



Életet az éveknek

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2018. február

Kedves Klubtagok!

2018 januárjában megtartottuk az év első megyei elnöki találkozóját. A megyei elnökök hamarosan tájékoztatni fognak benneteket az év tervezett programjairól. Szeretném felhívni a figyelmeteket, hogy a programokról a Hírlevélben, a honlapunkon és a Facebook oldalunkon érthettek el információt.

A rendezvényen *Paulics István* elnökhelyettes szólt a bevezetésre került új klubnyilvántartási rendszerről. Minden klub kap a nyilván tartásban egy betűjelet, ami a megyére utal és egy sorszámot. Kérünk benneteket, ismerjétek meg a nyilvántartási számokat, barátkozzatok meg vele. Ez nemcsak a Szövetség munkáját fogja megkönnyíteni, de egyértelművé teszi a klubtagok számára igénybe vehető kedvezményeket. Például, tudjátok, a rendezvényeinket azok is látogathatják, akik nem tagjai az „Életet az éveknek” Országos Szövetségnek. Az ő részvételük minden esetben magasabb összegű. A kedvezményt a tagjaink vehetik igénybe. Ehhez azonban tudniuk kell, melyik klubhoz tartoznak, és mi a klub száma.

Ezúton is szeretném megköszönni Pasek Mihályné, Békés megyei elnökünk elmúlt évben végzett munkáját. Egyben sok szeretettel köszöntjük az új megyei elnököt, Zalai Józsefné, Ilit. Kívánjuk, hogy érezd magadat jól az új szerepedben.



A találkozón az egyik kedves megyei elnökségi tag mondta, mennyire szereti olvasni a Hírlevélben a gazdasági elemzéseket, a társadalmi változásokról szóló rövid írásokat. Mivel a KSH közzétette a múlt év tavaszán végrehajtott jövedelmi felvétel adatait, amely a háztartások 2016. évi anyagi helyzetét mutatja be, gondoltam, röviden néhány fontosabb megállapítását megismertetem veletek.

A vizsgálati eredmények tükrözik azt a sok ellentmondást, amelyek 2010 óta az életszínvonal alakulását befolyásolták. Csak részben pozitív fejlemény, hogy több éves zuhanás után **az utóbbi három évben érzékelhetően nőtték a reáljövedelmek, azok ugyanis éppen elérték a 2008. évi válság előtti szintet.** Emellett **az emelkedés főként a magasabb jövedelemmel rendelkező rétegeket érintette,** és csak jóval kisebb mértékben az egyébként is nehéz körülmények között élő családokat. Azaz **a társadalmi különbségek nem csökkentek, hanem több dimenzióban is tovább nőtték.**

(Folytatás a 3. oldalon)

„Ha feladod a céljaidat és lemondasz a vágyaidról, csak azért, mert pillanatnyilag kilátástalannak látod a helyzetet, tudnod kell, hogy ezzel elárulod az életed. És ezek után nem csodálkozhatsz azon, hogy a saját sorsod bánik majd veled úgy, mint az ellenségével.”

(Nárai Tamás)



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

A tartalomból:

Tudósítások a megyei klubok életéből

Felszólalás a Nyugdíjas Parlamentben

Vár bennünket Nagyatád és Hajdúszoboszló

Ajándékok és nyereményjátékok – Ügyfélbarátok vagyunk!

A Posta Biztosító abban is különbözik a versenytársaitól, hogy az elérhető gondoskodás mellett nem csak instant ajándékokkal, hanem grandiózus nyereményjátékokkal is igyekszik az Ügyfelei kedvében járni.

Például január 12-én közel 7.000 szerződő közül sorsoltuk ki a **Mercedes Benz GLA 180** típusú autó nyertesét. A nyertes egy **PostaÖrökhagyó** biztosítási szerződéssel vett részt a sorsoláson. Azért választotta ezt a temetkezési célú életbiztosítást, mert az ifjú évein túljutva megfogalmazódhatott benne az elmúlás gondolata is.



Most biztosan felteszi Ön is a kérdést, hogy milyen biztosítás a PostaÖrökhagyó?

A **PostaÖrökhagyó** egy olyan temetkezési célú életbiztosítás, amely havidíjtól függően 150.000 forinttól akár 1.000.000 forintig fedezi a kegyeleti költségeket. A biztosítás megkötéséhez nincs szükség egészségügyi vizsgálatra, 45-80 éves kor között bárki megkötheti. A belépési kor felső korhatára 80 év, majd 85 éves kor felett a díjfizetési kötelezettség megszűnik. Ez a biztosítás ideális választás lehet azoknak, akik gondoskodni szeretnének temetésük várható költségeinek fedezéséről, mert tudják, hogy szeretteikre épp elég terhet ró a gyász fájdalma.



A PostaÖrökhagyó szolgáltatási összege nem része a hagyatéknek, így öröklési illetékmentes.

Fontos kiemelni, hogy a **PostaÖrökhagyó** biztosítás is részt vesz a **2018. január 29. és 2018. március 31. közötti akciónkban**, amelyben az előkalkulációt készíttető és a szerződő Ügyfelek is sorsoláson vesznek részt. A nyereményük egy-egy darab **iPhone X** típusú okostelefon, amelyeket 2018. május 23-án sorsolunk ki.

Amennyiben gondoskodni szeretne **gyermekei, unokái jövőjéről, biztonságos életkezdéséről**, segíteni szeretné őket álmaik, céljaik megvalósításában, a **PostaSzemütkfénye** megtakarítással egybekötött életbiztosítás ideális megoldás. Ugyanebben az akciós időszakban, már 6.500 forintos havi díjjal megköthető.

Az **iPhone X** okostelefon sorsoláson a **PostaSzemütkfénye** előkalkulációt készíttetők és szerződők is részt vesznek. Azok az Ügyfelek, akik legalább 10 éves időtartamra minimum 15.000 forintos havidíjú **PostaSzemütkfénye** biztosítást kötnek egy **Alcor Acces Q784C** tabletet kapnak ajándékba, amely a szerződés aláírását követő 4. hónap lejártá után, de legkésőbb 2018. 07. 31-ig vehető majd át a postahelyen.



Kedves Klubtagok!

(Folytatás az 1. oldalról)

Az adatok szerint a magasabb jövedelmű rétegek életkörülményei jelentősen javultak, az alacsonyabb keresettel rendelkezők alig érzékelték változást. Különösen szomorú, hogy a **legveszélyeztetettebbek változatlanul a gyermekek és a fiatalok**. Emellett **tovább nőtték a területi egyenlőtlenségek** is: az észak-alföldi régióban az átlagjövedelem alig magasabb a relatív jövedelmi szegénység küszöbnél.

A múlt évben végzett lakossági felvétel szerint 2016-ban az egy főre jutó éves nettó jövedelem átlagosan 1 199 ezer forintot tett ki; ez 4,2%-kal haladta meg az egy évvel korábbit. 2016-ban a fogyasztói árak mindössze 0,4%-kal emelkedtek, így a reáljövedelmek jelentősen, 3,8%-kal nőtték. Ez a számottevő jövedelememelkedés egyben kompenzálta az előző évek komoly életszínvonal zuhanását, így a 2016. évi átlagos nettó jövedelem reálértékben 13,2%-kal, tehát érzékelhető mértékben meghaladta a 2010. évit.

