

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2019. február

Kedves Klubtagok!

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség **fennállásának 30. évfordulóját ünnepelni ebben az évben.** Elnökségünk 2018 őszén döntött azokról az eseményekről, amelyek alkalmat adnak majd az év folyamán a megemlékezésre. Minden megyei szervezetünket arra kértük, tervezzék meg a saját megemlékezésüket. Egy-egy megyében, egymáshoz közelebb, sok olyan emlék van, amit érdemes összegyűjteni, megmutatni egymásnak. Ilyenkor előkerül egy-egy fotó, emléklap, ami előhívja az emlékeket az együtt eltöltött üdülésről, táncmulatságról, kulturális vetélkedőről. A fotókon vizionálhatjátok 10, vagy akár 30 évvel ezelőtti magatokat. Szerencsére sok olyan tagunk van, aki 25-30 éve csatlakozott Klubszövetségünkhöz. És persze, ilyenkor mindig megemlékezünk azokról is, akik már nincsenek közöttünk. Emlékezzetek meg az elődökről, az alapítóról, hiszen ebben a 30 évben ők is ott vannak!

Azt reméljük, sok megyei és helyi rendezvényen megemlékeztek alapítóinkról, és ismét levetítitek, az erre az alkalomra 5 évvel ezelőtt elkészített filmet, amivel **Knoll Istvánnak**, elnökünknek állítottunk emléket. A mintegy 20 perces film válogatás Knoll István filmjeiből. Az alapító kluboknak a megyei rendezvényeken oklevéllel köszönjük meg a munkájukat, az alapításban betöltött szerepüket. Az elnökség tagjai azon lesznek, hogy a lehető legtöbb megyei megemlékezésen részt vehessenek.

Több olyan programot tervezünk, ahová az ország minden területéről várunk benneteket. Az **Idősekért Díj** átadására **2019. március 19-én, Budapesten, a Belvárosi Színházban** kerül sor. Ezt a díjat olyan intézmények és személyek kapják, akik országosan ismertek, országos szinten tettek az „Életet az éveknek” mozgalom ismertté válásáért, megerősítéséért. Következő lapszámunkban bemutatjuk őket.

Döntöttünk arról is, hogy októberben, az Idősek Világnapjához kapcsolódóan, a Klubszövetség történetéről, kiadványt jelentetünk meg **Emlékkönyv a Szövetség 30. évéről** címmel. Az elmúlt években sokan csatlakoztak hozzánk. Közöttük egyre többen vannak azok, akik már nem ismerték az alapítókat, és a Szövetség történetéről is keveset tudnak. Az elnökség úgy

(folytatás a 3. oldalon)

Emlékezzünk együtt a 30 éves évfordulóra

Amikor 1989-ben megalakult a Szövetségünk, már volt egy országosan működő nyugdíjas szövetség. Az évforduló kapcsán több kérdésre keressük a választ. Jó lenne, ha minél többen ragadnának tollat (billentyűzetet) és megírnák nekünk a felvetődött kérdésekkel kapcsolatos gondolataikat. Készül ugyanis egy évfordulós kiadvány...

- Mi volt az oka, hogy egy másik országos hatáskörű nyugdíjas szervezet alakuljon?
- Hogyan született a szervezet neve, az „Életet az éveknek”? Ki volt a névadó?
- Kik voltak azok, akik a szervező bizottságban tevékenykedtek és gyűjtötték a klubok elérhetőségét, kik voltak az „alapító atyák”?
- Hogyan értesültek a klubok az új szerveződéssel és a szervezők miként érték utol a vidéki klubokat?
- Kik vehettek részt az alakuló gyűlésen? Lehetek-e egyéni tagok is?
- Helyileg hol volt a zászlóbontás és milyen napirendek voltak ezen (beszéd, műsor stb.)?
- Kik szerepeltek ezen az alapítók közül? Kiket választottak a vezetésbe, milyen tevékenységre választották őket?
- Milyen célokat határoztak meg, amely az új szervezetet megkülönböztette a többi, már létező országos hatáskörű szervezettől?
- Milyen programokat hirdettek a klubok a tagok részére?
- A választás utáni új hatalommal milyen volt a viszonya a Szövetségnek? Kapott-e, számíthatott-e anyagi támogatásra?
- Emlékeik szerint melyek voltak a kezdeti időszak legsikeresebb programjai, rendezvényei?
- Mit gondol, mi a titka annak, hogy ez a szervezet 30 év után is sikeresen működik?
- Mi az, ami 30 évvel ezelőtt is erőssége/jellemzője volt a Szövetségnek, és ma is az?
- Mondjon el egy emléket, ami ennek a 30 évnek a legkedvesebb emléke!
- Mit üzenne azoknak, akik majd 10 év múlva szeretnének csatlakozni hozzánk?
- Véleménye szerint miért érdemes a Szövetséghez tartozni?



Nyolc évvel ezelőtt támogatóinkkal találkoztunk a Palazzo Zichy Budapest Hotelben – Az első balatonfüredi fesztiválon



Közös úton, közös
célért: egy egészséges
társadalomért.

www.richter.hu



RICHTER GEDEON
Az egészség a küldetésünk



Kedves Klubtagok!

(folytatás a 1. oldalról)

gondolta, hogy közösségünket erősíti, ha őrizzük az elődök emlékét, az „Életet az éveknek” gondolat megszületésének történetét, és megemlékezünk olyan eseményekről, melyek erősítették a Szövetséget. Már sokan küldtek emlékeket, fo-

tókat, írásokat, amit ezúton is köszönünk. Reméljük, szeretni fogjátok ezt a könyvet!

Ahogy említettem, az egész év a 30. évfordulóról fog szólni. Ismét közel hatszáz tagunk jelentkezett a **balatonfüredi kulturális fesztiválra**. Meglepetésekkel készülünk, hiszen ez különleges jubileumi rendezvény lesz. Nemcsak a 30. évfordulót köszöntjük a Balaton partján, hanem az ugyancsak jubiláló fesztivált is. Ez lesz a 10. fesztivált, amit Balatonfüreden szervezünk. A ma már hagyományosnak nevezhető, 3 napos programunk a 30 éves évforduló egyik méltó eseménye lesz.

A balatonfüredi fesztivált követi a **hajdúszoboszlói**, majd a **soproni** és az **egri**. Idén is szeretnénk eljutni **Gyulára**, hiszen a szálloda kellemes környezete, a város szépsége rendkívül vonzó. Megyei elnökünk, Zalai Ilike és elnökségének tagjai kiváló szabadidős programokat szerveztek nekünk. Azóta is emlegetjük a fantasztikus látogatást, ahol megismerhettük a gyulai kolbász történetét, a feldolgozás menetét, az értékesítés folyamatát. Nem utolsó sorban olyan termékeket kóstolhattunk meg, amikkel nem találkozunk a mindennapokban. Sajnos, jelentős áremelést hajtott végre a szálloda, és még nem vagyunk biztosak abban, hogy ez elfogadható a tagságunknak.

Idén is várunk benneteket **augusztus 27-én és 28-án a Pesti Vigadóban**. Hamarosan azt is tudni fogjuk, milyen előadással várunk benneteket ezen a két napon. Az előadást és a Vigadó megtekintését követően hajókirándulásra várunk benneteket. Ezt a programot tavaly egynaposra terveztük. Annyian jelentkeztek, annyira népszerű volt tavaly ez az esemény, hogy – nagy szerencsénkre – a Vigadó a rendezvényt követő napon is helyet adott nekünk. Több mint 600 tagunkkal néztük meg Szép Ernő: Lila Ákác című zenés darabját Szávai Viktória és Adorjáni Bálint főszereplésével. Sokan kérdeztétek, megyünk-e idén is az Urániába. Feltétlenül ott a helyünk! Már folyik az időpont egyeztetés a filmszínházzal és Fesztbaum Béla művészúrral.

Tisztelt Klubtagok!

Az ünnepi készülődés mellett persze, ott vannak a hétköznapiak is. Lassan kimegyünk a télből. Sokan kértek segítséget tőlünk, mert nem volt tüzelőjük. A legszomorúbb, hogy idén is sokan a saját

lakásukban fagytak meg. Közöttük idősek. Egyre többen válnak kiszolgáltatottá. Tavaly több mint 3200 családot költöztettek ki az otthonukból, mert nem tudták fizetni a hitelrészleteket. Igen sok azoknak a száma, akik a közüzemi díjaikat nem tudják fizetni. Köztük növekszik az idősek száma. Egy egyedülálló, nyugdíjas telefonáló az év elején, a 2,7%-os nyugdíjemelésről szóló értesítést követően azt mondta el, döntenie kell, hogy egyen vagy kiváltsa a gyógyszereit. Az ő nyugdíja 68 ezer Ft, tehát 1.836

Ft emelést kapott. Nincsenek nagy álmai – tette hozzá. Ha 5.000 Ft-ot kapott volna, őt beosztaná. Sajnos, nem tudunk olyan intézkedésről, ami a kisnyugdíjasok helyzetén javítana. Figyeljete egymásra, segítsétek a környezetetekben élő kiszolgáltatott embereknek. A jó szó, a figyelem, a szeretet, értelmet ad az életnek, és ... időnként életet menthet.

