

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2019. november-december

Kedves Klubtagok!

A közelgő ünnepek alkalmából békés, boldog karácsonyt kívánok Nektek és családtagjaitoknak! Kívánok sok örömet, jó egészséget a következő évre! Találkozunk jövőre is sok, értékes programon.

Eseményekben gazdag, szép évet zárunk. A 2019. év Szövetségünk életében kitüntetett év volt, hiszen ebben az évben ünnepeltük megalakulásunk 30. évfordulóját. Minden megyei szervezetünk gondot fordított az évforduló méltó megünneplésére. Az ünnepségeken jelen voltak polgármesterek, a társ-idősszervezetek képviselői. Az esemény alkalmat adott Szövetségünk történetének felelevenítésére, az emlékek felidézésére, az alapító klubjaink köszöntésére, az alapítók érdemeinek méltatására. Valamennyi megyei szervezetünk elnökének, elnökségi tagjainak, a rendezvények szervezésében közreműködőknek köszönetünket szeretnénk kifejezni munkájukért.

Az Országos Szövetség egyrészt az alapítás hónapjában, márciusban a Belvárosi Színházban köszöntötte a 30 éves Szövetséget, az „Életet az éveknek” mozgalmat. Az ünnepség méltó kerete volt az Idősekért díj átadásának. Másrészt döntöttünk az Emlékkönyv 1989-2019 című kiadvány elkészítéséről. Mire a lapot kézbe veszitek, a kiadvány már a nyomdában lesz. Itt szeretném megköszönni mindazoknak, akik anyagot küldtek a figyelmét, törődését. Kaptunk régi dokumentumokat, kézzel írt megemlékezéseket, fotókat, igazi ereklyéket. Sajnos, nem tudtuk betenni mindet a könyvbe. Ennek részben területi okai voltak, részben a minősége nem tette lehetővé a könyvbe kerülését. De azok is értékes anyagok, amik nem kerültek be! Például, olyan információt tartalmaztak, amiket a könyv írása során fel tudtunk használni. Még egyszer köszönjük, hogy megőrizték és közkinccsá tették.

Itt szeretnék köszönetet mondani a kluboknak, amelyek adományaikkal segítették az Emlékkönyv megjelenését.

A Hírlevélbe érkező megyei- és klubeseményekről beszámoló írások, a találkozásaink során tapasztalt programok gazdagsága, az Országos Szövetség nagyrendezvényein való részvétel azt mutatja, hogy a több mint 1000 klubunkba szerveződő időskorúak aktív életet élnek. A helyi klubokban megünneplik a születésnapokat, névnapokat, a kerek évfordulókat, közös sétát, kirándulást szerveznek, számos településen működnek a dalkörök, táncsoportok, sportprogramok. Több megyei szervezetünk is élére állt az idősek képzése megszervezésének. Ebben az évben



**Békés, boldog karácsonyi ünnepeket,
és eredményekben gazdag
új esztendőt kíván az Országos Szövetség elsősége!**

sok tagunk informatikai tudása bővült, ami többek között köszönhető a Neumann János Nonprofit Közhasznú Kft.-vel kötött szerződésünknek. Gazdagodtak az országos programok, növekedett a számuk. Ebben az évben Balatonfüredre, Hajdúszoboszlóra, Sopronba, Egerbe, Parád-fürdőre és Harkányba mintegy 2300 tagunk látogatott el. Ez egyben azt is jelenti, hogy mintegy 6000 vendégéjszakát kötöttünk le a szállodákban programjaink megvalósításához. Ezek az élményekben gazdag közösségi programok a művészeti csoportoknak bemutatkozást biztosítanak. Közel 200 produkció mutatkozott be. A hazai és ausztriai kirándulások, a séták hozzájárulnak a történelmi városok megismeréséhez. Minden lehetőséget felhasználunk arra, hogy szűréseket

(folytatás a 3. oldalon)

A tartalomból:

- A vidámság átsegít a bajokon • Országos versmondó verseny
- Támogatás a döntésekhez • Harminc éves közösséget ünnepelünk
- Karácsonyi ételek a világ körül • 10 millió Fa



Mi lenne, ha idén Karácsonykor végre gond nélkül hallaná az Önnek fontos hangokat?

Idén tegyen többet hallásáért!

Foglaljon időpontot ingyenes hallásvizsgálatra az Önhöz legközelebbi Halléscentrumunk egyikében és tesztelje térítésmentesen az Ön hallása szerint beállított hallókészüléket otthonában!

A mi Karácsonyi ajándékunk Önnek:
a jó hallás mellett az alábbi értékes tárgyak egyikét is megnyerheti!



CV08 okosóra vérnyomásmérővel
bőr szíjjal



Samsung Galaxy A50
mobiltelefon



LG Smart LED TV 4K

A nyerteseknek még Karácsony előtt kézbesítjük a nyereményt!*

A képek csak illusztrációk, a változtatás jogát fenntartjuk. *A nyereményjáték feltétele az ingyenes hallásvizsgálaton történő részvétel 2019. november 4 – december 16. között, és a jelentkezési lap kitöltése üzletünkben. A fenti tájékoztatás a nyereményjáték szabályait illetően nem teljes körű, annak további részletei a <https://www.geers.hu/szabalyzatok/teli-nyeremenyjatek> oldalon, valamint üzleteinkben közzétett „Téli Nyereményjáték Szabályzat”-ban ismerhetők meg. További információért érdeklődjön Üzleteinkben. Sorsolás: 2019. december 20. A nyerteseket telefonon értesítjük. A nyeremények kézbesítésének költségeit a Sonova AC Hungary Kft. viseli.

Kedves Klubtagok!



(folytatás az 1. oldalról)

szervezzünk, egy-egy témában az egészségmegőrzésről szóló előadásokat hallgathassanak meg tagjaink. Az előadások és a Hírlevél több száma a rettegett Alzheimer-kórrol szólt. Könyvet is ajánlottunk a betegséggel kapcsolatban.

Az év igen népszerű programjai közé tartoznak a sportprogramok és az egynapos rendezvények a Pesti Vigadóban és az Uránia Filmszínházban. Az év igazi öröme, hogy a Budai Vigadó épületében ismét megrendeztük az országos mesemondó- és versmondó versenyt. Szervezetünk megerősítését szolgálták a regionális megyei elnöki találkozók. De nem folytatom az összegzést, hiszen januárban elkészül az éves beszámoló, amit közre fogunk adni!

A jövő évi programok közül egyre hívom fel a figyelmeteket. Jövőre négynapos rendezvény keretében ünnepeljük, hogy 10. éve tartjuk a művészeti fesztivált a balatonfüredi Annabella Hotelben. Sok izgalmas programmal várunk benneteket.