A KSH a társadalomstatistikai felvételeknél szokásos módon a jövedelmi különbségeket olyan módon is bemutatta, hogy 10 egyenlő részre, úgynevezett decilisekre osztotta a népességet, s ismertetette az így képzett csoportok átlagos jövedelmét. E módszerrel meghatározható az évenkénti reprezentatív felvételek adatai alapján a jövedelmi egyenlőtlenségek alakulása. A **legalacsonyabb egy főre jutó jövedelemmel rendelkező egymillió csoportnak**, azaz az első decilisbe tartozóknak az átlagos jövedelme a fent említettek szerint 28%-a volt az országos átlagnak. A csoport átlagos jövedelme az országoshoz képest jelentősen mérséklődött: 2010-ben még 31,8%-ot tett ki, tehát 3,8 százalékponttal esett vissza, ráadásul a hat évvel korábbihoz képest némileg, 0,4%-kal csökkent a reáljövedelem szintje is. A **második egymillió csoportba** tartozók átlagos jövedelmének vásárlóértéke 9,9%-kal nőtt 6 év alatt, de nettó nominális jövedelmük országos átlaghoz viszonyított aránya 1,4 százalékponttal csökkent. A **harmadik egymillió csoportban** az egy főre jutó jövedelem reálértéke ebben az időszakban 10,2%-kal nőtt, míg az országos átlaghoz mért nominális jövedelemarány 1,6 százalékponttal esett vissza. A **negyedik és kilencedik tized**, azaz a lakosság 60%-ának jövedelme reálértékben 12,1% és 13,4% közötti mértékben nőtt, ami évenként 2-2,2% körüli emelkedést jelent. Azaz az alsó-középrétegnek és a középrétegnek tekinthető csoportokban – negyedik-hetedik decilisek – a növekedés nem érte el az országos átlagot, míg a nyolcadik és a kilencedik decilisbe tartozóknál, tehát a felső középrétegnek tekinthető csoportban éppen elérte vagy csekély mértékben, 0,2 százalékponttal meghaladta ezt az értéket. Ugyanakkor a **legmagasabb jövedelmű egymillió személy** egy főre jutó nettó jövedelme átlagosan 17,3%-kal, tehát lényegesen az átlagos mértéket meghaladóan emelkedett.

A **társadalom jövedelemszerkezetében drasztikus változások mentek végbe 2010 óta a magas jövedelműek javára**. A jövedelmek az egyes társadalmi csoportokban eltérő módon változtak, amelynek eredményeként az **alacsony keresetű családokban az egy főre jutó nettó jövedelem az országos átlag kevesebb, mint háromtizedét, 28%-át tette ki, a legmagasabb jövedelemmel rendelkező háztartásokban viszont egyenesen**



az átlagos mérték csaknem két és félszeresét, annak 239,6%-át.

A jövedelem-felvétel adatai azt mutatják, hogy a **gyermekes családok jövedelmi pozíciója romlott a gyermek nélküli családokéhoz képest**. A gyermekes családok egy főre jutó átlagos jövedelme 2016-ban 939 ezer forintot tett ki, amely valamivel több mint háromnegyede, 78,3%-a volt az országos átlagnak. A gyermek nélküli családok egy főre jutó jövedelme 1 447 ezer forint volt, az országos átlagot 20,6%-kal haladta meg. A különbség tényén túlmenően a tendencia is kedvezőtlen a gyermekes családok számára: 2010-ben a gyermekes családok egy főre jutó nettó jövedelme még 65,5%-a volt a gyermeket nem nevelő háztartásokénak, 2016-ban pedig 64,9%-a. Az elemzett hat évben a gyermekes családok egy főre jutó reáljövedelme 10,9%-kal, a gyermek nélküli családoké pedig 11,9%-kal emelkedett. Úgy tűnik, a családi adókedvezmény nem képes kompenzálni azt a veszteséget, amelyet az egyéb családtámogatások, így a családi pótlék eléréktelenítése okoz. Különösen kedvezőtlenül érinti ez a családpolitika az egyszülős családokat, amelyekben a vizsgált hat évben az egy főre jutó jövedelem vásárlóértéke számottevően, 9%-kal zuhant. Megjegyzendő, hogy jelentős társadalmi problémáról van szó: e családok száma 2016-ban 155 ezer volt, míg az érintett gyermekek száma több mint negyedmillió, 254 ezer.

Persze, amit itt a KSH adatok alapján összefoglaltam, olyan tudás, amit tagjaink a saját családjuk, ismerőseik és barátaik körében, a mindennapokban ezzel azonosan vagy eltérően megtapasztalnak.

Hegyesiné Orsós Éva

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: **Luif Ibolya**

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

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

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

Tel./Fax: 0036-1-3270118

E-mail: eletetazeveknekhirlevel@gmail.com

Web: www.eletetazeveknek.hu

Synra Nyomda és Kiadó Kft. 1102 Budapest, Hölg utca 50/B.

Nyomdavezető: **Szűcs Péter**

Belső terjesztésre!

ISSN 2.9.1./1003-1/2005

Kártyaversenyen



A Kabai Őszirozsa Hagyományőrző Egyesület Nógrád megyébe, Salgótarjánba öt órát utazott, hogy részt vegyen a kártyaversenyen. Az Életet az Éveknek Nógrád megyei vezetője, *Mesterné Marika* szervezésében tizenegy römös csapat jelent meg. Mi kabaiaiak, nagyon jól szerepeltünk: csapatban ezüst érmesek lettünk. Egyéniben *Kristófné* bronz, *Simonekné* arany érmet ért el. Így négyen, a *Pál testvérek*, pedig három éremmel tértünk haza, aminek nagyon örültünk. Sportszerű játék, jó hangulat, gazdag vendéglátás jellemezte az egész rendezvényt, amit szívből köszönünk! Gratulálunk a szervezőknek! Reméljük, tavasszal viszonzni tudjuk a vendéglátást. (A képen a négy *Pál testvér* eredményhirdetés után)

Az egyesület nevében lejegyezte: *Kissné Kati*

Soproni üdülés



A Hajdúdorogi Szivárvány Hagyományőrző Egyesület tagjai tavaly négynapos soproni üdülésen vettek részt. A helyi nevezetességeken kívül egy napra ellátogattak Ausztria fővárosába, Bécsbe is. Itt megcsodálták a Hofburg monumentális épületegyüttesét, az UNESCO világörökségi helyszínét, a Schönbrunni kastélyt, gyönyörű parkját és a fővárosra szép kilátást nyújtó Gloriettet. A Stephansdombon megnézték számos művészi érték mellett az eredeti máriapócsi könnyező Szűz Mária képet. (A fotó a bécsi Hofburgban készült.)

Gratulálunk

a felsőpakonyiaknak!



Előzetes vállalásunknak megfelelően tavaly október 12-én a Honvéd Bajtársi Klub szervezésében 35 fővel gyönyörű őszi napsütésben megkerültük a tatai Cseke tavat. A három kilométernyi séta jó hangulatban telt.

(*Bankó Róbert megyei sportfelelős*)



Tanácskoztak a hevesi klubvezetők

A Heves megyei szervezetünk Hatvanban a Grassalkovich Művelődési Házban január 19-én tartotta meg Klubvezetői Küldöttértekezletét, tanácskozását. A házigazda „Naplemente” Nyugdíjasklub rövid kulturális blokkját követően *Horváth Richárd*, Hatvan város polgármestere köszöntötte a tanácskozást és a városi elképzelésekről adott rövid tájékoztatást. *Valló Ede*, a ház igazgatója és *Szőnyi Gáborné*, Borsod-Abaúj-Zemplén megyei elnök, területfelelős is köszöntötte a tanácskozást. Ezt követően az első negyedévben születésnapot ünneplők köszöntése következett a már kialakult gyakorlat szerint.

Az elnökség beszámolóját *Sánta Gyula* megyei elnök terjesztette elő. Összességében a megye igen jól teljesített, de ez azért valósulhatott meg, mert a tagklubok és egyesületek és az elnökség is az elmúlt évben jól dolgozott. A beszámolót kiegészítette *Kalmár Gyuláné* kulturális alelnök, *Kovács Miklós*, a sportbizottság vezetője, *Jernei Jánosné* gazdaságfelelős a pénzügyi beszámolóval és *Lázár Tünde*, *Horváth Imre*, *Fűrész János*, *Bóna János* egyesületi elnökök az általuk rendezett eseményekről. Az elnökség nevében megköszönte a megyei tagklubok-egyesületek kiváló munkáját és kérte hogy a



tárgyévben kerek évfordulósok időpontjai. A program összeállításában szinte valamennyi tagklub és egyesületi vezető részt vett.

