccal zártuk a napot, többek között a budapesti Napsugár idősek nyugdíjas tánc csoportja jóvoltából, majd felszeleteltük a születésnapi tortánkat.

Kónya János klubvezető

„Itt kell lenned, hogy elhidd!”

Gyógykúra csomag:

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



2017. október 31-ig
42.500 Ft/fő + IFA

2017. november 01-december 24.
40.000 Ft/fő + IFA

IFA: 400 Ft/fő/éj
Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj
Prémium szobafelár: 3.000 Ft/éj
(korlátozott számban)

Üdülést színesítő ajándék programok

„Fűben – fában orvosság” – Ősi tudás kóistolóval” – Nagyanyáink titkai a gyógyteákról és a mézről!
Séta az egészségért – Bevezetés a helyes légzés és mozgás technikába!
Mókás fejtörő, kvíz party – Játékos szellemi próbatétel!
Népitánc tanítás – Élesszük újjá a hagyományokat együtt!
Zenés, műsoros táncos est



Hotel Solar*** Nagyatád

Széchenyi tér 28. Tel: 82/504-135; 30/697-2668;

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

Jubileumi ünneplések

Az idei évben jeles évfordulók ünneplésére adott alkalmat a magyarság, történelmünk, kimagasló egyéniségeink jóvoltából. A Győr-Moson-Sopron Megyében működő Szigetgyöngye nyugdíjas klub tisztelettel adózott irántuk. Kiemelt eseményünk volt Arany János születésének 200. évfordulója, melynek alkalmából Balázs Livia tanár, néprajzkutató tartott előadást.

A Szent László Év, mely szentté avatásának 825., és trónra lépésének 940. éve, adott lehetőséget arra hogy klubtársainkkal tiszteletünket fejezzük ki emléke előtt.

Háromnapos utat szerveztünk Szabolcs-Szatmár-Bereg megye gyönyörű vidékén, megtekintve főbb értékeit: Máriapócsot, Vásárosnaményt, Tákost, Csarodát, Túristvándit és Szatmárcsekét. Énekarunk szép szatmári népdalcsokorral és ünnepi összeállítással kísérte utunkat.

A zárandokút fénypontja Nagyvárad volt, amely kiemelkedő helyszíne volt egy történelmi jelentőségű eseménynek: a győri Szent László ereklye és a nagyváradi herma együttes bemutatásának és hódolatának. A Szent László kegytemplomban május 14-én részt vettünk az ünnepi szentmisén, melyet, dr. Erdő Péter celebrált.

Budapesten a Nemzeti színházban megtekintettük a felújított

Csiksomlyói passiót, melynek búcsúja idén szintén évforduló volt.

A Szigetgyöngye nyugdíjas klub idén ünnepi fennállásának 25. évfordulóját, melynek jubileuma alkalmából ünnepségre került sor. Meghívott vendégeink voltak Zsámbokiné Buday Anna, az Élet az éveknek megyei nyugdíjas szövetség elnöke, Lendvai Ivánné, Kunsziget polgármestere és a képviselőtestületének tagjai voltak a klub tagjain kívül. Az ünnepi műsor keretén belül a klub múltja és jelene, településünk életében betöltött szerepe méltatások kíséretében hangzott el, felvillantva a régi fénykép- és videofelvételeket.

Megható érzés volt a közösség számára a „Kunszigetért” Emlékérem átadása, melyet Kunsziget község fejlődése, fennmaradása érdekében végzett, a hagyományok, értékeket példamutatóan érző, a falu kulturális életében kimagaslóan eredményes munkát végző, generációkat összefogó munkájukért kapott. A község polgármestere és a képviselőtestületének tagjai az emlékérmét, az emléklapot és ajándékot együtt adták át a klub vezetőjének, Szalai Bélánénak. A nyugdíjas klub tagjai közül az alapító tagok virágot, a kiemelkedő munkát végzők könyvjutalmat és mindnyájan emléklapot vettek át. Az ünnepet az Akkordeon harmonika zenekar műsora és közös vacsora zárta.