Rendszeresen szólok a **nyugdíj alakulásáról**. Ez főleg év végén időszerű.

Megjelent a Magyar Közlönyben a nyugdíjak novemberi kiegészítését, valamint az úgynevezett nyugdíjprémium mértékét szabályozó két kormányrendelet. Bár, mire a Hírlevél megjelenik, már megkaptátok az emelést és a nyugdíjprémiumot, érdemes néhány ezekkel kapcsolatos információt összegezni!

A hatályos társadalombiztosítási szabályok meghatározzák, hogy ha az éves várható infláció és a januári nyugdíjmelés mértékének különbözete eléri az 1 százalékpontot, akkor novemberben nyugdíjmelésben, ha nem éri el az egy százalékpontot, akkor az egész évre számított, egyösszegű nyugdíjkiegészítésben kell részesíteni a nyugdíjast, amelynek a havi mértéke a következő év januárjában épül be a nyugdíjba.

A KSH adatai szerint a 3,4 százalékos fogyasztói árnövekedés, illetve a 2019 januárjában végrehajtott 2,7 százalékos nyugdíjmelés közötti különbség 0,7 százalék, ezért a kormányrendelet meghatározza, hogy 2019. november 1-től egyösszegű kifizetésben kell részesíteni a 2019. január 1-jét megelőző időponttól megállapított vagy folyósított öregségi nyugdíjban, özvegyi nyugdíjban,

szülői nyugdíjban, árvaellátásban, baleseti hozzátartozói nyugellátásban és más ellátásban (lásd a kormányrendeletet) részesülő személyeket. A kifizetés összege a jogosult személy 2019. november havi ellátása összegének 8,4 százaléka ($12 \cdot 0,7$ százalék).

Talán nektek is érdekes lehet egy kis összeállítás az elmúlt évek nyugdíjmeléseiről.

Egy 2011-es törvény szerint a kormány 2012-től a soron következő évben várható infláció mértékéhez igazítja a nyugdíjmelést, majd pedig a végleges inflációhoz. Ha a tervezett inflációs érték kisebb, mint a tényleges, akkor a különbözetet utólag egy

Nyugdíjmelés 2010 óta

év	nyugdíj-emelés	infláció	reál nyugdíjmelés
2010	1,6 %	4,9	-3,3
2011	4,3 %	3,9	0,4
2012	5,8 %	5,7	0,1
2013	5,2 %	1,7	3,5
2014	2,4 %	- 0,2	2,6
2015	1,8 %	-0,1	1,9
2016	1,6 %	0,4	1,2
2017	2,4 %	2,4	0,0
2018	3,00 %	2,8	0,2
2019	2,7 + 0,7=3,4 %	?	?
2020	2,8	?	?

összegben jóváírják. Ha a várható inflációt túlbecsülik, akkor viszont a plusz pénzt nem vonják le. Ez a szabály a 2016 előtti alacsony, de kormányzati szinten túlbecsült inflációjának köszönhetően a nyugdíjak reálértékének növekedését eredményezte (lásd „Reál nyugdíjmelés” oszlop). Azóta viszont változott a helyzet: az infláció az év második felében száll el, viszont csak az első 8 hónap átlagos inflációja a mérvadó a nyugdíjmelésnél.

Korábban a nyugdíjmelés fele-fele részben az inflációtól és a nettó bérek emelkedésétől függött (ez volt az úgynevezett svájci indexálás), tehát azokban az években, amikor jól teljesített a gazdaság, infláció felett emelkedtek a nettó bérek, az magával húzta a nyugdíjakat is, vagyis nőtt azok reálértéke. A gyengébb években viszont e szabály szerint fordítva működött a képlet, így

(folytatás a 4. oldalon)

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

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

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

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

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

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

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



Év végi ajándék

...Mi nem várunk karácsonyig!

Minden vendégünket, aki a Gyógykúrák ajánlatunkat december hónapban igénybe veszi, megajándékozunk plusz egy éjszaka szállással és ellátással.

Készüljenek kipihenten az ünnepekre, töltsdjenek fel nálunk karácsony előtt is.

Gyógykúrák ajánlatunk :

- 5 éjszaka szállás svédasztalos félpanziós ellátással
- Délben ajándéklevés (az éjszakák számának megfelelően)
- Üdülést színesítő animációs programok
- 18 db gyógykezelés és napi fürdőbelépő
- Ajándékunk : a 6. éjszaka svédasztalos félpanziós ellátással

Részvételi díj : 47.000 Ft/fő+IFA

Idegenforgalmi adó : 400 Ft/fő/éj.

Egyágyas felár : 2.000 Ft/éj.

Zuhanyzós prémiumszoba felár : 2.000 Ft/szoba/éj.

**Ajánlatunkat meghosszabbítottuk,
így akciónk január első felében is érvényes!**

Hotel Solar *Nagyatád**

Széchenyi tér 28.

Tel: 82/504-135; 30/500 -31-35

infosolar@t-online.hu

Nagyatád



Kedves Klubtagok!

(folytatás a 3. oldalról)

ha a nettó bérek emelkedése elmaradt az inflációtól, akkor a reálbérekkel együtt a nyugdíjak reálértéke is csökkent.

A nyugdíjemelések bérindexálását 2010-ben a Bajnai-kormány alakította át úgy, hogy a béremeléseket csak azokban az években lehet figyelembe venni, amikor a gazdasági növekedés meghaladja a 3,5 százalékot, ám 2011-ben ezt a feltételt eltörölte az Orbán-kormány. Így azóta kizárólag az inflációhoz kötik a nyugdíjemelést. Pedig, az eltelt időszakban volt néhány jó éve a gazdaságnak!

Miközben az elmúlt években a nyugdíjak emelkedése 2,5-3% körül alakult, a bérek 9-12%-kal emelkedtek. Nő a jövedelmi távolság a nyugdíjasok és az aktívak között. De nő a nyugdíjas és nyugdíjas között is! 2013 óta nincsen nyugdíjplafon, és ez az 500 ezer forint feletti nyugdíjak számának a növekedését eredményezi. Eközben a kisnyugdíjasok életminőségének javítása érdekében nem születtek intézkedések. A 100 ezer forint alatti nyugdíjak száma 580 ezer körül van. Számukat csak az csökkenti, hogy nekik kisebbek az élethesélyeik. Egyre elfogadhatatlanabb az inflációkövető nyugdíjmelés!