Hegyesiné Orsós Éva, elnök



A fotó a soproni fesztiválunkon készült

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 Mogyoród, Erdő út 14/B.

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

Kicsi megye aktív hetvenesekkel



Ha valaki a Nógrád megyei népviseletről, azon belül is az egyes települések viselete közötti különbségekről akar bővebben tudni, az nyugodtan forduljon Mesterné Molnár Máriához, vagy ahogy mindenki ismeri, a Mester Marihoz. Mert azon túl, hogy immár nyolc éve az Életet az

éveknek Nógrád megyei elnöke, ismeri és ápolja a tájegység népi hagyományait, főképp az öltözködési kultúrában megjelenő hagyományokat.

De kanyarodjunk egy kicsit vissza a kezdetekhez...

– Szécsényben születtem, aztán Salgótarjánba mentem férjhez, végül Sóshartyánba kerültem. Itt élek ma is, második férjemmel. A két házasságból két gyerek született, egy lány és egy fiú. Unoka is kettő van, szintén egy lány és egy fiú. Eredetileg raktáros voltam, és anyagkönyvelő egy építőipari cégnél... v ennyit magamról...

– Az építőipar kicsit messze esik attól, ami később hosszú-hosszú éveken keresztül az idősek emberek gondozásához kötötte.

– A hosszú-hosszú évek 19 évet takar. Amikor eljöttem az építőipari cégtől, egy öregek napközi otthonába kerültem, azt vezettem. Csakhogy nem volt papírom hozzá, ezért tanulnom kellett. Előbb szociális gondozó, majd mentálhigiénés lettem, főiskolát végeztem. Idős, elesett emberekkel foglalkoztam nappali ellátásban. Eközben talált rám, ránk az Életet az éveknek szövetség. Mivel akkoriban idősek klubjaként, idősek napközi otthonaként működünk, hívtak, lépünk be a szövetségbe. Ekkor lettem megyei vezető-helyettes.

Közben én is nyugdíjba mentem, és persze újra beültem az iskolapadba is. Biztos nem csináltam rosszul, amit csináltam, mert má-

sodszor is engem választott a tagság vezető-helyettesnek, s amikor Oroszi József, a korábbi megyei elnök megbetegedett és leköszönt, én léptem a helyére.

Nógrád megye a második legkisebb megye az országban, a lakosság létszámahoz mérten kevesebb a klub is. 23 klub működik a megyében 1200-1500 aktív taggal. Sok az idős, 70 éven felüli alacsony nyugdíjas a megyében, akiknek bizony minden forint kiadás számít. Éppen ezért a programokat is ehhez igazítják, olyan szabadidős tevékenységeket keresnek, ami számukra is elérhető, megfizethető. Nagy sikere van a mesemondók vetélkedőjének, vagy a römikártya versenynek. Ez utóbbiból egyéni és csapatversenyt is rendeztek, a győztesek még érmet is kaptak.

– Balassagyarmaton, Palotáson, Szécsényben mostanában jöttek a fiatalabb nyugdíjasok, a hatvanasok belépésével megélénkült a klubélet. Az éves programunkba több sportnapot is terveztünk. Májusban például Bátorfyerénye-Kisterénye vár bennünket egy játékos sportnapra, augusztusban pedig Palotás rendez sportnapot. Mindig történik valami, Palotás klubja hol a gyerekek játszóterét hozza rendbe, hol a templom környékét csinosítgatja. És ha már a programoknál tartunk, októberben lesz Balassagyarmaton a megye versmondóinak a versenye. 18-an, 20-an mindig készülnek, most is színvonalas előadásokra számíthatunk.

Szintén október végére, november elejére tervezzük a Szécsényi Kulturális Fesztivált, ami kitűnő zárása az éves programoknak, mert a tánctól a versmondásig mindenre lehetőség nyílik, sőt kézimunka kiállítás is lesz, mert tavaly is nagy sikere volt. A megyében az idősek sok helyen hordják a népviseletet, ezért is gyűjtjük össze a legszebb kézimunkákat. Rimócon például a 70-80 évesek ha kissé visszafogottabban is, de nemcsak ünnepnapokon viselik a színpompás, a vállat hangsúlyozó bő ingujjat és vállkendőt, a térd alá érő és a csípőt kiemelő azt kereké formáló sok szoknyát.

Valószínűleg ez a színeiben és formavilágában is oly gazdag népviselet vonz ide évről évre rengeteg látogatót, így biztos a kézimunka kiállítás is messzire viszi a klubtagok kezűgyességének híret.

Sz. R.

A Béres Alapítvány Szövetségünk fennállásának több mint a felében meghatározó szerepet töltött be. Az Alapítvány tavaly ünnepelte létrejöttének 25. évfordulóját. Összegzést készített, és innen tudjuk, hogy ezek alatt az évek alatt

- több mint 2600 civil szervezettel került kapcsolatba,
- több mint 2,6 millió Béres Cseppet adományozott a rászorulóknak,
- 11 jótékonysági koncertet rendezett,
- több mint 80 millió forint támogatást nyújtott daganatos betegeket ellátó intézményeknek,
- közel 300 fiatal tanulmányait támogatta,
- több mint 330 kulturális esemény létrejöttéhez járult hozzá,
- több mint 170 kulturális kiadvány megjelenését segítette.

Büszkék vagyunk arra, hogy Szövetségünk az egyike azoknak a civilszervezeteknek, amely évről évre Béres Csepp adományban részesül. Az eltelt évek alatt közel 100 millió forint értékben kaptunk Béres Cseppet, és ez egyben azt is jelenti, hogy 60 ezer üveggel juttatunk el tagjainknak. Sokan visszajelezték,

100 éve született

hogy folyamatosan szedik a Béres Cseppet, és ennek köszönhetik gyógyulásukat, egészségmegőrzésüket. Mindig örülünk azoknak a visszajelzéseknek, akik beteg, legyengült tagjainktól érkeznek, s arról szólnak, hogy anyagilag is segítséget jelent, amikor 2-3 havi adományt kapnak.

A másokra való odafigyelés, a segítő szándék id. dr. Béres József erkölcsi örökségeként hozzátartozik a Béres működéséhez. Ezúttal magát Béres Józsefet szeretnénk ünnepelni a kerek évfordulóhoz kapcsolódva. Szövetségünk nagyon büszke lenne, ha közöttetek is lennének olyanok, akik megírnák személyes találkozásukat Béres Józseffel. De olyanok is lehetnek közöttünk, akik talán nem találkoztak vele, de életüket mégis befolyásolta. Olvassátok el a felhívást, és biztassatok másokat is a pályamunka elkészítésére!

Hegyesiné Orsós Éva

Közösséget teremteni jó dolog



„... az ember felismeri, hogy az élete nem a magáé, hanem a másiké. Élete akkor lesz sikeres, ha vállalja, hogy az életét elajándékozza.” Kozma Imre atya.

„Az önkéntesség egy életforma. Nyitottság más emberek és egy ügy iránt, ami számodra fontos.” (AFS Magyarország)

Az önkéntesek „hisznek egy békésebb világ megteremtésében.”

„Dolgoztunk 30-40 évet jó volt, kicsit elfáradtunk. Elmentünk nyugdíjba, megköszönték, akár

ólomkristály vázával is... Kicsit pihentünk, furcsa volt, hogy nem kellett a reggelit bekapni, a családot otthonról kilőni. Kezdett fogyni az adrenalin, és az unokák teherátvétele sem segített. Belenézünk a tükörbe, és azt láttuk: „Te még jó vagy valamire, nézz körül... (Senior önkéntes klub)

Az „önkéntes” kifejezés fogalmát sokan sokféleképpen fogalmazták meg. Hogy az Életet az éveknek önkéntesei miként vélekednek erről? Talán mindegyik megközelítés igaz. Legalábbis a Jávorai Ágival, teljes nevén Jávorai Györgynéval való beszélgetésből ez derül ki. Ági ugyanis egy olyan cégtől vonult nyugdíjba, amit mindenki a szerencséivel, egy értelmetlen, kiszámíthatatlan, irányíthatatlan erővel hoz párhuzamba, vagyis a Szerencsejáték Zrt-től. Informatikával foglalkozott, ami sokak számára még mindig egy misztikus terület. De Jávorai Ági önkéntessége mégis itt kezdődött. A munkahelyén szervezett klubbal, a havonta tartott klubnapokkal, a közös kirándulásokkal.

