



Életet az éveknek

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2018. március

Kedves Klubtagok!

Sok rendezvényen jártam, ahol a polgármesterek, a képviselő testületek tagjai elmondták, hogy a település időseire mindig lehet számítani. Van véleményetek, vannak javaslataitok. Tagjaink ott vannak, ha az óvodát kell felújítani, az iskola kerítését kell megjavítani, a nemzeti ünnepre méltó műsor kell. Látogatjátok a település, a klub idős tagjait; a nagy hidegek idején figyelitek, fűstől-e a szomszéd kéménye. És arról is hallottam már, hogy több településen segítitek a gyerekek biztonságos iskolába járását. Egyszerűen azt is lehet mondani, részt vesztek a települések életében, tudásotokkal, tapasztalatokkal segítitek saját és tágabb környezetek életét, részt vesztek a helyi közéletben.

A 2018. év tavaszának kiemelt eseménye lesz az országgyűlési választás. Sokan beszámoltak arról, hogy a jelöltek érdekében aláírásokat gyűjtöttek, jelentkeztek a szavazatszámoló bizottságokba. Nagyon jól teszik, hogy szerepet vállaltok. A választás során kiemelkedő szerepük van a szavazatszámoló bizottságoknak: feladtuk a szavazás lebonyolítása, a választás tisztaságának, törvényességének biztosítása, a pártatlanság érvényesítése és – ha szükséges – a választás törvényes rendjének helyreállítása. A szavazatszámoló bizottság állapítja meg a választás szavazóköri eredményét is. Az áprilisi voksoláson mintegy 11 ezer szavazatszámoló bizottság működik majd. A szavazatszámoló bizottságok legalább öttagúak, a testületek három tagját – és a póttagokat – a képviselő-testület választja meg a helyi választási iroda javaslatára. Mire a lapunkat kézbe veszitek, a bizottságok már megalakultak. Sok bizottságban lesznek ott a tagjaink. Jó munkát kívánok nektek! Kedves Klubtagok! Arra bízatlak benneteket, menjetek el választani, gyakoroljátok a jogaitokat. Ez egyben példamutatás a gyerekeiteknek és az unokáitoknak.

2018. márciusára elkészült a Szövetség munkaterve. Az elnökség döntését követően minden megyei elnöknek megküldjük. Kérlek benneteket, ismerkedjétek meg vele.

Szűkebb, többtízezres közösségünkben, az „Életet az éveknek” Országos Szövetségben is kiemelt eseményre készülünk. **2018. évben ünnepeljük Szövetségünk megalakításának és fennállásának 30. évfordulóját.** Hamarosan dönteni fogunk az ünnepsorozat fő eseményéről. Az elnökség szívesen fogadná a javaslataitokat. Kérlek benneteket, írjátok meg, ti hogyan szeretnétek ünnepelni a klubotokban, a megyei szervezetben és az országosan.

Ha elolvassátok a munkatervet, a Hírlevelet és a Facebook-oldalunkat, látni fogjátok, ez az év is bővelkedik a vonzó programokban. A hagyományos balatonfüredi fesztiválunkon idén mintegy 600 tagunk vesz részt. Folyik a jelentkezés a hajdúszoboszlói fesztiválra, aminek a középpontjában a tánc, a Hortobágy megismerése, és persze a gyógyvíz kipróbálása áll.

(Folytatás a 3. oldalon)

Tavasszal mindig arra gondolok, hogy a fűszálak milyen boldogok: újjászületnek, és a bogarak, azok is mindig újra zsonganak, a madárdal is mindig ugyanaz, újjáteremti őket a tavasz.

Várnai Zseni



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

A tartalomból:

Soproni Kulturális Program
2018. szeptember 10-13.
tájékoztató és jelentkezési lap

Hírek a megyei klubok életéből

Az értékek védelmében

Biztosan Ön is gyakorta elmondja, hogy „bezzeg az én időmben”, és biztosan van a környezetében olyan, aki felvont szemöldökkel, kétkedve néz ezek után a szavak után. Mi, a Posta Biztosítónál biztosak vagyunk abban, hogy például a „bezzeg az én időmben ilyen szélsőséges időjárás nem volt” kijelentés után mindenki egyetértően bólogatna.

Egyet is érthetünk, hiszen minden évszaknak a maga szépsége mellett egyre inkább megvan a maga szélsőséges viselkedése is. A globális felmelegedés miatt a kiszámíthatatlan, gyors lefolyású viharok, erős szellőkések, a jégesők mind-mind jelentős károkat okozhatnak a természetben és az ingatlanokban is. Ezek a károk komoly anyagi terheket róhatnak a családokra – gondoljunk csupán egy jégverésre a háztetőn, beázásra, vagy a még rosszabb villámcsapásra, tüzesetekre.

A Posta Biztosító az Ügyfelei nyugalmáért megalkotta a **PostaÉdesOtthon** ingatlan- és ingóságbiztosítást, amely személyre szabott, rugalmas, időtálló. Öt különféle élethelyzethez alkalmazkodva tematikus csomagokból Ön választhatja ki az igényeinek, lakástípusának és értékeinek leginkább megfelelő személyre szabott biztosítási formát az alábbiak közül: társasházban lakó, albérlő, kiscgazdálkodó, kertes házban lakó, nyugdíjas.



A csomagok összetétele kombinálható, és a legjellemzőbb veszélyekre ajánlott fedezetek mellé számos egyéb kiegészítő szolgáltatást is választhatnak az Ügyfelek.

A Nyugdíjasoknak szóló csomag az ingatlan védelme mellett például a 16 év alatti unoka balesetbiztosítását, combnyaktörés biztosítást, kórházi lopás biztosítást és besurranás biztosítást is tartalmaz.

Úgy ítéltük meg, hogy ezek a nyugdíjasokat leginkább fenyegető veszélyek, de emellé a csomag mellé is köthető kiegészítő biztosítás szemüvegtörés esetére, műtėti, kórházi napi térítésre, vagy az Assistance szolgáltatás is választható, amely azonnali segítséget nyújt a vészhelyzetek esetén. Ezek mellett természetesen kiegészítő biztosításként választható a melléképület-, a családi-, a napkollektor-, a medence-, a kibővített üvegtörés, és a kisállat orvosi biztosítás is.

Beláttuk, hogy idősebb korunkban bizony sérülékenyebbek vagyunk, gyakrabban érheti az embert baleset, többször kerülhet kórházba is. A tolvajok is előszeretettel nézik ki maguknak az idősebbeket. Többször jönnek az unokák a szünetekben és hétvégén, rájuk is vigyázni kell, hisz őket is érheti baj. S ha belegondolunk a mindennapok tényleges feladataiba, bizony se szeri, se száma azoknak az apróbb és súlyosabb váratlan költségeknek, amelyek nyugdíjasként nagyon megterhelik az ember pénztárcáját: eltörik a szemüveg, a kórházban ellopják a kiskáldót, a viharban megsérül a sírkő, betörik az ablaküveg, vagy épp a kutyához, cicához kell állatorvost hívni.

Lássuk, az ingatlan védelme mellett még milyen károk esetén nyújt segítséget a Posta Biztosító nyugdíjasoknak szóló kedvezményes **PostaÉdesOtthon lakásbiztosítási csomagajánlata?**

Unoka balesetbiztosítás: ha az Ön unokája még nem múlt el 16 éves, és bárhol az országban baleset éri, lakásbiztosítása által anyagi segítséget nyújthat számára.

