

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2019. január

Kedves Klubtagok!

Békés, boldog Újesztendőt kívánok Nektek és szeretteiteknek a **2019. évben!** Legyen örömeitekben részetek. Ehhez sok értékes, jó programmal szeretne a Szövetség is hozzájárulni.

Ebben az évben ünnepli a Szövetség fennállásának 30. évfordulóját. Az országos ünnepségre 2019. március 19-én, a Belvárosi Színházban kerül sor, ahová közel 500 tagunkat várjuk. Minden megyében lesznek ünnepségek, s ezek lehetőséget adnak alapító tagjaink és a közösség életében kiemelkedő szerepet betöltött tagjaink munkájának elismerésére. Az Országos Szövetség az Idősek Világnapjára kiadványt állít össze, amely felleleveníti a Szövetség történetének főbb állomásait, eseményeit, bemutatja az alapítás óta eltelt időszak néhány fontos emlékét. Ez a kiadvány különös értéket jelent majd azoknak, akik a kezdetek óta velünk vannak, de azoknak is, akik az elmúlt években csatlakoztak hozzánk. A részletekről folyamatosan tájékoztatni fogunk benneteket.

A nyugdíjasoknak különösen fontos a **biztonság**. Ha megkérdeznék egymástól, ki mit ért biztonság alatt, nagyon sokan azt felelnék, az anyagi biztonságot. Ez igazán érthető, hiszen főleg a legidősebbeknek, a 75 éven felüliek döntő többségének, az anyagi biztonságot egyetlen jövedelemforrásuk, a nyugdíj jelenti. A nyugdíj emelkedésének mértéke, a fogyasztói árak alakulása, az egészségügyi kiadások emelkedése, érzékenyen érinti őket. De nincsen könnyű helyzetben a friss nyugdíjasok többsége se!

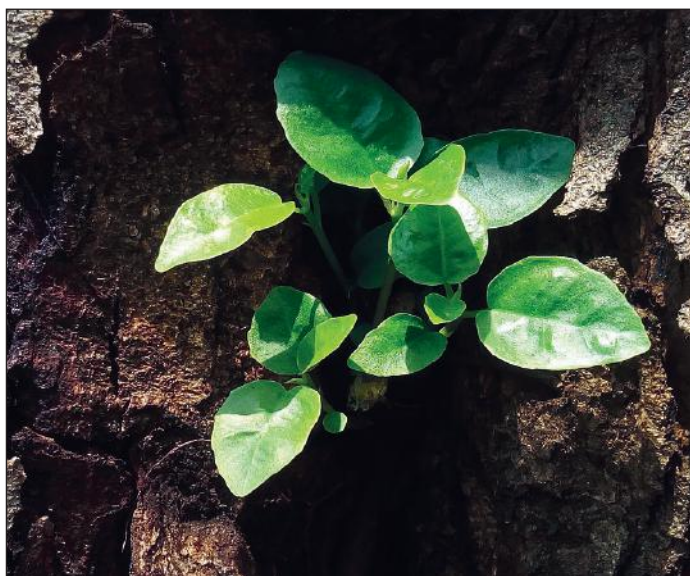
Felhívás klubtagjainkhoz!

Szövetségünk 2019-ben ünnepli megalakulásának 30. évfordulóját. Ebből az alkalomból egy kiadványt szerkesztünk, amely az elmúlt 30 év történetét dolgozza fel nagy vonalakban. Szeretnénk olyan klubtagokat, vezetőket visszaemlékezéseit megjelentetni, akik a Szövetségünkben már régóta ténykednek, vagy korábban részesei voltak mindennapjainak.

Amennyiben bárki úgy gondolja, hogy szívesen megosztaná velünk emlékeit, akkor küldje el a Szövetség címére – ebben a kiadványban szerkesztett formában megjelenhetnek. Régi dokumentumokat, képeket, emlékeket is várunk, ezek szintén megjelenhetnének a kiadványban. (A beküldött eredeti tárgyakat, képeket, dokumentumokat természetesen visszaadjuk tulajdonosának.)

A beküldés határideje: 2019. február 28.

Cím: Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek”
Országos Szövetsége
1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. emelet
Telefon/fax: +36 1 327 0118,
E-mail: nyugszov@hu.inter.net; info@nyugszov.hu



Az öreg fa törzsén csemete sarjad

Egy átlagos nyugdíjas 2014-ben még az átlagkereset 71,4 százalékát kapta, ugyanakkor az előző év adatait elemezve, ez az úgynevezett helyettesítési ráta 66 százalékra csökkent. Gyorsan leszögezzük, hogy nem a nyugdíjak csökkentek, hanem az átlagbér emelkedett meg jelentősen. Ezt mutatja, hogy a tavalyi helyettesítési ráta a mostaninál is alacsonyabb, mindössze 65,3 százalékos volt.

Az Országos Nyugdíjbiztosító (ONYP) részletes statisztikáiból egészen meglepő változásokat mutat. Nem egészen minden tízedik nyugdíjas kapott kézhez az előző évben többet a nettó átlagbérnél, miközben egy évvel ezelőtt ez az arány még megközelítette a 13 százalékot. Az 50 ezer forintnál kevesebb ellátásban részesülők aránya viszont időközben 6 százalékról 2,7 százalékra csökkent. A 2016. évi 131 ezer helyett 2017-ben alig több mint 55 ezren kénytelenek havonta ennyi pénzzel beérni. Persze, véletlenül se gondolja senki, hogy sok alacsony nyugdíjas helyzete egyik évről a másikra ugrásszerűen javult. Döntő

(folytatás a 3. oldalon)

A tartalomból:

Összetartó közösség - interjú • Sikeres Öregedés Programja - Egyél tudatosan • Sikeres Öreges Arcképcsarnoka - Hámorniyk Mihály • Táncolva fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit! • Méltó időskor • A játék szerelmesei • Programsorozat az Alzeheimer-betegéért

Kalmopyrin®

Mert bevált



12 éves
kortól

A hármas hatású
Kalmopyrin® hatékonyan
**csökkenti a lázat, enyhíti
a fájdalmakat és a
gyulladásos tüneteket.**

Vény nélkül kapható gyógyszer.

Kalmopyrin® 500 mg acetil-szalicilsavat tartalmazó tableta.. Alkalmazható enyhe és középérős fájdalmak: pl. fejfájás, fogfájás, hátfájás, ízületi fájdalmak és menstruációs fájdalom; továbbá lázas, hűléses és reumás megbetegedések kezelésére. Gyermekeknek 12 éves kor alatt nem ajánlott. Gyermekeknek bárányhimlő és influenza vírusfertőzés esetén ellenjavallt.

Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
www.kalmopyrin.hu

Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 7032,
drugsafety@richter.hu

Version ID: KEDP/VAACRL. Lezárási dátum: 2018.12.20.



RICHTER GEDEON

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



Kedves Klubtagok!

(folytatás a 1. oldalról)

többségüket elvesztettük. Azok, akiknek ennyire alacsony a nyugdíjuk, sok esetben el se mennek az orvoshoz, nem tudnak magánegészségügyet igénybe venni, nem tudják kiváltani a gyógyszereiket, és igen gyakran egészségtelenül

táplálkoznak. Ők korábban halnak meg.

Ugyanakkor ezzel ellentétes folyamatok is zajlanak. 2017. évben 6 fő közel 1,8 millió forintos átlagnyugdíjjal büszkélkedhetett (közülük akadnak 1950 után születettek is, tehát nem feltétlenül igaz, hogy a magas kereset mellett a nagyon hosszú szolgálati idő biztosíthat kiugróan magas nyugdíjat). Félmillió forint feletti időskori ellátást 351-en kapnak, a 300 ezer forintos határt (az előző évi statisztika ezen összeg feletti bontást nem is tartalmazott) 18 ezren lépték át. Az ő számuk egyébként 2016-ban nem érte el a 16 ezret. A magas nyugdíjat kapók száma a 2018. évben várhatóan jelentősen növekedett.

Sajnos, a nyugdíjemelések mintegy 10 éve inflációkövető. Míg a bérek jelentősen – az elmúlt években 10-12%-kal – emelkednek, a nyugdíjak emelkedése 3 % körüli. Miközben a Magyar Nemzeti Bank és a KSH jóval 3% feletti inflációval számolt, a 2018. évben a kormány a központi költségvetésbe csak 2,7%-os inflációval tervezett. Így ebben az évben, januártól 2,7%-kal emelkednek a nyugdíjak. Persze, novemberben nyilván korrekcióra kerül majd sor, de azoknak a nyugdíjasoknak, akik a létminimum környékén élnek, a magasabb összegű emelésre már januártól szükségük lenne. Nem utolsó sorban azért, mert közben a fogyasztói árak is emelkednek.