Ugyancsak a Bajnai-kormány döntése, hogy 2009 óta, ha a tárgyévben a bruttó hazai termék növekedésének várható mértéke meghaladja a 3,5 százalékot, és az államháztartás egyenlegcélja teljesülni látszik, akkor novemberben nyugdíjprémiumot fizetnek annak, aki a tárgyévet megelőző év legalább egy napján, valamint a tárgyév novemberében a nyugdíjrendszer keretében – a törvényi felsorolás szerint – nyugdíjban, illetve ellátásban részesül.

A nyugdíjprémium összege a következő két szám szorzata:

- a bruttó hazai termék (GDP) növekedés várható mértékének 3,5-del csökkentett összege, de legfeljebb 4;
- a nyugdíj november havi összegének 25 százaléka, de maximum 20 ezer forint.

2019-ben 4,6 százalékos GDP növekedéssel számol a Nemzetgazdasági Minisztérium, amely alapján számíthatnak nyugdíjprémiumra a nyugdíjasok, annál is inkább, mert a másik feltétel, a költségvetési hiánycél is teljesült.

A **nyugdíjprémium összege** 4,6%-os GDP növekedést feltételezve és 80 ezer Ft vagy magasabb öregségi nyugdíjat tekintve: $(4,6 - 3,5) \times 20.000 = \mathbf{22.000 \text{ Ft}}$

Sajnos, a szabályok 10 éve nem változtak. Ez egyrészt azt jelenti, hogy azok, akiknek a nyugdíja 80 ezer forint alatt van, 22 ezer forintnál kevesebbet fognak kapni. Például, akinek 28.500 forintot hoz havonta a postás, most 7.838 forint nyugdíjprémiumra számíthat. Másrészt ezt a nyugdíjba be nem épülő pénzt nagyon kevésnek tartjuk. 10 évvel ezelőtt nem véletlenül igazították a 80 ezer forinthez. Ma a 100-110 ezer Ft körüli nyugdíjhoz igazítást tartanánk elfogadhatónak. És nem utolsó sorban azt gondoljuk, azoknak, akiknek nagyon alacsony a nyugdíjuk, ebből az egyszer, a nyugdíjba be nem épülő juttatásból többet kellene kapniuk.

Fontos, pozitív változás a tavalyi kifizetésekhez képest, hogy idén azok is megkapják a nyugdíjprémiumot, akik ebben az évben, tehát 2019-ben lettek nyugdíjasok. Idei feltételként csak az szerepel a rendeletben, hogy az kaphat nyugdíjprémiumot, akinél 2019 novemberében fennáll a nyugdíjas jogviszony.

Ezekkel a hírekkel kívánok nektek még egyszer szép ünnepeket!
Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva, elnök

A vidámság átsegít a bajokon

Adriennel szinte mindegyik szövetségi rendezvényen találkozunk, gyakran elkíséri a borsodi nyugdíjasokat a fesztiválokra, más eseményekre, találkozókra. A vidám, egymást jól ismerő csapat, változó összetétellel, de mindig ott van, ahol történik valami.

Szőnyi Gáborné, ha nem is a kezdetektől, de már nagyon-nagyon régen vezeti a Borsod-Abaúj-Zemplén megye nyugdíjasait összefogó megyei szövetséget, az egyik legnagyobbat az Életet az éveknek országos szövetség megyei szervezeti közül. Ma 79 klub és mintegy 2500 klubtag tartozik a miskolci székhelyű közösséghez.

Adrienne 1989-ben a borsod megyei vízművektől ment nyugdíjba. Munkaügyi csoportvezető volt, a szakszervezet aktív tagja, aki már ebben az időben is rengeteg időt töltött a nyugdíjasok között, munkahelyén is vezetett egy nyugdíjas klubot. Csoda-e, hogy amikor megalakult az Életet az éveknek Országos Szövetség, a borsodiak is az alapító tagok között voltak Adriennel együtt. Horváthné Pozsonyi Szilvia elnök mellett ügyvezető elnök lett, aztán Tóth Árpád megyei elnök halála után a megyei szövetség élére választották.

Ismeri a megyében élő idősek gondját, baját, hisz a munkanélküliség, az alacsony nyugdíjak, a kisebb falvak elzártsága miatt az itt élő embereknek, különösen a nyugdíjasoknak az országos átlagnál is több a gondjuk. Annak idején a megyei és városi időügyi tanácsban is ezt a gondokkal terhelt nagy közösséget képviselte, s most, hogy újjáalakul a tanács, remélhetően több figyelem jut a megye idős lakósaiba.

Adrienneről talán nem mindenki tudja, hogy Franciaországban született, édesanyja francia, édesapja magyar volt. Magyarországra való visszatérésük nem a legszerencsésebb időszakban történt, édesanyja visszatért a hazájába, Adrienne maradt – Miskolcon. Azóta is a megyeszékhelyen él – 5 éves kora óta –, ide ment férjhez, ide születtek a gyermekei is. Egyik fia idejekorán

itt hagyta őket, az elvesztését a mai napig nem tudja kiheverni. Hét unokája, öt dédunokája közül is már csak egy unoka és egy dédunoka lakik a közelében – a család szétszéledt az országban, a nagyvilágban. Nincsenek más rokonai a közelben – férje is 30 éve meghalt –, de nem érzi magát egyedül, a nyugdíjas szövetség, a klubprogramok nem hagyják unatkozni egy percre sem.

– Az emberekkel való foglalkozás ad értelmet az életnek. Azt vallom, hogy vidáman, sok-sok derűvel a nagyobb gondokon is túl tud jutni az ember. Ehhez nagy segítségemre van klubtársam, Iróczy Ferencné, Rózsika is, aki ha borongósabb is a hangulatom, mindig mosolyt csal az arcomra. Ha elbúcsúszom a megyei elnökségtől – ezzel is számot kell vetnem, hisz elmúltam 87 éves –, akkor őt szeretném magam helyett ajánlani. Remélem ugyanolyan szeretettel veszik őt is körül, mint engem.

Adrienne a Borsodvíz Nyugdíjas Klub vezetője, valamint tagja a miskolci Vasas Nyugdíjas Klubnak, a miskolci Mosolyország Kulturális Egyesületnek és a diósgyőri cukorbeteg klubjának is. Gyakori látogató a megye klubjainál, mindenhová hívják, és ahova teheti, megy is, legyen az teadélután vagy táncos est, vetélkedő, mindegy. Ismerik egymást, ismerik egymás gondjait, ezért is fordulnak hozzá szívesen tanácsért, és ő

szívesen segít is, ha tud. A megye, a város új vezetésével is keresi a kapcsolatot az itt élő nyugdíjasok érdekében. Mire a lap megjelenik, túl lesz az újonnan megválasztott polgármesterrel való találkozón. A megye nyugdíjasai érdekében lobbizik, nagyon reméli, hogy a polgármester felkarolja kezdeményezéseiket.