Sírkőbiztosítás: évente egyszer 200.000 Ft-ig térít a biztosító az Ön által gondozott sírkőre, kriptára, ha azt kár éri, illetve 1.000.000 Ft-ig az olyan típusú károokra is fedezetet nyújt, amikor a sírkő például rádől valakire vagy valamire.

Kórházi lopás biztosítás: a kórházban sajnos előfordulhat, hogy ellopják az ember pénzét, telefonját vagy rádióját. Ha ez Önnek is megtörténne, 10.000 Ft-ig térít a biztosító.

Combnyaktörés biztosítás: ha baleset éri és elszenvedti ezt a nagyon gyakori, súlyos törést, akkor a biztosító 50.000 Ft-os biztosítási összeget fizet ki, amelyre a kórházi tartózkodás során és a műtétet követő rehabilitáció idején is nagy szükség lehet.

Besurranás biztosítás: bizony gyakran előfordul, hogy nyitva felejtjük magunk után a kaput vagy az ajtót, s azon rossz szándékkal besurran valaki. Szerencsés esetben csak anyagi kár ér bennünket. A biztosító 50.000 Ft-ig vállal fedezetet az ilyen jellegű trükkös lopásra és besurranásra.

A Posta Biztosító 5 napos kárügyintézési garanciát is vállal!

A biztosító a hozzá bejelentett kárigény elbírálásához álláspontja szerint szükséges utolsó irat kézhezvételét követő naptól számított 5 munkanapon belül elindítja a biztosítási szolgáltatás összegének kiutalását, ha a bejelentett igény a megítélése szerint alapos.

Ha a biztosító az előzőekben írt feltételek megvalósulása ellenére 5 munkanapon belül nem indítja el a szolgáltatás összegének kiutalását, úgy az általa megállapított kárösszeget felül annak 10%-át, de maximum 100 000 Ft pótdíj kifizetését is vállalja.



Kedves Klubtagok!

(Folytatás az 1. oldalról)

A soproni négynapos fesztivált még meg se hirdettük, de már vannak, akik jelentkeztek. Amit persze megérték, mert idén is különleges élményekben lesz részesek. Az ausztriai kirándulás, az esti fáklyás séta az elmúlt évben nagyon népszerű volt. *Zsámbokiné Buday Anna*, Győr-Sopron megyei elnökünk társ-szervezője a rendezvénynek, aki erre az évre is meglepetéssel állt elő. **Idén színházat szervezett nekünk.** A darab garancia arra, hogy jól fogjuk érezni magunkat.

Az iroda új munkatársai, *Tóth Istvánné Zia* és *Váriné Fráter Éva* gyakrabban fognak rövid levelekben, e-mailekben értesítést küldeni programjainkról. Például készülünk augusztus 26-án a Vigadóba, majd azt követően hajóra szállunk. Kaptok tájékoz-

tatást a ciprusi, az albániai és az izraeli utakról. *Luif Ibolya* szerkesztő pedig várja az írásos beszámolóitokat. Ami nem fér bele a Hírlevélbe, az felkerül a Facebook-oldalunkra, ahol egy-egy esemény híre – már többször előfordult – akár 10 ezer tagunkhoz és ismerőseihez is eljut.

Rendezvényeken találkozhattok régi és új partnereinkkel. Ők minden esetben olyan szolgáltatásokat, termékeket mutatnak be nektek, amelyek az életetek minőségét javíthatja. Új partnerünk a **Magyar Posta Biztosító**. Remélem, hamar ismertté válnak körünkben!

Szép napsütéses húsvéti ünnepeket kívánok Nektek!

Hegyesiné Orsós Éva

Héreg téli ünnepei

Ezúttal téli ünnepeinkről készítettünk összefoglalót. A Mikulás hozzánk is eljött, a mindenki által jól ismert „Hull a pelyhes fehér hó” dallamára érkezett meg. Segédjével valamennyi klubtagnak átadta csomagját, személyre szóló megjegyzésével. Néhányan versikével köszöntötték a Télapót.

Tagjaink többsége a második félévben tartja névnapját, közös ünneplésben volt részünk. Családi körben köszöntöttük egyik klubtagunkat 80., illetve két tiszteletbeli klubtagunkat 80. illetve 90. születésnapján. Az „ifjabb” kerek születésnaposokat együtt köszöntöttük, mert „nemcsak a húszéveseké a világ...”. Színvonalas esemény volt falunkban a Betlehemi Békéláng érkezése és továbbítása a környező településekre. Héregre felvidéki cserkészek hozták el a szeretet és béke jelképét. A láng átadása után süteménnyel, forró teával kínáltuk a vendégeket.

Többen részt vettünk a Hagyományőrző Egyesület által szervezett Adventi Zenés Estén. A karácsonyi összefogaton sok szép karácsonyi éneket énekeltünk, ünnepi kalácsok, sütemények sorakoztak a tányérokra, melyeket ügyes kezű tagjaink készítettek. Visszaemlékeztünk arra, hogy gyermekkorunkban miként zajlott az adventi, karácsonyi készülődés, betlehemezés. Év végén évszázó összefogatra hívtuk a környező nyugdíjas klubok tagjait, Tardos, Gyermely, Baj községekből. Együtt ünnepelt 140 fő. Megnyitóként a Nyugdíjasok Dalát hallgattuk, énekeltük közösen. Klubvezetőnk, *Lenti Józsefné Erzsike* köszöntötte a vendégeket, majd összefoglalta az elmúlt év eseményeit, értékelte a klub munkáját. Ezt követően polgármesterünk méltatta tevékenységünket. A meghívott társklubok vezetői jó kívánságaikat tolmácsolták. A sikeres működésünket segítő szponzoroknak megköszöntük a támogatásokat (Önkormányzat, helyi vállalkozók, Hagyományőrző Egyesület, Fiatal Házások Klubja). Ezután a Gerecse Mazsorettcsoport vezetője, *Marton Éva* koreográfusunk által betanított táncot adtuk elő, parodizálva a népszerű énekeseket és dalaikat. Óriási sikert arattunk! Vacsora után vidám hangulatban repült el az idő.

A Doni Hősök tiszteletére tartott megemlékezésen nagy létszámmal voltunk jelen, bár az időjárás nem volt kegyes. Zuhogó esőben hajtottunk fejet hőseink emléke előtt.



A télhez kapcsolódó utolsó ünnepünk a hagyományos Batusy farsangi bál volt. Az év végi sűrű programot követően rövid idő állt rendelkezésünkre a szervezéshez. Táncoslábú tagjaink új koreográfiát tanultak. Bemutatták az „otthonkás, fejkendős anyókák” napi teendőinek „segédeszközökre támaszkodó” mozdulatait. Fergeteges hangulatot varázsoltak. A rendezvény fénypontja a farsangi szalmabábu (kiszebáb) égetése volt, mellyel remélhetőleg sikerült „elűzni” a telet. Klubfoglalkozás keretében saját készítésű farsangi fánkkal búcsúztunk egy időre a mulatós szezontól.

Pekár Katalin klubtag

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felölös szerkesztő: *Luif Ibolya*

Felölös 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

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

Nyomdavezető: *Szűcs Péter*

Belső terjesztésre!

ISSN 2.9.1./1003-1/2005

Betöltötték a 30-at a XVIII. kerületi Rózsások

A budapesti XVIII. kerületi Rózsa Nyugdíjas klub tavaly ünnepelte megalakulásának 30. évfordulóját. A klubnapokat hétfőn, a XVIII. kerületi Rózsa Művelődési házban tartjuk. Ez a kapcsolat 30 éve töretlen barátságban, megértésben telik.

