

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2018. november–december

Kedves Klubtagok!

A közelgő ünnepek alkalmából békés, boldog karácsonyt kívánok Nektek és családtagjaitoknak! Kívánok sok örömet, jó egészséget a következő évre! Találkozunk jövőre is sok, értékes programon.

Eseményekben gazdag, szép évet zárunk. A Hírlevélbe érkező megyei- és klubeseményekről beszámoló írások, a találkozásaink során tapasztalt programok gazdagsága, az Országos Szövetség nagyrendezvényein való részvétel azt mutatja, hogy a mintegy 1100 klubunkba szerveződő időskorúak aktív életet élnek. A helyi klubokban megünnepítik a születésnapokat, névnapokat, a kerek évfordulókat, közös sétát, kirándulást szerveztek, sok helyen működnek a dalkörök, tánccsoportok, sportprogramok. Több megyei szervezetünk is élére állt az idősek képzése megszervezésének. Bővült az országos programok száma is. Balatonfüredre, Hajdúszoboszlóra, Sopronba, Egerbe, Gyulára és Harkányba mintegy 2100 tagunk látogat el. Ezek a programok a művészeti csoportoknak bemutatkozást biztosítanak, élményekben gazdag kirándulási lehetőségeket szerveznek. Mindig lehetőséget adnak a szűrőprogramokra is, egy-egy témában az egészségmegőrzést támogató előadások meghallgatására. A betegekről sem feledkezünk meg. Tagjaink klubtársaikat rendszeresen látogatják otthonukban, az idősek otthonában és a kórházakban is. Ebben az évben egy támogatásnak köszönhetően modell-programot indítottunk Budapesten, Zala megyében és Nógrád megyében. Önkéntes beteglátogatókat szervezünk, lehetőséget adunk azoknak, akik kórházba kerülnek, hogy megkeressenek bennünket, és kérjék a kórházban történő látogatásukat. Az önkénteseknek szakmai segítséget is adunk munkájukhoz. A 2018. évben ismét szerveztünk koncerttel, illetve színházi előadással összekötött előadást a Vigadóban, ami az augusztusi, kicsit borongós időben jó hangulatú hajókirándulással fejeződött be. Októberben új helyszínen, a gyönyörű Uránia Filmszínházban mutattuk be a Seress Dezső emlékkoncertet Fesztbaum Béla színművész és a Kék Duna Szalonzenekar közreműködésével. Nagy siker volt! Ígérjük, megismételjük! És mire ez a lap megjelenik, az adventi programunknak örülhetünk a Budai Vigadó frissen felújított, éppen a napokban átadott épületében.



Békés, boldog karácsonyi ünnepeket kíván az Országos Szövetség elnöksége!

Amikor most nektek írok, még a november 12-i, a megyei elnököknek szervezett találkozótól vagyunk. Évzáró-évvindító találkozón szeretnénk megköszönni egész éves munkájukat a Budai Vigadó épületében. A jövő év ünnepi év lesz. A 30. évforduló feladatairól is szólni fogunk. Kulturális alelnökünk, Krizsán Sándorné Marika kapta meg a múlt emlékeinek összegyűjtésével kapcsolatos feladatokat. Kérünk benneteket, ha van nálatok olyan emlék, amire szívesen felhívnátok Marika figyelmét, keres-
(folytatás a 3. oldalon)

A tartalomból:

Évtizedek óta a nyugdíjasok szolgálatában - interjú

A pénz értéke - konferencia

Évfordulók, megyei események



A forgalomban nem elég csupán az ösztöneire hallgatni!

A jó hallás életbiztosítás a közúti forgalomban.

Közlekedjünk akár autóval, kerékpárral, motorral, vagy gyalogosan, a rohanó és olykor hektikus közúti forgalomban érzékszerveink megfelelő működése segít minket abban, hogy biztonságban célba érjünk.

A hallás ehhez ugyanolyan fontos, mint a látás.

Ne kockáztasson, jelentkezzen be hozzánk ingyenes hallásvizsgálatra!

Ingyenes
hallásvizsgálat
azonnali
eredménnyel

Tesztelje otthonában
az Önnek legmegfelelőbb
hallókészüléket!

Halláscentrumaink ingyenesen
hívható ügyfélszolgálati
telefonszáma:

06 80 182 182



Kedves Klubtagok!

(folytatás a 1. oldalról)

sétek őt a Szövetség telefonszámán, e-mail címén. Jövőre olyan kiadványt tervezünk, ami feldolgozná a még össze nem gyűjtött emlékeket. Ha látni fogjuk az anyagot, dönteni fogunk arról, milyen formában tegyük közkinccsé.

Rendszeresen szólok a nyugdíj alakulásáról. Ez főleg év végén időszerű.

Nem kapnak annyi plusz pénzt idén ősszel a nyugdíjasok, mint tavaly. A KSH jelentése szerint ugyanis az áremelkedés nem haladta meg az év eleji nyugdíjemelést mértékét, vagyis a számok alapján nincs szükség korrekcióra. A kormányzat szerint viszont a nyugdíjprémiummal várhatóan számolhatunk.

A kormány a korábbi évek gyakorlatát követve a tervezett infláció mértékével emelte a nyugdíjak összegét. Ennek megfelelően 2018. január 1-jétől mindenki számára 3 százalékkal, azaz az infláció tervezett mértékével növekedett a nyugdíj összege. A nyugdíjemelést minden nyugellátásra vonatkozott, így az öregségi nyugdíj mellett emelkedett a korhatár előtti ellátás, a szolgáltatási járandóság, a rokkantsági- és rehabilitációs ellátás és a baleseti járadék összege is.

Ebben az évben nem számíthatunk visszamenőleges nyugdíjkiegészítésre, nyugdíjkorrekcióra. A törvény szerint, amennyiben 2018-ban az első 8 hónapban az átlagos pénzromlás mértéke meghaladja a 3 százalékot, akkor korrekciót (kiegészítést) kell végrehajtani. A jogszabály szerint, ha a fogyasztói árak növekedésének mértéke legalább 1 százalékponttal meghaladja az év eleji nyugdíjemelést mértékét, akkor visszamenőleges hatállyal kiegészítő nyugdíjemelést, vagyis korrekciót kell végrehajtani. Ha ennél kisebb az eltérés, akkor novemberben egy összegben kapják meg a különbözetet az idősök. Mivel 2018 első 8 hónapjában a fogyasztói árak átlagosan „csak” 2,6 százalékkal nőttek, vagyis az áremelkedés nem haladta meg az év eleji nyugdíjemelést mértékét, így kompenzációra nem lehet számítani. Az más kérdés, hogy ha az ezt követő időszakban nagyobb az áremelkedés, akkor azt már nem veszik számításba. Ebben az évben tehát nem számíthatunk nyugdíjkorrekcióra. Sok nyugdíjossal, akikkel találkozunk és megtisztelnak bennünket véleményükkel, egyetértünk abban, elfogadhatatlan, hogy közel 10 éve a nyugdíjemelést inflációkövető. Nincsen olyan fórum, ahol elmondhatnánk,



hogy egyre elfogadhatatlanabb a nyugdíj inflációkövető emelése. Egyrészt látjuk a béremelkedés mértékét, ami az elmúlt években többszöröse, 3-4-szerese volt az inflációnak. Másrészt a nyugdíjasok minden esetben, amikor vásárolnak, adóznak. Nyugdíjunkt jelentős összegű áfa terheli.

Nem változott a 2009-ban hozott, a nyugdíjprémiumról szóló törvény. Ennek értelmében, ebben az évben mindazok, akiknek a nyugdíja eléri a legalább 80 ezer forintot, egyszeri, a nyugdíj összegébe be nem épülő 18 ezer forintra számíthatnak. Sajnos, hiába kérte sok nyugdíjas szervezet, köztük mi is a kormányt, hogy módosítsák a törvényt. Egyrészt azt tartanánk fontosnak, hogy a 80 ezer forintos határ emelkedjék legalább 100 ezer forintra. Még ezzel sem érné el az átlag nyugdíj határát! Másrészt azt szeretnénk, ha azok, akiknek a nyugdíja nem éri el a 80 ezer forintot, szintén kapjanak 18 ezer forintot.

Ezekkel a hírekkel kívánok Nektek még egyszer szép ünnepeket!

Üdvözlettel: Hegyesiné Orsós Éva, elnök

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Becz Dorottya • Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősök „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

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

Tel./Fax: 0036-1-3270118 • E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com • Web: www.eletetazeveknek.hu

Tördelőszerkesztő: Szűcs Péter • Nyomás: Coradix Kft. 2146 Mogyoród, Erdő út 14/B.

Belső terjesztésre! • ISSN 2.9.1./1003-1/2005

Felhívjuk a klubvezetők figyelmét, hogy a hírlevél hivatalos e-mail címe megváltozott. A jövőben a híreket, tudósításokat, fotókat erre a címre küldjék: (hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com).

„Az egész életemet a zenének köszönhetem”



Végzettsége szerint zenész, harminc évig azonban rendőrként dolgozott, ám az életének mindig szerves részét képezte a szórakoztatás, a társasági élet. Hogy életének jelen szakaszában hogyan kamatoztatja eddigi tapasztalatait, miként segíti az idős emberek életét vezetőként, erről beszélgettünk Troják Frigyes-sel, az Életet az Éveknek Országos Szövetség Komárom-Esztergom megyei elnökével.

- Hogyan kezdődött a pályája a nyugdíjas szervezetben?
- 2013-ban lettem a tatabányai Sárberki Nyugdíjasklub elnöke, itt főként szervezéssel, a programok kitalálásával és megvalósításával foglalkoztam. 2015 októberében pedig három év szünet után újra indult a megyei szervezet is, amelyben szintén megválasztottak vezetőnek. Akkoriban mindössze 22 klub működött

aktívan, mára ez a szám szerencsére közel megduplázódott, 43-ra emelkedett, de hatalmas feladat volt meggyőzni az egyes klubokat, hogy miért fontos a folyamatos együttműködés.

- Minek köszönhető Ön szerint ez a növekvő tendencia?
- Helyi szinten is igyekszünk színes programkínálattal bevonni nyugdíjas kortársainkat a tevékenységünkbe: van arany páva díjas énekarunk, tánccsoportunk, a szavalóink országos kimmittud versenyek győztesei. Színházlátogatásokat, kirándulásokat, ismeretterjesztő előadásokat szervezünk, havonta egyszer pedig megünnepeljük a születésnapokat, névnapokat, és mindig szem előtt tartjuk a tagok igényeit. Ezeket az irányokat követjük megyei szinten is, keressük az újdonságokat, a lehetőségeket, azon vagyunk, hogy a megye minden szegletébe eljussunk. Persze sokat tanulunk más megyei szervezetektől, kluboktól is, és amennyire lehet, szeretnénk felzárkózni az országos rendezvények színvonalához. Mindig azt szoktam mondani, hogy ezt a szakmát nem tanítják az iskolapadban.

- Hogyan érik el a tagokat, a nyugdíjasokat?
- E tekintetben igen nehéz feladatunk van. Mindig azt az üzenetet igyekszem eljuttatni az emberekhez, hogy az időskor az életünk fontos szakasza, produktívvá kell varázsolni, és meg kell találni benne a szépséget. Ha valaki ezt megérti, már nyert ügyünk van. De a legnagyobb nyertes mégis maga az ember, aki megtalálja a helyét a közösségben.
- Milyen programokat szoktak szervezni?
- Főképp művészeti rendezvényeink vannak, de az Óvárosi Őszikék Nyugdíjasklub tekecsapata például országos versenyen elhozta az összes első helyezést, és rendkívül büszkék vagyunk a tardosi sportnapra is, amelyen 220-an vettek részt a megyéből. Azt hiszem, a legfontosabb ebben az esetben is az, hogy az idős emberek is szeretik megmutatni a tehetségüket, értékesen tölteni az idejüket.

Becz Dorottya

Civil a javából



2018 február vége óta - eleget téve a megtisztelő kérésnek - én látom el a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség irodavezetői feladatait főállású munkatársként.

Már nagyon sok klubtaggal, megyei elnökkel találkoztam, vagy beszéltem telefonon, de úgy érzem, itt az ideje, hogy kicsit jobban megismerjétek szakmai és civil múltamat.

Pályám kezdetén már rögtön úgy hozta a sors, hogy ügyfélszolgálati beosztásban kezdtem el dolgozni, majd később annak vezetői funkcióit láttam el, ezek után nagyon fiatalon egy nagy cég elnöki titkárságvezetői posztján találtam magam. Komoly kihívás volt, hiszen ez egybe esett a rendszerváltás időszakával, amikor egy merőben új, nyugati típusú vállalati kultúrát kellett elsajátítani, annak megfelelni. Ez természetesen nem lett volna lehetséges az állandó tanulás, fejlődés nélkül. De hát az ember fiatalon annyi mindenre képes, és az ereje, energiája végtelen.

