

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2019. április

Kedves Klubtagok!

Tudomásom szerint nyugdíjasok aláírásgyűjtést kezdeményeztek. Az aláírók azt mondják, hogy a nyugdíjasok elszegényednek, jelentősen leszakadnak az aktívan dolgozókhöz képest, mivel járandóságuk – mintegy 10 éve – csak az áremelkedést követi. Míg az utóbbi időszakban a bérek évente 10-12%-kal, a nyugdíjak csupán 2,5-3%-kal nőttek. Ezért azt vetik fel, hogy a megkérdezettek szerint **a nyugdíjak emelésénél a bérek növekedését is figyelembe kellene-e venni.**

Rendszeresen írok a hazai gazdaság, a fogyasztói árak, a nyugdíjasokat érintő fogyasztói kosárral számított árindex alakulásáról. Kétségtelen, hogy ebben az évben is a korábbi évekhez hasonló mértékű béremelésre lehet számítani. Ha a nyugdíjemelés inflációkövető marad, azt a nyugdíjasok meg fogják érezni. Persze nem azok, akiknek a nyugdíja meghaladja az 500 ezer Ft-ot! És ezeknek a száma a 2013-ban eltörölt nyugdíjplafon miatt évről évre egyre dinamikusabban emelkedik.

Magyarországot a hazai gazdaság növekedési üteme – az előzetes adatok alapján – Írországot, Máltát és Lengyelországot követően a legmagasabb dinamikájú tagországok közé sorolta. Ezzel a növekedéssel 2018-ban nem romlott a térségben a pozíciónk. Ugyanakkor a körülmények egyértelműen arra utalnak, hogy ez az ütem idén mintegy másfél százalékponttal csökkenhet, ez pedig a térségben már csupán a középmezőnyt jelenti, a felzárkózás újbóli megtorpanásával. A magyar gazdaság teljesítménye 2010 óta 23,1%-kal nőtt, míg az Európai Unióé 12,2%-kal, az euró zónáé 10,6%-kal, ami egyértelmű felzárkózást jelent. Ugyanakkor a térségbeli országokhoz képest ez a folyamat nem ezt az irányt mutatja: Észtország bruttó hazai terméke ugyanebben az időszakban 35,2%-kal, Romániáé 35,1%-kal, Lettorszáé 33%-kal, Litvániáé 32,7%-kal, Lengyelorszáé 31,8%-kal, Szlovákiáé 25,8%-kal emelkedett, emellett 72,1%-kal bővült az ír, és 57%-kal a máltai gazdaság.

A **fogyasztói árak** februárban 0,6%-kal nőttek az előző hónaphoz, és 3,1%-kal emelkedtek az egy évvel korábbihoz képest; az első két hónapban 2,9%-kal haladták meg a múlt év azonos időszakában mért szintet.

Az **élelmiszerek fogyasztói ára** februárban az átlagos infláció több mint másfélszeresével, 5,2%-kal emelkedett az egy évvel korábbihoz viszonyítva. A burgonya ára kiugró mértékben, 76%-kal, a friss zöldségé 39,8%-kal, a liszté 10,1%-kal, a péksüteményeké 9,7%-kal, a munkahelyi étkezésé 8,3%-kal, a halé 7,5%-kal, a kenyéré 6,7%-kal, az éttermi étkezésé 6,6%-kal, a gyümölcs- és zöldségleveleké 6,1%-kal, a fűszereké 5,6%-kal, a margariné 5,5%-kal, az üdítőitaloké 5,4%-kal, a száraztésztáé 5,3%-kal, a vajé, vajkrémé 5%-kal, a kávéé 4,8%-kal, a tejtermékeké 4,2%-kal, a marhahúsé 4,1%-kal, a szalonnáé szintén 4,1%-kal, a rizsé 3,9%-kal, a szalámié és a sonkáé 3,4%-kal, az óvodai, bölcsődei étkezése 3,3%-kal, az iskolai étkezése 3,1%-kal, a párizsi- és kolbászféléké, valamint a baromfi húsa egyaránt 2,2%-kal, a csokoládéé

(folytatás a 3. oldalon)

Játékosan csapongó május

Lassan egy esztendeje, hogy elhunyt Kányádi Sándor a Nemzet Művésze címmel kitüntetett, Kossuth-díjas erdélyi magyar költő, s nem mellesleg a Digitális Irodalmi Akadémia alapító tagja, a Magyar Művészeti Akadémia rendes tagja. Gazdag életműve a kortárs magyar költészet egyik legnagyobb alakjává avatta. A Májusi szellő című verse éppolyan játékosan csapongó, mint amilyen volt ő maga is...



Kányádi Sándor: Májusi szellő

Almavirággal
futkos a szellő,
akár egy kócos
semmirekellő.

Kócosnak kócos,
de nem mihaszna,
okot nem ad ő
soha panaszra.

Fütyögget olykor,
mintha ő volna
a kertek kedves
sárgarigója.

Meghintáztatja
ágon a fészket,
leszáll a földre:
fűhegyen lépked.

Illeg és billeg,
s ha dolga nincsen,
elüldögél egy
kék nefelejcsen.

MOST 1+1 AKCIÓ



CSAK
3 990,-

2 db termék
vásárlása esetén

PILLE PÁRNA MINI

Prima
Protetika
a teljesebb életért

Az akció érvényes 2019. 04. 08. és 2019. 05. 31. között, a készlet erejéig!

Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2019. 05. 31-ig, a kupon érvényesítése esetén.

webaruhaz.prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:
ppelet

Érvényesség ideje:
2019. 05. 31-ig



2019. április



Kedves Klubtagok!

(folytatás a 1. oldalról)

és a kakaóé ugyancsak 2,2%-kal emelkedett, míg a friss hazai és déligyümölcsé 2,7%-kal, a cukoré 6,5%-kal, a tejé 8,4%-kal, a tojásé 17,4%-kal mérséklődött ezen relációban. A dohányárak ára februárban 9,6%-kal, az égetett szeszesitaloké 6,7%-kal, a

söré 5,2%-kal, az újságoké és a folyóiratoké jelentősen, 8,3%-kal, a virágoké és dísznövényeké 4,4%-kal, a gyógyszereké 1,7%-kal, a tanszereké és az írószereké 4,8%-kal, a ruházatkodási cikkeké 2,1%-kal volt magasabb az egy évvel korábbinál.

A **tartós fogyasztási cikkek** ára februárban 0,7%-kal emelkedett; ezen belül a kerékpároké 2,6%-kal nőtt, a televíziókészülékeké 7,7%-kal mérséklődött. A háztartási energia csoportba tartozó termékek ára átlagosan 1,2%-kal emelkedett, ezen belül a palackos gázé érzékelhetően, 12,4%-kal nőtt, a távfűtésé, a vezetékes gázé és az elektromos áramé változatlan maradt, míg a tűzifáé jelentősen, 8,1%-kal, a széné 7,9%-kal emelkedett, a járműüzemanyagoké 1,6%-kal mérséklődött. A szolgáltatások 2,7%-kal drágultak; a sportrendezvény és a múzeumi belépő 4,5%-kal, a lakbér 7,9%-kal, a járműjavítás 5,2%-kal, a lakásjavítás és -karbantartás – a szakemberhiány jelzéséeként igen jelentősen – 12,1%-kal, a háztartási szolgáltatás 7,4%-kal, az üdülési szolgáltatás 6%-kal, ezen belül a külföldi 5,6%-kal, a postai

szolgáltatás pedig 5,4%-kal került többbe, mint egy évvel azelőtt. A személyszállítás díja nem változott, a színházjegy 1%-kal, a telefonés az internet szolgáltatás díja 0,8%-kal mérséklődött.