2018. évben a regisztrált tagok létszáma 173 fő. Ebből: 90 év feletti 9 fő, 80 év feletti 34 fő, 70 év feletti 88 fő, 60 év feletti 42 fő. Az éves program összeállításban igyekeztünk figyelembe venni a korosztályok igényeit.

Kulturális programokat havi rendszerességgel szervezünk. A XVIII. kerületi Nyugdíjas Akadémia majdnem mindegyik témasorozatát nagy számban látogatjuk. Az ELTE PPK Harmadikkor egyetemét már évek óta szorgalmasan hallgatjuk. Színház-, opera-, operett bérlettel is sokan rendelkezünk. A MÜPA délelőtti koncertjeit látogatjuk. Az Erőműház „Utazó teaház” előadássorozatára is évek óta élvezettel járunk. A PIM Nyugdíjas tea délelőtt előadásaira is időt kerítünk. A Stefánia Palota programjai közül is szemezgetünk.



Nagykovácsi kirándulás

gyobb vallási ünnepek alkalmával saját előadókkl műsoros rendezvényeket tartunk.

Ebben az évben tervezzük a Senior Örömtánc tanfolyam bevezetését. Persze ez függ attól, hogy a Rózsa Művelődési ház mikor tud termet biztosítani a részünkre. *Szigeti Gyöngyi vezetőtől* ígéretet kaptunk a lehetőség megteremtésére.

Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata által kiírt 2018. évi pályázatokon részt veszünk (14 programtámogatásra nyújtjuk be igényünket). Reméljük, hogy a pozitív elbírálás nagyobb lehetőséget ad arra, hogy a szerényebb helyzetben lévő tagjaink is nagyobb számban részt tudjanak venni a kirándulós programjainkon.

Dr. Talyigás Katalin, a budapesti szervezet vezetője által megfogalmazottak szerint határoztuk meg klubunk célját. Mi más-korban lévők egyre jobban látjuk, hogy milyen jó, ha baráti közösségekben lehetünk! Sokan közülünk egyedül élnek, mégsem magányosak, mert a hétfői klubnapok keretében barátokat szerezhetnek. Van, akit fel lehet hívni, ha bármi történik velük, el lehet menni együtt üdülni, kirándulni, sétálni. Lehet együtt tanulni, színházba, moziba, koncertre járni. Alkalmunk nyílik beszélgetésre, az örömeiket és a gondokat is meg lehet osztani.

Biztosítani akarjuk a baráti közösség kialakulását. Teret teremtünk az ismeretszerzésnek. Élményekkel tesszük gazdagabbá, ezáltal aktívabbá klubtagjaik életét.

Tóth Jánosné, Rózsa Nyugdíjas klub vezetője



Együtt, jókedvvel

Saját szervezésű programunk során a hétfői klubnap utolsó óráját kulturális, ismeretterjesztő, kvíz játék, egészségügyi előadásokkal színesítjük (pl. Budapesti Sétákról prezentáció formájában számolunk be azoknak, akik nem tudtak velünk tartani). Heti rendszerességgel délelőtt sétálunk a XVIII. kerületi Péterhalmi kiserdőben. Havonta a harmadik kedden a társ klubunk túravezetőinek szervezésében a Budapest környéke túraútvonalait járjuk be. Havi egy alkalommal Budapesten épületlátogatásokat teszünk. Évi 7 alkalommal szerdán gyógyfürdő kirándulásokat szervezünk (Kecskemét, Eger, Nagykáta, Cserkeszlő, Esztergom, Pápa, Túrkeve).

Évi 3 alkalommal 1 napos kirándulást teszünk. Az idén a Szent György napi állatkihajtást nézzük meg Dinnyésen, az Örségbe a Fazekas fesztiválra is elmegyünk, ősszel pedig a Tatai Őslapot és az Óvárost nézzük meg.

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége szervezésében évi öt alkalommal országos fesztiválokra veszünk részt. Énekarunk és versmondónk Balatonfüreden, Sopronban és Egerben fel is lép. A Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” budapesti szervezet szervezésében megrendezésre kerülő Versmondó napon is aktivizáljuk magunkat. Végül, de nem utolsó sorban minden állami és na-



Látogatás a műszaki egyetemen

Vigyázzunk értékeinkre!

Az „Életet az éveknek” Komárom Megyei Szervezete ez év február 28-án tájékoztató és figyelemkeltő előadást szervezett a bűnmegelőzésről Ászáron. Nyugdíjasaink az előadáson a szokatlan időjárás és a váratlan nagy hóesés ellenére szép számmal vettek részt. Az ászári tagokon kívül Tatabánya, Tata, Ete, Vérteskethely Kisbér lakosai is képviselve voltak. *Seres Károlyné*, a klub elnöke köszöntötte a meghívott előadókat, *Lovasi Péter* rendőr ezredest és *dr. Szalai Péter* rendőr alezredest, a megyei szövetség vezetőségi tagjait, valamint a megjelent vendégeket.

Bevezetésként a bűnmegelőzés feladatairól, a leggyakoribb vagyon elleni bűncselekményekről és azok megelőzéséről hallhattunk. Egyik *alapszabály*: igazoltatás, azaz hivatalos megbízólevél rendőri igazolvány felmutatása nélkül senkit ne engedjünk be a lakásunkba, házunkba. A hallgatók a körbeadott rendőri igazolvánnyal, annak formájával, tulajdonosának nevével és az érvényességet igazoló éremmel ismerkedtek meg. A közüzemi szerveknek előre értesíteni kell az érintetteket az esetleges munkavégzésről és annak várható időpontjáról. Magukat nem igazoló személyekről azonnal értesíteni kell a rendőrséget, lehetőleg hiteles személyleírással. A bűnözés folyamatos, mindig új elkövetők jelennek meg.

Dr. Szalai Péter rendőr alezredest. a „Kisbéri Térség” jelenlegi bűnmegelőzési és bűnüldözési helyzetéről adott hiteles képet. Jelenleg hat betörési ügy van a felderítés és a lezárás folyamatában. A bizonyítási eljárás szempontjából nagyon fontos a hiteles személyleírás, a pontos rendszám, a gépkocsi színe tí-

pusa. A bűnözés mindig a bűnüldözés előtt áll és egyre kifinomultabb eszközökkel és technikával dolgozik, ezért a megváltozott körülmények igénylik a lakossági szemlélet változtatását, jobb alkalmazkodást és sokkal nagyobb óvatosságot és elővigyázatosságot. Ne hagyjuk értékeinket őrizetlenül, kabátban, táskában pénzt, személyes iratokat ne hagyjunk. Az otthonunkban nagyobb mennyiségű fizetési eszközt ne tartogassunk, az ékszereket, értékeket célszerű több kelyen tartani, vagy széfet használni. A lépcsőházak, kertek kapuit nappal is tartsuk zárva. A bejárati ajtókon legyen kémlelő nyílás. Családi házaknál tanácsos az éjszakai ún. „őrzővilágítás” használata. A pénzfelvevő automatákat lehetőleg csak nappal vegyük igénybe, idősebb embereknél jó a kíséret. Azok az idős emberek, akik úgy érzik, nehezükre esik a biztonságos vezetés, keressenek más megoldást, mondjanak le a vezetéstől. Bármilyen gyanúnak látszó személyt, gépkocsit vagy lakásba történő bejutási próbálkozást azonnal jelentsék a rendőrségnek. A témához kapcsolódóan a hozzászólók elmondták személyes élményeiket.

