

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2019. március

Kedves Klubtagok!

Szép tavaszt kívánok Nektek és szeretteiteknek! Remélem, hogy a havas tél, a változékony tavasz elő után napsütéses, szép, igazi tavaszi időnek örülhetünk!

Mint tudjátok, **ebben az évben ünnepli a Szövetség a fennállásának 30. évfordulóját.** Az országos ünneppsorozat elindítására 2019. március 19-én, a Belvárosi Színházban került sor, ahová közel 500 tagunk jött el. Az ünnepi köszöntőt követően az **Idősekért Díj** átadására került sor. Ez a díj a Szövetség legmagasabb elismerése. Ezt olyan személyek és intézmények kaphatják, akik hozzájárultak az „Életet az éveknek” mozgalom kiteljesedéséhez, a Szövetség által képviselt értékek széles körben történő ismertetéséhez. A Szövetség 30. évfordulóján Idősekért Díjat kapott

- a **Béres Alapítvány**, a díjat Béres Klára, az alapítvány elnöke vette át;
- **Krizsán Sándorné**, az „Életet az éveknek” Országos Szövetség alelnöke;
- **Sánta Gyula**, az „Életet az éveknek” Országos Szövetség alelnöke, Heves megyei szervezetünk elnöke;
- **Zsámbokiné Buday Anna**, az „Életet az éveknek” Országos Szövetség Győr- Sopron megyei szervezetének elnöke;
- **Otrok Györgyné**, a Richter Gedeon Gyógyszergyár PR munkatársa;
- **Nagyné Huszár Anna**, a Hotel Solar igazgatója.

A Szövetség országos elnöksége a megyei elnökök fáradhatatlan szervező munkáját, az „Életet az éveknek” mozgalom folyamatos megújítása érdekében végzett tevékenységét díszoklevéllel ismerte el, melyek átadására júniusban, a nagyatádi háromnapos vezetőképző keretében kerül sor.

Az elnökség **Sípos Imrénének**, az „Életet az éveknek” Országos Szövetség Baranya megyei szervezete elnökének három évtizedes vezetői munkája elismeréseként díszoklevelet adott át.

A következő Hírlevelekben beszélgetéseket, méltatásokat olvashattok majd a kitüntetettekkel.

(folytatás a 3. oldalon)



Paulics István elnökhelyettes oklevéllel és egy gyönyörű virágkosárral köszöntötte Hegyesiné Orsós Évát

Hitted volna? – Igen!

A budapesti Belvárosi Színház – vagy ahogy sokan ismertük a régmúltból, a Filmmúzeum – zsúfolásig megtelt ezen a kedd délutánon; március 19-én a 30. évfordulóra emlékezve találkoztunk. Hegyesiné Orsós Éva emlékező nyitó beszéde a szövetség elmúlt három évtizedét elevenítette fel, majd a kitüntetések átadására került sor. Az szövetség elnöke sem maradhatott ki ebből, aki immár 15 éve áll az Életet az éveknek szövetség élén. S mert különdíjat nem tudott az elnökség az ő tudta nélkül adni, így Paulics István elnökhelyettes oklevéllel és egy gyönyörű virágkosárral köszöntötte meg a szövetség érdekében végzett munkát.

A kitüntetettek nevében Béres Klára kért szót. A Béres Alapítvány és a szövetség kapcsolata hosszú-hosszú évekre tekint vissza. Örömteli számukra ez a kitüntetés, de még jobban örülnek annak a szeretetnek, ami körülveszi őket ebben itt, ráadásul akkor, abban az évben, amikor Béres József születésének 100. évfordulóját ünneplik. Az Életet az éveknek szövetséggel való együttműködés az összetartozás, az egymásra való figyelés jelképe is lehetne.

Az ünnepséget követően a résztvevők a Belvárosi Színház egy sikerdarabját tekintették meg. A Hitted volna Richard Baer fanyar komédiája Hernádi Judit és Kern András főszereplésével egy módfelett szórakoztató párviadal, amelynek sikerét a nézőtérről folyamatosan fel-felcsattanó taps is igazolt.

Az ország legtávolibb megyéiből is felutazó klubtagok egyöntetű véleménye szerint érdemes és felettébb kellemes volt a 30 éves évfordulót itt és most együtt ünnepelni.



A kitüntetettek nevében Béres Klára köszöntötte a megjelenteket (Fotók Kincses Gyula)



Fontos célok a jövőre nézve

- ☐ Unokám hangversenye
- ☐ Egy hét Hévízen
- ☒ Hallásvizsgálat
- ☐ Előfizetni a kedvenc újságomra
- ☐ Több időt tölteni a családdal

Hallásunk nagymértékben befolyásolja nem csak életminőségünket, de társas tevékenységeinket is.

Ne hagyja, hogy hallásvesztése miatt lemaradjon az élet fontos eseményeiről!



Világszerte 500 millió ember küzd valamilyen hallásproblémával



A 65-70 éves korosztály 25%-a, a 70 év felettiek 35-40%-a szenved különböző mértékű halláskárosodásban



A vizsgálat csak 15 percet vesz igénybe

Kérjen időpontot ingyenes hallásvizsgálatunkra és hallja tisztán Ön is a jövő hangjait!

Díjmentesen hívható telefonszámunk:
06 80 182 182

GEERS 
HALLANI ÖRÖM
www.geers.hu

PANNON
HALLÁSCENTRUMOK
www.pannonhallas.hu



Kedves Klubtagok!



(folytatás a 1. oldalról)

Minden kitüntetettnek sok szeretettel gratulálok a magam és az elnökség nevében. Kívánom, hogy munkátokban és magánéletetekben legyen sok örömetök, legyenek sikereitek! Mindehhez jó egészséget kívánok!

Kedves Klubtagok!

Minden megyében lesznek ünnepségek, s ezek lehetőséget ad-

nak alapító tagjaink és a közösség életében kiemelkedő szerepet betöltött tagjaink munkájának elismerésére. Az Országos Szövetség az Idősek Világnapjára kiadványt állít össze, amely feleleveníti a Szövetség történetének főbb állomásait, eseményeit, bemutatja az alapítás óta eltelt időszak néhány fontos emlékét. Ez a kiadvány különös értéket jelent majd azoknak, akik a kezdetek óta velünk vannak, de azoknak is, akik az elmúlt években csatlakoztak hozzánk. A kiadvány összeállítása elkezdődött. Köszönjük a beküldött régi dokumentumokat, fotókat, emlékeket.

Az elkövetkezendő hetekben több fontos eseménynek leszünk a részesei. Áprilisban több mint 600 tagunkkal találkozunk baltónfüredi fesztiválunkon. Izgalmas, érdekes, új programokkal készülünk. **Májusban lesz a beszámoló közgyűlésünk.** A beszámoló-tervezetet már megküldtük a megyei elnököknek. Idén is azt kértük, hogy a megyei klubvezetők megbeszélésen ismerjék meg, vitassák meg.

Június elején, Hajdúszoboszlón találkozunk. Több mint 300-an jelentkeztek a programra, melynek a középpontjában a szellemi és fizikai sportok állnak. A hónap második felében szervezzük meg a szokásos megyei elnökségek és az országos elnökség közös képzését. Minden megye legalább egy képviselőjének ingyenes részvételt biztosítunk a képzésre, a további képviselők, családtagok kedvezményesen vehetnek részt a programon. Sok információt szeretnénk megosztani a megyei elnökökkel, ezért fontos, hogy minden megye képviseltesse magát. Többek között szó lesz arról a **65 éven felülieknek szóló informatikai képzésről**, amely minden megye számára nyitott. De beszélni fogunk az augusztus 27-28-án, a Pesti Vigadóban sorra kerülő rendezvényünkéről, mely után ismét hajókirándulásra indulunk!

Minden megyei szervezetnek meghitt, bensőséges ünnepséget kívánok!