A **nyugdíjas fogyasztói** kosárral számított **árindex** februárban 0,7%-kal nőtt az előző hónaphoz, és 3,2%-kal emelkedett az egy évvel korábbihoz képest. A második hónapban a – hatósági árak, nyers élelmiszerek és üzemanyagok figyelmen kívül hagyásával éves összehasonlításban számított – **maginfláció** 3,5% volt, amely a fogyasztói árindex további emelkedését vetíti előre.

A KSH adatai alapján készült az összeállítás. Ugyanakkor azt gondolom, a fentieket egészen hétköznapi módon is megfogalmazhatjuk. Egy tagunk azt mondta, hogy elérkezett az idő arra, hogy megváltoztassuk az ismert mondást. Tudjátok, azt, hogy „Többbe kerül a lé, mint a hús”. Mostantól azt kell mondani „Többbe kerül a zöldség, mint a hús”. De azok, aki évente egy-két alkalommal üdülni járnak, tudják, megdrágult az üdülés! Évente több alkalommal is szervezünk művészeti fesztiválokat. Az elmúlt közel 10 évben a szállodák, tekintettel arra, hogy 250-700 fővel vettünk igénybe szállodai szolgáltatást, kedvező árakat adtak. Ez tette lehetővé, hogy sok tagunk vehessen részt a fesztiválokon. A tavalyi évtől kezdődően azonban erőteljes áremelkedés indult el. Ebben az évben az is felmerült, hogy legnagyobb sajnálatunkra az egyik szállodai programunkat el kell hagynunk. Persze, gondolkodunk, hogy megoldásokat találjunk! Most egyelőre nagy szeretettel összeállított programokkal várunk benneteket Hajdúszoboszlón, Sopronban és Egerben. És lesznek még meglepetéseink.

Üdvözzel!

Hegyesiné Orsós Éva, elnök



Már készülünk az egri fesztiválra



A IX. Balatonfüredi Fesztivál ismét sikeres volt, folytatás jövőre

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália • Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

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

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

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

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

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

Nagyi Program

*Óriási nyári gyermekkedvezményünk a Hotel Solarban:
szállás, svédasztalos félpanziós ellátással 2 felnőttel egy szobában
12 éves korig INGYENES!
Időszak: 2019.06.15.-08.31.*



Áraink minimum 3 éjszaka esetén:

9.600 Ft/fő/éj + IFA

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 2000 Ft/szoba/éj



Hotel Solar Nagyatád

Széchenyi tér 28.

infosolar@t-online.hu;

06 82/ 504-135; 06 30/ 500 31 35



A nyitó megyei Klubvezetői Tanácskozást január 18-án Hatvanban tartottuk meg, amelyen 18 tagklub képviselte magát – a 21 tagklubból. A beszámolót követően a 2019 programjairól is itt döntöttünk, miként arról is, hogy az Országos Szövetség megalakulásának 30. évfordulója alkalmából valamennyi megyei kiemelt rendezvényünket a 30. évforduló jegyében rendezzük meg.

*

Február 22-én rendeztük meg Hatvanban a területi kártyaversenyt Pest, Nógrád, Hajdú-Bihar és Heves megyei csapatok részvételével. Römiben 16 csapat (64 versenyző), ultiban 12 csapat (36 versenyző) küzdött meg egymással.

*

Nagy sikert aratott a nemzedékek vers- próza- mesemondó versenyé

Hevesi pillanatok

Március 30-án Mátrafüreden rendeztük meg a „Kék ibolya” túrát 130 résztvevővel. Hajdú-Bihar megyéből és Budapestről is jöttek túrázók. Minden résztvevő emléktárgyat, a klubok emléklapot, a vetélkedő I-III. helyezettje, a legfiatalabb és a legidősebb résztvevő oklevelet és jutalomtárgyat kapott.

*

Április 5-én 19. alkalommal Hatvanban rendeztük meg a „nemzedékek” vers- próza- mesemondó versenyét, amelyen 24 „nemzedék” (óvodások, általános- és középiskolások) és 26 szépkorú vett részt. A zsűri elnöke, Krizsán Sándorné országos alelnök volt. A versenyre a Heves megyeiek mellett Nógrád és Jász-Nagykun-Szolnok megyéből is beneveztek. Külön öröm volt számunkra, hogy két nagy-unoka páros is részt vett.

Valamennyi résztvevő emléklapot, emléktárgyat kapott, és a zsűri döntése alapján Heves megyéből a 8 versmondó és a 2 mesemondó továbbjutó Díszoklevelet és a fővédnök Hatvan város polgármesterétől külön ajándékot vehetett át.

*

Május 3-án Mezőszemerén tartjuk meg második Klubközgyűlésünket és egyben köszöntjük a helyi „Kék nefelejcs” Klubot megalakulásának 25. évfordulóján. Itt számol be elnökségünk az elmúlt időszak teljesítéseiről és az elkövetkezendő időszak programjairól, például a május 10-i, Hatvanban tartandó megyei körzeti sakkversenyről, illetve a május 24-i klubvezetők, aktívák számára Kecskemétre szervezett kirándulásról.

*Sánta Gyula
megyei elnök*

Nógrádi mozaik

Az „Életet az éveknek” Nógrád Megyei Szervezete áprilisban meghívást kapott Hatvanba a Heves megyei „Nemzedékek” vers, mese és prózamondók versenyére. A versenyen Konderla Józsefné és Ságghiné Katika Balassagyarmatról, Lenkóné Gizella Szabó és Lidia Bozsik Kazárról, Orosz Jánosné és Mária Kövári a Pásztói Postás Nyugdíjasklub részéről vettek részt, és mindannyian tovább jutottak az Országos Szaváló és Prózamondó Versenyre!

*

Nógrádmegyer községben az „Együtt egymásért” Nyugdíjas-klub rendezi meg rövidesen a Nógrád megyei klubok részére a „Mesemondók találkozóját”! 16-an mondanak mesét, majd finom ebéddel kedveskednek a résztvevőknek és a kísériknek a nógrádmegyeri klubtagok! Köszönjük munkájukat! Meglepetés műsor következik ezután, a közismert „Dúvő” népi zenekar gyönyörű muzsikája szól a jelenlévőknek, majd Agócs Gergely, a felvidéki-palóc népzeneész következik. Az élményekben gazdag napot a Boldogi Asszonykórus dalai zárják!

*

Április végén Szécsény „Derűs asszonyok” Nyugdíjasklubja és a helyi Művelődési Ház szervezésében a Tavaszt váró játékos Sportnapot rendezett. A rendezvényre Nógrád megye „Életet az éveknek” szervezetéből 18 klub tagjai jelentkeztek! Vidámság-

gal, pajos játékokkal, huncut díjak átadásával és sok nevetéssel telt ez a napunk is. Ebéd után kellemes pihenés és nagy beszélgetések következtek. Köszönjük a Művelődési Ház vezetőjének és dolgozói munkáját, valamint a „Derűs asszonyok” klub minden tagjának önkéntességét.

Mesterné Molnár Mari



Jelmezes bemutató és tánc szórakoztatta az egybegyűlteket a szécsényi nyugdíjas klubban a farsangi buliban

Ne halogasson, ha a hallásáról van szó!

