

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2019. június

Kedves Klubtagok!

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség **fennállásának 30. évfordulóját ünnepli ebben az évben.** Valamennyi megyei szervezet megtervezte az ünnepségét. Az elmúlt hetekben az elnökség tagjai több megyei ünnepségen is részt vettek. Sánta Gyula alelnök Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei szervezetünk ünnepségén köszöntötte tagjainkat. Az ünnepség megszervezésére Tornyospálcán, a Faluház kertjében került sor. A jól megszervezett, mintegy 300 fős rendezvényre eljött a megyei közgyűlés alelnöke, a megye több polgármestere. Az évfordulót a művészeti csoportok gazdag műsora tette emlékezetessé.

Győr-Sopron megyei szervezetünk ünnepségét megyei elnökünk, Zsámbokiné Buday Anna a győri egyetem épületébe szervezte. Az ünnepségre megtelt a terem. Szövetségünket köszöntötte Kara Ákos informatikai helyettes államtitkár, a megyei közgyűlés alelnöke, dr. Pető Péter és a megye több polgármestere. Örültem, hogy részese lehettem ennek a szép rendezvénynek, és én is köszönhettem a tagjainkat, köztük az alapító tagokat és a kiváló munkát végzett tagjainkat.

Veszprém megyei szervezetünket Alsóörs polgármestere hívta meg. A 30. évforduló ünnepségre a település sportcsarnokában került sor. A jó hangulatú műsor előtt Szövetségünk megyei szervezetét a házigazda, Alsóörs polgármestere, Hebling Zsolt, majd a megyei közgyűlés alelnöke, Vörösmarty Éva köszöntötte. Beszédekben méltatták a megyei szervezet és a klubok szerepét a települések életében. Ezen a rendezvényen is köszönhettem az alapítókat, a kiemelkedő munkát végzett tagjainkat. Külön öröm volt ismételten találkozni Bodgán Kálmánnal, Országos Szövetségünk volt alelnökével.

Jó érzés volt, hogy sehol se feledkeztek meg azokról, akik sokat tettek az „Életet az éveknek” mozgalomért, de már nincsenek közöttünk. Volt olyan rendezvény is, ahol gyertyát gyújtottak az emlékükre.

Mindhárom esemény szervezőjének, Herczku Andrásné Erzsikének, Zsámbokiné Buday Annának és Paulics Istvánnak gratulálunk a Szövetségünk történetéhez, híréhez méltó ünnepségekhez.

Kedves Klubtagok!

Minden megyei szervezetünket arra kértünk küldjenek emlékeket, fotókat, leveleket, dokumentumokat a készülő Emlékkönyv 30 című kiadványunkba. Június 30-ával lezárjuk az anyagok fogadását, és elkezdődik a könyv szerkesztése. Sok anyagot kapunk. Bár – sajnos – nem minden megye élt ezzel a lehetőséggel! Bízom benne, hogy ősszel azok, akik a régi időket megélték, és

(folytatás a 3. oldalon)



Három kemencényi finomságot sütöttek az ásóthalmi nyugdíjasok



A jánosomorjai Balassi Bálint Nyugdíjas Klub egyre többet hallat magáról...



Tát község vendégként fogadta az „Életet az éveknek” Megyei Szövetség Pünkösdi Dalos-találkozóját

A tartalomból:

A jókedvét sosem felejt otthon... • Mi egy vérből valók vagyunk! • Programkavalkád Baranya megyében • Dalos találkozó Gesztelyben • Kalciumhiány • A 36 órás nap

CURIOSA[®] MERT A BŐRÜNK TUDJA, MI A JÓ NEKI!

Egyedülálló összetétel a sebkezelésben!
A HIALURONÁT elősegíti a sebgyógyulást,
a CINK gátolja a felülfertőzést.

Horzsolásra • Vágásra

Égési sérülésekre • Műtégi sebekre

Felfekvésre • Diabéteszes fekélyekre

Pattanásos bőr kezelésére



www.curiosa.hu

Cink-hialuronát tartalmú, vény nélkül kapható orvostechnikai eszköz. Gyártó: Richter Gedeon Nyrt.
1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 7032, drugsafety@richter.hu
Document ID: KEDP/DAC6EM, Lezárás dátuma: 2019.06.11.

 RICHTER GEDEON

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

Kedves Klubtagok!



(folytatás a 1. oldalról)

azok, akik az elmúlt években csatlakoztak hozzánk, örömmel fogják majd kézbe a könyvet.

Sokan kerestetek személyesen, hívtátok az irodánkat, és érdeklődtek az aláírásgyűjtésről, amit a Nyugdíjasok Országos Képviselőtete (NYOK) kezdeményezett. A nyugdíjasok érdekeit képviselő ernyőszervezet elfogadhatatlannak tartja,

hogy a nyugdíj évek óta csak az inflációval emelkedik. A tavaly meghatározott infláció mértéke a 2019. évre 2,7%. Ennek megfelelően törvényes volt a 2,7%-os emelés. Ugyanakkor elég kimenni a piacra, elmenni, megvásárolni a mindennapi élelmiszert, és érzékeljük, hogy a pénzromlás ennél magasabb. A magasabb inflációt erősítette meg az elmúlt hetekben a KSH, az MNB és a gazdasági kutatók is. Ráadásul a bérek ennél dinamikusabban – bizonyos szektorokban 12-15 %-ot – emelkednek. A NYOK azt szeretné elérni, hogy a kormány tárgyaljon a vegyes indexálás visszahozásáról, ami a nyugdíjak emelésénél az infláció mellett a bérek emelkedését is figyelembe venné. Sajnos, amennyiben marad az inflációkövető nyugdíjmelés, még azoknak a nyugdíja is komolyan veszít a vásárlóértékéből, akiknek jobb nyugdíjuk volt. Persze, nem a 2013. évet követően – ekkor törölték el a nyugdíjplafont – megállapított nyugdíjakra gondolok. Ennek az intézkedésnek a hatására ugyanis erőteljesen emelkedik az 500 ezer forinton felüli nyugdíjak száma.

Az aláírásgyűjtés felhívja továbbá a figyelmet a legalacsonyabb nyugdíjjal rendelkezők kilátástalan helyzetére. Több mint 600 ezer ember nyugdíja 100 ezer Ft alatt van. Az ő helyzetük javítása érdekében sajnos semmilyen intézkedés nem született az elmúlt években. Életminőségük drámai módon romlik.

Végezetül volt, aki arra emlékeztetett, hogy Szövetségünk nem politizál. Ebben egyetérttünk. Szövetségünk továbbra sem folytat pártpolitikai tevékenységet. Az alapszabályunk szerint azonban érdekképviselőt látunk el, az idősök érdekképviselőt. Ennek érdekében szeretnénk együttműködni a mindenkorai kormánnyal. Természetesen együttműködünk más civilszervezetekkel, a szak-szervezetekkel. Méltatlan lenne hozzánk, ha nem tennénk szót, hogy közöttünk igen sokan romló körülmények között élnek, és egyre többen jelzik a nyugdíjuk elértéktelenedésének életükre gyakorolt hatását.

Hegyesiné Orsós Éva, elnök

Az Uránia Filmszínházban Seress Rezsőre emlékeztünk

Immár negyedik éve kerül sor kulturális programok megszervezésére budapesti helyszíneken.

Június 18-án DALOK A KISIPÁBÓL – in memoriam SERESS REZSŐ címmel hallhattunk, láthattunk előadást a gyönyörűen felújított Uránia Filmszínház épületében.

Több mint 350 tagunk ment el az Uránia Filmszínházba, és nagyszerűen érezték magukat. Fesztbaum Béla és a Kék Duna Szalonzenekar Seress Rezső emlékkoncertje ismét nagy sikert aratott.



Ismét Hajdúszoboszlón jártunk

Táncolva fedeztük fel Hajdúszoboszlót és környéke szépségeit június 3-6-án a Barátság Gyógy- és Wellness Szállodában. A szálloda elismert gyógyvize és wellness szolgáltatásai, kellemes környezete, a fakultatív programok garantálták a feltöltődést, a kulturális műsor fellépői pedig remekeltek.



Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

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

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

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

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

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

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

NEVEZÉSI LAP

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” ORSZÁGOS MESEMONDÓ VERSENYRE

Kedves Megyei Elnökök! Kedves Nyugdíjas Tagjaink!

Szövetségünk mesemondó versenyt hirdet. Benedek Elek 1859. szeptember 30-án született, 2005-től e nap a Magyar Népmese Napja. Ebből az alkalomból várjuk a népmesét szerető, a népmesét szívesen mondó, előadó tagjaink jelentkezését.

A verseny helyszíne: Budapest, Hagyományok Háza Corvin tér 8.

A verseny időpontja: 2019. szeptember 27. 10 óra

Nevezési határidő: 2019. szeptember 02.

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség
1094 Budapest, Balázs Béla u. 18.
nyugszov@hu.inter.net

Regisztrációs díj: (mesemondók részére, helyszínen): 1000 Ft.

Fellépő neve*:

Levelezési cím (irányítószámmal):

Telefonszáma: Email címe:

Klubja neve:

Klubja címe:

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

Kísérők, vendégek száma:

Műsorszám címe:

Műsorszám időtartama (maximum 6 perc lehet!!!):perc

Fellépéssel kapcsolatos kérés:

Dátum:

.....
aláírás

*Az Ön adatait kizárólag a rendezvényen való részvétele érdekében kérjük. Az itt közölt valamennyi adatot a rendezvényt követően megsemmisítünk.

Ünnepelt a Pásztói Őszirózsa Klub!

Május 11-én ünnepelte 40. születésnapját a klub. Nagy izgalommal vártuk a nagy napot. Lázasan készültünk a vendégek fogadására.

Ünnepségünkön részt vett a megyei vezetőség részéről Mester né Molnári Mária, a NYOSZ részéről Szendrődi György. A város részéről az alpolgármester, Bodrogi István és volt polgármesterünk, tiszteletbeli tagunk Sisák Imre.

Vendégünk volt még a szécsényi, a palotási, a mátraterenyeyi klub tagságának nagy része, valamint a kulturház igazgatónője, és a Boldog Élet Klub. A köszöntők után a klubok bohókás jelenetekkel, és tánccal köszöntötték az ünnepeltek, majd megnézték kis kiállításunkat. Megemlékeztünk örökre elment tagjainkról, majd felidéztük az elmúlt 40 év emlékeit. A műsor

után átvonultunk az Ózon étterembe. Hangos zeneszó fogadott minket, ahol mindenkit megvendégeltünk egy finom ebéddel, majd megérkezett a születési torta. Jóízűen fogyasztottuk el a finom csokoládétortát. Később Bacsa Tomi húzta a talpalávalót, míg csak ki nem fulladt a társaság.

