

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2019. május

Kedves Klubtagok!

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség **fennállásának 30. évfordulóját ünnepli ebben az évben.** Elnökségünk 2018 őszén döntött azokról az eseményekről, amelyek alkalmat adnak az év folyamán a megemlékezésre.

Az **Idősekért Díj** átadására 2019. március 19-én, Budapesten, a Belvárosi Színházban került sor. Ezt a díjat olyan intézmények és személyek kapják, akik országosan ismertek, országos szinten tettek az „Életet az éveknek” mozgalom ismertté válásáért, megerősítéséért. Döntöttünk arról is, hogy októberben, az Idősek Világnapjához kapcsolódóan, a Klubszövetség történetéről, kiadványt jelentetünk meg **Emlékkönyv a Szövetség 30 évéről** címmel. Szerencsére sok olyan tagunk van, akik 25-30 éve csatlakoztak Klubszövetségünkhöz, akiknek az emlékei, ismeretei Szövetségünkről élő. Az elmúlt években ugyanakkor sokan csatlakoztak hozzánk, s közöttük egyre többen már nem ismerik a Szövetség történetét, jeles képviselőit. Ez a könyv nekik is szól. Szerkesztését június végén lezárjuk.

Minden megyei szervezetünket arra kértük, tervezzék meg a saját megemlékezésüket. Egy-egy megyében, egymáshoz közelebb, sok olyan emlék van, amit érdemes összegyűjteni, megmutatni egymásnak. Ilyenkor előkerül egy-egy fotó, emléklap, ami előhívja az emlékeket az együtt eltöltött üdülésről, táncmulatságról, kulturális vetélkedőről. A fotókon viszontláthatjátok 10, vagy akár 30 évvel ezelőtti önmagatokat. Ilyenkor mindig megemlékezünk azokról is, akik már nincsenek közöttünk. Emlékezzetek meg az elődökről, az alapítókról, hiszen ebben a 30 évben az ő munkájuk is ott van.

Az ünnepségek zajlanak, és az Országos elnökség tagjai igyekeznek a lehető legtöbb eseményen részt venni. Az elmúlt hetekben az „Életet az éveknek” budapesti, Fejér megyei és Zala megyei szervezetei ünnepelték a 30. évfordulót. Mindhárom esemény szervezőjének, dr. Talyigás Katalin, dr. Kocsis Gyula és Greskó Gáborné Angélának gratulálunk a Szövetségünk történetéhez, híréhez méltó ünnepségekhez. Az ünnepségeken több polgármester, a fővárosi és megyei önkormányzatok képviselői is részt vettek, és méltatták az „Életet az éveknek” mozgalmat. Az ünnepi köszöntők megemlékeztek alapítóinkról, az adott megye, illetve a főváros alapító klubjairól, a kiváló munkát végző klubvezetőkről és önkéntesekről. Mindhárom esemény része volt az ünnepi műsor. Még egyszer gratulálok a szervezőknek.

Április végén a Friedrich Ebert Alapítvány konferenciát szervezett az idősgondozás helyzetéről. Igazán megtisztelő, hogy az „Életet az éveknek” Szövetség budapesti elnökét, dr. Talyigás Katalint

(folytatás a 3. oldalon)



Az Országos Szövetség megalakulásának 30. évfordulóját ünnepelte Zala megyei szervezetünk



Az Óhegyi bornapon és főzőfesztyálon a Péteri Nyugdíjas Klub is fellépett, műsorukat a Dankó rádió is közvetítette



A balatonfüredi fesztiválon az Őszirozások a Rummikubban remekeltek

A tartalomból:

A tevékeny élet jókedvre derít? • Szabolcsban is készülnek az évfordulóra
• Harminc év – harminc kérdés • Konferencia az idősgondozásról
• Sikeres Öregedés Program • Igyál Tudatosan

TÖBB SZÓ A FÁJDALOMRA, EGY SZÓ ELLENE

hasogat

lúktet

szúr

A mi fájdalomcsillapítónk *Generációk óta*



www.kalmopyrin.hu



RICHTER GEDEON

Kalmopyrin® 500 mg acetil-szalicilsav tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 7032, drugsafety@richter.hu Document ID:KEDP/DAC87W, Lezárás dátuma: 2019. 05. 08.

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

Kedves Klubtagok!



(folytatás a 1. oldalról)

és engem szakértőként kértek fel a részvételre. A konferenciáról többet olvashattok a Hírlevél 13. oldalán, ahol erről részletesebben is beszámolok.

Ugyancsak fontos eseménynek adott helyet Budapesten az Írók Boltja, amikor bemutatta Nancy L. Mace, Peter V. Rabins: **A 36 órás nap** című könyvét, amely családi útmutató az

Alzheimer-kórral és más demencia-típusú megbetegedéssel, valamint memóriavesztéssel küzdők gondozásához. Megtiszteltetés, hogy olyan kiváló szakemberek mellett, mint dr. Egervári Ágnes és Kocsis Judit, én is felkérést kaptam, hogy a könyvbemutatót ajánljam a könyvet. Jó szívvel tettem, mert hiánypótló műről van szó. 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 legyen vele? Hogy fürdessem? Meddig vezethet? Hogy intézzem a bevásárlást? Mit tegyek, hogy ne essen el? Hogy védjem meg a csaláktól? Hogyan intézzem a pénzügeit? Hogyan etessem, hogy tegyem tisztába? Egyáltalán mit csináljon egész nap? Mikor keressünk időszotthont?* A „36 órás nap” kézikönyv a demenciával élő hozzátartozó otthoni ápolásban nyújt segítséget családoknak, orvosoknak, barátoknak érthetően, egyszerűen. Ajánlom figyelmetekbe.

Végezetül szeretném felhívni a figyelmeteket arra az interjúra, amit az ATV műsorvezetője, Bomba Krisztina készített velem a nyugdíjasok helyzetéről, a nyugdíj értékállóságáról. Sajnos, amennyiben marad az inflációkövető nyugdíjemelés, még azoknak a nyugdíja is komolyan veszít a vásárlóértékéből, akiknek jobb nyugdíjuk volt. A 80-90 ezer Ft alatti nyugdíjjal rendelkezők helyzete drámai módon romlik. Az interjút sokan megosztották, sokan látták, és nagyon sokan megkerestek, beszámolatok saját helyzetetekről. Az interjú a Facebookon, a saját oldalunkon megtalálható.

Hegyesiné Orsós Éva, elnök

„Ősziózsások” Balatonfüreden

A Kabai Ősziózsza Hagyományőrző Egyesület pár tagja részt vett a Balatonfüredi „Életet az Éveknek” Nyugdíjas Amatőr Művészeti Fesztiválon.

Nagy izgalommal készülődtünk, néhányan még nem is voltak ilyen rendezvényen, bár mi, ősziózsás táncosok már többször táncoltunk a Hotel Annabella színpadán. Megérkezésünkkel kedvesen köszöntött a szövetség fogadó bizottsága. Majd a névsoregyeztetést követően megkaptuk a szobáinkat. Rövid kispihenés után mentünk a megnyitóra, ahol Hegyesiné Orsós Éva kedves szavakkal köszöntötte a megjelent nyugdíjasokat. A város alpolgármestere és a hotel igazgatója is biztató szavakkal értékelte, hogy évek óta visszatérő vendégei vagyunk a hotelnek. Majd elkezdődött a műsor. Minden elfoglaltság nélkül: fantasztikus produkciók voltak. Gratulálok minden fellépőnek!

Másnap délelőtt sétát tettünk a Balaton partján. A csodálatos időben a Tihanyi Apátságot is jól láttuk. Ezután elsétáltunk a „hatlépcsősbe”, ahol megkóstoltuk a finom velőspirítóst. Visszatérve a hotelbe már várt ránk a Rummikub, ugyanis hatan beneveztünk a versenyre.