Mert ha az alacsony nyugdíjakon nem is tudnak változtatni, de a város, a megyei települések önkormányzatainak támogatása sokat lendíthet a idős emberek életén, mindennapjaikon, megélhetésükön.

Sz.R.



Ünnep a miskolci Mozgássérültek Egyesületének Senior Klubjában

10 éve ünnepeljük évente egyszerre – immár hagyományt teremtve, szép műsorral, köszöntőkkel kedveskedve tagjainknak – tagjaink névnapját. Az idei névnap kibővült egy emlékezetes születésnap ünnepséggel is. Mindenki lázasan készült, hiszen szeptember 10-én egyik régi klubtársunk, Kiss István 90. születésnapját ünnepeltük. A megható műsoron és ünnepi köszöntésen részt vett Borsod-Abaúj-Zemplén megyei szövetség elnöke, Szőnyi Gáborné is.

Kívánunk még sok boldog születnapot erőben, egészségben Pista bácsinak, az ő szavait idézve: szeretném a 100 évet is veletek ünnepelni! Úgy legyen!

*Csattosné Simon Mária
klubvezető és a klub tagsága*



A Senior klub ünnepeltjei

A 25 éves jubileumot ünnepelték Beremenden



*A szövetség részéről Sipos Imréné
Baranya megyei elnök köszöntötte az ünnepség résztvevőit*

Beremend közelmúltban átadott, igényesen kialakított rendezvénytermében ünnepelhette az „EZÜST FENYŐ” Beremendi Nyugdíjas Egyesület megalakulásának 25. évfordulóját. A megjelenteket Waller Istvánné az egyesület elnöke, Theisz Ferenc Beremend polgármestere, a szövetség részéről pedig Sipos Imréné Baranya megyei elnök köszöntötte.

Örömteli, hogy az alapítók közül többen is részt vettek a rendezvényen. Huszár István az elsők között lépett be a klubba, ő idézte fel a kezdetet és az elmúlt éveket. Hallhattuk Tóthné Kovács Erzsébetnek, az egyesület tagjának színvonalas versmondását és énekét. Szeretettel emlékeztek meg a résztvevők az alapítóról, Molnár Jánosról.

A jubileum generációk találkozója is volt, hiszen a Pécsi Janus Pannónius Gimnázium diákjainak ANATOLI Táncegyüttese

(NAPKELTE) táncait és csodálatos népviseletét is élvezhették a megjelentek. Az ünnepség két szemet gyönyörködtető torta, és ahogy később megbizonyosodhattunk nagyon finom torta gyertyagyújtásával zárult. Az egyik tortára a 25-ös szám került, a másikra pedig a 30-as. Ez utóbbi tortával köszöntötték az „EZÜST FENYŐ” Beremendi Nyugdíjas Egyesület tagjai a 30 éves „Életet az éveknek” Országos Szövetséget. A 30-as tortát Schmidt Károlyné sütötte, az egyesület 25 éves jubileumi tortáját pedig Theisz Ferencné, a polgármester felesége készítette. Igazi közösségi összefogással és a polgármester támogatásával valósult meg a program. Köszönet érte!

*Sipos Imréné
Baranya megyei elnök*



A 30-as torta éppoly finom volt, mint a 25-ös, el is fogyott mindkettő

A forradalom évfordulóján

Vámosgyörkön az Őszirozás Nyugdíjas Klub nevében koszorút helyeztünk el az 1956-os emléktáblánál. A koszorúzás után, a Községi Házban rendezett ünnepségen klubunk tagjai emlékműsort adtak.

Ezen az ünnepen a község önkormányzata, emléklapokat, okleveleket nyújtott át a község életében tett kiemelkedő teljesítmények elismeréseként. Ekkor emlékeznek meg azokról a házaspárokról is, akik ebben az évben ünnepelték, illetve ünneplik

50., 60., 65. házassági évfordulójukat. A Varga házaspárt a 65. házassági évfordulójukon köszöntötték.

Kovács Miklósné az Őszirozás Nyugdíjas Klub vezetője részére a „Vámosgyörk község rendezvényein való egészségügyi szolgálat biztosításáért, valamint közösségépítő és közösségmegtartó munkája elismeréseként” a község polgármestere és jegyzője nemzeti ünnepünk, október 23. alkalmából oklevelet adományozott.

Kovács Miklósné klubvezető



Az emlékműsor méltó volt az ünnephez



Az ünnepeltek...

Mohácsi jubileum

A mohácsi lakótelep Nyugdíjas klubja szeptember 28-án ünnepelte megalakulásának 30. évfordulóját 30 klubtag részvételével a mohácsi nyugdíjasok székházában.

Dankó Emilné köszöntötte a megjelenteket – köztük a babarci klubvezetőt, Pásti Tibornét és Nagy Bélánét, a lánycsóki klub vezetőjét –, majd Csizmadia Csaba kórházigazgató az önkormányzat nevében üdvözölte a klub tagjait. Sipos Imréné Baranya megyei elnök csak telefonon gratulálhatott a jubileumhoz, mivel nem sokkal korábban kórházba került. Külön köszöntőt mondott a külföldön élő Bala Margit, aki az ünnepi alkalomra látogatott haza.

Iskolás gyerekek műsora színesítette az ünnepet, majd a résztvevők filmvetítés keretében elevenítették fel a három évtized eseményeit. Az alapító tagokat egy szál virággal köszöntötték.

Közös ebéddel zárult az ünnepség.

Sipos Imréné

Vecsésre kirándultunk

A tatabányai Sáberki Nyugdíjas klub október 19-én a vecsési Folklór Fesztiválra volt hivatalos.

Klubunk dalköre fellépője volt a fesztiválnak, ezért ezt az alkalmat összekötöttük egy kirándulással, és meghívtuk a többi tagot is erre a rendezvényre. Köszönet érte Schmidt Csabának, aki polgármesterként 100.000. Ft-ot adományozott klubunknak, amit erre a célra használtunk fel.

Reggel 35-en indultunk útnak autóbusszal a Fellner Jakab Szakiskola parkolójából. Mivel tagjaink szeretik a zenét és a táncot, a fesztivál résztvevőiről és programjáról beszélgettünk az úton.

A rendezvény nagyon színes volt, láthattunk magyar, szlovák és kínai nemzetiségi táncokat és hallgathattunk zenét.

A program végén mindenki egy gyönyörű emléklappal távozott. Ezután buszunk elindult a Liszt Ferenc Repülőtér mellett lévő Aeroparkba. A repülőtér múzeumában megtekinthető a magyar légi közlekedés elmúlt 60 évének szinte teljes fejlődéstörténete. Felszállhattunk a régi repülőgépekbe, megnézhettük és kipróbálhattuk a pilóták üléseit. A repülőkön lévő szakemberek elmondták, hogy mit is láthatunk a kezelő műszereken.