Csodálatos napot töltöttünk együtt és mindenki jól érezte magát. Szeretettel búcsúztunk egymástól.

Köszönjük az étterem vezetőjének Szabó Péternek a jó ételt, a Pocak Pékségnek a finom tortát. Reméljük, hogy a következő nagy összejövetelünk is ilyen jól fog sikerülni.

Loborik Imréné
Őszirózsa Nyugdíjas Klub vezetője

A jókedvét sosem felejt otthon...

Kártyaverseny? Sakk? Túra? Teke? Kulturális programok? Sánta Gyulával bármelyiken találkozhatunk. Mert azon túl, hogy immár 11 éve vezeti az Életet az éveknek Heves megyei szervezetét, az országos szervezet alelnöke is. De ne siessünk annyira, inkább pillantsunk vissza egy kicsit a múltba!

Sánta Gyula Hatvanban él, néhány nagyon rövid időszakot leszámítva nem is élt másutt. Hatvanhoz köti a család, oda kötötte a munka, és vállalt kötelezettségei is.

• Friss nyugdíjasként a hatvani Naplemente klub minden napjaiba kapcsolódtam be, és rövid időn belül megyei elnökhelyettes lettem. Aztán amikor szegény Besenyeiné Piroskát autóbaleset érte, engem választottak elnöknek.

Folyamatosan változik a Heves megyei szervezet, és most, hogy az országosan a 30. évfordulót ünnepeljük, ez bennünket is visszatekintésre készítet. A Naplemente 32 éves, a megyei szervezet 25. Tisztes kort ért meg mindkettő, és csak az bánt, hogy a lemorzsolódások miatt ma már kevesebb klub működik a megyében, mint a kezdetekben. Mi ennek az oka? Megalakult egy másik nyugdíjas szervezet is a megyében, és nekik kicsit jobb a kapcsolatuk a megyei vezetéssel, aminek ugye pénzben kifejezhető értéke van. Hiába mondjuk, hogy nyugdíjas szervezet ne pártoskodjon, ugye ilyenek is vagyunk, meg olyanok is, vagyis sokfélék... Mi itt Hevesben – de országosan is – igyekszünk politikamentesen élni az életünket, de ez nem mindig sikerül, főleg, ha az idősök lehetőségeit, megélhetését nézzük.

• Mivel foglalkozott a még aktív Sánta Gyula?

• Huszonnégy és fél évig dolgoztam a Volánnál üzemtechnikusként. Végigjártam a lépcsőfokokat, a hatvani Volán megbecsült dolgozója voltam. És bár a mai fiataloknak ez nem sokat mond, de én büszke vagyok arra, hogy ötször lettem kiváló dolgozó. Mindig érdekelték az emberek, nem tudtam soha egy helyben megülni, rengeteg társadalmi munkát végeztem – hogy ismét egy rég használt kifejezéssel éljek.

A Volán után a Városgazdálkodási Vállalathoz, az üzemfenntartási osztály élére kerültem. Aztán bennünket is elérte a privatizáció, megszűnt a vállalat. Mi három egykori kollégával munkahely keresés helyett vállalkozásba kezdtünk. Először betéti társaság formában, később kft-ként hulladékszállításba fogtunk. Két város és több kisebb település kommunális és veszélyes hulladékát gyűjtötte a kft egészen addig, míg el nem adtuk a társaságot, én pedig 60 éves koromban elmentem nyugdíjba.

• A tevékeny éveket képes volt nyugodt hétköznapiakra váltani?

• Mindig aktív voltam, nyugdíjasként is az maradtam. A sport például mindig nagyon közel állt hozzám, a kispályás focit mindig

nagyon szerettem, még ha most ez nem is nagyon látszik rajtam. Az öregfiúk bajnokságot rendre megszervezzük, és tagja vagyok az FC Hatvan felügyelő bizottságának. És persze a nyugdíjas klubok számtalan sportos időtöltéséből sem maradhatok ki. Bár a kártya és a sakk inkább az elmét mozgatja meg, de a túrázás és a teke a nyugdíjasok között is népszerű. Tehát egyáltalán nem a nyugdíjasok nyugodt hétköznapijait élem.

• Mit szól mindehhez a család?

• Megszokták. A páromra is a nyugdíjasok között leltem rá, miután a feleségem meghalt. És már 11 éve élünk együtt.

Öt gyerekes családba születtem 1945 januárjában. Cipész volt eredetileg az édesapám, de a MÁV-nál helyezkedett el. Hosszú, tevékeny életet élt, pedig eltemette a feleségét, édesanyámat és két gyermekét, a testvéreimet. A családjunk 2 unokában folytatódik, ők 15 évesek most.

Mint arról már szó volt, Sánta Gyula az Életet az éveknek országos szövetség egyik alelnöke. Régiós alelnök is, a Dunán inneni országgrészt „felügyeli”. Ezt nagyon is időzjelbe kell tenni, mert a

felügyeletnél sokkal többet tesz, nem csupán a terület megyei szervezeteinek és klubjainak munkáját kíséri figyelemmel. Nem csupán elfogadják, hanem elismerik a munkáját, mert minden tekintetben számíthatnak a mindig vidám, tevékeny emberre. És a jókedvét sem felejt otthon soha...

Sz. R.



Nagy sikere volt a június 21-én BÉlapátfalván rendezett megyei tekeversenynek

Mi egy vérből valók vagyunk!

A jánosomorjai Balassi Bálint Nyugdíjas Klub egyre többet hallat magáról. Aktívan kiveszi a részét nemcsak az Élet az éveknek megyei programjaiból, a város helyi rendezvényeinek szervezéséből, de önálló programokkal is köreibe csalogatja a szépkorúakat.



2018. január 1-jétől a Balassi Bálint Nyugdíjas Klub élére, az egészségügyi okok miatt lemondott Fettik Katika helyére, egy „fiatalember” került, Bujdosó Zoltán személyében. Ha jól körülnézünk, nyugdíjas körökben a férfi vezető ritka, mint a fehér holló. A klub, ezért is fogadta kicsit kételkedve, fenntartásokkal a közük csöppent „betolakodót”, aki számukra akkor még csak egy betelepült idegen volt, s ráadásul aktív dolgozó.

Ma már állíthatjuk, hogy Zoltán belopta magát a közösség szívében. Fiatalos lendületet adott a kis csapatnak. A Balassi Bálint Nyugdíjas Klub büszke az elmúlt év eredményeire, hisz míg sajnos a többi nyugdíjas szervezet létszáma nem nő, mi egy év alatt 20 új taggal gyarapodtunk.

Hogy mi is a titkunk? Nos, ez egy következő cikk témája.

Kedves Nyugdíjas Társak!

Ma egy szívet melengető élménnyről számolunk be. Egy élménnyről, tapasztalatról, amit egyszer az életben mindenkinek át kell élnie.

Jánosomorja azon szerencsés városok közé tartozik, amely büszkélkedhet felvidéki testvértelépüléssel, ez Nagyfödémés. Ez a határokon átnyúló barátság pontosan 20 éve pecsételőddött meg hivatalosan, mikor a nagyfödémesi Ancsi néni és a jánosomorjai Zsófi mama kezdeményezésére a két település nyugdíjasai és a községek vezetése felvette egymással a kapcsolatot.

Miért épp Nagyfödémés és Jánosomorja? Csak ráböktek a térképre? Nem. A kapocs, a kötelék régebbre nyúlik vissza. A múlt század szégyenteljes döntéséig, a kitelepítésekig. Családokat szakítottak szét. Anyát a gyermektől, apát fiától. Ancsi néni az egyik oldalon rekedt, míg Zsófi mama a határon túlra, Magyarországra került.

Ahogy Bujdosó Zoltán mondta ünnepi beszédében, kivágták a fát, elszakították gyökereitől. Jánosomorja és Nagyfödémés ezt a fát próbálja 20 éve gyógyíttatni, újra egyesíteni.

Május 15-én Jánosomorja nyugdíjasait, különben rekedt, nagyfödémesi testvérei a hagyomány szerint, egésznapos vendégségbe invitálta. (Jól bevált szokás szerint egyszer az egyik település szervezi a baráti találkozót, következő évben, a másik.)

Na, aki még nem vett részt felvidéki dínom-dánomban, sebtiben bökkön a térképre, vájkáljon a múltban kapcsolat után kutatva, és keressen gyorsan egy társközséget!

Persze ezt nem szabad ennyire leegyszerűsíteni és csak a bulizós oldaláról tekinteni a dolgokat. Egy életre szóló leckét kaptok majd nemcsak történelemből, hanem magyarságtudatból, hazaszeretetből, büszkeségből, kulturális kincseink megőrzéséből is.

Szavakba önteni szinte lehetetlen azt a szeretetet, odaadást, amivel bennünket évről évre elhalmoznak felvidéki barátaink. Ez nemcsak a finomságoktól roskadozó asztalokban mutatkozik meg, a gondosan szervezett sokrétű programban, hanem valami kézzel foghatatlan varázsban. Az esős, szomorkás, májusi napon a napfényt hozta szívünkbe.

A Pozsony melletti település apraja-nagyja azon munkálkodott, hogy jól érezzük magunkat. Szorgos kezek varázsoltak finomságoktól roskadozó asztalt.

Pedagógusok, szabadidejüket nem sajnálva, ünnepi díszbe öltözött apróságokat állítottak színpadra, olyan kultúrműsort alkotva, mellyel könnyeket fakasztottak ráncos orcáinkra. Az a



magyarság tudat, amelyet ezekbe az apró emberpalántákba nevelnek, példaértékű mindnyájunk számára.

Szomorúan tapasztalom, hogy mennyire hiányosak az anyaország ismeretei. Mikor ezüstbe borult hajjal megdicsérik a színpadon csak ritkán hallott magyar verseket és dalocskákat zengő gyermekserenget, s azt, hogy mennyire szépen megtanulták külföldön a magyar nyelvet. Pedig a helyzet fordított, ők nagyobb MAGYAROK, mint mi, s a határokon túl idegen nyelvként tanulják a szlovák nyelvet. De ez is egy következő cikk témája!

Visszakanyarodva látogatásunkhoz... Pompás ebéd, terülj-terülj asztalka, aranylő bor, mézédés sütemény kipukkadásig... De a mesének itt még koránt sincs vége. Ahogy az rendezvényeken illendő, műsor dukál a vendégnek. Előkerült a citera, a kottákat tartalmazó mappák. Ismerős nóták csendültek fel, de a humor sem maradhat ki a nyugdíjasok rendezvényekből. Mi is készülünk, kórusunk és tánckarunk modernebb műfajokkal szerzett kellemes percek, csalt mosolyt az arcokra.