Szalai Béláné

Kéz a kézben a közösségért

Mindannyian ismerünk olyan emberekkel, akik áldozatos munkájukkal nap mint nap a közösséget szolgálják. A Matkó házaspár – Erzsike és Károly – ilyen emberek. A Felsőjózsi Nyugdíjasok Baráti Körének vezetőiként jó példát mutattak a közösségért való áldozatos munkáról. Éveken keresztül dolgoztak a közösségért, önzetlenül, gondoskodó figyelemmel irányították a klubot, hétről hétre azon fáradoztak, hogy szebbé, élményekkel gazdagabbá tegyék a józsi nyugdíjasok napjait. Minden alkalommal derűvel és lelkesen érkeztek a nyugdíjasklub összejöveteleire. Ilyen derűt és harmóniát csak az az ember érezhet, és az közvetíthet a környezetébe, aki tudja, az életnek értelme van, hasznos, amit tesz – és nemcsak önmagának, hanem másoknak is. Ilyen derűt és nyugalmat az sugározhat, aki fontosnak érzi azokat az embereket, akikért felelősséget vállalt, akiket képvisel, akiknek az életét jobbra teheti a munkájával. Ilyen derűt az sugározhat, aki nem Goethétől tanulta, hogy „az élet értelmét a közösségért végzett munka adja”, és nem könyvekből olvasta, hogy „csak azt az életet érdemes végigélni, amit másokért élünk”... nem könyvekből, hanem azok szeméből olvasta ki, azok tekintetében látta tükröződni, akikért dolgozott, akiknek a boldogságához önzetlen munkájával hozzájárult.

Ez a kihívás nehéz és egy idő után elfárad a test. Jelzi, amikor már pihenésre van szüksége. A Matkó házaspár, hatévi közösségvezetői munka után bejelentette, hogy megromlott egészségi állapotuk miatt szeptembertől megválnak tisztségüktől. A Felsőjózsi Nyugdíjasok Baráti köre és az Alsójózsi Nyugdíjas Egyesület június 27-én közös klubtalálkozó keretében mondott köszönetet eddigi munkájukért.

Valamennyien köszönetet mondunk a józsi nyugdíjasok nevé-



ben az eddigi áldozatos, közösségért végzett munkájukért, de a köszönet helyett beszél a sok közös emlék, a közös fényképek, közös élmények. Köszönet illeti őket azért, mert jó példát mutattak nekünk abban, hogy nem a dolgokat kell jól csinálni, hanem jó dolgokat kell csinálni. Jó dolgokat együtt, másokért, mindenki öröme.

Ha már fizikailag nem is tudnak olyan sok munkát vállalni a közösségben, az a szellemiség, amiben példát mutattak, továbbra is vezetőnk lesz.

Kedves Erzsike és Károly! Hálásak vagyunk, hogy megtanítottak nekünk „az ember sohasem magányos, ha érdekli a másik ember sorsa”. Ti nem lesztek sohasem magányosok, mert ugyanolyan figyelemmel fordulunk ezután is felétek, amilyen figyelemmel ti fordultatok felénk az évek során.

Sok boldogságot, gondtalan, pihenést, és sok-sok derűs évet kívánunk a józsiak nevében „második nyugdíjba vonulások” alkalmából!

A nyugdíjasklubok III. Tízpróba versenye

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége Sport- és Szabadidő Bizottsága és a Nyugdíjasok „Élet az éveknek” Területi Egyesülete a Rákosmente Önkormányzatának támogatásával 2017. június 15-én ismét megrendezésre került a szép korúak tízpróba-versenye a Bakancsos utcai sporttelepen.

Farkas Sándor, az országos szövetség nevében köszöntötte a szép korú „versenyzőket”, majd *dr. Talyigás Katalin*, a budapesti egyesület elnöke megnyitójában hangsúlyozta, soha nem késő elkezdni a rendszeres sportolást, amely minden korban igen fontos szerepet játszik az egészség megőrzésében. *Medveczki Aranka*, az országos sportbizottság tagja, a Rákosmenti tízpróba szervezője a közösségépítés fontosságát hangsúlyozta, majd arra kérte a jelen lévő nagymamákat, nagypapákat, jövőre hozzák el az unokáikat is.

Húsz budapesti, illetve vidéki csapat, több mint száz résztvevővel vett részt a versengésben. A szokásos 5 fős vegyes csapatok felállítása után remek hangulatban pingponglabdát egyensúlyoztak, kosárra és kapura dobta, illetve lőttek, volt röplabda és teniszlabda adogatás, darts és petang dobás. A júniusi forróság sem szegte kedvét a lelkes nyugdíjasoknak.