Az érdekes és színes nap után énekelve érkeztünk haza.

Csordás Ferencné Tatabányai Sáberki Nyugdíjas klub



Csoportunk az Aeroparkban

Országos versmondó verseny a Hagyományok Házában

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége versmondó versenyt hirdetett. A versmondás mindig ünnep, de ez most különösen. Ady Endrére és Radnóti Miklósról emlékeztünk.

A versenyre október 24-én került sor Budapesten, a Hagyományok Házában. 39-en jelentkeztek szerte az országból, hogy elszavalhassák kedvenc versüket hozzátartozóik, barátaik és a meghívott vendégek előtt. A zsűri feladatát Zsámbokiné Buday Anna és Sánta Gyula megyei elnökök látták el. A műsor helyi szervezésében a kulturális bizottság tagjai és a szövetség önkéntes munkatársai segítettek. A megjelent versmondókat és kísérlőket Hegyesiné Orsós Éva elnök asszony köszöntötte.

A bemutató első fellépője a 10 éves Maksa Gábor Bendegúz volt, aki nagy szeretettel, jókedvűen adta elő versét. Valamennyi előadó művészi átéléssel, a vers hangulatának, tartalmának megfelelően egyszer nevetésre, mosolyra készítette a hallgatóságot, máskor könnyet csalt a szemekbe.

Nem volt könnyű a zsűri dolga! A hallott produkciókat segítő szándékú véleményünkkel, javaslataikkal együtt hitelesen értékelték. Öröm volt látni, hallani, hogy mennyi verset szerető és tehetséges versmondó van szervezetünkben! Gratulálunk valamennyiüknek!

Ismét egy vidám, élményekkel teli napot töltöttünk együtt!



Nem volt könnyű dolga a zsűrinek



Családtagok, barátok, ismerősök gyűrijében...

20 éve virulnak az „Őszirózsák”



A mai napig táncolnak az „Őszirózsák”

A Kabai Őszirózsa táncsoport október 19-én ünnepelte 20 éves jubileumát!

Érdekeséggé tegyem, hogy a táncsoport 1999-ben alakult és csak 2002-ben lett bejegyezve az Őszirózsa Hagyományőrző Egyesület.

1999-ben Juhász Attiláné felkérésére állt össze 8 nyugdíjas asszony, hogy egy táncot előadjanak az iskola alapítványi ünnepségén. Azóta eltelt 20 év, és még mindig táncolnak. Természetesen az évek folyamán cserélődtek a táncosok, de a lényeg: a mai napig táncolnak!

A komoly évfordulóra nagyon szorgalmasan készültünk! Próbáltuk úgy összeállítani műsorunkat, hogy sok-sok táncunkból minél többet megmutassunk a kedves jelenlevőknek.

Eljött a nagy nap! Gálánkat Szegi Emma polgármester és Juhász Attiláné nyitotta meg. Bodó Sándor államtitkár, Gálánk fővédnöke sajnos más elfoglaltság miatt nem tudott köztünk lenni. De jó kívánságait, virágait és gratulációját elküldte nekünk. Köszönjük! Kocsis Imréné, az Életet az Éveknek Országos Szövetség megyei vezetője és Orosz Gyuláné, a Nyugdíjasok Országos Központja megyei vezetője köszöntötték a ünneplőket. Meghívtuk és szerettük volna, ha eljönnek a megyei Közgyűlés és a Nyugdíjas Szervezet részéről is, de sajnos nem jött össze. Érkeztek viszont kedves baráti klubok – akikkel nagyon jó a kapcsolatunk –, hogy megnézzék a műsorunkat: Mikepércsről, Debrecenből, Földesről, Hajdúszoboszlóról, Püspökladányból, Báraándról, Füzesgyarmatról, Sárrétudvariból, Hajdúböszörményből, és természetesen a helyi klubok is jelen voltak.

Telt házas nézőközönség előtt mutattuk be műsorunkat. Nyitó táncként az Ajakit táncoltuk, majd filmvetítés következett az első 5 évről. Jó volt felidézni a régi szép emlékeket. Majd ismét tánc, a táncok között pedig kabai énekesek szórakoztatták a nagyjéreműt. Közben háromszor öt-öt évet elevenítettünk fel filmvetítéssel. Folytatva a műsort, az első rész végén meglepetés tánc következett a jövő nemzedékkel együtt. Felemelő érzés volt, mikor 22 néptáncos gyermek és mi roptuk egyszerre a Somogyi néptáncot! A három órás műsor után a polgármester asszony alelnökünkkel közösen átadták az emléklapokat és a serlegeket a tíz táncosnak, akik közül Vécsei Andrásné és Kiss Lajosné alapító és jelenleg is aktív tagja a táncsoportnak! Szerintem példa értékű, hogy áttáncoltunk 20 évet!



Ünneplők és ünnepeltek

Csattanóként szatmári táncsal zártuk a gálát, amit végig tapsolt a közönség. Itt köszönöm meg a munkájukat azoknak a táncosoknak is, akik a 20 év alatt részesei voltak e lelkes kis csapatnak!

Természetesen-e rendezvény nem valósulhatott volna meg önzetlen támogatók nélkül, akik hisznek és bíznak bennünk! Segítségüket hálás szívvel köszönjük, és a jövőben is számíthatunk rájuk!

Befejezésül: mikor egy ilyen nagy rendezvény megvalósul, hatalmas tapsot kapunk, látni az örömet, a boldogságot, az elégedettséget az arcokon, akkor mondjuk, hogy igen ezért érdemes dolgozni és tenni! Amit szeretnénk folytatni még sok-sok éven át!

Kiss Lajosné

Jubileumi ünnepség Kapuváron

A Kapuvári Hagyományőrző Nyugdíjas Egyesület 2019 szeptember 12-én ünnepelte megalakulásának 55. évfordulóját. Az ünnepségen részt vett Gyopáros Alpár országgyűlési képviselő, Hámosi György, városunk polgármestere, Dr. Kocsis Gyula, az Életet az éveknek Nyugdíjas Szövetség alelnöke, Zsámbokiné Budai Anna, a szövetség megyei elnöke.

Az ünnepséget klubvezetőnk, Kiss Györgyné vezette le. Az üdvözlő beszédek után kitüntetést kapott a klub eddigi tevékenységéért Kapuvár 50 éves városá nyilvánítása kapcsán. Kitüntetést kapott klubvezető is sokéves sikeres munkájáért. A polgármesteri méltatásában elmondta, hogy a klubra mindig lehet számítani, rendezvényeiken szerepelünk, a sport tevékenységből is

kivesszük a részünket. Az országban sok helyen megfordulunk, elvittük táncainkat, népviseletünket szerte az országba.