Mindezek mellett a civil életem is hamar elkezdődött. Egy 1992-ben alakult, bécsi székhelyű osztrák-magyar civil társaság alapító, és alapításától kezdve elnökségi tagja lettem. 2001-ben

ebből a civil társaságból kivált egy budapesti székhelyű, közép-európai kérdésekre fókuszáló, közéleti kérdésekkel foglalkozó egyesület, amely a mai napig sikeresen működik.

Mivel egyre többet foglalkoztam a civil ügyekkel, úgy gondoltam, hogy a megszerzett felsőfokú ügyviteli ismereteim mellett a civil életben szerzett gyakorlati tudást ideje elméleti ismeretekkel is alátámasztani, így előbb a Szolnoki Főiskolán nonprofit-menedzseri oklevelet, majd a Pécsi Tudományegyetemen közigazgatási kommunikációt tanultam. Emellett, mert az élet igényelte ezt a tudást is, rendezvényszervezői és protokoll ismereteket is szereztem.

Mindeközben dolgoztam államigazgatási, gazdasági és civil te-

rületen egyaránt, és mindenhol törekedtem a specifikus tudás és tapasztalat megszerzésére.

Fiatalon kezdtem el dolgozni, felsőfokú képzéseimet munka mellett, illetve GYES alatt szereztem, így a nők negyven éves munkaviszonya után járó nyugdíjlehetőséget kihasználva viszonylag fiatalon mentem nyugdíjba. Aktív alkat lévén nem szerettem volna azonban „leülni”, ezért úgy döntöttem, a nyugdíj mellett olyan munkát vállallok, amelyhez nagy affinitást érzek. Így esett a választásom a civil területre, amely egybe esett a Szövetség igényével.

A többit már tapasztaljátok...

Tóth Istvánné, Zia

A szervezés az élete



2017 januárjában már nyugdíjasként csatlakoztam a Nyugdíjas Klubok és Idősek "Életet az Éveknek," Országos Szövetség csapatához.

Először önkéntesként segítettem a Szövetség kulturális programjainak szervezését, majd 2018 februárjától már irodai munkatársként dolgozom. A feladatom elsősorban a kulturális programok lebonyolítása, több alkalommal szerveztem meg a Vigadóban tartott koncerteket, hajókirándulásokat, adventi rendezvényeket. A kulturális programokon túl hozzám tartozik

a belföldi üdülés szervezése, a megyék különböző pályázatokon való részvételének segítése, az adminisztráció támogatása, ezen kívül az iroda működtetésében is számos napi feladatom van. Ez alatt a majdnem egy év alatt képet kaptam a Szövetség munkájáról, és sikerült személyes kontaktust is kialakítanom a megyei elnökök többségével, sok klubvezetővel. A rendezvényeken örültem a személyes találkozásoknak, hiszen így egy-egy papíron megismert névhez, telefonban hallott hanghoz arcot is kapcsolhattam. Az idő rövidsége miatt azonban még sokan nem ismerhettek meg személyesen.

Ez a kis bemutatkozás talán segít.

Tanítói és tanári végzettségem van. Mivel minden téren hűség típus vagyok, nem volt sok munkahelyem. Mindig csak akkor mentem, ha hívtak, és sokfelé hívtak. De csakis olyan területre mentem, ahol tudtam, hogy otthon érzem magam, hisz ezt tanultam, ez áll közel hozzám: az oktatás és a kultúra.

A főiskola után Budapest I. kerületében kezdtem a pályámat, ide hívtak egy ismerősöm. Néhány évi tanítás után azonban ismét hívtak, és hosszú időre „beszippantott” az önkormányzati igazgatás. 26 évig dolgoztam a Budavári Önkormányzat Polgármesteri Hivatalánál. Az állami és önkormányzati igazgatás szinte minden területén szereztem ismereteket. 15 éven keresztül vezettem a hivatal Oktatási és Kulturális Irodáját. Ez idő alatt a felelősségi körömbbe tartozott a kerület 13 nevelési-oktatási, közművelődési és sport intézményének szakmai irányítása, működtetése, az iroda tevékenységének, szakmai munkájának összefogása, szakirányú, jogszerű működtetése. Pályámat az egyik legnehezebb területen fejeztem be, a Gyámhivatalnál.

Szép, ugyanakkor embert próbáló időszak volt.

Azok közé tartozom, akik még élhettek az előrehozott nyugdíjazás lehetőségével, és ezt ki is használtam, így viszonylag fiatalon mentem nyugdíjba. Ám nehezen tudtam abbahagyni a „pörgést”, sőt a családom is arra bízott, hogy keressek valami olyan elfoglaltságot, ahol tovább folytathatom a nyüzsgést. Úgy gondolták ez nekik is jó lesz, hisz nem otthon szervezkedek, irányítgatok.

Hát így lettem én először lelkes szövetségi önkéntes, majd szintén lelkes – félállású – irodai munkatárs.

*Váriné Fráter Éva
programszervező, projektmenedzser*

Regionális megyei elnöki találkozó Pécsen

Korábban is szerveztünk már regionális megyei elnöki találkozókat. Ezeket az egynapos tapasztalatcseréket az Országos Szövetség szervezési alelnökei vezették.

2018 elején az Országos Szövetség elnöksége elhatározta, hogy olyan regionális találkozókat szervez 3-4 megye vezetőségi tagjainak és aktív klubvezetőinek részvételével, amelyek formális és informális keretek között adnak lehetőséget az együttműködés elmélyítésére.

Ennek első állomása 2018 novemberében Pécs volt, ahol részt vettek Baranya, Somogy és Tolna megye vezetői, képviselői. Sajnos, Somogy megyéből mindössze egyetlen aktivista jelent meg. A meghívottak körét a megyei elnökök határozták meg. Jelen volt olyan szociális intézményvezető, aktív klubvezető is, akik értékes gondolatokkal járultak hozzá a tanácskozás sikeréhez. Ez a rendezvény abban is különbözött a korábbiaktól, hogy ezúttal háromnaposra szerveztük. A három nap folyamán a megyék elemezték saját megyéjük helyzetét, sorra vették a megyei szervezet gyengeségeit, erősségeit. Elmondták véleményüket az Országos Szövetség működéséről, programjairól is. Felsorolták azok a

tevékenységeket, programokat, módszereket, amelyeket folytatni kell. Kritikai észrevételeket is tettek, javaslatokat fogalmaztak meg egy-egy terület gyakorlatának a változtatása érdekében.

Sikeresnek ítélték a nagy rendezvényeket, külön dicsérték az egynapos programokat. Ezek közé tartoznak a Pesti Vigadóban szervezett koncertek, az adventi rendezvény, a hajókirándulás; az Uránia Filmszínházban vagy az Operettszínházban szervezett előadások. Kritikával illették a Szövetség kommunikációját. Felhívták a figyelmet arra, hogy az elektronikus üzenetek nem mindenhol érnek el.

Többször előkerült a fiatalítás, a vezetői utánpótlás kérdése. A megoldást mindenki az új tagok bevonásában látta, a hogyan kérdése azonban egyelőre megválaszolatlan maradt.

Központi téma volt a megyék anyagi helyzete. Mindenkitől elhangzott, hogy a korábbiakhoz viszonyítva lényegesen kevesebb a forrás a munkájukhoz, ugyanakkor azt is kiemelték, hogy a helyi önkormányzatok segítik a klubjaikat lehetőségük függvényében az ingyenes teremhasználattal, esetenként a falubusz biztosításával, illetve más módon. Ez inkább a kisebb településekre, kisebb városokra jellemző, a nagyobb városok részéről kevésbé tapasztalják a segítőkészséget. Támogatásra főleg ott lehet számítani, ahol személyes kapcsolat van az önkormányzati vezetés és a klub között. Ott viszont, ahol a település vezetése emberileg nem közeledik vagy fordítva, a klubvezető nem nyitott, ott az érintkezések csak esetiek.

A találkozó összességében hasznosnak bizonyult. Minden résztvevő meg tudta osztani az éppen aktuális nehézségeit, illetve sor került a másik megye gyakorlatának megismerésére. Az Országos Szövetség elnöksége elnökségi ülés keretében fogja megvitatni a háromnapos megyei vezetői megbeszélés tapasztalatait.

Amiben szinte már most biztosak lehetünk, hogy jövőre folytatni kell a véleménycserének ezt a formáját. Ezúton mondok köszönetet a három megye elnökének a szervezésért, a megjelenteknek az aktív részvételért.

Paulics István

Országos Szövetség elnökhelyettese



Megyei elnöki megbeszélés a felújított Hagyományok Házában

2018. november 12-én megyei elnöki megbeszélést tartottunk a felújított Budai Vigadó épületében, a Hagyományok Házában.

Az elnöki megbeszélésen a megyék többsége részt vett, a megyéket az elnökök, elnökségi tagok képviselték. Sajnos, 5 megye képviselői nem jöttek el a 2018. év értékelésére és a 2019. év munkatervét előkészítő munkamegbeszélésre. A 2018. évet alapvetően pozitívan értékelték a résztvevők. Több új programja is volt ennek az évnek. A Pesti Vigadóban megszervezett előadás, a hajókirándulás és a legutóbbi előadás az Urániában, a Seress emlékműsor nagy sikert aratott, erősítette a közösségünket. Egyetértettünk abban is, hogy a megyei munka hatékonyságát, valamint az országos elnökség és a megyei elnökségek

kapcsolatát a regionális megyei-országos elnökségi találkozók jól segítik. A 2019. évben hasonló rendezvényt tervezünk.

A 2019. év a 30. évforduló jegyében fog zajlani. Egyre több olyan tagunk van, akik a kezdeteket már nem ismerik. Egyik fő feladatunknak tekintjük a Szövetség történetének megismertetését, az elmúlt 30 év értékeinek megőrzését, az új szükségletek folyamatos kutatását, az ezekre való reagálást.

A program a Budai Vigadó épületének idegenvezetőjével történő bejárásával fejeződött be. December 10-én itt tartjuk az adventi ünnepségünket.

Hegyesiné Orsós Éva elnök

Nagyatádra kirándultak a budapesti nyugdíjasok

Október 26. és 29. között Nagyatádra mentünk buszos kirándulásra, Medveczki Aranka és Csohány Gábor szervezésében.

Az úton pihenésként megnéztük Fonyódot, majd megérkeztünk Nagyatádra, ahol az igazgató asszony kedvesen fogadott.

Délután a fürdő várt bennünket, este a finom vacsora, majd szabad program, ahol megismerhettük a rummikub játékot, ami a rómihez hasonlítható.

Második napunkat Szulokon folytattuk, ahol a polgármester, Hengerics József várt bennünket. Nagyon szívélyesen fogadtak, megvendégelték az ottani sváb ételspecialitásukkal, majd a Szuloki Német Hagyományörző Egyesület Táncsoportja, élükön Petrás Andrással táncbemutatót tartott, majd egy énekes páros, Friedrich Emike és párja Ingula Gergő, az Én+Ő formáció szórakoztattak bennünket, utána a régi népi szobát néztünk meg, majd a templomot.

Tovább utazva a Dráva kaput és a Dráva menti Nemzeti Parkot tekintettük meg, ahol a Dráváról készült filmet is láttunk, majd az őshonos háziállatokat nézhettük meg. Végül fáradtan, de élményekben gazdagon tértünk vissza a szállodába.

Harmadik napunkat Kisbajomban töltöttük, ahol ugyancsak nagyon szívélyes fogadtatásban részesültünk. Kisbajom egy picike zsákfalú, egy igazi rinyamenti ékszerdoboz, erdők, rétek veszik körül, szép régi házak, tágas utcák, zöldellő parkok adják a település sajátos hangulatát.

Lovaskocsival mentünk el a kosárfonás helyszínére, ahol kovácsbemutatót, illetve a fafaragás csínját-bínját is megtekinthet-



tük, valamint bemutatkoztak a sajtókészítők is, és megcsodáltuk a skanzent, illetve a református templomot. Az igazi kényeztetés pedig a kemencében sült langalló és pálinka volt, a kirándulás pedig egy roma táncbemutatóval ért véget.

A negyedik napon még a fürdőben kényeztettük magunkat, majd a déli leves után, a szálloda előtt készítettünk még egy csoportképet, utána pedig hazafelé vettük az utunkat.

Csodálatos, élményekben gazdag napokat töltöttünk el, köszönjük Arankának és Gábornak.