A 18. kerületből ismét 2 csapatra való lelkes kis társaság képviselte a Rózsa Nyugdíjas klubot. Idén többen voltak azok, akik még nem vettek részt ilyen rendezvényen, ráadásul kicsit korosabbak is voltak. Magával ragadó volt az a lelkesedés, ami tükröződött mind két csapaton. A csapatkapitányok szervezték a feladatok teljesítését. Bevallom kicsit féltettem a csapattagokat, akkora hévvel vetették bele magukat a versengésbe és véresen komolyan vették a játékot. Mindenki a maximumot akarta kihozni magából. Óránként próbáltam felhívni a figyelmüket a pihenőre, vízivásra. Szerencsére *Csohány Gábor* és a Kantinos csapata becsülettel állta a sarat egy-egy roham alkalmával. Bizony már délután volt, amikor végeztünk a feladatokkal. Egészséges fáradtság ellenére is kitartott a lelkesedésünk és

izgatottan vártuk az eredményhirdetést. Helyezést ugyan nem értünk el, de a részvétel és a teljesítés volt a lényeg. Mindenki pozitív gondolatokkal telve fogadta, hogy jövőre újra megpróbálja.

A Rendezők ismételten kitettek magukért. *Medveczki Aranka* vezetésével a 17. kerületiek nagy erőfeszítések tettek és tesznek azért, hogy évek óta meg lehessen rendezni ezt a viadalt. Köszönet érte. Várjuk a következőt!

Tóthné Kata, XVIII. kerületi Rózsa Nyugdíjasklub

Táncatalálkozó

A Kabai Őszi Rózsa Hagyományőrző Egyesület már tizedik alkalommal rendezi minden év június utolsó szombatján a táncatalálkozót. Idén öt megyéből érkeztek hozzánk a fellépők. Legmesszebből Dunaharasztriból jöttek, itt voltak Gyöngyöshalász, Nyíregyháza, Szolnok és megyénk táncosai is. A Művelődési házban rendezvényünket városunk polgármestere, *Szegei Emma* nyitotta meg. Körünkben voltak a nyugdíjasok megyei vezetői közül *Kocsis Imréné* és *Matkó Károly* is. *Vágó Emese*, a ÁMK vezetője és *Kiss Gáborné*, a Bihar-Sárrét Vidékfejlesztési Egyesület vezetője is megtisztelt jelenlétével. *Kiss Lajosné* köszöntője után elkezdődött a műsor, melynek házigazdája *Vécsei András* volt. Egyesületünk tánc csoportja a Kálcsai táncalatt nyitott. Ezt követte sok szép hagyományőrző és vidám tánc. A Magyarbódi táncalatt fejeztük be a rendezvényünket. Ezen a nyári délutánon fellépett 14 város 150 táncosa, 22 produkcióval.

A rendezvény végén oklevelet és kis dísz tárgyat kaptak a fellépők. Majd közösen elénekeltük a „Szeressük egymást gyerekek” című dalt. Szép és szórakoztató rendezvény volt, érdemes volt érte dolgozni egyesületünk tagjainak.

Kiss Lajosné egyesület vezető

Emlékezés Kovács Kornéliára

Júniusban, visszaadva lelkét Teremtőjének, eltávozott közülünk egyesületünk kulturális életének motorja, mindannyiunk által szeretett, és tisztelt tagunk, Nelli. Személyében olyan társunktól kellett búcsút vennünk, akinek hiányát hosszú ideig érezni fogjuk. Igazi „lámpás”, nagyszerű pedagógus, és nyugdíjas társ volt. Kiváló pedagógus édesapjától örökölt kreativitása, kitartása mellé társult türelmes szigorral, és alapossággal, saját maga elé is magas mércét állítva vezette egyre szebb és jobb eredmények elérésére kultúr csoportunkat. Bármilyen rendezvényre, ünnepre csapathatlan biztonsággal választotta ki, és állította össze az odaillő műsort. Csodálatos érzékel tudta kihozni mindenkiből a benne rejlő értékeket, lelkesedésével a kételkedőket is meg tudta győzni. Megmutatta, hogy idős korban is lehet, és kell is értéket teremteni.