Nyitott szemmel jár, rálel a kínálkozó alkalmakra, a közös programokra alkalmas helyekre. Így lett a nemrégiben épült Újpest Piac emeleti rendezvény teréből remek játéklklub a környéken élő nyugdíjasoknak. Itt is, mint sajnos sokhelyütt sok az egyedül élő, a rengeteg szabadidővel rendelkező nyugdíjas, akik még a hasonló gondokkal küzdő sorstársaikhoz sem találják meg az utat. Ez a játéklklub azonban nem csak a játékra, a közös kártyázásra, hanem a barátkozásra, ismerkedésre is remek lehetőség.

„Közösséget próbálok teremteni, ahogy eddigi életem során oly sokszor. Ez hozott az Életet az éveknek csapatába is. Megjegyzem a Szerencsejáték Zrt-től nem egyedül jöttem, néhány kollégám szintén itt önkénteskedik.”

Az utóbbi évek remek szervezésű fesztiváljai dicsérik a munkáját. A jó szervezés, a remekbe szabott programok persze annak is köszönhetőek, hogy Ági szerint önkéntesként még úgysem lehet tévedni. Ha ő téved, neki csak egy aprócska kisiklás, a másik embernek tönkre teheti a pihenését. Márpedig sok nyugdíjasnak ezek a fesztiválok életre szóló élmények. A nyugdíjból gyűjtögetett beugró egyeseknek nem jelent nagy kiadást, másoknak ellenben a klubtagok dobják össze a részvételi díjat. Lehet? Szabad tévedni? Ugye hogy nem.

Hogy miért csinálja, miért vállalta, Ági egy történettel válaszol. Néhány éve a balatonfüredi hotel recepciós pultjából egy látszólag tanácstalanul álldogáló, pityergő asszonyt vett észre. Persze odament, megkérdezte, hogy mi a baj, tud-e valamiben segíteni. A könnyeit törölgető asszony megrázta a fejét: nem, nincs semmi baj, csak tudja kedveském 72 éves vagyok, és most először látom a Balatont...

Igen, igaza van, ezért érdemes csinálni, még akkor is, ha néha már kicsit sok, ha néha többet pihenne, ha szívesen letenné a terheket, ha több időt tölthetne a családjával, az unokájával. Lassan átadja a fesztiválszervezés gondját az utódoknak, de a Balaton látványától könnyes szemeket sohasem feleli.

Szöke Rozália

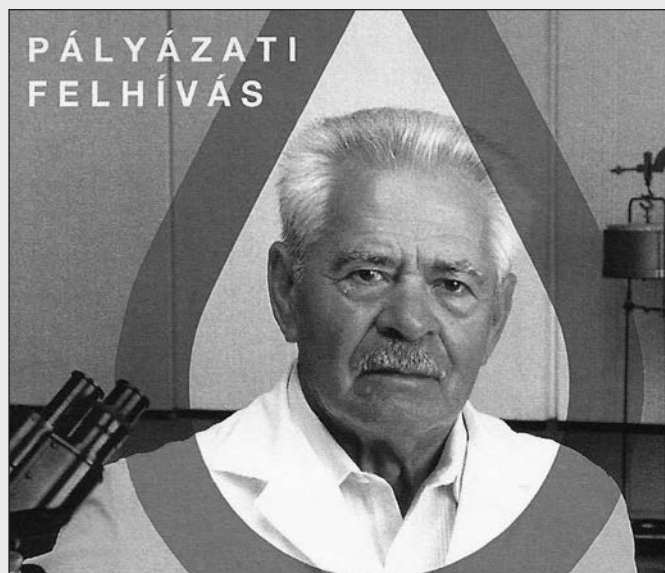
Béres József

2020-ban emlékezünk a magyar tudománytörténet kiemelkedő tudósa, id. dr. Béres József születésének 100. évfordulójára. A cseppjeiről ismertté vált feltaláló, kinek készítménye ma hungarikum, már nincs köztünk, de sokan élnek még, akik személyes emlékeket őriznek karizmatikus alakjáról. Kérjük, írják meg vagy rövid videó-üzenetben (max. 3 perc) küldjék el Béres Józseffel kapcsolatos emlékeiket, történeteiket!

A történetek, üzenetek mellett fotókat, dokumentumokat, a tudóshoz kötődő tárgyakat is örömmel fogadunk.

Fődíj: 300.000,- Ft, ezen felül a tíz legkiválóbb pályamű szerzőjét Béres Józseftől származó emléktárggyal ajándékozza meg a Béres család.

Beküldési határidő: 2019. április 30. Beküldési cím: palyazat@beres.hu vagy Béres Gyógyszergyár 1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4. További információ: www.berespalyazat.hu



TÁJÉKOZTATÓ a 2019. ÉVI KEDVEZMÉNYES GYÓGYÜDÜLÉSEKRŐL

Tisztelt Klubtagok!

Sokan érdeklődtek a 2019. év üdülési ajánlatai iránt. Szövetségünk a korábban megszokott üdülésszervezési munkát befejezte. Ugyanakkor a korábbiakhoz képest is több élményekben gazdag, 3-4 napos fesztivált, sportprogramot szervez. Továbbá négy idősbarát szállodával közösen készítettünk programajánlatot nektek. A programok tapasztalatait közösen fogjuk összegezni a szállodákkal és veletek. Ettől kezdve azt kérjük, közvetlenül a szállodáknál jelentkeztek, és feltétlenül mondjátok a jelszót: „Az „Élet az éveknek” üdülésére jelentkezünk!”. Ezek az ajánlatok ugyanis kizárólag nekünk szólnak. Kellemes feltöltődést kíván az „Élet az éveknek” Országos Szövetség.

ZALAKAROS – Hotel NAPFÉNY***

8749 Zalakaros, Termál út 10.

Bővebb információ és foglalás tel: 06-93-340436, e-mail: info@hotelnapfeny.hu

A Hotel Napfény Zalakaroson, a városi gyógyfürdőtől 150 m-re, csendes és nyugodt, zöldövezeti környezetben várja 45 db erkélyes szobájába a pihenni és gyógyulni vágyó vendégeket. A parkettás szobákban fürdőszoba, hűtőszekrénnel, mikrohullámú sütővel felszerelt teakonyha, kábel televízió és szobaszéf található.

Szolgáltatások: **Aura Wellness Komplex** - korlátlan használata a szállodában, termálvizes úszómedence, nyakzuhany, élményekkel felszerelt termálvizes körmedence, jacuzzi, gyerekpancsoló, gyermekjátékos- és pihenőszoba, infra és finn szauna, hideg vizes szauna zuhatag, sószoba, fitnessterem használata, korlátlan internetezési lehetőség(wi-fi) található.

Ellátás: Félpanziós ellátás – bőséges büféreggeli és vacsora bővített étlapról a megújult Dining Guide Étteremkalauz által ajánlott Panoráma Terasz Étteremben. (Nagyobb létszám esetén büfévacsora)

Térítési díj, mely tartalmazza a szállásdíjat, reggelit és vacsorát, wellness részleg használatát, korlátlan sószoba, fitnessterem, klubszoba, wi-fi használatot. Idegenforgalmi adó: 500 Ft/fő/éj (18 éves kor felett)

Parkolás: 400 Ft/személyautó/éjszaka

Időszak	Félpanzióval
2019. 01. 03. – 04. 30.	7700 Ft/fő/éj
2019. 05. 01. – 06. 30.	8500 Ft/fő/éj
2019. 07. 01. – 08. 31.	10500 Ft/fő/éj
Időszak	Félpanzióval
2019.09. 01. – 09. 30.	8500 Ft/fő/éj
2019. 10. 01. – 12. 22.	7700 Ft/fő/éj

Egyágyas felár (2019. május 1. és szeptember 30. között): 2.000 Ft/éjszaka. Idegenforgalmi adó: 500 Ft/fő/éjszaka, Parkolás (igény szerint): 400 Ft/autó/éjszaka. SZÉP kártyát (OTP, K&H, MKB) elfogadunk. **Az ajánlat igénybe vehető a kiemelt időszakok kivételével.**

SOPRON – HOTEL SZIESZTA ***

9400 Sopron, Lóver krt. 37.

Bővebb információ és foglalás tel: 06-99-314-260, e-mail: rendezveny@hotelszieszta.hu

Sopron Magyarország nyugati határa mellett, az Alpokaiján, Bécstől 60 km-re, Budapesttől 220 km-re található. A Soproni-hegység és Fertő tó melletti Balfi-dombság között, az Ikva patak völgyében épült. A környék mikroklimája kedvez a bortermelésnek; Sopron a „kékfrankos fővárosa”.