Mint ahogy minden mesében van bánat, így a vigadalmat, sajnos a mi esetünkben is átszötte a fájdalom. A sors fintora, hogy 20. találkozómon Ancsi néni kísérték örök nyugalomra. Azt az asszonyt, akinek köszönhető a két község egymásra találása. Fájdalmunkat csak az a tudat enyhítette, hogy a 91-éves Zsófi mama üdvözlét átadhattuk, bár egészsége már nem tette lehetővé a buszos kirándulást, de lélekben ott volt velünk, az ÖVÉINÉL.

Kitüntetések osztogatunk világszerte, de ezek a szürke kis emberek a feledésbe merülnek. Pedig maradandó dolgot tettek le az utókor asztalára. Nekünk kutya kötelességünk a tőlük kapott stafétát tovább vinni, s majdan átadni utódainknak.

A gyász ellenére, ahol nyugdíjas csapat verbuválódik össze, nem maradhat el a mulatság, tánc. S nekünk felvidéki zenész húzta a talpalálót. Az i-re a pontot a közös nótázás és a televízióból sokak számára ismert művésznő, Sissi tette fel, aki szintén Nagyfüdmes szülötte.

Mi összelelkezve, köré kört alkotva, meghatva hallgattuk ahogy felcsendül ajkáról a „**Mi egy vérből valók vagyunk**” refrén, már-már himnusszá vált nóta.

Kedves Olvasó, ezt az érzést át kell élned! A dal szövegét bár érted, de hogy mit is jelent igazából, az csak akkor jut el a tudatodig, mikor kézen fogod határokon túl rekedt barátod kezét és a könnyektől csillogó szemében meglátod, a belőle áradó szeretetet!

Szabó Szilvia Jánossomorja

HARMINC ÉV – HARMINC KÉRDÉS

TOTÓ Szövetségünk sportos eseményeiből (3)

21. Melyik évtől lehet a tízpróbaverseny csapatban unoka?
 1. 2019
 2. 2018
 - X. 2017
22. Ebben az évben megrendezésre kerülő Mozgásfesztivál hányadik?
 1. második
 2. harmadik
 - X. negyedik
23. Milyen Szövetségünk által szervezett rendezvényen találkoztunk először az Esések Iskolájával?
 1. Gyulai Mozgásfesztivál
 2. Szépkorúak testébresztő fesztiválja
 - X. Szenior Élemódváltó Rendezvény
24. Szövetségünk melyik évben csatlakozott először a Világ Gyalogló Napjához?
 1. 2018
 2. 2014
 - X. 2016
25. Melyik túraversenyt hirdettük meg „Út az egészséghez” címmel?
 1. Holdvirág-árok
 2. Hárs-hegyi
 - X. Normafai
26. Melyik kórház nevéhez fűződik az „Út az egészséghez” program?
 1. Szent Imre Kórház
 2. Szent István Kórház
 - X. Szent Ferenc Kórház
27. Melyik sportrendezvényen hirdettük meg először Rummi-kub versenyt?
 1. Egri fesztivál
 2. Gyulai Mozgásfesztivál
 - X. Hajdúszoboszlói fesztivál
28. Melyik túraversenyen került sor verseny előtt és után pulzuszámra?
 1. Margitszigeti
 2. Holdvilág-árok
 - X. Hárs-hegyi
29. A Tízpróbaversenyen egy csoportban hány felnőtt és hány gyerek vehet részt?
 1. három felnőtt 2 gyerek
 2. négy felnőtt 1 gyerek
 - X. 2 felnőtt 3 gyerek
30. Hány kilométer a Világ Gyalogló Napján ajánlott túratáv nagysága?
 1. 2-6 km
 2. 1-5 km
 - X. 4-5 km

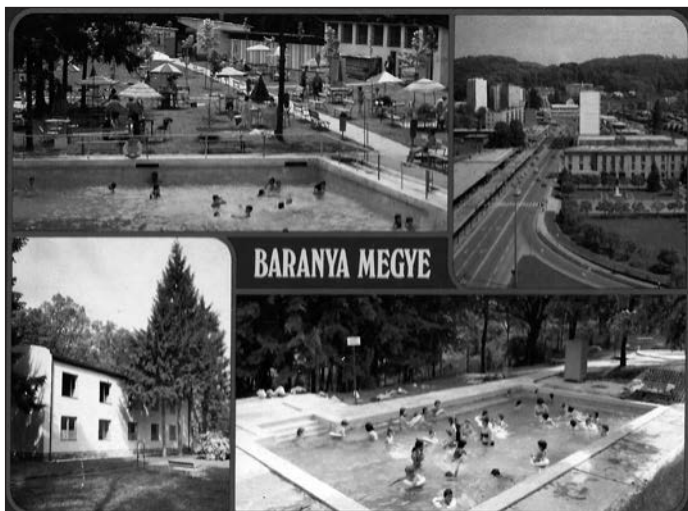
A megfejtéseket a NYUGDÍJASKLUBOK ÉS IDŐSEK „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE címére (Budapest, 1094 Balázs Béla u. 18. II. Tel: 06/1/327-0118 Fax: 06/1/327-0119 E-mail: nyugszov@hu.inter.net Sport és Szabadidő Bizottság) küldjétek

Beküldési határidő: 2019. július 31.

Programkavalkád Baranya megyében

30 éves jubileumi ünnepség Sásdon

Baranya megyei Szervezetünk 2019. május 18-án a szövetség **30 éves jubileumának** tiszteletére a **Sásdi Művelődési Házban** szervezett ünnepséget. A szövetség egyik alapító megyei szervezete Baranya megye, így ezen a rendezvényen ezt is megünnepeltük. A jubileumon Sipos Imréné megyei elnök köszöntötte



a megjelenteket, aki 1989. március 29-én résztvevője volt a szövetség alakuló ülésének.

A 30.éves jubileumon megemlékeztek Knoll Istvánról az alapítóról, és Bosznai Ferencről, akivel Baranya megyében toborozták a klubokat. Az elnökszergy után a sásdi alpolgármester, Dr. Jusztinger János köszöntötte a megjelenteket, gratulált a jubileum alkalmából, és megköszönte Sipos Imrénének a több évtizedes szervező munkáját.

Nagy Lászlóné konferálásával gazdag programban volt része a megjelenteknek. Kiknek köszönhetjük a színvonalas műsort? Fel lépett a Sásdi Levendula Klub Dalköre, Újhelyi Istvánné és Kovács János a klub szólistái, Rónai Elemér, a Komlói Őszirózsa Táncscsoport, Wache Jánosné szájharmonika, a Sásdi Őszidő Nyugdíjas Klub Táncscsoportja, Bális Istvánné, Arnold László harmonika, a Kásádi Nyugdíjas Klub Horváth nyelvű Hagyományőrző Dalköre. Tamásiból érkezett Gyuricza István és Istvánné, a tamási szalontáncosok, a Beremendi Ezüsfenyő Nyugdíjas Egyesületből Róthné Kovács Erzsébet, Pécsváradi Körzeti Nyugdíjas Egyesület Hagyományőrző Táncscsoportja és szólóénekes Fischer Józsefné, a Magyarhertelendi Borkörből Almái Sándor, Kun János, Mindszentgodisáról Markó Mihály és Bárány Teréz versmondók, Imrő Lászlóné Komlóról.

A résztvevőknek oklevéllel köszönték meg a színvonalas műsort, közös ebéddel és zenés délutánnal zártuk a jubileumi ünnepséget. Ezúton is köszönjük Rabb Győzőné polgármesternek, hogy mindig számíthatunk a támogatására.

Versmondó Találkozó Komlón

2019. április 11-én, a Költészet Napján a **Komlói Közösségek Házában Versmondó Találkozót** tartottak. Horváth Lászlóné a Közösségek Háza igazgatónője köszöntötte a megjelenteket.

Háromtagú zsűri értékelt a versmondók szereplését. A 10 fel lépből hat személyt juttattak tovább az országos találkozóra. Minden versmondó oklevelet kapott és zárásként Sipos Imréné megyei elnök megköszönte a színvonalas produkciókat.

Vásárosdombói majális

2019. május 11-én **Vásárosdombón majális**t tartottak, amely baráti találkozóra adott lehetőséget. Az alpolgármester, Kaiser Istvánné, a Vásárosdombói Alkonyat Nyugdíjas Klub vezetője, és Sipos Imréné megyei elnök köszöntötte a megjelenteket. A hangulatos programban a közönség a Komlói Őszirózsa Táncscsoportnak a Mindszentgodisai Markó Mihálynak, a Vásárosdombói Alkonyat Nyugdíjas Klub tagjainak, a Sásdi Levendula Klub táncsainak előadásában, és Wache Jánosné szájharmonikázásában gyönyörködhetett. A helyi iskola diákjainak és az óvodás gyermekeknek a műsora is hozzájárult a színvonalas programhoz. Finom ebéddel zárták a találkozót.

Anyák napi Ünnepség Kásádon

2019. május 11-én **Kásádon köszöntötték az édesanyákat**. Elsőként a program szervezője, Schkruth Istvánné, a Kásádi Nyugdíjas Klub vezetője, majd Sipos Imréné megyei elnök köszöntötte a vendégeket. Az ünnepségen szerepelt a Villányi Nyugdíjas Klub énekkara, a Kislippói Nyugdíjas Klub, a Kásádi Nyugdíjas Klub Horváth Nyelvű Dalköre. Kedves színtöltő volt az ünnepségnek, hogy a kásádi iskolások is köszöntötték az édesanyákat.

Bosnyák Zoltán polgármester és felesége is megtisztelte jelenlétével az ünnepséget, támogatásuknak köszönhetően valósulhatott meg az Anyák napi rendezvény. Zenés talpalávalóval, bográcsgulyással, sok-sok finom süteménnyel zárták a programot.



A Belvárosi Színházban ünnepelte a Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége megalakulásának évfordulóját. Sipos Imréné, Jolika Szövetségünk alapító tagja, Baranya megyei elnökünk neve is összeforrott a Szövetség történetével

Dalos találkozó Gesztelyben



Legdrágább nemzeti kincsünk a népdal, ezt ünnepelték közösen a dalostalálkozó résztvevői

A gesztelyi Csokonai Nyugdíjasklub népdalköre ez évben tartja fennállásának 25 éves évfordulóját. Ebből az alkalomból a közösségi ház vezetője dalos találkozót rendezett 6 népdalkör meghívásával.

Gonosz Jánosné, Évike ez év elejétől vezeti a közösségi házat, és nagy lelkesedéssel szervezte a találkozót. Mindenről ő gondoskodott: meghívásról, ebédre, fogadásról... A népdalkörtől még segítséget sem vett igénybe, azt mondta: ma itt ünnepeltek vagytok.