Logika, taktika, és szerencse is kell ehhez a játékhoz. Hatvan versenyző közül mi ötven a középszőnyben végeztünk, de büszkék lehetünk a húgomra, Hodosi Lajosné Jutkára, aki mindenki közül a legjobbnak bizonyult. Első lett! Szívből gratulálunk! Mindenki megérdemli az elismerést, aki leült az asztalhoz és játszott. Külön köszönet Turi Sándor levezető elnöknek!

A nap a bállal fejeződött be. Fergeteges volt! Zene, tánc, tombola... Ilyenkor senkinek nem fáj semmi, élvezzük a jó zenét, az együttlétet. Barátságok születtek és jó találkozni régi kedves klubtársakkal. Személy szerint én külön örültem pilisvörösvári és móri barátainknak.

Harmadik nap délelőtt még sétáltunk egyet a városban, majd sajnos el kellett köszönni mindenkitől. Köszönjük a lehetőséget, a munkát a szervezőknek! Úgy búcsúztunk: jövőre veletek ugyanitt!

Kiss Lajosné



Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

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

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

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

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

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

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

A tevékeny élet jókedvre derít?



Az egyik, önkénteseket toborzó civil szervezet a következő szavakkal hívja a segíteni szándékozókat: „Ha elhátározta, hogy kedve és szabadideje lenne kapacitását, szakértelmét valamilyen társadalmi ügy szolgálatába állítani, akkor tájékozódjon!” „Ha van olyan társadalmi ügy, ami szívünknek kedves, és szeretnénk új tapasztalatokat szerezni, tudásunkat a jó ügy ér-

dekében kamatoztatni, akkor ennek egy kézenfekvő és gyakorlati formája lehet, ha valamilyen civil szervezetnél vállalunk szabadidőnk terhére önkéntes munkát.”

Sághi Katalin nem sokat teketóriázott, amikor barátnője, Cséke Kati az Életet az Éveknek Nyugdíjas Szövetséghez hívta. Hosszú ideje nyugdíjas már – utolsó munkahelyéről, ami átszervezés miatt küldte el, korengedményes nyugdíjjal jött el –, és mert soha nem tudott tétlenül, ölbe tett kézzel otthon ülni, azonnal igen mondott a hívó szóra.

Cséke Kati, mint oly sokan a szövetséget ismerők közül, a Szerencsejáték Rt-től került közelebbi ismeretségbe az Életet az Éveknek nyugdíjasaival. Sághi Kati közöttük hasznos tevékenységre talált – no, nem mintha unatkozott volna addig is. A két gyermeke, a fia és a lánya, illetve a négy unoka már önmagában is elég elfoglaltságot ad. És ott van mellette egy hobbynak is beillő – persze némi nyugdíj-kiegészítést is jelentő – tevékenység, a statisztálás. Számos magyar TV adás nézőinek-résztvevőinek sorában ott találjuk Katit, aki bár nem szívesen nézi a TV-ben ezeket az adásokat, a bennük való részvételt mulatságosnak tartja.

De maradjunk a nyugdíjas szövetségnél...!

• **A Balázs Béla utcában hetente többször is találkozhatunk veled.**

• Ha szólak, hogy kellene egy kis segítség, megyek. Mindig van mit tenni, és én bármilyen munkát elvállalok. Borítékolni kell? Adatot rögzíteni? Szervezni? Telefonálni? Megyek. Az az igazság, hogy

nagyon jól érzem magam közöttük, jól esik beszélgetni, megvitatni a világ dolgait miközben persze tesszük a dolgunkat.

Ha az országos rendezvényekre, fesztiválokra hívnak, akkor is szívesen megyek, mert ott talán egy kicsit több idő van arra, hogy a régi ismerősökkel beszélgessünk. Igaz, soha nem dolgoztunk korábban együtt, de a közös gondolkodás, az önkéntes munka, az emberekkel való törődés összehozott bennünket.

• **Aktív életedben – bár ez a kifejezés a te esetedben nem egészen helyénvaló, hisz ma is aktív vagy, ha nem is a hagyományos értelemben – mivel foglalkoztál?**

• Alapvetően bérszámfejtéssel... De voltam kereskedelmi asszisztens egy mezőgazdasági gépeket forgalmazó cégnél, bérügyes a Fővárosi I-es számú Építőipari vállalatnál, nyugdíjba vonulásom után üzletkötő az ING biztosítónál. Mindig azokat a munkahelyeket szerettem a legjobban, ahol az emberekkel foglalkozhattam.

• **Hogy telnek azok a napok, amikor sem a nyugdíjas szövetségben, sem valamilyen TV csatornánál nincs dolgod?**

• Hogy telnek? Vár a lányom Gyömrőn, ahol szívesen teszek-veszek a kertben: fűvet nyírok, virágot ültetek, az unokákkal töltöm az időt. Bár a nagyobbak már egyetemisták, főiskolások, de a legkisebb, a 4 éves kislány bizony igényli a törődést. Főleg, hogy jön a következő baba, elkél a segítség minden tekintetben. A fiam Csornán él, neki ritkábban tudok segíteni. Büszke vagyok rájuk – kicsik, nagyok nagyszerű emberek.

És persze itthon is mindig van mit tenni. Szeretem a rendet magam körül, és akinek kutyája van, az tudja, hogy annak is igényei vannak. A kertészkedés itthon is jól esik, az erkélyen epret nevelek, virágok díszítik mindig azt az alig több mint másfél négyzetmétert. Szerencsére Rákoshegy, ahol élek, mindehhez kellő háttérrel ad. A ház, a környék csendes, és ha dolgom van bárhol a városban, gyorsan mindent elérek.

Mindehhez mintegy zárójelben had tegyek hozzá még egy apróságot. Nem ismertük egymást korábban Sághi Katival. Az egyik rákoshgyi buszmegállóban beszélünk meg találkozót: ismertetőjel a fehér mellény. Leszállva a buszról célba is vettem egy fehér mellényes idősödő hölgyet, de hamar kiderült, hogy rosszul választottam, amint megállt mellettem mosollyal teli arccal egy fürgé, tevékeny életet sugárzó karcsú asszony, Kati.

Mert ilyen: tevékeny, jókedvű és nem mellesleg az Életet az Éveknek Nyugdíjas Szövetség önkéntese.

Sz. R.



A Sikeres Öregedés Egyesület május 18-án Várgesztesen Egészségfórumot rendezett. A sok-sok érdekes program mellett a Meridián tornát több idős klubtársunk is kipróbálta



Az Őszirozsa Hagyományörző Egyesület részt vett május 10-én a Hatvani Területi és megyei sakkversenyen. A négy fős csapat II. helyezést ért el. Egyéniben Csukás Tibor III. lett.

Szabolcsban is készülnek az évfordulóra

Szabolcs-Szatmár-Bereg megye északkeleti csücskében, a Nyírségben, a Tisza kanyarulatától csak egy ugrásra fekvő település története csaknem az államalapításig nyúlik vissza. Tornyospálca – mert erről az alig háromezer lakosú településről van szó – gazdag hagyományokkal rendelkező vidéken terül el, amely nemcsak a kuruc hagyományokat őrzi, hanem irodalmi, zenei, iskolatörténeti emlékeit is. Akinek ez a vidék az otthona, aki itt élte le egész eddigi életét, az nyilvánvalóan szereti, tiszteli, és a maga módján igyekszik hozzájárulni a múlt ápolásához, az itt élők mindennapjainak jobbításához.

Herczku Andrásné, Erzsike – ha szó szerint vesszük – a kultúrát, azon belül is a filmkultúrát szolgálta nyugdíjba vonulásáig Tornyospálcán. A mozi üzem vezető gépészeként húsz éven át vetítette a filmeket a település lakóinak. A művelődési ház, és benne a mozi itt hosszú-hosszú évekkel ezelőtt szinte az egyetlen szórakozási lehetőség volt. A mozigépész így végigélte a filmtörténet korszakait, technikai értelemben mindenképpen, hiszen a keskenyfilmes korszakot követő szélesvásznú időszak a mozigépész számára is újdonság volt.