Troják Frigyes megyei elnök megköszönte az igen hasznos és tartalmas tájékoztatást. Elmondta, hogy a megyei vezetés igen szoros kapcsolatban van a Megyei Rendőrkapitányság Bűnmegelőzési Osztályával. Az elmúlt időszakban a megye különböző településein már több ehhez hasonló előadást szerveztünk. Végzetül megköszönte az ászáriak vendégszeretetét és közreműködését, kérte a jelenlévőket az itt hallottakat próbálják meg széles körben továbbadni.

Bankó Róbert

Hogyan öltözzünk stílusosan?

A zalaegerszegi Életmód Klub nőtagjai számára szervezett stílus találkozót. A délután során nemcsak előadás hangzott el, hanem a mindenki szekrényében megtalálható kis fekete ruha átalakításához is praktikus tanácsokat kaptak a résztvevők. A jó hangulatú programon *Krajczár Zsuzsa* stílus kommunikátor beszélt a klub hölgyeinek arról, hogy életkoruknak és alakjuknak megfelelően miképpen öltözködjének, hogyan lehetnek stílusosak, divatosak. Nagy meglepetés volt, amikor az egyszerű fekete ruhából néhány praktikus kiegészítővel hol vagány, hol alkalmi, hol üzleti öltözetet varázsoltak.



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 büfévacsora), 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 fürdőreszleg 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

Tízéves a Marcal-menti Kórus

Bensőséges ünnepen vettünk részt február 24-én a mórighidai kultúrházban, a Marcal-menti Kórus megalakulásának 10. évfordulója alkalmából.

Az ünnep fényét emelte, hogy Mórighida Község országgyűlési képviselője, *Gyopáros Alpár* jelenlétével is megtisztelte rendezvényünket. Köszönjük szépen kedves szavait, jókívánságait. Vendégünk volt még *Zsámbokiné Buday Anna*, az Élet az Éveknek Nyugdíjas Szövetség Győr-Moson-Sopron megyei elnökhelyettese is. A meghívott Árpás, Bősárkány, Rábacsécsény, Nagybalassa községek klubjai műsorokkal és köszöntőkkel kedveskedtek az ünnepelteknek. Köszönjük, hogy elfogadták meghívásunkat és emlékeztetést tettek az ünnepet. Egyben megköszönjük Mórighida Község Önkormányzatának, képviselőtestületének és *László Attila* polgármesternek a támogatását.

Tóth Árpádné klubvezető, Marcal-menti Kórus



PILATES KLUBOK VII. TALÁLKOZÓJA

TORNÁZZUNK EGYÜTT 100-AN!

A VÁRGESZTESI FALUHÁZBAN 2018. ÁPRILIS 14-ÉN, SZOMBATON!

MINDENKINEK INGYENES RÉSZVÉTEL!

PROGRAM

9:00 óra

Regisztrálás, átöltözés, ismerkedés.

A „Várgesztesi Családok” című kiállítás megtekintése.

Polgármesteri köszöntő.

60 perc torna Solymosi Antival.

Csoportkép elkészítése.

12:00 óra

Beszélgetés fehér asztal mellett.

Új klubok bemutatkozása.

Pilates Mozgalom kiterjesztése
a Sikeres Öregedésért.

14:00 óra

Várgesztesi séta.

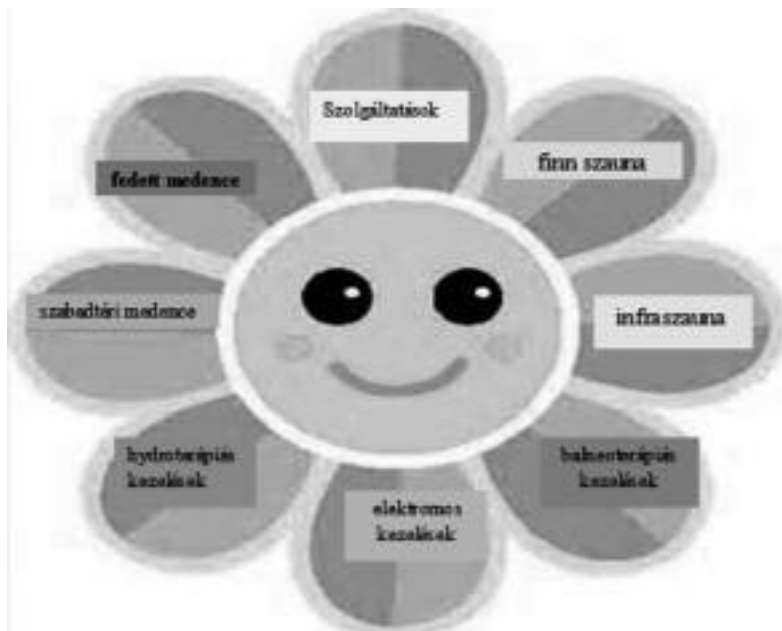
Elutazás.



Gyógykúracsomag

- 5 éjszaka szállás
a Hotel Solarban**
- svédasztalos félpanzió
 - délben ajándék leves
 - 18 db gyógykezelés
és napi fürdőbelépő

**2018. április 01-30.
(6 nap, 5 éjszaka)
49.500 Ft/fő +IFA**



IFA: 400 Ft/fő/éj,
Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj,
Prémiumszoba felár: 3.000 Ft/szoba/éj

Üdülést színesítő ajándék programok:

„Fűben, fában orvosság” – Ősi tudás kóstolóval!

Séta az egészségért – Bevezetés a helyes légzés- és mozgás technikába!

Mókás fejtörő, kvíz party – Játékos szellemi próbatétel!

Nagyatád



Hotel Solar*** Nagyatád

Széchenyi tér 28. Tel: 82/504-135; 30/697-2668;
infosolar@t-online.hu, www.hotelsolar.hu



A „Kezedet Fogom” Mihályi Nyugdíjasklubban január 17-én köszöntöttük az újévet és már Vízkereszt után voltunk, így farsangoltunk is. Fergeteges jó kedvű délután kerekedett. Reméljük, a jó kedvünk és érdeklődésünk kitart egész évben, hisz az éves programunk és az „Életet az Éveknek” Klubszövetség Győr-Moson-Sopron megyei szervezetének programja is sok kellemesen eltöltött időt ígér.

Huszár Katalin nyugdíjasklub vezető

Farsangi mulatozás a bordányi Nefelejcs Nyugdíjas Klubban

Február 20-án farsangi bál volt a bordányi nyugdíjas klubban. Odakint a hideg szél kíséretében esett a hó, ez alatt a kiskundorozsmai és az üllési nyugdíjasokkal együtt mulatozással és jókedvvel próbáltuk elűzni a telet. A jó hangulatot tovább fokozta, hogy az alkalomnak megfelelően többen jelmezben érkeztek.

Minden álarcost megjutalmaztunk és ráadásként még jól meg is táncoltattunk. Hamar becsatlakozott mindenki a vigadalomba és csak estebéd idejére hagytuk abba. Nagyon finom töltött káposztát és hagyományos fánkot fogyaszthattunk a Vadgesztenye Étterem jóvoltából. Sok és ötletes tombolatárgynak örülhettek a nyertesek. Köszönjük a Faluház vezetőjének és dolgozóinak segítségét, hogy lehetővé tették számunkra a vendéglátást és köszönjük Támogatóinknak, hogy anyagilag is hozzájárultak a rendezvényhez.