A dalos találkozón részt vett Koncz Ferenc országgyűlési képviselő, Simon István polgármester, a képviselő testület tagjai, az intézmények és egyházak vezetői, valamint a meghívott népdalkörök: Megyaszói Népdalkör, Felsőzsolcai Férfikórus, Hernádné-

meti Naplemente Népdalkör, Berentei Rozmaring Dalkör, Kocsis Pál Kertbarát Kör Miskolcra, Gesztelyi Csokonai Népdalkör, illetve a találkozó díszvendége, Szőnyi Gáborné az Élet az Éveknek Nyugdíjas Szervezet megyei elnöke, valamint Bujda Sándorné, a Miskolci Vasas Nyugdíjasklub képviselőjében.

Gonosz Jánosné köszöntötte a vendégeket, majd Simon István polgármester megnyitója után kezdetét vette a majdnem két órát tartó lélekemelő műsor.

Dancsi Istvánné, a Gesztelyi Csokonai Népdalkör vezetője visszaemlékezett az elmúlt 25 év élményeire, a dalos találkozókra, a minősítő hangversenyekre, falunapokra, fesztiválokra, városnézésekre, Parlamenti látogatásra, a felsorolhatatlan sok élményre, mely a népdalkör tagjainak lelkében örökké él. Beszélt arról, hogy mit jelent legdrágább nemzeti kincsünk, a népdal megőrzése, az együtt éneklés, a közösség formáló ereje, és a barátság, melyet a dalos találkozók biztosítanak. Megemlé-

kezett azokról, akik a csillagok közül néznek le ránk, de évekig dalos társak voltak.

A műsor után finom ebédet szolgáltak fel, majd kezdetét vette a közös nótázás, tánc, az igazi mulatság, melyhez a zenei kíséretet a Fortuna Együttes biztosította, Panyik István zenész vezetésével és Cservák Edina énekével. Legszebb emlékeink egyike lesz a 2019. április 27-én megtartott, fennállásunk 25 évfordulójára rendezett dalos találkozó.

A népdalkör fenntartója, támogatója a községi önkormányzat, a dalos találkozó anyagi fedezetét teljes egészében biztosította

*Dancsi Istvánné a daloskör vezetője,
Szőnyi Gáborné megyei elnök*



A műsor után a fehér asztal mellett folytatódott a nótázás



A dalostalálkozó plakátja

MEGHÍVÓ

a „Homo Ludens - a játékos ember”, az „Életet az éveknek” élményprogramjára 2019. november 12-15., Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel *** (Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)

Töltsünk együtt négy napot hazánk egyik legvadregényesebb táján, a Mátrában, a három csillagos Erzsébet Park Hotelben! Az érzékelhetően tiszta, kellemes levegő; a csodálatos erdei környezet; a település nyugalma, a szálloda nívója és a kiváló programok együttesen garantálják, hogy tényleges feltöltődésben részesülhetünk.

Ybl Miklós tervei alapján épült a megkapó hangulatú Károlyi rezidencia 1893-ban a kéthektáros őspark ölelésében. A teljesen felújított, ám hangulatában a múlt jegyeit megőrző épület 2002 óta szállodaként működik, majd a meg-növekedett vendégigények kielégítésére – 2008 tavaszán – egy teljesen új, modern épülettel egészítették ki. A régi épület az Erzsébet-szárny, az új épületrész a Zsuzsanna-szárny elnevezést kapta. A két szárny összekapcsolásával a vendégek ízelítőt kapnak a múlt emlékeiből és a modern korok hangulatából.

Mindkét épületszárny számos wellness szolgáltatást kínál. Az Erzsébet-szárny egy beltéri, 14 x 7 méteres úszómedencével, ülőmedencével, gőzkabinnal, finn- és infra szaunával, merülő medencével és kondicionálóteremmel, a Zsuzsanna-szárny, hatalmas pezsgőfürdővel, élménymedencével, finn szaunával, aroma- és fényterápiás kabinnal, sókabinnal várja a vendégeket. Parádfürdő egyik nevezetessége, a mofetta. A mofetta vulkanikus tevékenységhez kötődő, a talajból ezer méteres mélységből feltörő gázkipárolgás, mely főleg szén-dioxidból áll. A gázegyeleggel történő kezelés során a bőrön keresztül a keringésbe jutó szén-dioxid gáz értégtítő hatású. Az általános közérzet-javítás mellett immunrendszer stimuláló hatása is ismert. A kezelés során fokozódó vénás- és nyirokáramlás következtében valamennyi szerv vérellátása javul. A mofetta 54-féle betegség kezelésére alkalmas. A kezelést minden esetben szigorú orvosi konzultáció előzi meg, melyet a híres Parádfürdői Állami Kórház nagy szakértelemmel bíró orvosai végeznek el.

Parádfürdő és környéke minden évszakban igazi csoda. Az első pótszilveszterünket itt tartottuk. Bár leesett a hó, fagyott, kirándulni mentünk, s rendületlenül harcoltunk, hogy forralt borhoz jussunk! Mi győztünk! Minden tekintetben. Nemcsak azért, mert végül – igaz, mikrohullámú sütőben melegítették – forralt borhoz jutottunk, hanem azért is, mert a gyönyörű havas táj, a levegő, a Cifra Istálló, a tájház szépsége feledhetetlen élményben részesítette a csoport tagjait.

Ezúttal a karácsonyi készülődés előtt hívunk benneteket Parádfürdőre. A program középpontjában a játékos ember áll. Vagyis mi magunk. Játékban, (öröm)táncban, kirándulásban, erdei sétákban és sok egyéb meglepetésben lesz részetek. A Richter Gedeon Gyógyszergyárnak köszönhetően egészség-előadás, memóriaszűrés is lesz. És persze, elmaradhatatlanok az esti élőzenés party!

Erre a négynapos programra meghívtuk **Simkó János pszichológust, kommunikációs szakembert**, aki játszani fog velünk. Ha akartok úgy játszani, hogy közben ráadásul új dolgokat tudtok meg magatokról, és kaptok egy térképet is társaitok megismeréséhez, akkor feltétlenül jelentkeztek a „HOMO LUDENS” programra!

Mire számíthatok?

- egy csipetnyi személyiség- és szociálpszichológiára;
- egy csipetnyi magatartástudományra;
- kommunikációs trükkökre;
- egy zseniális, Oscar-díjas filmre és ehhez kapcsolódó jóízű beszélgetésre;
- sokcsipetnyi játékra, önfeledt nevetésre;
- egy emlékezetes összejövetelre!

Utazás: egyénileg

Résztvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában 37.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Kétágyas szobában 35.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Háromágyas szobában: 33.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Résztvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

Egyágyas szobában 38.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Kétágyas szobában 36.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Háromágyas szobában: 34.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Az ár tartalmazza:

Standard egy-, illetve két- vagy háromágyas szobában a szállást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFÁ-t, az idegenforgalmi adót, a szálloda gyógy- és wellness részlegének használatát (29 C°-os élmény-medence, finn szauna, bioszauna, gyógymedence, finn szauna, gőzfürdő, fürdőköpeny ingyenes használatát). A zárt parkoló használata a résztvevőknek ingyenes. Tartalmazza továbbá a filmvetítésen, a Szövetség által szervezett játékprogramokban, valamint az élő zenés partyn való részvételt.

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

Fakultatív program:

Kirándulás Parádsasvárra, az Üvegmanufaktúrába:

Másfél órás program, a közlekedés autóbusszal történik – résztvételi költsége: 2500 Ft/fő

Fellépések:

A hely jellege miatt legfeljebb 6 hagyományőrző műsorszámra, moderntánra, örömtánra lesz lehetőségünk.

Nevezés:

A jelentkezéseket **2019. július 31-éig** várjuk a jelentkezési lapon. Kérjük, minél előbb jelentkezzenek, ne várjátok meg a határidő végét.

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozó fellépők részére, akik 3 éjszakát a hotelben töltenek:

- csoportoknak: 2000 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik 3 éjszakát töltenek a hotelben, és azoknak, akik az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartoznak, de nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást:

- csoportoknak: 2500 Ft/csoport

A nevezési díjat, a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. A visszaigazolással egy időben küldjük meg a befizetéshez szükséges csekket. A visszaigazolásokat minden jelentkező **2019. augusztus 12-éig** kézhez kapja. A résztvételi díjakat legkésőbb **2019. augusztus 25-éig** kell befizetni. Tudjuk, hogy sok klubban nyári szünet lesz, ezért kérjük, hogy a klubvezető, csoportvezető már a jelentkezéskor hívja fel a tagok figyelmét a díjfizetésre és gyűjtse össze a résztvételi díjat.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki!

Beküldési határidő: **2019. július 31.**

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

JELENTKEZÉSI LAP

a „Homo Ludens - a játékos ember”, az „Életet az éveknek” élményprogramjára

2019. november 12-15., Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel ***

(Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)

Egyéni jelentkezés esetén:

Jelentkező személy neve:

Jelentkező személy címe:

Email: telefonszám:

Klub jelentkezés esetén:

Csoport, klub neve:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető lakcíme:

Csoportvezető telefonszáma:, e-mail címe:

Jelentkezők száma: fő A klub kódja:

A program keretében szeretnél-e/szeretnétek-e bemutatni táncprodukciót? Ha igen, kérünk, válaszoljál az alábbi kérdésekre!

Bemutató időtartama: max: 8 perc.

Fellépők száma: fő

Műsorszám címe, szerzője és betanítója:

Kíséret típusa (élőzene, CD, pendrive):

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

Szállást fő részére kérek:

• db kétágyas szobát

• db egyágyas szobát

Az parádsasvári kiránduláson fővel veszünk részt.*

*Csak a jelentkezőknek tudjuk garantálni az autóbuzos kiránduláson a részvételt.

A jelentkezési lapot, az azon szereplő információt a rendezvényt követően megsemmisítjük.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjasklubok és Idősek "Életet az éveknek" Országos Szövetsége

Budapest, 1094 Balázs Béla u. 18. II. em. Tel:06/1/327-0118

info@nyugszov.hu, nyugszov@hu.inter.net www.eletetszeveknek.hu

Dátum:.....

.....
aláírás

Levél mozgalmas időszakot zárt



Nyolcvan éves aktív tagjaink: Adél és Margit

Nagyon sok minden történt a klub életében, és ebben az esztendőben ünnepeljük megalakulásunk 25 éves évfordulóját.

Havonta jövünk össze, amikor megbeszéljük az aktuális feladatokat, terveket és gondokat. Szinte minden hónapra jut névnap és születésnap köszöntés. Az év elején két aktív 80 éves tagunkat köszöntöttük: Puskás Lászlóné Adélt és Hutflesz Mátyásné Margitot.