Az év során két-három alkalommal írok a fogyasztói árak, a nyugdíjas fogyasztói kosár alakulásáról. Így mindig a friss KSH adatokat használhatom. Az élelmiszerek fogyasztói ára októberben az átlagos inflációt 0,8 százalékponttal meghaladón, 4,6%-kal emelkedett az egy évvel korábbihoz viszonyítva. A burgonya ára kiugró mértékben 40%-kal, a friss zöldségé 38,6%-kal, a liszté 7,6%-kal, a száraztésztáé 6,5%-kal, az éttermi étkezésé 5,9%-kal, a kenyéré 5,5%-kal, a péksüteményeké 5,3%-kal, a friss hazai és a déligyümölcsöké, valamint a vajé, vajkrémé egyaránt 4,9%-kal, a kávéé 4,6%-kal, a tejtermékeké 4,2%-kal, a párizsi- és kolbász-

féléké, továbbá az üdítőitaloké egyaránt 3,8%-kal, a tojásé, a baromfiúsé és a sertéssziradéké egyaránt 3,3%-kal, a gyümölcs- és zöldséglevé 3,2%-kal, a marhahúsé 3%-kal emelkedett, míg a halé 1,9%-kal, a sertéshúsé 2,8%-kal, a cukoré 20,2%-kal mérséklődött. Az újságok és a folyóiratok ára 8,7%-kal, a gyógyszereké 2,1%-kal volt magasabb az egy évvel korábbinál.

A háztartási energia csoportba tartozó termékek ára átlagosan 1,3%-kal emelkedett. Sajnos, sok nyugdíjas főzése, fűtése ennél lényegesen nagyobb mértékben drágult. A palackos gázé érzékelhetően, 12,7%-kal nőtt, a távfűtésé, a vezetékes gázé és az elektromos áramé változatlan maradt, míg a széné jelentősen, 6,3%-kal, a tűzifáé pedig ennél is nagyobb mértékben, 9,5%-kal emelkedett. A szolgáltatások 1,9%-kal drágultak; a sportrendezvény és a múzeumi belépő 4,8%-kal, a lakbér 5,3%-kal, a lakás-



Az alacsony nyugdíjasok sok esetben nem tudják kiváltani a gyógyszereiket

javítás és -karbantartás – a szakemberhiánnyal összefüggésben jelentősen – 10,4%-kal, a háztartási szolgáltatás 6%-kal, a hazai üdülési szolgáltatás 5,6%-kal, a postai szolgáltatás pedig 4%-kal került többre, mint egy évvel azelőtt. A személyszállítás díja nem változott, a telefon és az internet 5,5%-kal mérséklődött.

A **nyugdíjas fogyasztói** kosárral számított **árindex** októberben 0,5%-kal emelkedett az előző hónaphoz, és 3,4%-kal az egy évvel korábbihoz képest.

Remélem, érdekesnek tartottátok ezt az összeállítást!

Hegyesiné Orsós Éva, elnök

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

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

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

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

Tel./Fax: 0036-1-3270118 • E-mail: 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

Összetartó közösség



Hiába, no, Bács-Kiskun megye az ország legnagyobb megyéje, és ez a földrajzi adottság mint ha egyben meghatározná a mindennapjaikat is. Legalábbis a gondok, tennivalók tekintetében.

Sántáné Szabó Margit, az Életet az éveknek Szövetség Bács-Kiskun megyei elnöke a gondok ellenére sem panaszkodik, egyszerűen nincsen rá ideje. Könyvel, pályázatokat ír, igyekszik a megyében

működő 36 klub mintegy ezer tagja számára előteremteni a működés feltételeit. A falvakban, városokban működő klubok színvonalas tevékenységéhez hozzászoktak az itt élő nyugdíjasok, és már csak emiatt sem elégedhetnek meg a kevesebbel.

- Szerencsére nagyon jó a kapcsolatunk a polgármesterekkel, sok segítséget kapunk tőlük a rendezvényeinkhez, mert sajnos sem a működésre, sem a szakmai munkára kiírt pályázatokból nem jut nekünk.

- Ehhez képest se szeri, se száma a megyei rendezvényeknek...

- A falvakban, városokban befogadtak bennünket, helyet kaptunk a művelődési házakban, ahol a vendéglátást is kedvezményesen tudjuk megoldani. Ez nagy szerencse. Nyugdíjas klubjaink szép lassan öregsznek, ennek ellenére évente 13-14 rendezvényen egyszerre 200-400 tagunkat tudjuk vendégül látni, érdekes programmal szórakoztatni.

Februárban például a megyei kártyaversenyre várják a klubtagokat Kiskunfélegyházára, Solton pedig versmondó verseny lesz márciusban. Ha az áprilisi naptár egyelőre üres is, májusban regionális tekeversenyre kerül sor Kecskeméten (Városház a házigazda), és még ebben a hónapban megrendezik a Ki mit tud-ot is. Tavaly nagy sikere volt ennek a megyei versenynek Tiszaalpáron, az idén sem szeretnék a színvonalból engedni. A nyári kánikula előtt, júniusban még kirándulnak a szlovákiai Kassára. Az Idősek Napja ünnepséget az idén Ladánybenén tartják, karácsonyozni pedig Kiskunfélegyházán fognak.

Emögött a rövid felsorolás mögött rengeteg munka van, a Bács-Kiskun megyei szervezet a klubvezetőkkel közösen alakítja a klubok munkáját. Sántáné Szabó Margit 15 éve elnöke a megyei szervezetnek, és sokszor gondol arra, hogy jó lenne már felelősség nélkül örülni a remek, családi hangulatú programoknak. Mert azon túl, hogy ellátja az elnöki teendőket, intézi a szervezet gazdasági ügyeit is. És mint oly sok nyugdíjas, nem pihenéssel tölti a nyugdíjas éveket. Most is aktív, mérlegképes könyvelői, gazdasági vezetői tudását nyugdíj-kiegészítésre használja. Pedig bizonyára a család, a három unoka is szeretne többet kapni a nagymamából. Nevetve idézi a mondást: Jó, hogy nyugdíjban vagyok, úgysem lenne időm dolgozni...

Azért néha pihenésre is jut idő, ha máskor nem az Életet az éveknek Szövetség közös hétvégéin, vagy a családi hangulatú megyei rendezvényeken, ahol mindannyiszor jó érzéssel állapítják meg, hogy a közösség összetart, az emberek figyelnek egymásra, segítik klubtársaikat. Ugyanakkor élvezik a helyi önkormányzatok támogatását is, hiszen nélkülük nem jöhetnének létre a színes, örömteli programok. Ballószög, Helvécia, Orgovány, Kaskantyú, Solt, Tiszaalpár települések nevét említi az elnökhelyettes abból a számtalanul sokból, ahol mindig szívesen látják a nyugdíjasokat.

Sz. R.

Tisztelt Olvasók, kedves Klubtagok!



2019 az Életet az éveknek Hírlevele szempontjából aprócska változással kezdődik, legalábbis ami a felelős szerkesztő személyét illeti. A decemberi lappal búcsúzott a korábbi szerkesztő, és nagyon remélem, hogy sikerül a távozásával támadt űrt betöltenem.

Az elmúlt hetekben igyekeztem megismerni a Szövetség tevékenységét, bepillantani mindennapjaiba, átérezve, a magam bőrén is megta-

pasztalva a nyugdíjas élet gondjait és örömeit. Magam is nyugdíjas vagyok – tevékeny nyugdíjas, tapasztalataim szerint a mi korosztályunk nem igazán tud nyugton megülni egyhelyben, ha más nem, a család, az unokák szolgáltatnak jócskán elfoglaltságot.

Szeretettel, nagy-nagy nyitottsággal fogadtak, hálás vagyok az őszinte, kedves szavakért, mindazért, ahogy első botladozó lépéseimet kísérték a Szövetségben. Mert hiába töltöttem egész aktív, és eddigi nyugdíjas éveimet is újságíróként, szerkesztőként, be kellett látnom, hogy ez valami egészen más.

Sok-sok írás érkezett és érkezik folyamatosan hozzám, szinte számszerűsíteni sem tudom, így biztos lesz, ami kimarad a nyomtatott lapból, de reményeim szerint ezek sem vesznek kárba, a honlapunkon, Facebook oldalunkon viszontláthatják, olvashatják azokat.

Várom a beszámolókat, az eseményekről szóló tudósításokat, de azt is örömmel veszem, ha csak egy kis beszélgetésre támad kedvük!