Vezetésével sok helyen (Budapest, Gyula, Balatonfüred, Mosonmagyaróvár, Sopron, Győrújbarát, Székesfehérvár környéki települések, lébényi rendezvények) mutathatta be tudását a csoport. Irodalmat ismerő, és szerető emberként, maga is eredményesen vett részt helyi, megyei, és országos szavalóversenyeken. Mérhetetlen önzetlenség és szeretet munkált benne, ami nemcsak nyugdíjas társai felé nyilvánult meg. Felkarolta, támogatta az elesetteket, sokuknak menedék volt, a nála töltött idő jelentette számukra a napi boldog pillanatokat. Szerénységgel, egyenességgel párosult sokoldalúsága minden nyugdíjas társunk számára követendő példa volt, és marad, emléket mélyen szívünkbe vésve őrizzük.

Nyugdíjasok Lébényi Egyesülete nevében: Gulyásné Kaszás Marianna



PÓTSZILVESZTER HARKÁNYBAN HOTEL THERMAL HARKÁNY ****

(Harkány, Járó u. 1.)

2018. január 8-11-én (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Töltsünk ismét együtt négy napot Harkányban, a négycsillagos Hotel Thermalban. A szálloda elismert gyógyvize és wellness szolgáltatásai, kellemes környezete garantálják a feltöltődést. A fürdőzés mellett tervezünk fakultatív programokat is. A pót-szilveszteri programot zenés buli, multság teszi még emlékezetesebbé.

Harkány a Dél-Dunántúl legismertebb és legkedveltebb mediterrán gyógyüdülőhelye, gyógyvize nemzetközileg is elismert. A város története több ezer évre nyúlik vissza. A szálloda munkatársai – rövid séta keretében - készek megmutatni településük nevezetességeit, a római katolikus kápolnát (1906), a római katolikus templomot és a két református templomot, amelyek közül az egyik 1802-ben, copf stílusban épült.

A régió legismertebb és legkedveltebb fürdővárosában elhelyezkedő szálloda mediterrán jellegű, kellemes környezetben kínálja kényeztető szolgáltatásait, és biztosítja a pihentető kikapcsolódást. 850 m²-es wellness részlegen úszásra alkalmas és masszázselemekkel felszerelt sport- és élménymedence, egyedülálló hangulatot árasztó szaunafalu, finn-, bio-, infrasaunákkal és gőzkabinnal biztosítják a teljes ellazulást. A vendégeknek lehetőségük van a világhírű harkányi gyógyvizet a szálloda saját belső és külső medencéiben élvezni. A harkányi gyógyvíz jótékony és egyedülálló gyógyító ereje a mozgásszervi problémák kezelése mellett a nőgyógyászati gyulladások, a bőrgyógyászati problémák tünetmentesítésében is hatékony.

Utazás: egyénileg

Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában 37.400 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Kétágyas szobában 30.200 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Háromágyas szobában: 28.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Részvételi díj nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

Egyágyas szobában 38.900 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Kétágyas szobában 31.700 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Háromágyas szobában: 30.200 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Az ár tartalmazza:

Standard egy-, illetve két- vagy háromágyas szobában a szállást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFÁ-t, az idegenforgalmi adót, a szálloda gyógy- és wellness részlegének használatát (29 C°-os élménymedence, finn szauna, bio-szauna, gyógymedence, kültéri finn szauna, gőzfürdő, fürdőköpeny ingyenes használatát). A zárt parkoló használata a résztvevőknek ingyenes. Tartalmazza továbbá a filmvetítésen, a Szövetség által szervezett játékprogramokban, valamint az élő zenés, pót-szilveszteri bulin való részvételt.

Szobák elfoglalása az érkezés napján 14.00 órától, a szobák elhagyása az elutazás napján 10.00 óráig.



Fakultatív program:**1. Siklósi kirándulás 2017. január 9-én (kedd)**

Autóbusszal átmegyünk Siklóra, ahol idegenvezető kíséretével nézzük meg a felújított várat, megismerjük a történetét. Ezt követően megtekintjük Malkocs Bej Dzsámiját, majd az ugyancsak felújított szerb templomot, ellátogatunk a máriagyúdi Kegyetemplomhoz.

A program legalább 24 ember részvételével indul el. Az autóbusz 9.30 órakor indul a szálloda elől, és várhatóan 13.00 órakor érkezik vissza.