Ön is érintett lehet?

A WHO adatai szerint világszerte 500 millió ember küzd hallásproblémával. Ha gyakran vissza kell kérdeznie, hangosabban szól a televízió vagy úgy hallja, hogy a családban mindenki motyog, akkor Ön is érintett lehet. A 65-70 éves korosztály 25%-a, míg a 70 év felettiek 35-40%-a szenved különböző mértékű halláskárosodásban, azonban sokan halogtatják, vagy figyelmen kívül hagyják a problémát. Kutatások szerint ugyanakkor a depresszió, az Alzheimer-kór és a demencia is kapcsolatba hozható az elhanyagolt hallásvesztéssel. Minden 10 decibeles károsodás 20%-kal növeli a betegség kialakulásának kockázatát. A mentális és fizikai egészségünk megőrzése érdekében fontos, hogy **ne sajnáljunk időt szakítani** arra, hogy egyéb rutinvizsgálatok mellett hallásunkat is **ellenőrizzük évente**.

Korai felismerés jelentősége

A hallás rehabilitációjában **óriási szerepe van a korai felismerésnek**. Minél előbb adjuk vissza fülünknek a hiányzó hangokat, annál nagyobb eséllyel fogadja el és szokja meg agyunk is a kapott információkat.

Tornáztatása fülét

A hallásért felelős agyi területek úgy működnek, mint az izmaink, ha nincsenek tornáztatva, ellustulnak, nem funkcionálnak megfelelően. Ez számos nehézséget okozhat a mindennapokban: még mindig meghallunk, de egyre nehezebben értjük, hogy pontosan mit mondtak nekünk, utcán, zajban jobban kell a beszélgetőpartnerünkre koncentrálnunk, mely rendkívüli módon megterhelő agyunk számára. Egy idő után ez akár odáig vezethet, hogy kerülni kezdjük a nagyobb családi-, baráti összejöveteleket. Ezt a fázist semmiképp nem érdemes megvárni, célszerű már az első tünetek jelentkezésénél felkeresnünk egy halláscentrumot.

Miben segíthet a szakember?

A hallásrehabilitáció első fontos állomása egy fájdalommentes hallásvizsgálat, mely során az akusztikus megállapítja a hallásvesztés fokát és típusát, s az így kapott hallásgörbe, valamint a személyes igények feltérképezése alapján kiválasztja a számunkra legmegfelelőbb készüléket, amennyiben arra szükség van. Miután a szakember beprogramozta a készülékeket és megmutatta azok működését, lehetőségünk van hazavinni, és saját otthoni körülményeink között kipróbálni az eszközöket. **Már az első napokban is érezhetjük a változást**, azonban a hallókészülékek - a fent említett tornáztatás miatt - hosszútávon fejtik ki igazán hatásukat és **segítik a könnyebb beszédértést**. Ebben az időszakban fontos, hogy türelmesek legyünk önmagunkkal, és a fülünkön lévő miniatűr komputerekkel szemben is.

- ☐ sütés az unokámmal
- ☐ vásárlás a barátnőmmel
- ☐ mozgás a szabadban

Lemaradna hallása miatt az élet fontos eseményeiről?

Találjon rá újra az élet gazdag hangvilágára és tapasztalja meg a szerelem első hallásra élményét korszerű hallókészülékeinkkel! - **Hogy ne csak hallása, de önbizalma is visszatérjen!**

Mit nyújtunk Önnek?



Ingyenes hallásvizsgálat azonnali eredménnyel



Egyénre szabott megoldások



Magasan képzett szakemberek

Díjmentesen hívható ügyfélszolgálati számunk:

06 80 182 182

www.geers.hu



*a kép csak illusztráció



Geers!

*A képen látható Phonak Audéo™ Marvel 90 hallókészülék a társadalombiztosítás által nem támogatott gyógyászati segédeszköz.

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

A magyar költészet napja tiszteletére!

„Mindenik embernek a lelkében dal van,
és a saját lelkét hallja minden dalban,
és akinek szép lelkében az ének,
az hallja a mások énekét is szépnek.”
(Babits Mihály)

A Cserszegtomaji Aranykorúak Nyugdíjas Klubja az önkormányzat támogatásával az idei évben XII. alkalommal szervezte meg a nyugdíjasok versmondó versenyét.

Három éve gondoltunk egy merészet, és kibővítettük a versenyzők körét az óvodás és iskolás korosztállyal, hogy a nagyszülők és unokák együtt ünnepelhessék a költészet napját.

Nem véletlenül választottuk versmondó délutánunk mottójául ezt a szép Babits idézetet, hiszen a szép vers, a költészet valóban szépíti lelkünket, gondolkodásunkat.

A program megszervezésekor a kötetlen formát ajánlottuk, és ezért minden benevező a legkedvesebb versét, prózáját, meséjét mondhatta el.

Nagy öröm, hogy rendre minden évben, így az idén is nagy létszámmal jelentkeztek a szavalni vágyó gyermekek, fiatal felnőttek, aranykorúak. 11 településről érkeztek hozzánk Cserszegtomajra és fogadták el meghívásunkat. 25 gyermek és 25 felnőtt verseny-

zőt köszönthettünk ezen a délutánon. Kitartás, bátorság, türelem kell ahhoz, hogy a kiválasztott verssel ki lehessen állni a zsűri, és a közönség elé. A verseny célja elsősorban az, hogy jól érezzük magunkat, hogy megjutalmazhassunk mindenkit azért, hogy vállalkozott erre a szép feladatra. A szavalóverseny mindig nagy élmény versenyzőnek, közönségnek, zsűritagoknak egyaránt.

Mégis, hogy külön is értékelhessük azokat, akik kiemelkedően teljesítenek, erre a délutánra egy négytagú zsűrit hívtunk meg, akik között köszönthettük dr. Kocsis Gyulát, a Zala Megyei Időügyi Tanács Elnökét. A zsűri, mint mindig, nagyon nehéz helyzetben volt. Végül 3 különdíjat, egy III. helyezést, egy II. helyezést és két I. helyezést osztott ki a versenyzők között.

Tolvéthy Gyula Tamás
Cserszegtomaji Aranykorúak
Nyugdíjas Klub Elnöke

Kulturális Fesztivál Szomoron

2019. április 13-án szombaton a Szomori Sportcsarnokban immár a negyedik alkalommal rendezte meg az „Életet az éveknek” Klubszövetség Komárom-Esztergom Megyei Szervezete a Nyugdíjas Amatőr Művészeti Csoportok és Szólisták Fesztiválját.

A megjelent előadókat és nézőket először Troják Frigyes, az „Életet az éveknek” Nyugdíjas Szövetség megyei Elnöke köszöntötte, aki elmondta, hogy az idős emberek életében mekkora a jelentősége az efféle időtöltésnek. Idősebb korban is lehet hasznosan és értékesen eltölteni a szabadidőt, tanúbizonyosságot tehetünk mindarról a tevékenységről, amit szeretünk, amiben kedvünk telik, amivel örömet szerzünk magunknak, és ezáltal másoknak is.

A megyei közgyűlés elnöke, Popovics György nagyon hasznosnak találja ezt a fajta elfoglaltságot és ennek a programnak közösségformáló erejét. A megye településeiből több mint 200-an vettek részt az eseményen aktív szereplőként és a közönség soraiban – 20 produkciót mutattak be az amatőr művészek.