Szőke Rozália

Idősek Hónapja Zala megyében

Megyéinkben szinte minden településen októberben az Idősek Világnapjához kapcsolódóan tartanak rendezvényt, melyen köszöntik a település idős polgárait. Van ahol egy-egy nap az időseké, de több település Idősek Hetében, a megyeszékhely Zalaegerszeg pedig Idősek Hónapjában szervez időseknek szóló vagy idősek részvételével zajló rendezvényeket az Élet az Éveknek Nyugdíjas Szövetség megyei szervezete közreműködő partnerségével.

2018-ban a világnapon, október 1-én több mint 300 fős hallgatósággal tartottunk megemlékezést, ahol a köszöntők elhangzása



Világlágereket idézett meg a ZAJ zenekar



Az elsősorban időseknek szóló rendezvényeken a fiatalabbak is jól érezték magukat

után az egyes klubok adtak zenés műsort, illetve a többségében idősekből álló amatőr zenekar a ZAJ adott két órás koncertet világlágerek felidézésével.

A hónap másik kiemelt rendezvénye egy tudományos konferencia volt, amely a város első írásos említésének 770 éves jubileumához kapcsolódott. Az Idősek Hónapjában ezért konferenciát szer-

veztünk „Az idős ember helye a társadalomban” címmel. Ezen a konferencián szövetségünk elnök asszonya, *Hegyesiné Orsós Éva*, és a budapesti szervezeti elnöke, *Talyigás Katalin* is tartott előadást.

Idén – miután erre igény mutatkozott klubtagjaink részéről – e témát részben folytatva, ugyancsak jól felkészült szakértők bevonásával mintegy 250 fős hallgatóság előtt kitérgyaltuk „Az idős ember életmódja” című témakört. E konferencián hat 20-25 perces előadás hangzott el a következő címekkel és előadókkal:

- Egészség az idős korban (*Dr. Császár Tamás* gerontológus, címzetes egyetemi docens, osztályvezető főorvos)
- Az elmagányosodás, az idős ember ellensége (*Nagy Réka* klinikai szakpszichológus)
- A szabadidő hasznos eltöltése, a kultúra életmódot befolyásoló szerepe (*Pácsi Imre* közoktatási szakértő, a Megyei Közgyűlés alelnöke, a Megyei Időügyi Tanács elnöke)
- Étkezés az idős korban, mit mond erről a dietetikus (*Liszl Erika* dietetikus, fitness Európa Bajnok, világbajnoki helyezett)
- A mozgásszervi problémák megelőzése, kezelése idős korban (*Dr. Schmidt Béla* traumatológus, tanszékvezető főiskolai tanár, osztályvezető főorvos)
- A mozgás, a sport jelentősége idős korban (*Tóthné Steinhausz Viktória* gyógytornász, főiskolai oktató)

Az előadások között *Siklósiné Vilmosné Judit* senior ülőtornával frissítette fel a hallgatóságot.

Már most megfogalmazódott igény szerint 2019-ben az Idős ember és a technika témakörrel folytatjuk a rendezvénysorozatot.

Idősoththonok lakóit köszöntötték

Kedves meghívásoknak tettünk eleget 2018. szeptember 28-án, Székesfehérváron, az Egyesített Szociális Intézmény I.sz. Idősek Otthonában rendezett Idősek Világnapja és Családi Nap keretében tartott ünnepségen.

2018. december 14-én pedig az Abai Idősek Otthona karácsonyi ünnepségén vettünk részt.

Az Otthon vezetői és dolgozói szívélyes fogadtatása örömmel töltött el bennünket. Szeretettel készültünk. Elvittük az alkalmakhoz illő dalokat, melyeket szívesen betanított tagjainknak Tóth Petra művészeti vezetőnk. Műsorunkat és szerény ajándékainkat kedves mosolyukkal, megvendégléssel, és velünk együtt ének-léssel köszönték meg az otthon lakói és dolgozói.

Felejthetetlen napok voltak.

*Balogh Istvánné Klubvezető,
Soponyai Őszi Napsugár Nyugdíjas Klub*



Sikeres Öregedés Programja

Minden ember álma az egészséges és boldog élet. A Sikeres Öregedésért Egyesület célja, hogy ez az álom megvalósuljon. Ennek érdekében „Ne árts Magadnak!” címmel ismeretterjesztő sorozatot indítunk. Ne árts magadnak egészségtelen ételek fogyasztásával, ne árts magadnak mozgásszegény életmóddal, ne árts magadnak az önpusztító stresszel. Hiteles források felhasználásával, közérthető nyelven készülnek ezek az írások. Elsőként az „Egyél Tudatosan!” cikket tesszük közzé.

Egyél tudatosan

Varázsszavaink az egészség és boldogság. Amikor valakit ünnepe-lünk, akkor mindig az egészségére, egészségedre, egészségünkre kifejezést használjuk emberemlékezet óta. Amikor valakinek jót kívánunk, akkor azt mondjuk, írjuk, hogy boldog névnapot, boldog születésnapot. Ez a két varázsszó azért kaphatott ilyen kiemelt helyet a szókészletünkben, mert életünk legnemesebb kincseinek hordozói szóban és írásban.

A Sikeres Öregedésért Egyesület ezekből a varázsszavakból kiindulva határozta meg céljait, hogy minél több embernek sikerüljön egészségesen és boldogan élni az emberi élet végső határáig. Ennek érdekében meghirdettük a Sikeres Öregedés Programját, ami a tudatosságon és megelőzésen alapul. A Sikeres Öregedés nem elérhetetlen álom, ha egy háromsávú úton haladunk célunk felé. A baloldali sáv a tudatos táplálkozás, a középső sáv a tudatos mozgás, a jobboldali sáv a stressz tudatos kezelése.



„Egészséges” ételeket fogyasszunk! Jól érezték magukat

„Ételed váljék gyógyszereddé, gyógyszered legyen az étked!” Arisztotelész tanítása azt üzeni nekünk, hogy már az ókorban felismerték a táplálkozás egészségünkre gyakorolt jelentős befolyását. Nem csoda, hiszen a 80 életévünk alatt elfogyasztott élelmiszerek mennyisége elérheti akár a 60 tonnát is. A szervezetünkbe jutott élelmiszerek minősége és mennyisége szabja meg többek között, hogy egészségesek maradunk vagy megbetegszünk. Nagy kihívás számunkra, hogy megtaláljuk miből és mennyit együnk az egészségünk megőrzése érdekében.

A történelem előtti időkben, sok-sok évezreden keresztül a természetben található, feldolgozatlan táplálékokból tartottuk fenn az életünket. Az akkori életmódunk és táplálkozási rendünk génje-

inket hosszú távra meghatározták, napjainkig megtartva kialakult viselkedésüket. Az utóbbi 10 ezer évben jelentős változások történtek étrendünkben, étkezési szokásainkban. Kezdődött a földművelésre és állattenyésztésre való áttéréssel. A folyamat napjainkig tart és mára eljutottunk a nagyipari élelmiszertermelés, a gyors éttermek és a szupermarketek világába. Ez olyan drámai változás, amihez a génjeink ilyen rövid idő alatt nem voltak képesek alkalmazkodni. A természetestől eltávolodó, iparilag feldolgozott élelmiszerek egészségünk ellenségeivé váltak.

Jól rávilágít a génjeink és az új táplálkozási rend közötti konfliktusra a halálozási okok rangsorának változása. Míg 1900-ban a fertőző betegségek voltak az élen, a szív- és érrendszeri betegségek pedig a negyedik helyet foglalták el kevesebb, mint 10 %-os arányban, addig 2000-re átvették az első helyet több mint 30%-os részesedéssel. Míg korábban a rák miatti halálozás sereghajtó volt a kevesebb, mint 5 százalékaival, addig 2000-ben már a második helyre rukkolt, mégpedig 24 %-os kimagasló aránnyal.

Riasztó jelenség az elhízottak arányának folyamatos növekedése. Amerikában, az 1970-es években nagy lendületet vett a nagyipari élelmiszertermelés, és rohamosan szaporodni kezdtek a szupermarketek, valamint a gyorséttermek, aminek következtében nagy változás történt az étkezési szokásokban, az elhízottak aránya pedig háromszorosára növekedett. Ma már minden harmadik ember elhízottnak számít. Bizonyos késéssel hazánkban is hasonló lett a helyzet. Az elhízás mértéke és a halálozási kockázat között bizony szoros összefüggés van. Kóros elhízás esetén ez a kockázat a normál testsúlyúakhoz képest háromszorosára növekszik. Nem látható az alagút vége, mivel az elhízási tendencia továbbra is növekedőben van, és egyre több az elhízott gyermek és fiatalok.