Siklóson a szerb templomba és a dzsámiba a belépődíjat mindenki maga fizeti a helyszínen. A szerb templom és a dzsámi megtekintésének a szervezése megkezdődött. Ha sikerül megszerveznünk, a belépőjegyek és az idegenvezetés díja várhatóan a következőképpen alakul:

- Dzsámi (belépő és idegenvezetés kb.: 400-500 Ft/fő)
- szerb templom (belépő és idegenvezetés kb.: 500-600 Ft/fő)

a Kegyetemplom látogatása ingyenes.

Nem kötelező minden nevezetességet megtekinteni.

Részvételi díj: 2.400,- Ft/fő (tartalmazza a busz költséget, a várba a belépőjegyet és az idegenvezetés díját). A 2.400,- Ft/fő részvételi díjat a helyszínen, a szállodába történő érkezéskor kell befizetni. Rossz idő esetén ugyanis nem szervezzük meg.

2. Tervezünk játékos programokat

Logikai játékot, „Szép Hazánk Magyarország” szellemi vetélkedőt stb., melyet munkatársaink vezetnek. A játékos programokra a megérkezés napján lehet jelentkezni.

3. Programunk egyik kiemelt eseménye a 2017. január 10-én (szerdán) az este 8 órától megrendezésre kerülő **élőzenés, táncos mulatság**.

4. Most is lesz **filmvetítés**, utána beszélgetés. Olyan filmet keresünk, ami legalább olyan népszerű lesz a körötökben, mint a Szerelempata és a Minden végre nehéz című filmek.

A harkányi pótszilveszterre a jelentkezési határidő: 2017. október 13.

A jelentkezést követően **visszaigazolást küldünk** a jelentkezés elfogadásáról, és egyben megküldjük a részvételi díj befizetéséhez szükséges csekket, illetve megadjuk a számlaszámot, ahová a részvételi díj befizetését kérjük.

Jelentkezés módja: A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Részvételi díj befizetésének határideje: 2017. november 13.

Kérjük, hogy a befizetést követően, a befizetési csekk másolatát szíveskedjete megküldeni Szövetségünknek (postacím: Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, Budapest, 1094 Balázs Béla u. 18., vagy email: eletetazeveknek-fesztival@gmail.com). Ha egy klubból többen jelentkeztek, a befizetési csekk másolatának megküldésével egy időben a résztvevők név szerinti listáját is küldjétek meg. Kérjük továbbá, írjátok meg, kik kerüljenek egy szobába.

Lemondási feltételek:

A jelentkezés november 27-ig kötbérmentesen lemondható.

Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg.

A programot minimum 100 fő jelentkezése esetén szervezzük meg. A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. Mindösszesen 240 fő részvétele lehetséges. 2017. december 10-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek. A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket ugyanezért az áráért.

**Jelentkezés és további információ:
Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek”**

Országos Szövetsége

Budapest, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18.,

tel/fax: 06 1 327-0118, eletetazeveknekfesztival@gmail.com



J E L E N T K E Z É S I L A P

PÓTSZILVESZTER HARKÁNYBAN (HOTEL THERMAL HARKÁNY****)

2018. január 8-11. (hétfő- kedd-szerda-csütörtök)

CSOPORTOS, KLUBSZINTŰ ÉS EGYÉNI JELENTKEZÉSEKHEZ

CSOPORTOS JELENTKEZÉS

Jelentkező csoport neve:
 Csoport címe (irányítószámmal):
A csoport vezetőjének a neve:
 Lakcíme (irányítószámmal):
 Telefonszáma: Email címe:
 Tagjai-e az „Élet az éveknek” Klubszövetségnek? igen – nem

Jelentkezők száma: fő
 Szállást fő részére kérek:
 db egyágyas szobát
 db kétágyas szobát
 db háromágyas szobát

A siklói kirándulás – 2.400 ft/fő a részvétel díja* – iránt érdeklődők száma:

EGYÉNI JELENTKEZÉS

Jelentkező személy neve:
 Vele utazó személy(ek) neve:

 Elhelyezési igény (kérjük aláhúzni): egyágyas szoba – kétágyas szoba – háromágyas szoba
 Telefonszáma: Email címe:
 Tagjai-e az „Élet az éveknek” Klubszövetségnek? igen – nem
 Jelentkezők száma: fő

Szállást fő részére kérek:
 db egyágyas szobát
 db kétágyas szobát
 db háromágyas szobát

A siklói kiránduláson – 2.400 ft/fő a részvétel díja* - résztvevők száma:

*Az időjárás függvényében kerül megrendezésre, a befizetése a helyszínen történik.