A tatabányai Felsőgallai Német Nemzetiségi Dalkör is részt vett Salczer Géza karnagy vezetésével, a tatabánya-sárberki és az orosz-lányi nyugdíjas klubok két, jellegükben is különböző produkcióval örvendeztették meg a közönséget. A héregi nyugdíjas klub ebben az évben először vett részt a rendezvényen, ők egy botos táncdal mutatkoztak be. A kulturális seregszemlén az előadók több művészeti ágban mutatták be tehetségüket. Énekkarok, szólóénekesek, versmondók, táncsoportok és színjátszó csoportok mutatkoztak be a színpadon.

Egy színes és hangulatos délután részvevői voltunk. Reméljük, jövőre is ugyanilyen nagy létszámmal neveznek a klubok a fesztiválra.

Csordás Ferencné
Sárberki nyugdíjas klub

Költészet napja Vérteskethelyen

Az „Életet az éveknek” klubszövetség megyei szervezete és a Vérteskethelyi „Nefelejcs” nyugdíjasklub, élén Sárközi Lászlóné klubvezetővel, 2019-ben is megemlékezett a költészet napjáról. A már negyedik alkalommal megrendezett, hagyományosnak számító programot az idén is a Vérteskethely Művelődési Házában tartottuk meg.

Az előadókat és a nézőket Troják Frigyes, az „Életet az éveknek” Nyugdíjas Szövetség megyei elnöke köszöntötte. Elmondta, hogy az idős emberek életében milyen fontos az efféle időtöltés, hiszen sokan a saját maguk által írt verseket adják elő. Tóth János polgármester úr is köszöntötte a megjelenteket és örömet fejezte ki, hogy az idén is ők adhattak ott-hont ennek a rendezvénynek, majd beszéde végén kedvenc versét mondta el.

A program első szereplője egy helybéli 4 éves kislány volt aki „A három pillangó” történetét mesélte el, majd utána két kislány mondott még verset, nagy sikerrel.

A Költészet napja programban 22 vers és prózamondó szerepelt, majd a „Kis Langillik” táncsoport szórakoztatta a közönséget. A műsor szünetében süteménnyel és üdítővel kínálták a megjelenteket a vendéglátók. Az előadók a színvonalas műsorért emléklappal térhettek haza.

A műsor összeállításában nagy szerepe volt Rostás Jánosné kulturális alelnöknek.

Kellemes szórakoztató délutánt töltöttünk el együtt!

Csordás Ferencné

MEGHÍVÓ
az „Életet az éveknek” Művészeti Együttesek és Szólisták Fesztiváljára
2019. október 8-10. (kedd-szerda-csütörtök)
Egerbe, HOTEL FLÓRA
(Eger, Fürdő u. 5.)

Immáron hatodik alkalommal szervezzük meg a méltán népszerű egeri Művészeti Fesztivált. A rendezvényen a Szövetség munkájáról is beszámolunk, megismerhetitek a 2019. év eredményeit, a 30. évforduló kiemelkedő eseményeit is. Szívesen hallanának az elnökség tagjai arról is, milyen programokban vennétek részt szívesen, mi foglalkoztat benneteket.

A művészeti csoportok bemutatkozása mellett egeri városnézést szervezünk. Ellátogatunk a Szépasszony völgyébe, és a megyei „Életet az éveknek” Szervezetünk és partnerei szervezésének köszönhetően idén is kiállításon vehetünk részt. Biztosak vagyunk abban, hogy élvezni fogjátok az egeri gyógyvizet is.

Művészeti Együttesek és Szólisták Fesztiváljára jelentkezhetnek:

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

Műsoridő: egyéni szereplőknél 5 perc, csoportoknál 10 perc

NEVEZÉSI DÍJ:

„Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik a szállodai szolgáltatást is igénybe veszik, egy vagy két éjszakát a Hotelben töltenek.

- szólistáknak 1500 Ft/fő
- csoportoknak: 2500 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik a szállodai szolgáltatást is igénybe veszik, egy vagy két éjszakát a Hotelben töltenek.

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

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

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

A nevezéseket, illetve a jelentkezéseket **2019. június 14-ig** várjuk a jelentkezési lapon, mely letölthető a www.eletetazeveknek.hu honlapról is. Minél előbb jelentkezetek, mert a jelentkezéseket az érkezés sorrendjében fogadjuk el.

A nevezési, illetve jelentkezési lapot a következő postai címre küldjétek meg:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18., fax: 06/1/327-0118, e-mail: eletetazeveknekesztival@gmail.com

Mind a nevezési díjat, mind a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. Visszaigazolásunkkal egy időben fogjuk megküldeni a befizetéshez szükséges csekket.

Felhívjuk a figyelmeteket, hogy a nevezési és szállodai részvételi díjakat legkésőbb **2019. július 25-ig** kell befizetni. Tudjuk, hogy sok klubban nyári szünet lesz, ezért kérjük, hogy a klubvezető, csoportvezető már a jelentkezéskor hívja fel a tagok figyelmét a díjfizetésre, és gyűjtse össze a részvételi díjat.

EGER HOTEL FLÓRA:

Az ár az „Életet az éveknek” klubok tagjainak két éjszakás foglalás esetén:

3 nap/2 éjszaka félpanziós ellátással	27.500,- Ft/fő/2éj	kétágyas szobában
3 nap/2 éjszaka félpanziós ellátással	33.000,- Ft/fő/2éj	egyágyas szobában
Pótágy kétágyas szobában:	22.500 Ft/fő/éj	

Az ár a nem az „Életet az éveknek” klubokhoz tartozóknak két éjszakás foglalás esetén:

3 nap/2 éjszaka félpanziós ellátással	29.500,- Ft/fő/2éj	kétágyas szobában
3 nap/2 éjszaka félpanziós ellátással	34.500,- Ft/fő/2éj	egyágyas szobában
Pótágy kétágyas szobában:	23.500 Ft/fő/éj	

Szeretnénk felhívni a figyelmet arra, hogy egyágyas szobák korlátozott számban állnak rendelkezésre. A pótágyak gurulós ágyak. Mindenekelőtt a kétágyas szobákat ajánljuk.

Az ár tartalmazza a szállást félpanzióval (büfé reggelivel, büfé vacsorával), wellness részleg (élménymedence, jakuzzi, infra-, finn, illat- és gőzszauna használatát, valamint ingyenes átjárást az élményszárművel, nyitott termálfürdővel – télen is igénybe vehető – bővített szomszédos strandra) használatát, ÁFA-t, IFA-t. **A városi strand használatához, gyógyfürdőhöz mágneses karszalagra van szükség, melyet a Hotel recepcióján lehet elkérni. Fürdőköpeny használata 400 Ft/fő/éj.**

A zárt parkoló kisbuszok és autók részére díjtalan.

A programban szerepel fakultatív jelleggel – igény szerint:

- Eger nevezetességeit bemutató kisvonatozás, a Szépasszonyvölgyében borkóstolás (a kisvonat/busz retúrjegy ára 1000 Ft, a fogyasztott bort mindenki maga fizeti);
- az egri Vár megtekintése (Vármúzeum, Gárdonyi Emlékház, Palóc kiállítás – belépőjegyes, 70 éven felülieknek ingyenes);
- gyalogos túra idegenvezetővel Eger nevezetességeihez (ingyenes);
- kiállítás megnyitó – Hobbigyűjtők kiállítása a Szent Hedvig Kollégiumban;
- szűrő programok (ingyenes);
- zenés, táncos ismerkedési est.