Zárásként aperitif, finom ebéd és Lázár Tünde jóvoltából alkoholmentes pezsgő is került az asztalokra.



jövőben legalább ilyen aktivitással vegyenek részt a programokon. Ezt követően a 2018. évi munkatervet állították össze a klubvezetők, melyben szerepel az országos rendezvényekhez való csatlakozás, az elnökség és a klubvezetői tanácskozások időpontjai, a megyei kiemelt kulturális és sportrendezvények



Országos kulturális fesztiválok

2018. június 2-3-án Cserkeszőlőn Országos Kulturális fesztivál, strandparti kerül megrendezésre.

Jelentkezés telefonon: 30/324-1968

Levelezési cím: Zarkóczy Antónia egyesületi elnök, 5465 Cserkeszőlő Rákóczi Ferenc út 8.

Karcagon az Országos Kulturális Fesztivál 2018. május 12-13-án kerül megrendezésre.

Jelentkezés telefonon: 20/575-6096

Levelezési cím: Márkus Ica klubvezető, 5300 Karcag Deák krt. 12.

Berekfürdőn az Országos Kulturális Fesztivált 2018. augusztus 30., szeptember 1-2. (három napos) rendezik meg.

Jelentkezés telefonon: 20/575-6096

Levelezési cím: Márkus Ica klubvezető, 5300 Karcag Deák krt. 12.

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



Tavaszcím napok Hajdúszoboszlón (3 nap / 2 éj)

Tartalma: 2 éjszaka szállás félpanzió plusz ellátással (svédasztalos reggeli, ajándék ebéd büfévacsera), gyógy-, váltó-, pezsgőfürdő, szauna-, infrasauna, gőzfürdő, animációs programok,

Kétágyas szobában 22.000 Ft-tól/fő

Az ajánlat érvényes 2018. május 17-ig a kiemelt és ünnepi időszakok kivételével!

5 éjszakás gyógyulás (6 nap/5 éj)

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

Kétágyas szobában 50.000 Ft-tól/fő

A TB által támogatott kezelések házon belül igénybe vehetők.

Az ajánlat érvényes 2018. május 17-ig a kiemelt és ünnepi időszakok kivételével!

Egyágyas felár nincs!



Szoboszlói Szieszta (8 nap/7 éj)

Tartalma: 7 éjszaka szállás félpanzió plusz ellátással, gyógy-, váltó-, pezsgőfürdő, szauna-, infrasauna, gőzfürdő, fürdőköpeny használat, térítésmentes animációs programok

Kétágyas szobában 63.000 Ft-tól/fő

Az ajánlat érvényes 2018. május 17-ig a kiemelt és ünnepi időszakok kivételével!

Egyágyas felár nincs!

Foglaláskor hivatkozzon az „Életet az éveknek” ajánlatra!

A seniorok igazi kincsek!

Szállodánk szolgáltatásaival segít, hogy fényük mindig ragyogjon:

- ♦ felújított kétágyas szobák, valamennyi erkéllyel, fürdőszobával felszerelt,
- ♦ saját gyógyászati részlet TB támogatott kezelésekkel, reumatológus szakorvossal. A kezelések igénybevételehez 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 nóta 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

Mesemondó verseny Kunszigeten

A kunszigeti Szigetgyöngye nyugdíjas klub és az „Életet az éveknek” Országos Nyugdíjas Szövetség Győr-Moson-Sopron megyei szervezete hagyományosan újra megrendezte a nyugdíjasok mesemondó versenyét. A megmérettetésre 15 nagyanyó érkezett, 7 nyugdíjas szervezet képviselőjében (Táp, Kunsziget, Győr-Bácsa, Nagycenk, Mosonszentmiklós, Nyúl, Kapuvár). A verseny előtt *Pölcz Ildikó* (Nagycenk) énekelte el, hogy egy nagymama miként emlékezik vissza a fiatalságára. Kunsziget polgármestere, *Lendvai Ivánné* köszöntőjében elmondta, hogy a mesemondó verseny több mint egy rendezvény.

— *Ma ünnepre jöttünk össze, ahol az idős emberek egymásnak, társaiknak mondják el kedves meséjüket. Feledésbe ment mesék érzések hordozói, emlékeztetnek a fiatalságra, öröme, bánatra. Az idős generációnak fontos feladata az értékörzés, a múlt emlékeinek megőrzése és átadása a jövő számára* — mondta.

Szalai Béláné kunszigeti klubvezető arról szólt, hogy már tizenkettedik alkalommal szervezik meg a versenyt, mellyel a néphagyományokat kívánják erősíteni és a figyelmet a nagy mesemondók műveire irányítani. Említésre került *Benedek Elek*, *Illyés Gyula* és *Kormos István* munkássága. *Forrás Ferencné* szólította egymás után a fellépőket a színpadra és egyszerre a csodák birodalmába csöppentünk. A mesék szóltak többek között a félig nyúzott bakkecskéről, Pityi Palkóról, a rátóti csikótojáról, Bohókáról és Katókáról, a rózsát nevető királykisasszonyról, a fából faragott Péterről. Anekdotát ketten mondtak, az egyik versenyző *Fűzfa András* kántortanító tudósítását, a másik versenyző pedig a hálapénzről fejtette ki saját élményeit.



A produkciókat zsűri értékelt, melynek elnöke *Balázs Livia* néprajzkutató, tagjai *Pingiczerné Venesz Klára* és *Zsámbokiné Buday Anna* voltak.

A mesemondó verseny helyezettei: I. hely: *Nátt Irén* (Mosonszentmiklós), II. hely: *Takács Tiborné* (Táp), megosztott III. hely: *Visi Nándorné* (Kunsziget) és *Ötvös Dánielné* (Mosonszentmiklós).

Az anekdotázók eredménye: megosztott I. hely: *Németh Szilveszterné* (Kapuvár) és *Vida Vendelné* (Győr-Bácsa). A zsűri különdíját *Braunstein Ferencné* (Nagycenk) kapta, aki saját meséjét adta elő. *Pingiczerné Venesz Klára* zsűri tag különdíját *Esztergomi Józsefné* és *Nagyné Nagy Mária* (Nyúl) vehette át. A zsűri elnöke úgy értékelt a produkciókat, hogy fantasztikus előadásokat hallottak, szeretne a mesélők „unokája” lenni,



határtalan kedvességgel, derűvel és igényesen, ha kellett, tájsházában adták elő a műveket. *Zsámbokiné Buday Anna* megyei elnök zárszavában elmondta, hogy az országban először Kunszigeten volt nyugdíjasok részvételével mesemondó verseny, innét terjed át a többi megyékre is. Példamutató, hogy a nemzeti értékek őrzését és továbbadását feladatuknak tartják a nyugdíjas szervezetek.

Fülöp Anna, Mosonszentmiklós

Zwack-túra

A miskolci klubokból 28 fővel látogatást tettünk Budapesten, a Zwack Múzeum és Látogatóközpontban. A program kezdeteként levetítettek nekünk egy 20 perces filmet, amiből megismerhettük a cég és a család 1790-ben indult történetét. A múzeumban a 17.000 darabból álló minipalack gyűjteményt tekinthettük meg. A látogatás befejeztével kétféle Zwack unikummal, a ma is titkos receptű gyógynövénylikőrrel kínáltak meg bennünket. A gyár meglátogatása után sétát tettünk a Duna-parton a Steindl Imre utca közelében, ahol megnéztük az 1944-45-ben a Nyilaskeresztes Párt príbékjei által ártatlanul a Dunába lőtt zsidók emlékére állított emléket, a bronzcipőket. Köszönetet mondtunk *Jávoriné Ágikának*, a klubszövetség munkatársának, aki segítségünkre volt a kirándulás megszervezésében és végig elkísért bennünket a városban.

Szőnyi Gáborné



***A tavasz a Föld ébredése.
A márciusi szél pedig a reggeli ásítása.***
(Lewis Grizzard)

Éled a Természet 2018. március 23-26.