UTAZÁS MÓDJA (vonat, busz, gépkocsi):

EGYÉB KÉRÉS:

Tudomásul veszem, hogy a befizetést követően, melynek határideje 2017. november 13., a befizetési csekk másolatát, az utazók névsorát (egy szobába kerülők neve, lakcíme) a szállodai helyfoglaláshoz a Szövetség elérhetőségére elküldöm. Vállalom továbbá a jelentkezők tájékoztatását arról, hogy visszatérítésre csak indokolt esetben, igazolás ellenében (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség.

Dátum:

aláírás

Emésztési zavarok: Mikor és hogyan kezelhetjük magunkat?

Az egészségügyi ellátás egyik legfontosabb kérdése, hogy a panaszos betegek közül **kit biztassunk** arra, hogy mindenképpen kerüljenek orvosi vagy szakorvosi vizsgálatra, illetve **kit beszéljünk le róla**, hogy a hosszú várakozás helyett jobban jár, ha a gyógyszerterápiában választja ki számára a panaszait szüntető készítményt. Ehhez nélkülözhetetlen a betegek és a betegellátásban résztvevők képzése, oktatása, hiszen ha minden panaszos beteg orvoshoz fordulna, akkor az ellátás elégtelenné válna és a valódi orvosi ellátást igénylő betegeket sem tudnánk ellátni. Ennek viszont a fordítottja is igaz: ha egy beteg, akinek orvosi ellátásra lenne szüksége és önmagát próbálja kezelni, akkor akár egészségkárosodás lehet a vége. Ezen rövid összefoglalóval az emésztési zavarokban szenvedő betegeinknek próbálunk segíteni a helyes döntés meghozatalában.

Elméleti háttér: a tápanyag megemésztése

A hasnyálmirigy egy összetett szerv **külső elválasztású** (exokrin) és **belső elválasztású** (endokrin) funkcióval. 90%-a exokrin feladatot lát el, ami az étel emésztéséhez és felszívódásához szükséges ionok és enzimek termelését jelenti. A maradék 10% végzi az endokrin funkciót, az anyagcserét szabályozó hormonok (pl. inzulin) termelését. A külső elválasztású rész naponta kb. 1-1,5 l hasnyálmirigy nedvettermel, amely az alapvető enzimeket tartalmazza: lipázt, amely a zsírok lebontásáért felel, amilázt, ami a szénhidrátokat bontja le és proteázokat (pl. tripsint), amelyek a fehérjék lebontását végzik. Ezek az enzimek feltétlenül szükségesek a táplálék lebontásához.

Az enzimhiány jellemzőbb tünetei

Vannak olyan hasnyálmirigy betegségek (pl. krónikus hasnyálmirigy gyulladás, cisztás fibrózis, hasnyálmirigy tumor, hasnyálmirigy eltávolítása utáni állapot), amelyekben a fent említett enzimek termelődése zavart szenved, ezáltal emésztési és ennek következtében felszívódási elégtelenség alakul ki.

1. A **lipáz** hiányakor a zsírok lebontásának elégtelensége miatt zsíros, híg széklet alakul ki.
2. Ha **proteázhiány** van, megnő a bélrendszeri gyulladások rizikója,

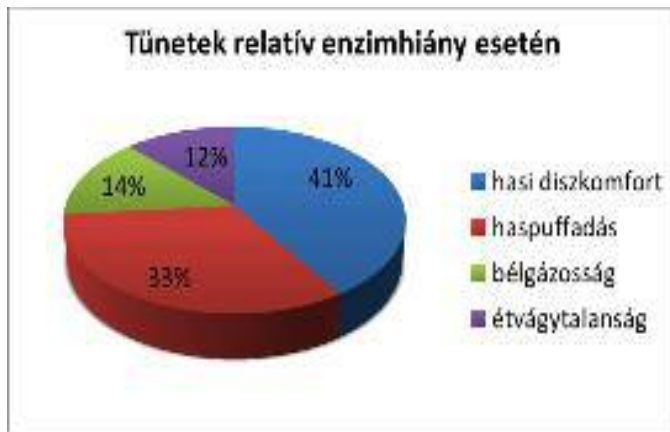
Az **amiláz** termelődésének elégtelensége pedig hasmenést okoz az emésztetlen szénhidrátok jelenléte miatt.