Szalai Antal klubvezető

Megalakult az Ezüsthajúak Kamarakórusa

Az Ezüsthajúak Nyugdíjas Egyesülete a 2010. július 30-án tartott közgyűlésén alakult meg, és az akkor elfogadott alapszabály értelmében civil szervezatként működik. Célunk az idősek és nyugdíjasok szabad ideje hasznos eltöltésének elősegítése. Valljuk az „Életet az éveknek” gondolatának szellemét, ezért az elmúlt évek népdalos életének tapasztalataira és eredményeire támaszkodva lehetőséget szeretnénk teremteni kórusunkkal az emberi, baráti, közösségi kapcsolatok bővítésére. Cél a kórustagok által a közösségek kulturális és szórakozási igényeinek kielégítése.

Egyesületünk segíti az Idős embereket a korral járó problémáik megoldásában, egészségmegőrző programokat szervezünk, segítséget nyújtunk a magány okozta nehézségek leküzdésében. Képviseljük egyúttal Időskorú tagjaink érdekeit. Biztosítjuk az Idős nemzedék részére az öntevékeny aktív társadalmi, közéleti tevékenységek lehetőségeit. Folyamatosan részt veszünk a környezet védelmében, szépítésében és ápolásában. Rendszeresen szervezünk kulturális nyugdíjas és népdalköri találkozókat, hogy szorosabbra fűzzük a nyugdíjas klubok és egyesületek közötti kapcsolatokat, ezzel elősegítsük az emberi barátságokat.

A tagság heti egy alkalommal tart találkozókat, foglalkozásokat, összejöveteleket, amikor megbeszéljük a következő időszakra az éves programban szereplő elképzeléseink megvalósítását. Terveink között szerepel a Szegedi Móra Ferenc Múzeum, a Reök Palota, a Feketeház, a Tömörkény István Művelődési Ház kiállításainak látogatása, a szegedi Fűvészkert, a Vadaspark meglátogatása. Jártunk már az Aggteleki cseppkőbarlangban, a Budapesti Szépművészeti Múzeumban, az Állatkertben, a tengeri akváriumot is megcsodáltuk, Gödöllőn pedig Erzsébet királyné kedvenc kastélyát. Megmáztuk Visegrád fellegrát, gyönyörködtünk a szépséges Dunakanyarban, ellátogattunk Esztergomba, ahol megcsodálhattuk a fenséges Bazilikát. Átmentünk Szlovákiába, Párkányba sztrapacsát ebédelni, utána hajóval utaztunk vissza Visegrádra, élvezve a Duna hullámain



való ringatózást. Nem hagytuk ki az Egri várat, a Minaretet, a Törökfürdőt sem. Megcsodáltuk Gárdonyi Géza sírját, lakóházát, ahol az Egri csillagokat írta. A Sárospataki vár elbűvölő szépsége és nagysága, a Szépasszonyvölgye finom borainak íze is programjaink között volt. Az Alföld büszkeségén, Gyulán, az Almásy kastély és a vár meglátogatása felejthetetlen időtöltés volt. Meglátogattuk Erkel Ferenc házát, mai jelenleg eredeti állapotában helyreállítva múzeumként működik. Nem hagytuk ki a százéves cukrászdát sem, ahol megkóstolhattuk a finomabbnál finomabb édességeket, gondoltunk az otthon maradtakra is egy kis kóstolóval. Élveztük a Gyulai várfürdő egészség javító vizének hatását is. Természetesen más hazai gyógyfürdőket is kipróbáltunk, mint Makó, Mórahalom, Gyopárosfürdő, Cserkeszőlő, Hódmezővásárhely. Több nyugdíjas klubbal és egyesülettel tartunk szoros baráti kapcsolatot, akikkel közös rendezvényeket szoktunk szervezni, ellátogatva egymás kulturális programjaira. Nagyon jó a kapcsolatunk a Szőregi Kossuth Lajos iskola vezetésével és diákjaival. Közülük kerül ki majd az utánunk következő generáció, akik tovább viszik az általunk eddig megőrzött és ápolott magyar népzene és kultúra. Szeretnénk folytatni közösségi tevékenységünket. Várjuk azokat, akik érdeklődést és indítást éreznek a közösségi munka iránt. Szeretettel hívjuk őket körünkbe.

Balázs István

Furulyás király és a többiek...

Egy csípős télvégi délelőttön, február 20-án vidám sürgősforgás vette kezdetét a vácrátóti művelődési házban. Farsangvégi jelmezbálra gyülekeztek a *Rádérünk Klub* résztvevői. A hölgyek alaposan kitettek magukért, nagy örömmel hozták az otthon készített finomságokat, süteményeket és pillanatok alatt svédasztalos kínálatot kerekítettek az összetolt asztalokon. A büfében üdítő és kávé várta a szomjazókat.

Immár ötödik éve hagyománnyá vált a *Veresegyház Kistérség Esély Szociális és Alapellátási Központ* szervezésében megrendezett farsangi ünnep, amire minden évben kreatív, ötletes jelmezekkel készülnek mindkét nem képviselői. A rendezvény házigazdája *Spiegelhalter László* Vácrátót polgármestere volt, aki személyesen nem tudott részt venni az eseményen, de két láda fákkal kedveskedett az idős embereknek.

Tíz órakor már minden résztvevő, 42 fő asztalhoz ült, a zsűri is elfoglalta helyét. *Novák Róza* klubvezető üdvözölte a jelenlévőket, tolmácsolta a polgármester úr jókívánságait és ünnepélyesen megnyitotta a farsangi mulatságot, majd középen felsorakoztak a jelmezverseny résztvevői, mint egy vidám karnevál mesebeli karnevál figurái. Ki-ki verssel vagy vicces mondókaival fűszerezve igyekezett elnyerni a zsűri és a közönség tetszését. Láthattuk a világ legaranyosabb táncoló maciját parádésan doboló medvetáncoltatójával, a hetyke Furulyás királyt, aki furulyatudását is bemutatta, a hegyesorrú boszorkát, aki békává akarta varázsolni a zsűrit, ha nem rá szavaznának, a nagy fekete macskát, aki roppant kedvesen nyávogott, a Kockásfülű

növény különlegességét, a *Marika konyhája étterem* kétszemélyes étkezési utalványait, és a *Judy Nails and Lashes Beauty salon* hajvágás kuponjait, valamint az egyik zsűritag külön ajándékát: egy Tupperware edényt *Mihálszky Tamás* DJ, a népszerű Amerikai autós kiállítások megálmodója és fő szervezője, tiszteletbeli klubtag, a zsűri elnöke adta át a nyerteseknek.

Ezután kezdetét vette a mulatság. A színpadon két zenész gondoskodott a tüzes hangulatról. Többen táncra perdültek, mások a terített asztaloknál merültek vidám beszélgetésbe.

A szervezők ez úton is megköszönik minden támogatónak, segítőnek és résztvevőnek a közreműködését, hiszen nélkülük nem jött volna létre ez a jól sikerült, vidám rendezvény.

Úgy tűnik a *Rádérünk Klub* népszerűsége és sikere igazolta az alapítók azon törekvését, hogy a kistérséghez tartozó települések idős lakói számára vonzó, sokszínű közösségi életet biztosító lehetőséget teremtsenek jól szervezett, gazdag programkínálattal. Ehhez aligha találhattak volna alkalmasabb szervezőt *Novák Róza* klubvezetőnél, aki az eltelt évek alatt barátságos hangulatú közösséggé formálta a sokféle életutat bejárt, különféle karakterű idős embereket és elkötelezetten, teljes odaadással, empátiával szervezi és fogja össze a klub életét. Mára több mint ötvenen látogatják rendszeresen a klub rendezvényeit, de Róza szerint van még tennivaló a fejlődés érdekében.



nyuszit, aki húsvéti tojásokat hozott a kiskosarában, Mikulást, Eperkét, Piroskát, aki eltökélte, hogy nem fog félni a farkastól, a csinos népviseleti ruhás hölgyet és a kukoricaárust. A versenyzőket a zsűri és a közönség külön-külön pontozta. Hosszas és alapos megfontolás után kikerekedett az eredmény: két első, második és harmadik helyezés, valamint egy különdíj született. A zsűri és a közönség legnagyobb tetszését a táncoló maci és medvetáncoltatója, egy kedves vácrátóti pár nyerte meg. Megható történetük szerint a két idős ember itt, a klubban ismerkedett össze, majd úgy döntöttek, hogy szorosabbra fűzik kapcsolatukat.