A fakultatív programokra a helyszínen kell majd jelentkezni a megérkezéskor. Fizetni is ott kell értük. A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket, szurkolókat is.

Jelentkezés és információ kérhető:

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

dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök

Kérjük, olvashatóan töltse ki!

Beküldési határidő: 2019. június 14.

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

NEVEZÉSI LAP
az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK ÉS SZÓLISTÁK
FESZTIVÁLJÁRA

2019. október 8-10. (kedd-szerda-csütörtök)

EGER, HOTEL FLÓRA (Eger, Fürdő u. 5.)

CSOPORTOK ÉS SZÓLISTÁK,
ILLETVE EGYÉNI ÉS CSOPORTOS RÉSZTVEVŐK RÉSZÉRE

Művészeti csoport/fellépő/résztevő neve:

Klubja neve:

Klubja címe:

Kapcsolattartó neve:

Kapcsolattartó vezető/fellépő szólista/résztevő levelezési címe:

Telefonszáma: e-mail címe:

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

Amennyiben a Klubszövetség tagja, a klub betű- és számjele:

Fellépők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Betanítója (koreográfus, karvezető, stb.)

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

Műsorszám időtartama (maximum 8 perc lehet!): perc

Szállásigény: szállást kérek szállást nem kérek (A megfelelő választ, kérjük, húzza alá!)

Szállást fő részére kérek:

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

..... db három ágyas szobát

Érkezés ideje (nap, óra)

Távozás ideje (nap, óra):

Egyéb kérdés:

Dátum:

.....
aláírás

Kártyaverseny Kabán

Az Őszirozsa Hagyományőrző Egyesület évek óta rendezi a Kelet-Magyarországi kártyaversenyt, ami Nyugdíjas klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége által kiírt szabályok szerint zajlanak. Erre a nagyszabású nyugdíjasok között nagyon népszerű megméretetésre március 21-én került sor Kabán.

A Tsz iskola nagy terme zsúfoltságig megtelt a versenyzőkkel, akik négy megyéből érkeztek hozzánk. Városunk részéről dr. Nagy István önkormányzati képviselő, az egyesület részéről Kiss Lajosné köszöntötte a jelenlevőket, majd Kocsis Imréné megyei vezető mondott pár kedves szót. Ezután Sánta Gyula Országos alelnök, Heves megyei vezető ismertette a szabályokat, mint levezető versenybíró.

Nagy izgalommal kezdődött a verseny, mely a svájci rendszer alapján 3X7 fordulós volt. Ultiban 16-an, römiben 55-en mértek össze tudásukat. A kártyáról tudni kell, hogy a taktika logika és jó gondolatokhoz még nagy szerencse is kell! Természetesen mindenki ott volt a nyerési vágy, de 71 versenyző közül csak kevesen lehetnek helyezettek.

A fordulók közt lehetőség volt csemegézni, kávézni, és finom birkapörköltet ebédelni, majd pontszám alapján tovább folytatódtott a verseny, melynek délután négy órára lett vége.

Nagy izgalommal vártuk az eredményhirdetést. Ultiban és römiben is Pomáz csapata lett a bajnok! Itt kell megjegyeznem, hogy egy héttel korábban mi voltunk náluk, és mi hoztuk Kabára



az aranyakat! Ultiban egyéniben a kabai Erdei Gyula, míg römiben a hatvani Gömzsik Ferencné lett bajnok! Egyesületünk ultis csapata második lett. Gratulálunk a helyezetteknek!

Megköszönöm, hogy eljöttek hozzánk Salgótarján, Zagyvapálfalva, Hatvan, Gyöngyöshalász, Pomáz, Nádudvar, Tetétlen, Berettyóújfalu csapatai. Köszönöm a támogatók anyagi segítségét, a szakácsnak a finom ebédet. Hodosiné Jutkának a tortákat, süti-eket. Tagjainak a segítséget és a nagyon sok finomságot.

Remélem aki itt volt jól érezte magát, és szeretettel gondol Kabára.

Kiss Lajosné

Fejezetek a budapesti klubok életéből

Versmondó Nap

József Attila születésnapján a Költészet Napján Versmondó Nappal tiszteltt Egyesületünk, immár hagyományosan az Angyal-földi József Attila Művelődési Központban.

Harmadik Kor Egyeteme

Folytatódik a 2018-2019-es tanév tavaszi szemesztere az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karán (1075 Bp., Kazinczy u. 23-27. Aula)

Az egyetem legfrissebb tájékoztatói elérhetők az ELTE HKE facebook eseményeinél.

Február 27-én Logemann Zsófia – Lelki egyensúlyban, elégedetten a nyugdíjas években: hogyan építhetők be a pozitív pszichológiai gyakorlatok a mindennapokba címmel tartott előadást.

Március 13-án Talyigás Katalin: időskori szociális és egészségügyi ellátásról, március 27-én Dr. Székely Mózes (ELTE PPK) – Értérendünk változásai – egy új kultúra születése, és az etikus fogyasztás címmel, április 10-én Dr. Örkény Antal (ELTE TáTK) - Az idegenellenességről tartott előadást.

Május 8-án Dr. Török Zoltán – A fogyasztóvédelem aktuális kérdéseiről, május 15-én Dr. Szögi László (ELTE BTK) – Érdekességek az ELTE múltjából címmel tart majd előadás.

Minden előadás ingyenesen látogatható, de egyes előadásaink regisztrációhoz kötöttek! A regisztrációról az egyes előadások facebook-eseményeinél, a honlapunkon és az egyetem plakátjain értesülhetnek! Mindenkit nagy szeretettel várunk újra az ELTE Harmadik Kor Egyetemének programjaira!

Idős Műhely 2019

A Hilscher Rezső Szociálpolitikai Egyesület Idős Műhelye havonta egy alkalommal szervez találkozót, 17 órai kezdéssel.

Április 16-án az Alzheimer Cafék működését, a vidéki városokban és kistelepüléseken nyújtható szolgáltatásokra vonatkozó javaslatokat mutattuk be. Május 22-én Szabó Lajos az Intézményi ellátások, fejlesztési lehetőségek irányairól, Hegyesi Gábor a minőségi követelmények meghatározásáról tart vitaindítót.

Az Idős Műhely 2019-ben számos érdekes előadásnak, beszélgetésnek volt már eddig is színhelye.

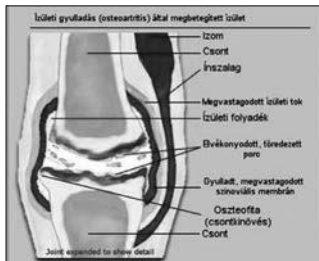
A március 27-i találkozón betekintést kaptunk Óbuda és Új Buda szociálpolitikájába, ezen belül idős politikájába, szolgáltatási rendszerébe. Arról volt többek között szó, hogy mit fedez az állami költségvetés, mivel járul hozzá az önkormányzat az idősek élethelyzetének javításához, milyen szolgáltatásokhoz jutnak hozzá az idősek ezekben a kerületekben? Megismerhettük a nappali ellátások sokféleségét, illetve hogy miként kezelhetők a memóriájukat veszített Alzheimer betegek saját otthonukban, és családjaik milyen segítséget kaphatnak ebben.

Családtörténeti szeminárium

A Családtörténeti szemináriumot minden hónap utolsó péntekén 10 órától a Klubkávézóban tartjuk (Szent István körút 8., bejárat a Tátra utca felől). Az első Családtörténeti szemináriumot február 22-én tartottuk, a téma igen sokszínű és érdekes volt: Gyerekkorom-iskolás korom, A lázadás kora: fiatalságunk, Családalapítás – felnőtt élet kezdetén, Az élet sűrűjében...