Hegyesiné Orsós Éva, elnök

Évzáró - évnyitó a szákszendi klubban

Tevékenységünket az év elején elfogadott munka és költségvetési terv alapján végezzük. Beleépítjük az Élet az Életnek megyei szövetség munkaprogramjából azt, amit úgy ítélünk meg, hogy meg tudjuk valósítani. Minden rendezvényünkről emlékeztetőt készítünk, így mindenki tud mindenről.

Január 8-i közgyűlésünket megtisztelte jelenlétével dr. Veres Zoltán megyei jegyző, Palotainé Pap Éva iskolaigazgató, László Kálmán polgármester, Hartmann Imre alpolgármester, valamint meghívott vendégeink, támogatóink. A köszöntő után Nagy Béláné klub elnök értékelte az elmúlt évet, amelyet változatos program és a közösségi élet jellemzett.

A 28 fős tagság a színházlátogatástól a kirándulásig, a gyógyfürdők felkeresésétől a partnerszervezetekkel való kapcsolattartásig számtalan eseményen vettek részt. Mindezek mellett kivesszük részünket a község társadalmi életéből is.

2018 március 13-án bensőséges ünnepség keretében ünnepeltük klubunk 25 éves fennállását. Jelen voltak azok a klubok is a rendezvényen, akikkel hosszú évek óta testvér kapcsolatot ápolunk. Ezek a tardoskeddi (Szlovákia), a bokodi, valamint a kocsi nyugdíjas klubok.

Hosszú évek óta rendszeres az oroszlányban szervezett kistérségi nyugdíjas találkozónk.

Remek kirándulási lehetőség több éve a Soponyán rendezett országos Vadgasztronómiai fesztivál a színvonalas trófea bemutatókkal, műsorokkal. Természetesen a változatos és finom vadétel kóstolgatásáról se feledkezzünk meg.

A Komárom-Esztergom Megyei Rendőr főkapitányság, Bűnmegelőzési akadémia „címmel meghirdetett előadássorozata – melyet az idősek védelme érdekében szerveznek – klubunkból tízen vettek részt. Közös ünnepeltük a Tardoskeddi 25 éves, a Bokodi 30 éves és a Kocsi klub 35 éves fennállását. Évek óta részt veszünk és közreműködünk a hagyományos Kocsitoló fesztiválon, Kocson.

Rendszeres a beteglátogatás, az egymás segítése, aminek ma is van jó példája. Elhunyt klubtársainktól méltóképpen veszünk búcsút.

Sok rendezvény – könyvbemutató, filmvetítés, úti beszámoló stb. – zajlik a faluházban, ahol rendszeresen jelen vagyunk.

Szákszend legaktívabb civil szervezete a nyugdíjas klub – összegezte véleményét László Kálmán polgármester. A vacsora után kötetlen beszélgetés az idei programok tervezése zárta az évzáró-évnyitót.

Nagy Béláné

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

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

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

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

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

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

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

Sikeres Öregedés Programja – Gyógyítsd önmagadat!

Dr. Alexander Loyd felfedezte hogyan lehet egy a testben lévő funkciót aktiválni, amely eltávolítja a betegségek akár 95 százalékanak a forrását. A felfedezés gyakorlati eredményességét sok ezer ember tapasztalata igazolta, akik alkalmazták a **Gyógyító Kód** rendszerét. A módszer alkalmasnak bizonyult bármilyen fajta testi, lelki vagy az emberi kapcsolatokat érintő problémára. Dr. Loyd könyvéből elsajátítható ez a Gyógyító Kód, aminek az alkalmazása mindössze napi néhány percet vesz igénybe.

Dr. Christopher Hegarty szerint „A Gyógyító Kód a legegyszerűbb és leghatékonyabb „csináld magad” gyógyító módszer, mellyel valaha találkoztam. Mindig következetesen és előre megjósolhatóan működik, és gyorsan hoz eredményt a különböző problémák nagyon nagy részében. Másképpen fogalmazva: EZ AZ IGAZI ELJÁRÁS!”

Egy sikertörténet Joe Sugarantól: „2004-ben a lábammal volt problémám, ami nagyon nagy fájdalommal járt. Minden egyes lépésnél éles fájdalom nyilallt az egyik sarkamba. Úgy tűnt az orvosok nem tudnak segíteni. A fájdalom egyre erősebb lett. Aztán megismertettek Alexander Loyddal és a Gyógyító Kódokkal, és úgy döntöttem, megnézem, hogy az ő programja használ-e. Elvégeztem egy **szívritmus-analízist**, amely kimutatta, hogy a testemben nagyon komoly feszültség van, és az idegrendszerem kibillent az egyensúlyából. Azonnal elvégeztem 7 perces Gyógyító Kódot és aztán még egy szívritmus-analízist. Ez azt mutatta, hogy a testem már nincs stressz alatt – az idegrendszerem egyensúlya helyreállt. Másnap egy következő szívritmus-analízis kimutatta, hogy az idegrendszerem továbbra is egyensúlyi állapotban van, ugyanattól az egy Gyógyító Kódtól, amit elvégeztem. Három nappal később lábfájásom teljesen elmúlt, és soha többé nem is tért vissza. Azóta rendkívüli változást tapasztaltam néhány egyéb testi problémát illetően, ami láthatóan lelkileg is nagyon jó hatással volt rám. **Nagyon egyszerű az alkalmazása.** Különösen azt szeretem benne, hogy nincsen hozzá szükség senki más segítségére. **Az ember saját magát tudja gyógyítani vele.** Sok embert ismertem, akik hasonló sikerrel alkalmazták.”

Ha többet akarsz megtudni, akkor jelentkezz a Sikeres Örege-

désért Egyesület **2019. május 18-án Várgesztesen** megrendezésre kerülő országos találkozója!

Egészségforum Várgesztesen

Pilates Klubok VIII. – Sikeres Öregedésért Klubok I. Találkozója

A rendezvény célja: figyelemfelhívás az egészségtudatos életmód előnyeire, tudásátadás az egészségmegőrzés eredményességének elősegítésére.

Délelőtti program: „Tornázzunk együtt százan!” a Faluház tornacsarnokában Pilates tornaoktató vezetésével. Minden jelentkező tornázhat velünk, de az esemény megtekintése is kedvet csinálhat a rendszeres és tudatos testmozgáshoz.

Délutáni program: Könyvadásával egybekötött ismeretterjesztő előadás és bemutató. **„A Gyógyító kód és a Szerettkód”** – Alexander Loyd öngyógyító technikái, amivel világszerte több millió ember gyógyult meg.” Az előadást tarja: Vislay Anita parapszichológus, 10 éve holisztikus önismereti módszerek alkalmazója és oktatója, Gyógyító kód – Szerettkód tanácsadó. A kérdéseit mindenki felteheti a szakértőnek!

Kirándulás: Várgesztes 25 km-es körzetében található a Majki Apátság, a Bányászati Múzeum, a Tatai vár, az Agostyáni Arborétum, a Turul kilátó és sok más látnivaló.

A rendezvény résztvevői szabadon válogathatnak a különféle programok között, ki-ki az érdeklődésének megfelelően. A rendezvény mindenki számára ingyenes. A kirándulási programhoz a gépjárműveket a klubok maguk biztosítják.

Előzetes regisztráció kötelező a gördülékeny szervezés érdekében. A jelentkezők maximális számát a Faluház kapacitása szabja meg. Jelentkezést csak eddig a határig tudunk fogadni. A jelentkezés adatai: név, település, telefon, e-mail.

Kapcsolat: Email: tarjosk@gmail.com Tárgy: SÖE Egészségforum. Telefonos kommunikáció: +36 20 280 1337 vagy +36 34 493 842

Szeretettel hívunk és várunk mindenkit, akik többet szeretnének megtudni arról, hogyan lehetünk egészségesek és boldogok egy életen át.