3 éjszaka szállás, svédasztalos félpanzióval: 24.900 Ft/fő +IFA
IFA: 400 Ft/fő/éj (18 év felett); Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj
Program részvételi díja: 9.100 Ft/fő, amely tartalmazza
a programok költségét idegenvezetővel, valamint azok útiköltségét.

Tartalma:

1.nap : Tavaszköszöntő bál

2. nap: Kirándulás **Szlovéniába, Orchidea és Energia Park**

A magyar határtól mindössze öt kilométerre fekvő, többségében magyarok lakta Dobronakban (Dobrovnik) működik az **Ocean Orchids**, Közép-Európa egyetlen orchideatermesztő vállalkozása, ahol évente csaknem 500 ezer növényt nevelnek. A 14 ezer négyzetméteres üvegházban – amelyet termikus energiával, saját termálkútjukból fűtenek –, 160-féle orchideát termesztene, trópusi körülményeket biztosítva számukra. **Belépő: 5 Euro/fő**

Ezután felkeressük Dobronak község mellett, a Bakonaki tónál található **Energia Parkot**, amely gyógyító hatásáról ismert. Az Energia pontok mellett a Szent Vid kút vizének is gyógyító hatása van. Nagyon sokan itt enyhítik fájdalmaikat és egészségügyi panaszait, vannak, akik csodálatos módon meggyógyulnak, mások úgy érzik, nem történt semmi különös. Tegyük egy rövid sétát az erdőben, és eltűnik a nyugtalanság, a feszültség és a stressz, testünkben kiválnak a mérgek, eltűnnek mindazok a terhek, amelyek megkeserítik a mai kor emberének mindennapi életét.

3. nap: Csillagles Kaszópusztán – figyeljük meg együtt a márciusi csillagképeket fényszennyezés nélkül egy hangulatos kisvasutazással egybekötve, s mindeközben az ébredő erdő hangjai vesznek körbe minket (a program időjárás függő)

Fakultatív kirándulási lehetőség: Drávaszentes, Szulok (Nagyatádtól kb. 60km)

A Drávaszentesen található Dráva Kapu Bemutatóközpont a Duna Dráva Nemzeti Park természeti és kultúrtörténeti értékeivel ismerteti meg a látogatókat, mindemellett igazi kikapcsolódást nyújt minden korosztály számára. A bemutatatóközpont közelében kialakított gazdaságban, az Őshonos háziállat bemutatató nyújt lehetőséget többek között a rackajuhok, a szamarak, a hucul lovak és a mangalicák megismerésére.

Tovább utazás a csodálatos erdőségekkel körülvett apró falucskába, Szulokba, ahova egykoron Mária Terézia német családokat telepített le. A lakóházak, gazdasági épületek közül néhány még mindig őrzi a sváb építészet jellegzeteségeit eredeti vagy felújított állapotban. Látogatásunk során a Faluháznál megismerkedhetünk a sváb kultúrával és egy hagyományos sváb ételspecialitással.

Részvételi díj: 4800 Ft/fő + belépő: 300 Ft

Hotel Solar* Nagyatád**

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

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

Jubileumi Gála Hajdúdorogon

„A tánc olyan vers, amelynek a mozdulatok a szavai.” Ezek a mozdulatok elevenednek meg immáron 10 éve a Hajdúdorogi Szivárvány Hagyományőrző Egyesület táncsoportjának életében. Tíz éve változatlan küldetésük a nép kultúrájának minél szélesebb körben történő terjesztése. Ezek a mozdulatok jelentek meg sokszorosán a Jubileumi Gálán, amit a 10 éves megalakulás alkalmából szerveztek.

A szorgalmas kitartó munka és a komoly szervezés eredménye volt a mintegy 150 szereplőt felvonultató esemény, melyen színpadra lépett a Biharugrai Nyugdíjasok Érdekvédelmi Egyesületének kórusa, a Debreceni Népi Együttes táncsoportja, a Debreceni Szépkorúak Egyesületének kórusa, a Földesi Szélrózsa Hagyományőrző Egyesület Senior táncsoportja, Gere Gyula szóló énekes, Hoksza Attila szóló táncos a „Felszállott a páva” kétszeres díjazottja, a Kabai Nyugdíjasok Baráti Körének kórusa, Kéki Sándor „ezüstpitykés” szóló táncos, a Nagyecsed Irin-



gő Hagyományőrző táncsoport, a Sarok Úti Óvoda Mókusz csoportja, Szántó Sándor szóló táncos és tárogató. Az est műsorát a Bürkös népi zenekar kísérte. Természetesen az egyesület művészeti csoportjai — szóló énekesek, kórus, táncsoport — is bemutatták tudásukat. A változatos programok, színes, szemet gyönyörködtető népviseletek, dinamikus koreográfiák, és szárnyaló dallamok töltötték be az estét, mellyel maradandó élményt nyújtottak a közönségnek. A huszonkilenc műsorszám után a vacsora következett, majd a hajnalig tartó bál, ahol remek zenére ropták a táncot a meghívott szereplők, a támogatók és a szervezők.

A rendezvény megszervezésében, sikeres lebonyolításában nagy segítségükre voltak a támogatók felajánlásai, amit ez úton is köszönünk.

Nagy Gizella egyesületi elnök

Nádasdladányi estebéd

A Nádasdladányi Nyugdíjas klub vezetősége csülökpörköltet estebédre hívta a klubtagjait és a pártoló tagjait (*Buzásné Irénke* szavával élve „kiscsoportosait”, ahogyan a még csak pártoló tagokat nevezi). A Községházán a jó idő és a kellemes hangulat párosult *Frikton Istvánné, Anni néni* által elkészített csülökpörkölttel, és hozzá a jól lehűtött sörrel, finom borral.

Jó hangulatú beszélgetések, asztalról asztalra szálló nóták a vendégek kérései alapján, *Kristály Géza* elmaradhatatlan vicces történetei is színesítették a délutánt. *Pálfi József és neje* vidám jelenete nyitotta a vidámságok sorát. *Molnár Csabáné (Ladányi Maya)* megjelent első könyvéből szemezgetett rövid részleteket. A jóízűen elfogyasztott vacsorát követően előke-
rült a citera és a harmonika is.

Érkezett néhány új személy is, akikről azt reméljük, hogy előbb-utóbb tagjai lesznek a klubnak. Nagy örömünkre tiszteletét tette *Varga Tünde* polgármester is, aki rövid köszöntőt intézett a vendégekhez és kitért egy frissen kapott örömteli e-mail üzenetre is, melynek a lényege, hogy ismét sikeres pályázatot tudhat magáénak a település. Az elnyert 20 milliós összegből a Községháza felújítása valósulhat meg.



A Miskolci Mosolyország Egyesület tavaly több kirándulást szervezett a tagjai részére. Többek között ellátogattak Sopronba, Fertődre, Bécsbe. Kirándulásuk folyamán több kastélyt is meglátogattak, közöttük szerepelt a Fertődi kastély. A közös kirándulás mindig jó hangulatban telik el, ezért megfogadták, hogy idén sem tétlenkednek, elmennek további szép helyekre is.

Éves összegzés Jász-Nagykun-Szolnokban

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Jász-Nagykun-Szolnok megyei Szervezete 2017. december 11-én tartotta évzáró ünnepségét. A 2017. esztendőt egy idézettel kezdtük: „Minden nap megszűnik valami, amiért az ember szomorkodik.” és egy másikkal zártuk: „De mindig születik valami új, amiért érdemes élni!”

Igen, így igaz, érdemes volt élni és küzdeni, mert együtt maradtunk a megyei szervezetben, az országos szövetségben és a kis közösségekben is. Összegezve: az eltelt évben a megyei szervezetnél, megyei kluboknál volt öröm, boldogság, de sajnos sok klubnál vendég volt a bánat is, búcsúztunk klubtársaktól, barátoktól és sajnos volt, hogy szeretteinktől is.