És persze a mozi világában is rendre megjelent a politika is, a múlt rendszer nagy ünnepein a „kultúrpolitika” mondta meg mit vetítsenek és kiknek. De ez is elmúlt, mint ahogy megszűntek a kistelepülések mozijai is a kilencvenes évek elején. Ma a mozi már nem ugyanazt a szerepet tölti be, mint annak idején, a fiatalok is többre vágnak, s ha az a mozi, akkor Nyíregyházán, a multiplexekben keresik ezt.

• Mi történt azután, hogy bezárt a mozi?

A mozi bezárása szinte egybe esett az én leszázalékolásommal. De ebben az időben sem maradtam munka nélkül. A lányom vezette a művelődési házat, megalakítottuk ott a nyugdíjas klubot, ami aztán csatlakozott a megyei szintű szervezethez, az „Élet az éveknek” megyei nyugdíjas szövetséghez.

Szabolcs-Szatmár-Bereg megye 12 kistérségének 229 településén – köztük 26 városban – 38 nyugdíjas klub tartozik a szövetséghez. Hogy kevés ez, vagy sok, nehéz megmondani, hisz ebben a



térségben rengeteg a párszáz lélekszámú település, ahol jószívról a bolton és egy-két hivatalon kívül semmi sincsen. De Tornyospálcán működik Faluház, Könyvtár, Iskola és óvoda is.

Csökken a klubok, és a klubokban időtöltést keresők száma ebben a megyében is. A települések önkormányzatai mind kevesebb öszszeggel tudják támogatni a klubok működését, bármennyire is szeretnének több pénzt hozzájárulni a polgármesterek a klubok működéséhez. Örülnek tehát minden lehetőségnek, ami a településeken élő idős emberek megélhetését, mindennapjainak szebbé, könnyebbé tételét jelenti. A klubok működése ehhez lehetőséget teremt, ezen keresztül fogják egymás kezét – Tornyospálcán például most tizenöt tagjai a klubnak.

• A szövetség is megélt már néhány átalakulást ebben a megyében...

A kilencvenes években az akkori nyugdíjas szövetség kettévált. Én az Élet az éveknek szövetségben láttam a klubjaink jövőjét. Az országos szövetség kulturális bizottságában 1997-től dolgozom. Nyilván a programjaink sikeressége miatt is jelöltek a leköszönő Gidófalvy Albert helyére megyei elnöknek öt évvel ezelőtt.

• A család mit szól ehhez a tevékeny, sok-sok szabadidőt felémésztő tisztséghez?

32 éve özvegy vagyok, így a szabadidőmmel látszólag szabadon rendelkezem. Ez persze korántsem ilyen egyszerű, hiszen a lányom és a fiam, a négy unoka szintén igényt tart a szabadidőre. Szerencsére az unokák is közösségi emberek, a fiúk és a lányok is sokat segítenek például a néptánc csoportban. Igaz, már leginkább a maguk életét élik, a 29 éves esküvő előtt áll, a 23 éves utolsó éves egyetemista, de már tanít a szomszéd faluban. A 21 éves unokám az OTP-ben dolgozik, a legfiatalabb pedig idén érettségizik. A lányom és a fiam is itt lakik a közelben, nem vagyok egyedül, de a nyugdíjas klubok tagjai is mindig megtalálnak valamivel.

Az egyéb programok mellett készülünk mi is a harminc éves évfordulóra, Tornyospálca gyönyörű kastélya, a Odescalchi kastély lesz a helyszíne a megyei találkozónak.

Sz. R.

Felsőjózsa: kiállításról kiállításra

Napsütéses napon látogattunk el a Déri Múzeumba. Több időszaki kiállítást is megnéztünk, így például a „Kossuth Lajos azt üzent” címmel a Zoltai Teremben bemutatott '49-es emlékkiállítás, a szent korona másolatát, a történelmi események dokumentumait és tárgyait

„A piramisok országában” című kiállításon betekintést kaptunk Soós Rezső egyetemi tanár Egyiptom földjére tett utazása által az ország egyedülálló kulturális értékeibe.

A állandó kiállításokon a „A Csillagos Ég Lakói” régészeti tárlatot, a Fegyvertörténeti tárlatot barangoltuk be, majd a „Régi Képtár képzőművészet kincseiben gyönyörködtünk. A Déri emléktérterem zárta e sétánkat.

A program fénypontja a Munkácsy-trilógia megtekintése volt, ahol érdekes információkat hallgattunk a képek készítéséről.

A DELIZÁNSZ Postamúzeum volt a következő helyszín ahol nagyon különleges kiállítás mutatja be a posta történetét képeken és használati tárgyakon keresztül: Mária Terézia idejétől a közel múltig. Egy kalandos telefonbeszélgetést és a csőposta használatát is kipróbálhattuk.

Innen a Debrecen főterén bemutatott Máté Bence világhírű fotóművész kiállítására is átsétáltunk. A bemutatott képekkel csodálatos világba nyertünk betekintést.

Tartalmas délelőttöt töltöttünk együtt.

Tóthné Szatmári Mária

Áprilisi pillanatsfelvételek a Héregi Búzavirág Nyugdíjas Klubból

A program szerinti havi első klubnapunk április 11-én volt, amikor megemlékeztünk József Attila születésnapjához kapcsolódóan a költészet napjáról. Összejövetelünk két középiskolás tanuló előadásával kezdődött. Tóbiás Attila ismertette a költő életútját, a „Mama” című verssel könnyeket csalt szemünkbe. Vimrázi Márta Ady Endre két gyönyörű versét szavalta el, mélyen meghatva a hallgatóságot.

Ehhez a naphoz fűződik egy kerek születésnapos klubtársunk köszöntése is.

A Megyei Nyugdíjas Szövetség által szervezett kulturális programon, Szomoron, táncos lábú hölgyeink nagy sikerrel mutatták be az idősödő háziasszonyok napi teendőit. Vidám, élcelődő bemondások tarkították a ritmikus mozgással kísért mondanivalót.

Hagyományteremtésképpen csatlakoztunk azokhoz a településekhez, amelyek a húsvéti készülődés jegyében tojásfát állítanak. Mi a polgármesteri hivatal előtt, a falu központjában díszítettük e szimbólumot. Nieszner József polgármester és Lenti Józsefné, Erzsike klubvezetőnk összefoglalták a húsvéti ünnephez fűződő jelképek és események jelentőségeit. Szó esett a népszokásokról, és arról is, hogy korunk felgyorsult világában mennyire fontosak ezek a lélekmelegítő pillanatok.



Az asszonyok korhű ruhákban fosztották a csodapelyhet

Megismerhettük, miként készült a kalácskenő. A tollfosztókat ingerlő pihék okozta kiszáradás elkerülésére finom borocskát kóstolgattak a résztvevők. Munka közben meglevenedtek a régi kor emlékei, szokásai, nótái is, egy-egy pikáns történettel fűszerezve. Miközben főtt a bagulyás, a látogatókat krumplis pogácsával, tócsnival is megkínáltuk. A helybeli fiatalokból álló Echo zenekar gondoskodott a remek hangulatról.

Ismét fantasztikus élménnyel lettek gazdagabbak a rendezvényre látogatók.

Pekár Katalin

Dalos találkozó Magyarpolányon

Az „Életet az Éveknek” országos nyugdíjas szervezet Veszprém megyei vezetősége adta az ötletet, hogy színesítendő a kulturális rendezvények palettáját az idén először rendezzünk Német Nemzetiségi Dalos találkozót, hiszen a megyében több sváb település is található. Rendezőként a választás Magyarpolányra esett.

A „Rozmaring” nyugdíjas klub nagy izgalommal készült a rendezvényre, amire május 11-én került sor. A faluház megtelt a fellépő és érdeklődő vendégekkel. Bevezetőként Gróber József polgármester és Paulics István megyei elnök köszöntötte, üdvözölte a népes fellépő csoportokat és az érdeklődőket.