A Várgesztesi Sikeres Öregedésért Klub Szervező Csapata

Hajdúszoboszló most is jó választás,

Hajdúszoboszló most is kiváló gyógy- és wellness szolgáltatásokkal és TOP akciókkal várja vendégeit. Most a 10+10 akció keretében egyedi ajánlatokat foglalhat tíz szállodában. A Gyógyfürdőben pedig kedvezményes kezelési kúra biztosítja a gyógyulást, regenerálódást.

10+10 TOP ajánlat Hajdúszoboszlón

Az élményekkel teli kikapcsolódáshoz, most 10 kiváló partner szálloda több mint 10 ajánlata foglalható. Higgycs el érdemes lesz hajdúszoboszlói pihenéséről most döntést hozni, hiszen 10 szálloda szolgáltatásait próbálhatja ki és foglalhatja le most egyedi feltételekkel csak a hajdusoboszló.hu weboldalon keresztül. Éljen a plusz, szolgáltatások, kedvezmények lehetőségével, és válasszon most az egyedi ajánlatok közül.

Gyógykezelés, egyedi kedvezmények

A Gyógyfürdőben több mint 50 gyógykezelés közül lehet választani, és a kezeléseket helyben, a kezelőorvosok írják fel, nem szükséges beutaló. A kúra csomag keretében igényelhető kezelések közül az egyik legkedveltebb az iszappakolás, mely nagyon hatékonyabb kezelés, érdemes kipróbálni, ha reumás és ízületi fájdalmak kínozzák. Az alapkezelések mellett elektrototerápiás kezelések, széndioxid kabin használat is kérhető, melyek nemcsak a gyógyulást, de a megelőzést és nagyban elősegíthetik. A kedvezményes gyógy kúra április végéig igényelhető hétköznapiakon 1.600 Ft/nap áron.

Ha célja van az életednek...

Mindannyian szeretjük megosztani az unokákkal közös képeket, hát még, ha hat van belőlük, és láthatóan rajonganak a mamáért. Duduszné Fazekas Katalin, vagy ahogy mindannyian ismerjük, a Dudusch Kati az önkéntes munkát osztja meg az unokákkal, és az ezernyi más teendővel, ami néha meglehetősen bonyolult útvonaltervezést, szervezést, egyeztetést kíván. De akinek ez a vérében van, annak nem okoz mindez különösebb gondot...

Vallja, gyakorolja azt a talán kevésbé ismert mondást, hogy „azért kelsz fel, mert célja van az életednek”. Ha csak úgy mennének egymás után a napok? – ezt nem ismeri, és amikor nyugdíjas lett, egy rövid kényszerpihenő után máris az Életet az éveknek önkéntesei között találta magát. Jávor Ági hívta, akivel korábban egy helyen dolgoztak a Szerencsejáték Zrt-nél. Közösségi ember lévén mindig aktív közösségi életet élt, az alkalmazkodás, a másokra való odafigyelés korábban sem állt távol tőle, így a 45 éves munkaviszony után senki nem várhatta el tőle, hogy bezárkózik a négy fal közé.

• Van egy határa a semmittevésnek, s nálam ez a határ nagyon közel van. Korábban is folyton csak pörögtem, a nap 24 órájában sok mindenre jutott idő. Persze a logisztikát nem szabad a játékból kifelejtetni, mert ha nem tervezzük meg pontosan a napunkat, bizony a nyakunkon maradnak a tennivalók.

• Hogy néz ki ez a Dudusch Kati féle logisztika?

• A reggeli kávézás, olvasgatás után vagyok csak hadra fogható. Ma már, nyugdíjasként talán megengedhetem magamnak ezt a luxust. Felfordítani a megszokott életemet, bizonyítani már nem akarok. Mindig megbecsülték, elismerték a munkámat, tudták, hogy a rám bízott feladatokat kifogástalanul elvégzem. Ezt teszem önkéntesként is a szövetségben.

Dél előtt 10 óra körül indul a napom, végig gondolom a napi teendőimet, és indulhat a „logisztika”: szövetség, család, szórakozás, akár kártyázásra is jut idő. Út közben az okostelefon segít, megnézem az aktuális híreket, levelezek. Késő este érek haza, de a nyugodt reggelekről nem tudok lemondani.

• Miből állt, áll az önkéntes munkád?

• Nyugdíjba vonulásom után rövid időn belül már a nyugdíjas szövetségben voltam. Ahogy a Szerencsejáték-nál, itt is Excelben dolgoztam, táblázatokat, kimutatásokat, különféle statisztikákat készítettem. Vezettem a szövetség tagnyilvántartását, követtem a változásokat, besegítettem az aktuális feladatok végrehajtásába, például az üdülések, a programok szervezésébe. Ez most sincs másképp.

Mindig szerettem az emberekkel foglalkozni, az ügyeiket intézni, ez így volt a Szerencsejáték-nál, és most is. Hozzáteszem annak a korszaknak is vannak érdekesebb és kevésbé érdekes korszakai. Mert amíg az úgynevezett nyeremény-felosztási osztályon az óvásokkal, reklamációkkal, illetve a tárgynyeremények kiosztásával volt dolgom, az igazán érdekes volt. A nyereményjátékok digitalizálásával, a tárgynyeremény játék eltűnésével megszokadt a kapcsolat az ügyfelekkel, egyhangúbb lett ez a munka. Korábban éjjel-nappal dolgoztunk, összeszokott csapat voltunk, a kapcsolat éppen ezért nem is szakadt meg közöttünk.

• A család mit szólt ehhez a „pörgős” élethez?

• Megszokták... Tudták, hogy a pörgés ellenére a család az első, minden más csak utána jöhet. Soha nem raktam félre a családdal kapcsolatos dolgokat, ezt megszokták, megtanulták a gyerekeim, remélem továbbadják az unokáknak is...



Sz.R.

elmondjuk, hogy miért

Mátyás Király Gyógy- és Wellness Szálloda

A mátyás király gyógy- és wellness szálloda top ajánlata, félpanzióval+ ajándék leves ebéd, minimum 5 éjszakától – standard, kétágyas szobában már 11.000 Ft/fő/éj-5% kedvezménnyel foglalható.

SOBOSZLÓI PIHENÉS 10.450 FT/FŐ/ÉJ-TŐL

www.hajduszoboszlo.hu/10+10

Hunguest Hotel Béke

Tudta, hogy tavaszi kikapcsolódását előfoglalási kedvezményrel foglalhatja le, a Hunguest Hotel Béke szállodában most 14.000 Ft/fő/éj-től.

HELLÓ TAVASZ 14.000 FT/FŐ/ÉJ-TŐL

www.hajduszoboszlo.hu/10+10

Hotel Délibáb

A Hotel Délibáb aktuális ajánlata, most két fős elhelyezéssel, minimum 2 éjszaka foglalása esetén 12.500 Ft/fő/éj-től foglalható!

DÉLIBÁB TOP AJÁNLAT 12.500 FT/FŐ/ÉJ-TŐL

www.hajduszoboszlo.hu/10+10

Hungarospa Thermal Hotel

A Hungarospa Thermal Hotel***superior "Relax napok" ajánlata 7 éjszakai foglalás esetén 20% kedvezménnyel foglalható, bőséges félpanzióval csak itt 13.000 Ft/fő/éj-től.

RELAX NAPOK 13.000 FT/FŐ/ÉJ-TŐL

www.hajduszoboszlo.hu/10+10

Hotel Hőforrás

Hotel Hőforrás, egyedülálló gyógyszálloda a családi hangulat és nyugalom forrása.