Egyéni vendégek részére

Térítési díj:

időszak	kétágyas Classic szoba	háromágyas Classic szoba	egy ágyas felár
4 nap/3 éjszaka	8.900,- Ft/fő/éj	8.500,- Ft/fő/éj	3.000,- Ft/fő/éj
7 nap/6 éjszaka	8.100,- Ft/fő/éj	7.700,- Ft/fő/éj	3.000, Ft/fő/éj

• **Üdvözlőital** egy alkalommal,

• Szállás svédasztalos reggelivel és vacsorával (A vacsora italt nem tartalmaz, típusa a házban tartózkodó vendéglétszám függvénye: svédasztalos vagy háromfogásos vacsora. Ételnívatunkban szerepelnek táplálékallergiásoknak (glutén-, laktózérzékenyeknek és cukorbetegnek) is megfelelő ételek, melyeket kérésre szolgálunk fel, kérjük, ilyen irányú igényét jelezze foglaláskor és a helyszínen,

az étteremben is!

- A szálloda wellness szigetének használata (úszómedence, pezsgőfürdő, finn szauna, gőzfürdő, fitneszterem),
- Felújításig korlátlan belépő a Lővér uszodába, nyáron a Lővér strandra,
- Nyáron, felújításig korlátlan belépő a Fertő tavi strandra,
- Nyáron korlátlan belépő a Tómalom fürdőre,
- **Belépő egy alkalommal a hegyközi termálfürdőbe,**
- **Márciustól júniusig és szeptembertől decemberig minden hónap első hétfőjén ismeretterjesztő séta vezetéssel a botanikus kertben,**
- **Márciustól júniusig és szeptembertől decemberig minden hónap első keddjén filmvetítés beszélgetéssel,**
- **RETRO DISCO péntek esténként,**
- Erdei séta túravezetővel szombatnapként (9.50.),
- **Élőzene szombat esténként,**
- Városnézés idegenvezetővel vasárnaponként (9.50.),
- ÁFA.

(A fel nem használt csomagelemekért visszatérítés nem jár. A kültéri programok az időjárás függvényében vehetők igénybe. A programváltoztatás jogát fenntartjuk.)

A szobaár nem tartalmazza:

- Idegenforgalmi adó: 2018-ban 450,- Ft /fő/éj, 18 éves kortól fizetendő
- Fürdőköpeny: 1.500,- Ft /db/az itt tartózkodás időszak
- Parkolás: 700,- Ft/szgk./éj, 2000 Ft autóbusz/éj

Csoportok részére (minimum 21 fő)

Térítési díj:

időszak	kétágyas Classic szoba	háromágyas Classic szoba	egy ágyas felár
4 nap/3 éjszaka	10.100,- Ft/fő/éj	9.700,- Ft/fő/éj	3.000,- Ft/fő/éj
7 nap/6 éjszaka	8.700,- Ft/fő/éj	8.300,- Ft/fő/éj	3.000,- Ft/fő/éj

A szolgáltatások és az árak megegyeznek az egyéni vendégek szolgáltatásaival és áraival.

NAGYATÁD – HOTEL SOLAR ***

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

Bővebb információ és foglalás tel.: 06-82-50-4135, e-mail: marketing@hotelsolar.hu

Nagyatád kellemes hangulatú parkos-ligetes kisváros, ideális feltételeket nyújt a pihenésre, kikapcsolódásra. A város főterén, a Gyógyfürdővel szemben található az átriumos belső kiképzésű hotel. A szállodában 60 db két, illetve három ágyas, fürdőszobás, színes televízióval, telefonnal, minibárral felszerelt szoba áll a vendégek rendelkezésére.

Időszak	Min. 2 éj esetén svédasztalos félpanzióval!	3 éj esetén svédasztalos félpanzióval!	4 éj esetén svédasztalos félpanzióval!	5 éj esetén svédasztalos félpanzióval!
2019.01.02-31.	16.400 Ft/fő +IFA	23.700 Ft/fő +IFA	29.200 Ft/fő +IFA	36.500 Ft/fő +IFA
2019.02.01-04.30.	18.400 Ft/fő +IFA	26.700 Ft/fő +IFA	34.400 Ft/fő +IFA	43.000 Ft/fő +IFA
2019.05.01-10.31.	19.800 Ft/fő +IFA	28.800 Ft/fő +IFA	37.200 Ft/fő +IFA	46.500 Ft/fő +IFA

Napi árak

Elhelyezés	Egész évben	IRONMAN 2019.08. 08 - 11.
Egyágyas	10.700 Ft+IFA	12.500 Ft+IFA
Kétágyas	15.800 Ft+IFA	18.500 Ft+IFA
Háromágyas	21.800 Ft+IFA	25.400 Ft+IFA
3+1	2+2pótágy=23.700Ft+IFA	3 ágy+pótágy (5000Ft)=30.400 Ft+IFA

IFA: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj

Prémium szobafelár: 3.000 Ft/éj

Svédasztalos vacsora: 3.300 Ft/fő

Háziállat: 1.500 Ft / éj

Fürdőbelépő: 1000 Ft/fő (nyugdíjas), 15-18-ig: 700 Ft/fő

Gyógykúra: 4.000 Ft/fő (24 db), 5.500Ft/fő (40 db)

HAJDÚSZOBOSZLÓ – HOTEL BARÁTSÁG*SUPERIOR****Bővebb információ és foglalás:****4200 Hajdúszoboszló Mátyás király sétány 19.****Tel: 06-52 / 558 570, e-mail: sales@baratsag.hu www.baratsag.hu****Kedvezményes 5 éjszakás csomagok****Elő-, és utószezonban**

(érvényes 2019.01.02-2019.04.25. és 2019.11.10-12.22. között)

Kétágyas szobában **54 000 Ft / fő / 5 éjtől****Középszezonban**

(érvényes 2019.04.26-06.30. és 2019.09.15-11.09. között)

Kétágyas szobában **59 100 Ft/fő/5 éjtől****Főszezonban**

(érvényes 2019.07.01-09.14. között)

Kétágyas szobában **73 200 Ft/fő/5 éjtől**

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

Az árak nem tartalmazzák az idegenforgalmi adót (500.-Ft / fő / éj) és parkolási díjat (1000.-Ft / autó / éj)

Előzetes egyeztetés alapján a szabad kapacitás függvényében, kivétel a kiemelt időszakok.

Hetente 4 alkalommal élőzene szól. A TB által támogatott kezeléseket házon belül vehetik igénybe a vendégek. A NEAK támogatott árakon. A szállodában saját reumatológus szakorvos rendel. Sem beutalóra, sem előre kiírt kezelésre nincs szükség, kizárólag a TAJ kártyára. A Szálloda Idősbarát szálloda.

Szenior Életmódváltó



2019-év a sport ünnepe a fővárosban, hiszen 2019-ben Budapest Európa Sportfővárosa. Ebből az alkalomból a sportesemények sorában helyet kapott az idősebb korosztály is. A Szenior életmódváltó rendezvényt március 2-án tartották a MOM Sportközpontban, illetve a MOM Kulturális Központban.

A kiírás szerint a rendezvény legfőbb célkitűzése az időskorú lakosság életmódváltásának elősegítése megfelelő szakmai háttérrel biztosítva, ahol a szenior korcsoportnak a rendezvénynek köszönhetően lehetősége volt a számára legmegfelelőbb sport, mozgásforma megtalálására, kiválasztására és annak elsajátítására. Az állapotfelmérése sem maradhatott el, ennek keretében a szakemberek testreszabott vizsgálatokat végeztek.

Az ingyenesen látogatható rendezvény keretein belül az érdeklődők nemcsak a különböző ingyenes állapotfelméréseken vehettek részt, hanem dietetikai, valamint sportági tanácsadásokon is, ahol prevenciók gyakorlatsorok bemutatásával igyekeztek a szakemberek kedvet csinálni a rendszeres mozgáshoz.

A következő sportágak, mozgásformák közül választhattak a résztvevők: gimnasztika, gerinctorna, jóga, szenior torna, sze-

nior zumba, táncos foglalkozások, labdajátékok, golyós-ütős sportok – asztalitenisz, boccia, könnyített tollaslabda, korfball -, vízitorna, úszás, nordic walking. Az úgynevezett szellemi sportok, játékok sem maradhettek el: sakk, póker, bingo, egyéb táblajátékok is helyet és időt kaptak a Szenior életmódváltó rendezvényen.