Ízületi gyulladás

Reumatoid artritisz



Lényegében autoimmun betegség, vagyis a szervezet saját sejtjeit, szöveteit támadja meg. Az ízületet védő belhártya (szinoviális hártya) gyulladásával jár, megnő a szinoviális folyadék mennyisége, az ízületi tok feszül, duzzadt, fájdalmas. Az ízületi gyulladás a porcot is károsítja. Ez

az egész jelenség fájdalmat, merevséget és mozgáskorlátozottságot okoz. Kísérőtünet lehet a fáradtságérzés, rossz közérzet, esetleg hőemelkedés, láz. Gyakran fordul elő a kéz, lábfej, váll, térd ízületeiben, és szimmetrikusan, tehát mindkét oldalon és egyidejűleg. A könyök, csípő és nyaktáj kevésbé érintett. 2-3-szor gyakoribb nőkben, mint férfiakban, és bármely életkorban előadódhat, általában 25-50 éves kor között kezdődik.

A(z) ízületi gyulladás (reumatoid artritisz) tünetei

Általános rossz közérzet, az érintett ízületek fájdalma, melegebb, duzzadt ízületek, merevséggel járó mozgáskorlátozottság, különösen reggel, és nyugalmi állapotokat követően. A gyulladt ízületek mozgásra fájnak, azonban a nyugalomban jelentkező fájdalom rheumatoid arthritisre nem jellemző.

A(z) ízületi gyulladás (reumatoid artritisz) esetleges komplikációi

Az ízületeken kívül egyéb szerveket is megtámadhat: a bőrt, szemet, tüdőt, szívet, vesét, sőt a vérben is okozhat elváltozásokat.

A(z) ízületi gyulladás (reumatoid artritisz) kiváltó okai

Nem ismertek.

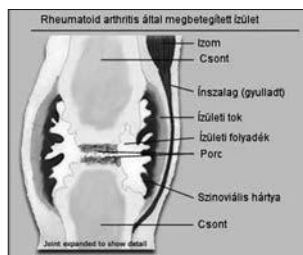
Mit tehet Ön ízületi gyulladás (reumatoid artritisz) esetén

Az orvos megállapítja, milyen típusú az artritisz, és RA áll-e fenn valóban. Pihentetni kell az ízületet a fájdalom elmúlásáig, utána visszatérhet a normális aktivitás, éppen az ízületi merevség megelőzése miatt. Éjjel, és hidegben melegen kell tartani a fájdalmas ízületet. Egyszerű fájdalomcsillapítók alkalmazása (meg kell beszélni az orvossal). Enyhébb terhelés, mint pl. úszás fűtött uszodában hasznos lehet. Túlsúly, elhízás esetén súlycsökkentés, az ízületekre háruló terhelés mérséklésére.

Mit tehet az orvos ízületi gyulladás (reumatoid artritisz) esetén

Röntgen- és egyéb vizsgálatokat ír elő, pl. vérvkép és egyéb tesztek, az artritisz típusának meghatározására, és a betegség aktivitásának megállapítására. Erősebb fájdalomcsillapítókat és gyulladásgátlókat rendel, de fontos ezek szedésének rendszeres ellenőrzése, az ismert mellékhatások veszélye miatt. Fizioerápia, gyógytorna a fájdalom és merevség mérséklésére, az ízületi mozgás javítására, az izomerő növelésére. Hőpalack, illetve jégtömlő kezelést javasol. Rehabilitációs kezelést ajánl, ha a beteg mindennapos tevékenységei is kárt szenvednek, tehát ezeknek a fokozatos visszanyerése, visszailleszkedés a normális tevékenységekbe, életvitelbe. Műteti eljárást alkalmaz a fájdalom csökkentése, a deformációk mérséklése és az ízületi működés javítása céljából.

Oszteoartrózis



Degeneratív ízületi betegség, tehát az ízület, és a csontfelszínek fokozatos és folyamatos tönkremenetelével járó kórkép. Az ízületi gyulladások közül a leggyakoribb. Férfiakon korábban alakul ki, mint nőkön. A lényege a porcpusztulás az ízület területén, a csontvégi fel-színeken, ahol az ízesülés történik.

A normális állapotban egyenletes, sima felszín durvává, egyenetlenné válik, a csont felszínén apró kinövések jelentkeznek.

Az állapotot okozhatja az ízület túlterhelése, hirtelen megerőltetése, elhízás vagy az ízületet alkotó csontok elmozdulása. Leginkább érintettek ebben a teherviselő ízületek, mint pl. a deréktáj, csípő és a térd. Az ízületek normális, mindennapos igénybevétele természetesen nem okoz oszteoartrózist. Általában idősebb korban alakul ki, és nem minden esetben jár látványosabb tünetekkel.

Az ízületi gyulladás (oszteoartrózis) tünetei

Ízületi fájdalom, amely terhelésre, vagy ismétlődő mozgásra romlik; az érintett ízület duzzanata; csikorgó hang, fájdalom, merevség, mozgáskorlátozottság, és mindezekből következően alvászavarok; az érintett ízület környékén az izmok gyengesége a csökkent használat miatt; az ízület deformálódása, apró csontos kinövések jelentkezése, pl. a kéz vég- és középső ujjainak ízületeiben (ún. Heberden-csomó, és Bouchard-csomó).

Az ízületi gyulladás (oszteoartrózis) esetleges komplikációi

A lábfejen lévő nagyujj oszteoartrózis elfajulása bűtyök képződéséhez vezet.

Az ízületi gyulladás (oszteoartrózis) kiváltó okai

A betegség lényegi eleme az ízületekben lévő csontvégi porc réteg elhasználódása, kopása. A kopás oka lehet a tartósan fennálló túlzott megerőltetés, sérülés vagy deformálódás.

Kiváltó ok lehet egy veleszületett rendellenesség, az ún. Perthes-kór, amelyben a csípőízületek elváltozása korai degenerációhoz vezet, később pedig oszteoartrózishoz.

Mit tehet Ön ízületi gyulladás (oszteoartrózis) esetén

- Pihentesse az ízületet a fájdalom megszűnéséig, az újabb gyulladás megelőzésével.

- A fájdalom és merevség enyhítésére naponta kétszer alkalmazható hőkezelés az érintett területen, egy hőpalackkal, forró törülközővel, vagy infravörös lámpával.

- Fájdalom- és gyulladáscsökkentő készítményeket kell alkalmazni az orvos javaslata alapján.

Kiegészítésképpen glukózamin és/vagy kondroitin-tartalmú készítmények szedése – meg kell beszélni az orvossal, illetve a gyógyszerésszel.

- Túlsúly esetén meg kell próbálni a testsúlycsökkentést, a teherviselő ízületek tehermentesítése céljából.

- Rendszeres testmozgás végzése.

Mit tehet az orvos ízületi gyulladás (oszteoartrózis) esetén

Az artrózis nem gyógyítható, a csodás kúrák ígértétől tartózkodni kell! Az orvos rendelhet fájdalomcsillapító-gyulladáscsökkentő szert, javasolhat fizioerápiát, gyógytornát, hőkezelést. Súlyos esetben műtét is indikálható, vagyis csípő- illetve térdprotézis műtét végzése. A műtét típusa függ az életkortól és a betegség súlyosságától.