ÉVINDÍTÓ LEGJOBB ÁRAK 9.900 FT/FŐ/ÉJ-TŐL

www.hajduszoboszlo.hu/10+10

Szenior Életmódváltó – Sportnap a MOM Sportközpontban

A megalakulásának 30. évfordulóját ünneplő „Életet az éveknek” Szövetség partnere a remek sporteseményeknek, így ott voltunk a Budapest 2019 Európa Sportfővárosa Szenior Életmódváltó rendezvényen is. Március 2-án a MOM Sport helyszínein kiváló alkalom nyílt az erőnlét felmérésére és természetesen a mozgásra is. A rendezvényen találkozhattatok partnereinkkel, a Richter Gedeon NyRt-vel és a Sonova Kft.-vel, akik szűrőprogramokkal voltak jelen. Túri Sándor a népszerű Rummikub játékot ajánlotta nektek, Balázs Mari táncművész pedig a Gyógyító NIÁ-t hozta el nekünk. Egy ilyen rendezvényről nem hiányozhatott az Esések Iskolája sem, Dobrotka Béla, az esések szakértője adott tanácsokat a résztvevőknek. Külön öröm, hogy másfél órára népi táncosainké volt a színpad, akik ezúttal megtáncoltatták a közönséget is. Délután pedig, sok kiváló, országosan ismert előadó az egészség különböző területeiről tartott előadást. Hegyesiné Orsós Éva 30 éve az aktív időskorért címmel mutatta be a 30 éves „Életet az éveknek” Országos Szövetséget.



HARMINC ÉV – HARMINC KÉRDÉS TOTÓ Szövetségünk sportos eseményeiből

Játssz velünk!

Szövetségünk megalakulásának harmincadik évfordulójára a Sport és Szabadidő Bizottság játékos vetélkedőt – TOTÓ-t – hirdet **HARMINC ÉV – HARMINC KÉRDÉS** címmel. Az első három helyezett szerény díjazásban részesül (a következő tíz kérdés megjelenésekor közöljük a részleteket). Beküldendő: név, klub és település feltüntetésével a TOTÓ-ban szokásos módon a megfejtés. Minden kedves klubtársunknak jó szórakozást és eredményes versenyzést kíván a Sport és Szabadidő Bizottság

- Mikor alakult meg Szövetségünk Sport és Szabadidő Bizottsága?
 - 10 éve
 - 15 éve
 - x. 20 éve
- Melyik sportágban rendezte Szövetségünk az első országos döntőt?
 - kártya
 - sakk
 - x. teke
- Hol volt az első országos döntője a túrázóknak?
 - Margitsziget
 - Pomáz
 - x. Normafa
- Melyik úszásnem NEM szerepel a nyugdíjas klubok országos versenyén?
 - gyorsúszás
 - hátúszás
 - x. pillangóúszás
- Melyik sportág NEM szerepel a „Nyugdíjas Tízpróbán”?
 - darts
 - kis labda távolba dobás
 - x. kis labda célba dobás
- Melyik sportágban NINCS a nyugdíjas bajnokságokban csapatverseny?
 - kártya
 - sakk
 - x. úszás
- Melyik sportág országos döntőjén lehetnek a csapatokban unokák?
 - nyugdíjas tízpróba
 - nyugdíjas kártya
 - x. nyugdíjas túra
- Melyik kártyajáték NEM szerepel az országos döntőn?
 - rabló ulti
 - rabló römi
 - x. 14 lapos römi
- Melyik sportágban NEM rendezett Szövetségünk országos döntőt?
 - társastánc verseny
 - snapszer verseny
 - x. tájékoztatósi futóverseny
- Hol rendezte Szövetségünk legtöbbször az országos döntőt?
 - Magyar Sakkszövetség székháza
 - BKV Előre teke pályája
 - x. Rákoskeresztúri Uszoda

Az Ásotthalmi Borostyán Nyugdíjas Klub bemutatása

“Annak, hogy a múltó évek, sőt még az ősz haj ellenére is fiatalok maradjunk, csakis az a titka, hogy megóvjuk magunkban a lelkesedést a szépséggel, a szemlélődéssel és a szeretettel, a lélek összhangjának megőrzésével.” (Amiel)

Az Ásotthalmi Borostyán Nyugdíjas Klub 1994. november 7-én alakult, tehát ebben az évben ünnepi fennállásának 25. évfordulóját. Önkormányzati támogatásból valósítjuk meg az ünnepi rendezvényt, melyet a tiszteletükre szervez a művelődési ház.

A klub az Ásotthalmi Petőfi Sándor Művelődési Ház keretein belül működik, itt tartják összejöveteleiket minden héten hétfőnként 15-17 óráig. Az Ásotthalmi Nagyközségi Önkormányzat a klub működéséhez a költségvetésen keresztül biztosít anyagi támogatást. Programjaikat a Művelődési ház dolgozóival közösen állítják össze, figyelembe véve a település és más intézmények, szervezetei rendezvényeit is. Igyekeznek a régi hagyományokat megtartani, a fiatalabb generációnak megmutatni és átadni tudásukat, ezért szoros kapcsolatot ápolnak a helyi óvodával és általános iskolával. Palacsinta partival és kemencés kalács készítésével örövendeztetik meg a gyerekeket. Rendezvényeikre rendszeresen kérnek műsorszámot a gyerekektől, így is erősítik a generációk közötti kapcsolatokat.

Előadásokat szerveznek, ezzel is bővítik ismereteiket és tudásukat. Kikapcsolódási lehetőségként a kiránduláson kitárul előttük a világ, az élmény teli napokkal szaporodnak emlékeik.

Nagyon fontosnak tartják más települések nyugdíjas klubjaival való kapcsolattartást. Eljárnak egymás rendezvényeire, legyen az farsang, mikulás bál stb., melyekre versmondással, színdarabbal, tánccal készülnek, és nagy örömmel mutatják be ezeket a baráti klubok találkozóján. A jó hangulat mindig garantált.

Szinte minden települési rendezvényen (falunap, böllérnap, Rózsa Sándor fesztivál) képviseltetik magukat, nem csak nézőként, hanem segítőként és fellépőként is. Fontosnak tartják, hogy részesei legyenek a település életének. Felidéznek nekünk a település múltját, a régi életformákat – mindezekkel hozzájárulnak a múlt megőrzéséhez a jövő számára.

Működésükkel továbbra is az idős korosztály számára szeretne kikapcsolódási lehetőséget biztosítani, és a magányosan élő nyugdíjasokat becsábítani közösségükbe. A tagság némileg cserélődik, de szerencsére évente újabb tagokkal bővülnek, a 30 körüli létszám szinte állandó.

Tagjai az „Életet az éveknek” Nyugdíjasok és Idősek Országos Szövetségének és 2009-ben Ásotthalmon rendezték meg országos szintű találkozójukat. A Csongrád Megyei Nyugdíjas Klubok Szövetségének értekezleteire is eljárnak, és részt vesznek munkájukban. 2011-ben az ásotthalmi művelődési háznál tartották a megyei nyugdíjas klubvezetők összejövetelét.

A közösségi munkát az előző évek hagyományainak megfelelően kívánják folytatni, fejleszteni. Továbbra is fontos, hogy a meglévő kapcsolataikat fent tartsák és ápolják, valamint ha lehetőségük adódik, akkor újakat is kialakítsanak.

Az Ásotthalmi Borostyán Nyugdíjas Klub jelenlegi vezetője: Tóth István.

*Farkasné Németh Ibolya
közművelődési szakember*

Évzáró a Pásztó és Környéke Postás nyugdíjas klubban

Nehéz szívvel fogtam hozzá a tudósításhoz. Halogattam..., hisz a szomorú dolgot leírni mindig fájó.

Már az év elején tudtuk, hogy alapító tagunk, Katikánk súlyos beteg. Szíve-lelke volt e csoportnak, vagy talán ennél is több. Kevés ilyen jó emberrel találkoztam, mint ő volt.

Óriási empátiával rendelkezett. Elfogadta az embereket, olyannak amilyenek. Mindenkinnek segíteni próbált. Gyönyörű mosolyában ott volt a biztatás: csak mond bátran, nekem fontos vagy, és fontosak a gondolataid.

Hiába reménykedtünk, elment...

2018-ban egy kirándulást szerveztünk, Budapestre utaztunk, a Gellérthegyén található szikla templom reggeli miséjén vettünk részt, s ott közösen Katika gyógyulásáért imádkoztunk.