A *Rádérünk Klub* veresegyházi támogatói által felajánlott díjakat: a *Gombai cukrászda* tortáját, a *Flamingó virágház* szép

Évnyitó klubvezetői

A Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Szervezet évnyitó klubvezetői tanácskozást tartott február 28-án. A hideg idő és erős havazás dacára a klubtagság mintegy 50 százaléka részt vett rajta. A megnyitó után *Hangóné Marianna* rövid tájékoztatást tartott a hallásszűrés lehetőségéről, és felajánlotta a klubok részére az ingyenes kihelyezett szűrést. Ezt többen is örömmel vették. Tájékoztatást adtunk a tagdíj befizetésről és a Szövetség által meghatározott települési azonosító számról. Kértük, hogy ezt minden klub az adminisztráció könnyebb végzéséhez használja. A jelenlévő klubok részére adomány Béres-cseppet osztottunk ki. A Megyei Szervezet 2018. március 1. napján részt vett a Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezetek Országos Érdekképviselői Szövetség / KÖZÉSZ/ rendezvényén, ahol ismertették a nyugdíjasok munkavállalási lehetőségét, a jogi és gyakorlati tapasztalatokat. Biztatták a Szövetkezet igénybevételeire a nyugdíjas társadalmat.

Szőnyi Gáborné, megyei elnök

A himodi Labdarózsák gazdag évet zártak

Évértékelőt tartottak Himodon a Labdarózsa nyugdíjasklubban. *Hasza Ernőné* klubvezető tájékoztatta a klubtagokat az elmúlt évről. Két fővel nőtt a tagság létszáma, így már 42-en vannak. Mozgalmas évet tudhatunk magunk mögött. Megünnepeztük az ötvenes évfordulónkat polgármesterünkkel, a képviselő testület tagjaival, a Himodról elszármazottakkal, és azokkal a nyugdíjas klubokkal, akikkel jó barátságot ápolunk.

Meghívást kaptunk fellépésekre, dalos vetélkedőkre és falunapra: Petőházán, Fertőszentmiklóson, Vitnyéden, Csornán, Gyórban, Beledben, Sopronban jártunk. Részt vettünk sportvetélkedőkön: Petőházán tekeversenyen, Beledben Nyugdíjas Olimpián. Szerveztünk hazai tekeversenyt, kártyavár építő versenyt, nevető jogát és léggömbbel tornát. Képviselte a klubbot Vitnyéden Kodály Zoltán: A zene mindenkié vetélkedőn *Csiki Menyhértné, Gulyás Gézáné és Varga László*. Fertőszentmiklóson Vers és prózamondó versenyen *Gulyás Gézáné és Kiss Zsuzsanna Klára* mondott verset. Kisfaludra kézműves kiállításra vittük a klubtagok munkáit: *Lukács Béláné, Gulyás Gézáné, Fekete Kálmánné, Kocsis Imréné* hozta el a kézimunkáit. Meghívást kaptunk a klubtól évfordulójuk megünneplésére: Petőháza 10 éves, Beled 20 éves és Zugló 20 éves jubileuma volt. Hazai fellépésekre a himodi önkormányzat képviselőtestületének kérésére a Hősök napján, március 15-én, Falunapon, Búcsún, Idősek napján, Adventkor és a Falu karácsonyán énekelünk. Barátságot ápolunk a Himodról elszármazottakkal, akik már vendégeink is voltak az eltelt időszak alatt. Ebben az évben is hűek maradtunk a hagyományunkhoz, *Joób Olivér, Kovács József, Gosztola Tibor és Tóth Józsefné Etus és Gosztola Csaba* volt a vendége a klubnak. Megszerveztük már 5. alkalommal a Nyugdíjasklubok dalos találkozóját. Meghívtuk a Kisfaludi dalkört, a Győri dalkört és citera zenekart, a Soproni Lila akác dalkört. 128 fő vett részt ezen a rendezvényen, ahol első alkalommal emlékfát is ültettünk a templomnál.

Nyugdíjas klubvezetői értekezletet tartott az Életet az éveknek nyugdíjas szövetség a megyei klubvezetőknek április hónapban, amelynek Himod volt a házigazdája.

Klubéletünket színesítették az előadások. *Módos Ferenc* történelmi visszatekintéseket tartott. Sina Simonról, Kossuth Lajosról és Görgey Artúrról hallhattunk előadást. Megismertett a gyógynövények hasznosságával, gyógynövény teákat is kóstolhattunk. Norvégiai utazásával kapcsolatban is hallgattunk úti beszámolót tőle. *Joób Olivér* lelkész megemlékezett az 500 éves reformációról és Luther Mártonról vetítéssel egybekötött előadásában. *Gosztola Csaba* elszármazott vendégünk kalauzolt minket Kínába, Párizsba, Portugáliába vetítéssel egybekötött élmény beszámolójában. Irodalmi délutánon vendégünk volt Orbán Júlia, a soproni GYIK Intézmény vezetője, versmondó, irodalmár. A Magyar Posta két alkalmazottja az „Örökhagyó” programot mutatta be. Megemlékeztünk a Magyar kultúra napjáról, a Föld világnapjáról, a költészet napjáról, a Hősök napjáról, Kodály Zoltánról, Arany Jánosról, a Tánc világnapjáról, az Aradi vértanúkról, az idősek és a zene világnapjáról, a Magyar nyelv napjáról. Kézműves foglalkozásokon készítettünk farsangi díszeket, húsvétra tojástartó kelyhet, gombképet, karácsonyi díszeket. Az adventi fények, a betlehem és az adventi koszorú elkészítése is a klubtagok munkáját dicséri. Feldíszítettük a falu karácsonyfáját. A férfi klubtagok felköszön-

tották a hölgyeket Nőnap alkalmából. Kirándulni voltunk Balatonmádiban és környékén. *Szabó László* meghívta a klubtagokat vendégségbe, megmutatta az édesapja emlékére elkészült kovács műhelyt. Kirándultunk Győrbe az adventi vásárra. Egészségnap keretében minden hónapban ellenőriztük a vérnyomást és a cukorszintet a klubtagoknál. A kapuvári EFI dolgozói, *Jenes Mária, Kapuiné Lukács Amarilla és Kovács Mária* előadásukban az egészséges életmód megőrzéséről szóltak. Farsangot ünnepeltünk, ahol *Csiki Menyhértné és Hasza Ernőné* vidám történeteket mesélt. Karácsonykor megajándékoztuk egymást. *Gulyásné Emike* saját versét mondta el *Tóth Ferencnének és Varga Gézánénak*, megköszönve az éves munkájukat. December végén elbúcsúztattuk az óévet. *Módosné Irénke néni* imádságot mondott és felemelte lelkünket az ünnep alkalmából. *Hasza Ernőné* óév búcsúztató verset szavalt, majd utána kezdetét vette a vacsora, a tánc.