A 2017. év a megyei szervezetnél a munkaprogramnak megfelelően valósult meg. Negyven megyei nyugdíjasklub, egyesület van jelen a szervezetnél. Tizenegy fős elnökség és három fős ellenőrző bizottság fogja össze és kíséri figyelemmel a klubok, egyesületek életét. Tavaly két kihelyezett klubvezetői értekezletet tartottunk, a helyszínek Jászboldogháza és Jászládány volt. Mindkét helyen a polgármesterek a nyugdíjasklubbal együtt nagy szeretettel fogadtak bennünket, megismerhettük a település adottságait, legjobb látnivalóit, gazdasági és kulturális életét is.



Júniusban tartottuk a szépkorúak sport napját, mintegy 150 fő részvételével. Öt sportágban mérték össze nyugdíjas társaink erejüket, frissességüket, gyorsaságukat, az egész napos együttlét a vidámságot a jó érzés teljességét, örömét adta meg számunkra.

Négy nagy zenés rendezvényt, ünnepséget tartottunk: újév köszöntőt, ünnepeltük az édesanyákat, októberben az Idősek Világnapját, és decemberben zártuk az évet ünnepi keretek között.

Természetesen az elnökségi ülések és a klubvezetői értekezletek is megtartásra kerültek, melyeken egészségügyi, rendőrségi előadások hangoztak el, valamint egy-egy értekezleten a klubvezetők adtak tájékoztatást a klubéletükről. Az októberi ünnepség megkezdése előtt egyik klubtársunk festményeiből nagyon szép kiállítást láthattunk. Októberben a „Séta az egészségünkért” programot 140 fővel tartottuk meg a szép Tiszaligetben. Megyei öt fős csapattal részt vettünk Hévizen az Országos Bűnmegelőzési vetélkedőn, ahol szép eredményt értünk el.

Az elnökség köszöntötte az évfordulójukat ünneplő klubokat, a 70, 75, 80, 85, 90 évüket ünneplő születésnaposokat.



Büszkék vagyunk, hogy a települések klubvezetői közül többen kaptak különböző kitüntetéseket, munkájuk elismeréseként, amit egyrészt az idősekért tettek, másrészt a településük, város kulturális társadalmi tevékenységben való aktív részvételükért. Sikerral büszkélkedhetnek a karcagi, berekfürdői, cserkeszőlői, szolnoki klubvezetők, klubtagok az Országos Kulturális Fesztiválok megrendezésével.

Az Elnökség köszöni a megyei kluboknak, egyesületeknek az összetartó munkájukat, az együtt maradáást. A klubvezetőknek, egyesületek elnökeinek a lelkiismeretes, odaadó segítőkészségüket.

2018. évben kívánjuk, hogy maradjon meg közöttünk az egymás iránti tisztelet és segítőkészség.

Gombás Gáborné megyei elnök

Móri farsang



Február 2-án tartotta a móri Ezerjó Nyugdíjas Egyesület szokásos farsangi bálját. A vidámság, a jókedv, a tánc kortól függetlenül az egyik legjobb módja annak, hogy egészségesek, fittegek maradjanak. Az éves programjukat is ennek jegyében állították össze. Táncsoportjaikban magyar, német népi táncot, sőt modern táncokat is tanulhatnak. Népszerűek a kastélytúráik, a bel- és külföldi kirándulásaik. Rendszeres fellépői a helyi, megyei, országos rendezvényeknek, fesztiváloknak. A széles kínálat vonzóvá teszi a tagságot, ami vonzza a fiatalabb nyugdíjasokat is.

Honismereti klubnap 2018. gazdag tervei

A Budapest Kőrösi Csoma Sándor Kőbányai Kulturális Központ Harmat Nyugdíjas Klub tagjai négynapos honismereti csoport-építő klubnapot tartott tavaly a Barátság Gyógy- és Wellness Szállodában Hajdúszoboszlón. Megérkezésünkkel finom ebéddel vártak minket. A szállás elfoglalását követően, rövid pihenés után felfedező útra indultunk a fedett élményfürdők, gyógyvizes és szabadtéri medencék megismerésére. A fedett élményfürdőben kipróbáltuk a szaunát, gőzkabint, merülő medencét, valamint a KNEIP-taposót, a Himalája sószobát. A szabadtéri gyógyvizes élménymedencében, félóránként feltörő buzgárok kellemesen csiklandozták testünket. A délutáni szabad programon, kérésre orvosi vizsgálat, és masszázs állt rendelkezésünkre. Volt lehetőségünk városnézésre és kultúrára, a Bocskai Múzeum, a Népművészeti Galéria, a Fazekasház és Debrecen nevezetességei — Nagytemplom, Kossuth Lajos szobra, Sportszernak és Aranybika Szálló — megtekintésére. Bőséges vacsorák után, zenés, hangulatos búcsúesten vettünk részt. Minden programot, lehetőséget kihasználva igen jól éreztük magunkat. Nagyon sok kedves és kellemes, felejthetetlen élménnyel gazdagodtunk.

Bors Lajosné klubvezető

Egy hét Esztergomban



A nyíregyházi Örökzöld Nyugdíjas Egyesület egy hangulatos hetet töltött Esztergomban tavaly ősszel egy Duna-parti panzióban. Megismerkedtünk a környék nevezetességeivel. A Bazilika, a vár és múzeumok sok ismerettel gazdagítottak. Különösen a Duna múzeum ötletes vízimalmával, interaktív szobáival nagy élmény volt. Kirándultunk Visegrádra, ahol a vár, a Salamon torony és a királyi palota, valamint a szép kilátás lenyűgözött bennünket. Szentendrén Kovács Margit kerámiaja, a Marcipán múzeum mesefigurái és a Karácsony múzeum csodái tették emlékeztetessé ezt a napot. Tatán a vár, az Öreg és Cseke tavak, a Porcelán múzeum és parkok látványa bővült el. Esténként a Mária Valéria hídon átsétáltunk Párkányra. Vendéglátóink egyik este élő cigány zenével tették felejthetlenné ezt a hetet. Élményekben gazdagodva, de jólesően elfáradva tértünk haza.

Szondy Barna egyesületi elnök

A hagyományoknak megfelelően Petőházán tartotta Győr-Moson-Sopron megyei klubtanácsunk a 2018. évi első klubvezetői értekezletét. Az elmúlt év minden betervezett programját sikerült megvalósítanunk. Mindezt köszönet a rendezvényeknek helyet adó klubok vezetőinek és a klubtagságnak.



A sok-sok öröm mellett szomorúság is volt 2017-ben. *Túrfa Irma*, a móríchidai klubvezető már odafönről figyeli munkásságunkat. A jánosomorjai klubvezető *Fettik Imréné* egészségi állapota miatt nem vállalta tovább a nyugdíjasklub vezetését. Virággal köszöntük meg a nyugdíjasokért végzett munkáját.

Az idei év megyei programjának összeállításánál az volt a cél, hogy a programjainkat más-más helyszínen rendezzük. A programokon való részvétel önkéntes, a tagság maga dönti el, hogy melyik rendezvényen vesz részt. Akik sportolni szeretnek, jelentkezhetnek a Csáfordi tőzikés túrára, a Cuha völgyi és a Nyúli gyaloglásra. Kártyaverseny lesz Győrben, a Rába klubban, tekezhettek Mosonszolnokon a Szigetközi, Petőházán a Rábaközi tekeversenyen. Az asztaliteniszezők Tápon versenyeznek és a sorversenyek kedvelői Beleden mérhetik össze ügyességüket a Nyugdíjasok Olimpiáján.

A fertőszentmiklósi Rozmaring Hagyományörző klub szervezi a megyei szavalóversenyt áprilisban és októberben a Senior Színi-játszó Fesztivált.