Szigetközi Miklósné, Éva

35 éve alakult a Nyergesi Baráti Kör Nyugdíjas Klub

Az „Életet az éveknek” Komárom-Esztergom megyei szervezetének vezetőségi tagjai rendszeres meghívást kapnak a szövetséghez tartozó nyugdíjas klubok rendezvényeire, foglalkozásaira. Öröm volt számunkra, hogy most is részt vehettünk ezen az ünnepi rendezvényen. A 35 évvel ezelőtt alakult Nyergesi Barátság Kör, ma is mint a megyei szövetség egyik aktív nyugdíjas klubjaként működik. A rendezvény egy szavalattal kezdődött. Reményi Károlyné klubelnök köszöntötte a vendégeket, majd felolvasta azt a levelet, amit a klub alapító tagja és egykori vezetője, Lachner Istvánné Erzsi néni írt a Baráti Kör megalakulásáról. Mihalik Magdolna polgármester asszony megköszönte a klubtagok aktivitását és együttműködését, külön kiemelte Reményi Károlyné klubelnök közösségért végzett áldozatos munkáját. Az önkormányzat támogatja a klub munkáját, lehetőségéhez mérten segíti a település idős embereit. Erre az alkalomra meglepetés-ajándékkal, egy jubileumi tortával készültek. Troják Frigyes a megyei szövetség elnöke elmondta, hogy számára is milyen jóleső érzés köszönteni egy nagy múltú, jubiláló klubot. Átadta az Országos szövetség „Dicsérő Oklevelét”, oklevéllel és virággal

köszöntötte Valikát, a klub elnökét. Az Országos Vezetőség nevében is megköszönte a klub több évtizedes, sikeres tevékenységét, kiemelve Reményi Károlyné közösséget szervező és összetartó, áldozatkész munkáját. Rostás Jánosné, a megyei vezetőség tagja elmondta, hogy szoros kapcsolatot tart a klubbal. Ennek is köszönhető, hogy a sok helyi rendezvény mellett rendszeresen képviseltetik magukat az országos, valamint a megyei rendezvényeken is. Az ezt követő műsorban szerepelt a Nyergesi Énekkar, kulturcsoport, valamint a Nyergesi Tánc Kör. A táncbemutató felkészülési szünetében Bankó Róbert Soós Tibor „Nyugdíjas évek” című versét mondta el. A Tánc Kör a közelmúltban nagy sikerrel szerepelt a Tatabányán megtartott Táncfesztiválon, a jövő hónapban Budapesten lépnek fel. A nagysikerű műsort követően a klub elnöke felvágta az ünnepi tortát. A vezetőség süteménnyel és itallal kínálta meg a vendégeket. Ez a baráti hangulatú, ünnepi rendezvény is hozzájárult az idősödő emberek klubhoz való kötődéséhez, és a klub jövőbeli jó hírnevéhez.

Bankó Róbert, a megyei vezetőség tagja

Ünnepség az Idősek Világnapja alkalmából

Egy kellemes őszi napsütötte szombaton – 2018. október 13-án az Idősek Világnapja megünneplésére jöttek össze az „Életet az éveknek” Nyugdíjas Klubok Csongrád Megyei Egyesület tagjai – 22 klubszervezet több mint 140 fővel – és tették kellemessé a együttlétükkel a napot.

Az elnöki köszöntőben Szalai Antal megyei elnök beszélt az esemény fontosságáról, hogy már nemcsak egy napon, hanem sokszor köszöntik az időseket évente, figyelnek életkörülményeik alakulására. Sokan élnek magányosan, egyedül, de a helyi lehetőségeket kihasználva bizhatunk abban is, hogy ezekben is lehet változást, javulást elérni. A nyugdíjasok idősödnek – emelkedik az életkor –, és ezzel együtt kell újragondolni a tennivalóinkat a közösségeinkben. Szerencsére, a nehézségeink ellenére vannak nagyon aktív és segítőkész embertársaink, akikkel sok mindent túlélünk. Köszönjük a munkájukat!

Tanács Gábor, Bordány Nagyközség polgármestere is köszön-

tötte a résztvevőket az ünnep alkalmából és jó egészséget kívánt. Biztosította a megyei egyesületet, hogy szívesen fogadják továbbra is tagjainkat, közösségeinket, a rendezvényeinket a nagyközségben.

Az egyesület 31 tagját virággal, kis ajándékkal és természetesen oklevéllel köszöntöttük az önzetlen társadalmi munkájáért.

A rendezvényt a XX. DKMT Regionális Fesztivál amatőr vers, nóta, énekkari és prózai műsorral színesítettük.

Az eseményt kellemes ebéd elfogyasztásával és zenés táncos mulatsággal fejeztük be.

A rendezvényt a helyi támogatókon és a bordányi Nefelejcs Nyugdíjasklub tagjain kívül Szeged Megyei Jogú Város Önkormányzata, Időügyi Tanácsa támogatta.

Köszönjük a támogatásokat.

Szalai Antal az Egyesület elnöke

Idősek Hónapja – rendezvények Zala megyében



Megyénkben – Zalában - október hónapban szinte minden településen az Idősek Világnapjához kapcsolódóan tartanak rendezvényt, amelyeken köszöntik a település idős polgárait. Van, ahol egy-egy nap az időseké, de több település Idősek Hete, a megyeszékhely, Zalaegerszeg pedig, Idősek Hónapja keretében szervez időseknek szóló vagy idősek részvételével zajló rendezvényeket. Ezen események szervezésében az „Életet az Éveknek” Nyugdíjas Szövetség megyei szervezete aktív, partneri szerepet vállal.

A partnerségünkkel zajló rendezvények a megyében működő és a Szövetséghez tartozó valamennyi nyugdíjas klub bevonásával valósulnak meg. Idén a Világnapon, október 1-jén több mint 300 fős hallgatósággal tartottunk megemlékezést. A köszöntők elhangzása után az egyes klubok adtak zenés műsört, illetve a többségében idősekből álló amatőr zenekar, a ZAJ adott kétórás koncertet. A világlágerek különösen nagy sikert arattak.

A hónap másik kiemelt rendezvénye egy olyan tudományos igényű konferencia volt, amelynek az előzménye a 2017. év-

ben, a város első írásos említésének 770 éves jubileumához kapcsolódott az Idősek Hónapjában. Konferenciát szerveztünk az „Idős ember helye a társadalomban” címmel. E konferencián Szövetségünk elnök asszonya, dr. Hegyesiné Orsós Éva és a budapesti szervezet elnöke, dr. Talyigás Katalin is kitűnő előadást tartott.

A tagság részéről igény mutatkozott a konferencia folytatására. E témát részben folytatva, ugyancsak jól felkészült szakértők bevonásával, mintegy 250 fős hallgatóság előtt megtárgyaltuk „Az idős ember életmódja” című témakört. E konferencián hat 20-25 perces előadás hangzott el a következő címekkel és előadókkal:

Egészség az idős korban

Dr. Császár Tamás gerontológus, címzetes egyetemi docens, osztályvezető főorvos

Az elmagányosodás, az idős ember ellensége

Nagy Réka klinikai szakpszichológus

A szabadidő hasznos eltöltése, a kultúra életmódot befolyásoló szerepe

Pácsnyi Imre közoktatási szakértő, a Megyei Közgyűlés alelnöke, a Megyei Időügyi Tanács elnöke

Étkezés az idős korban, mit mond erről a dietetikus

Liszlí Erika dietetikus, fitness Európa Bajnok, világbajnoki helyezett,

A mozgásszervi problémák megelőzése, kezelése idős korban

Dr. Schmidt Béla traumatológus, tanszékvezető főiskolai tanár, osztályvezető főorvos

A mozgás, a sport jelentősége idős korban

Tóthné Steinhauz Viktória gyógytornász, főiskolai oktató

Az előadások között Siklósiné Vilmosné Judit senior ültőorna vezetésével frissítette fel a hallgatóságot.

Már most megfogalmazódott az igény, hogy 2019-ben az „Idős ember és a technika” témakörben hallgassunk meg előadásokat.

dr. Kocsis Gyula, Zala megyei elnöke

Informatikai képzés Hajdú-Bihar megyében

Az Önkonet Kft. közreműködésével Hajdú-Bihar megyében idén 10-dik alkalommal szerveztünk csoportot azokból, akik informatikai tudást szerettek volna szerezni. A képzés Nádudvaron került megtartásra. Ez a csoport is eredményes vizsgát tett a számítógépes tanfolyamon. Minden tanulónak sok szeretettel gratulálunk! Ezzel 150 fölé emelkedett azoknak a száma, akik az elmúlt 3 évben informatikai tudásra tettek szert.

Az alapszintű tudás fejlesztésére is lesz lehetőség. Kívánjuk, hogy a megszerzett tudást gyakoroljátok, használjátok a kapcsolattartásra, a különböző anyagaitok, leveleitek minél szebb külalakú megírására. Sikeres és örömteli böngészést kívánok a világhálón, élvezzék a megszerzett tudás örömét!

Nagy Nándornak megköszönöm a tudás átadását, az oktatást. Köszönöm a közös munkát, aminek igazán szép eredménye lett.

*Kocsis Imréné Marika,
Hajdú-Bihar megye elnöke*



Vers- és prózaíró találkozó

*Szállj, szállj, szállj fel magasra
Dalom, hódítsd meg most a kék eget
(Köves Miklós)*

Az idei évben ötödik alkalommal rendeztük meg az egyesület vers és prózaíróinak találkozóját. Korábban is voltak versíróink, de a költészet napi versmondásnál kissé diszsonáns volt együtt hallani a klasszikusokat és az amatőr szerzőket. Ezért úgy döntöttünk, hogy a tavaszi rendezvényünket a Költészet Napjának megünneplésének szenteljük, ősszel pedig teret en-

gedünk mindazoknak, akik kedvet éreznek a tollforgatásra. A kezdeti 9-10 bátortalan részt vevő után minden évben egyre többen jelentkeztek. Az idei évben már 22 szerző küldött alkotást. Külön öröm, hogy a kezdetben egyetlen prózai mű sem érkezett, most a 17 versíró mellett 5 novellával, prózai írással találkozhattunk. A Megyei Szövetség a felhívásban csak annyi feltételt szab, hogy maximum 2 db verset küldjenek és a prózai alkotás ne haladja meg a 2 gépelt oldalt. Ezeket az alkotásokat a közönség előtt felolvassák, hiszen a szerzők mellett nagyon sok néző kíváncsi az előadásra.

Évről-évre nagyon színvonalas versek, elbeszélések születnek, amelyek a fiatalságról, öregségről, családról, magányról, természet-ről, azaz az életünkről, a körülöttünk élő, létező történelemről, örömről, bánatról szólnak.

Publius Terentius idézve: „...semmi sem idegen tőlem, ami emberi.” Tollforgatóink gondolataira is mélyen érvényesek ezek a sok évszázados szavak.

Külön köszönet Horváth Magdának, a megyei kultúrfelelősnek, aki biztatja tagjainkat az írásra, klubjában már több alkalommal adott helyet a rendezvénynek, ő gyűjtötte össze valamennyi verset és prózát, bízva abban, hogy egyszer ezeket nyomtatott formában is meg tudjuk jelentetni.

*Paulics István,
Veszprém megyei elnök*



60. éves a Sárreți Népi Együttes Egyesület

Nagyszabású ünneplésen vettek részt a Hajdu-Bihar megyei klubok és a meghívott vendégek.

Püspökladányban a SÁRRÉTI NÉPI EGYÜTTES EGYESÜLET megalakulásuknak 60. éves jubileumi köszöntésére érkeztek a megye minden tájáról a vendégek. Nagyon szép rendezvényen vehetett részt a mintegy 200 vendég. A rendezvényt Erdei Anna, a művelődési ház igazgatója nyitotta meg. Megnyitójában felidézte a népi együttes történetét, a település, a megye életében betöltött szerepét. A vendégeket a megyei idősklubok nevében magam is köszöntöttem, oklevelet adtam át.

A vendégek szép műsoraí méltóak voltak az ünnepelt népi együttes, a klub köszöntésére. A fellépők emléklapot vehettek át, melyet Szabó Sándorné elnök és ifj. Tóth Gyula művészeti vezető írt alá. És persze, nem maradt el az ünnepelt műsora sem. 60 év nem kis idő, egy emberöltő! Ez a klub 60 éve nagyon jól működő dalkör. Nívós elismerések sorozata van mögöttük, rengeteg aranydíj, aranypáva elismerés, nagydíjak. Mai napig nagyon jól működik, országon belül, országon túlról ismerik és hívják fellépésre őket. A 2019. évben 30. születésnapját ünneplő „Életet az Éveknek” Országos Szövetség alapító tagja. A sok évtizedes sikeres munka köszönhető annak is, hogy az évek során mindig jó vezetőt találtak az együttes, a klub élére. Olyan emberek álltak az élen, akiknek volt elgondolásuk, elkötelezettségük voltak a népi kultúra, a népdalok, népzene iránt, össze tudták tartani a embereket, közösséget tudtak formálni.