A műsor gerincét Ajkarendek, Balatonalmádi, Gyulafirátót, Veszprémfajsz és a helyi, Magyarpolány dalköreinek színvonalas, jókedvű műsora alkotta. A programot színesítette a műsor elején a magyarpolányi Német Nemzetiségi Tánccsoport gyermek táncosainak, a végén pedig a felnőtt táncosok vidám, hangulatos műsora.

A jó hangulatot csak fokozta a kiváló pincepörkölt, a mellé kínált bor, valamint a klub hölgyeinek mesteri süteményei. A dalkörök együtt éneklése (néhányan még táncra is perdültek) a jókedv és elégedettség érzésével töltött el bennünket.

A kezdeményezés jó ötletnek bizonyult, jövőre folytatódhat ez a program!

*Györkös Károlyné
klubvezető*



Tojásfát állítottunk

A hónap végén a Tájházi Napra gyülekeztünk. Héreg öt éve csatlakozott a Magyarországi Tájházak Szövetsége kezdeményezéséhez. A rendezvény megszervezését klubvezetőnk, Lenti Józsefné Erzsike koordinálta. Nieszner József polgármester köszöntőjében kiemelte a helyi értékek megőrzése, népi kultúrájának megismerése és a hagyományok továbbadása fontosságát. A tárlatvezetés során Fodor Sándorné Katika mutatta be az érdeklődőknek a régi bútorokkal berendezett lakásbelsőt, a konyhai eszközök korabeli alkalmazását. A rendezvény fő témája ezúttal a tollfosztás volt. Tóbiás Lajosné Mária elevenítette fel a korabeli munkálatok sorrendjét. Elmondta, miként vált a kétlábú háziszárnyasok ruházata az emberek meleg takarójává, párnájává. A Nyugdíjas Klub asszonyai korhű ruhákba öltözvén, a fiatalokkal közösen, együtt fosztották a csodapelyhet, melyből dunnák, párnák készültek valaha. A fosztanivalót rosta alól szedegették, megvédve a legkisebb szellőtől is. A már megfosztott pihéket a cihába tömködve gyűjtötték össze.

30 éve Zala megyében



2019. május 10-én a Zalaegerszegi Városi Hangversenyteremben tartotta 30 éves jubileumi ünnepségét a Nyugdíjas-klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Zala Megyei Szervezete. A rendezvényt megtisztelte megjelenésével Dr. Hegyesiné Orsós Éva a szövetség elnöke, Balaicz Zoltán Zalaegerszeg Megyei Jogú Város polgármestere,

Pácsi Imre a Zala Megyei Közgyűlés alelnöke, a Megyei Időügyi Tanács elnöke, Pintér Antal, Zalalövő Város polgármestere, Rubina Sándor, a szövetség országos alelnöke, továbbá a megyei és a városi időügyi tanács tagjai, az időügyi szervezetek több képviselője, az idősekkel foglalkozó ellátó szervezetek képviselői, a testvérszervezet, a NYOSZ képviselői, a sajtó munkatársai. Az ünnepségen a megyei szervezet klubjainak tagjai és klubvezetői mintegy 300 fővel képviseltették magukat.

A rendezvényen az időseket köszöntő műsor közben elismeréseket adtunk át.

Gratulálunk minden kitüntetettnek.

Sikeres jubileumi rendezvényen vagyunk túl.

Kitűnő volt a műsor, és ezt köszönjük Fülöp Katalinnak, a Canterina Kamarakórusnak és ifj. Horváth Károlynak és társainak. Köszönjük Dr. Hegyesiné Orsós Évának, szövetségünk elnökszövegének, valamint vendégeinknek, Balaicz Zoltánnak, Zalaegerszeg Megyei Jogú Város polgármesterének, illetve Pácsi Imrének, a Zala Megyei Közgyűlés alelnökének és a Megyei Időügyi Tanács elnökének köszöntő szavait.

Balaicz Zoltánnak külön is köszönjük az elismerő, gratuláló emléklapot.

Köszönjük a VMK-nak és a „Zsini”-nek a lehetőséget, hogy az alkalomhoz illő, méltó helyszínen tudtuk rendezvényünket megtartani.

Köszönöm a szervező bizottságnak, Iványi Ildikónak, Bogár Adriennek és Vadvári Péternének a rendezvény megszervezését, és Vadváriné Erzsinek ezen felül a műsorvezetést, a konferanszi munkát. Kitűnő volt.

Köszönjük a helyszíni segítséget Szatmári Bálintné alelnöknek és Németh István elnökhelyettesnek.

A rendezvény keretében átadtuk az országos szövetség elnökségének emléklapját a zalalövői Nyugdíjasklubnak – országos alapítónak – akik 138 másik klubbal együtt 1989. március 29-én a szövetséget megalapították.

Átadtuk Bangó Józsefné volt megyei elnökhelyettesnek és a

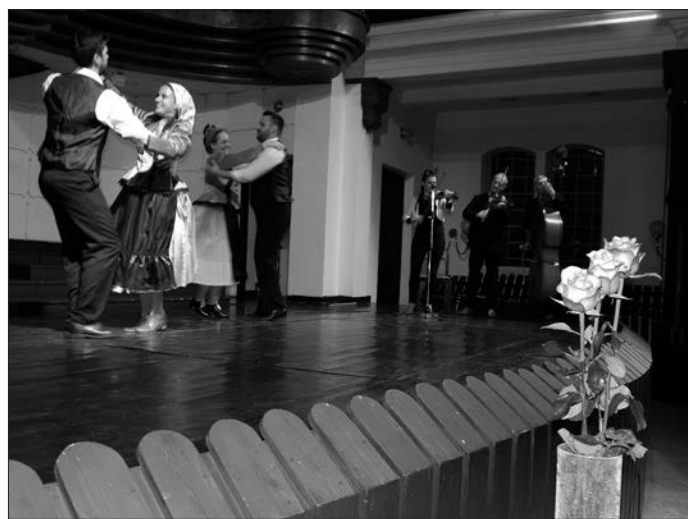
Nefelejcs nyugdíjasklub volt elnökének, továbbá Tóth Károlynénak, a Iovászi Olajbányász Nyugdíjasklub és a Lenti Térségi Tagozat elnökének, valamint Vizvári Ottó megyei elnökhelyettesnek az országos szövetség elnöksége által munkájuk elismeréseként adományozott díszoklevelet.

Az országos elismerések átadása után emléklappal köszöntöttük a megyei szervezetet megalapító klubok közül azokat, akik még jelenleg is tagjai a szervezetünknek.

Nekik, azaz a bázakarettjei Nyugdíjasklubnak, a Iovászi Olajbányász Nyugdíjasklubnak, a nagykanizsai Belvárosi Nyugdíjasklubnak, a nagykanizsai TUNGSRAM Nyugdíjasklubnak, a zalaegerszegi Nefelejcs Nyugdíjasklubnak, a zalaegerszegi Közal alkalmazottak Szakszervezete Nyugdíjasklubnak és a zalalövői Nyugdíjasklubnak megköszöntük a hűségét is, amiért 30 éve kitartanak tagságukkal szövetségünk mellett.

Kiváló Klub elismerést adtunk át a gellénházi Nyugdíjasklub részére munkájuk elismerését köszönve.

Köszöntöttük azokat a ma már nem aktív klubvezetőinket, akiknek kitűnő és odaadó munkája az elmúlt években meghatá-



rozó volt szervezetünk életében. Díszoklevelet kapott Major József, a Nefelejcs Nyugdíjasklub 90-es évekbeli volt elnöke, Kónya Miklósné, a Gyöngyvirág Nyugdíjasklub volt elnöke, Olasz Gyuláné, az Őszirozsa Nyugdíjasklub volt elnöke, és Király Imre, az Évgyűrűk Nyugdíjasklub volt elnöke.