Idén első ízben szervezünk Humorfesztivált, amelynek a házigazdája a Levéi nyugdíjasklub lesz. A Kunszigeti nyugdíjasklub idén már 12. alkalommal rendezi a „Nagyanyó mesél” mese- és anekdotamondó versenyét. „Csendül a nóta” Fesztivál lesz Petőházán és a népdalkörök, kórusok találkoznak Himodon és Beledben. A Büki Aratófesztiválon évek óta több klubunk alkalmi aratóbandával vesz részt, ezzel is megmutatva, hogy a kézi aratóst nem lehet elfeledni. Csornán kerül megrendezésre az a kiállítás, amely a nyugdíjasok amatőr kézműves munkáit mutatja be.

Tavaly első ízben szerveztünk keresztretjévféjtő versenyt, amely nagyon tetszett a résztvevőknek. Idén ismét megrendezzük, ahol a házigazda a nyúli Nefelejcsklub lesz. „Látni és látszani” megyei Közlekedésbiztonsági előadás és vetélkedő lesz Kapuváron november hónapban, amelyet a kapuvári Rendőrkapitányság szervez a nyugdíjas klubjaink bevonásával. Az idén 8 klubunkban lesz jubileumi ünnepség, ahol a hagyományainknak megfelelően köszöntjük a jubilálókat.

Az országos szövetség programjaiban a lehetőségeinknek megfelelően szeretnénk bekapcsolódni. A soproni 4 napos „Élet az éveknek” kulturális fesztiválra a megyei klubtanácsunk gondos házigazdaként szeretettel várja a résztvevőket.

A gazdag programtervezetünk megvalósításához jó egészséget kívánok minden klubvezetőnek és klubtagoknak.

Zsámbokiné Buday Anna megyei elnök

Napsugaras meglepetés az óvodásoknak

Svajer Mihályné Emike, az örkényi klub vezetője karácsony előtt azzal a javaslattal állt elő, hogy készítsenek a Manócska Óvoda óvodásainak játéklovacskákat. A klubtagok örömmel vettek részt az ajándékkészítésben. Néhány napon át *Valóczki Károlyné Marika* tagtársuknál folytak az előkészületek. Emike és *Batta Istvánné* óvónő irányításával szabták a kapott, összegyűjtött anyagokat, Marika a kiszabott minta alapján varrta össze az anyagot, párja *Kovács Sándor* a fanyeleteket készítette hozzájuk. A lovacskák fejének töméséhez a szőnyegüzemből kaptak anyagot, amit az egyik klubdelutánon tömtek az összevarrt lovacskákba. Ekkor „kaptak” a lófejek szemeket, száját. Így az óvodai karácsonyi ünnepségre el is készült a 14 lovacska, amit nagy szeretettel nyújtottak át. A kicsik boldogan pattantak nyeregbe az óvoda tornatermében.

– Minden csoport számára kettőt készítettünk. Boldogok vagyunk, hogy ekkora örömet okozhattunk a gyerekeknek. Még egy meglepetéssel készültünk: süteményeket sütöttünk és azzal kínáltuk meg a gyerekeket – mondta Emike.



Ezen a delutánon tartották a klub karácsonyi összejövetelét is. Az ünnepi díszbe öltöztetett klubteremből fahéj illat szűrődött ki, sütemények sorakoztak az asztalon. A tagokat köszöntötte a

klub vezetője, aki elmondta, örül, hogy olyan sokan együtt töltenek a karácsonyvárás előtt néhány órát. Csengettyű szólalt meg a folyosón, nyílt az ajtó és fehér ruhácskáikban, mint a kis angyalkák, betoppantak az óvodások, akik műsort adtak elő, majd átadták saját készítésű ajándékaikat.

– Öröm mindannyiunk számára, hogy egyre több időt töltünk az óvodásokkal. Mi megfiatalodunk, ők pedig érezhetik, hogy szeretjük őket, akkor is, ha nem vagyunk sokukkal családi kapcsolatban. Gondolataink ilyen tekintetben találkozott az óvoda vezetőinek, óvónőinek elképzeléseivel, hogy kössük szorosabbra a két korosztály kapcsolatát – mondja Emike, aki azt is elárulta, a klubból már voltak, akik elmentek az óvodába mesét olvasni a kicsiknek. Ezt a kezdeményezést szeretnék tovább folytatni.



Jótevény Mikulás

Zalaegerszegen él egy magát megnevezni nem kívánó polgár, aki hosszabb idő óta biztosít étkezést rászoruló családok gyermekeinek. Idén a gyermekek ajándékot is átvehettek a Mikulástól. Mivel 2016-ban a szervezés körül nehézségei támadtak, ezért megkereste szövetségünk Zala Megyei Szervezetét azzal a kéréssel, hogy működjunk közre ebben a karitatív tevékenységben. 2017-ben immár második alkalommal szerveztük meg a „Jótevény Mikulást”.

A Keresztury Dezső Városi Művelődési Központban tartott estre a Család- és Gyermekjóléti Központ által meghívott 70 gyermek számára a Zrínyi Miklós Gimnázium kórusa adott műsort, majd a Hungast Nyugat Kft. szolgáltatta a vacsorát. Utána a Mikulás kiosztotta a gyermekek részére elkészített csomagokat. A Mikulás név szerint szólította a gyermekeket, akik a Család- és Gyermekjóléti Központ által összeállított, és ugyancsak a névtelenséget kérő polgár, illetőleg *dr. Csanádi Ágnes* tanszékvezető egyetemi docens, *Papp Zoltán és Horváth Géza* helyi vállalkozók finanszírozta édességcsomagot, továbbá *dr. Bódis István* háziorvos, *Buday József és Dormán Zoltán* vállalkozók által biztosított almából és a Magyar Vöröskereszt Zala Megyei Szervezete által adományozott, valamint a szövetségünkhöz tartozó Nefelejcs Nyugdíjas Klub, az Egészség Egyesület, a Kertvárosi Nyugdíjas Klub, a Volán Nyugdíjas Klub, a Pedagógus Nyugdíjas Klub, a Nagylengyeli Nyugdíjas Klub, a Zalai Nyitott Szív Egyesület, a Szív- és Érbeteg Egyesület, a Közalkalmazottak Nyugdíjas Klubja valamint a Kirándulást Kedvelő Nyugdíjasok Klubja tagjai által hozott játékokból készített második csomagot vehettek át. A gyerekeknek a vacsorához a natúr almalevet Nagypáli Község Önkormányzata biztosította, a poharakat pedig a Coca Cola Magyarország Kft. adományozta. Az est sikeres lebonyolításában klubjaink tagjai és háziasszonyként *Vadvári Péterné* megyei alelnök működtek közre.

Dr. Kocsis Gyula megyei elnök

Klubszilveszter

Az örkényi Napsugár Nyugdíjasklub a 2016-os szilveszteri bál sikerén felbuzdulva tavaly ismét bált szervezett, amelyhez a középkorúak közül is többen csatlakoztak. Az örkényiek kívül más településekről is érkeztek, hogy közösen a helyiekkel intsenek búcsút az óévnek. Az érkezőket a szervezők – jó házigazda módjára – aperitíffal fogadták. Miután mindenki elfoglalta az asztalát, megkezdődött a hajnalig tartó mulatság. A zenekar megállás nélkül húzta a talpalávalót, amire a táncolni szerető vendégsereg szinte szünet nélkül roptat. Éjfélkor közös koccintással búcsúztatták az óévet és fogyasztották el a klub által kínált pezsgőt.

Éjfél után nem sokkal került sor a tombolaajándékok sorsolására. Az ajándéktárgyak összeválogatásánál arra törekedtek, hogy valóban értékes nyereménytárgyakkal térjenek haza az év első napján a vendégek. Az ajándékok legtöbbször több ezer forint értékű volt, amit a klub vezetője, *Svajer Mihályné Emike* gyűjtött össze a helyi vállalkozóktól, magánszemélyektől.