Mivel is zárhatnánk ezt a méltatást mással, mint azzal az idézettel, ami az emléklapokon is szerepelt!

„Lehet élni zene nélkül is. A sivatagon át is vezet út. De mi (...) azt akarjuk, hogy az ember ne úgy járja végig élete útját, mintha sivatagon menne át, hanem virágos réteken.” Kodály Zoltán

*Kocsis Imréné elnök
Hajdu-Bihar megye*



Ünnepelt a Szandaszőlősi „BÉKE” Nyugdíjasklub

1958 tavaszán, Szandaszőlősen pár idősödő lakos úgy gondolta, hogy létre hoznak egy olyan kis közösséget, ahol szabad idejüket együtt, vidáman tölthetik el. Később már szervezettebben tartották összejöveteleiket, és az idő múlásával nyugdíjasklubba alakultak át.

Köszönhető az elődöknek, azoknak, akik a nyugdíjasklubot szervezték és életben tartották, hogy a 60. éves jubileumi évét megünneplhesse a „BÉKE” nyugdíjasklub. Az elmúlt évek szépségei, tevékenységei - zenés rendezvények, különböző előadások, kirándulások, fürdőzések, színházlátogatások, társadalmi és helyi rendezvényeken való részvétel biztosították a klub fennmaradását.

Jubileumi ünnepséget több mint százan ünnepelték köztük 39 jubileumi klubtag. Ünnepséget megtisztelte Szalay Ferenc Szolnok Város polgármestere, dr. Kállai Mária országgyűlési képviselő, Hegyiné Mladonicki Éva, a Szandaszőlősi Általános Iskola igazgatója, Tokaji Gyula önkormányzati képviselő és Szabó Livia, a Szolnok Város Időügyi Tanács titkára. A megyéből több nyugdíjasklub és egyesület tagjai és vezetőjük tisztelték meg jelenlétükkel a jubiláló klub tagjait.

Szép műsorszámok színesítették az ünnepet, melynek nyitótáncát a szandaszőlősi iskola táncosai adták elő. Nagy tapssal jutalmazták a fellépésüket. Ünnepi műsor és a megvendéglés után Molnár József pezsdítő zenéjére táncoltak, énekeltek a jelenlevők.

Összinté tisztelettel köszönjük a Szandaszőlősi Művelődési Ház vezetőjének, Kiss Edit igazgató asszonynak, hogy nagy szeretettel



tel vezette le az ünnepséget. Köszönet a Szolnok TV munkatársainak, hogy emlékeink közé sorolhatjuk az ünnepség mozzanatait, melyet felvételeikkel megörökítettek.

*Gombás Gáborné,
a Jász-Nagykun-Szolnok megyei szervezet elnöke,
klubvezető*

A Héregi Búzavirág Nyugdíjas Klub nyári kirándulása

Klubunk vezetője, Lenti Józsefné Erzsike minden évben szervez kirándulást. Ahol a Mátra és a Bükk hegyvonulata találkozik az Alfölddel, az Eger-patak két partján épült Eger városában jártunk idén.

Sétánkat az Érsekkertben kezdtük. Kényelmesen lépdeltünk a gesztenyefák és platánok árnyékában, hűsítőként hatott ránk a hatalmas szökőkútból csobogó víz látványa.

A Fazola kapun átlépve a megyeháza épületébe jutottunk, ahol a Sportmúzeum is található. A díszes kovácsoltvas kapukon többféle motívumot, objektumot fedezhettünk fel: címet, szőlőfürtöt, virágokat, a másikon golyát. A Kossuth Lajos utcában a barokk műemlékek gazdag kínálatában gyönyörködtünk.

A világhírű Egri várat csodálattal jártuk be. A nagy történelmi múltú vár leghíresebb eseménye az 1552-es ostrom volt, amikor a várvédők visszaverték az Oszmán Birodalom túlerőben lévő seregét. Ezt írja le Gárdonyi Géza Egri csillagok című regényében, amelyet minannyian ismerünk. Átéreztük az ostrom okozta fájdalmakat, szinte fülünkben zengett a sok-sok ágyúdörgés. Alázattal hajtottunk fejet az egri nők és a várvédő férfiak hősiessége előtt. A várfal sétányról szép kilátás tárult eléink a városra nézve, többek között a Minaretre is, amelybe a felújítási munkák miatt nem mehettünk be.

A Dobó téren Dobó István várkapitányt ábrázoló szobornál tisztelegtünk a bátor katonák vezére előtt.

Ámulatba ejtő élményt jelentett a Kopcsik Marcipánia. Kopcsik Lajos Guinness rekorder mestercukrász alkotásait tekintve egyik

csodából a másikba esvén nyűgözött le a cukormasszából és marcipánból készült sok-sok látnivaló: az ismert mesefigurák megformálásától kezdve a Matroska babasorozaton át, a hímezett kézimunkák ábrázolása, a sakktábla és kártyalapok megformálásán keresztül kapkodtuk fejünket a szépségek között, amelyre a koronát a cukormázból készített, berendezett barokk szoba bútora, képei és eszközei tették fel. Lenyűgözött bennünket a mestert ábrázoló több kilós csokoládé tömb is.

A Líceum épületét kívülről szemlélítettük meg, tájékoztatást kaptunk annak sokrétűségéről. Vezetőnk elmondta, hogy könyvtárában milyen sok különleges kézirat és könyv található. Érdekessége a csillagvizsgáló, az Egri Csillagda. (Megjegyzendő, hogy a Líceum egyik tanszékvezetője kis falunkból származik.)

Az egri Bazilikába vezető lépcsőkön felfelé haladva fáradságunkat feledtette a Marco Casagrande szobrászmester alkotásából álló, Szent Istvánt, Szent Lászlót, Péter és Pál apostolokat ábrázoló impozáns szoboregyüttes. Áhítattal töltött el bennünket a főszékesegyház, amelyben a csodálatos oltár, orgona, freskók, szőszék és szobrok látványa tárultak eléink.

Kirándulásunkat a Szépasszony-völgyben borkóstolással zártuk, ahol megízleltük az egri borvidék legjobbjait, valamint szakszerű tájékoztatást kaptunk az egyes borfajták összetételéről, sajátosságairól. Felejthetetlen élményekkel tértünk haza.

Pekár Katalin, klubtag

MEGHÍVÓ

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” NYUGDÍJAS AMATŐR MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK ÉS SZÓLISTÁK IX. BALATONFÜRDEI FESZTIVÁLJÁRA

2019. április 15-16-17. (hétfő-kedd- szerda)

Helyszín: Balatonfüred Annabella hotel (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)



Szövetségünk kiemelt rendezvénye a balatonfüredi „Életet az Éveknek” Fesztivál, amelyre 2019-ben kilencedik alkalommal kerül sor. A balatonfüredi fesztiválon mintegy 100 produkcióval mutatkoznak be az amatőr művészek. Éléményekben gazdag, vidám rendezvényre számíthatok jövőre is. A program ideje alatt számos társasági eseményt is szervezünk. Lehetőség lesz kisvonatozni, hajózni, a veszprémi és herendi buszos kiránduláson részt venni, ismerkedni a zenés-táncos esten.

A Szövetség 2019 márciusában ünnepli fennállásának 30. évfordulóját. Szeretnénk, ha az ünnepi hangulat, az újdonságok, a meglepetések jellemeznék az év minden jelentős eseményét. Örömmel vennénk, ha meghívnátok határontúli testvérvárosaitok időseit is.

Kategóriák:

1. Szóló ének (népdal, nótá, operett, szonon stb.),
2. Vers, próza, mesemondás
3. Hangszeres szólista, együttes
4. Népdalkör, énekkar
5. Táncsoport (néptánc, moderntánc, szalontánc, hagyományőrző táncok stb.)
6. Színjátás (jelenetek, kabarék stb.)

Műsoridő: egyéni szereplőknél 5 perc, csoportoknál 8 perc

Nevezés: A jelentkezéseket 2019. január 10-éig várjuk a nevezési lapon. Felhívjuk a figyelmet, hogy a csoportok és a szólisták részére külön nevezési lapot kell kiállítani! Kérjük, hogy minél előbb jelentkezzenek, ne várjátok meg a határidő végét.

Nevezési díj:

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

szólistáknak 1500 Ft/fő

csoportoknak: 2500 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezetekhez tartozóknak, akik két éjszakát a hotelben töltenek:

szólistáknak: 2500 Ft/fő

csoportoknak: 3000 Ft/csoport

Azoknak, akik nem igénylik a szállodai szálláshelyszolgáltatást:

szólistáknak: 3000 Ft/fő

csoportoknak: 3500 Ft/csoport

A határontúli barátaitoknak nem kell megfizetniük a nevezési díjat.

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

Mind a nevezési díjat, mind a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. A visszaigazolással egyidőben küldjük meg a befizetéshez szükséges csekket, illetve a bankszámlaszámot, ahová utalhattok. A visszaigazolásokat 2019. január 31-éig minden jelentkező kézhez kapja. A nevezési és a szállodai részvételi díjakat legkésőbb 2019. február 15-ig kell befizetni.

BALATONDFÜREDI ANNABELLA HOTELBEN
MEGRENDEZÉSRE KERÜLŐ HÁROMNAPOS RENDEZVÉNYRE
részvételi díj kétéjszakás foglalás esetén az
„Életet az éveknek” klubtagoknak

3 nap/2 éjszaka 20.500 Ft/fő kétágyas szobában
3 nap/2 éjszaka 23.500 Ft/fő egyágyas szobában
3. felnőtt pótágyon 17.000 Ft/fő/2 éjszaka

részvételi díj kétéjszakás foglalás esetén a nem az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozóknak

3 nap/2 éjszaka 22.500 Ft/fő kétágyas szobában
3 nap/2 éjszaka 25.500 Ft/fő egyágyas szobában
3. felnőtt pótágyon 18.500 Ft/fő/2 éjszaka

A részvételi díj tartalmazza a szállást félpanzióval (büfé reggelivel, büfévacsorával), uszoda és szauna használatot, belépést a szálloda saját strandjára, parkoló használatot, az Áfá-t és az Ifa-t. Nem tartalmazza a nevezési díjat.

A programban szerepelnek fakultatív programok is.

- Városnézés a Liliput Kft. kisvonatával. A kocsik fedettek, kényelmesek. A részvételi díj - 900 ft/fő - a helyszínen fizethető be.
- 1 órás sétahajózás - a 60 perces hajóúton Balatonfüred új arcával ismerkedhettek meg. A város partszakaszán végighajózva megtekintjük a látnivalókat (Tagore-sétány, személyhajó kikötő, vitorlaskikötők, szállodák, camping, vízisí pálya, stb.), majd a Tihanyi-félsziget lenyűgöző szépsége, a bencés apátság, a Visszhang-domb és a kikötő mellett hajózva fordulunk vissza. A hajón van fedett rész is, és található rajta toalett. A részvételi díj 1200 Ft/fő, amit a helyszínen fizethettek be.
- Esti sétahajózás – A Jelentkezések függvényében sétahajó indul a Balaton esti fényeinek megtekintésére 1 óra időtartamban. Közben nosztalgia muzika szól és minden résztvevő kap egy pohár füredi bort. Indulás legalább 25 fő esetén. Részvételi díj: 1600 Ft/fő (Ez a program tavaly annyira népszerű volt, hogy nagyon hamar megtelt a hajó.)
- Autóbuszos kirándulás Veszprémbe 2019. április 16-án 09.00 órakor. A kb.: 4 órás kiránduláson a veszprémi várnegyed megtekintése történik. A gyalogos sétán körbejárják a résztvevők a vár nevezetességeit. A hét dombra épült város egyik magaslatán, a Várhegyen alakult ki a veszprémi vár a X-XI. században. A meredek, szakadékos hegyoldalak szélén körbefutó fal jelzi az egykori erődtámaszt, amelynek területén ma lépcsőről lépcsőre történelmi épületek magasodnak. Aki átlépi a Hősök Kapuját megérzi várnegyed ódon hangulatát és szellemiségét. Utána busszal lemegyünk a Séd-völgybe. A számtalan szabadidős tevékenységet kínáló Séd-völgy, Veszprém igazi gyöngyszeme. Sétálni, majd egy kényelmes padon megpihenni, vagy a vendéglátóhelyek egyikében egy kávé mellett elcsevegni egyaránt lehet. A lombos fák, sétányok ölelésében Árpád-kori műemlékek bújnak meg, a Margit- romok, a veszprémvölgyi apácakolostor romjai, valamint a Jezsuita templom. A csoportot nyugdíjas idegenvezető társunk kalauzolja. A busz 20 vagy 40 személyes, így csak maximális létszámmal tudjuk indítani! A program előzetes jelentkezést igényel. Részvételi díj: 2.700 Ft (A jelentkezések függvényében 13.30 órakor is indítunk csoportot.)
- Autóbuszos kirándulás Herendre 2019. április 16-án 09.00 órakor. A látogatás a MINIMANUFAKTURÁBAN, a Porcelán Múzeum megtekintése és egy kávé elfogyasztása az Apicius étteremben. (Ezeket tartalmazza a belépőjegy.) Részvételi díj: kb.: 2600 Ft +1700 Ft a belépő A program előzetes jelentkezést igényel. (A jelentkezések függvényében 13.30 órakor is indítunk csoportot.) A rendezvény előtt egy hónappal megküldjük a részletes programot.