Általában 40 éves korunkig tart az egészséges életszakasz. A születésünket követő 20 év alatt szervezetünk funkciói csúcsig jutnak, majd lassú hanyatlással elérjük az egészséges életszakasz végét. Az egészségtelen táplálkozás, vagy a tudatos és rendszeres mozgás hiánya, az állandósult, kezeletlen stressz, vagy mindhárom együttes hatására felgyorsul a hanyatlás. A lappangó betegségek korszaka 55-60 éves korunkig tart. A sejtek szintjén lejátszódó folyamatok már nem egészségesek, de még nincsenek olyan testi tünetek, amik alapján betegséget lehetne diagnosztizálni. Talán innen ered az a mondás, hogy „ötvenen túl nincs képzelt betegség, csak képzelt egészség”. A testi tünetek megjelenésével elkezdődik a klinikai betegségek igen keserves korszaka, pedig megelőzéssel akár 80 éves korig kitolhatnánk az egészséges élettartamot.

A táplálkozás témakörében ma már könyvtárnyi irodalom áll rendelkezésre. Sajnálatos, hogy sok egymásnak ellentmondó ajánlás van. Az egyik oldal például azt harsogja a média támogatásával, hogy egyél kevesebbet és mozogj többet. Mások állítják, hogy ettől nem lehet tartósan lefogyni, és ezt kutatási eredmények tömkelegével támasztják alá. Szerintük a lényeg azon van, hogy mit eszünk, amit már az ókorban felfedeztek. Ezt a hangzavart figyelve kapkodhatjuk a fejünket, kinek higgyünk. Annyi azért kezd kirajzolódni, hogy az elfogyasztott cukrok, finomított lisztek és az iparilag feldolgozott élelmiszerek mennyiségének csökkentésével már sokat tehetünk az egészségünkért. Erről többet olvashatsz dr. Filippo Ongaro – Úgy egyél, hogy jól legyél című könyvében.

Véleményed és kérdéseidet küldd el az alábbi címre: tarjosk@gmail.com, Dr. Tar József a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke.

Sikeres Öregek Arcképcsarnoka

Minden ember álma az egészséges és boldog élet. A Sikeres Öregedésért Egyesület élő példákkal kívánja bemutatni, hogy ez az álom nem elérhetetlen. Hámorniyk Mihály történetével nyitjuk meg a Sikeres Öregek Arcképcsarnokát. Valamennyi klubot arra kérünk, hogy segítsenek további jó példákkal gyarapítani a példaképek tárházát.

Küldjétek el a felkutatott személy fényképét és életrajzát, hogy még többet megtudhassunk a hosszú élet titkairól. Címünk: Sikeres Öregedésért Egyesület, 2824 Várgesztes, Arany János u. 74. E-mail: tarjosc@gmail.com Telefon: 0634 493 842 Nagy érdeklődéssel és szeretettel várjuk a küldeményeket, amiket az ÉÉ Hírlevélben és az egyesületünk honlapján teszünk közzé. Dr. Tar József elnök

Hámorniyk Mihály életének 95 éve

Egy életrajz megírása mindig számvetés is. Különösen akkor, ha 95 évet élt meg valaki. Most, hogy a saját életrajzomat írom, nekem is a 95 évről kell szólni, egy hosszú munkásélet történetéről.

1923. szeptember 8-án születtem Újfehértón. Ez 2018-ból visszatekintve szinte egy évszázadot jelent. A számok, az évszámok sok mindent elmondanak helyettem. Életem másik nagy évszáma 2017. február 10-e. Ekkor ünnepeltük az 50. házassági évfordulónkat – a Nagycsaládos Egyesület igen szép ünnepet rendezett tiszteletünkre.

Túl a 95-ön sokan rám csodálkoznak, és a gondolatukba beférkőzik egy kérdő mondat: vajon mi a hosszú élet titka? Én is keresem a választ az engem kérdezőkkel együtt: vajon mi az én hosszú életemnek a titka?

Szüleim mezőgazdasággal foglalkoztak. Hatan voltunk testvérek, mára egyedül maradtam.

Családom úgy döntött, hogy tanuljak tovább, ezért Nyíregyházára költöztem, és a Vasvári Pál utca 6 szám alatt levő Kocsigyárban helyezkedtem el segédmunkásként. Hat évig dolgoztam itt. Folytattam a tanulást, béreltem a Virág utca 7. szám alatt egy kis helyiséget, ahol az egyik nagyvállalat munkásaként felrajzolósi munkát vállaltam. Ebben a munkakörben három éven át dolgoztam. Esti iskolában érettségiztem, közben faipari szakmából mestervizsgát tettem a Debreceni Iparkamaránál.

Ez volt az az idő, amikor rendre épültek a sorházak. Ajtóra és ablakra szükség volt, szükség volt a munkámra is. Tehát családalapításra is gondolhattam. Több házasságomból 4 gyermekem született. Az egyik lányom női fodrász kisiparos, a másik felsőfokú végzettséggel üzletvezető. Egyik fiam villamosmérnök, Tamás fiam még nőtlen, a Hímes utca 29. alatt lévő fűszer-csemege üzlet vezetője volt 17 éven át. Négy unokám van.

Életem nagy fordulópontja volt, amikor a Húsipari Vállalathoz kerültem építésvezetőnek.

Nemcsak irodahelyiségeket építettünk, hanem a hús és a zsír feldolgozásához emeletet is húztunk a régi szárnyra. Szakmunkásainkat elhelyeztük, a sertésállomány bővítéséhez Felsősimán bérelni kellett egy nagyobb helyiséget: magtárat és a sertéseknek

egy 350 férőhelyes téli szállást. Ebben a munkakörben nyolc évig dolgoztam. Az új iskolarendszernek megfelelően ismét tanulnom kellett. Eredmény: hat elemi és három ismétlő osztály elvégzése.

Következő munkahelyem a Nyíregyházi Konzervgyár lett, ahol munkavédelmi feladatot láttam el. Munkaköröm a tűzrendészeti részleg felügyelete volt: emelőgépek ellenőrzése, a nyomástartó edények vizsgálata. Párhuzamosan a fő munkakörömmel másodállást is vállaltam: az Autó Közlekedési Vállalatnál szakoktató lettem három éven át. Felkészültem a vizsgabizottság megszerzésére, sikeresen el is végeztem a tanfolyamot.

Ekkor még nem volt megoldva Nyíregyházán és környékén az elektromos targonca vezetésének az oktatása. Az egész megyére kiterjesztettük az oktatást.

A Konzervgyárban 18 évig dolgoztam, innen mentem nyugdíjba.

Nyugdíjba vonulásom után „profilát váltottam” – mezőgazdasággal foglalkoztam. Telket vettem, meggyet telepítettem. 30-35 mázsát termeltem évente, amit a Konzervgyárban adtam le. A meggytermesztés nem hozta meg a várt eredményt, újabb irányváltásra volt szükségem. Méhészkedéssel kezdtem el foglalkozni. A kaptárokat magam készítettem. Öt év alatt 82 családra fejlesztettem fel az állományt. Az első években 40-45 mázsa mézet termeltünk, később 50 mázsát. A termelt méznek 80 %-át az államnak adtuk le, a többit az MDF-piacon értékesítettük. Mindezt családi vállalkozásban oldottuk meg – tizenöt éven át.

Lakókocsit terveztem. Miniszteri engedély kellett az üzemeltetéséhez, „próbaútra” volt szükség a Megyei Tanács Szakértő Bizottsága előtt. Öröm volt kézhez kapni a használatbavételi engedélyt.

Fiatal koromban szerettem lovagolni. Minden felszerelésem megvolt a „lovasszékhez”. Több helyen szerepeltünk szüreti mulatságon. Jó végignézni az akkor készített fényképeket.

Büszke vagyok rá, hogy sajáttervezésű, 110 négyzetméteres, parkettás és padlófűtéses lakásban élhetek.

Nemrég szőlőt telepítettünk, és borászattal foglalkozunk...

Ez életem története.

S hogy mi a titka a hosszú életnek?

Sok mindentől tevődik össze:

Családszeretetről, munkabírásból, az élet által felkínált változtatások elfogadásából, optimista tervek megálmodásáról még 95 évesen is.



Hámorniyk Mihály - Miska bácsi

Táncolva fedezzük fel HAJDÚSZOBOSZLÓ és környéke szépségeit! Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda ***

(4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.) 2019. június 3-6-án (hétfő-csütörtök)

A tavalyi sikeres rendezvényünket követően töltünk ismételten együtt négy napot Hajdúszoboszlón! A szálloda elismert gyógyvize és wellness szolgáltatásai, kellemes környezete, a fakultatív programok garantálják a feltöltődést.

Hajdúszoboszló, a "Hajdú arany háromszög" (Debrecen-Hajdúszoboszló-Hortobágy) egyik meghatározó turisztikai célpontja Budapesttől 200 km-re. A város a gyógyvíz felszínre törése óta várja a pihenni, gyógyulni vágyókat. A gyógyvíz kiválóan alkalmas idült mozgásszervi, belgyógyászati, nőgyógyászati betegségek gyógyítására, izom- és csontsérülések utókezelésére.

A Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda***superior **Hajdúszoboszló** üdülőövezetében, csendes, nyugodt helyen található. A szálloda **115 kétágyas szobával**, **15 apartmannal**, **2 business apartmannal**, **2 családi apartmannal**, egy korabeli stílusban berendezett **Hajdú szobával** és három mozgáskorlátozottak részére kialakított szobával biztosítja a nyugodt pihenést. Valamennyi szoba erkéllyel, színes televízióval, telefonnal, fürdőszobával, internettel felszerelt. A szálloda teljes körűen nemdohányzó.

A belváros a fürdő negyed közében található. Érdekes a város történetét, nevezetességeit (Kálvin téri református templom, Fazekas ház, Bocskai Múzeum stb.) is megismerni. Ezúttal két másfél órás, ingyenes séta keretében ismerkedhetek a város nevezetességeivel. A séta a Hajdúszoboszlói Turisztikai Nonprofit Zrt. ajándéka.

A program középpontjában a gyógyfürdőzés és a turisztikai programok állnak. Ugyanakkor régi kéréseknek teszünk eleget, amikor ezt a rendezvényt egyben táncfesztiválként is meghirdetjük. **Várjuk a tánc csoportok jelentkezését.** Bemutathattok hagyományőrző táncot, néptáncot, modern táncot, szalontáncot stb.

Műsoridő: legfeljebb 10 perc

NEVEZÉSI DÍJ:

„Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik a szállodai szolgáltatást is igénybe veszik a Hotelben – 2500 Ft/ csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, és azoknak, akik a tagjaink, de nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást a Hotelben – 3500 Ft/csoport

Utazás: egyénileg

Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában 38.200 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Kétágyas szobában 35.700 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Részvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

Egyágyas szobában 39.900 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Kétágyas szobában 37.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

A csomagár tartalmazza:

- a svédasztalos reggelit, könnyű ebédet (13 és 15 óra között) és a büfévacsorát;
- az idegenforgalmi adót, melynek összege 500 Ft/fő/nap (1500 Ft/fő);
- továbbá nyitvatartási idő alatt (07.00-20.00 óra között) a teljes wellness részleg használatát (bel- és kültéri gyógymedence élményelemekkel, váltó-, pezsgőfürdő, szauna, infrasauna, gőzfürdő, nyáron saját strand, úszómedence), fürdőköpeny-használatot, parkolási díjat és rendkívül gazdag programokat, mint például:
 - ♦ Hungarospa Fürdőkomplexum és Harangház látogatás kísérelve,
 - ♦ reggelente reggeli torna (20 perc),
 - ♦ a reumatológus szakorvos, a fizioterapeuta, a gyógytornász, a táplálkozás szakértő előadását (30-30 perc),
 - ♦ ingyenes vérnyomás- és vércukorszint mérést,
 - ♦ Jóga a mindennapi életben! (átmozgató, könnyű torna) 20 perc
 - ♦ Meridián torna Cseri Melinda életvezetési tanácsadóval (30 perc)
 - ♦ naponta Aquafitness

- ♦ helyi őstermelők bemutatkozása (házi sajtok, kolbászok, lekvárok, aszalt gyümölcsök),
- ♦ Tangó & Dió, tánccal az Alzheimer kór ellen – dr. Nyéki Gabriella előadása (1,5 óra)
- ♦ Csoportos hangfürdő a testi-lelki ellazulásért Török Diával
- ♦ esténként élőzene (18.00-24.00 óra)

- közös tánctanulás

Szobák elfoglalása az érkezés napján 14.00 órától, a szobák elhagyása az elutazás napján 10.00 óráig.

Fakultatív programok:

1/ Hortobágyi félnapos kirándulás 2019. június 4.

busztranszfer Hortobágyra, idegenvezetés, Pásztormúzeum, csikósbemutató, csárda, Darvak Világa Kiállítás, pusztakocsikázás, az állatok élőhelyükön való megtekintése

A program legalább 35 fő részvételével indul el.

Részvételi díj: 6.000,- Ft/fő (valamennyi költséget tartalmazza)

2/ Városnéző séta két témakörben: 1. „Hévízek atyja – Pávai álma”, 2. A lovas hajdúk nyomában – ingyenes, de kérjük, jelentkeztek – 1,5 órás séta egyenként

3/ Látogatás Debrecenbe 2019. június 5.

busztranszfer, Istenszülő oltalma görögkatolikus templom, Szent Anna Székesegyház, Csonka templom (Református kistemplom), Nagytemplom és Református Kollégium megtekintése, Déri múzeum

A program legalább 35 fő részvételével indul el.

Részvételi díj: 5.500,- Ft/fő (valamennyi költséget tartalmazza)

Jelentkezési határidő: 2019. március 19.

A jelentkezést követően visszaigazolást küldünk a jelentkezés elfogadásáról, és egyben megküldjük a részvételi díj befizetéséhez szükséges csekket, illetve megadjuk a számlaszámot, ahová a részvételi díj befizetését kérjük.

Jelentkezés módja:

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Részvételi díj befizetésének határideje:

2019. április 19.

Kérjük, hogy a befizetést követően, a befizetési csekk másolatát szíveskedjetez megküldeni Szövetségünknek (postacím: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, Budapest, 1094 Balázs Béla u. 18., vagy email: eletetazeveknekfesztival@gmail.com). Ha egy klubból többen jelentkeztek, a befizetési csekk másolatának megküldésével egy időben a résztvevők név szerinti listáját is küldjétek meg. Kérjük továbbá, írjátok meg, kik kerüljenek egy szobába.

Lemondási feltételek:

A jelentkezés 2019. május 3-áig kötbérmentesen lemondható.

Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg.

A programra legfeljebb 280 fő jelentkezését tudjuk elfogadni. A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el.

2019. május 15-éig részletes programot küldünk a résztvevőknek, amely az itt felsoroltnál is bővebb lesz.

A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket ugyanezért az árárt.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Budapest, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18., tel/fax: 06 1 327-0118, eletetazeveknekfesztival@gmail.com

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

JELETKEZÉSI LAP CSOPORTOS ÉS EGYÉNI JELENTKEZŐK RÉSZÉRE*
az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” Táncolva fedezzük fel HAJDÚSZOBOSZLÓ
és környéke szépségeit!

2019. június 3-4-5-6. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: 4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.

Klubja neve:

Klubja címe:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési cím:

Telefonszáma: Email címe:

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

Fellépnek-e a rendezvényen: igen nem

Amennyiben fellépnek, a művészeti csoport neve:

a fellépők száma: fő, résztvevők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Betanítója (koreográfus stb.)

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

Műsorszám időtartama (max.: 10 perc lehet a csoportnak)

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

Szállást fő részére kérek

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

NEM CSOPORTTAL TÖRTÉNŐ JELENTKEZÉS ESETÉN:

Jelentkező személy neve:

Vele utazó személy(ek) neve:

Elhelyezési igény (Kérjük, húzza alá!): egyágyas szoba – kétágyas szoba

Jelentkező levelezési címe (iránvítószámmal):

Telefonszáma: Email címe:

Hortobágyi kirándulásra jelentkezők száma:.....fő.

A debreceni kirándulásra jelentkezők száma: fő

„A Hévízek atyja – Pávai álma.” sétára jelentkezők száma: fő

A lovas haidúk nyomában c. sétára jelentkezők száma: fő

Tudomásul veszem, hogy a befizetést követően, melynek határideje 2019. április 19., a befizetési csekk másolatát, az utazók névsorát (egy szobába kerülők neve, lakcíme) a szállodai helyfoglaláshoz a Szövetség elérhetőségére elküldöm.

*A jelentkezési lapot a programot követően a Szövetség megsemmisíti, az e lapon szereplő információt más célra nem használja fel.

Dátum:

aláírás



Méltó időskor

Bentlakásos otthonokban lakó és kórházban kezelt egyedülálló idősek látogatása

A Szövetség érdekképviseleti munkája, a tagjai életében betöltött hiánypótló szerepe országosan ismert. Amíg működött a miniszterelnök tanácsadó

testülete, az Idősügyi Tanács, tagjai voltunk a kormányzati érdekegyeztető fórumnak. A fórum alkalmas volt arra is, hogy jelezzük a mindennapokban tapasztalt, kormányzati intézkedést igénylő problémákat.