Aktív tagjaink közül díszoklevéllel köszöntük meg Somo gyi Lászlónénak, a Nefelejcs klub tagjának a megyei szervezet rendezvényein való aktív közreműködését, Tolvéth Gyulának, a cserszegtomaji Aranykorúak Nyugdíjasklub elnökének klubvezetői munkáját és karitatív tevékenységét, továbbá Dublec Ferencné klubvezető megyei alelnöknek, Silósi Vilmosné klubvezető megyei alelnöknek és Vadvári Péterné megyei alelnöknek a megyei szervezet sikeres működése érdekében végzett munkáját. Gratulálunk minden kitüntetettnek!

Köszönjük a rendezvényről való tudósítást a sajtó munkatársainak. A Zalaegerszegi Városi Televízió, a Zalai Hírlap, az EgerszegHét külön is tudósított ünnepségünkről.

Dr. Kocsis Gyula

A PRIMA-PROTETIKA Kft. várja Önt Hajdúszoboszlón 2019. június 4-5. között!



Kínálatunk

Helyszínen elérhető akciónk

- Egészségmegőrző termékek
- Mozgást segítő eszközök
- Bőrpoló termékek
- Kézi masszírozók és masszázssülések
- Higiéniai termékek
- Gyógy- és kényelmi papucsok
- Étrendkiegészítők
- Légtisztító berendezések
- Párnák és matracok
- Járóbotok és gördíthető járókeretek



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

webaruhaz.prima-protetika.hu

·SOFT Q10
KRÉM AKCIÓ·

**2-T FIZET
3-AT VIHET**



990,-FT 990,-FT 1.980,-FT

2 DB BÁRMILYEN SOFT Q10 KRÉM VÁSÁRLÁSA ESETÉN 3-AT KAP
KEDVEZMÉNYES ÁR 660 FT/DB



Keressen minket a facebookon is!
facebook: prima-protetika

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:
ppelet

Érvényesség ideje:
2019. 07. 31-ig



Generációs palacsintázás



Az Ásotthalmon működő nyugdíjas klub a generációk közötti jó kapcsolat ápolására ad jó példát ezzel a programmal, amiről ezúttal hírt adunk.

Mint minden év májusában, most is palacsintázásra várták a Borostyán Nyugdíjas Klub tagok az ásotthalmi óvodásokat. Ez a program nagy sikert arat mind a nyugdíjasok, mind az óvodások körében, hiszen a mamik nagy szeretettel sütik a palacsintát, a gyerekek pedig a szeretettel átítatott édességet jó ízűen fogyasztják. Közel 120 gyermek részére sütöttek a nyugdíjasok. Volt itt kakaós, eper-, meggy- és baracklekváros, nutellás palacsinta, valamint bajusz is.

Ez a megmozdulás is bizonyítja, hogy Ásotthalmon aktív nyugdíjas klub működik és ápolják a generációk közötti kapcsolatot. Persze, ehhez kell egy olyan óvoda is, mint az ásotthalmi Tölgyfa Ovi, aki befogadó e hagyomány fenntartására. Köszönjük a mamiknak, az ovisoknak és óvónéniknek e szép délelőttöt.

Farkasné Németh Ibolya közművelődési szakember

Nőnap Tatabányán

Kis csúszással ugyan, de idén is megtartottuk a megyei nőnap ünnepségünket Tatabányán a Puskin művelődési otthonban. A már hagyományos rendezvényen 120-an vettek részt, kihasználva a terem adta lehetőséget. Troják Frigyes megyei elnök megnyitó szavai után a meghívott vendégeket, a megye nyugdíjas hölgyeit a megyei önkormányzat elnöke, Popovics György,



a megyei kormányhivatal vezetője, Kancz Csaba, és John Katalin alpolgármester köszöntötték. Az ezt követő színes műsorban fellépett az oroszlanói énekkar, a Felsőgallai Nemzetiségi Tánc- és Néptánc Együttes, Bankó Róbert versmondó, a Bábolnai Néptánc Együttes, Kévert Lászlóné néptáncosnő, Kárpáti Béla versmondó, a Nyergesi Nyugdíjas Énekkar, valamint a Bajnai Tánc- és Néptánc Együttes.

A jó hangulatú rendezvény Troják Frigyes zárszavaival fejeződött be.

Rábacsécsényben jártunk

„KÉNE MÁR EGY ÚJ TAVASZ” címmel, hagyományos tavaszi találkozóra (április 27-re) kaptunk meghívást a Rábacsécsényi Rábagyöngye Kultúrcsoport vezetőitől, Hegedűs Oszkártól és feleségétől, Anikótól, amit tisztelettel elfogadott a Nyugdíjas Klubunk, így örömmel vettünk részt a szombat délutáni találkozón.

A rendezvényen elsőként kedves vendéglátónk, Rábacsécsény, majd Ászár, Szerecsény, Bősárány és a Szlovákiából érkező felsőpatonyi csoport lépett színpadra, ahol vidám és egyben tavaszt köszöntő dalok, énekek hangzottak el.

Mások derűs versikékkel szórakoztattak bennünket.

Ezért – nehogy lemaradjunk – kérésünkre Tóth Endréné Mariann elmondta a – tőle megszokott komolysággal – az „Egy férfi keservei” című humoros élethelyzetről szóló költeményt. Előadása, mint minden alkalommal, most is nagy sikert aratott.

Meglepetés műsorként a Szlovákiából érkezők a vendéglátó csoport tagjaival együtt énekeltek el a „Susog a szél”, a „Repülj madár” dalokat és a „Halló magyar”-t, a magyarok világhimnuszát. Csodálatos volt hallani, hallgatni!

Végezetül, kéz a kézben, mindenki által énekelve a „Szeressük egymást gyerekek” című dallal zárult a rendezvény.

Szép és kellemes délutánban volt részünk, nagyon jól éreztük magunkat. Köszönjük a kedves vendéglátást, és hogy részt vehettünk a találkozón!

*Seres Károlyné
az Ászári Jászai Mari Nyugdíjasklub vezetője*



Csíksomlyón tart szentmisét a pápa!

Idén tavasszal nem csupán a csíksomlyói pünkösdi búcsú miatt lehet kiemelt utazási célpont a szomszédos Románia. **Ferenc pápa 2019.05.31. és 2019.06.02. között** ide látogat, és Csíksomlyót is felkeresi. Bukarest mellett Jászvásárra, a romániai görög katolikusok szellemi központjának számító Balázsfalvára, valamint a csíksomlyói Mária-kegyhelyre is elmegy.



Ferenc pápa a második katolikus egyházfő, aki Romániába látogat. Elsőként II. János Pál pápa járt ott 1999-ben, de ő csak Bukarestet kereste fel.

A pápa június 1-jén latin nyelven szabadtéri szentmisét tart a csíksomlyói hegynyeregben, ahol a pünkösdi búcsú szentmiséjét is szokták tartani. A pápalátogatást a pünkösdi zarándoklat mintájára készítik elő. A pápalátogatás és a pünkösdi búcsú miatt (amelynek dátuma június 7-10.) nagyobb volumenű zarándokcsoportokra számítanak.

Rendkívül fontos, hogy a külföldi zarándokok során is biztosítsák magukat az utazók, ezért a Posta Biztosító a **PostaUtazÓr** utasbiztosításához különleges ajánlattal lepi meg az Ügyfeleit.

Ha valaki **2019.05.29. és 2019.06.12. között Romániába utazik 10%-os Zarándok kedvezményben** részesül. Aki a **hosszúhétvégék** nyújtotta lehetőséget is kihasználná, további **5% kedvezményt** kaphat, ha az utazás időtartamából legalább 1 nap a pünkösdi munkaszüneti napra esik. (2019.06.08-10.)

Nem érdemes biztosítás nélkül útnak indulni, hiszen a baj bármikor megtörténhet, és jobb, ha azonnali segítség a magyar nyelvű asszisztenciaszolgáltatással a „kezünkben” van.

A Posta Biztosító az Ügyfeleinek igyekszik mindig a legjobb lehetőségeket kínálni. Kihagyhatatlan ajánlatainkért és további tájékoztatásért forduljon bizalommal postai munkatársainkhoz, akik örömmel állnak az Önök rendelkezésére!