Kapcsolatot tartunk a szlovákiai Ekecs és több megyei település nyugdíjas klubjával. Közös programokat szervezünk, elsősorban az egészségmegőrzés, a sport, a kultúra területén, de a kirándulások, mulatságok sem maradhatnak el. Ez is hozzájárul az emberi kapcsolatok alakításához. A község életében a mindennapi események lelkes résztvevői vagyunk.

Az első félévünk nagyon mozgalmasan telt. A programok sora a III. Levéli Töpörtyűsütő versennyel kezdődött, ahol mi fánkot süttünk. Nagy sikere volt a sok zsíros étel után. Kb. 400-450 db fogyott el.

Február közepén Győrbe utaztunk egy kártyaversenyre, ahol első alkalommal vettünk részt. Helyezést ugyan nem értünk el, de sok tapasztalatot szereztünk a jövőre nézve. Márciusban a már hagyományos Mosonszolonokon megtartott Szigetközi Tekeverseny résztvevői voltunk. Itt a tavalyi eredményünkön kissé javítottunk.

Március 30-án a soproni színházba mehettünk az Élet az Éveknek Nyugdíjas Szövetség szervezésében. A Még egyszer hátulról című vígjátékot tekintettük meg. Az utat egy kis városnézéssel is összekapcsoltuk.

Áprilisban az első nagy rendezvényünk, az egyesületünk 25. éves évfordulójának megünneplése volt, amire 13 klub 120 nyugdíjasa volt hivatalos. Egyesületünk egy kis műsorral készült. Fényképes vetítés volt az elmúlt 25 évről, majd a Szivárvány tánccsoport szórakoztatta a jelenlevőket. Az évfordulóra emléklapetteket kaptunk a helyi Önkormányzattól és a Megyei Közgyléstől. Az Élet az Éveknek megyei Szövetségtől emléklapot vettünk át. A finom vacsora után kellemesen telt az idő a jó zene mellett. Az ünnepség jó hangulatban ért véget.

Május 18-án Pozsonyban jártunk, ahol negyedik alkalommal rendezték meg a Senior Olimpiát. Itt Magyarországot és az egyesületünket képviseltük.

Május 22-én másodszor adtunk otthont a megyei Humorfesztiválnak. A szépszámu résztvevő remekül szórakozott, nevetéssel és tapssal jutalmazta a színvonalas és igényes műsorszámokat. Reméljük mindenki jól érezte magát és ismét hírért viszik községünknek.

A jövőre nézve is sok tervünk van, melyhez jó egészséget kívánunk tagjainknak.

Domonkos Vincéné Eta
Levéli Nyugdíjas Egyesület elnöke

10 csapat 10 próba

A szövetség megalakulásának 30. évfordulóján rendeztük meg Mosonszolonokon a „30 év 30 program” keretén belül a „10 csapat 10 próba” játékos regionális sportvetélkedőt, amelyen 3 megye szép korú versenyzői vettek részt. A megnyitón Zsámbokiné Budai Anna köszöntötte a megjelent versenyzőket és a település polgármesterét, aki nagy tisztelettel fogadta a felkérést a sportnap megrendezéséhez. A rendezvényt megtisztelte jelenlétével és köszöntötte a csapatokat Paulics István elnökhelyettes, valamint Czingler Sándor sportfelelős, aki a verseny kiírását és szabályait ismertette.

Az izgalmas verseny finom ebéddel és jóízű beszélgetéssel zárult, és „jó leülni” fáradtsággal tért mindenki haza. Köszönet illeti meg Horváth Tiborné Gizikét, és a klub tagjait a szervezésért és a segítségért.

Bödecs Károly megyei sportfelelős



A játékos sportvetélkedő résztvevői

A Zalaegerszegi Kertvárosi Nyugdíjas Klub életéből

Rohan az idő, megint eltelt egy fél év. Szeretnénk megosztani ország-világgal, hogy Klubunk tagjai hogyan élik mindennapjaikat ebben a felettünk – úgy érezzük – száguldó időben.

Hetente, kedd délutánonként jövünk össze. Előzetesen meghatározott munkaterv szerint „dolgozunk”. Idézőjelben, mert a közösségért, az egymásért tenni akarás a mozgatórugója a munkálkodásunknak. Két félévre tagolódik az év, mert július-augusztusban a családi programok miatt szünetet tartunk.

Had említsek néhányat az első félévben megvalósított programunkból. Nagyszabású farsangot tartottunk február 19-én. Nemcsak a jelmezek „vonultak fel”, hanem forgatókönyvet ké-



Vidáman telt az első félév a zalaegerszegi Kertvárosi Nyugdíjas Klub életében

szítunk a jelmezekhez szöveggel, hozzáillő zenével, és jelmezenként egy-egy kis produkcióval. Idén „Porondmester” vezette le a műsort. A városi farsangra, ami hagyományosan Húshagyó kedd, 300 db fánkot sütöttünk a Fánkfesztiválra délelőtt, délután pedig részt vettünk a városi farsangi felvonuláson.

Március 7-én Nőnap-Fiúnapot rendeztünk erre az alkalomra írt, házi készítésű jelenetekkel.

Megemlékeztünk a Kultúra napjáról, március 15-ről, a Költészet napjáról, irodalmi délután keretében Ady Endre és Weöres Sándor halálának az évfordulójáról, Anyák napjáról.

Húsvétot követően egy kis locsolkodás is belefért. Első alkalommal rendeztünk „ki, mit, tud”-ot. Két alkalommal egészségügyi előadást hallgattunk.

Dalkörünk május 9-én Gellénházán a KÓTA országos minősítőn Arany Páva díjat nyert.

Május 17-én a tízpróbán két csapattal nevezünk, ahonnan elhoztunk 2 dobogós elismerést, egy első és egy harmadik helyet.

A félévzárást egy Lentiben tartandó fürdőzéssel tetézzük, de előtte még az Egerszeg Fesztivál zárásaként, június 9-én részt vettünk a Prószafesztiválon. Június 17-től pedig egy kis csapat ment Nagyatádra, a Gyógyfürdő és a Hotel Solar kényeztetésében feltöltődni, kúrálni, karbantartani időszedő lényüket.

Kellemes, tartalmas nyarat kívánunk az újságolvasóknak szeretettel.

*Murainé Kati
a klub krónikása*

Kirándulás és pihenés Zalakaroson

Május 5-8-ig az „Élet az Éveknek” Országos Szövetség tagjaként kedvezményes áron három felejthetetlen napot töltött el a bábolnai Idősek Klubja 35 fős csapata a Zalakarosi Hotel Napfény szállodában. Bár az időjárás nem fogadott kegyeibe bennünket, a termálvizes medence, az élménymedence, a jakuzzi, valamint a különböző szaunák melege pótolta a napfény hiányát.

Hazafelé ellátogattunk Tapolcára, ahol az új látogatóközpontban megismerhettük egy kiállításon a karsztvidék csodálatos világát. Szakszerű vezetéssel elkauzoltak bennünket a barlangok rejtélyes zugaiba, majd a bátrabbak a csónakázást is kipróbálták a tavasbarlangban. Ezután sétát tettünk a város központjában lévő Malom tó partján, majd élményekkel telve az esti órákban érkezünk vissza Bábolnára.

Berkesné Szűcs Ágnes



Zalakarosra látogattak a bábolnaiak

A nyugdíjasklubok és nyugdíjasok VII. Országos Úszóbajnoksága



Úszóbajnokságra hív a Nyugdíjasok „Élet az Éveknek” budapesti területi Egyesülete. A verseny 2019. július 4-én 10.30 órától lesz az Újlak Uszodában (Bp. XVII. ker. Rákoskeresztúr, Uszoda út 1.)

Három kemencényi finomságot sütöttek az ásoththalmi nyugdíjasok



Mi a nyugdíjasok kedvenc fűszere? – A szeretet!

Május 29-én közel száz gyermektől kaptak szeretetet az Ásoththalmi Nyugdíjas Klub tagjai. Meg is érdemelték, hiszen kemencés kalácsot sütöttek az Általános Iskola alsó tagozatos tanulóinak. Nem kis munkába vágtak bele az idősek, hiszen 3 kemencényi kalács sült ki, összesen 24 tepsivel dagasztottak tésztát. Fáradozásukért cserébe ölelést és rengeteg virágot kaptak a gyerekektől.

Az iskolások mellett az ovisokat is fogadták a nyugdíjas klub tagjai, nekik palacsintával kedveskedtek. Közel 120 gyermek részére sütöttek kakaós, epres, meggyes, baracklekváros és nutellás palacsintát.

Ez a megmozdulás is bizonyítja, hogy Ásoththalmon aktív nyugdíjas klub működik és ápolják a generációk közötti kapcsolatot. Persze, ehhez olyan óvoda és iskola kell, aki befogadóak a hagyomány fenntartására.



Pünkösdi népzenei kórustalálkozó a Táti Pünkösdi Napok rendezvénysorozat keretében

Már hagyománnyá kezd válni, hogy Tát község vendégként fogadja az „Életet az éveknek” Megyei Szövetség Pünkösdi Dalos-találkozóját. Troják Frigyes megyei elnök megköszönte Túri Lajos polgármester és Hármos László kultúrház igazgató önzetlen segítségét, a rendezvény lebonyolításának anyagi támogatását. A hagyományok ápolásának fontosságát hangsúlyozta, amely nemcsak a dalok előadásában, hanem a szebbnél szebb népviseletek megjelenésében is évről-évre megmutatkozik. Rosztás Jánosné műsorközlő a töle megszokott határozottsággal és rutinnal mutatta be a fellépőket. Voltak kórusok, akik saját maguk mutatkoztak be, voltak, akikről Irénke mondott pár szót. A műsort a házigazda, a Táti Dalkör kezdte harmonika kísérettel. Győr-Sopron megyét Csorna, a Felvidéket Muzsla és Ebed dalkörei képviselték.

A már nagy hagyományokkal rendelkező tatabányai Berek Dalkör és a Bányász Énekkar mellett Nyergesújfalu, Csolnok, Bajót, Tata kórusai is felléptek. Új fellépőként szerepelt a Tatai Honvéd B.K. dalköre, akik az „Ellopták a lovam citromos erdőben” tatabányai népdalcsokrot adták elő nagy sikerrel.

A Troják Frigyes vezette Berek Dalkör ismét igazolta a legmagasabb KOTA minősítések hitelességét. A Tatabányai Bányász Énekkar három citera kíséretében nyújtott kimagasló zenei élményt. Örömteli, hogy a nyugdíjasok mellett az énekkarokban fiatalok is szerepelnek. Zsámbokiné Buday Anna, a Győr-Sopron megyei

„Életet az éveknek” Megyei Szervezet elnöke örömének adott hangot, hogy a népi hagyományok ápolásának ilyen elkötelezett képviselői vannak. További kitartó munkát és a dalköröknek további sikereket kívánt. A műsort követően a tátiak vendégei voltak. A megyei szövetség vezetősége ezúttal köszöni Linn Márton fotóit. A rendezvény sikeréről beszéljenek a képek.