A megye 27 klubjából hívtunk vendégeket az ünnepségre – 160-an megtiszteltek bennünket. Műsort adtak a csornaiak, a koroncóiak, a fertőszentmiklósiak, a mosonszentmiklósiak. Mi három néptáncot és három modern táncot adtunk elő, egy férfi klubtársunk nótákat énekelt. A jól sikerült műsor után megvendégeltük a meghívottakat, majd beszélgettünk.

Mindenkinek köszönjük, hogy együtt ünnepeltek velünk!

*Mihályi Sándorné
klubtag*

Az emberközelség melegében

A Rábatamási Jászai László Nyugdíjas Klub tagjai a közelmúltban egy nagyon mozgalmas és tartalmas időszakot mondhattak magukénak. Szeptember végén buszos kiránduláson vettünk részt. Utunk első állomása Fertőrákos volt, ahol kisvonatos bemutatón ismerkedtünk meg a település nevezetességeivel. Ezt követően egy nagyon kellemes Fertő-tavi hajókirándulás tette még színesebbé napunkat. Ezután Balfon felkerestük Rábatamási szülőténéket, Horváth Teri színművésznőnek az emlékszobáját, majd meghatódva álltuk körbe a sírját.

Ragyogó napsütésben érkeztünk meg Fertőbozra, és sétáltunk fel a Glorietthez – a magaslatról gyönyörködtünk a tájban. További úti célunk Nagycenk volt. Itt a kastélyt, a Széchenyi István Emlékmúzeumot és a Mauzóleumot látogattuk meg. Hegykőn csodálattal néztük végig, s gyönyörködtünk a Csipkeházban kiállított szebbnél szebb alkotásokban. Hasonlóan nagyszerű élmény volt Fertőszéplakon a Tájházak gazdag anyagának megtekintése. Kirándulásunk vacsorával, borozgatással ért véget. Felejthetetlen élményekkel tértünk haza.

Tizenötödik születésnap ünnepségét tartotta nemrégiben a Rábatamási Jászai László Nyugdíjas Klub, melyet az Önkormányzat támogatásával valósítottunk meg. A visszaemlékezések sorát a klub megalakításával, az alapító tagoknak szóló köszönettel kezdtük. Elismertük és megköszöntük Orbán Ferencnének a klub létrejötté és sikeres működése érdekében tett tevékenységét. A klub létrejöttének céljaként a tagság megfogalmazta: szeretnék, ha ez a kis közösség összehozná a nyugdíjasokat, létrejönnének új kapcsolatok, megújulnának a régiék.

Aztán eltelt 15 év. Nem nagy idő, elröppent, mint egy hosszú nyúló pillanat. Mégis mennyi minden történt az évek alatt. Felidéztek az elmúlt 15 év legfontosabb és legemlékezetesebb eseményeit. A színes és tartalmas kirándulásokat, az egészségügyi, szépirodalmi előadásokat, író-olvasó találkozót, színi előadásokat, a név- és születésnapokat, házassági évfordulókat. Több alkalommal is szerveztünk sikeres kiállításokat, ahol a közsgében élő és alkotó nyugdíjas amatőr művészek és kézimunkázó klubtagok munkáit mutattuk be. A kezdetek óta klubunk követi a hagyományokat. Megemlékezünk ünnepeinkről, jeles napokról. Farsangolunk, ünnepükön köszöntjük a nőket, a férfiakat. A májusfa állítása és kitáncolása egyetlen évben sem maradhat el. Az Adventi gyertyagyújtáson, a falu karácsonyi rendezvényén műsorral veszünk részt. Közös búcsúztatjuk az óévet, s köszöntjük az újat. Társadalmi és helyi rendezvényeken aktív közreműködők voltunk. Szép sikereket értünk el a sportrendezvényeken. Ezek a programok szellemileg és lelkileg is karbantartanak bennünket.

Tagja vagyunk az Életet az évek Országos Szövetségnek. Az általuk szervezett programokon, rendezvényeken rendszeresen részt veszünk. Klubunk működéséhez szükségünk van segítőkire, támogatókra. Fő támogatónk az Önkormányzat. Anyagilag és erkölcsileg is mellettünk állnak.

Összegezve az elmúlt 15 év eseményeit, tevékenységét, elmondható, hogy tartalmas, színes, ismeretekkel és élményekkel teli éveken vagyunk túl. Igazi közösséggé érett ez a 32 főt számláló kis csapat. Összeköt bennünket sok élmény, emlék, kacagás és sírás, fájdalom és könny, zengő nótaszó, lobogó gyertyafény, az egymás iránti tisztelet, megbecsülés és szeretet.

Mozgalmas évet zár Lovászi

Hetedik alkalommal szerveztük meg szeptember 8-án több mint tíz társszervezet részvételével, közel kétszáz résztvevővel a Nyugdíjas Klubok Művészeti Találkozóját.

A rendezvény megnyitóján Léránt Ferenc Lovászi polgármestere, Cseresnyés Péter miniszterhelyettes, a térség országgyűlési képviselője, Bene Csaba a Zala Megyei Közgyűlés alelnöke, és dr.



Sikere volt a Nyugdíjas Klubok Művészeti Találkozójának

Kocsis Gyula a Nyugdíjasklubok és Idősek Életet az éveknek Országos Szövetségének Zala megyei elnöke is köszöntötte a vendégeket. A házigazda részéről Tóth Károlyné az egyesület titkára szólt: „Az általunk szervezett művészeti találkozóval az a célunk, hogy közelebb hozzuk egymáshoz a nyugdíjasklubok tagjait, de nagy hangsúlyt fektetünk a hagyományápolásra is, hogy népdalainkat, a néptáncainkat minél többen megismerjék.

Elsőként közös éneklésre biztattuk a jelenlévőket, a Szép Zalában születtem kezdetű népdallal, amit minden résztvevő ismert és lelkesen énekelt. Énekarunk fellépését a műsorterv szerint a többi nyugdíjasklub előadása követte, a népdalok és a néptánc mellett szájharmonika-produkcióknak is tapsolhatott a közönség.

A művészeti találkozó programja este zenés, táncos szórakozással ért véget.

Gazdag programokkal színesített évet zárunk. Több dalos találkozón is részt vettünk, eleget téve a szíves meghívásoknak, nevezetesen Palinban, Szepetneken, Nagykanizsán, Füzvölgyön, ahol népdalok és slágerek éneklésével szórakoztattuk a közönséget.