Programsorozat az Alzheimer betegekért (5)

Feledhetetlen Demencia Tanácsadó

A demencia a 21. század népbetegsége, legkritikusabb demográfiai kihívása. A demencia előfordulása 65 éves kor felett 5 évenként megduplázódik, 65 éves korban 1%, 85 éves kor felett 30%. A demens betegek száma Magyarországon 150-300 ezer lehet. Jelenleg a gyógyításhoz hatékony terápia nincs. A demencia fogalma a szellemi, értelmi (kognitív) és gondolkodási képesség folytonos, a mindennapi életvitelhez szükséges működését károsító hanyatlása. A demencia progresszív memória zavar, melyhez további kognitív tünetek csatlakoznak: a végrehajtó működések zavara: cselekvés, tervezés és döntés hozatal nehézsége, tárgyak vagy emberek felismerésének zavara. A kognitív tüneteket a magatartási és pszichológiai tünetek együttese és a mindennapi funkciók zavara egészíti ki demencia szindrómává. A mindennapi funkciók romlásának jellemző tünetei: a mozgás, a tisztálkodás és az étkezés zavarai, bonyolultabb eszközök használatával járó funkciók zavarai, a szociális alkalmazkodás nehézségei. A magatartási és pszichológiai tünetek: pszichés tünetek – hallucinációk, delúziók, anxiétás, affektív tünetek –, pszichomotoros tünetek: elköborlás, agitáció, viselkedési zavarok: agresszivitás, alvás zavar.

A tünetek fejlődése éveket vesz igénybe, így hosszú idő áll rendelkezésre a kockázati tényezők módosítására, a demencia megjelenésének késleltetésére. Háziorvosi praxisomban azt tapasztalom, hogy a családok akkor jelentkeznek az orvosi rendelőben, amikor a demencia kognitív tünetei mellett magatartási és pszichológiai tünetek jelentkeznek. Ekkor már a betegség előrehaladott stádiumban van, az idős ember már gondot jelent a családnak.

A korai diagnózis kulcsfontosságú! Az időben induló gyógyszeres kezelés lassítja a folyamatot. A gyógyszeres kezelés mellett kiemelt jelentőséggel bír a betegekkel való aktív, képességet fenntartó, vagy új képességet fejlesztő foglalkozás. Ezek az életminőség alapjai. Fel kell figyelni a tünetekre! Számítatlan jel van! Észre kell venni és adekvát módon kell reagálni! Ehhez szükséges a háziorvosok attitűd változása, melynek szolgáltatója lehet a **Feledhetetlen Demencia Tanácsadó** hálózat létrehozása. Az egészségügyi és a szociális szakmák közti összefogás alapja a szolgáltatás minőségének. Egyik sem hatékony a másik nélkül. Nem tud segíteni az orvos és nem lesz hatékony a házi segítségnyújtás sem, ha egymástól függetlenül teszik dolgukat. A betegség miatt az érintett nem tudja betartani a szükséges orvosi utasításokat, a területen a gondozó nem tudja ellátni a segítő feladatot, ha nem tudja, mi-
ben kell segíteni. Tovább nehezíti a helyzetet, ha a család nem vesz tudomást a betegségről és bagatellizálja a tüneteket. Az érintett családokban meg kell honosítani a gondozás kultúráját. Személyre szabott, egyéni gondozási modell szolgálja legjobban a méltó életet. Megvalósításának leghatékonyabb módja, ha képessé tesszük a családot, hogy megoldja az ápolási, gondozási feladatokat.

A Demencia Tanácsadó egy hiánypótló szolgáltatási forma

Kiemeli és segíti a veszélyeztetetteket. Segítség a prevencióban, szolgálva az életminőség hosszabb idejű fenntartását. Kiszűri az érintetteket. A betegség igazolása esetén a szükséges és elégséges mértékben felvilágosítja és támogatja a beteget és családját. Az emberi méltóságot fenntartó ellátási formában minőségi segítséget, biztonságot, egyénre szabott, az élet utat feldolgozó ápolási modellt valósít meg. Folyamatos a kapcsolattartás, elakadás ese-

tén palliatív tevékenységgel segít. Felkészíti a családot az állapotváltozás okozta nehézségekre, az intézményi elhelyezés okozta lelki problémákra, szerettük állapotában elkövetkező végstádiumra.

Kiemelten figyel a kognitív hiányosságban szenvedők jogaira, az autonómia, a fizikai, szellemi jólét hosszabb ideig tartó megőrzésére, csökkentve ezzel a segítségre szorulás mértékét, megelőzve a társadalmi elszigetelődést.

A tanácsadó kifejezett célja a demencia, mint stigma elhalványítása.

Dr. Kázár Ágnes
házi orvos, Miskolc

Demencia-teszt

Az alábbi teszt segítségével időben felismerhetővé válik, ha családtagja demenciában vagy ennek korai stádiumában szenved. A demencia időben történő felismerése nemcsak lehetőséget enged a kezelés időbeni elkezdésére, hanem így számos súlyos probléma megelőzhetővé válhat. Családtagjánál tapasztalt-e szótlalálási nehézséget? (Például a szövegkörnyezetbe oda nem illő szót használt, vagy egyszerű, hétköznapi kifejezés nem jutott az eszébe.)

☐ Igen, ez rendszeresen jellemző

☐ Ritkán előfordul

☐ Egyáltalán nem jellemző

Előfordul-e családtagjánál, hogy nem emlékszik olyan személyek nevére, akik életében meghatározóak voltak (például a barátai, rokonai), vagy közismert személyek (például politikusok, színészek)?

☐ Igen, ez rendszeresen jellemző

☐ Ritkán előfordul

☐ Egyáltalán nem jellemző

Az arcok felismerése szokott-e rendszeresen gondot okozni családtagjánál?

☐ Igen, ez rendszeresen jellemző

☐ Ritkán előfordul

☐ Egyáltalán nem jellemző

Észlelt-e zavart a hétköznapi rutincselekedetek elvégzésekor a családtagjánál? (Például takarítás, öltözködés közben nem megfelelő sorrendiségben történik a cselekvés, elfelejti, hogy mi a következő lépés, rendszeresen rossz helyre teszi a tárgyakat,)

☐ Igen, ez rendszeresen jellemző

☐ Ritkán előfordul

☐ Egyáltalán nem jellemző

Figyelemzavar előfordul-e? (Például beszélgetés közben nem tudja, hogy miről volt eddig szó, nem tudja, hogy mivel akarta folytatni a beszélgetést, vissza-visszatér egy-egy témához, nem tudja elmondani, hogy mit hallott a televízióban, rádióban.)

☐ Igen, ez rendszeresen jellemző

☐ Ritkán előfordul

☐ Egyáltalán nem jellemző

JELENTKEZÉSI LAP „Amíg csak élek énekelek én...”

ZENÉS ELŐADÁS SOLTÉSZ REZSŐ LEGNÉPSZERŰBB DALAIBÓL LÁTOGATÁS A VIGADÓBAN – HAJÓZÁS A DUNÁN 2019. augusztus 27. 10.30 óra – 1051 Budapest, Vigadó tér 2.

Tisztelt Klubtagok!