Bankó Róbert



Kórustagok egymás között

„Almavirággal futkos a szellő”

A Művész FAL ötödik előadása Tatabányán

Megtisztelő meghívást kaptam a Tatabánya Felsőgallai Széchenyi István Művelődési Ház Nyugdíjas Klubjától Hajdú Jánosné, Irénke „Nyanyó” bemutatkozó előadására. Örültem a meghívásnak, ahol nagyon jól éreztem magam, tovább csodáltam tehetségét!

A Művész FAL ötödik, májusi előadása, az „Almavirággal futkos a szellő” családias, kellemes hangulatot biztosított mindazok számára, akik ellátogattak hétfőn a Széchenyi művelődési házba. Hajdú Jánosné író, költő, festőné műveiből olvasott fel Jocha István, Jocha Györgyné és a művésznő maga. Hajdú Jánosné „Nyanyó” felsőgallai emlékeiről szóló prózáit is bemutatták. A rendezvényt színesítette az a különleges kézimunkákból, illetve horgolásokból összeállított kiállítás, mely Katona Sándorné és Barsi Józsefné jóvoltából voltak megtekinthetők. A zenei kísérettel a Gallavölgye Kamarazenekar tisztelte meg a Művész FAL májusi rendezvényét. Köszönjük minden meghívott művésznak, a fellépőknek és a kedves vendégeknek, hogy ellátogattak hozzánk. Külön köszönet a ház dolgozóinak, Ilonkának és Gábornak a tőlük megszokott alapos, lelkiismeretes munkát, mely nélkül ez a programunk nem valósulhatott volna meg!

*Kovácsné Novotny Mária
Őszikék Nyugdíjas Klub*

Szomszédoltunk

A Babóti Királyfa nyugdíjas klub tagjai határon túli magyar lakta területekre kirándultak. Megtekintettük Pozsonyban a várat, a koronázási dómot, az érseki palotát. Jártunk a dévényi várnál és a bőszi vízlépcsőnél is. Hazafelé meglátogattuk Csiliznyárad községben élő magyar barátainkat. Jó hangulatú közös vacsorával zártuk az élményekben gazdag napunkat.

*Major Károlyné
klubvezető*



Irány a Nyár!

A júniussal beköszöntött a nyár. Ez az utazást, a nyaralást és az egész évben várt pihenést jelenti. Van, aki már év elején kitálta és lefoglalta utazását, míg más még mindig nem tudja, merre visz az útja. Mindegy, hogy melyik csoporthoz tartozunk, a csomagolást nem úszhatjuk meg. A csomagolás előtt a legfontosabb, hogy önmagunkat biztonságban tudjuk mind külföldi mind belföldi út esetén. Egy váratlan baleset, betegség vagy értékeink eltulajdonítása, kütyüink megrongálódása beárnyékolhatja a nyaralásunkat. Ilyen esetekben fontos, hogy biztosítási védelemmel rendelkezünk, amely anyagi segítséget és asszisztenciaszolgáltatást is nyújthat, ha baj van. A **PostaUtasŐr** utasbiztosítás külföldre- vagy belföldre épp ilyen.

Mivel a Posta Biztosító kiemelt figyelmet fordít Ügyfeleire, és különleges Ügyfélként kezeli a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségének tagjait, **extra kedvezménnyel kedveskedik** nekik. A Biztosítások Nyugdíjasoknak a Postán magazin nyári számához ugyanis magazinonként **10 db PostaUtasŐr 5%-os** speciális kóddal ellátott „Életet az Éveknek” **kedvezménykupont** csomagoltunk, amely egyénileg vagy csoportban is felhasználható, akár külföldi akár belföldi utazáshoz. A magazin a Postákon is elérhető a készlet erejéig, de azok kedvezménykupont nem tartalmaznak. Ez a kedvezmény összevonható a Postán elérhető egyéb utasbiztosítási kedvezményekkel.

Ha már a biztonságunkról is gondoskodtunk, ideje becsomagolni. Mindegy, hogy a teljes gardróbunkkal szeretünk utazni, vagy a praktikus, néhány darabos táborn erősítjük, vannak olyan alapkellékek, amik nem maradhatnak ki senki bőröndjéből.

Alap: iratok, jegyek, pénz, bankkártya. Indulás előtt ellenőrizzük a személyi igazolvány és az útlevél lejáratát idejét. A vonatjegyet/repülőjegyet egy jól látható, védett helyen tároljuk, és mielőtt elhagynánk a lakást még vesszünk rá egy pillantást. Gondoskodjunk készpénzről és a bankkártya meglétéről.

Egészség: Az állandóan szedett gyógyszerekből utazás előtt érdemes felíratni egy újabb adagot. Ezekon kívül hasznos az elsősegély csomag. Néhány szem fájdalom-, lázcsillapító, hasfogó, görcsoldó, kötszer, ragtapasz és fertőtlenítő mindig jó, ha kéznél van.

Nyár = napsütés. A jó minőségű nap-szemüveg elengedhetetlen, de a fejünket is védeni kell egy kalappal/kendővel. A bőr védelme még felhős időben is nagyon fontos. A vízálló, magas faktorszámú napkrémek és napozás utáni nyugtató krém használata javallott.

Kütyük: ellenőrizzük, hogy a telefonunk, fényképezőgépünk akkumulátorai teljesen fel vannak-e töltve és a töltőket is elcsomagoltuk-e, az elosztó is hasznos lehet. Ha külföldre utazunk, nézzük meg, hogy a csatlakozók megfelelők-e, illetve hasznos lehet egy külső akkumulátor (powerbank) is.

Csodálatos nyarat kíván a Posta Biztosító! Kihagyhatatlan ajánlatainkért és további tájékoztatásért forduljon bizalommal postai munkatársainkhoz, akik örömmel állnak az Önök rendelkezésére!

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

Biztosítások NYUGDÍJASOKNAK
A LEGSZEBB ÉVEK NYUGALMÁÉRT!
Utazás • Otthon • Gondoskodás • Befektetések
a Postán

2019 NYÁR

SZEMÜNK FÉNYE
Mit tehetnek a nagyszülők az unokáikért?

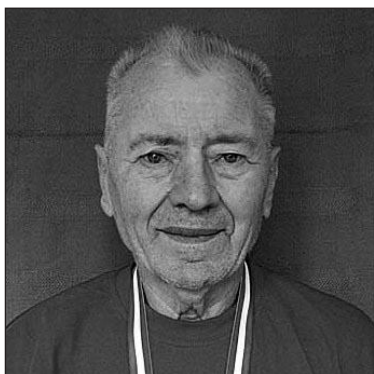
MOBILFOTÓ
Tippek, trükkök, fortélyok nyári fotózáshoz

ESÉSEK ISKOLÁJA
Az aktív időskor biztonsága

Posta Biztosító

Sikeres öregek arcképcsarnoka

Kovács István nyugalmazott testnevelő tanár



1927. november 15-én egy Szentés környéki kis tanyán láttam meg a napvilágot. Nagyszüleim földműveléssel foglalkoztak, apám tanyai mezőőr-kézbesítő volt, anyám háztartásbeli. Öten voltunk testvérek, valamennyien a Kistőkei Elemi Iskolában tanultuk meg az alapismereteket. Én, a legidősebb gyermek a Szentesi Horváth Mihály

Gimnáziumban folytattam tanulmányaimat, ahol 1946-ban érettségiztem. Itt ismerkedtem meg a szertornával és a labdarúgással. Rövid három év alatt NB III-as játékos, Szentés válogatott is lettem. 1947-ben a Testnevelési Főiskolára felvételiztem, ahol elkezdtem atletizálni és kétszer nyertem hármasugrásban országos főiskolai bajnokságot. A negyedik év végén megkaptam a TF tanulmányi nagydíját.

Úgy érzem, hogy egészségemet a tanyasi élet és a fizikai munka alapozhatta meg.

1951-ben testnevelő tanárként rövid ideig Túrkevéen tanítottam, majd a gyulai Erkel Ferenc Gimnáziumba kerültem, ahol 36 évet dolgoztam le hiányzásmentesen. Magam is tovább sportoltam, néha tanítványaimmal egy csapatban. Tornában, kosárlabdában és főleg atlétikában értünk el megyei és országos sikereket. A tanítás és edzősködés mellett 1954-ben felnőtt válogatott lettem hármasugrásban a budapesti magyar- finn viadalon.

1965-ben nősültem, feleségem földrajz-történelem szakos tanár volt. Két gyermekünk született. Pisti fiúnk tehetséges hármasugróként többszörös utánpótlás országos bajnok és válogatott volt. TF-et végzett – nagydíjat kapott – és jelenleg az USA-ban él családjával. A lányom, Mónika, Gyulán él a családjával és Békéscsabán dolgozik. Három unokám van.

Nyugdíjba vonulásom után, 1988-ban bekapcsolódtam a ve-

terán atlétikai mozgalmába, főleg a dobó- és ugrószámokban. A hazai évi 12-15 verseny mellett világversenyeken is indultam. 2008-ban Ljubljanában az M80 éves korcsoportban, hármasugrásban Európa-bajnokságot nyertem, 2010-ben Nyíregyházán második lettem. 2014-ben a budapesti fedett pályás vb-n az M85-ös korcsoportban rúdugrásban második, magasugrásban harmadik helyen végeztem. 2018-ban a malagai (Spanyolország) világbajnokságon magasugrásban és hármasugrásban harmadik, nehézkalapácsvetésben negyedik lettem. Tíz aranyérmet szereztem a tatai speciális dobó világbajnokságon, míg a hazai bajnokságokon szerzett 100 aranyérem birtokosa vagyok. Rendszeresen edzek, versenyzek, mellékesen kertészkedek, és igyekszem az egészséges életmódot betartani, ezzel is jó példát mutatni a társadalomnak.

Mindig becsületesen dolgoztam munkahelyemen, a városi és megyei sportszövetségekben, a gyulai sportolók nevelésében. Nagyon jó visszagondolni legjobb sportolóimra, akiket tanítottam, vagy edzettem: Berczik Zoltán asztaliteniszező, Pikó János tornász, Benkő Árpád kézilabdázó, Anka Emil sakkozó, Puczkó József, Kliszek Antal, Skultéti László, Béla Emese, Erdős Péter, Marosán Andrea, Forgách Ágnes atléták, Szegedi Sándor modellező világbajnok és sokan mások, akik sikereket értek el hazai és nemzetközi versenyeken. Elismeréseim közül legértékesebb a Gróf Eszterházi Miksa, a Matolay Elek életmű- és a Gyula város kiváló polgára díj.