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

HARMINC ÉV – HARMINC KÉRDÉS

TOTÓ Szövetségünk sportos eseményeiből (2)

11. Szövetségünk Hírlevelében volt már sportos TOTÓ vetélkedő. A mostani a hányadik? (Ne számoljuk bele az Üdülési vetélkedőt!)
 1. második
 2. harmadik
 - X. negyedik
12. Hol NEM volt szövetségünk rendezésében Országos Nyugdíjas Teke Bajnokság döntője?
 1. Postás TEKE Pálya
 2. BKV Előre TEKE Pálya
 - X. FRADI TEKE Pálya
13. Melyik sportágban nem szerepelhetnek nők is a férfi csapatokban?
 1. sakk
 2. teke
 - X. úszás
14. Az országos túra versenyen tengerszint felett hány méteren volt a legmagasabban ellenőrző pont?
 1. kb. 270 m
 2. kb. 370 m
 - X. kb. 470 m
15. A Normafához kapcsolódó mondák szerint ott járt és megpihent neves uralkodónk. Kiről szól a monda?
 1. Árpád fejedelem
 2. István király
 - X. Mátyás király
16. A Holdvilág-árok túránk területe temetkezési hely volt. Kivel hozzák kapcsolatba?
 1. Árpád fejedelem
 2. István király
 - X. Mátyás király
17. 2007-ben novemberében rendeztük a nyugdíjas klubtagok I. Országos Társastánc Versenyét. A Láng Művelődési Házban hány pár indult a vetélkedésen?
 1. 6 pár
 2. 12 pár
 - X. 18 pár
18. Melyik sport vetélkedőnkön különbözik a lebonyolítás formája a nők és a férfiak versenyében?
 1. sakk
 2. teke
 - X. úszás
19. Több sportágban alakítottunk ki korcsoportokat az országos versenyeken. Melyek ezek?
 1. 65 év alatt
 2. 70 év felett
 - X. 75 év felett
20. Melyik sportágban rendezünk úgynevezett körmérkőzéseket? (minden személy, vagy csapat játszik mindenkivel)
 1. sakk
 2. „Tízpróba”
 - X. teke

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. június 30.

Békés megyei krónika

Ez az évünk is elég mozgalmasnak tűnik. Januárban Együtt Mezőmgyerért egyesület megtartotta éves közgyűlését. Február a Kétegyházi Román- Magyar Egyesület „Nyitni kék” zenés nyugdíjas találkozásával folytatódott. Batyus bált rendezett az Alkony nyugdíjas klub Végegyházán, és kolbásztöltő fesztiválon voltunk Vésztőn, a Szépkorú nyugdíjas egyesület részvételével.

Márciusban tartotta közgyűlését az Élet az Éveknek a Békés megyei nyugdíjas szövetség, majd két újonnan belépő klubot köszöntöttünk. A magyarbánsági Esthajnal klubnak és a Békéscsabai Városi nyugdíjas egyesületnek szavazott bizalmat a közgyűlés.

Márciusban a körösladányi Őszikék nyugdíjas egyesület közgyűlése után zenés, táncos mulatságot szerveztünk a nyugdíjasoknak, 19-én igen szép létszámmal Budapestre utaztunk a szövetség 30 éves évfordulójára rendezett országos ünnepségre. Az ünnepség után tagjaink városnézéssel töltötték a nap hátra lévő részét.

Március 21-ére „Szép Hazánk Magyarország” címmel megyei vetélkedőt hirdettünk. A vetélkedőt Békéscsabán, a Csabagyöngye kulturális központban rendeztük, ahol 7 csapat mérte össze tudását. Témáink: Győr- Sopron és Békés megye nevezetességei, Totó, Munkácsy Mihály híres képei, Puzzle képkirakás, József Attila versei, és Hegyesi János szeghalmi paraszt költő verseinek felismerése.

Köszönettel tartozunk Ölyüs Imréné Ica néninek, aki e nagyszerű vetélkedő megálmodója és ötletgazdája volt éveken át. A jövő évtől átadja a stafétát, mivel egészségi állapota sajnos már nem engedi tovább munkálkodni.

A 7 csapat igen felkészült volt, de a szeghalmi Búzavirág II., illetve a szeghalmi Búzavirág I. csapat szinte verhetetlen évek óta, így sikerült ismét bezsebelniük a legfényesebb helyezéseket. Első lett a Búzavirág II., második a Búzavirág I., harmadik a békéscsabai Őszidő.

Zalai Józsefné megyei elnök

Táncfesztivál Himodon

A himodi Labdarózsa nyugdíjasklub az „Örök Ifjak” Táncfesztiváljával ünnepelte az Élet az éveknek Nyugdíjas Szövetség 30 éves jubileumát.

Meghívást kaptak a táncfesztiválra Jánossomorjáról az Életrevalók, Nagydémről a Nagyik klubja, Csornáról az Írisz Egyesület, Kapuvárról pedig a Hagyományörző Egyesület tánc csoportja.

A rendezvényt Módos Ferenc polgármester nyitotta meg. Üdvözölte a meghívott vendégeket és a fellépő tánc csoportokat, majd Zsámbokiné Budai Anna a megyei szövetség elnöke köszöntötte a résztvevőket; örömmel fogadta az új kezdeményezést és sok sikert kívánt mind a házigazdának mind pedig a meghívott nyugdíjas tánc csoportoknak.

A fesztivált a házigazda Labdarózsa nyugdíjasklub tánc csoportja nyitotta meg, szintetizátoron Varga László kísérte őket. Fergeteges műsort láttunk, a nyugdíjasok bebizonyították, hogy örök ifjak és a koreográfiákkal fokozni tudják a hangulatot, és a jókedvet.

A műsor után a házigazdák gulyással és süteményekkel vendégelték meg a résztvevőket. A jó hangulat késő délutánig tartott.

Hasza Ernőné klubvezető

Mindenkit vár a nagyatádi Nyár!

Nagyatád



Miért éppen Nagyatád? ... Miért éppen a Hotel Solar?

- talán még nem járt ezen a vidéken, és meg akarja ismerni kincseit
- talán már többször volt itt, és ismeri a kincseit

Melyek ezek?

- békés, nyugodt kisváros
 - rendezett, virágos utcák, hangulatos parkok
- kicsi gyógyfürdő,
 - nagy gyógyhatású gyógyvíz
 - fedett, átriumos és árnyas fákkal körülvett szabadtéri medence
- európai színvonalú strand – több fajta medencével, csúszdával és egyéb élvezetekkel
- környékbeli kirándulási lehetőségek
 - természeti, kulturális, történelmi és néprajzi értékek
- családi hangulatú szálloda
 - kényelmes szobák
 - házas ételek
 - remek programok
 - vendégszeretet

Ne hagyja ki! Szeretettel várjuk!

Élményteli kényeztetés

2019.06.21-25. és 2019.06.27-07.01.

- 4 éjszaka szállás
- Svédasztalos félpanziós ellátás
- Délben ajándéklevés
- 2 db fürdőbelépő
- 1 alkalommal masszázs
- Esténként üdülést színesítő animációs programok
- Autóbuszos kirándulás Nagysallérba
(Trófea Kiállítás és Helytörténeti Múzeum,
Vadspark, Fakápolna, "Studinka László"
Természetismereti Központ, Vidrapark)

39.500 Ft / fő +IFA + 500 Ft belépő a Vidra parkba

Szállás svédasztalos félpanziós ellátással:

9.600 Ft/fő/éj + IFA (min. 3 éjszakától)

Óriási nyári gyermekkedvezmény: szállás svédasztalos félpanziós ellátással,

*2 felnőttel egy szobában, 12 éves
korig*

INGYENES!

Időszak: 2019.06.15.-08.31.

Általános információk, minden ajánlatra vonatkozóan:

A fent látható ajánlatok kizárólag az általunk megadott időpontban érvényesek!