Új katonadalokat, népdalokat, himodi dalokat, emellett ope-retteket, adventi és karácsonyi dalokat tanultunk. *Varga László* most már nem csak harmonikával, hanem szintetizátorral kísért a dalkört.

Szeretnénk mindannyiunk nevében megköszönni *Módos Ferenc* polgármesternek, hogy egész évben támogatta és segítette a klub munkáját, biztosította a falubuszt számunkra és amikor csak tehette, ott volt velünk. Továbbá szeretnénk megköszönni *Varga Lászlónak* a zenei kíséretét, sok segítségét, az asszonyoknak az egész évben végzett kitartó munkát, a sok dalválogatást. Csak úgy lehettek sikeres fellépéseink, hogy keményen megdolgoztunk érte. Köszönetet mondunk a képviselőtestületnek. Köszönet a klub érdekében végzett munkájáért helyettesemnek *Tóthné Ilinek*, és pénzügyesünknek *Vargáné Marikának* és mindenkinek, aki részt vett abban, hogy a 2017-es év ilyen mozgalmas és sikeres lett.

Hasza Ernőné klubvezető



RÖMI Hatvanban! Területi verseny 4 megye, 19 csapat, 76 nyugdíjas részvételével. Az első helyezést egyéniben és csapatban is a SZÉCSÉNYI nyugdíjas klub nyerte meg! Köszönet a csapatnak!! Első hely: Oláh Lajosné Anikó!! A csapat többi tagja: Deák Lászlóné Kati, Bagyinszki Lászlóné Anika, Bunder Irén. Köszönjük *Mesterné Molnár Marikának*, a hatvani klubnak és *Sánta Gyula* megyei elnöknek a lehetőséget!!

MEGHÍVÓ
„ÉLETET AZ ÉVEKNEK” NYUGDÍJAS AMATŐR MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK,
SZÓLISTÁK ÉS BARÁTAIK
SOPRONI KULTURÁLIS PROGRAMJA
2018. szeptember 10-11-12-13. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)
Helyszín: Sopron Hotel Szieszta (9400 Sopron, Lövér krt. 37.)

Szövetségünk ismét négynaposra tervezte a méltán népszerű **Soproni Kulturális Programot**. A magas művészi színvonalú produkciók bemutatkozása minden évben a rendezvény nyitóeseménye. A második napon ismét kirándulást szervezünk Ausztriába, és kiváló idegenvezetők ismertetik meg velünk – gyalogosan és kisvasútra ülve - Sopron történetét és nevezetességeit. Túravezetővel tervezünk erdei kirándulást a Károly-kilátóhoz, ellátogatunk a botanikus kertbe és ismét lesz esti „Fáklyás” séta. Borkóstolóra vár bennünket Sopron belvárosában a Gyógygödör. Ezúttal színházba is hívunk benneteket. És persze, most sem marad el a zene-táncos party!

Bízunk benne, ismét sikerült olyan élményekben gazdag, vidám, szórakoztató programot összeállítanunk, amire érdemes eljőnnötök. A részletes programot a mellékelt jelentkezési lapot visszaküldő, a részvételi díjat befizető valamennyi résztvevőnek megküldjük.

A soproni művészeti fesztiválra az alábbi kategóriákban, az alábbi feltételekkel lehet jelentkezni:

Kategóriák: 1. Szóló ének (népdal, nótá, operett, sanzon stb.), 2. Vers, próza, mesemondás 3. Hangszeres szólista, együttes 4. Népdalkör, énekar 5. Táncsoport (néptánc, moderntánc, szalontánc, hagyományőrző táncok stb.) 6. Színjátszás (jelenetek, kabarék stb.)

Műsoridő: egyéni szereplőknél max.: 5 perc, csoportoknál max.: 10 perc

Nevezés: A jelentkezéseket **2018. május 15-éig** várjuk a nevezési lapon. Felhívjuk a figyelmet, hogy a csoportok és a szólisták részére külön nevezési lapot kell kiállítani! Kérjük, hogy minél előbb jelentkezetek, ne várjátok meg a határidő végét, így a feldolgozás folyamatos lehet.

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik három éjszakát a hotelben töltenek:

- szólistáknak 1500 Ft/fő

csoportoknak: 2500 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik három éjszakát töltenek a hotelben:

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

Akik fellépnek, de nem igénylik a szállodai szolgáltatást:

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



Felhívjuk a jelentkezők figyelmét, hogy egy klub (együttes) maximum két csoportos műsorszámmal és két szólista (egyéni) produkcióval nevezhet a rendezvényre.

A nevezési díjat, az ausztriai kirándulás, a színház, a borkóstoló és a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. A visszaigazolással egy időben küldjük meg a befizetéshez szükséges csekket. A visszaigazolásokat minden jelentkező 2018. május 31-éig kézhez kapja. A fenti részvételi díjakat legkésőbb **2018. június 30-áig** kell befizetni.

SOPRON HOTEL SZIESZTA

Részvételi díj hároméjszakai foglalás esetén:

4 nap/3 éjszaka 26.500 Ft/fő kétágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 24.900 Ft/fő háromágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 34.900 Ft/fő egyágyas szobában

A **részvételi díj** tartalmazza a szállást félpanzióval (büfé reggelivel, büfévacsorával), uszoda és szauna használatot, a parkoló használatot, Áfá-t és Ifá-t. Nem tartalmazza a nevezési díjat és a választott programok részvételi díját.

Ebben az évben is kiváló idegenvezetők terveztek nekünk **egész napos buszos kirándulást**. Látogatást teszünk Fertődön a magyar Versaillesként is emlegetett, megújult Eszterházy kastélyban, majd tovább utazunk Pamhagen – Neusiedler See útirányon át Frauenkirchenbe. Az Esterházy Pál által építtetett barokk templom megtekintése után a Fertő tó ausztriai oldalán fekvő hangulatos burgenlandi településeken - Fertőszéleskút – Feketeváros – Fehéregyháza - keresztül a tartomány székhelyére, Kismartonba érkezünk. A kastélyban helyi vezetővel ismerkedik a csoport a család történetével, és **A kastély fénypontjai** című kiállításon az épület reprezentációs termeivel.

Az egész napos kirándulás részvételi díja – autóbusz költség, idegenvezető díja, kastélybelépő idegenvezetéssel Magyarországon – 6500 Ft. Aki szeretne bemenni a kismartoni kastélyba, hozzon magával 9 eurot. Megéri megnézni! A részvételi díj nem tartalmazza az utasbiztosítás díját, ami 10 fő esetén, 70 éven aluliaknak 390 Ft/fő összegbe kerül, a 70 éven felülieknek 780 Ft/fő összegbe. Tárgyalunk a partnerünkkel, a Magyar Posta Biztosítóval, akik várhatóan ennél kedvezőbb áron fognak utasbiztosítást ajánlani nekünk.

A harmadik napon, a színházi előadás előtt, borkóstolóra várnak bennünket a híres Gyógygödörben. Soproni borokat kóstolunk, és közben kapunk zsíros kenyeret, velőspirítóst. A program részvételi díja 1200 Ft.

A **„Rejtő, a megejtő”** című **darab** Rejtő Jenő szellemiségét sugározza. Ez a zenés, szórakoztató előadás, amelyben a népszerű magyar író kedvelt regényrészletei, kabaréjelenetei, boházatai mellett elhangzanak kevésbé ismert versei is. Az elhangzó dalok megidéznek a 20-as, 30-as évek kabaréinak legendás világát. A darab alcíme: Kabarék, kuplák, kalandok.