Jelentkezés és információ:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, 1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II.
Telefon: 00 36 1 3270118
eletetazeveknekfesztival@gmail.com
www.eletetazeveknek.hu

Üdvözléssel:

Budapest, 2018. november 12.

Hegyesiné Orsós Éva elnök



JELENTKEZÉSI LAP**az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK
ÉS SZÓLISTÁK FESZTIVÁLJÁRA****2019. április 15-16-17. (hétfő-kedd-szerda)****Helyszín: Balatonfüred Annabella hotel (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)****CSOPORTOK/CSOPORTOSAN RÉSZTVEVŐK RÉSZÉRE**

Amennyiben fellép

Művészeti csoport neve:

Klubja neve:

Klubja címe:

Csoportvezető levelezési címe:

Telefonszáma: Email címe:

Fellépők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Művészeti vezető, betanító (koreográfus, karvezető, stb.)

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

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

Műsorszám időtartama (maximum 8 perc lehet!!!): perc

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

Szállást fő részére kérek:

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

.....db három ágyas szobát

A veszprémi autóbuzos kiránduláson (2700 ft) fővel veszünk részt.

A herendi autóbuzos kiránduláson (2600 ft+1700 ft belépő) fővel veszünk részt.

Érkezés ideje (nap, óra)

Egyéb kérés:

Dátum:

.....

aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki a jelentkezési lapot!

Beküldési határidő: 2019. január 10.

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.; eletet-azeveknekfesztival@gmail.com

NEVEZÉSI LAP
az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK”

MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK ÉS SZÓLISTÁK FESZTIVÁLJÁRA

2019. április 15-16-17. (hétfő-kedd-szerda)

Helyszín: Balatonfüred Annabella hotel (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)

SZÓLISTÁK RÉSZÉRE

Szólista neve:

Lakcíme (irányítószámmal):

Telefonszáma: Email címe:

Klubja neve:

Klubja címe:

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

Kísérők, vendégek száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

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

Műsorszám időtartama (maximum 5 perc lehet!!!): perc

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

Szállást fő részére kérek:

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

.....db három ágyas szobát

A veszprémi autóbuzsosz kiránduláson (2700 ft) fővel veszünk részt.

A herendi autóbuzsosz kiránduláson (2600 ft+1700 ft belépő) fővel veszünk részt.

Érkezés ideje (nap, óra)

Egyéb kérés:

Dátum:

.....
aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki a jelentkezési lapot!

Beküldési határidő: 2019. január 10.

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.; eletet-azeveknekfesztival@gmail.com

A „PÉNZ ÉRTÉKE 2” konferenciasorozat és kiadvány a PALLAS ATHÉNÉ DOMUS ANIMAE ALAPÍTVÁNY és az ÉRTED ÉS VELED ALAPÍTVÁNY támogatásával valósult meg



Mit tegyünk, ha pénzügyi panaszunk van?

Először a szolgáltató!

Ha valaki elégedetlen egy pénzügyi intézmény valamely szolgáltatásával, és az ellen szeretne panaszt tenni, először magához a pénzügyi szolgáltatóhoz kell fordulnia, és vele kell egyeztetnie a problémát. Optimális megoldás egy közös megegyezés lenne.

A panaszt írásban és szóban is megtehetjük, ennek módjáról és a határidőkről a pénzügyi szolgáltató panaszkezelési szabályzatából tájékozódhatunk. A pénzügyi szolgáltatónak a panaszkezelési szabályzatot bármely ügyfélszolgálati irodában hozzáférhetővé kell tennie és az kikérhető.

A panaszkezelési eljárás díjmentes. Személyes felkeresés során a pénzügyi szolgáltató megkísérli orvosolni a panaszt. Amennyiben az ajánlott megoldással nem értünk egyet, a panaszról és az azzal kapcsolatos álláspontunkról a pénzügyi szolgáltató jegyzőkönyvet készít. Fontos, hogy **csak abban az esetben írjuk alá a jegyzőkönyvet**, ha meggyőződünk arról, hogy az valamennyi kifogásunkat teljes körűen tartalmazza.

Telefonon tett panaszunkról hangfelvétel készül, ezt az intézmény köteles egy évig megőrizni. A beszélgetés azonosító számát jegyezzük meg. Kérésünkre a hangfelvétel visszahallgatható, azonban ha kérjük, térítésmentesen huszonöt napon belül rendelkezésünkre kell bocsátani a hangfelvételtől készített jegyzőkönyvet vagy a hangfelvétel másolatát.

Az *írásban* jelzett kifogás talán a legpraktikusabb megoldás. Ajánlott, tértivevényes módon postázzuk.



Hogyan érdemes megfogalmazni a panaszunkat?

- Nevezzük meg pontosan a pénzügyi szolgáltató eljárásával/ szolgáltatásával kapcsolatos **kifogásainkat**, és azokat az információkat (pl. a panasszal érintett szerződés száma stb.), amelyek **panaszunk alapjául szolgálnak**, vagy álláspontunkat igazolják.
- Mindig tegyük egyértelművé, hogy **panasszal élünk**, mert a jogszabály a panaszra vonatkozóan írja elő a pénzügyi szolgáltatók számára a 30 napos válaszadási kötelezettséget.
- Amennyiben **több kifogást** is előterjesztünk a pénzügyi intézmény eljárása kapcsán, előnyös azokat **elkülönítetten** közölni, lehetőség szerint **felsorolásszerűen**.
- **Konkrét kérést** fogalmazunk meg, és tegyünk **javaslatot** panaszunk rendezésére, **megoldására**.
- **Álláspontunkat okirattal, dokumentummal támasszuk alá**.

A panasztételt követően **30 naptári napon belül köteles** a pénzügyi szolgáltató pontos és egyértelmű indoklással ellátott **írásbeli választ adni**, és azt megküldeni az ügyfél számára.

Amennyiben a pénzügyi szolgáltató

- válasza nem érdemi vagy nem teljes körű;
- a döntésével nem értünk egyet;

- ha nem 30 napos határidőn belül válaszol;
akkor fogyasztóvédelmi eljárást kezdeményezhetünk a Magyar Nemzeti Banknál, illetve megkereshetjük a Pénzügyi Békéltető Testületet (PBT). A fogyasztóvédelmi központhoz a jogsértés bekezdését követő 5 éven belül fordulhatunk, döntés, a hiánytalan kérelem beérkezésétől számított 3 hónapon belül várható.



Pénzügyi fogyasztóvédelem



Az 1990. évben bekövetkezett rendszerváltás Magyarországon is kialakította a fogyasztói társadalmi modellt. A bankok egész kedvező feltételekkel propagálták és reklámozták mind a rövid-, mind a hosszú lejáratú lakossági hiteleket.

Problémát jelentett azonban az, hogy a banki ügynökök több esetben egyoldalúan tájékoztatták az ügyfeleket. A hitelkonstrukcióknak a hitelt felvevőre nézve csak a kedvező oldalát domborították ki, az árnyoldalait viszont nem hangsúlyozták, azaz az emberek nem kaptak megfelelő tájékoztatást. A gondot tovább növelte, hogy a bankok egyoldalúan kamat-, és

törlesztőrészlet emelést hajtottak végre, ezen kívül pedig a hitelt nyújtó bankok banki ügyintézés költségeinek a növekedését, sőt a banki ügyintézők béremelésével járó költségeket is egyoldalúan az ügyfelekre hárították. A válság következtében különösen a devizahitelezés területén komoly veszteségek jelentkezték. A devizahitelesek különösen hátrányosan érintette a forint árfolyam változása, illetve az ország és a banki kockázati felárak növekedése, amelyet a bankok áthárítottak az ügyfelekre.

A Magyar Nemzeti Bank a Pénzügyi Fogyasztóvédelmi Központot azzal a céllal hozta létre, hogy a pénzügyi termékeket vagy szolgáltatásokat igénybe vevő fogyasztókat támogassa egyrészt az általános, széleskörű tájékoztatással, másrészt panaszaik vagy jogsértéseik orvoslásával.

Mit jelent a fogyasztó kifejezés?

Természetes személy, azaz **fogyasztó** az, aki **önálló foglalkozásán és gazdasági tevékenységén kívül eső célok** érdekében jár el (az egyéni vállalkozó, egyéni cég, gazdasági társaság, jogi személyek, jogi személyiség nélküli szervezetek, társasházak nem minősülnek fogyasztónak). **A Pénzügyi Békéltető Testület és a Magyar Nemzeti Bank fogyasztóvédelmi eljárását csak fogyasztó kezdeményezheti!**

Az **MNB-hez** panaszunkkal személyesen, postai úton, az Ügyfélkapun keresztül, vagy a megyeszékhelyeken működő Kormányablakokon keresztül is fordulhatunk írásos, saját ke-

zúleg aláírt kérelemmel. A kérelemhez csatoljuk azokat az iratokat (pl. panaszkérelmünket, az átvételt igazoló tértivevényt), amelyek alátámasztják, hogy korábban megkíséreltük a kifogás rendezését a pénzügyi szolgáltatónál! Az eljárás során a felek (fogyasztó, pénzügyi szolgáltató) meghatalmazott útján is eljárhatnak. Meghatalmazott tulajdonképpen bárki lehet, természetes vagy jogi személy, illetve jogi személyiséggel nem rendelkező szervezet.

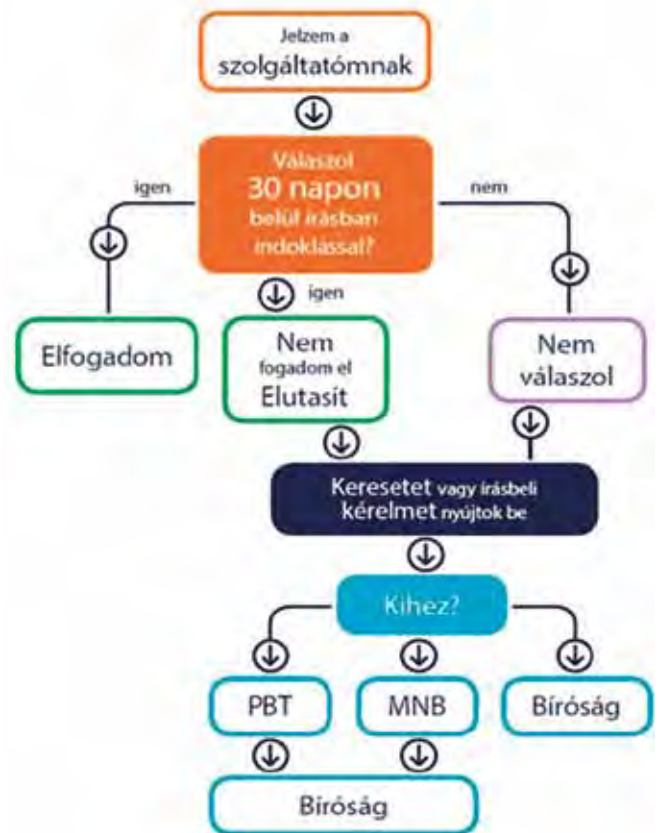
Az egyedi **szerződéses jogvitákban a Pénzügyi Békéltető Testület vagy bíróság** jár el, az MNB ilyen esetekben nem folytat

hatósági eljárást. Az **MNB-hez jogszabálysértés esetén** fordulhatunk. Például, ha panaszunkra nem válaszolt 30 napon belül a pénzügyi szolgáltató, vagy nem tartotta be a kárrendezési határidőt. **Panasszal a szolgáltatóhoz, kérelemmel vagy tájékoztatás-kéréssel a Felügyelethez** fordulhatunk, illetve benyújthatjuk kérelmünket az Ügyfélkapun keresztül is.