Mise után a Vigadó épületét, a négyszintes épület gyönyörű termeit, azok történetét idegenvezető segítségével ismertük meg. A legfelső szinten lévő teraszról gyönyörködtünk a Duna és Budai vár panorámájában.

Az év folyamán részt vettünk az Életet az éveknek kulturális rendezvényein, a Hatvanban, Egerben, Szécsényben, Balassagyarmaton szervezett vetélkedőkön szerepeltek versmondóink. Mindenütt professzionális volt a rendezés, nagyon jól éreztük magunkat. Köszönjük!

Salgótarjánban a súlyos fogyatékkal élők karácsonyi ünnepségén 11 gyermek és 53 felnőtt vett részt. Eljött a Mikulás is, s mellette ott állt a jeltolmács, hisz a jelenlévők többsége hangot kiejteni, és hangot meghallani képtelen. Klubunk ajándékát, egy



verseskötetet, a legfiatalabb gyermek kapta, de jutott másnak is ajándék a rögtönzött Ki Mit tud vetélkedő keretében. Ezt követően elmondtam két karácsonyi versem, melyet a jeltolmácsok közvetítettek. A végén 128 kéz emelkedett a magasba újaikat rázva. A néma tapsra bizony összeszorult a torkom.

Immár hagyományosan minden év decemberében a karácsonyi ünnepségre meghívjuk a területi posta és postás szakszervezet vezetőit, mivel szakmai klub a miénk. Jelenlétükkel ezúttal is megtisztelték bennünket, ami nagy öröm számunkra már csak azért is, mert a Posta egy nagy család, s mi karácsonykor is azt érezhattük hogy nyugdíjasként is család megbecsült tagjai vagyunk.

*Begelláné Kővári Mária
Pásztó és környéke Postás Nyugdíjas klub*

MEGHÍVÓ

„ÉLETET AZ ÉVEKNEK” NYUGDÍJAS AMATŐR MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK, SZÓLISTÁK ÉS BARÁTAIK SOPRONI KULTURÁLIS PROGRAMJA 2019. szeptember 9-10-11-12. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök) Helyszín: Sopron Hotel Szieszta (9400 Sopron, Lövér krt. 37.)

A Soproni Kulturális Program Szövetségünk méltán népszerű négynapos programja. A magas művészi színvonalú produkciók bemutatkozása a rendezvény nyitóeseménye. Kiváló idegenvezetők ismertetik meg velünk – gyalogosan és kisvasútra ülve – Sopron történetét és nevezetességeit. Erdei kirándulást tervezünk túravezetővel a Károly-kilátóhoz, és esti „Fáklyás” sétára is várjuk az érdeklődőket a Sörházdombi Kilátóhoz. Idén sem maradhat el a színházlátogatás. Borkóstolóra vár bennünket a Gyógygödör. A harmadik napon ismét kirándulást szervezünk Ausztriába. És persze, lesz zenés-táncos party! Reméljük, ezúttal is sikerül olyan élményekben gazdag, szórakoztató, az „Életet az éveknek” mozgalmat erősítő programot összeállítanunk, amire érdemes eljőnnötök!

A soproni művészeti fesztiválra az alábbi kategóriákban, az alábbi feltételekkel lehet jelentkezni:

Kategóriák: 1. Szóló ének (népdal, nóta, operett, szonon stb.), 2. Vers, próza, mesemondás, 3. Hangszeres szólista, együttes, 4. Népdalkör, énekkar, 5. Táncsoport (néptánc, moderntánc, szalontánc, hagyományőrző táncok stb.), 6. Színjátszás (jelenetek, kabarék stb.)

Műsoridő: egyéni szereplőknél max.: 5 perc, csoportoknál max.: 8 perc

Nevezés: A jelentkezéseket **2019. május 15-ig** várjuk a nevezési lapon. Kérjük, aki érdeklődik, minél hamarabb jelentkezzen, mert erre a népszerű programunkra gyorsan elfogynak a helyek.

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik három éjszakát a hotelben töltenek:

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

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik három éjszakát töltenek a hotelben:

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

Akik fellépnek, de nem igénylik a szállodai szolgáltatást:

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

Felhívjuk a jelentkezők figyelmét, hogy egy klub (együttes) maximum két csoportos műsorszámmal és két szólista (egyéni) produkcióval nevezhet a rendezvényre.

A nevezési díjat, az ausztriai kirándulás, a színház, a borkóstoló és a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. A visszaigazolással egy időben küldjük meg a befizetéshez szükséges csekket. A visszaigazolásokat minden jelentkező 2019. május 31-ig kézhez kapja. A fenti részvételi díjakat legkésőbb **2019. június 30-ig** kell befizetni.

SOPRON HOTEL SZIESZTA

Részvételi díj hároméjszakai foglalás esetén:

4 nap/3 éjszaka 27.000 Ft/fő kétágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 25.500 Ft/fő háromágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 35.500 Ft/fő egyágyas szobában

A **részvételi díj** tartalmazza a szállást félpanzióval (büfé reggelivel, büfévacsorával), wellness, uszoda és szauna használatot, a parkoló használatot, Áfá-t és Ifa-t. Nem tartalmazza a nevezési díjat és a választott programok részvételi díját.

A második napon, a színházi előadás előtt, borkóstoló vár bennünket a híres Gyógygödörben. Soproni borokat kóstolunk, és közben kapunk zsíros kenyeret, velőspirítóst. **A program részvételi díja 1300 Ft.** A részvételt csak annak tudjuk biztosítani, aki jelentkezik erre a programra, és befizeti a díját.

A Jelenetek egy házasságból Bergman egyik legjelentősebb és legnépszerűbb filmje, melyet 1973-ban mutattak be. Marianne és Johan története pontosan és végtelen empátiával beszél két ember kapcsolatának bonyolultságáról. Sokszor szórakoztató, máskor szívszorító jelenetek láthatók egy férfi és egy nő szerelmének történetéből. Felvillan a kétpólusú világ, a nő és férfi konfliktusokkal teli élete két kiváló színész – Gál-Kiss Szilvia és Gál Tamás – alakításában. **A színházjegy ára 2700 ft.**

Ebben az évben is kiváló idegenvezetők terveztek nekünk **buszos kirándulást a Gloggnitz – Fraknó – Johannesbachklamm** útvonalon. Fraknó vára csodaszép, tökéletes állapotú vár, Burgenland egyik jelképe. A vár egyedülállóan szép fekvése és a várfalakról a lélegzetelállító **panoráma** mellett a **vármúzeum** rendkívül látványos kiállításai miatt is a régió kihagyhatatlan látnivalója. A XIV. századi eredetű vár az egyik legbefolyásosabb és leggazdagabb arisztokrata családnak, az **Esterházy** famíliának a kincstára. Persze, útközben még sok szépségben lesz részünk.

Az egész napos kirándulás részvételi díja – autóbuzsóköltség, idegenvezető díja – 6800 Ft. A kincstárba a belépő ára 10 euró. Aki jelentkezik, az a **6800 Ft-os részvételi díj mellett vállalja azt is, hogy megfizeti a kincstárbelépőt, a 10 eurót.** A részvételi díj nem tartalmazza az utasbiztosítás díját, ami 10 fő esetén, 70 éven aluliaknak 400 Ft/fő, a 70 éven felülieknek 800 Ft/fő összegbe kerül. A biztosítást partnerünkkel, a Magyar Posta Biztosítóval kötjük meg.

A programban szerepelnek egyéb fakultatív programok is. Így a Sopron nevezetességeit bemutató kisvonatozás, városnézés idegenvezetővel; könnyed gyalogostúra a Károly-kilátóhoz (4 km); esti, fáklyás séta a Sörházdombi kilátóhoz (1 km). Valamennyi útra idegenvezetővel megyünk. Az itt említett séták, kirándulások 1000-1200 forintba fognak kerülni. Ezekre a programokra az érkezéskor jelentkezhetnek.