Az elmúlt években folyamatosan jelzéseket kaptunk a szociális és egészségügyi intézményekben kezelt, illetve az ott élők életének nehézségeiről. Különösen rossz azoknak a helyzete, akiknek nincsenek hozzátartozói, akiknek a hozzátartozói távolabb élnek, nem tudják betegeiket elkísérni a rendelésre. Sokan nem tudják rendszeresen látogatni a kórházba került családtagjaikat. Azoknak, akiket ritkán látogatnak, vagy nincsen látogatójuk, kiszolgáltatottabbak, mentálisan is rosszabb az állapotuk.

Az „Élet az éveknek” Országos Szövetség tagjai jobb helyzetben vannak, mint azok az idősek, akik nem tartoznak állandó programokkal működő klubokhoz, körökhöz. A közösséghez tartozókat, ha megbetegszenek, a klubtársak, barátok meglátogatják otthonukban vagy a kórházakban.

Sok szívemelengető történetet ismerünk meg. Egyik tagunk elmesélte, hogy egy alkalommal, amikor a társát ment meglátogatni, 2 almával és 2 szelet túrós rétesel többet tett be a táskájába. Amikor a szomszéd ágyon fekvő betegnek átadta, az elsírta magát. Elmesélte, hogy jó gyerekei vannak, de mind a kettő Angliában dolgozik, és csak egy évben egyszer, karácsonykor tudnak hazajönni. A másik beteglátogatót megszólította egy beteg, és megkérte, ha legközelebb bejön, hozzon neki egy csomag papírtörölt és fél kiló banánt. Persze, fájdalmas történetek is vannak! Egy-egy látogatás, beszélgetés után a beteglátogató közel kerül a beteghez, aki megosztotta vele a történetét, fájdalmát. Nehéz szembesülni a következő napon, amikor az ágyat üresen találja, hogy ő volt az utolsó, akivel a beteg beszélt.

A beteglátogatás terén szerzett gazdag tapasztalataink birtokában, 2018 nyarán nagy örömmel fogadtuk, hogy Oltalom Karitatív Egyesület támogatta a projektünket. Három megyében indítottunk modell-programot. A projekt célja az egyedülálló vagy hozzátartozóiktól távolra került emberek látogatásának megszervezése a bentlakásos otthonokban és a kórházi osztályokon, Budapesten, Nógrád megyében és Zala megyében.

Az eddig végzett önkéntes munka tapasztalatait felhasználva az első feladat az önkéntesek toborzása volt. A három területen olyan embereket kerestünk a tagjaink és ismerőseik, barátaik, családtagjaik körében, akik szívesen vállalták, hogy rendszeresen bejárnak az otthonokba, kórházakba látogatni. Az önkéntesek azt is vállalták, hogy képzésen vesznek részt, konzultációt vesznek igénybe.

Hírt kellett adnunk a beteglátogató munkáról, hogy azok, akik szeretnék, hogy meglátogassák őket a kórházakban, tudjanak erről a lehetőségről. Az önkéntesek volt, ahol a háziorvosokat keres-

ték meg, és kérték őket, adják meg az elérhetőségüket azoknak, akik kórházba kerülnek, és egyedül vannak. A legtöbb segítséget a klubtagok adták. Szóltak, amikor valaki kórházba került, és tudták, az illető egyedül van, nincsenek gyerekei, unokái, ismerősei, akik meglátogathatnák. A látogatások során önkénteseink a kórtermekben találkoztak olyanokkal, akik kérték, őket is látogassák meg. Több alkalommal a betegek hozzátartozói telefonon hívták az irodánkat, és kérték, látogassuk meg szüleiket, nagyszüleiket. Egy alkalommal egy klubtag nagymama telefonált, akinek a kamaszkorú unokája hosszabb időre került kórházba. Ő nem tudta látogatni, mert ágyhoz kötött, beteg. A lánya, amikor tudta, látogatta. A munkaidő-beosztása azonban nem tette lehetővé, hogy annyiszor legyen a gyermeke mellett, ahányszor szeretett volna.

Önkénteseink több esetben a kórházból hazakerülő beteget és családtagjaikat információval látták el azokról a szolgáltatásokról – házi gondozás, házi ápolás, étkezés biztosítása, logopédus igénylése stb.–, amelyek az otthoni gyógyulást könnyítették meg.

A látogatók Budapesten, Zala és Nógrád megyékben november és december hónapok alatt több mint 200 látogatást tettek. A látogatás a 2019 év elején is folytatódik. A tapasztalatokat szeretnénk átadni más megyei szervezeteinknek, és bárkinek, akik hasonló területen szeretne önkéntes munkát vállalni. A munka összes nehézsége ellenére mindenki azt jelezte vissza, hogy jó érzés volt segíteni, átélteni, milyen örömet okoztak azoknak, akik nehéz helyzetükben figyelmet, jó szót, tanácsot kaptak. A program közösséget hozott létre. Szívesen osztják meg élményeiket a különböző területeken látogatók, tanácsot kérnek egymástól. Igazi sikernek tekintjük, hogy a beteglátogatók köre folyamatosan bővül.

Ezúton is szeretnénk felhívni a figyelmet arra, ha valaki kórházba kerül, szeretné, ha meglátogatnák, keressen bennünket a nyugszov@hu.inter.net e-mail címen, az e-mail tárgyába írjátok be, hogy „beteglátogatás”. Kereshettek bennünket telefonon is, számunk 06 1 327 0118.

Nótaest Püspökladányban

A 13. éve működő püspökladányi jázminbokor magyar nóta egyesületünk, december 8-án rendezte meg az immár hagyományossá vált, vacsorával, mulatsággal egybekötött évzáró mikulás nóta estjét. A rendezvényen szép számmal megjelentek baráti klubok, egyesületek tagjai, vidéki nótaénekes vendégek is, akik szép műsorral gazdagították a rendezvényünket. Műsort adtak az egyesület tagjai csoportosan és szólistákkal. A sztár-vendégünk a hajdúnánási Lente Lajos magyar nóta énekes előadóművész volt. A zenei kíséretet Botos Lajos primás és Nagy Zoltán zongorista biztosította. A kellemes műsor után vacsora és tánc következett, hajnalig tartó, nagyon jó hangulatban telt az egész rendezvény. Egyesületünk méltóképpen zárta a tartalmas 2018-as évet.

Juhászné Orbán Mária egyesületi elnök

A játék szerelmesei

2015 novembere óta Szövetségünk országos rendezvényein egyre többen ismerkednek meg a RUMMIKUB nevű társasjátékkal.

• **Mi ez a játék tulajdonképpen?** – kérdeztük Turi Sándort és Turi Zsuzsannát, az Ezüst Generáció – Aktív Senior Klub alapítóit, e társasjáték a szakértőit, a verseny szervezőit.

• A RUMMIKUB több generációt összefogó, stratégiai, logikai, kognitív készségeket fejlesztő, családi társasjáték. A játékot az 1930-as években kezdték el ebben a formában játszani Nagyvárad, Arad és Kolozsvár környékén. A játéknak a francia kártyával játszható „rabló rómi” játékszabály az alapja, attól minimálisan tér csak el. Általában négy játékos játssza. A játékkészlet 106 darab – 2 darab Joker-t és kétszer 4 színben megfestett 1-13 szám-

• A Szövetséghez tartozó nyugdíjasok- és idősek klubjaiban egyre több helyen rendszeresen tartanak olyan klubfoglalkozásokat, ahol már játsszák rummikubot. A megismerést segítjük a bemutatóinkkal. A klubvezetők keresnek meg minket telefonon, e-mailben és egyeztetünk időpontot, hogy mikorra kéri a játékbemutatót. 2018-ban 15 helyszínen tartottunk ilyen tájékoztatást.

• **Úgy hallottam, hogy versenyeket is tartanak a rummikub társasjátékkal?**

• Több klubnál már házi versenyeket tartanak és részt vesznek a nyílt, országos versenyeken is. 2018-ban 12 versenyt rendeztünk Budapesten, és több más településen, ahol 532 játékos volt jelen.

• **Látom, tényleg nagyon népszerű ez a játék, gratulálok a szervezéshez! De miért jó ezt a játékot játszani? Az persze, látható a korábban a lapba is beküldött fotókon, ismert a beszámolókból, hogy a Szövetség tagjai szívesen játszanak, a vetélkedőkön is örömmel vesznek részt.**

• A tudományos életben azt állítják, hogy az agysejtek, az idegszálak is karbantartást igényelnek, ugyanúgy, mint az izmok. Ha nem tornázunk, túrázunk, táncolunk, 50-60 éves kortól az izmaink elsorvadnak. Az agyunk is fehérből és zsírból áll, amit ilyen korban is fejleszteni, növelni lehet a megfelelő karbantartással. Fontos az életmód, a mozgás és a táplálkozás. Ez a játék nagyon változatos logikai gondolkodást, kombinációs készséget, figyelem összpontosítást és nem utolsósorban, társaságot igényel!!! Az időskori demencia, Alzheimer-kór, a Sclerosis multiplex, a Parkinson-kór és hasonló egészségügyi kihívás mind az aktív agyi tevékenységgel és a megfelelő táplálkozással karbantartható. Ha nem is kerüljük el ezeket a betegségeket, legalább halasszuk későbbre. A társasági életnek fontos szereplője volt, van és lesz a JÁTÉK! Az elmúlt években egyre többen keresik a lehetőséget a társasjátékra, kerülve ezzel a magányosságot, a depressziót.