Fontos tisztában lennünk azzal, hogy **sem az MNB, sem a PBT eljárási jogköre nem terjed ki** a pénzügyi szolgáltató munkatársának magatartásával kapcsolatos kifogásokra, a hitelkérelem elbírálásának, elutasításának felülvizsgálatára, illetve szerződésmódosítás kikényszerítésére. Polgári peres bírósághoz viszont bármely jogsértés esetén fordulhatunk.



Most összegezzük és szemléltessük egy ábrával a leírtakat!



FORRÁS <https://www.mnb.hu/i/folyamatabra-v1-6.jpg>

Pénzügyi Békéltető Testület



A Pénzügyi Békéltető Testület (PBT) feladata a **szerződéses jogviták** rendezése, azaz a fogyasztó és a pénzügyi szervezetek (bankok, egyéb hitelintézetek, biztosítók, pénzügyi vállalkozások, pénztárak, befektetési szolgáltatók) között létrejött **szerződések megkötésével és teljesítésével** kapcsolatos

viták ügyek bírósági eljáráson kívüli rendezése, továbbá a fogyasztók pénzügyi szolgáltatóhoz benyújtott méltányossági kérelmekkel kapcsolatos ügyeiben az **egyezségkötés** elősegítése. Ha ez nem lehetséges, akkor kötelezést vagy ajánlást is hozhat, ha van szolgáltatói jogsértés. Gyakran előfordul, hogy a felek a Testület által kitűzött személyes meghallgatást megelőzően megegyeznek egymással.

A **PBT eljárása ingyenes, azaz eljárási díj, illeték nem terheli a fogyasztót**, szemben a bírósági intézkedésekkel.

A PBT eljárását kérelmezni kell, az eljárás időtartama 90 nap a megindulását követően, illetve indokolt esetekben maximum 30 nappal növekedhet ez az időtartam. **Első lépésként a pénzügyi szolgáltatónál kell megkísérlni ügyünk rendezését!** A PBT eljárásban **széleskörű bizonyítási eljárás**

lefolytatására (pl. tanúk meghallgatása, szakértő kirendelése, stb.) **nincs lehetőség**. A PBT által meghatározott **döntés nem korlátozza az érintetteket** abban, hogy az eljárás után **bírósághoz forduljanak**. Arra tehát **ügyeljünk**, ha a szolgáltatóval nem sikerül rendezni a problémánkat, és rögtön bírósághoz fordulunk, **úgy azt követően a PBT eljárását már nem lehet kezdeményezni!**

A Pénzügyi Békéltető Testülethez vagy bírósághoz akkor **fordulhatunk**, ha annak vizsgálatát kérjük, hogy

- rendelkezünk-e élő, érvényes szerződéssel;
- a pénzügyi szolgáltató **megsértette-e a szerződés rendelkezéseit**, azaz szerződésszegést valósított-e meg, kárt okozott;
- a szerződés esetleges felmondására jogszerűen került-e sor;
- jogos-e a pénzügyi szolgáltató velünk szemben fennálló követelése;
- ha a biztosítási kárrendezési eljárást kifogásoljuk;
- ha **igényünket a biztosító részben, vagy teljesen elutasította.**

KÉRELEM nyomtatvány

Ingyenesen kérhető:

- a pénzügyi szolgáltatóktól,
- a Kormányablakokban,
- a Magyar Nemzeti Bank ügyfélszolgálatán,

- a Magyar Nemzeti Bank partnereiként, működő Pénzügyi Tanácsadó Irodáknál,
- a Pénzügyi Békéltető Testülettől.

Letölthető a Pénzügyi Békéltető Testület weboldaláról:

<https://www.mnb.hu/bekeltetes/kerelem-es-egyeb-nyomtatvanyok/kerelem-nyomtatvanyok>

KÉRELEMHEZ CSATOLNI szükséges

- A pénzügyi szolgáltató felé tett panasz másolatát.
- A pénzügyi szolgáltató válaszát a panaszra.
- Amennyiben meghatalmazott útján járunk el akkor a meghatalmazást (a meghatalmazó, a meghatalmazott és két tanú aláírásával ellátva).
- Minden olyan egyéb dokumentumot, melyről úgy gondoljuk, hogy a kérelmünket alátámasztja.
- Amennyiben rendelkezésre áll, a szerződések másolatát és az ahhoz kapcsolódó iratoknak a másolatát.
- A kérelmet **sajátkezű aláírással** kell ellátni.

A kérelem összeállításához a **fővárosban a Magyar Nemzeti Bank ügyfélszolgálatának munkatársai, vidéken pedig a Magyar Nemzeti Bank partnereiként működő Pénzügyi Tanácsadó Irodák szakértői** nyújtanak **ingyenes segítséget**.

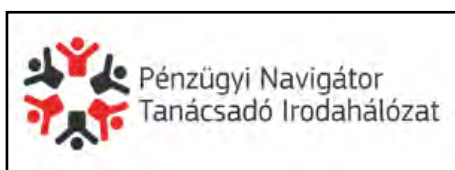
MÉLTÁNYOSSÁGI ÜGYEKkel is foglalkozik a Pénzügyi Békéltető Testület. Ezek azok az ügyek, amelyekben a kérelmező **személyi vagy anyagi körülményeire** tekintettel arra kéri a pénzügyi szolgáltatót, hogy a szerződésben foglaltakhoz képest kedvezőbb feltételekkel teljesítse kötelezettségét. Ez lehet a fizetési kötelezettség mérséklése, elengedése, a szerződés módosítása, lezárása, de jelenthet a szerződési feltételektől eltérő fizetési kondíciók iránti igényt is. Méltányossági eljárást akkor is lehet kezdeményezni, ha a követelés kapcsán fizetési meghagyás kibocsátására került sor, vagy az adott ügyben végrehajtási vagy bírósági eljárás van folyamatban. Az igény jogalapját vagyösszecszerúségét azonban ebben az eljárásban nem lehet vitatni. Fontos tudni, hogy a **Testület méltányosság gyakorlására nem kötelezheti a pénzügyi szolgáltatót**.

Vitarendezési fórumok

Kihez fordulhatunk?	Pénzügyi szervezet	Magyar Nemzeti Bank	Pénzügyi Békéltető Testület	Bíróság
A panaszos hivatalos megnevezése	Ügyfél*	Fogyasztó**	Fogyasztó**	Ügyfél*
Mivel fordulhatunk?	Panasz	Fogyasztói kérelem	Kérelem	Kereset
Hogyan fordulhatunk?	Szóban vagy írásban	Írásban (postai úton vagy elektronikusan ügyfélkapun keresztül)	Írásban (postai úton vagy elektronikusan ügyfélkapun keresztül)	Írásban
Milyen esetekben?	ELŐSZÖR minden esetben a szolgáltatóhoz kell fordulni!	Jogsabálysértés esetén, amennyiben a szolgáltatóval nem sikerült a jogvitát megoldani.	Szerződéssel kapcsolatos egyedi jogviták esetén, amennyiben a szolgáltatóval nem sikerült a jogvitát megoldani.	Bármely szerződéses jogvita esetén
Válaszadási/döntési határidő	30 nap	3 hónap, amely egy alkalommal 30 nappal meghosszabbítható	90 nap, amely egy alkalommal 30 nappal meghosszabbítható	Vonatkozó jogszabályi rendelkezések szerint

Forrás: https://www.mnb.hu/ARCHIVUM/FELUGYELET/ROOT/FOOLDAL/FOGYASZTOKNAK/PANASZOKROL/PANASZKEZELES_MENETE/VITARENDEZESI_FORUMOK

Pénzügyi tanácsadó irodák



A panaszkezelések során a pénzügyi tanácsadó irodák lehetnek támaszaink, akik díjmentes tanácsadást nyújtanak.

Céljaik:

- Pénzügyi panaszunk esetén hatékony segítséget kapjunk;
- Szerződéskötés előtt pártatlan és szakértő tanácsokat nyújtanak bankokkal, biztosítókkal, más pénzügyi szolgáltatókkal kapcsolatban;

- Szükség esetén életviteli, háztartási, gazdálkodási tanácsokat adnak;
- Az adósságproblémákkal küzdők megfelelő információt kapjanak az őket segítő lehetőségekről (beleértve az állami programokat és a szolgáltatói gyakorlatokat, illetve az igényérvényesítési lehetőségeket is);
- Hozzáférhessünk olyan hasznos kiadványokhoz és egyéb információkhoz, amelyek elősegítik a pénzügyileg tudatos döntéseket, és a vitás ügyek, panaszok megoldását.

Elérhetőségek: általános információ: 06-52/876-565, info@penzugyifogyaszto.hu

A pénzügyi békéltető testületek elérhetőségei

Pénzügyi Békéltető Testület székhelye:	MNB 1054 Budapest, Szabadság tér 9.
Ügyfélszolgálat:	1013 Budapest, Krisztina körút 39.
Telefonszáma:	06-80 203-776
Internetes elérhetősége:	www.penzugyibekeltetotestulet.hu
Levelezési címe:	Pénzügyi Békéltető Testület H-1525 Budapest Pf.: 172.
E-mail:	ugyfelszolgalat@mnbb.hu
Meghallgatások helye:	1133 Budapest, Váci út 76.

A tájékoztató a „Pénz értéke 2” Konferenciasorozat előadásai és további források alapján készült.

PÉNZÜGYI NAVIGÁTOR füzet (1): Mit tegyünk, ha pénzügyi panaszunk van?

PÉNZÜGYI NAVIGÁTOR füzet (4): Pénzügyi Békéltető Testület

NAGY ZOLTÁN: Problémafelvetések a pénzügyi fogyasztóvédelem

területén. Miskolci Jogi Szemle 12. évfolyam 2. különszám, 1997, 392. oldal; http://www.mjsz.uni-miskolc.hu/2017kulon2/38_nagyoltan.pdf

<https://www.minositetthitel.hu/hirek/kihez-fordulhatunk-penzugyi-panaszunkkal>

<https://www.mnb.hu/fogyasztovedelem>

A „Pénz értéke 2” konferenciasorozat

A délelőtti előadások több nagy témakörből tevődtek össze. Az előadók bemutatták a bankszámla és a készpénz használat előnyeit, hátrányait, a biztonságos bank- és kártyahasználathoz adtak tanácsokat. Harmadik témaként az inflációról, a hitelekéről, a kölcsönökről, a megtakarításokról, a befektetésekről szóltak, továbbá pénzügyi problémák esetén útmutatást adtak a panaszkezelésre. Délután a pénzügyi fogyasztók gyakorlati tanácsai hangzottak el.

Kiváló lehetőség a szakma elismert oktatóitól, előadóitól tájékoztatások meghallgatása. Kiváló lehetőség az, amikor egy nagyszerű előadás után mód van arra, hogy kérdéseket tehessünk fel az előadóknak. A konferenciák erre adtak lehetőséget.

Egy-egy konferencia résztvevőinek száma korlátozott. Azonban ezen tájékoztatónk segítségével szeretnénk azokkal is megosztani az elhangzottakat, akiknek nem adatott meg az lehetőség, hogy a „Pénz értéke 2” Konferenciasorozat valamelyik helyszínén megjelenhessenek. Érdekes ezeket az információkat

mindenkinek elolvasnia és végiggondolnia. Felelősen csak úgy lehet dönteni, ha tisztában vagyunk a lehetőségekkel.

Dr. Sipos Erika



2018. szeptember 25. Veszprém



2018. szeptember 26. Győr



2018. október 27. Tata

Hogy dönthetek én a sorsomról – amikor már nem tudok dönteni?



Bármikor kerülhetünk olyan helyzetbe, hogy betegség vagy baleset miatt nem vagyunk képesek dönteni orvosi kezelésünkről. Ezt úgy is mondják, hogy elveszítjük belátási képességünket, „beszámíthatóságunkat”. Az egészségügy dolgozói minden erejükkel küzdenek majd, hogy meghosszabbítsák az életünket, hiszen ez a hivatásuk. De sajnos előfordul, hogy a leg gondosabb

segítség mellett sincs esély a gyógyulásra. Hogyan biztosíthatjuk be, hogy ha nem vagyunk döntésképes helyzetben, akkor is az történjen velünk a kórházban, amit szeretnénk? Van rá mód, hogy így legyen. Előzetesen is rendelkezhetünk az orvosi ellátásunkról.

De miért érdemes ezzel a kérdéssel foglalkozni?