Julius Athina Napsugár Nyugdíjas Klub

Az idős ember helye a társadalomban

„Az idős ember helye a társadalomban” címmel az Idősek Hónapja keretében a város önkormányzatának támogatásával konferenciát tartottunk Zalaegerszegen a városi díszteremben. A konferencia megtartására okot adott többek között az, hogy Zalaegerszeg sajátossága, hogy lakosságának összetételében az idősebb korosztály jelentős számbeli növekedést mutat. A 2016. december 31-i adatok szerint a hatvanezer lakosnak 28,8 %-a már az időseknek mondott korosztályhoz tartozik. Számos nyugdíjas klub működik a városban, van idősügyi koncepciója, idősügyi tanácsa, szenior akadémiaja, birtokosa az Idősbarát Önkormányzat címnek és már évek óta a máshol általában egy napos és az Idősek Világnapjához kötődő, az idősekről megemlékező rendezvény helyett, októberben Idősek Hónapja néven szervez az időseknek, az idősekkel rendezvényeket.

A város jubileuma megünnepléséhez a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Zala Megyei Szervezetének nyugdíjasklubjai a maguk módján is hozzájárultak azzal is, hogy az idősek hónapi, sport és kulturális rendezvényeken aktívan részt vettek, vagy maguk is szerveztek ilyeneket.

A jubileumra és város idősödésére is figyelemmel javasoltuk egy az idősekkel kapcsolatos konferencia megrendezését is „Az idős ember helye a társadalomban” címmel. Ennek szervezését



is felvállaltuk, melyben a polgármesteri hivatal szakreferense, *Hutnik Eszter* is közreműködött. A konferenciára meghívást kaptak az idősekkel foglalkozó hivatalok, egyházak képviselői, a dunántúli megyei idős szervezetek képviselői, klubvezetők, nyugdíjasok, polgármesterek, a sajtó.

A konferencia keretében hét, nagyjából 20-20 perces előadást hallgattunk meg az idős ember életét felölelő témakörökben, az adott témában szakértőnek számító neves előadóktól.

Az első, a várost és az időseket segítő tevékenységét bemutató nyitó előadást a város polgármestere *Balaicz Zoltán* tartotta „Az idősek jólétét elősegítő programok és támogató intézkedések Zalaegerszegen” címmel. Utána „Az idős ember társadalmi, szociális környezete, a családi kapcsolatok” címmel, sok személyes példával is kiegészített előadás hangzott el *Pácsonyi Imre* részéről, aki a Zala Megyei Közgyűlés alelnöke, a Megyei Idősügyi Tanács elnöke. Ezután szövetségünk elnöke, *dr. Hegyesiné Orsós Éva* a tőle megszokott lendülettel „Az idős ember közösségei, a közösségek szerepe és az érdekképviselés” címmel beszélt a közösségek fontosságáról és az idős emberek életében betöltött kapocs szerepéről. A negyedik, tudományos igénnyel készített előadást *Lambertné Katona Mónika*, a Budapesti Gaz-



dasági Egyetem Zalaegerszegi Gazdálkodási Kara dékánja tartotta „Az élethosszig tartó tanulás lehetősége és jelentősége” címmel. A Kar Zalaegerszegen évek óta helyszíne a rendszeresen mintegy 150-200 főt vonzó Szenior Akadémiának.

„Az élet második fele – a vallás és az idősek” címmel *Prof. Dr. Talyigás Katalin* egyetemi tanár, szövetségünk budapesti elnöke rendkívül lebilincselő és szuggesztív módon előadott előadását hallgathatták meg a résztvevők, míg a következő, a „A munka világa és az idősek” címet viselő előadás keretében *Földényi György*, a Nyugdíjasok Országos Képviselésének elnöke módot talált arra is, hogy a nyugdíjasokat aktuálisan érintő problémákról is szót ejtsen. Az utolsó érdekfeszítő előadást „Életmód és egészség az idős korban” címmel *dr. Császár Tamás* egyetemi docens, a Zala Megyei Szent Rafael Kórház Geriátria, Krónikus Belgyógyászat és Rehabilitációs Osztály osztályvezető főorvosa tartotta.

Az „Életet az éveknek” Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége Békéscsabán köszöntötte a nyugdíjasokat. Köszöntőt mondott *Pasek Mihályné*, megyei elnök. A vendégek között üdvözölhettük *Tolnai Pétert*, a megyei közgyűlés alelnökét, *Szrenka Pálnét*, a NYOSZ megyei elnökét és *Árgyelán Györgyöt*. A rendezvényre 16 településről 19 klub illetve egyesület fogadta el a meghívást. Az ünnepségen 28 idős hölgyet és urat köszöntöttek emléklappal és virággal a nyugdíjas programokban való aktív részvételért. A hangulatos műsor után finom ebéddel zárult az ünnepség.

Bús Jánosné klubvezető



Életmód és közérzet az idősödés korában

Január 25-én tartotta második ülését Budapesten az Országos Nyugdíjas Parlament. Az idősök érdekképviselétéért küzdő szervezet szeretné elérni, hogy legalább duplájára nőjön a legalacsonyabb ellátás összege, hogy vezessék vissza a kor-kezdvezményes és korengedményes nyugdíjakat, és hogy az emeléseknél vegyék figyelembe a bérek nettó növekedésének mértékét is. Az alábbiakban dr. Talyigás Katalin, budapesti szervezetünk elnöke előadásából idézünk.

Amint azt tudjuk, a népesség öregedése Európa egészére jellemző és a folyamat még korántsem zárult le. A számítások szerint néhány évtized múlva egyes országokban a 60 éven felüliek aránya megközelíti majd a 40%-ot. Magyarországon is 2050-ben a 60 éven felüliek a népesség több mint 36%-a lesz. Ez a társadalmi cselekvésben is egyfajta paradigmaváltást tesz szükségessé. A feladatok egyik részét az időskorúak ellátása, a nyugdíjellátás, egészségügyi ellátás problémái jelentik, ami várhatóan a nyugdíj-, valamint a társadalom-biztosítási rendszer átalakítását is szükségessé teszi, s ez láthatóan nem könnyű küzdelem, politikai és generációs konfliktusokhoz vezet. Másfelől viszont a következő kérdések megválaszolása is fontos: vajon milyen minőségű élet vár e növekvő arányú népességcsoportra, hogyan tudják minél hosszabb ideig megőrizni egészségüket, aktivitásukat, hogyan tudnak alkalmazkodni a nyugdíjas életmódhoz...

Hozzászólásomban az idősödés korában lévő, 60–75 év közötti népesség, valamint az ennél idősebbek élet-minőségének néhány jellegzetességét kívánom érinteni...

1. Belépés az idősödés korába – három sorsfordító változás

A sorsfordító változások közül az első maga a gazdasági aktivitás megszűnése és az ezzel járó szinte mindannyiunknál tapasztalható jövedelemcsökkenés. Ez részben a hosszú ideje nyugdíjban lévőket érinti elsősorban. (A mai 65-70-es korosztály, akik az 1990-es évek elején – összefüggésben a társadalmi-gazdasági változásokkal – a munkanélküliség elől is sokan kényszerültek nyugdíjba vonulásra. A népszámlálási adatok szerint 1990-2000 között a nyugdíjkorhatárt elért emberek gyakorlatilag eltűnnek a munkaerőpiacról.)...

A második, sorsfordító változás a családi együttélés típusaiban következik be. A házastárs/élettárs halála sokak számára éppen 60 és 75 éves koruk között zárul le a klasszikus „családi életciklus”. Jórészt erre az életszakaszra esik a gyermek(ek) szülői családból való végleges kiválása is. E két családi esemény az érintetteket újfajta életmód kialakítása felé tereli. A háztartás egyszemélyessé alakul, vagy az idős pár magára marad. Egy további családforma, ha az egyedül maradt szülő arra kényszerül, hogy önállóságát feladva, összeköltözzön gyermekével, és a fiatal család, háztartás „peremén” éljen. A háztartási jövedelmek vizsgálatai egyértelműen alátámasztják ennek az együttélési formának a kényszer-jellegét: az összeköltözés inkább az alacsonyabb jövedelmű családok választása...