Szabadidőmben sportírodalommal, kutatással, a helyi és megyei sajtó tudósításával is foglalkoztam. Társadalmi munkában diák sportkört vezettem, tagja voltam a GYSE elnökségének, valamint két alapítvány kuratóriumának. Idős koromban versenyeztem még tekében és sakkban. „Rajttól a célig”, „Középfokú Oktatási Intézmények Országos Atlétikai Bajnokai”, „A Gyulai atlétikai története” címen könyveket is írtam. Most készülök megírni a „150 év Gyula város sportemlékei” című könyvet családrom segítségével.

Egész életemet a sportszerű szemlélet vezérelte, amit tanítványaimnak is igyekeztem átadni.

A testi és lelki egészség kulcsa

Csak a fájdalomcsillapítás és rendszeres mozgás segíthet a mozgásszervi panaszokon!

A népbetegségnek számító mozgásszervi fájdalom miatt nem sportolunk rendszeresen, holott a megfelelő, rendszeres mozgás a testi és lelki egészség kulcsa! – állítják a szakemberek. A Nyugdíjasok Országos Szövetségének Szenior mozgás-programja a mozgással járó fájdalom legyőzésében segíti az idősebb korosztályt!

Ma Magyarországon a felnőttek kétharmada, míg a 60 év felettiek 80%-a él rendszeres fájdalommal, küzd valamilyen mozgásszervi megbetegedéssel. A porckopás, a hát-, derék- és láb-, valamint ízületi fájdalmak általános népbetegségnek számítanak, és sajnos ezek nem gyógyíthatóak.

A betegségek szintentartása csak a testsúly csökkentésével, a szervezet rendszeres mozgásával lehetséges, de a panaszok miatt jóval kevesebbet mozgunk a kellenél. A rendszeres mozgásra nem csak fizikailag, hanem szellemileg is szükségünk van.

A rendszeres, megfelelő testmozgás ugyanis elősegíti az idegpályák „olajozását”, a koncentráció fejleszti az orientációs készséget.

„A könnyed séta, a kerékpározás, az úszás, az idősebbek számára kifejlesztett szeniortánc mind-mind olyan mozgásformák, amelyek alapvetően kímélik az ízületeket, és bárki, akár idősebb korban is gyakorolhatja őket. Ha valaki komolyabb testi problémákkal küzd, akkor érdemes gyógytornászhoz fordulnia, aki személyre szabott gyakorlatokkal segítheti a felépülését.”

Forrás: Egységkalauz

Meghívó tánc táborba

Ezúton szeretnénk figyelmükbe ajánlani a Somogy megyében található kisvárost, Nagyatádot, annak csodálatos környezetét és a **Hotel Solar** szolgáltatásait, amely nyári **tánc táborok remek helyszíne** lehet. Vegyenek részt egy felejthetetlen tánc kalandban!

Program:

- 1. nap**
 - Érkezés a szállodába, a szállás elfoglalása
 - igény szerint városnézés idegenvezetővel
 - vacsora a szálloda éttermében
- 2. nap**
 - reggeli után tánclehetőség a szálloda különtermében
 - délután fürdőzési lehetőség a szállodával szemben található gyógyfürdőben
 - vacsora után zenés-táncos est
- 3. nap**
 - reggeli után kirándulás Barcsra és Drávaszentesre
 - Látogatás a barcsi Helytörténeti Múzeumban, amely a település életét és kultúráját mutatja be. Ezután séta a vadregényes Dráva partján.
 - A Drávaszentesen található Dráva Kapu Bemutatóközpont a Duna – Dráva Nemzeti Park természeti és kultúrtörténeti értékeivel ismerteti meg a látogatókat.
 - délután találkozás egy környékbeli szenior táncsoporttal, közös tánc lehetőség
 - vacsora után zenés-táncos est
- 4. nap**
 - reggeli után hazautazás

Résztvételi díj: **29.800 Ft/ fő** + IFA,

amely tartalmazza:

- 3 éjszaka szállást svédasztalos reggelivel és svédasztalos vacsorával
- 1 db fürdőbelépő
- a Barcs-Drávaszentesi kirándulást útiköltséggel és idegenvezetővel
- 2 alkalommal zenés-táncos esti programot

az ár nem tartalmazza:

- Idegenforgalmi adót: 400 Ft/ fő / éj
- Egyágyas szoba igény esetén az egyágyas felárat: 2000 Ft / éjszaka
- Belépőket: Drávaszentes Bemutatóközpont : 600 Ft; Barcsi Múzeum: 400 Ft

Ajánlatunk minimum 16 fő részvétele esetén érvényes!

Csoportkedvezmény: Minden 16. fő számára a szállás és ellátás ingyenes

Tisztelettel: Nagyné Huszár Andrea Szállodaigazgató



Hotel Solar* Nagyatád**

Széchenyi tér 28. Tel: 82/504-135; 30/500 31 35
infosolar@t-online.hu, www.hotelsolar.hu

Kalciumhiány: súlyos, mégis sokáig tünetmentes

A kalcium számos fontos biokémiai folyamatban vesz részt a szervezetünkben, de a vérünkben „szabadon” keringő kalcium mennyisége szigorúan szabályozott, ugyanis nemcsak a túl kevés, de a túl sok kalcium is súlyos gondokat okozhat. A kalciumhiány, még ha enyhe mértékű is, azonban igen gyakori probléma, mely az elterjedt vélekedéssel ellentétben nemcsak az idősebb hölgyeket érintheti.

A kalcium fontos szerepet játszik például az izom- és emésztőrendszer megfelelő működésében, a szív- és érrendszer egészségének megőrzésében. Nélkülözhetetlen a csontfejlődéshez, illetve ahhoz, hogy a csontjaink erősek, ellenállóak maradjanak. A csontjaink emellett kalciumraktárként is működnek: a szervezetünkben található kalcium mintegy 99 százaléka a csontokban található, és bonyolult biokémiai, illetve hormonális folyamatok szükségesek ahhoz, hogy a kalcium a véráramba, majd onnan a rendeltetési helyére kerüljön. Hasonló folyamatok segítségével „szívódik vissza” a kalcium a vesékben, ha a kalciumszintek túlságosan alacsonynak bizonyulnak.



A kalciumhiány tünetei

Az enyhe mértékű kalciumhiány hosszú ideig tünetmentes lehet, vagy olyan általános tünetekkel járhat, melyek miatt nem is gondolunk a kalciumhiányra. Azonban ha nem foglalkoznak a kalciumhiánnyal, az azzal összefüggő kellemetlen tünetek idővel rendkívül súlyos problémákká nőhetnek, szélsőséges esetben pedig halálos következményekkel is járhatnak. Szerencsére, a kalciumhiányt könnyű kideríteni, hiszen csak egy egyszerű vérvizsgálat szükséges hozzá.

A kalciumhiány első tünetei között találhatjuk az izomfájdalmakat és izomgörcsöket, a végtagok gyakori zsibbadását vagy a kezekben, lábakban tapasztalható bizsergő érzéseket. A kalciumhiánya növeli a fogbetegségek, a fogszuvasodás rizikóját is. Mivel a kalcium mennyisége az immunrendszer működését is befolyásolja, akinek nincs elegendő a szervezetében ebből az ásványi anyagból, gyakrabban betegszik meg.

Mivel a szervezetünk a csontjainkból vonja ki a sejtek működéséhez szükséges kalciumot, ez idővel a csontok elgyengülésével járhat, ami megnöveli a csonttörések kockázatát, lassítja és nehezíti a törések gyógyulását. Idővel a csontritkulás az általános testi erőre is kihathat, sőt a tartásunkat is befolyásolhatja. Rend-

kívül fontos ezért például az elegendő kalcium a kis- és nagyobb gyerekek számára, mert a túl kevés kalcium akár visszafordíthatatlan fejlődési zavarokat is okozhat.

A legsúlyosabb esetekben a kalciumhiánynak akár életveszélyes szövődményei is lehetnek, például szívritmuszavarok vagy a szívverés lassulása. A korábban már említett izomgörcsök pedig nemcsak a vázizomzatot érinthetik, hanem a gégénél, hangszálaknál található izmokat is. Ez pedig akár fulladást is okozhat, hiszen a görcsösen összeránduló izmok elzárhatják a levegő útját.

Alvászavarok a kalciumhiánytól?

Az alvászavarok meglehetősen gyakoriak, a felnőttek (és sajnos a gyermekek) jó része túl keveset alszik, vagy éppen nehezen alszik el, gyakrabban felriad éjjel. Az alváshiánynak számos oka lehet, többek között a túl sok stressz vagy a pszichés zavarok, de például az is befolyásolhatja az alvásunkat, hogy milyen a hálószoba hőmérséklete. A kalcium hozzájárul, hogy a melatonin nevű hormomból (mely az alvás-ébrenlét ciklusait szabályozza) elegendő termelődjön. Ha túl kevés a kalcium, melatoninból is kevesebb termelődik, ennek pedig az a következménye, hogy nem tudunk elég mély álomba merülni. A kalcium hiánya emellett növelheti az elhízás rizikóját, illetve nehezítheti, lassíthatja a fogyást.

Mi állhat a kalciumhiány hátterében?

A betegség oka a legtöbb esetben elég egyszerű: az érintettek nem fogyasztanak elegendő kalciumot, illetve kalciumban gazdag ételt. Gyakoribb lehet a kalciumhiány az egyoldalú táplálkozást folytatóknál, az étkezési zavarokkal küzdőknél, vagy azoknál, akik hosszabb ideig hányásos-hasmenéses betegségben szenvedtek. Ritkábban előfordulhat, hogy a kalciumhiány hátterében hormonális vagy felszívódási zavar áll, de a vesebetegségeknek, a veseelégtelenségnek vagy a hasnyálmirigy-gyulladásnak is lehet velejárója a kalciumhiány.

Mivel a szervezetünk elektrolit-egyensúlyát nemcsak a kalcium mennyisége befolyásolja, hanem más ásványi anyagok is, ha ezekből túl sokat fogyasztunk, az a kalciummennyiség csökkenését okozhatja. A túl sok magnézium vagy a túl sok cink egyaránt növeli a kalciumhiány rizikóját. A kalcium hasznosulásához D-vitaminra is szükségünk van, így a vitaminhiány következménye kalciumhiány lehet.

Kalciumpótló tojáshéjból

A tojáshéj legfontosabb összetevője a kalcium-karbonát, mely közel 95 százalékát alkotja. A kalcium pedig nélkülözhetetlen a csontok egészségének megőrzéséhez. Bár jó néhány kalciumtartalmú étrend-kiegészítőt lehet kapni (még olyat is, ami tojáshéj alapú), a tojáshéjból mi magunk is készíthetünk olcsó kalciumpótlót.