Jogunk van arra, hogy saját magunk döntsünk arról, hogy a kórházban mit tehetnek meg velünk és mit nem, milyen kezelést nyújthatnak nekünk és milyen nem. Ez akkor is így van, ha épp magatehetetlen állapotban vagyunk, és nem tudjuk kifejezni az akaratomkat. Ha előzetes rendelkezést teszünk, akkor az akaratomkat előre, belátási képességünk teljes birtokában fejezhetjük ki. Ráadásul így hozzátartozóink válláról is levehetjük a döntés terhét, hiszen ha nem rendelkezünk előre, akkor ez a felelősség legtöbbször rájuk hárul.

Mi az előzetes egészségügyi rendelkezés?

Orvosi kezelésünkről, olykor akár életünk megmentéséről is mi magunk dönthetünk. Ezeket a döntéseket meghozhatjuk és leírhatjuk bármikor, nem csak akkor, amikor megbetegszünk vagy kórházba kerülünk. Erre azért lehet szükség, mert bármikor előállhat olyan helyzet, hogy az orvosi kezelésünkre vonatkozó döntés meghozatalára már nem vagyunk képesek. **Az előzetes egészségügyi rendelkezés olyan hivatalos irat (úgynevezett közokirat), amely tanúsítja, hogy mi az akaratom arra az esetre, ha a kezelés során ezt mi magunk már nem tudjuk elmondani.** A benne foglaltakat mindenki köteles betartani.

Mi kerülhet az előzetes egészségügyi rendelkezésbe, és mi nem?

Az előzetes rendelkezésben arról nyilatkozhatunk, hogy milyen orvosi kezeléseket utasítunk el: például vérátömlesztést vagy erős fájdalomcsillapító, nyugtató adását. Akár úgy is dönthetünk, hogy nem szeretnénk tovább kérni azt a kezelést, amely életben tart minket: például lélegeztető gépre tételt, újraéleszt-

tést. Ennek különleges feltételei vannak, amiről érdemes tovább tájékozódni.

Az előzetes egészségügyi rendelkezésben megnevezhetjük azt az embert is, akire rábízunk, hogy helyettünk hozzon döntést az ellátásunkról: akár minden esetben, akár csak azokban az esetekben, amelyekről nem döntöttünk mi magunk írásban. Bizonyos hozzátartozóinkat ki is zárhatjuk a döntésre jogosultak köréből, akiknek pedig a törvény alapján ehhez joguk lenne.

Az előzetes egészségügyi rendelkezés nem végrendelet, így vagyoni, öröklési, temetkezési kérdésekről nem rendelkezhetünk benne.

Mit jelent az ellátás visszautasítása? Ha előzetes egészségügyi rendelkezést teszok, egyáltalán nem is kezelnek majd?

Az előzetes egészségügyi rendelkezésben csak bizonyos konkrét kezeléseket utasítunk vissza, nem pedig az ellátás egészét. Az egészségügyi dolgozók továbbra is minden más kezelést megadnak nekünk, gyógyító, fájdalomkát csillapító és más kezeléseket is. Egyedül azt nem, amelyiket mi magunk kizártuk.

Hogyan kell elkészíttetni az előzetes rendelkezést?

Az előzetes egészségügyi rendelkezés csak közokiratba foglalva érvényes, aminek legismertebb formája a közjegyzői okirat. Ennek díja van, ami 2018-ban körülbelül 25-30.000 forint.

Ez a rendelkezés végleges? Lehet, hogy a kórházban megmondolnám magamat...

Az előzetes egészségügyi rendelkezés az orvost kötelezi, nem minket. A törvény lehetővé teszi, hogy az ilyen nyilatkozatát bárki a lehető legegyszerűbben, bármilyen formában visszavonhassa – akár szóban, de ráutaló magatartással is, például tiltakozó fejmozdulattal.

Kihez fordulhatok további információért?

További kérdéseivel, vagy ha előzetes rendelkezés tételén gondolkodik, érdemes felkeresnie kezelőorvosát, jogi jellegű kérdéseivel pedig a közjegyzőt.

A TASZ honlapján részletesen foglalkozunk az előzetes rendelkezés szabályaival. Tájékoztatónkat megtalálja a tasz.hu/mi-az-elozetes-rendelkezes-vagy-elo-vegrendelet oldalon, ha pedig ingyenes jogi segítségnyújtásra van szüksége, írjon a jogsegely@tasz.hu e-mail címre!

Nekünk minden támogatás számít, és abban segít, hogy mindenhol ott legyünk, ahol szükség van ránk. Örökségével is hozzájárulhat egy szabadabb, bátrabb Magyarországhoz, ha a TASZ-t is kedvezményezettjei közé veszi végrendeletében. Amennyiben érdekli a hagyatékadományozás lehetősége, **kérjük**, írjon nekünk a tasz@tasz.hu-ra, és felvesszük Önnel a kapcsolatot.

A nyugdíjakat érintő 2019. évi várható változásokról

A kormányzat eddig három olyan törvényjavaslatot (a jövő évi központi költségvetés megalapozásáról, az adótörvények módosításáról, illetve a szociális hozzájárulási adóról) terjesztett a Parlament elé, amelyek módosítják a nyugdíjakkal kapcsolatos hatályos rendelkezéseket. A módosítások elsősorban a nyugdíj-megállapítás feltételeit, valamint a nyugdíj melletti munkavégzés lehetőségeit érintik.

Nők kedvezményes nyugdíja: marad a 40 év

Megnyugodhatnak azok a hölgyek, akik idén vagy jövőre teljesítik a nők kedvezményes nyugdíjának alapfeltételét (a legalább 40 évi jogosító idő megszerzését), mert a jogosító időre vonatkozó követelmény egyelőre nem szigorodik. Annak ellenére sem, hogy jövőre már 64 évre emelkedik a nyugdíjkorhatár, így sok felsőfokú végzettségű hölgy is igényelheti ezt a kedvezményes nyugellátást, mert esélyük van a korhatáruk betöltése előtt megszerezni a 40 évet.

A nyugdíj feltételei közül kikerül a biztosítási jogviszony megszüntetésének kötelezettsége

Az öregségi nyugdíj jelenleg csak akkor állapítható meg, ha az igénylő a nyugellátás egyéb feltételeinek (korhatár betöltése, előírt minimális – teljes nyugdíjhoz 20 évi, résznyugdíjhoz 15 évi – szolgálati idő megszerzése, illetve a nők kedvezményes nyugdíja esetén a legalább 40 évi jogosító idő megszerzése) teljesítése mellett azon a napon, amelyről kéri a nyugdíja megállapítását, nem áll biztosítási jogviszonyban.

Ez a feltétel 2008-ban azért került be a nyugdíjtörvénybe, hogy csak az igényeljen nyugdíjat, aki ténylegesen befejezi a munkavégzést, nem kíván tovább ténykedni a munka világában. Akkoriban az volt a jogalkotó szándéka, hogy a nyugdíjat az kapja meg, aki ténylegesen befejezte a munkavégzést. Ezzel azonban semmit sem ért el, csupán a nyugdíjba készülők adminisztratív terhei növekedtek, hiszen a nyugdíj megállapításához lényegében egyetlen egy napon volt tilos társadalombiztosítási jogviszonyban állni. Így a nyugdíja mellett továbbdolgozni kívánó ember kénytelen volt megszüntetni a munkavégzésre irányuló jogviszonyát a nyugdíjfolyósítás kért kezdőnapja előtti napra, amit aztán csak új szerződéssel indíthatott újra – immár nyugdíjasként – a kezdőnapot követő nappal.

A helyzetet tovább bonyolította, hogy vállalkozókat nyilván nem lehetett arra kényszeríteni, hogy egyetlen napra megszüntessék a vállalkozásukat, így ők a nyugdíjuk kezdő napjától a törvény erejénél fogva kiegészítő tevékenységet folytató vállalkozóknak minősülnek. Ez így marad jövőre is.

A jogalkotó előírta a nyugdíjat igénylőknek azt is, hogy a külföldön fennálló biztosítási jogviszonyaikat is szüntessék meg arra az egyetlen napra, amikor a nyugdíjat igényli. Az új törvényjavaslat eltörli ezt az értelmetlennek és sok bosszúságot okozó bizonyult feltételt, így a jövőben nem kell megszüntetni a biztosítási jogviszonyt a nyugdíj igénylése miatt.

A saját jogú nyugdíjas munkavállalónak nem kell járulékot, a munkáltatójának meg szociális hozzájárulási adót fizetnie

A Munka Törvénykönyve szerinti munkaviszonyban álló saját jogú nyugdíjasnak minősülő személyeknek nem kell a jövedelmük után természetbeni egészségbiztosítási járulékot (4%) és nyugdíjjárulékot (10%) fizetniük.

Ezáltal a munkaszerződéssel dolgozó nyugdíjasnak csak a személyi jövedelemadót (15%) kell megfizetnie a bére után (ugyanúgy, mintha közérdekű nyugdíjas szövetkezet személyesen közreműködő tagjaként kapna díjazást). **Így a nyugdíjas munkavállaló nettó bére azonos feltételek mellett 14%-kal emelkedhet jövőre.** (Cserébe viszont nem illeti meg e jogviszonyára tekintettel semmilyen társadalombiztosítási ellátás, köztük a nyugdíj melletti munkavégzés esetén egyébként járó nyugdíjemeléssel sem.)

A saját jogú öregségi nyugdíjast a Munka Törvénykönyve szerinti munkaviszonyban foglalkoztatónak a nyugdíjas részére kifizetett bér után **nem kell szociális hozzájárulási adót fizetnie** a szocho törvény módosításáról szóló törvényjavaslat szerint.

Ez jelentős kedvezmény, különösen annak fényében, hogy az 55 évesnél idősebb munkavállalókat alkalmazó munkáltatókat még 2018-ban is megillető szocho-kedvezmény jövőre megszűnik (vagyis már nem jár ilyen esetben a szociális hozzájárulási adó felével egyező mértékű, de legfeljebb 100 ezer Ft bér erejéig érvényesülő kedvezmény). A Munka Törvénykönyve szerinti munkaviszonyban foglalkoztatott saját jogú öregségi nyugdíjasok után viszont a bérük összegétől függetlenül a munkáltatót teljes szocho-mentesség illeti meg. (Kérdés, hogy mi történik jövőre az 55-64 év közötti munkavállalói korcsoportokkal, ha az ő foglalkoztatásukat nem támogatja szocho-kedvezmény.)

Így jövőre már négy nyugdíjas kategóriára is kiterjed a nyugdíjast foglalkoztató szocho-mentessége: a kiegészítő tevékenységet folytató egyéni vagy társas nyugdíjas vállalkozókra, az özvegyi nyugdíjban részesülő olyan egyéni vállalkozóra, aki a rá irányadó öregségi-korhatárt már betöltötte, a közérdekű nyugdíjas szövetkezetnek az öregségi nyugdíjban vagy átmeneti bányászjáradékban részesülő tagjára, valamint új kategóriaként a Munka Törvénykönyve szerinti munkaviszonyban foglalkoztatott saját jogú nyugdíjas személyre.

Ami nem változik

Korlátozások a közzsférában

A nyugdíj mellett a Munka Törvénykönyve szerinti munkaviszonyban történő munkavégzést érintő kedvező módosítások azonban továbbra sem szüntetik meg azt a korlátozást, hogy a közzsférában közalkalmazotti vagy hasonló közszolgálati jogviszonyban dolgozni kívánó nyugdíjasokat – amelyhez változatlanul szükséges az előzetes kormányzati jóváhagyás – e jogviszonyuk fennállásának idejére nem illeti meg a nyugdíjuk, vagyis illetmény és nyugdíj továbbra sem fizethető együtt.

Éves keretösszeg

Emellett a nők kedvezményes nyugdíja mellett munkát végző hölgyekre vonatkozó éves keretösszeget sem törölték még el. E korlátozás alapján a kedvezményes nyugdíj csak addig folyósítható a kereset mellett, amíg ez utóbbi éves összege meg nem haladja a mindenkor minimálbér 18-szorosát. Igaz, ehhez nem az adótörvényeket, hanem a nyugdíjtörvényt kell módosítani, és erre bármikor sor kerülhet.

(A Nyugdíj Guru tájékoztatása alapján)

A hajdúszoboszlói Hotel Barátság***superior akciós ajánlatai az „Életet az éveknek” klubtagok részére!

Tavaszi akciós csomag (minimum 4 éj eltöltése esetén)

Kétágyas szobában **10 400.-Ft** / fő / éjtől

Tartalma: szállás félpanzió plusz ellátással (svédasztalos reggeli, könnyű ebéd, büfévacsora), gyógy-, váltó-, pezsgőfürdő, szauna-, infrasauna, gőzfürdő, térítésmentes animációs programok, fürdőköntös használat.

Az ajánlat 2019. április 19.-ig érvényes!