A megalakulásának 30. évfordulóját ünneplő „Életet az éveknek” Szövetség partnere a **Budapest 2019 Európa Sportfővárosa Szenior Életmódváltó** rendezvénynek. A március 2-i rendezvényen találkozhattatok partnereinkkel, a Richter Gedeon NyRt-vel és a Sonova Kft.-vel, akik szűrőprogramokkal voltak jelen. Túri Sándor a népszerű Rummikub játékot ajánlotta nektek, Balázs Mari táncművész pedig – azok, akik 2017-ben a gyulai rendezvényen részt vettek, megismerhették – a MOM-ba a Gyógyító NIÁ-t hozta el nekünk. Egy ilyen rendezvényről nem hiányozhatott az Esések Iskolája sem, Dobrotka Béla, az esések szakértője adott tanácsokat a résztvevőknek. Külön öröm, hogy másfél órára népi táncosaink volt a színpad, akik ezúttal megtáncoltatták a közönséget is. Délután pedig sok kiváló, országosan ismert előadó az egészség különböző területeiről tartott előadást. Itt arra is volt lehetőség, hogy Hegyesiné Orsós Éva 30 éve az aktív időskorért címmel bemutatta a 30 éves „Életet az éveknek” Országos Szövetséget.

A programról következő lapunkban részletesen beszámolunk.

A nyugalom íze

Egy csésze gőzölgő, illatos kávé jóval több egy fekete ital elfogyasztásánál. A kávéimádók számára valódi szertartás. Fogyaszthatjuk társaságban, megadva a módját, nyugodt, kellemes körülmények között. Kortyolhatjuk egyedül, jó erős fekete vagy éppen habos kapucsínó formájában, átadva magunkat a pillanatnak, a lelassulásnak, megnyugvásnak, kikapcsolódásnak. A Posta Biztosító a kampányában ötvözi a nyugalom átélését biztosító ajándékokat és a rendszeres díjfizetésű, megtakarítással egybekötött életbiztosításai által nyújtott előnyöket – így megőrzi az értékeket és kényeztetni az értekeket is.

A biztosító 2019.01.28. és 2019.03.31. között meghirdetett országos kampányában megajándékozza a PostaSzemümkfénye és/vagy PostaNyugdíj Aranytartalék biztosítást kötő Ügyfeleit.

Ha unokája vagy gyermeke céljai eléréséhez takarékoskodna, a **PostaSzemümkfénye** megtakarítással egybekötött életbiztosítást ajánljuk figyelmébe. Ha a gyermeke vagy az Ön nyugdíjas éveire tervez nyugdíj kiegészítést, a **PostaNyugdíj Aranytartalék** a legmegfelelőbb választás, hiszen a befizetett összeg után 20% adójóváírást is kap, ezzel gyarapítva a későbbi elérési összeget.

Ráadásul most megajándékozzuk! Ha a fent említett két biztosítási szerződése havi díja:

- legalább 15 000 Ft, a gondoskodás mellé egy **Krups Nescafe Dolce Gusto kapszulás kávéfőző** az ajándék;
- legalább 8 000 Ft, de nem éri el a 15 000 Ft-ot, egy **kézi tejhabosító** a jutalom.

Ebben a kampányban azok a minimum 10 éves tartamú szerződések vesznek részt, amelyekre minden dokumentum hiánytalanul beérkezik a biztosítóhoz, a kockázatviselés kezdetétől számított legalább 3 hónapig érvényben vannak, és amelyekre 3 havi esedékes díjat határidőre megfizettek. Az ajándékok a szerződés aláírását követő 4. hónap lejárta után, de legkésőbb 2019. augusztus 15-ig vehetők át azon a postahelyen, ahol a szerződést megkötötték.

Az akciós időszakban alacsonyabb havidíjjal is szerződhetnek az Ügyfelek:

- a 20 év tartam alatti **PostaSzemümkfénye** szerződések már **6 500 Ft-os** havi díjjal,
- a **PostaMozaik Megtakarítás** életbiztosítási szerződések már **8 500 Ft-os havi díjjal** megkötethetők!

Ha még nem döntötte el melyik folyamatos díjas életbiztosítási termék a legmegfelelőbb az Ön igényeinek, kérje postai munkatársaink segítségét, készíttessen **PostaNyugdíj Aranytartalék**, **PostaSzemümkfénye**, **PostaÖrökhagyó**, **PostaGyógyír**, **PostaÉletŐr** és/vagy **PostaMozaik Megtakarítás** előkalkulációt, és a 2019.04.05-i sorsoláson egy 139 cm átmérőjű Philips okos televíziót nyerhet.

A Posta Biztosító az Ügyfeleinek igyekszik mindig a legjobb lehetőségeket kínálni.

Kihagyhatatlan ajánlatainkért és további tájékoztatásért forduljon bizalommal postai munkatársainkhoz, akik bármelyik postán örömmel állnak az Önök rendelkezésére!



Tekintse meg honlapunkat is a www.postabiztosito.hu oldalon.

Táncfesztivál Tatabányán az „Idősek világnapja” alkalmával

Az eseményt összefoglaló írás az elmúlt évre tekint vissza, érdemes felidézni az örömteli órákat. Az Életet az éveknek Komárom-Esztergom megyei szervezete október 15-én kiemelt megyei rendezvényt tartott Tatabányán, a Bányász Művelődési Házban.

A Táncfesztivált igen nagy érdeklődés kísérte – a műsorban tizenegy klub táncsoportja és két egyéni előadó mellett „Pilates” tornabemutató is helyet kapott. A kiadott 200 aláírást befogadó regisztrációs ívek az előadás kezdete előtt beteltek, a 200 fős színházterem teljesen megtelt. A megyei elnök köszöntő szavai után Dr. Veres Zoltán a megyei önkormányzat képviselője nyitotta meg a rendezvényt. Hangsúlyozta az idős emberek fontosságát, a szép-korúak aktivitását mind a közéletben, mind a családban – ehhez kívánt a továbbiakban is jó egészséget.

A műsort, mint korábban is, Rostás Jánosné, megyei kultúrfelügyelő állította össze nagy precizitással és szakmai hozzáértéssel, a műsorközlő szerepét is elvállalva. Juhász Istvánné szavai után sorra következtek a táncsoportok a sári klub palotástánctól a bábolnaiak népi táncáig, de volt szenior, sátán, kavo, és botos tánc is. Öröm volt nézni a gyönyörű népviseletbe öltözött asszonyokat, akik nem csak táncukkal, de öltözközzükkel is hódoltak településük népi hagyományainak. A színvonalat emelte, hogy a kísérő zeneszámokat a táncok jellegéhez választották.

A tatabányaiak két klubbal is képviseltették magukat. A Sárbereki Nyugdíjas Klub „Lendület” táncsoportja nevükhöz méltóan, Csordásné Terike koreográfiájára igen lendületes

táncot mutatott be. A Felsőgallai Hagyományörző Táncsoport tagjai a sváb táncagyományokat elevenítették fel igen hiteles és összehangolt magas színvonalon. A kesztőlciak a „Honvéd banda szól a Stefánián” című indulóra táncoltak, a baji Rozmaring klub asszonyai három táncot is bemutattak, ezek közül a pompon-tánc volt a leglátványosabb. Nagy közönségikere volt az etei cigánytánc összeállításnak, sőt, annak is, hogy a táncok szünetében viccekkel szórakoztatták a közönséget. A táncsoportok műsorát a bábolnaiak modern táncja zárta.

Kevert Lászlóné etei népdalénekes vidám népdalcsoport összeállításával érdemelte ki a közönség tapsát. A rendezvény meglepetéseként a Baji Pilates tornaklub tagjai tartottak tornabemutatót, mellyel, a szűk széksorokban ülő közönséget is megtornáztatták. Minden szereplő elismerő oklevélben részesült, majd a színpadot benépesítve közös fotó is készült róluk.

Szövetségünk megyei elnöke zárszavában megköszönte a szereplők odaadását, a Bányász Művelődési Ház vendégszeretetét, Pákai Ernő intézményvezető segítségét. E nagyszerű rendezvény után mindenki vidáman és egy újabb élménnyel gazdagodva távozott.

*Troják Frigyes
megyei elnök*

Jótevény Mikulás

Az esemény már a múlté, de Zalaegerszegen most is beszélnek róla, ugyanis december 11-én rendeztük meg a már hagyományos Jótevény Mikulást a város patinás szállodájának, az Arany Bárány hotelnek a télikertjében – ezúttal 70 gyermek részvételével.

Ez a jótevény rendezvény akként jöhet létre évről évre, hogy a város egy magát megnevezni nem kívánó polgára adományként rendszeresen finanszíroz egy ünnepi étkezést a rászoruló családok gyermekeinek. Mások jóvoltából pedig a gyermekek ajándékot is kapnak a Mikulástól.