Lovásziiban egyszerre került sor a Falunap és a Bányásznap megrendezésére, ahol, más fellépők mellett csak az énekarunknak volt 65 vendégfellépője.

Mint minden évben, így volt ez októberben a gyaloglás világnapja alkalmából is, egyesületünk is gyalogtúrát szervezett, amin közel 40-en elgyalogoltunk egyik tagtársunk pincéjéhez (hazafelé is gyalogoltunk, összesen 5 km-t), ahol közös szalonasüttéssel, borozgatással, beszélgetéssel töltöttünk el egy kellemes délutánt.

A polgármesteri hivattal egyetemben részt veszünk koszorúzási ünnepségeken. Lovásziiban az út menti virágosládák virággal való beültetését, a temetőben a virágok, a levendulás gondozását is a klubtagok végzik.

Hátra van még a Márton napi rendezvényünk, és énekarunk készül az Adventi ünnepekre. A műsor végén egy pohár forralt borral kedveskedünk vendégeinknek, és kívánunk, Áldott Karácsonyi Ünnepeket.

Rónási Marika

Támogatás a döntésekhez – az én érdekemben

A Társaság a Szabadságjogokért (TASZ) egy jogvédő szervezet, melynek célja, hogy segítsen az embereknek megvédeni jogukat, illetve eszközöket adjon, hogy az állampolgárok tudatosabbak legyenek jogaikkal kapcsolatban. Mindezt 12 különböző témában teszi a szervezet. Ezen témák közül válogattunk annak alapján, mi lehet érdekes olvasóink számára.

A TASZ egyik legfontosabb feladata, hogy tudást és információt adjon az emberek számára az őket érintő kérdésekkel kapcsolatban. Legyen szó egészségügyről, oktatásról, gondnokságról vagy például pszichiátriai betegek gyógykezeléséről. Ahhoz, hogy minél több emberhez eljussanak a megfelelő információk, képzéseket és előadásokat tart a szervezet, melyek az Életet az Éveknek klubjai számára is nyitottak. Ha szeretné, hogy a TASZ jogászai személyesen ellátogassanak az ön Életet az Éveknek klubjához, kérem, írjon a tasz@tasz.hu email címre, és írja le, **melyik témában érdekelné önt egy előadás!**

Támogató ismerős

Gyakran indulnak idős emberek ellen úgy **gondnoksági eljárások**, hogy valójában nem szolgálja az érintett érdekét a gondnokság alá helyezés, elég lenne egy támogató családtag, ismerős segítsége is. Akit gondnokság alá helyeznek, akár teljesen, akár csak részben, az nem dönthet a saját életéről. Ez egy nagyon erős jogkorlátozás. Ráadásul a kutatások szerint akit így korlátoznak a jogaiban, annak romlik a mentális teljesítménye. A TASZ is egyetért azzal, hogy vannak esetek, amikor kell valaki, aki segít döntési helyzetekben, viszont ilyenkor nem az a jó megoldás, ha a személy helyett döntenek (a gondnok), hanem ha segít neki a döntésben egy támogató ismerős. Ezt hívják támogatott döntéshozatalnak. Ez azt jelent, hogy ha mindenképpen szükség van arra, hogy valaki segítsen a döntéshozatalban, akkor sem kell gondnokság alá helyezni az illetőt, hanem támogatót kell kirendelni. A támogató egy olyan segítő rokon, ismerős, aki tanácsokkal, javaslatokkal tudja segíteni a döntések meghozását. A támogatói viszony egy baráti, bizalmi kapcsolaton alapszik, ezért bár vannak hivatalos támogatók is a gyámhatóságoknál, a hivatásos támogató nem igazán felel meg a támogatott döntéshozatal lényegének. Támogatott döntéshozatal esetén nem korlátozzák az ember cselekvőképességét, ugyanolyan önálló felnőtt embernek ismerik el, csak kap megfelelő segítséget az időnként felmerülő nehéz helyzetekben. További részleteket olvashat a témában a szervezet által készített kisokosban (<https://tasz.hu/cikkek/kisokos-a-gondnoksagrol>), melyet azért készítettek, hogy közérthető módon legyenek elérhetőek információk és tippek azoknak (és családtagjaiknak), akiket gondnokság alá akarnak helyezni, vagy szeretnék megszüntetni a gondnokságot.

Mi történne, ha egyszer csak baleset érné vagy betegség támadná meg, ami miatt nem tud többé kommunikálni? Biztos

abban, hogy a kórházban tényleg az történne önnel, amit szeretne? Családtagjai, szerettei tudnák, mi az, ami önnek fontos? Nekik vajon nem lenne megterhelő, hogy olyan döntéseket kell meghozniuk, amelyek valójában önt érintik leginkább? Betegségeinkkel nem könnyű foglalkozni. Még nehezebb, ha arra gondolunk, hogy mi fog történni velünk, ha az orvosok már nem tudnak meggyógyítani: ha súlyos betegség vagy baleseti sérülés miatt az életünk a végéhez közeledik. Van arra mód, hogy az ember előre rendelkezzen arról, milyen egészségügyi ellátásban nem szeretne részesülni akkor, amikor erről már adott esetben nem tud dönteni. Ezt hívják **előzetes egészségügyi rendelkezésnek**, más néven élő végrendeletnek, ebbe foglalhatjuk életvégi

kíválmainkat. Ilyet bármikor készíthetünk, és bármikor vissza is vonhatjuk. Érdemes hát élni a lehetőségről. Erről szintén készült egy részletes leírás, amit itt talál meg: <https://tasz.hu/cikkek/elovegrendelet-eletvegidontesek>

Szükség van a gyógykezelésre?

Gyakori, hogy **valamilyen mentális, vagy pszichés nehézséggel küzdő idős embereket** pszichiátrára utalnak, **sürgősségi gyógykezelés** keretében. Ilyenkor nagyon kell figyelni arra, hogy a kórházban betartsák a törvényi szabályokat, mert a gyógykezelés súlyos jogkorlátozással jár. Sürgősségi és kötelező gyógykezelés: a személyt ideiglenesen megfosztják szabadságától, és olyan kezeléseket vetik alá, amikkel ő nem feltét-

lenül ért egyet. Éppen ezért kiemelten fontos, hogy a magyar jogszabályok biztosította kereteket, az eljárásrendet és annak garanciális elemeit betartsák. A sürgősségi és/vagy kötelező gyógykezelés esetén nem az számít, hogy valakinek van-e diagnosztizálható mentális problémája, hanem az, hogy mutat-e közvetlen veszélyeztető magatartást. Tehát saját maga vagy mások életére, testi épségére, egészségére veszélyt jelenthet-e.