A részvételi díj tartalmazza az autóbuszos kirándulások árát is útiköltséggel és idegenvezetővel.

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 2000 Ft/szoba/éj

A csomagajánlatokat létszámkorlátozás nélkül, akár egyénileg is igénybe lehet venni.

Széchenyi tér 28.; infosolar@t-online.hu; ; 06 82/ 504-135; 06 30/ 500 31 35

Konferencia az idősgondozásról

A Friedrich Ebert Alapítvány konferenciát szervezett 2019. április 29-én. A konferencia célja az volt, hogy elősegítse a szakmai párbeszédet az idősgondozásról Magyarországon. Az eseményre az idősgondozással foglalkozó szakembereket, szociális szolgáltatások képviselőit, kormányzati és önkormányzati szakpolitikusokat, politikai pártok képviselőit, civil szereplőket, gondozó családtagok szervezeteinek képviselőit és más érdeklődőket hívtak meg.

A konferencián bemutatták az idősödő magyar társadalom és az idősellátás helyzetét összefoglaló tanulmányt, amelyet Gyarmati Andrea írt és a Friedrich Ebert Alapítvány jelentetett meg.

A konferencia egyik kerekasztal-beszélgetésének résztvevője voltam. Egy másik kerekasztalba, ami a Demográfiai változás és szakpolitikai válaszok az idősgondozásban témát járta körül, dr. Talyigás Katalin, Szövetségünk budapesti elnöke kapott felkérést.

A konferencia nagy érdeklődést váltott ki. Nem csoda, hiszen szinte minden résztvevő arról beszélt, mennyire hiányoznak a szakmai párbeszédnek.

Gyarmati Andrea tanulmánya a demográfiai idősödésből fakadó szükségleteket, a szociális ellátórendszer által nyújtott kapacitásokat, illetve a családok által nyújtott gondoskodás jelenlegi helyzetét mutatta be. Főbb adatai és állításai a következők voltak:

- A gondozási szükséglet folyamatosan nő Magyarországon. A 65 év feletti korosztály létszáma 1,8 millió fő, közülük 1,3 millió fő él valamilyen fizikai, érzékszervi korlátozottsággal. Ezekhez a problémákhoz képest a szociális ellátórendszer nyújtotta kapacitások nem elégségesek. Az otthon közeli ellátás (házi segítségnyújtás) a korcsoportnak csupán a 7%-a számára elérhető. Szakellátást az idősök otthonában az idősök 3%-a tudja igénybe venni, miközben a várakozók száma – a folyamatos növekedés mellett – már jelenleg is meghaladja az ellátást igénybe vevők felét. Ezért is nehezen magyarázható tény, hogy **az utóbbi 8 évben – központi állami fenntartásban működő idősök otthonában – új férőhely nem jött létre.**

- A szociális alapszolgáltatások biztosítása (étkeztetés, házi segítségnyújtás) minden települési önkormányzat számára kötelezően biztosítandó feladat. Azonban **a kapacitások egyenlőtlenül oszlanak el:** van település, ahol az idősök 80%-a számára biztosított az ellátás, máshol csak néhány százalékban. Jellemző az információhiány: az idősöknek csak kb. harmada tud arról, hogy mire lenne jogosult.

- **A magyar állam jelenleg csupán a GDP 0,4%-t költi idősök ellátására.** Ez az összeg évről évre minimálisan emelkedik. A finanszírozás egyfajta tervgazdálkodás mentén történik: a költségvetési törvényben a normatívák nem az ellátások valódi működési költségeihez igazodnak.

- A gondozási hiány egyre jobban nő. A professzionális gondozók száma csökken, s ez összefüggésben van azzal, hogy az egész nemzetgazdaságon belül a szociális területen a legalacsonyabbak a bérek. A betöltetlen álláshelyek száma 2010 óta folyamatosan nő. **A professzionális gondozók átlagéletkora 50 év körül van, hamarosan tömegesen fognak nyugdíjba vonulni.** Egyre több pozíciót szakképzetlen közmunkások töltenek be.

- A felnőtt családtagot ápoló családi gondozók becsült száma 400-500 ezer fő. Közülük mindössze nagyjából 20 ezer fő kap anyagi jogú ápolási díjat, sokan nem is tudják, hogy jogosultak lennének az ellátásra. **A családi gondozók száma európai összehasonlításban alacsony,** és a számuk csökkenését több dolog vetíti előre: egyre több idősnek nincs már élő gyermeke, illetve sokan vándorolnak ki, valamint nő a válások száma az idősök körében is.



- A következmények jól látszanak: **ha az állam nem értékeli át a saját szerepét a gondozási krízisben, egyre nagyobb számban maradnak majd a rászoruló idősök ellátás vagy bármilyen gondozói segítség nélkül.**

A fenti megállapítások nem adnak okot a derűlátásra. A mindennapokban egyre gyakrabban tapasztaljuk, hogy idős tagjaink méltatlan helyzetbe kerülnek. Ott, ahol vannak családtagok, terheik sokszor elviselhetetlenek. Ezt tapasztaltuk akkor is, amikor beteglátogató csoportokat szerveztünk Budapesten, Nógrád megyében és Zala megyében. Tagjaink azokat látogatták a kórházakban, akiknek nem voltak hozzátartozói, vagy voltak, de távol, sokszor már külföldön éltek.

A konferencia célja az volt, hogy rávilágítson az idősellátás egyre súlyosabb helyzetére, és párbeszédet kezdeményezzen a döntéshozókkal a megoldások érdekében.

Hegyesiné Orsós Éva elnök

Sikeres Öregedés Program

Igyál Tudatosan

Az élethez levegőre, vízre, táplálékra és igazságkeresésre van szükség! (Béres József)

A víz a levegő után a második legfontosabb táplálék. Ősidők óta a lélek szimbóluma. Az élet a tengerben keletkezett, az emberi magzatot víz veszi körül az anyaméhben, testünk több mint hetven százaléka víz. A víz tesz lehetővé minden életet a Földön! Víz hiányában a növények, állatok elpusztulnak. Az ember erőtlenné válik, fáj a feje, megbetegszik, végül bekövetkezik a halál!

Dr. Fereydoon Batmanghelidj (www.watercure.com) szerint „nem vagyunk betegek csak szomszások”. Börtön orvosi éveiben fedezte fel a víz gyógyító hatását. Tapasztalatai szerint a különféle betegségek (aszma, allergiák, magas vérnyomás, időskori cukorbetegség, autoimmun betegségek, Alzheimer-kór, és még sok más betegség) a szervezet tartós dehidratáltságát jelzik. Kezelési eljárásának lényege: a szervezet normális hidratáltságának visszaállítása vízással. Az általa ajánlott rendszeres vízfogyasztás: 2 pohár víz (2,5 dl) ébredés után az éjszakai dehidratáltság megszüntetésére, 1 pohár víz étkezés előtt fél órával segíti az emésztést, 1 pohár víz étkezés után 2 órával segíti az emésztés befejezését és a sejtek vízpótlását. Ez a napi átlagos vízfogyasztás, összesen 2 liter víz. Nem számítanak víznek a koffein tartalmú italok (kávé, tea, üdítő italok) dehidratáló hatásuk miatt. Az alkohol tartalmú italok szintén elősegítik a víz kiürítését. A napi vízadaghoz fél teás-

gyógyszerek hatástalanok voltak. Évtizedes kutatásai eredményeként új paradigmát fogalmazott meg: a víz olyan oldószer az emberi szervezetben, ami mindent szabályoz, beleértve az oldott anyagok aktivitását is. A szervek által termelt hormonok, kémiai hírvivők a vízáramba kerülve jutnak el más területekre. Amint a víz eléri a száraz területeket, működni kezdenek az alapvető fizikai és kémiai szabályozások. Éveken át tanulmányozta a fájdalom és a dehidratáltság összefüggéseit. Felismerte az agyban termelődő hisztamin vízszabályozó szerepét. Amint vízhiányról érkezik jelzés a test valamelyik részéből az agyhoz, beindul a hisztamin termelés és általa a vízelosztás szabályozása. Különféle testi fájdalmak (emésztőrendszer fájdalmak, reumatikus fájdalmak, hátfájás, szív-tájéki fájdalmak, fejfájás, lábfájás járásnál) sok esetben vízhiányból erednek. Fájdalomcsillapító alkalmazása elvágja a fájdalom jelzés útját az agyhoz és nem indul be a hisztamin termelés. Ellenben, ha két pohár víz elfogyasztásával megszűnik a fájdalom, nincs más dolgunk, mint a rendszeres vízbevitel.