Immár negyedik éve kerül sor előadással egybekötött rendezvény megszervezésére a gyönyörűen felújított Vigadó épületében. Az elmúlt években több ezer klubtagunk élvezhette az adventi koncerteket, Malek Andrea és Jáger Bandi előadását, a WindSingers együttes műsorát, a „Kié vagy mondd” című zenés darabot és az idegenvezetők ismertetését a Vigadó történetéről. Mivel a Vigadó megtekintésére még mindig sokan várnak, ezért most örömmel invitálunk benneteket egy újabb zenei csemegére és az azt követő hajókirándulásra.

Az idei nyáron Soltész Rezső „Amíg csak élek énekelek én” című előadását ajánljuk nektek.

Előadó: Soltész Rezső

Soltész Rezső amatőr zenészként a Rangers együttes tagja volt, 1968-ban a Ki mit tud? után megalakult Corvina együttes vezetője. Részt vett az 1972-es táncdalfesztiválon, szólókarrierjét az 1981-es táncdalfesztiválon kezdte. 1981-ben a Szóljon hangosan az ének! című dala aratott sikert. A közönség szavazatai alapján három egymást követő évben az év énekesé lett. Több mint 10 albuma jelent meg pályafutása során, amelyek milliós eladással büszkélkedhetnek. 2000-ben a Magyar Köztársaság Elnökének Aranyérmével tüntették ki kiváló művészi tevékenységéért.

Ismertebb dalai: Szóljon hangosan az ének, Várj, Ha véget ér egy szerelem, Végre rád találtam, Annabella, A szeretet ünnepén, Mi lesz velünk, Jóbarát

A koncert előtt az idegenvezetők röviden bemutatják az épületet, beszélnek azokról a hírességekről, akik ott koncerteztek, majd megmutatják nekünk a Vigadó legszebb termeit, lépcsőházait. Várhatóan 12.45 óra körül kísértálunk a Vigadó épületéből, ahonnan gyalogosan 3-4 percre van a sétahajó kikötője. A sétaút a Dunán 60 perces, az út végén a hajó a Vigadó téren köt ki. A hajón büfé működik, ahol mindenki vehet üdítőt, vizet, kávé, sört.

A program részvételi költsége: 4300 Ft/fő

Jelentkezési határidő: 2019. május 17.

A részvételi költség tartalmazza az előadás árát, az idegenvezetés díját, kb.: 55 perces épületlátogatást és az 1 órás sétahajózást a Dunán.

Jelentkező csoport neve:

Csoport címe (irányítószámmal):

Csoport vezetőjének neve:

Telefonszáma:, email címe:

Jelentkezők száma: fő

A résztvevőket a jelentkezés sorrendjében fogadjuk. Kérjük, hogy a részvételi költséget csak azok fizessék be, akik a Szövetségtől erre 2019. június 5-ig visszajelzést kapnak! A jelentkező vállalja, hogy a program részvételi díjának 2019. június 13-i határidőre történő egy összegű befizetését követően a befizetési csekk másolatát, a programon résztvevők létszámát a Szövetség elérhetőségére megküldi. Ha kérdésed lenne, keresd Fráter Évát a 06-1-327-0118 telefonszámon.

.....
aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsd ki!

Jelentkezési határidő: 2019. május 17.

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

Email: nyugszov@hu.inter.net Programkoordinátor: Fráter Éva (06-1-327-0118)

Tavaszi megújulás a biztonság jegyében

A tavasz a megújulás ideje, kívül és belül egyaránt. Ilyenkor veszi kezdetét a tavaszi nagytakarítás, beengedjük a virágillatot a lakásunkba, újradekoráljuk az életterünket. Azonban otthonunk valódi védelme érdekében biztosítani is kell azt, hogy az esetleges viharkárok vagy más események ne jelentsenek anyagi gondot számunkra.

2019.04.01. és 2019.05.26. között érdemes **PostaÉdesOtthon** lakásbiztosítási szerződést kötni, hiszen a Posta Biztosító a Szerződők között **3 db, egyenként 100 000 Ft értékű ajándékutalványt sorsol ki** 2019.07.02-án. Akik még töprengenek, de az akció ideje alatt lakásbiztosítási előkalkulációt készíttetnek a Postán, **2019.06.18-án egy Bosch porzsák nélküli kézi porszívót** nyerhetnek.

Azokat az Ügyfeleket, akik **Optimum vagy Prémium csomaggal** lakásbiztosítási szerződést kötnek, a készlet erejéig egy **egyedi kulcstartóval** **lepjük meg**. Ugyanezen Ügyfelek **személyre szabott Viharjelzés szolgáltatást is kapnak** ajándékba, amely sokoldalú segítséget jelenthet a hétköznapiakban. Az előre látható veszélyekről szóló értesítést SMS-ben és e-mailben küldi a Posta Biztosító, ha a biztosított ingatlan közelében vihar/eső/jégeső/szállások várhatók. A Viharjelzés szolgáltatás a nap 24 órájában üzemel. Azok az Ügyfelek tudnak élni a lehetőséggel, akik elérhetőségeiket és adatkezelési hozzájárulásukat is megadják szerződéskötéskor.

Ha már az otthonunk, vagyontárgyaink biztosítva vannak, érdemes a lakásunkat is tavaszi díszbe öltöztetni, nagytakarítást követően a hangulatot egy-egy kiegészítővel feldobni. Egy tavaszi virágcsokor, házilag készített dekoráció, asztalterítő, díszpárna, gyertya, illatosító mind-mind a megújulásunkat segíti. Emellett önmagunk szépítésére és egyensúlyba kerülésére is érdemes időt fordítanunk. Ennek egyik módja, ha wellnessnapot tartunk. Sajnos nem mindenki teheti meg, hogy drága szállodák wellnessrészlegeit vegye igénybe, de ha a tavaszi díszbe öltözött, **PostaÉdesOtthon** lakásbiztosítással védett ingatlanunkban rendelkezésre áll egy fürdőszoba, benne egy fürdőkáddal, amelyben habos fürdőt vehetünk, már nyert ügyünk van.

Megérdemlünk pár óra kényeztetést. A bőrünk, a hajunk és a lelkünk is hálás lesz érte, főleg ha otthon készült, vagy természetes összetevőkből álló kozmetikumokat választunk. Zárjunk ki minden zavaró tényezőt (tabletét, telefont, stb.), legalább erre a pár órára. A végeredmény egy nyugodt, kisimult ember lesz, akivel végül mindenki jól jár majd.



TAVASZI MEGÚJULÁS:

**a biztonság
jegyében, ajándékokkal**

Kössön PostaÉdesOtthon lakásbiztosítást, és nyerje meg a 3 db egyenként 100 000 Ft értékű ajándékutalvány egyikét!

Otthona védelmére válassza Ön is a PostaÉdesOtthon személyre szabott lakásbiztosítást. További tájékoztatásért forduljon bizalommal a kézbesítőjéhez vagy bármely Postán a postai munkatársakhoz. Tekintse meg honlapunkat is, ahol további termékeinkről és akcióinkról tájékozódhat: www.postabiztosito.hu

Szia. Hiányoltunk a fociról!

Legközelebb megyek! ❤️

**NE HAGYD, HOGY
A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN!
LÁJKOLD A SZÍVED!**

A hosszan tartó indokolatlan fáradtság akár a szívizom gyengeségének egyik előjele is lehet. A Panangin® Forte komplex hatóanyag-kombinációja segíti a megfelelő szív működést, és hozzájárul a szív és keringési rendszer egészségéhez.



www.panangin.hu



RICHTER GEDEON

A Panangin® Forte vény nélkül kapható gyógyszer. A kezelőorvos jóváhagyásával. Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu.

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