Nyári akciós csomag (minimum 4 éj eltöltése esetén)

Kétágyas szobában **11 550.-Ft** / fő / éjtől

Tartalma: szállás félpanzió plusz ellátással (svédasztalos reggeli, könnyű ebéd, büfévacsora), gyógy-, váltó-, pezsgőfürdő, szauna-, infrasauna, gőzfürdő, térítésmentes animációs programok, fürdőköntös használat.

Az ajánlat 2019. június 30.-ig érvényes!

A fenn említett akciós árakhoz hivatkozzanak az Életet az éveknek tagságukra!

- A TB által támogatott kezeléseket házon belül vehetik igénybe vendégeink. A NEAK támogatott árakon.
 - A szállodában saját reumatológus szakorvos rendel.
- Sem beutalóra, sem előre kiírt kezelésre nincs szükség, kizárólag a TAJ kártyára.
 - Idősbarát szálloda
 - Hetente 5 alkalommal élőzene



Bővebb információ és foglalás:

Hotel Barátság***superior
4200 Hajdúszoboszló Mátyás király sétány 19.
Tel: 06-52 / 558 570
Email: sales@baratsag.hu
www.baratsag.hu

Februári Solar-élmények

Sok szeretettel meghívjuk Önöket februárban tartandó programjainkra!

Disznótoros hétvégéink

2019. február 9-11. 2019. február 23-25.

2 éjszaka, svédasztalos félpanzió és az alábbi program:

- Hurka-kolbásztöltés
- Italkínálat (forralt bor, pálinka, tea)
- Pincemúzeum látogatása
- Helyi borok kóstolása
- Nótázás harmonika kísérettel

Részvételi díj: 25.700 Ft/fő + IFA

Csillaglessel színesített hétvége

2019. február 16-18.

2 éjszaka, svédasztalos félpanzió és az alábbi program:

Éjszakai Csillagles Kaszópusztán – figyeljük meg együtt a februári csillagképeket fényszennyezés nélkül egy hangulatos kisvasutazással egybekötve, s mindeközben az alvó erdő hangjai vesznek körbe minket.

Részvételi díj: 22.300 Ft/fő+IFA

Általános információk, amelyek mindkét csomagajánlatra érvényesek: Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj;
Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj

Hotel Solar *Nagyatád**

Széchenyi tér 28.

Tel: 82/504-135; 30/500 -31-35, infosolar@t-online.hu

Programsorozat az Alzheimer-betegekért

Pár héttel ezelőtt az Egészségfejlesztési Iroda Alzheimer Café néven indított klubot Kecskeméten. A programsorozat nyitórendezvényét az Egészségügyi és Szociális Intézmények Igazgatóságának oktatási központjában szervezték meg, melynek során dr. Menyhárt Miklós, családorvos, az első hazai Alzheimer Café alapítója ismertette a megjelentekkel a klub alapelveit, legfőbb célkitűzéseit.



Ez indított arra, hogy kezdeményezsem, itt, a Hírlevélben is essék szó időről időre az Alzheimer-kórrol, és erről a még ma is újnak számító intézményről.

Az Alzheimer café a demenciával élő emberek és hozzátartozóik részére, az ő segítségükre szervezett találkozó, amelyet szakember részvételével, oldott környezetben, rendszeres időközönként megszerveznek. A részvétel önkéntes és kötöttségtől mentes. A Hollandiában 1997-ben megtartott első ilyen találkozó óta több országban már egész hálózattá alakult. 2014 óta Magyarországon is elterjedőben van. 2014-ben Győrben indult az első Alzheimer Café, azóta több mint hatvan helyszínen működik Magyarországon. Ez azért is nagyon lényeges, mert láthatjuk Nyugat-Európában, ahol az elsőket létrehozták, az Alzheimer-kór, mint - eddigi ismereteink szerint - gyógyíthatatlan betegség komoly társadalmi és szociális problémát is jelent, melyet az emberek egyedül nem tudnak megoldani. A klubok legfőbb célja a betegek és az őket ápoló, többnyire hozzátartozók, életminőségének javítása mellett, a demens betegeket elfogadó társadalmi légkör kialakítása.

Eredetileg, 1997-ben a „dementia café” helyett azért választották az „Alzheimer café” elnevezést, mert a legtöbb országban a támogató szervezet az Alzheimer társaság. Ezt az elnevezést

változtatlan formában vették át és használják a magyar ismertetések szerzői.

Franciául gyakori a café mémoire, angol nyelvterületen pedig az Alzheimer's cafe, memory cafe, dementia cafe stb. elnevezés is. A café szó utal a helyszínre, de ez ebben az esetben nem feltétlenül kávézót, hanem inkább kávéházszerű, barátságos környezetet jelent. Fontos, hogy a találkozókat oldott hangulatban, nyilvános helyen tartják, tehát nem idősok otthonaiban, szociális vagy egészségügyi intézményekben.

Az Alzheimer Café programjainak, összejöveteleinek a célja a folyamatos segítségnyújtás a betegség megismerésében és elfogadásában, az otthoni elszigetelődés leküzdésében, a családtagok lelki egészségének megóvásában.

Alzheimer Café lényege:

- információkat adni a demens betegek pszichoszociális és orvosi vonatkozásairól;
- nyílt, tabuk nélküli beszélgetések kialakítása a betegségről;
- családias légkörben a betegek és hozzátartozók szociális elszigetelődésének megszüntetése;

Hazánkban nincsenek pontos statisztikai adatok az Alzheimer-kórban szenvedő betegek számáról, azonban becslései szerint körülbelül 600-700 ezer főt érinthet a betegség. Az érintettek száma azonban ennél is magasabb, hiszen mindaz, ami a betegséggel jár, érinti a családtagokat is. Aki ilyen beteget ápol, gyakran 24 órán keresztül kell foglalkoznia vele, mely a családban és környezetében nagyon komoly problémákat okozhat. Vannak olyan, akik a munkájukat nem tudja ellátni, de olyanok is, akik elveszítik a munkahelyüket, mert Alzheimer beteg családtagjukat ápolják. Sokan elszigetelődnek, megszűnnek a társas kapcsolataik, mert szégyellik a beteg családtagot. Inkább nem mozdulnak ki otthonról. De az elszigetelődés azzal is összefüggésben van, hogy sok beteg 24 órás felügyeletet igényel, amit nincsen kivel megosztani!

Sajnos, ez a betegség az idősebbek körében gyakrabban fordul elő! A mi szervezetünk örömmel fogadta a Richter Gedeon felajánlását a szűrésre, amit 4. éve megszervezünk Budapest különböző kerületeiben. November végén a XI. kerületében lesz szűrés, ahol ismételten közel 200 ember vesz részt az előadással is egybekötött programon. Minden egyes szűrés több különböző stádiumú betegre hívja fel a figyelmet.

Szakmai munkám során sokszor találkoztam a problémával. Engedjete meg, hogy egy személyes vonatkozásról is szóljak. A menyem, Bullain Szófia, a Ross, világ egyik legnagyobb gyógyszergyárának Alzheimer gyógyszer kutatásáért felelős vezetője Svájcban. Tavaly az érdeklődőknek kitűnő előadást tartott, ahol az Alzheimer Café vezetők voltak ott.

Éppen ezért gondolom, hogy jó lenne a Hírlevélben beszélni a betegségről, az Alzheimer Café működéséről. Az „Élet az éveknek” mozgalom számos területen úttörő szerepet játszott. Ez ismét egy olyan terület, ahol feladatunk van! Kérlek benneteket, írjátok meg, nálatok hogy működik az Alzheimer Café, ahol nincsen, szükségesnek tartanátok-e a létrejöttét.

*dr. Talyigás Katalin,
az „Élet az éveknek” Budapesti elnöke*

Akikre büszkék vagyunk

Sántáné Szabó Margit, az „Életet az éveknek” Bács-Kiskun megyei Szervezetének az elnöke, az Országos Szövetség felügyelő bizottságának az elnöke. Aktív szerepet játszik a solti nyugdíjas klub életében is. A művészeti csoportban végzett munkája sem ismeretlen előttünk, hiszen több fesztiválon is fellépett.



2018 októberében két elismerő oklevelet is átvehetett. Az egyiket Solt polgármestere, Kalmár Pál, és jegyzője, dr. Krausz Henrikné adta át. Ezzel az oklevéllel ismerték el azt a kimagasló klubvezetői munkát, amit Margit a solti idősök érdekében végez.

Arról talán csak a megyéjében tudnak, hogy 1999-ben alapító tagja volt a Polgárőrségnek, amelynek az elnökségébe is bevásztották. Az egyesület gazdaság vezetője lett, ellátta a könyvelési teendőket, kezelte a pénztárt, a bevételek az ő nevéhez fűződnek. Pár éve ezek mellett feladatok mellett a titkári feladatokat is ellátja. Az első 15 évben éjjeli szolgálatot is vállalt. Az oklevél az elmúlt 20 év munkájának az elismerése. Az Országos Polgárőr Szövetség Elnöksége a Polgárőr mozgalomban végzett kiemelkedő munkája elismeréseként az „Év Polgárőre” kitüntetésben részesítette. Az oklevelet ünnepély keretében, a Duna Palotában vette át, ahová unokája is elkíserte.

Az Országos Szövetség elnöksége gratulál Sántáné Szabó Margitnak elismeréséhez. Büszkék vagyunk rád! További munkádhoz jó egészséget, sok erőt és főleg örömet kívánunk.

Köszöntünk Benneteket!

Veszprém megye

Veszprém megyei Szervezetünk tagjai közül is hárman elismerésben részesültek az idősökért végzett több évtizedes áldozatos munkájukért. Gratulálunk nektek!

A Veszprém Megyei Önkormányzat elismerő oklevelét kapták az Idősök Világnapja alkalmából:

Borbándi Ambrusné,

a Péti Nyugdíjas Klub Egyesület vezetője

Nagy Ágostonné,

a Nemesvámosi Nyugdíjas Klub alapítója és 20 éve vezetője

Gyarmati Ferencné,

a szentkirályszabadjai Szent István Nyugdíjas Klub, a helyi Szent István Népdalkör vezetője és a megyei elnökség tagja

Zala megye

A Nyugdíjas Klubok és Idősök „Életet az éveknek” Zala megyei Szervezet 3 tagja is elismerésben részesült. Az elismeréseket az idősökért végzett sok éves kulturális és közösség-szervező munkájáért a Zalaegerszegi Idősök Tanácsa elnöke, Balaicz Zoltán polgármester adta át.

Gratulálunk az elismerésben részesülteknek!

Nefelejcs Klub Dalköre,

a zalaegerszegi rendezvények állandó fellépője,

Kónya Miklósné,

pedagógus, volt ságodi klubvezető,

Bérczes Tivadar,

a besenyoői városrész nyugdíjas klubjának tagja,



2018.11. 12. - 2018.12. 28.

KARÁCSONYI AKCIÓ

PRIMA-PROTETIKA

MINIMUM

25 ÉV -25%*

*AZ AKCIÓBAN SZEREPLŐ TERMÉKEKET
MINIMUM 25% KEDVEZMÉNNYEL KÍNÁLJUK
A BOLTI KÉSZLET EREJÉIG!



PRIMA-PROTETIKA.HU

BÉKÉSCSABA • BÉKÉS • GYULA • OROSHÁZA • SZARVAS
KECSKEMÉT • KISKUNFÉLEGYHÁZA • KISKUNHALAS • LAJOSMIZSE • TISZAKÉCSKE
CSONGRÁD • HÓDMEZŐVÁSÁRHELY • KISTELEK • MAKÓ • SZEGED
SZOLNOK • GYÖNGYÖS

C-VITAMIN 1000 MG +D3 VITAMIN+CINK (45 DB)

750,- FT
(EGYSÉGÁR: 16,66,- FT/DB)
1 000,- FT HELYETT



MAGYARUL BESZÉLŐ, FELKAROS VÉRNYOMÁSMÉRŐ

11 990,- FT
15 990,- FT HELYETT
AJÁNDÉK
ADAPTERREL!



NŐI LÁBBELI

4 870,- FT
6 490,- FT HELYETT



QMED DERÉKTÁMASZ

3 990,- FT
5 320,- FT HELYETT



PRIMA DERÉKMELEGÍTŐ, THERMO BETÉTTTEL

3 590,- FT
4 790,- FT HELYETT



VIVATENS PRO IZOM- ÉS IDEGSTIMULÁLÓ KÉSZÜLÉK

9 990,- FT
13 990,- FT HELYETT



A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2018. 12. 31-ig, a kupon érvényesítése esetén.

webaruhaz.prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:
ppelet

Érvényesség ideje:
2018. 12. 31-ig





Közös úton, közös
célért: egy egészséges
társadalomért.