• **Mi a küldetésük, céljuk?**

• Szeretnénk minél több emberrel éreztetni a játék és az élet örömeit. Társaságot, sikert adni egy logikai társasjátékon keresztül, kortól, nemtől, anyagi helyzetétől függetlenül, a mai rohanásban elfáradt családoknak. Célunk a klubok, versenyek szervezésével a logikai társasjáték még szélesebb körben történő elterjesztése, népszerűsítése.

Azt kérdezzük az emberektől, hogy „Szeretnél vidám, jókedvű társaságban lenni, és társasozás közben az agyad karbantartani?” Gyere és játszunk!



mal ellátott – követ tartalmaz dobozonként, 4 darab kőtartóval. A játékban számsorokat és/vagy számkombinációkat kell az asztalra elhelyezni, minimum 3 kőből (terc) a játék szabályainak megfelelően. Ezt a játékosnál megtalálható, a kőtartón tárolt, vagy az asztalra már lehelyezett saját, vagy a játékosársak által az asztalra már korábban lehelyezett kővel lehet megtenni.

A nyertes az a játékos, akinek a kőtartója először megüresedik. A játékszabályok egyszerűek, gyorsan, percek alatt elsajátíthatóak.

• **A Szövetség országos rendezvényein kívül hol lehet megismerni ezt a játékot?**

Karácsonyoztak az Örökifjak Oroszlányban

Klubunkban minden évben megtartjuk a karácsonyt, a szeretet ünnepét. Alkalomhoz illően ünnepelőbe öltöztettük termünket, felállítottuk a fenyőfánkat, magunk készítette díszekkel díszítettük, állt a nagy adventi koszorú, a plafonról lelógó hógolyók, az asztalon hajtogatott fenyők mellett mécsesek világítottak. Ebben az évben a tagok által összeállított műsorral tettük ünnepélyessé ezt a délutánt, kezdésként rögtön egy nagyon szép dal, a „Ha találkozol a Jézuská-

val” hangzott fel, és együtt örültünk a karácsonyi gondolatoknak, a karácsonyi verseknek, énekeknek. Klubtársunk, Mancika egy igazi régi karácsonyi történetet is elmesélt nekünk. A programot közös énekléssel fejeztük be, majd mindenki megnézte a kis karácsonyi üvegbe zárt szeretet gondolatát. Ismét egy szép, kellemes délutánt töltöttünk együtt.

Cserna Andrásné Klubvezető

Évzáró Pécsváradon

Decemberben karácsonyváro – évzáró ünnepségre gyűltek össze a pécsváradai Nyugdíjasok Körzeti Egyesületének tagjai. A település legaktívabb és legnagyobb létszámú civil szervezete 2018-ban ünnepelte megalakulásának 25. évfordulóját.

Programokban, együttlételekben gazdag, sikeres évet zárt a közösség. Az év végi utolsó összejövetelükön is egy nagyon ritka – szinte egyedülálló – eseményre került sor. Köszöntötték azon tagjaikat, akik 2018-ban ünnepelték jubileumi (vagy nagyon magas) házassági évfordulójukat. Nyolc házaspár 50., egy-egy házaspár 55., 62., illetve 64. házassági évfordulót ünnepelt.



Karácsonyi évzáró

2018. december 17-én karácsonyi évzáró összejövetelt rendeztünk.

Ulrich Attila alpolgármester köszöntője után Hajdu István atya elmélkedése következett kis Jézus születéséről és a szeretet fontosságáról, majd a Szent Imre gimnázium tanulói rövid műsorral kedveskedtek nekünk.

Ez után következett a szeretet láng meggyújtása, melyben énekarunk játszott fő szerepet. Karácsonyiné Ancikánk a Csendes éj című dalt énekelte el magyarul és németül, kórusunk pedig a jelen lévőekkel együtt karácsonyi énekekkel kísérte a szeretet láng égését.

Pecsenya László Egyesület elnöke



20 évesek lettünk

2018. november 16-án ünnepeltük nyugdíjas egyesületünk megalakulásának 20 éves találkozóját, mely önkormányzati támogatással valósult meg.

A polgármester Dr. Kovács Ferenc megbízásából Ágoston Ildikó képviselő jelent meg és hozta el számunkra a meglepi 20 évesek lettünk tortát. Ezután énekarunk következett, majd az ünnepi ebéd, a töltött káposzta. A születésnap tánchoz a talp alá való Tódi Gábor zenész szolgáltatta.

*Pecsenya László
Római Katolikus Nyugdíjas Egyesület elnöke*

Himodra látogatott az apostoli nuncius

Michael August Blume apostolt Módos Ferenc polgármester meghívására a himodi gyökerek hozták el újra a településre. Nagy megtiszteltetés volt, hogy a Labdarózsa nyugdíjasklub egyik tagjával, Tóth Ferencnével közösen gyűjtötták meg Advent harmadik vasárnapján a gyertyát.

Ezt követően a kultúrházban tartott nagyszabású rendezvényen a Labdarózsa nyugdíjasklub dalköre adott műsort. Karácsonyi énekekkel köszöntötték a nuncius urat és a vendégeket, majd himodi nótákat is énekeltek a tiszteletükre. A műsort disznótóros vendéglátás követte.

Hasza Ernőné klubvezető



Programsorozat az Alzheimer-betegekért (2)

Az év elején különösen fontos meghallani ezt a pozitív üzenetet, meghallani és tenni is azért, hogy így legyen. Meghallani és közösen tenni azokért is, akik demenciával élnek.

A demencia, vagyis a mentális hanyatlás egy tünetegyüttes, az emlékezés, az elvont gondolkodás, a figyelem komplex funkcióit szabályozó agyterületek károsodása miatt következik be, fokozatosan vagy hirtelen sérülés, trauma vagy betegség következményeként. Változhat a viselkedés, az önálló képesség, beszédképesség és a fizikai kondíció is. Megváltozik az ítélőképesség, megváltozik a társas kapcsolatok minősége is. Igazán fontos erre az utóbbira figyelni, mert ha hiányosak az ismereteink a változásokat kiváltó okokról, akkor hamar bekövetkezik a demenciával élő ember és hozzátartozójának az elszigetelődése, kirekesztődése. Fontos tehát ezen a fórumon is a demenciával kapcsolatos tudásunk bővítése, annak áttekintése, hogy milyen kihívásokat jelent egy idősödő társadalomban a demenciával élők számának és arányának növekedése, és foglalkozni kell azzal is, hogy a szű-

A korai diagnózis azért is fontos lehet, mert még maga a beteg dönthet a jövőjével kapcsolatos fontos kérdésekben. Ő is és a hozzátartozói is jobban fel tudnak készülni arra, hogy milyen módon lehet megőrizni a biztonságot, milyen családon belüli és családon kívüli erőforrásokat tudnak mozgósítani. Ma még nagyon kevés példa van arra, hogy a gondozó hozzátartozókat felkészítik, demencia specialista gondozói tanácsadással kísérik ezt a lelki és fizikailag is megterhelő élethelyzetet, amit a demens családtag gondozása jelent. Az anyagi terheket említik legtöbbször a gondozó hozzátartozók, de számos egyéb problémával kell szembenézniük. Nem csak a Győrben, 2014-ben, *Menyhárt Miklós* által elindított Alzheimer Caféból van egyre több, hanem a civil és szakmai kezdeményezések száma is növekszik. Ezek ismereteket, gyakorlati tudást lehet szerezni, míg *Juhász Ágnes* demencia specialista demencia szimulációs program-kezdményezése nyomán személyesen is meg lehet tapasztalni, milyen érzés demenciával élni.