A választható programok közül az ausztriai kirándulást, a színházat, borkóstolót a részvételi díjjal együtt kell befizetni. A többi programra az érkezésnél, a recepció asztalunknál lehet befizetni. Kérjük azonban, hogy a **részvételi szándékotokat jelezzétek a jelentkezési lapon.** Egy-egy programon való részvételt csak akkor tudunk garantálni, ha előre jeleztétek részvételi szándékotokat. Mindenki más csak az üres helyek függvényében tud részt venni. **A részletes programot augusztus elején küldjük meg a mellékelt jelentkezési lapot visszaküldő, a részvételi díjat befizető valamennyi résztvevőnek.**

Lemondási feltételek:

A jelentkezés 2019. augusztus 10-ig kötbérmentesen lemondható.

Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg. A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. 450 fő részvétele lehetséges a programon.

A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket is, ugyanezen az áron.

Jelentkezés és információ:

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége,
1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II. emelet
telefon: +36 1 327 0118, nyugszov@hu.inter.net, www.eletetazeveknek.hu



Kérjük, olvashatóan töltsse ki!
Jelentkezési határidő: 2019. május 15.

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

N E V E Z É S I, ILLETVE JELETKEZÉSI LAP
az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” Soproni Kulturális Program című rendezvényére
2019. szeptember 9-10-11-12. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)
Helyszín: 9400 Sopron, Lövér krt. 37.)

Fellépő és/vagy résztvevő CSOPORTOK és EGYÉNEK részére

Kérjük, hogy ezt az adatlapot töltsétek ki, ha csoporttal vagy egyénileg érkeztek függetlenül attól, hogy felléptek, vagy sem. Értelemszerűen, aki nem lép fel, csak azokat a sorokat töltsse ki, amelyek az azonosításhoz szükségesek.

Résztvevő neve/klubja neve/ művészeti csoport neve:

Klubja/postacíme:

Csoportvezető vagy szólista, egyéni résztvevő neve:

Csoportvezető vagy szólista, egyéni résztvevő postacíme:

telefonszáma: e-mail címe:

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

Ha az „Életet az éveknek” Klubszövetség tagja, adja meg klubja kódszámát:

Fellépők száma: fő, résztvevők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Betánítója (koreográfus, karvezető, stb.)

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

Műsorszám időtartama (max.: 10 perc/csoport, 5 perc egyéni fellépő esetén!!!):

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

Szállást fő részére kérek

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

..... db három ágyas szobát

Ausztiai kirándulásra jelentkezők száma: fő (**6800 Ft/fő** és **10 euró/fő** – az eurót mindenki hozza magával), utasbiztosítást kér: fő

Borkóstolóra jelentkezők száma: fő (**1300 Ft/fő**)

Színházba jelentkezők száma: fő (**2700 Ft/fő**)

Dátum:

.....

aláírás

Nem mindegy, hogy gondtalan vagy gondatlan az utazás!

Gondtalan vagy gondatlan – csak az „a” betű áthelyezésén múlik, de a való életben micsoda különbséget rejt! Apró dolognak tűnő változtatás, lényeges hatás. Épp oly egyszerű és épp oly hatásos végeredmény, mint egy utasbiztosítás, amely segít, hogy bármely kirándulás gondtalan legyen a gondatlan helyett.

Bizony ilyen nüanszyi különbségen múlik akár a belföldi utazásunk biztonsága is. Sajnos bárkivel előfordulhat, hogy a várva várt és alaposan megszervezett utazást beárnyékolja egy véletlen baleset, egy technikai probléma, vagy az értékeinek eltulajdonítása. Megfelelő biztosítás nélkül ezek akár az utazási költség többszörösére is növelhetik a kiadásokat.

Miért ajánljuk belföldi utazáshoz a **PostaUtasŐr belföldi utasbiztosítást**?

A **PostaUtasŐr belföldi csomagja** megtéríti a baleset vagy betegség miatt félbehagyott utazás fennmaradó szállásköltségét, csonttörés esetén 25.000 Ft kártérítést biztosít, de a poggyászok elrablása esetén is a szerződésben foglaltak szerint fizet. Például, ha a csomagjainkat lezárt autóból, vagy szállodaszobából eltulajdonítják a rendőrségi jegyzőkönyv bemutatásával a kárt jelenthetjük a biztosítónak, amely megtéríti a kárunkat.

Az autóval utazók részére **Kiegészítő Autós segítségnyújtás** biztosítást is kínálnak, így egy nem várt műszaki hiba sem fogja tönkretenni az utazást, mindemellett a családi pénztárcát is megkíméli a helyszíni szerelés, rosszabb esetben az autó elszállításának költségétől.

A 15%-os **csoportos kedvezmény** már 8 főtől igényelhető és a 80 év felettieket is biztosítják, ha a csoportban maximum 15%-ban vannak jelen. A csoportos utasbiztosítás esetében **kiegészítő szervezői felelősségbiztosítás** is igényelhető, amely akkor térít, ha a szerződő a szervezői minőségében kárt okoz a biztosítottaknak.

A **PostaUtasŐr belföldi utasbiztosítás** ideális védelem lehet a 2019.04.15-17. között tartandó balatonfüredi Élet az Éveknek Fesztivál ideje alatt is, de egyéni programokhoz is kiváló útitárs.

Az utasbiztosítás fontosságáról, belföldi túratippekről és további hasznos témákról a Biztosítások Nyugdíjasoknak a Postán 2019 Tavasz lapszámában tudhat meg többet, amelyet a Posta Biztosító az Élet az Éveknek nyugdíjasklubok és idősök minden tagszervezetéhez eljuttatott. Ugyanakkor ezt a magazint minden Postán is ingyenes kiadványként megtalálhatja, a készlet erejéig.

Mivel a Szövetség idén márciusban ünnepi fennállásának 30. évfordulóját, a balatonfüredi Annabella hotelben tartandó többnapos fesztiválon is megtalálhatják a kiadványt.

Óvja meg önmagát és értékeit! Utasbiztosításhoz válassza Ön is a Posta Biztosítót, a **Magyar Olimpiai Csapat utasbiztosítóját**, hiszen a **PostaUtasŐr** utasbiztosítás csomagjainak összeállítása során is a legmagasabb minőségre törekedtek.

További tájékoztatásért forduljon bizalommal a kézbesítőjéhez, vagy bármely Postán a postai munkatársakhoz. Tekintse meg a honlapot is a www.postabiztosito.hu oldalon.



JELENTKEZÉSI LAP

ZENÉS SZÍNDARAB ÉS VETÉLKEDŐ AZ URÁNIA FILMSZÍNHÁZBAN

2019. június 18. (kedd) 10.30 óra 1088 Budapest, Rákóczi út 21.

Tisztelt Klubtagok!

Immár negyedik éve kerül sor kulturális programok megszervezésére budapesti helyszíneken. Több előadást szerveztünk már a Pesti Vigadó épületébe, ahol az előadáson kívül megismerhettétek az épület történetét, illetve kellemes dunai sétahajózáson is részt vehettetek.

Most ismételten a gyönyörűen felújított **Uránia Filmszínház** épületébe invitálunk benneteket arra a zenés darabra, amelyet 2018 októberében nagy sikerrel mutattunk be tagjainknak. Látva a túljelentkezést, megígértük, hogy megismétljük az előadást. A filmszínház épülete a belváros szívében, az Astória és a Blaha Lujza tér között található.

2019. június 18-án 10.30 órai kezdettel a

DALOK A KISIPÁBÓL – in memoriam SERESS REZSŐ című előadást ajánljuk nektek.