Szövetségünk Zala Megyei Szervezete 2016 óta szervezi más-más helyszínen a Jótevény Mikulást. A Család- és Gyermejjóléti Központ által meghívott gyermekek számára a szálloda szolgáltatta a vacsorát, és utána pedig Mikulás kiosztotta a gyermekek részére előkészített csomagokat.

A Mikulás által név szerint szólított gyermekek Horváth Géza helyi vállalkozó, a Magyar Vöröskereszt Zala Megyei Szervezete, a szövetségünkhöz tartozó „Nefelets” Nyugdíjas Klub, az Egészség Egyesület, a Kertvárosi Nyugdíjas Klub, a Volán Nyugdíjas Klub, a Pedagógus Nyugdíjas Klub, a Nagylengyeli Nyugdíjas Klub, a Zalai Nyitott Szív Egyesület, a Szív- és Érbeteg Egyesület, a Közalkalmazottak Nyugdíjas Klubja, valamint a Kirándulást Kedvelő Nyugdíjasok Klubja tagjai által adott mikuláscsomagot, szaloncukor dobozt és a hozott játékokból készített második csomagot vehettek át.

Az est sikeréhez klubjaink tagjai, élükön Dublec Ferencné és Szatmári Bálintné háziasszonyként járultak hozzá.

Dr. Kocsis Gyula megyei elnök

Színes programokkal készül Alsógalla

2019 első klubfoglalkozását tartottuk nemrégiben, ami alkalmat nyújtott egy kis visszatekintésre is. Programokban gazdag évet zártunk, és jól is gazdálkodtunk. Idei programjaink hasonlóan ígéretesnek látszanak.

Jó volt újra együtt

*Barcs Istvánné
Alsógalla Nyugdíjas Klub*

Búcsúzunk

A Borsod-Abaúj-Zemplén. Megyei Szervezet fájó szívvel búcsúzik két klubvezetőjétől, akik az elmúlt év végén hagyták itt a klub tagjait.

Tóth Józseftől, a mezőnagymihályi Asszonykórus és klub vezetőjétől, valamint Nagy Gergelytől, a bőcsi Életet az Éveknek klubvezetőjétől búcsúzunk. Mind két klubvezető hosszú éveken keresztül, nagy odaadással és szeretettel végezte munkáját. Nyugodjanak békében!

Ha farsang, akkor „áll a bál”

Az ajkai Lila Akác nyugdíjas klub február 14-én, Valentin napon tartotta meg a már hagyománnyá vált farsangi bálját. Ajkán kiemelkedően jó a 24 nyugdíjas klub kapcsolata, így ha bált szervez valamelyik klub, nem ritka a 150 feletti a létszám. Így volt ez azon a csütörtöki napon is, amikor a Lila Akác klub szervezésében a Kaszinó nagytermében kezdetét vette a télűző-tavaszwáró táncos mulatság.



A tagok több héten át készültek rendezvényükre, hogy igazi báli környezetben és szórakoztató műsorral várják a társklubok tagjait. Még ebben az influenzás időben is kb. 170-en jöttek el, akiket mindjárt az ajtóban védőitallal kínáltak meg a vendéglátók. Barcánfalvi Zsuzsa klubvezető köszöntőjében elmondta, hogy nem véletlenül tartják Valentin napon a bált, hiszen ez a nap egy kis plusz szeretetenergiával tölti meg az estét. Dr. Horváth József alpolgármester is utalt erre az ünnepre megnyitó beszédében és örömmel üdvözölte a sok szórakozni vágyó örökifjú nyugdíjast.

A bevezető műsor nagy meglepetést okozott, amikor harangszóra két „pap” vezetésével felsorakoztak az „apácák” és előadták műsorszámukat az „Apáca show” című filmből, majd a fekete ruhától megszabadulva, következett a „nem vagyok én apáca” című dalra egy fergeteges tánc. A ruha alól kombinék és bikinis festett kötények bukkantak elő. Nagy volt a siker, amit tapssal jutalmazott a közönség. A hangulatot fokozta, hogy az önkormányzat egyik képviselője, Pék Attila és felesége Pékné Nyíró Anita (akik nagyon színvonalas és sokrétű zenét játszanak) olyan fergeteges talpalávalót húztak, hogy még az is táncra perdült, akinek járógipsz fedte a lábát.

A tombolasorsolás előtt még volt egy meglepetés produkció, a Ripacsok című film betétdalát, az összefogás és összetartozás szimbólumaként az Egyedül nem megy számot adta elő két klubtársunk. Az elmaradhatatlan tombolasorsolás is mutatta, hogy milyen segítőkész és összetartó csapatként működnek a klubok, hiszen a vállalkozók által felajánlott szép és értékes tárgyakat látva senkit nem kellett noszogatni a tombolajegyek vásárlására, tudván, hogy a jegyek ára a klub pénztárát gyarapítja, ezzel segítik egymást egy kis plusz bevételhez.

Ezt követően már csak a táncé volt a főszerep: a csárdás, a kidobózás, a tviszt, a körtánc és a vonatozás sem maradhatott el. Nagyon jó visszajelzések érkeztek az idei farsangi batyus-bájlunkról, reméljük ezzel sikerült elűzni a hideget és új programokkal várhatjuk a kikeletet.

Barcánfalvi Zsuzsa
klubvezető

A Héregi Búzavirág Nyugdíjas Klub őév-búcsúztatója

16. éve búcsúztatjuk támogatóinkkal és testvér településeink nyugdíjas klub tagjainak tagjaival az elmúlt esztendő. Ez a nap jó alkalom arra, hogy áttekintsük milyen sok és változatos esemény részesei lehettünk.

Ezúttal Tardos, Gyermely, a szlovákiai Imely és Kéménd nyugdíjasklub tagjai tisztelték meg összejövetelünket. 140-en ünnepeltünk együtt.

Meghatódva hallgattuk Csákányi László előadásában, hogy „Szeressük egymást Gyerekek...”, majd klubvezetőnk, Lenti Józsefné, Erzsike köszöntötte a vendégeket; kiemelte, mennyire fontos a szeretet, mely kis közösségünket is összekovácsolja. Az elmúlt év eseményeit, értékelve megemléltette, hogy a rendszeres havi két klubnapon kívül a kerek születésnaposok köszöntése fontos programunk.

A községben valamennyi rendezvényen képviseljük klubunkat, legtöbbször aktív szereplők vagyunk. A falunapi főzőversenyen bográcsban készítettünk finom pörköltet, a tájházi napon babgulyást főztünk, tócsit süttünk, valamint kukoricából készült finomságokkal kínáltuk a látogatókat. Régi szokásként a kukoricafosztást mutattuk be.

Fontos eseményünk volt a községünkben elhunyt közigazdász és tanár, Magyary Zoltán születésének 130. évfordulójára való megemlékezés. Kopjafáját évközben is friss virágok díszítik Czverkon Józsefné Ágika klubtagunk jóvoltából.

Településünk iskolájában teljes felújítás volt nyáron, a tanévkezdést megelőző nagytakarításba besegítettünk. Az iskolások első tanítási napjára szervezett falujárásuk után paprikás krumplival, lángossal és palacsintával vártuk ebédre a gyermekeket a Községi házban. Ezúttal a társ-tagiskola, Vértestolna diákjai is itt voltak.

A Baráti Lovastalálkozóról elmaradhatatlan a konyhaművészeink által főzött-süttött finomságok sokasága.

2018-ban is megemlékeztünk elhunyt klubtagjainkról, sírjukra mécsset helyezvén.

Karácsonyi összejövetelünkön alkalomhoz illően elénekelünk néhány karácsonyi dalt és meghallgattunk pár szép verset legidősebb tagjaink előadásában.

A sikeres működésünket segítő szponzoroknak megköszöntük a támogatásokat (Önkormányzat, helyi vállalkozók, Hagyományőrző Egyesület, Fiatal Házások Klubja). Polgármesterünk is méltatta tevékenységünket, kiemelte, hogy az általunk végzett munka nem csupán kis közösségünk, hanem az egész község, Héreg programjainak színvonalát is emeli – reméljük, még sokáig így lesz.

A meghívott társklubok vezetői jókívánságokat tolmácsolták, majd a Gerecse Mazsorett csoport vezetője, Marton Éva által betanított koreográfiát mutatták be táncos lábú hölgyeink, a Retro-sláger, Mamma-Maria ritmusára. Óriási siker volt!