Mennyire zavaró a bizonytalanság, milyen nehéz elmondani, hogy valójában mi a baj, megnevezni, hogy mit érez, megfogalmazni, hogy mit szeretne, holott a demenciával élő embernek ugyanazokra a dolgokra van szüksége, mint bármelyikünknek. Az alapokra, ahogy *József Attila* fogalmazta „*ehess, ihass, ölelhess, alhass*”, a biztonságra, a szeretetre, valakihez tartozás érzésére, társas kapcsolatokra, tevékenységre, megbecsülésre, vagyis élményekben gazdag életre. Csak hát ezeket nem tudja már kifejezni, megfogalmazni, kimondani és ezek kielégítetlensége is lehet az oka annak, hogy a stressz miatt kihívó viselkedéssel, veszekedéssel, agresszióval találkozhatunk. Nekünk, a környezetében élőknek, a közelieknek, vagy a távolabbi barátoknak, ismerősöknek kell megtanulnunk alkalmazkodni és civilként is megtanulni egy szakszerű hozzáállást, a „pozitív viselkedés támogatást”. Erről *Juhász Ágnes* részletesen ír a „*Segítség, demencia*” című, több mint egy éve vezetett nagyon érdekes és hasznos blogban. Ennek a szemléletnek a jegyében forduljunk a környezetünkben élő demens emberek felé. A saját helyzetüknek ők a legjobb ismerői, velük beszéljünk és ne róluk.

Magam is átélem a közelség és a jelenlét pozitív hatásait. Heti rendszerességgel látogatok egy idősoththonban élő, velem egyidős asszonyt. Középkorú korunkban ugyanazokat a zenét hallgattuk, miniszoknyát hordtunk és izgalmas házi bulikat szerveztünk. A húszas éveink elején született az első gyerekünk. Még a hajviseletünk is közel azonos volt, ahogy ezt az amatőr fotókon láttam. Idős korunkra én asztmás lettem, őt az Alzheimer kór érte el. Kerekesszékre vagy egy fotelben ülve folyamatosan, a beszédéből csak néha tudok elkapni egy számomra is érthető szót. A segítőkészség és a kíváncsiság indította el a látogatásokat, amelyek között az egy év alatt sem volt két egyforma. Ili mindig az érzéseit kifejezve reagált, néha nagyon bánatosan, máskor sírdogálva, az érzelmi emlékezet mindvégig megmarad. Így aztán mindent megbeszélünk egymással, tudunk jókat nevetni, ezzel is megerősítve a kölcsönös megértést. Az uzsonna egy szertartás, de nem ez a legfontosabb, sokkal inkább a kezek simogatása, az ölelés, az az öröm, ami ebben a másfél órában mindkettőnk betölt.



Világszerte nő a demenciában szenvedő betegek száma

kebb környezetünkben milyen erőforrásokat lehet mozgósítani azért, hogy a lehető legtovább maradjon minden érintett a saját otthonában, férjen hozzá az otthon-közel ellátásokhoz. Jó lenne megtanulni, hogy ne tabutéma legyen ez a betegség, tudjunk beszélni a problémákról, és tudjunk beszélni, beszélgetni az emberekkel is. A szomszédokkal, aki sokadszorra zárja ki magát a lakásból, a barátnőnkkel, aki panaszkodik a gyerekeire, miközben tudjuk, hogy az mindennap látogatja, az osztálytársunkkal, aki nem találja azt a kávéházat, ahol minden évben találkozunk, és beszélgetni azzal is, akivel az utcán találkozunk egy hideg napon, zoknival és papuccsal a lábán.

A demencia nem törvényszerűen az idősor velejárója, bár az életkor előrehaladásával előfordulási gyakorisága növekszik. Ezért, ha sikerült a megváltozott viselkedésű szülőt, vagy barátot elkísérni a háziorvoshoz, ne elégedjünk meg azzal, hogy a felelősenység a korral jár. Még egy kis vita árán is érdemes ragaszkodni a szakorvosi kivizsgáláshoz, mert a korai diagnózis minden érintett számára megkönnyíti a későbbi éveket.

Így spóroljon a lakásbiztosításon!

Sok ember azonnal, a lakásvásárlása napján gondoskodik ingatlanja biztosításáról, míg mások hosszú évtizedeket élnek le egy lakásban biztosítás nélkül. Gyakorlatilag a biztosítás egy mentőhálózathoz hasonlítható, amire az artistanak általában nincs szüksége, de amikor baj történik és zuhanni kezd, mindennél fontosabb, hogy ott legyen, megakadályozva a nagyobb bajt. Biztosítás esetében, az az első kérdés, hogy mennyibe kerül ez nekünk? Lehetne olcsóbb? Lehetne személyre szabottabb? Bizonnyal lehet!

A lakásbiztosítási díj optimalizálható, ha a kiválasztott, személyre szabott fedezeteket úgynevezett **csomagban választjuk** ki. Például a **PostaÉdesOtthon** ingatlan- és ingóságbiztosítás, nem csak az otthonunkat védi, hanem egy jól megválasztott tematikus csomaggal számos fontos fedezetet nyújt. A **Nyugdíjasoknak szóló tematikus csomag** az ingatlan védelme mellett például a 16 év alatti unoka balesetbiztosítását, combnyaktörés biztosítást, kórházi lopás biztosítást és besurranás biztosítást is tartalmaz. Természetesen a tematikus csomag mellé kiegészítő biztosítás is rendelhető – szemüvegtörés esetére; műtéti, kórházi napi térítésre vagy az Assistance szolgáltatás is választható, amely azonnali segítséget nyújt vészhelyzetek esetén, tovább választható a melléképület-, a családi-, a napkollektor, a medence-, a kibővített üvegtörés, és a kisállat orvosi biztosítás is.

A **PostaÉdesOtthon** személyre szabható, rugalmas, időtálló otthonbiztosítás. Öt különféle élethelyzethez alkalmazkodik, így Ön választhatja ki az igényeinek, lakástípusának és értékeinek leginkább megfelelő biztosítási formát az alábbiak közül: társasházban lakó, albérlő, kisgazdálkodó, kertés házban lakó, nyugdíjas. A csomagok összetétele kombinálható, és a legjellemzőbb veszélyekre ajánlott fedezetek mellé számos egyéb kiegészítő szolgáltatást is választhatnak az Ügyfelek.

Spórolni akkor tud, ha a lakásbiztosítása az **Ön elvárásaira szabott**, az Önnek fontos értékekre reális fedezeteket tartalmaz. **Éppen ezért érdemes a Postán lakásbiztosítási előkalkulációt készíttetni**, és áttanulmányozni, hogy melyik csomag felel meg leginkább az Ön igényeinek.

Ha megtalálta a legmegfelelőbb összeállítást és a **PostaÉdesOtthon** szerződését **2019.01.02. és 2019.03.03. között köti meg**, akkor 2019.03.26-án **megnyerheti a 3 db, egyenként 100 000 forintos JYSK lakberendezési utalvány egyikét**.

Tudjuk, hogy az otthon védelme mindannyiunk számára kardinális kérdés. Akik az akció időszakban szerződnek, az **Optimum és Prémium csomag mellé Viharjelzés szolgáltatást** kapnak **ajándékba**. A **Viharjelzés szolgáltatás** a nap 24 órájában, a hét minden napján véd. Az Ügyfél a szerződésében megadott e-mail címre és telefonszámára e-mailen és SMS-ben kap riasztást a szerződésében megjelölt kockázatviselési hely irányítószáma alapján, ha a térségében szélvihar/felhőszakadás/zi-vatar/ónos eső/havazás várható. A Posta Biztosító által időben elküldött riasztások lehetővé teszik, hogy az Ügyfelek időben felkészüljenek, és megfelelő lépéseket tegyenek a lehetséges károk megelőzésére.



PostaÉdesOtthon
Személyre szabott ingatlan- és ingóságbiztosítás

Gondoskodjon otthona biztonságáról, és nyerjen!

Posta Biztosító
LAKBERENDEZÉSI UTALVÁNY
100 000 Ft
ÉRTÉKBEN

A lakásbiztosításnál tovább takarékoskodhat, ha igénybe veszi az ügyfélkedvezményeket, amelyek egymással a maximális mértékig összevonhatók. További részletekről érdeklődjön a Postán, valamint tájékozódjon a www.postabiztosito.hu honlapon.



PRIMA-PROTETIKA Kft.

minőség • szakértelem • megbízhatóság

www.prima-protetika.hu

Könnyen fel szokott fázni a hideg időben?

A mozgásról, szabadidős tevékenységről télen sem kell lemondani. Hiszen egy jó derékmelegítővel melegen tarthatja a derekát és a veséje környékét.



Rugalmas anyagának és a tépőzárnak köszönhetően könnyű a használata.

Ha éppen nem a szabadban szeretne lenni, hanem ülő munkát végez otthonában vagy munkahelyén, akkor is ideális megoldás a derékmelegítő!

Egyenletes száraz meleget biztosíthat, csillapíthatja a deréktáji fájdalmat, megvédheti a derekat, a vesét a megfázástól.

Külön javasoljuk használatát szabadtéri tevékenységekhez, például motorozáskor, kempingezéskor, vadászatkor és a horgászás hosszú órái alatt hűvös, nedves időben.

Ez az a termékünk, mely a legtöbb vásárlónk bevásárló listája elején áll.



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