Rövid ismertetető a darabról:

Szerkesztette és közreműködik: Fesztbaum Béla Kék Duna Koncert-Szalonzenekar

Művészeti vezető: Berki Sándor

Az előadáson a különös sorsú magyar világláger, a Szomorú vasárnap szerzőjére, Seress Rezsőre emlékezünk. Dalainak segítségével megidézzük ezt a jellegzetesen pesti alakot, a „fütyös muzsikust”, a „kis Seress”, aki szinte soha nem hagyta el szeretett hetedik kerületét, és évtizedekig volt meghatározó szereplője a pesti éjszakának. Egyedi humora és keserédes melankóliája lett a védjegye, dalai fájdalmasan ismerősek. Egyszerre idézik a kort, a '30-as, '40-es évek mozgalmas, tragikus pillanatait, és válnak azóta is mindenkor aktuális szívügygyé, vigasztalóvá, útítárrá. Zongorázni igazán nem tudván, fél kézzel pötyögve, rekedtes hangján adta elő számain, melyek egytől egyig igazi slágerek lettek: Csak átutazó vagyok itt a Földön, Szeressük egymást, gyerekek, Az élet egy nagy csodálatos semmi... Vendégkönyvébe dedikált az egész 20. század Toscaninitől a walesi hercegen át Louis Armstrongig.

Otto Klemperer, a világhírű karmester legendás mondata Seressről: „Nem muzsikos – csak zseni.

Az előadás az Óbudai Társaskör felkérésére született, bemutatója 2014 novemberében volt.

A koncert előtt rövid ismertetőt hallhattok az épület történetéről, majd irodalmi vetélkedőt tartunk.

A program részvételi költsége: 3950 Ft/fő

Jelentkezési határidő: 2019. április 24.

A részvételi költség tartalmazza az ismertetőt az épületről és az előadás árát.

Jelentkező csoport neve:

Csoport címe (irányítószámmal):

Csoport vezetőjének neve:

Telefonszáma:

Email címe:

Jelentkezők száma: fő

A résztvevőket a jelentkezés sorrendjében fogadjuk. Kérjük, hogy a részvételi költséget csak azok fizessék be, akik a Szövetségtől erre 2019. május 3-ig visszajelzést kapnak!

A jelentkező vállalja, hogy a program részvételi díjának egy összegben történő befizetését követően, melynek határideje **2019. május 17.**, a befizetési csekk másolatát, a programon résztvevők létszámát a Szövetség elérhetőségére megküldi.

Ha kérdésed lenne, keresd Fráter Évát a 06-1-327-0118 telefonszámon!

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

Email: nyugszov@hu.inter.net

Kérjük, a jelentkezési lapot olvashatóan töltsd ki!

Dátum:

.....

aláírás

Sikeres Öregek Arcképcsarnoka

Victor István története

Örömmel számolok be életutamról, leszögezve, hogy nem én értem el eredményeket, mindent felülről kaptam, kegyelemből. Így történt...

Csodálatos ősoktól származom. Nemzetközi bibliaterjesztő, a Vasárnapi Iskola országos vezetője, theologiai professzor. Ebből látszik, hogy kisgyermekkoromtól ismerős voltam Isten dolgival, az üdvösség útjával. De ezek mind leperegtek rólam (a hitet sem örökölni, sem megtanulni nem lehet). A háború után elkezdtem Sárospatakra (olyan rossz voltam, otthon nem lehetett kibírni). Ott aztán egy igehirdetésen egyszerre belém vágott a meggyőződés: „ez igaz, és nekem nagyon jó!” Nem tudom oko-

ban a napokban. Az egyik: Édesapám meghalt, helyette egy Patakról feljött professzort hívtak meg (még 1951-ben a teológiát bezárták, a gimnáziumot államosították). Ő a szabadság napjaiban már szervezte az iskola újra megnyitását. Összetalálkozván rám kérdezett: „Na, öcsém, jössz-e Patakra vallástanárnak?” Rávágtam: „Barna bácsi, megyek négykézláb is!” De ez hamar kútba esett.

A másik: megesküdtünk. Boldogan indultunk a házasságba. Tervezni nem terveztünk semmit. Azt olvastuk a Bibliából: „Az Úrtól való örökség a fiak, az anyaméh gyümölcse jutalom.” Ezen megütköztünk. Mi az, hogy jutalom? Mi kegyelemből élünk,

nem beszélhetünk jutalomról. De beláttuk: Ő beszélhet. Akkor pedig kitöröltük a szótárunkból a vállalás szót. A jutalmat nem vállalja az ember, köszönettel fogadja. Így aztán örömmel fogadtuk a tizenhét gyermeket, akikkel Ő megáldott. Kettőt eltemettünk, de élő hitben mentek el, őket nem kell sajnálni, csak magunkat.

Hamar kitelt a pesti gyülekezetben a szolgálatunk. Valahogy sehol nem sikerült a felsőbbbséggel összhangba kerülni (az egyház nagyon politikai befolyás alá került). Elhelyeztek előbb a Kiskunságba, onnan Tolna megyébe, végül (magam kérésére) egy Hejce nevű kis Borsod-Abaúj-Zemplén megyei faluba. Ott aztán sorban bízták rám a közeli gyülekezeteket, végül vasárnaponként nyolc istentiszteletet és két gyermek-istentiszteletet tartottam. Közben gyermekeink felnőttek, megcsaladosodtak. Összesen

negyvenhat unokának örvendezhetünk, már várjuk a kilencedik dédunokát. Évenként kétszer gyűlünk össze, hatvannyolcan, de néhányan majdnem mindig hazajönnek. Öröm látni, hogy az unokák jóban vannak, korosztályok szerint együtt játszanak, a nagyobbak gondozzák a kisebbeket.

És még egyet. Betelt a régi ígéret. 1989-ben az állam visszaadta a pataki iskolát. Akik szerezték, eljöttek: „Jössz-e Patakra vallástanárnak?” Mondtam: „Hát ez már egy harmad évszázada eldőlt!” Így töltöttünk még tizenöt szép esztendő teli lelki otthonban. Nem könnyedén, de sok áldással. 2004-ben nyugdíjaztak, visszajöttünk Hejcére. Itt töltjük gazdag nyugdíjas éveinket, hálással, hogy még együtt vagyunk. Közben sokan hívnak ígét hirdetni öreg kortársak és olyan fiatalok, akiket tanítottam.

Boldogan készülünk a mennyei hazába.

Szeretettel: István



A sors tizenhét gyermekkel ajándékozta meg őket

sabban mondani: az Úr Jézus belépett a szívembe és új életet adott. Ettől megváltozott az életem. Mint diáknak addig közepes, elégséges jegyeim voltak, de annak a tanévnek a végére jeles lettem. Nem haverjaim voltak már, hanem lelki testvéreim, akikkel együtt olvastuk a Bibliát, kerestük Isten vezetését életünkben. Többek között a párkeresésre is. Azt találtuk, hogy nem nekünk kell keresni, Isten elintézi. És a következő szünidő után megjelent közöttünk egy 14 éves kislány. Ránéztem, és azonnal tudtam: ő lesz a feleségem. Ez olyan biztos volt, hogy hét évig nem beszéltem erről se vele, se mással. (Máig neheztel – nem volt sem udvarlás, sem leánykérés, csak úgy kialakult az egész.) Ott olyan közösségi fegyelemben éltünk, hogy fiú lánnyal szóba sem állhatott. Hát így lettem én pataki diák egész életemre.

A teológiát már Pesten jártam, Édesapám keze alatt. Mikor végeztem, egy pesti gyülekezetbe helyeztek segédlelkésznek. Akkor jött a forradalom. Ott voltam a Kossuth-téri vérengzésben, egyik bátyám ott is halt meg. Velem két nagy dolog történt azok-

Programsorozat az Alzheimer betegekért (4)

„Nem vagy egyedül” – fellendülőben az Alzheimer Café mozgalom

A szerző mentálhigiénikus szakember, három évig vezette az újpalotai Alzheimer Cafét, több demencia témájú konferenciát, találkozót szervezett a XV. kerületben, szerkesztője Horváth Szilveszter és Petrovics Zsuzsa „Alzheimer nyavalya” című könyve 2. kiadásának, mely a XV. kerületi Önkormányzat anyagi támogatásával, a Csokonai Művelődési Központ gondozásában jelent meg. Jelenleg az EFOP 1.9.4 projektben Alzheimer Café koordinátor.