A színházjegy ára 2700 Ft.

A programban szerepelnek egyéb fakultatív programok is. Így a Sopron nevezetességeit bemutató kisvonatozás, városnézés idegenvezetővel; könnyed gyalogostúra a Károly-kilátóhoz (4 km); esti, fáklyás séta a Sörházdombi kilátóhoz (1 km). Különlegesen szép élményben lesz azoknak részük, akik ellátogatnak az Erzsébet-kertbe, és megtekintik a botanikus kertet. Valamennyi útra idegenvezetővel megyünk. Az itt említett séták, kirándulások 1000-1500 forintba fognak kerülni.

A választható programok közül az ausztriai kirándulást és a színházat a részvételi díjjal együtt kell befizetni. A többi programra az érkezésnél, a recepció asztalunknál lehet befizetni. Kérjük azonban, **a részvételi szándékotokat jelezzétek a jelentkezési lapon. Ez különösen vonatkozik a Gyógygödörben a borkóstolásra.** Egy-egy programon való részvételt csak akkor tudunk garantálni, ha előre jeleztétek részvételi szándékotokat. Mindenki más csak az üres helyek függvényében tud részt venni.

Lemondási feltételek:

A jelentkezés 2018. augusztus 10-éig 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 jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. Mindösszesen 450 fő részvétele lehetséges.

A program részeként a hotel wellness részlegét használhatjátok. **A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket, szurkolókat is, ugyanezért az áron.**

Jelentkezés és információ:

**Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II. emelet
telefon: 00 36 1 327 0118, nyugszov@hu.inter.net, www.eletetazeveknek.hu**



Kérjük, olvashatóan töltsse ki!

Beküldési határidő: 2018. május 15.

Beküldési cím: „Élet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.

N E V E Z É S I, ILLETVE JELENTKEZÉSI LAP
az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” Soproni Kulturális Program című rendezvényére
2018. szeptember 10-11-12-13. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)
Helyszín: 9400 Sopron, Lövér krt. 37.

Fellépő és/vagy résztvevő CSOPORTOK és EGYÉNEK részére

Kérünk benneteket, hogy ezt az adatlapot töltsétek ki, ha csoporttal vagy egyénileg érkeztek függetlenül attól, hogy felléptek, vagy sem. Értelemszerűen, aki nem lép fel, csak azokat a sorokat töltsse ki, amelyek az azonosításhoz szükségesek.

Klubja neve és művészeti csoportja neve:

Klubja címe:

Csoportvezető vagy szólista, egyéni résztvevő neve:

Csoportvezető vagy szólista, egyéni résztvevő lakcím:

telefonszáma:

e-mail címe:

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

Ha az „Élet az éveknek” Klubszövetség tagja, kérem, adja meg klubja kódszámát:

Fellépők száma: fő, résztvevők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Betanítója (koreográfus, karvezető, stb.)

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

Műsorszám időtartama (max.: 10 perc lehet csoport, 5 perc egyéni fellépő esetén!!!):

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

Szállást fő részére kérek

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

..... db három ágyas szobát

Ausztiai kirándulásra jelentkezők száma: fő utasbiztosítást kér: fő

Borkóstolóra jelentkezők száma: fő (1200 Ft/fő)

Színházba jelentkezők száma: fő (2700 Ft/fő)

Károly-kilátóhoz sétálók száma (4 km): fő (1500 Ft/fő)

Fáklyás esti sétára jelentkezők száma: fő (1000 Ft/fő)

Erzsébet kertbe, Botanikus kertbe látogatók száma: fő (1500 Ft/fő)

Dátum:

.....
aláírás



A HALLÁS ÉS AZON TÚL

2018. ORSZÁGOS EGÉSZSÉGFELMÉRÉS

Hosszú évek óta végzünk országos egészségfelmérést, melynek célja, hogy átfogó képet kapjunk a lakosság körében egyre gyakrabban tapasztalható hallásvesztés és beszédértési nehézség mértékéről. Valamint arról is, hogyan befolyásolja ez az állapot az érintettek hétköznapijait. A felmérés szakmai háttérét Dr. Helfferich Frigyes PhD fül-orr-gégész, audiológus főorvos, a Honvéd Kórház orvos ezredese biztosítja.

Azon 50 év feletti lakosok jelentkezését várjuk, akik magukra ismernek az alábbi felsorolás alapján:

- vissza kell kérdeznie a beszélgetései során, mert gondot okoz a beszéd pontos megértése
- jobban elfárad szellemileg a nap végére, mint korábban
- előfordul, hogy úgy érzi beszélgetőpartnerei motyognak
- környezete szerint hangosan hallgatja a TV-t/rádiót
- cukorbetegséggel küzd

Hogyan vehet részt a felmérésben?

- jelentkezzen be időpontért a lenti elérhetőségen
- egy kérdőív kitöltését követően részt vesz egy teljeskörű, ingyenes hallásvizsgálaton és a kapott eredményeket hallásgondozóink segítségével kiértékelik
- a vizsgálat során kimutatott hallásvesztés esetén lehetősége nyílik arra, hogy otthoni körülmények között 1 hétig kötelezettségmentesen teszteljen egy modern, személyre szabott hallókészüléket

VEGYEN RÉSZT AZ IDEI ORSZÁGOS EGÉSZSÉGFELMÉRÉSÉBEN
2018. MÁRCIUS 1. ÉS 31. KÖZÖTT!

TUDTA ÖN, hogy a hallásvesztéssel élőknek a hallási nehézségeken túl más problémákkal is meg kell küzdeniük?

- romlik a beszédértésük
- veszélyben forognak a társas kapcsolataik, ami elszigetelődéshez vezethet
- a legújabb kutatások szerint, 24%-kal nagyobb eséllyel tapasztalnak idős korban löforduló memória és koncentrációs zavarokat



PRIMA-PROTETIKA Kft.

minőség • szakértelem • megbízhatóság

www.prima-protetika.hu

Fűzők és tartásjavítók

A gerincoszlop megtartja a felsőtest súlyát, illetve a gerincvelő védelmét is ellátja. A csigolyák közt található porckorong védi a gerincet a járásnál fellépő ütődésektől. Itt találhatóak a kilépő idegvégződés. Ha a gerinccsigolyák bizonyos okok miatt sérülnek, megkopnak, elmozdulnak, meszesednek, akkor ezek a kilépő idegszálakat nyomhatják, illetve előfordulhat, hogy izmokat is stimulálnak, ezzel nagy fájdalmat okozva.

A fűzők ezeket a fájdalmakat, problémákat enyhítik. Mivel a csigolyakopás is fokozatosan alakul ki, így a gyógyulás is hosszabb folyamat igényelhet. A tartásjavító fűzők segítenek a helyes anatómiai testtartás megőrzésében, javításában. Az „aktív” fűzők pedig a már kialakult helytelen tartást tudják nagyon jó arányba javítani.

Szakorvos dönti el, hogy milyen fűzőre van szüksége a páciensnek. Ezek a termékek anyagukban és a megtámasztott csigolyák számától függően magasságban is különbözőek lehetnek.

Fontos, hogy a szakemberek utasításait vegyék figyelembe, és tartsák be, ezek a későbbi használatot könnyítik meg.

Ágyéki fűzők



Hosszú gerinc fűzők



Aktív gerinc fűzők



Tartásjavító bandázs és heveder



Gerincferdülést kezelő fűzők



Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2018. 05. 31-ig, a kupon érvényesítése esetén.

webaruhaz.prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:
ppelet

Érvényesség ideje:
2018. 05. 31-ig