Pekár Katalin

Jubileumi Egészségügyi Vetélkedő a minőségi életért



Ismeretkövetítés, játékos forma, izgalmas vetélkedő, társas kapcsolatok ápolása jellemezte azt az egészségügyi felvilágosító programot, amelyet a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége szervezett a Richter Gedeon Nyrt. támogatásának köszönhetően. A díjátadót 2018. december 12-én tartották Pécsen.

A 20. verseny közel 1 800 nyugdíjast ért el, amelynek témái az érdekesedés és az Alzheimer-kór betegségek voltak. Nagy sikere volt a programnak, hiszen a Dél-Dunántúli egészségügyi felvilágosító vetélkedő a verseny történetének **legnagyobb százalékos aktivitását mutatta**. Baranya megyében a klubok 74%-a, Somogy megyében 61 %-a, és Tolna megyében az 50%-a vállalta a tesztek kitöltését. Nagyon szoros verseny alakult ki a klubok között, egy-egy ponton múltak a helyezések. A megmérettetésben 54 Baranya, Somogy, és Tolna megyében működő klub vett részt.

A visszajelzések szerint a klubtagok nagyon értékesnek tartották a programot. „Köszönjük, hogy gondoltak ránk, az idősebb korosztályra. A feladatok ösztönöznek az egészségmegőrzésre, a helyes életvitelre. A teszt megoldása során jókat beszélgettünk, vitatkoztunk!” – mondta Batiz Ferencné baksai klubvezető.

„Használd, különben elvész” – tartja a népszerű amerikai mondás arra utalva, hogy szellemi képességeinket akkor tudjuk minél tovább megőrizni, ha szellemileg is aktívak maradunk. A vetélkedő nemcsak a szellemi frissességet segítette elő, hanem az egészségtudatos magatartás kialakulását is.

A programot támogató Richter Gedeon Nyrt. a hazai gyógyszergyártás meghatározó képviselőjeként fontosnak tartja az objektív beteg tájékoztatást, különösen a nyugdíjaskorúak körében.

A verseny, a tesztek közös kitöltése a társas kapcsolati háló erősítését is elősegítette, ami egyfajta társadalmi védőfaktor, és az idősebb korosztály számára kiemelten fontos.

Az eredményhirdetésen készült videó a szövetség facebook oldalán, illetve a YouTube felületen is megtekinthető, ez utóbbi az a kifejezést beírva: **Egészségügyi vetélkedő**.

Gratulálunk minden résztvevő klubnak és a nyerteseknek.

I. helyezett: Nyugdíjasok Körzeti Egyesülete-Pécsvárad, Kárpáti Kovács Zita elnök (Baranya)

II. helyezett: Komlói ŐSZIRÓZSA Tánccsoport, Bencze Lászlóné klubvezető (Baranya)

III. helyezett: Decsi „ŐSZI NAPFÉNY” Nyugdíjas Klub, Leimszider Lajosné klubvezető (Tolna) és Sásdi LEVENDULA Klub, Rónai Elemér klubvezető (Baranya)

IV. helyezett: Balatonkeresztúri ALKONYAT Nyugdíjas Klub, Horváth Istvánné klubvezető (Somogy); Szébényi Asszonykórus Jakab Györgyné klubvezető (Baranya); Diósvizslói Nyugdíjasklub, Tóth Erika klubvezető (Baranya); Balatonmária-fürdői-Balatonkeresztúri ŐSZIDŐ Nyugdíjas Klub, Arnold János klubvezető (Somogy); Magyarhertelendi BORDAL-KÖR Egyesület, Almási Sándor klubvezető (Baranya); Vémendi ŐSZIRÓZSA Nyugdíjas Klub, Csoboth Imréné klubvezető (Baranya)

V. helyezett: Szekszárdi PLATÁN Nyugdíjas Klub, Oravecz Jánosné klubvezető (Tolna); Balatonszentgyörgyi MARGARÉTA Nyugdíjas Egyesület, Balázs Gézné elnök (Somogy); Váraljai HAGYOMÁNYŐRZŐ Egyesület, Jáhn Jánosné elnök (Tolna); Ságvári SZIVÁRVÁNY Nyugdíjas Klub, Alföldyné Mikó Irén klubvezető (Somogy); Mohácsi Lakótelepi Nyugdíjas Klub, Dankó Emilné klubvezető (Baranya); Somogyvári „EZÜSTFENYŐ” Nyugdíjas Klub, Szaka Lászlóné klubvezető (Somogy)

Így kezdődött az év Tatabányán



Tatabányai klub vagyunk, nevünk a helyhez méltó: Vértesséki Agorá-ja Nyugdíjas Klub.

Az új év első klubdelutánját tartotta klubunk nemrégiben. Egyik klubtagunk Tóth Árpád versével köszöntötte az új esztendőt és a tagokat, aztán klubvezetőnk számolt be a 2018-ban törtétekről, megköszönve azon klubtagok munkáját, akik aktivitásukkal segítették a tartalmas működést. Összeállítottuk az idei programokat, megbeszéltük hová kiránduljunk, kiket hívunk meg és azt is, hogyan színesíthetnénk még jobban az együtt töltött időt. Tartalmas, szép delutánunk volt.

Barcs Istvánné klubvezető

Negyven éves a Taurus Nyugdíjas Klub

Egy negyven éves emberre azt szokták mondani, hogy ereje teljében van. Hogy ez a kijelentés mennyiben igaz ha egy nyugdíjas klub életkoráról van szó, azt nem tudom.

Azt viszont igen, hogy a Taurus Nyugdíjas Klub november 16-án ünnepelte megalakulásának 40. évfordulóját, melyen jelenlétével megtisztelt bennünket az Élet az Éveknek Területi Egyesület elnöke dr. Talyigás Katalin, és a VDSZ országos titkára Kovács László.



Együtt ünnepeltük a negyven éves évfordulót

A jubileumi klubnap egyébként a szokásos módon, a novemberben született klubtagok köszöntésével kezdődött, azzal a picinyke különbséggel, hogy a névsorra most felkerült a nyugdíjas klub is.

A pohárköszöntő után – az ünnepre való tekintettel – teljesen díjmentes időutazáson vettünk részt az elmúlt időszak eseményeiből összeállított képsorozat vetítésével.

Halkan teszem hozzá, hogy más meg ne hallja, az előkészítő munka során az okozta számomra a leghosszabb tépelődést: mi maradjon ki az összeállításból?! Mert hál' istennek és az aktív klubtagoknak, igencsak bőséges volt a merítési alap.

Végül 50 fotó maradt a kalapban, pontosabban szólva a számítógépben, mert a nyugdíjas halad a korrallal (nemcsak a korával...).

Az első blokk a „Boldog békeévek” kirándulásait és a hozzájuk

kapcsolódó élményeket idézte fel interaktív módon, hogy azután a budapesti gyár bezárását követően a buszos kirándulásokat felváltta a bkvs kirándulás és a gyalog-galopp, vagyis a máig tartó „Ez van!” korszak.

A külső helyszínek után a klubnapok egyéb programjait elevenítettük fel, majd a közösséget erősítő, hagyományok őrzését elősegítő rendezvények fotói következtek.

A farsangi batyubálok saját készítésű jelmezei bizonyították, hogy nem fogyunk ki az ötletekből és örökösfik maradunk, különösen, ha csecsemő, vagy úttörő jelmezbe öltözünk.

Mint ahogy a süti-sütő versenyeken is mindig újabb recept alapján készült cukrász remekekkel kápráztattuk el a le nem nyerezhető, akarom mondani le nem süthető zsűrit.

Az utolsó blokkban a karácsonyi klubnapok hangulatát idézték fel a közös éneklésről és egymás megajándékozásáról készült fotók.

A vetítéshez kapcsolódó visszaemlékezés mindnyájunkat megerősített abban, hogy bár 2015. tavaszán az Abroncsgyár bezárásával anyagi támogatás nélküli „hajléktalanná” váltunk, de kikecmeregtünk a gödörből, mert a VDSZ felajánlotta, hogy klubnapokon térítésmentesen használhatjuk egyik termékét.

Köszönet érte, amit mi úgy tudunk „meghálálni”, hogy a korábbi évekhez képest ugyan csökkent létszámmal, de változatlan lelkesedéssel és az igényeknek megfelelő önköltséges programokkal szervezzük a nyugdíjas klub életét.

Ezt a lelkesedést és a vidámságot emelte ki dr. Talyigás Katalin is köszöntőjében, melyben példamutatónak értékelte a klubban folyó munkát és az aktivitást, mely visszaköszön abban, hogy az egyesületi programokon mindig a Taurus Nyugdíjas Klub vesz részt a legnagyobb létszámmal és a versenyeken szinte mindig dobogós helyezést ér el. Köszöntője végén az eredményes munkáért könyvjutalmat adott át a klubvezetőnek.