A fentiek ismeretében szintén enzimhiányra utalhatnak az alábbi tünetek: **étkezés utáni görcsös fájdalom, belek gázossága, haspuffadás, teltségérzet**. Az előbbi tünetek akkor is jelentkezhetnek, ha az enzimek termelésével nincs probléma, viszont a bevitt táplálék többszöröse a megszokottnál, vagyis hiába van megfelelő enzimtermelés, a kevés mennyisége miatt mégis a hiányát érzékeljük. Ilyen leggyakrabban nagyobb családi ebéd vagy lakodalom esetén fordul elő, amelyben főleg a zsíros ételekből fogyasztottak sokat. Ezekben az állapotokban lehetőségünk van a hasnyálmirigy enzimeit gyógyszeresen pótolni, amely az említett tüneteket megszünteti. A leggyakoribb enzimhiánnyal járó hasnyálmirigy betegség a **krónikus hasnyálmirigy gyulladás**, amelynek során a visszatérő gyulladásos epizódok a hasnyálmirigy kötőszövetes átépüléséhez vezetnek, mely az exokrin és endokrin funkció progresszív csökkenését okozza^[5]. Legtöbbször **hasi fájdalom, emésztési zavarok, testsúlyvesztés** fordul elő, ami jelentősen rontja az életminőséget.^[5] A krónikus hasnyálmirigy gyulladásban szenvedő betegek 80–95%-ában a fájdalom a fő tünet. A betegség előrehaladtával a fájdalom erőssége gyakran csökken a betegség lefolyása során (kiégés jelensége). Az esetek többségében a fájdalom csökkenése a meszesedés fokozódásával függ össze, amely az exokrin és endokrin funkciót csökkenti.^[5] Kialakulásában főleg alkoholfogyasztás, illetve bizonyos hormon és anyagcsere betegségek játszanak szerepet, a dohányzás pedig bizonyítottan gyorsítja a betegség folyamatát.^[5] A diagnózis felállítása a tünetek, a klinikai kép, képalkotók és funkcionális tesztek segítségével történik. A székletelasztáz teszt manapság a leggyakrabban alkalmazott és a legjobb hasnyálmirigy funkciók teszt^[5], amely azonban Magyarországon sajnos még nem érhető el. Rendelkezésre áll még a székletzsírmeghatározás, a székletkimotripszin-mérés, a C13-kilégzési tesztek, illetve a szekretinteszt is.^[5]

Teendők panasz esetén

Mikor ne forduljunk orvoshoz?

Nem minden esetben kell közvetlenül gasztroenterológus szakorvoshoz fordulni. **Relatív enzimhiányról** beszélünk, ha a panaszok enyhék, és csak nagyobb, zsíros étkezést követően jelentkeznek (1. Ábra). Ebben az esetben a vény nélkül kapható enzimpótló szerek segíthetnek. **A hasnyálmirigy enzimpótló készítményt mindig étkezés közben vegyük be, így tudnak az emésztőenzimek a táplálékkal elkeveredni és alkotóelemeire bontani.** Savcsökkentővel való együttes alkalmazása fokozza az enzimpótló hatásosságát, bizonyos esetekben kellemetlen bélgázosság, haspuffadás is előfordulhat, ezek enyhítésére szimetikon alkalmazása ajánlott. A szükséges dózist egyénileg kell meghatározni a beteg állapotától függően, amelyhez súlyosabb esetekben kérjük szakorvos segítségét. Relatív enzimhiány esetén bátran mehetünk a gyógyszerterápiára, orvosi ellátás nem szükséges. A panaszok többszöri ismétlődése esetén, azonban keressük fel háziorvosunkat. (2. ábra)



1. ábra

Teendők relatív enzimhiány esetén



2. ábra

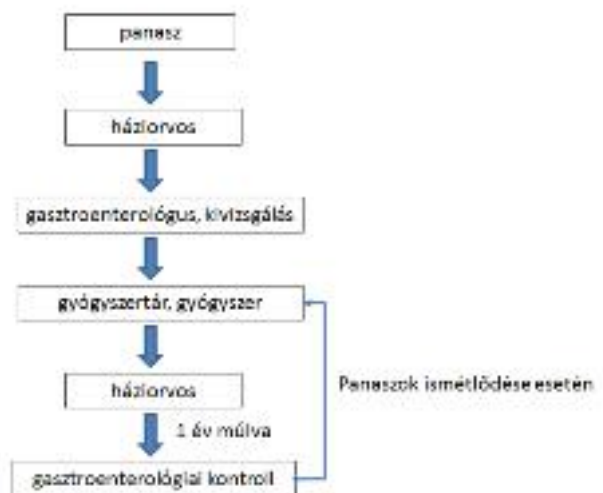
Mikor forduljunk orvoshoz?