Dr. Batmanghelidj felismerte a testsúly és a vízfogyasztás közötti összefüggést. Az agy szakadatlanul feldolgozza a bejövő jeleket és megállás nélkül szabályozza az összes testrész folyamatait, ami nagymennyiségű energiát igényel. A szükséges energiaszint fenntartásához egyrészt kivonja a cukrot a vérből, másrészt hidroeletromos energiát állít elő a sejtmembránon átjutó víz segítségével. Az energiahianyát az agy éhségérzettel és/vagy szomszágérzettel jelzi. Miután a két érzetet nehéz megkülönböztetni, akkor is enni kezdünk, amikor szomszások vagyunk. Ez megelőzhető azzal, hogy iszunk egy pohár vizet. Ha elmúlik az éhségérzet, akkor vízbevitelre van szükség. Ellenkező esetben enni kell, de mindig visszafogottan, hiszen a bevitt tápláléknak csak a 20 százaléka jut el az agyba, a többit az izmok és szervek használják fel, a többlet elraktározódik, zsír formájában növelve a testsúlyt. Már napi egy órá s étával aktiválhatjuk a zsírbontó enzimeket (hormon érzékeny lipázok), elősegítve ezzel az artériák megtisztítását, a zsírraktárak lebontását, és így több cukor jut az agyba.

Masaru Emoto évtizedes megfagyott vízkristály kutatásai tudományosan alátámasztották azt az ősi hiedelmet, hogy minden gondolatunk, szavunk és cselekedetünk egy információ, ami hatással van a vízre, megőrizve ezeket az információkat. Ha azt mondom „boldogság”, szép vízkristályok keletkeznek, ha azt mondom „hülye”, torz kristályok jönnek létre. Dicsérjük gyermekeinket és másokat, hogy erősítsük pozitív tulajdonságaikat. A forrásvíz kristályai csodálatosak, a víz szennyeződései eltorzítják, de a legcsúnyábbak a klórozott víz kristályai. Dr. Nobuo Shioya kidolgozta a „gondolatteremtő erejének és a helyes légzés” fiatalító módszerét. Három arany szabálya: gondolkodj pozitívan, legyél mindig hálás, ne akadákoskodj! A 60 éves koráig betegeskedő orvos teste és szelleme megfiatalodott. 100 éves korában golf bajnokságot nyert.



kanál sót kell adni (3 g). Ezen túlmenően szükség van a napi rendszeres mozgásra az agy normális kémiai folyamatainak támogatására.

Hogyan ismerhető fel a dehidratáltság? Normális esetben a vizelet színe világossárga, a sötét narancssárga szín a dehidratáltság jele. Az erőtlenné válás szintén fontos tünet, a sejtek energiatermelése csökken a vízhiány miatt (1 százalék vízvesztés 10 százalék energiatermelés csökkenést eredményez). Emésztési problémák (gyomorégés) jelentkeznek, a székrekedés krónikussá válhat, olthatatlan vágy a cukor és szénhidrátok iránt, mentális nehézségek (ingerlékenység, koncentráció csökkenése, depresszió). Idősödve a szomszágérzet csökken. Elsőszámú szabály: ne várjunk a szomszágérzetre, igyunk tudatosan, rendszeresen.

Igyunk tiszta vizet! A vízcsapra szerelhető vízszűrő készülékek háromrétegű vízszűrőn keresztül vezetett vízből eltávolítják a klórt, üledékeket, nehézfémeket, szerves anyagokat. Beszerzési költség: 18900,- forint, vízszűrő csere féléves költsége: 3900,- forint.

Dr. Batmanghelidj 3000 gyomorfekélyes beteget kezelt vízzel. Azt tapasztalta, hogy a gyomorfájdalmak 3 pohár víz elfogyasztásával gyorsan megszűntek, míg az alkalmazott

Az élet pillanatok sora. Miért maradna le róluk hallása miatt?



Legyen újra részese
az Önt körülvevő
világnak korszerű
hallókészülékeinkkel!



A CES Innovation díj a világ vezető fogyasztói
technológiai díjazási programja

Ismerje meg az új **Phonak Audéo™ Marvel 90** díjnyertes, alig észrevehető
multifunkciós hallókészüléket, amely páratlan hallásélményt biztosít akár
nagy háttérzajban is!

**Próbálja ki most 15 napig ingyen
országszerte 70 halláscentrumunkban!**



Halláscentrumaink ingyenesen
hívható ügyfélszolgálati
telefonszáma:
06 80 182 182



*A képen látható Phonak Audéo™ Marvel 90 hallókészülék a társadalombiztosítás által nem támogatott gyógyászati segédeszköz.
A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Hajdúszoboszló

ahová utazni jó és érdemes **akár most is**

Hajdúszoboszló komplex szolgáltatásokkal várja vendégeit egész évben. Itt egy helyen lehet gyógyulni, wellness szolgáltatásokat igénybe venni és szórakozni a helyi programokon, rendezvényeken.



EGYEDI GYÓGYSZOLGÁLTATÁSOK

Egyedi hajdúszoboszlói szolgáltatás, hogy a városi fürdő mellett 10 helyi szállodában házon belül is lehet a hajdúszoboszlói gyógyvízben fürdőzni, és orvosi felügyelet mellett a TB által támogatott gyógykezelések igénybevétele a kihelyezett szállodai terápiákon is biztosított. A Gyógyfürdőben a törzsvendégek részére a 3. kúrától már 10%-os kedvezmény is érvényesíthető az ajándék szolgáltatások mellé: legalább 4 napra érvényes, napi 4 kezeléssel csomag vásárlása esetén vasárnap ajándék a fürdőbelépő, illetve azokon a napokon, amikor gyógykezeléseken megjelenik a Gyógyfürdőben, a csomagár tartalmaz 0,5 liter Pávai Vajna ásványvizet, vagy 2 dl gyógyteát igénye szerint.



WELLNESS ÉLMÉNYEK ÉS SZÓRAKOZÁS

Természetesen ha nem a gyógyulás az utazás célja, akkor is jó választás lehet Hajdúszoboszló, hiszen az Aqua-Palace fedett élményszerető wellness szolgáltatásai és a helyi és környékbeli programkínálat egész évben garancia az élményekben gazdag kikapcsolódásra. TIPP: Ajánljuk az Aqua-Palace élményszerető hatékony méregtelenítést és ellazulást biztosító szolgáltatását, kényeztesse testét 75 percen keresztül, a Méregtelenítő csomag keretében.

PÁRATLAN AJÁNLATOK, AKCIÓK

Ha kedvet érez, hogy pihenése helyszíne Hajdúszoboszló legyen, ne habozzon tájékozódjon és kérjen ajánlatot a hajdusoboszlo.hu weboldalon. A hajdúszoboszlói szálláshelyek minden időszakban speciális akciókkal várják vendégeiket.

Ha bővebb információt szeretne kérni, a hajdúszoboszlói szolgáltatásokról, szálláshely ajánlatokról, akkor keresse a hajdúszoboszlói TOURINFORM iroda munkatársait a +36 52/558-928-as telefonszámon vagy a tourinform@hajdusoboszlo.hu e-mail címen.

Rendezvény ajánló:

Grillétel- és Sörfesztivál 2019. június 7-9.

www.facebook.com/hajdusoboszlo.hu