Alaposan tisztítsunk meg 10-12 biotójas héját, majd tegyük őket egy fazékba, öntsünk rájuk annyi vizet, amennyi ellepi a héjakat, majd forraljuk fel. Legalább tíz percig forraljuk!

Ezután a tojáshéjakat tegyük egy tiszta tepsire, és 150 fokon negyed órán keresztül szárítsuk a sütőben. A kihűlt héjakat a kezünkkel törjük össze, majd mozsár, robotgép vagy kávédaráló segítségével őröljük finom porrá. Naponta egy-egy kiskanálnyit keverjünk gyümölcslébe, joghurtba.

Forrás: Egészségkalauz

Országos Rummikub Verseny Kabán

Egyesületünk második alkalommal rendezte meg Kabán a „Meteorit” Kupa Országos Rummikub versenyt

Nagy izgalommal készültünk, vártuk a jelentkezéseket. Turi Sándorral – aki a verseny mozgató rugója és bírója – megbeszéltük, hogy legfeljebb 80 versenyzőt tudunk fogadni, ennyinek tudunk helyet biztosítani. Majd eljött a nagy nap május 11 én, és a nagyterem tele volt játékos kedvű barátainkkal. A város részéről Várad Istvánné Önkormányzati képviselő, az egyesület nevében Kiss Lajosné köszöntötte a résztvevőket. Jöttek hozzánk Hatvanból, Budapestről több kerületből, Dunaújvárosból, Felsőtárkányból, Balatonfüredről, Karcagból, Nagykanizsáról – ami tőlünk 420 km-re van –, és természetesen mi, Kabaiak.

Hét megye képviseltette magát ezen a nívós versenyen. Voltak olyan csoportok, akik két napra jöttek, hogy fürdőzenek és jobban megismerjék a mi kis városunkat. A Tsz iskola nagytermében végül 18 asztalnál 72 versenyző mérte össze tudását, szerencsáját. Az első és második forduló összeadott pontja alapján az első négy játékos játszotta a döntőt és harcolt a dobogós helyért! A többiek pedig szépihettek az eredményükön a harmadik fordulóban.

A rummikubról azt kell tudni, hogy hasonló a rablós römihez, csak ezt kövekkel játsszák. Kell hozzá tudás, de szerencse is! Turi Sándor szerint – aki országosan is összefogja a játékosokat, irányítja, szervezi, vezeti a versenyeket – 30% szerencse és 70% tudás kell hozzá. A verseny nincs korhatárhoz kötve, ezen a napon 9 éves és 82 éves is játszott.

A fordulók közt lehetőség volt kávézni, eszegetni, csemegézni, régi kedves ismerősökkel jót beszélgetni, de új barátságok is alakultak. Nagy izgalommal vártuk az eredmény hirdetését. A négy legjobb közül 4. lett Székely Zsuzsanna Budapestről. Harmadik lett egyesületünk tagja Szarvasné Kiss Anita Kaba, má-

sodik Szaniszló Milán, aki Karcagból jött és 11 éves. A bajnok Fülöp Béláné lett Budapestről (Kőbányáról), aki 79 évesen is tudod győzni! Gratulálok minden résztvevőnek a sport-szerű és jó hangulatú versenyzéshez. Külön elismerésem és tiszta szívemből gratulálok a dobogósoknak. Köszönöm Turi Sándor és neje munkáját, akik nélkül nem tudnánk ilyen nagyszabású versenyt rendezni. Végül megköszönöm mindazoknak, akik sok-sok pogácsával megvendégelték a résztvevőket. Köszönet illeti az Őszirozás tagoknak a munkát, segítséget, vendéglátást!

Befejezésül vigyék magatokkal városunk szépségét, jó hírét, egyesületünk szeretetét! Jó volt veletek! Jövőre ismét várnak benneteket az Őszirozások, a mi kis városunkba, Kabára!

Kiss Lajosné



Hajdúszoboszlón „edzettek” a jövő évi versenyre a rummikubosok

Sakkverseny

Az Őszirozsa Hagyományőrző Egyesület meghívást kapott május 10-re a Hatvani Területi és megyei sakkversenyre. Négy fős csapattal indultunk a versenyre, (Csukás Tibor, Serdült József, Tasnádi Péter, Er-

dei Gyula), ahol csapatban II. helyezést értünk el. Egyéniben Csukás Tibor III. lett. Gratulálunk és büszkéek vagyunk rátok fiuk!

Kiss Lajosné



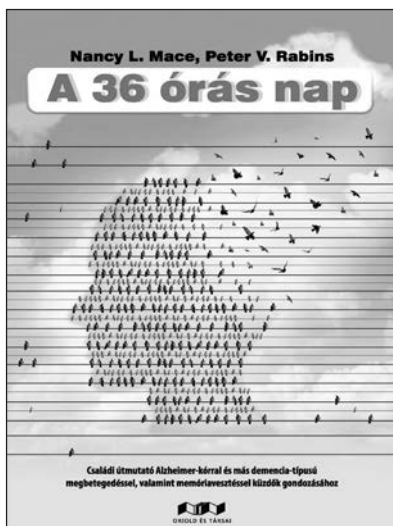
Izgalmas pillanatok



A csapat tagjai

A 36 órás nap

Családi útmutató Alzheimer-kórral és más demencia-típusú megbetegedéssel, valamint memóriavesztéssel küzdők gondozásához Nancy L. Mace, Peter V. Rabins



Szeretnék a figyelmetekbe ajánlani egy könyvet, amire sok éve várunk. 1981-ben jelent meg az első kiadása Baltimore, Marylandben. Eddig összesen hat kiadást élt meg, s most végre eljutott Magyarországra is.

Egyre gyakrabban fordulnak hozzánk az idősök gyerekei, unokái, akik a szülő, nagyszülő gondozásához kérnek tanácsot, segítséget tőlünk. Sajnos, igen gyakran akkor keresnek bennünket, amikor már

kétségbeejtő a helyzet. És nemcsak az idős hozzátartozójuké, hanem a saját és családjuk helyzete is. Nem könnyű segítséget, támaszt találni. Nem túlzás azt mondani, hogy az Alzheimer betegek, a memóriazavarral küszködők emberséges ellátása nincsen megszervezve Magyarországon. Nemcsak a hozzátartozók tehetetlenek, hanem gyakran azok is, akiktől a segítséget várnánk. Szövetségünk felismerve ezt a helyzetet, sorozatot indított a Hírlevélben, és ezért igyekszünk előadásokat, beszélgetéseket szervezni szerte az országban. Szorgalmazzuk a memóriaszűrésen való részvételt.

Az Alzheimer kórral vagy más demenciával élő beteg ápolójának, aki sokszor a közeli hozzátartozó, a nap 36 órából áll. Sokan kétségbe esve kérdezik: meddig lehet egyedül hagyni? Mikor vegyük magunkhoz? Honnan lehet tudni azt, hogy mennyire súlyos a helyzet? Mit tegyek, ha nem ismer meg? Mennyi időt legyek vele? Hogy fürdessem? Meddig vezethet? Hogy intézzem a bevásárlást? Mit tegyek, hogy ne essen el? Hogy védjem meg a csalóktól? Hogyan intézzem a pénzügyeit? Hogyan etessem, hogy tegyem tisztába? Egyáltalán mit csináljon egész nap? Mikor keressünk idősotthont?

A „36 órás nap” kézikönyv a demenciával élő hozzátartozó otthoni ápolásban nyújt segítséget családoknak, orvosoknak, barátoknak érthetően, egyszerűen. Az eredetileg a John Hopkins Egyetem kiadója által megjelentetett könyvből megtudjuk, hogy a súlyos memóriazavar sohasem normális része az öregedésnek. Ha akár hozzátartozóként,

szomszédként, akár páciensként érintett és tanácstalan vagy, az teljesen érthető. Olyan szakismeretekre van szükségünk, amelyet ez a könyv tesz most elérhetővé számunkra. A könyv legnagyobb erőssége, hogy gyakorlati példákon keresztül világítja meg a mindennapi élethelyzeteket. Szinte minden fontos kérdésre gyakorlati útmutatót tartalmaz a könyv. A fejezeteken keresztül képet kapunk a betegség lefolyásáról, mindemellett segít a gondozóknak saját érzelmeik és szükségleteik felismerésében és kezelésében. A demenciával élő beteget ápoló észre sem veszi, hogy egyik percről a másikra bezárkózik, nem is tudja, hogy a számtalan probléma (bolyongás, tisztálkodás, etetés, biztonságos otthoni környezet, pelenkázás, táplálkozás, beszűkült gondolkodás, unalom stb.) közül melyikkel foglalkozzon.

A könyv elsősorban arra hívja fel a figyelmet, hogy segítséget az tud adni, aki maga is jól van, nem kifacsart, vigyáz magára és önnön derűjére.

Reméljük, hogy ez a könyv nektek is segítségetekre lesz a hétköznapi problémák megoldásában és abban, hogy az orvossal és az szociális szakemberekkel közös nyelvet találjunk, jobban megértsük egymást.

Ha szeretnél hozzájutni ehhez a könyvhöz, információt kaphatsz a következő helyen: <https://orioldbooks.com/termek/a-36-oras-nap/>

Kapható a könyv az Írók Boltjában, a Libri, Lára, Medicina, Flaccus, Animula, Animus könyvesboltokban.

Az ajánlatot írta: Hegyesiné Orsós Éva elnök



A 36 órás nap könyvbemutatóján



Hajdúszoboszló - Hunguest Hotel Béke

Megelőzésképp venne igénybe fizioterápiás kezeléseket?

TB által támogatott gyógykezeléseket venne igénybe?

Mozgásszervi bántalmán szeretne javítani?

Ár: 14 000 Ft-tól/fő/éj

Foglalás és legjobb ár:

www.hotelbeke.hunguesthotels.hu vagy 06 52 361 411.

Tel.: +36 (52) 361 411 • hotelbeke@hunguesthotels.hu

Az összecsukható kerekeszékek új generációja



Könnyű alumínium váz
41 és 46 cm-es
beülő szélességgel



PP-6200

Felhajtható, állítható kartámasz



Borulásgátló



Összecsukható



Kivehető hátsó kerék



Kivehető párnázott
ülőlap



Keressen minket a facebookon is!
facebook: prima-protetika

Könnyen szállítható

**Prima
Protetika**
a teljesebb életért

Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2019. 07. 31-ig, a kupon érvényesítése esetén.

webaruhaz.prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:

ppelet

Érvényesség ideje:
2019. 07. 31-ig