Szakorvoshoz kell fordulni, ha az emésztési zavar spontán, normális étkezés során is jelentkezik vagy testsúlycsökkenés lép fel, ugyanis nagy valószínűséggel a hasnyálmirigy nem termel elég emésztőenzimet, ami **abszolút enzimhiányra**, azaz hasnyálmirigy betegségre utal (3. Ábra). Ha az enzimpótlást követően is az emésztési zavar, zsíros székletürítés, teltségérzés megmarad, szintén forduljunk szakorvoshoz. Fontos, hogy az esetleges hasmenés mennyiségét, jellegét is figyeljük, amely jelezheti, hogy emésztési és felszívódási zavar együttesen jelentkezik.



3. ábra

Teendők abszolút enzimhiány esetén



4. ábra

Súlyosabb esetekben a hasnyálmirigy endokrin funkciója is érintett lehet, ami főleg az inzulintermelés zavarát jelenti, az ún. hasnyálmirigy eredetű diabétesz kialakulását. Ez már hosszantartó, krónikus hasnyálmirigy betegségekben fordul elő, és feltétlenül endokrinológiai szakorvosi ellátást igényel. Az esetleges enzimpótlás megfelelő az étkezéskor jelentkező, enyhébb panaszokkal jelentkező beteg esetében, azonban vannak súlyosabb állapotok, amikor mindenképpen szakorvosi ellátás szükséges. Fokozódó vagy újonnan jelentkező tünetek esetén, amelyek hasnyálmirigy elégtelenség következményei lehetnek, a hasnyálmirigy funkciók teszt megismétlése javasolt, ha a korábbi eredmények nem voltak informatívak⁵¹. Az új tünetek megjelenése vagy fokozódása ismert krónikus hasnyálmirigy gyulladásban szenvedő betegekben bármikor előfordulhat, még akkor is, ha a zsíros széklet általában csak évekkel a kezdeti tünetek után jelentkezik⁵¹. A beteg abszolút enzimhiány esetén forduljon háziorvosához, aki a beteg gastroenterológiai kivizsgálását fogja indítványozni. (4. Ábra).

Panaszok megelőzése

Bármilyen gyógyszeres terápia előtt elsősorban helyes életmódra törekedjünk, fontos a táplálkozás és a testmozgás helyes kombinációja. A megfelelő diétával elkerülhetjük a hasnyálmirigy gyulladás kialakulását, és jelentős életminőség javulást érhetünk el. Ne fogyasszunk túl sok zsíros ételt, inkább a „mediterrán” típusú (főleg zöldségek, hal és fehér húsok fogyasztása) étkezést kövessük, minden nap elég rostot is vigyünk be a szervezetünkbe. Ha tudjuk előre, hogy mikor lesz nagyobb étkezésünk, célszerű a gyógyszertárban recept nélkül kapható enzimpótló készítmény megvásárlása a panaszok elkerülésére.

Dr. Szemes Kata – Prof. Dr. Hegyi Péter Pécsi Tudományegyetem, I.sz. Belgyógyászati Klinika

Felhasznált irodalom: 1. Fonyó A.: Az orvosi ételtan tankönyve, 2. Varró: Gastroenterológia, 3. www.webmd.com, 4. www.pancan.org, 5. Takács T. Krónikus pancreatitis. Orvosi Hetilap. 2015; 262-288.

MÁR RÁNÉZÉSRE IS NEHÉZNEK ÍGÉRKEZIK? DIPANKRIN® OPTIMUM A RICHTERTŐL



- Emésztést elősegítő gyógyszer
- Hasnyálmirigy enzimhiány pótlására
- A filmtablettát étkezés közben kell bevenni



 RICHTER GEDEON

www.dipankrin.hu

120 mg pankréász-por 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

Version ID: KEDP/VAAKFI, LZD.: 2017. 07. 28.

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