Az idősödés korának a harmadik jelentős változását az egészségi állapot megromlása jelenti. Az egészségügyi statisztikák adatai szerint az idős emberek gyakrabban szorulnak orvosi kezelésre. A kórházban kezelték egyharmadát, a járóbeteg-

szakellátások klinikai szakrendeléseinek 20%-át 65 éven felüliek teszik ki. Ennél többet mond az egészségi állapot szubjektív megítélése, mivel azt a kérdést, hogy „Mindennapi tevékenységeinek ellátását gátolja-e valamilyen egészségi probléma, betegség?” azoknak is feltették a kutatás során, akik az orvostól, egészségügyi intézményektől távol maradnak. Az életkor előrehaladtával dinamikusan növekszik a kisebb-nagyobb egészségi problémákkal küszködők száma. A nyugdíjas kor küszöbéhez érkezve már egyértelműen azok vannak többségben, akik számára a mindennapi tevékenységek ellátása nehézséget okoz...

2. Visszavonulás az aktivitásban, az életstílusban, igény szintben

Az életkor emelkedésével a nagyobb aktivitást, helyzetváltoztatást, társas együttléteket igénylő tevékenységek fokozatosan leépülnek, és ezek helyét mindinkább a lakáshoz kötődő, kisebb aktivitással járó, passzívabb időtöltési formák foglalják el. Ebben az egészségi állapot romlásának is nagy szerepe van. Az idősödő korosztály életmódja másfajta megközelítéssel is vizsgálható. Mind a szellemi, mind a fizikai kondíció megőrzése érdekében fontos, hogy az idős embereknek legyenek olyan ismétlődő elfoglaltságaik, amelyek teljesítését kötelességüknek érzik, amelyek strukturálják számukra a mindennapokat, amelyek révén hasznosnak érezhetik magukat. Az Életet az Éveknek Nyugdíjas Szövetség erre nyújt alkalmat.

3. Az életkörülmények érzékelése – tapasztalatok és jövőre vonatkozó várakozások

A három sorsfordító változás (a gazdasági aktivitás elvesztése, a párkapcsolat megszűnése és az egészség megromlása) azonban érzékelhető nyomot hagy az életkörülmények megítélésében is. Legkritikusabbnak a „friss nyugdíjasok”, a 60–64 év közöttiek bizonyulnak. Ennek az lehet az oka, hogy leginkább ők szembesülnek (szinte egyik napról a másikra) az egzisztenciavesztéssel és a jövedelemcsökkenéssel, valamint a szerényebb körülményekhez való adaptálódás nehézségével. Az életkor előrehaladtával a nyugdíjba vonulás megpróbáltatásai változnak, az idősebbek egyre inkább megtanulnak alkalmazkodni a megváltozott helyzethez. Ha párjukkal kettesben élhetnek az idős emberek, mind jelenlegi életkörülményeiket, mind életük eddigi alakulását kedvezőbbnek tartják, mint az országos átlag, és jóval kedvezőbbnek, mint akár az egyedül, akár a nagyobb családban élő, de pár nélkül maradt kortársaik. A három tényező közül talán az egészségi állapot hat az életkörülmények megítélésére. Minden szempontból azok látják legsötétebbnek jelenlegi körülményeiket és eddigi életútjukat, akik mindennapi tevékenységét súlyos egészségi problémák gátolják...

Hozzászólásomban keresztmetszeti képet adtunk az „időskori visszavonulás” néhány, 60–75 év és idősebbek között már jól kitapintható jellegzetességéről. Hogy a nyugdíjas lét, a családi helyzet, az egészségi állapot és számos más társadalmi-demográfiai tényező (például a munkatörténet, az iskolázottság, a lakóhely) hogyan gyorsítja vagy lassítja az öregedés folyamatát, azt nemcsak az egyéni életutak befolyásolják, hanem egy olyan társadalompolitika, amely tekintettel van erre a korosztályra, és igyekszik megkönnyíteni az életét.

JÓL HALL, DE NEM ÉRTI A BESZÉDET?

Ha a három kérdésből egyre is igen a válasza, keresse fel bármelyik Halláscentrumunkat!

1. Rendszeresen vissza kell kérdeznie a beszélgetések alkalmával?
2. Környezete szerint túl hangosan hallgatja a TV-t/rádiót?
3. Nehezen érti meg telefonálás alkalmával a beszélgetőpartnerét?

Ne várjon tovább, jelentkezzen most!

Jöjjön el hozzánk 2018. február 1. és február 28. között!

Országszerte várjuk Halláscentrumainkban!

Szolgáltatásaink

- Ingyenes hallásszűrés
- Személyre szabott hallásgondozási program
- Ingyenes hallókészülék próbahordás, tesztelési lehetőség
- Fülbe helyezhető és fülmögötti hallókészülékek forgalmazása minden árkategóriában
- Hallókészülék tisztítás és szervíz
- Fülillesztékek forgalmazása (uszodai, zajvédő, alvást segítő)
- Hallókészülék elemek, ápoló- és tisztítószeres értékesítése
- Televíziózást segítő és telefonerősítő rendszerek
- Hallókészülék biztosítás

Cégünk több mint 20 éves szakmai tapasztalattal, országszerte 66 üzlettel áll ügyfelei rendelkezésére. Üzleteinkben megtalál mindent, amire szüksége lehet a jó halláshoz. Szakképzett audiológusaink igényeinek megfelelő hallásgondozással és a legkorszerűbb hallókészülék kínálattal várják.

Forduljon hozzánk bizalommal és élj át újra a hallás élményét!



PRIMA-PROTETIKA Kft.

minőség • szakértelem • megbízhatóság

www.prima-protetika.hu

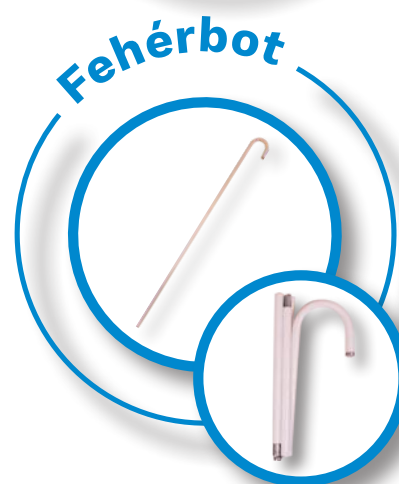
Segítség az otthonápolásban

Az idős emberek segítségének egyik legfőbb helyszíne saját otthonuk, ezért feladatunk és célunk, hogy megteremtjük mindazokat a lehetőségeket, amelyek a mozgásában korlátozott, rászoruló ellátottak lakókörnyezetükben történő gondozását, ápolását támogatják.

A betegápolás egyik legfontosabb mozzanata a betegek megfelelő körülmények között való megfürdése. A fürdető székek szinte mindegyikétől már elvárható, hogy az anyaga ellenálljon a nedvességnek. Az ülőrészen található nyílások a víz elvezetését, illetve a fix lábak és kartámaszok a biztonságot szolgálják.

Az otthoni segédeszközök másik fontos csoportja a wc magasítók. Funkciójuk az, hogy a már meglévő wc kagylót átalakítsák kellő magasságúra. A mozgásában neheztettek számára a 6-15 cm magasítás mind a leülés, mind a felállás tekintetében hatalmas segítséget jelenthet. Felhelyezésük szaktudást és külön szerszámot nem igényel, így levételük is egy mozdulattal megoldható.

A már élhetővé tett lakókörnyezettel párhuzamosan a mindennapokat segítő eszközök is nagy segítséget nyújthatnak, például a közlekedésben. Egyik ilyen eszköz a fehérbot, ami a vak, vagy gyengén látó emberek közlekedés közbeni tájékozódását segítő segédeszköz. Használaton kívül könnyen összecsukható, táskában is szállítható.



Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2018.03.31-ig, a kupon érvényesítése esetén.

webaruhaz.prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:

ppelet

Érvényesség ideje:
2018. 03. 31-ig