Az idősök számának világméretű növekedése olyan kihívás elé állítja az emberiséget, mellyel eddig nem találkozott. Egyre többen élnek meg a magas életkort, mely számos kérdést vet fel egészségügyi, pszichológiai, szociológiai és gazdasági szempontból.

Velünk élnek a régi sztereotípiák az öregekről, erre épült az idősellátó rendszer, a család, a gondolkodásunk. Ugyanakkor a 60 év feletti emberek egészen más életet élnek, mint akár tíz évvel ezelőtt. Többen dolgoznak nyugdíj mellett, tanulnak, szórakoznak, örömmel sajátítanak el új ismereteket, végeznek önkéntes munkát. Mindezt energiával, lelkesedéssel, olyan közösségi értékeket hordozva teszik, mely példaértékű lehet.

A szükségletek differenciálódásából adódó igényekre, a jelenlegi finanszírozási és intézményi feltételek mellett a szakma nem tud kielégítő választ adni, ezért is szükséges társadalmi párbeszédet folytatni, teret adni, olyan innovatív kezdeményezéseknek, melyek az idősödést más oldalról közelítik meg. Az ápolást, gondozást igénylőknek nyújtott szolgáltatások kialakítása, az új igényekhez, szükségletekhez igazítása is rendszerszemléletű megközelítést igényel, mely átfogó programot, szakterületek közötti összefogást, innovatív módszerek alkalmazását eredményezheti.

Az **időskori demencia** előfordulási gyakorisága miatt egyre nagyobb az igény demens idősökkel és családjakkal való foglalkozásra, mely a társadalom valamennyi tagját – közvetve, vagy közvetlenül érinti. A családtagokra a betegség előrehaladásával egyre nagyobb teher nehezedik, hiszen a beteg egy idő után 24 órás felügyeletet igényel. A hozzátartozók titkolják a betegséget, amiről általában nagyon keveset tudnak, magukra maradnak a problémájukkal és sokszor ők is megbetegszenek. Egy segítő közösségi forma számukra az **Alzheimer Café**.

Az első Alzheimer Cafét 1997-ben Hollandiában hozták létre, Dr Bère Miesen geriáter-pszichiáter orvos ötlete alapján. Ezután fokozatosan terjedt Európában és Amerikában. Magyarországon dr. Menyhárt Miklós nevéhez fűződik a mozgalom elindítása, aki francia mintára Győrben alakította meg az első kávéházat. Már előtte is többen indítottak hasonló kezdeményezéseket, párhuzamosan több műhely is létezik, létezett és azóta is folyamatosan alakulnak hasonló közösségek. Az ismeretterjesztés mellett az Alzheimer Caféknak jelentős szerepük van a szemléletformálásban és a hozzátartozók közösségének építésében. Az interneten több demencia témájú oldal (www.felejteket.hu • www.alzheimercafe.hu • www.inda.info.hu • www.alzheimerweb1.hu), Alzheimer Café közösség és zárt hozzátartozói csoport érhető el.

A mosonmagyaróvári **Demenciabarát Város Program** elindulásával új szintre lépett a demencia problémájának megoldására irányuló kezdeményezések sora. A díjat nyert projekt szemléletváltást hozhat ezen a területen. Pozitívan és serkentően hat az Alzheimer Café mozgalom fejlődésére a Juhász Ágnes demencia

specialista által kidolgozott és vezetett **érzékenyítő tréning** sorozat, ahol a résztvevők saját bőrükön tapasztalhatják meg, milyen ingerek érik a demenciával élőket, és ez milyen hatást, érzelmeket válthat ki belőlük. A kezdeményezés túlnőtte a szociális szféra kereteit, már egyetemi hallgatók is részt vesznek tréningeken, mely a jövőre nézve segítség a szemléletformálásban.

Az **Alzheimer Cafék I. Országos Találkozója**n, 2018. április 26-án, a XV. kerületi Csokonai Művelődési Házban 160-an vettek részt szerte az országból. A résztvevők magas száma visszajelzés volt arra, hogy nagy az igény a szakmai fejlődésre, konzultációra, a rendszeres találkozásra. Az előadások jelezték a napi gondok mellett azokat az irányokat, melyek választ adnak a folyamatosan felmerülő igényekre: milyen nehézségekkel kell számolniuk a hozzátartozóknak az egészségügyben, milyen kihívásokat jelentenek a demenciával élők az egészségügyi ellátásban. Módszertani segítséget kaptak a résztvevők a demenciával élők foglalkoztatásához, iránymutatást a jó gyakorlatok és a szerepjátékok alkalmazásának, bemutatásának előnyeiről, értesültek a gondozók számára praktikus segítséget jelentő könyv megjelenéséről.

Idén, **2019. április 12-13-án Győrben rendezik a II. Országos találkozót és konferenciát**, melyen már külföldi előadók is részt vesznek.

Az I. Országos Találkozón kezdeményeztük, hogy 2018 szeptemberében **szervezzünk sétákat** szerte az országban azért, hogy felhívjuk a figyelmet a demenciával élők és családjuk problémáira. A felhíváshoz 35 település csatlakozott az országból! A résztvevők pozitív élményeiről számoltak be, ezért a kezdeményezést 2019-ben is folytatjuk, kiegészítve a **Művészetekkel a demenciával élőkért!** felhívással.

Kérdéseivel, javaslataival forduljon hozzám!

Jobbágy Mária AC koordinátor

E-mail: jobbagy.maria.agnes@szgyf.gov.hu

Tel.: +36 20 912 0937

Az EFOP 1.9.4 pályázat keretében 2019 szeptemberében, az Alzheimer Világhónap alkalmával az országos séta mellett „MŰVÉSZETEKEL A DEMENCIÁVAL ÉLŐKÉRT” címmel szervezzünk országos akciót, hogy felhívjuk a figyelmet a betegségre!

Célunk, hogy minél szélesebb körben ismerje meg a lakosság, hogy a szellemi hanyatlás megelőzésében milyen sokat segít a zene, tánc, ének, mozgás és a kreatív művészeti foglalkozások. A kutatások szerint ezekkel a foglalkozásokkal csökkenthető a stressz, a szorongás, nő az önbizalom, javul a hangulat; az öröm és a sikerélmény hatására a demenciával élők és gondozóik életminősége is javul.

Szervezzünk konferenciákat, jótékonysági rendezvényeket hivatásos és amatőr művészek, művészeti csoportok közreműködésével, melynek bevételét a demenciával élők és családjuk támogatására fordítjuk!

Tájékoztassuk egymást folyamatosan az ötleteinkről és a médiát a pontos időpontokról!

Szia. Hiányoltunk a fociról!

Legközelebb megyek! 

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

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



www.panangin.hu

 RICHTER GEDEON

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

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

GYÓGYCIPŐK

EGYEDI MÉRETERE, AZ ÖN LÁBÁRA

**Prima
Protetika**
a teljesebb életért



www.prima-protetika.hu

KÉPVISELETEINK

Központ

Békéscsaba, Gyulai út 35.

☎ (66) 529-470; (20) 939-1003;

✉ info@prima-protetika.hu

Bács-Kiskun megyei képviselet

Kecskemét, Szt. István krt. 48.

☎ (76) 507-052; (20) 974-3150;

✉ kecskemett15@prima-protetika.hu

Csongrád megyei képviselet

Szeged, Pacsirta u. 1.

☎ (62) 543-795; (20) 968-4747;

✉ szeged88@prima-protetika.hu

Jász-Nagykun-Szolnok megyei képviselet

Szolnok, József A. út 83.

☎ (20) 939-0750;

✉ 09.bolt@prima-protetika.hu



**Teljes cipőkatalógusunk
megtalálható az alábbi címen:**
www.prima-protetika.hu

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

Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2019. 04. 31-ig, a kupon érvényesítése esetén.

webaruhaz.prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:
ppelet

Érvényesség ideje:
2019. 04. 31-ig