Hogy mindezek alapján vonatkozik-e az „ereje teljében van” kijelentés a klubra? Ennek eldöntését az olvasóra bízom.

Renfer István

Taurus Nyugdíjas Klub klubvezető

Mozgás egy életen át – mozgásfesztivál Gyulán

Immáron harmadik alkalommal került sor erre a nagyszerű nyugdíjas fesztiválra. Örömkre szolgált, hogy 2018-ban is több mint 260-an látogattak el hozzánk az ország minden részéből – köszönhetően színes programunknak.

Hegyesiné Orsós Éva ünnepélyes megnyitója után bemutakoztak nyugdíjasaink: a Szécsényi Asszonyok, a nagyszénási Barátság Nyugdíjas Klub, a kecskeméti Hírös Város Nyugdíjas Klub, a mezőkovácsházai Szivárvány Egyesület. A Csíkvár Nyugdíjas klub Modern Táncával, a kabai Őszirozsa Hagyományörző Egyesület Spanyol táncával örvendeztette meg a közönséget.

Ezután Bunder Irén közös mozgásra hívott bennünket, amelynek igen nagy sikere volt. A zenés táncos bemutatót Richter előadás követte „Milyen elváltozások történnek az idősödő agyban?” címmel.

A hotel piactér is megnyitott, a Napfény íze reform bolt, a Gyulai Hentesek Hagyományörző Egyesülete, a Biomézes, a Prí-

ma- Protetika, a Zepter, a Kézműves szappan, a Chili árusok mutatkoztak be, de lehetőség nyílt ingyenes hallás vizsgálatra is a Geers Pannon Hallás centrum jóvoltából.

Sikere volt a szabadprogramoknak is, a Senior jogának, az Aquafitnessnek, az Esések iskolájának, a Rómi versenynek, illetve a fakultatív programoknak, amelynek keretében betekintést nyerhettünk a 150 éves Gyulahús Kft, a Gyulai Hentesek Hagyományörző Egyesülete és a Pálinka Manufaktúra életébe.

A Gyulai vár és az Almásy kastély látogatása, és természetesen a fürdőzés sem hiányozhatott a programból.

Köszönjük támogatóinknak és segítőinknek, hogy a III. Mozgásfesztivált is megrendezhettük.

(Hamarosan, immár 4. alkalommal meghirdetjük a mozgásfesztivált.)

Zalai Józsefné Békés megyei elnök

Programsorozat az Alzheimer betegekért (3)

Demencia, a kirekesztő betegség – egy gondozó családtag gondolatai

Tíz évvel ezelőtt, egy napon üzenetet kaptam két ismerőstől is, akik segítő szándékkal jelezték, hogy édesanyám beszéde igen-csak furcsa volt, ami egy kissé megijesztette őket. Akkoriban Angliában éltem, ezért ott hallottam először, hogy ez a tünet bizony Alzheimer-kórra is utalhat. Nem sokkal később édesanyámmal már egy budapesti neurológus szakorvos rendelőjében ültünk, aki az elvégzett vizsgálatok eredményei alapján alátámasztotta a feltételezését, sajnos a tünetek kezdeti demenciára, nagy valószínűséggel Alzheimer-kórra utaltak.



Tatai Tamás az édesanyjával

Egy évvel később, amikor visszamentünk kontrollra, a doktor csak megerősíteni tudta a demencia tényét. Én akkor még semmit sem tudtam erről a betegségről, ezért megkérdeztem az orvost, hogy hol kaphatnánk segítséget, de erre nem tudott válaszolni. Édesanyám a diagnózistól számítva még öt évig egyedül élt, de akkor már nehezen bánt a pénzzel, a főztje már nem volt a régi és félttem attól, hogy bármikor eltévedhet, ezért hazaköltöztem hozzá.

Külföldi tartózkodásom idején lehetőségem volt tanulni erről a betegségről, és olyan nem gyógyszeres terápiákat kerestem, amelyekkel esély lehet a demencia lassítására. Így költöztem haza, azzal a céllal, hogy édesanyám mellett legyek és segítsem őt abban, hogy boldogan élhessen, amíg csak lehet.

Ahogy a legtöbb demenciával élő embernek, édesanyámnak sem volt betegségtudata, úgyhogy ezt nem erőltettem, mert nem akartam őt depresszióba kergetni. Tudtam, hogy a demenciát óriási stigma övezi, ezért a legközelebbi ismerőseket, barátokat és rokonokat meglátogattuk, hogy elmondjam nekik

milyen betegsége van édesanyámnak. Naivan azt gondoltam, hogy ezzel megkönnyíthetem a betegség elfogadását, és néha talán eljönnek majd hozzánk az emberek látogatóba. Sajnos tévedtem, mert éppen az ellenkezője történt.

Néhányan eljöttek ugyan egyszer egy virágcsokorral vagy valami kisebb ajándékkal, de többet nem is hallottunk róluk. Ezek csak amolyan búcsúlátogatások voltak, és édesanyám megszűnt számukra létezni. Telefonon sem hívta őt senki, pedig még viszonylag jól volt és kommunikálni is elég jól tudott. Egyszerűen eltemették. Magunkra maradtunk ketten és csak néhány igazán jó barát segítségére számíthattunk.

Azért, hogy ezt az űrt kompenzáljam valahogy, és édesanyám a lehető legkevésbé érezze, hogy nem jön hozzánk senki, szinte mindig úton voltunk. Sokat sétáltunk, és amíg a betegsége engedte, sokat utaztunk vonattal és busszal. Főleg Tatára mentünk, hogy egy jót sétáljunk az Öreg-tó partján és megigyunk egy cappuccinót a Várkanyar egyik cukrászdájában. Ilyenkor mindig boldog volt és sokat anekdotáztunk. Igen, sok mindenre emlékezett és egyes történeteken jókat kacagtunk, aztán vacsorára hazamentünk.

Sajnos az idő múlásával a betegség is haladt előre és édesanyám egyre több képességét elveszítette, de én mindig azt néztem, hogy mi az, amire képes, amit még mindig meg tud csinálni és ezeknek örültem. A demencia egyes tünetei riasztóak lehetnek, de nem kell kétségbeesni, mert sok mindent lehet jól kezelni, ha ismerjük a betegséget és a beteget.

Az édesanyámmal eltöltött három év során, nem is ez volt számomra a probléma, hanem az, hogy a társadalom kirekesztettjeivé váltunk, pedig ennek nem kellett volna így történnie. Az emberek nem ismerik a betegséget, ezért félnek tőle és ahelyett, hogy kérdeznének róla, inkább eltávolodnak a betegtől és családjától, mert úgy gondolják, hogy akkor nem fognak hibázni, pedig ezzel ártanak a legtöbbet!

Ma már viszonylag könnyen információhoz lehet jutni, akár az orvosnál, a helyi szociális szakemberektől, vagy az Alzheimer Café találkozókra. Ne hagyjuk magukra azokat, akik érintettek a demenciában és a saját érdekünkben is tanuljunk a betegségről, bővítsük ezzel kapcsolatos ismereteinket, mert a demencia mindenkit utolérhet és senki sem szeretne a társadalomból kirekesztve élni!

Tatai Tamás, gondozócsaládtag

Demencia

A demencia kifejezés nem önálló betegséget jelöl, hanem összefoglaló névként használható minden olyan állapotra, amikor az idegsejtek pusztulása vagy működési zavara miatt a szellemi képességek hanyatlani kezdenek. Ezekre az állapotokra jellemző tünet a feledékenység, a gondolkodás és a beszéd zavara, a személyiség és a viselkedés megváltozása.

Mindenkit vár a nagyatádi nyár!

*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

TAVASZI AKCIÓ

Pille párna

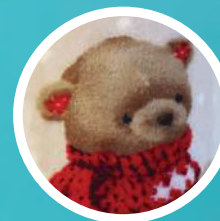
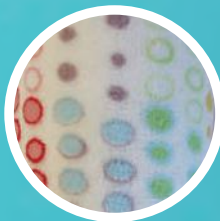
A PIHENTETŐ MINDENNAPOK SZOLGÁLATÁBAN

3 325,- FT
HELYETT
2 490,- FT

MINI 35 X 14 CM



Akció érvényes 2019. március 04-től 2019. március 31-ig,
vagy a készlet erejéig! Más kedvezménnyel nem összevonható!



PRIMA
Soft

KERESSE AKCIÓNKAT WEBÁRUHÁZUNKBAN ÉS SZAKÜZLETEINKBEN!

PRIMA-PROTETIKA.HU

Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2019. 03. 31-ig, a kupon érvényesítése esetén.

webaruhaz.prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:
ppelet

Érvényesség ideje:
2019. 03. 31-ig