A jogsértések ellen

A TASZ készített egy kisokost (<https://tasz.hu/cikkek/kisokos-erik-e-jogsertesek-a-pszichiatrian>) az érintettek és az őket segítő ismerősök, családtagok számára, hogy könnyebben fel tudják mérni, minden megfelelően történt-e önökkel vagy családtagjukkal. Az összeállítás 19 kérdés köré van rendezve, melynek segítségével ellenőrizni tudja, előfordultak-e jogsértések az eljárás során.

Sürgős esetekben (éppen most szállítják be a személyt, most lesz a bírósági szemle) a 06-1-209-00-46 telefonszámon is hívhatják a TASZ munkatársait. Hétköznap 9:00 - 17:00 között lehet telefonálni.

Ha jogi tanácsra van szüksége, bizonyos témákban tud a szervezet segíteni telefonos jogsegélyszolgáltatáson keresztül, a témákat itt találja: <https://tasz.hu/segitseg>



Harminc éves közösséget ünnepelünk!

Köszöntő szavak Vas megyéből

Jeles évfordulóhoz érkezünk! Fennállásának 30 éves évfordulóját ünnepli a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége. A három évtized jelentős egy-egy személy életében, de egy közösség, különösen egy országos közösség életében mérföldkő, mely rendkívüli jelentőséggel bír.

Egy bölcs mondás szerint: „Az ember fölé eget, az ünnepelés teremti!” Ezt különösen érezzük a jubileum évében. Ez az ünnep az, aminek fényében a hétköznapi megspéjölnek, a fáradt tekintetek élénkebbek, barátságosabbak lesznek, a kezek összefonódnak és segítséget nyújtanak, jelezve az összetartozást.

Sok tanulmány művészetként tekint az öregedésre, amit nem szabad hagyni csak úgy megtörténni, át kell élni, ki kell élvezni és törekedni kell, hogy az évek ne csak napok sokaságai legyenek, hanem egymást követő boldog pillanatok. Ehhez pedig a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége már 30 éve hozzájárul programjaival. Örömmel és hálás szívvel tekinthetünk vissza az elmúlt 3 évtizedre. Büszkeséggel tölt el bennünket, hogy egy olyan országos szervezet soraiba tartozunk, amelyet tagjai élettel töltenek meg.

Magam és tagtársaim nevében gratulálok a kiadvány megjelentetéséhez. Tisztelet és elismerés illeti az Országos Szövetség elnökét és munkatársait az elmúlt években végzett áldozatos és kitartó munkáért. Úgy vélem, hogy az évek során tevékenységükkel elnyerték a nyugdíjasok bizalmát, programjaikkal szó szerint „életet adtak az éveknek” és hozzájárultak a nyugdíjasok életminőségének érdemi javításához is.

A Szövetség él, gondolkodik, épít és emlékezik. Emlékezik a múltra, a megélt élményekre és gondokra, eredményekre és kudarcokra, melyek tanulsággul szolgálnak, megfontolásra

készítenek és biztatást adnak a jövő folytatásához. Ünnepeljünk hát együtt! Legyünk büszkéek felettes szervünkre, az Országos Szövetségre és a hozzá tartozó, szinte az egész országot behálózó klubokban, egyesületekben munkálkodó emberekre. Egy nagycsalád vagyunk, a nyugdíjasok nagy családja, mely olyan közösséggé forrt össze, akiket évek alatt folyamatos kapcsolat, jó együttműködés, közös érdekek kötnek össze. Bármilyen legyen az elérni kívánt cél, vagy megoldandó feladat, ha közös erővel és azonos gondolatok mentén végezzük tevékenységünket, annak eredménye csakis pozitív lehet.

Köszöntök mindenkit, aki emberi magatartásával, példamutatásával hozzájárult a Szövetség elismertségének, elismerésének növeléséhez. A Szövetség elnöksége az elmúlt években elhivatott, felelősségteljes hozzáállásával a nyugdíjas korosztály érdekeit mindig szem előtt tartva, át tudta hidalni a gondokat, mindig megoldást keresett és talált az adott problémára.

Meggyőződéssel vallom, hogy a három évtizedet átölelő események, az „Életet az Éveknek” Szövetség eredményei, sikertörténetet jelentenek. Biztos vagyok abban, hogy e népes közösség elismertsége a jövőben is töretlenül növekedni fog. Kívánok a Szövetség jelenlegi vezetőinek további eredményes munkát, sikereket és jó egészséget.

Kívánom, hogy az elkövetkezendő években is az eddigiekhez hasonlóan meghatározó szerepet töltsön be ez a Szövetség az ország nyugdíjasainak életében, a kitűzött tervek és célok megvalósulásával. Ehhez kívánok nyugdíjas társaim nevében is, erőt, egészséget, kitartást és további sikeres évtizedeket!

Csörnyi Zoltánné/ Szentgotthárd



Ebben az évben sok tagunk informatikai tudása bővült, ami többek között köszönhető a Neumann János Nonprofit Közhasznú Kft.-vel kötött szerződésünknek



Az országos programok keretében ebben az évben Balatonfüredre, Hajdúszoboszlóra, Sopronba, Egerbe, Parádfürdőre és Harkányba mintegy 2300 tagunk látogatott el. Képünk Parádfürdőn készült



„PÉNZ ÉRTÉKE_2019” BIZTOSÍTÁS



A pénzügyi világ talán legismertebb terméke a BIZTOSÍTÁS. Valószínű, hogy annak valamilyen formájával szinte mindenki találkozott. Lakás, baleset, gépjármű... Egyesek úgy gondolkodnak, ha a biztosítási időszak alatt nem történt káresemény, akkor az erre fizetett összeg kidobott pénz volt. A biztosítás GONDOSKODÁS!

Amikor BIZTOSÍTÁST kötünk, akkor valójában NYUGALMAT vásárolunk. Nem azért fizetjük ki a díjat, hogy később majd „visszanyerjük” pénzünket – kivéve az életbiztosítást –, sőt, az lenne a legjobb, ha nem következne be a káresemény és nem szorulnánk rá a kár megtérítésére.

Egy biztosítás sem óv meg a bajtól, ám ha szerencsétlenség történik, legalább annak anyagi következményeit igyekszik orvosolni.

A BIZTOSÍTÁS LÉNYEGE

Az ügyfél díjfizetést vállal azért cserébe, hogy a biztosító társaság egy nem várt kellemetlen, kárt okozó esemény (például baleset, betörés, betegség stb.) esetén költségeket vállal át vagy kártérítést fizet. A felelősségbiztosítás lényege, hogy a biztosító az általunk okozott károkat helyettünk téríti meg annak, akinél a kár keletkezett.

Minden pénzügyi terméket, így biztosítást is úgy válasszunk, hogy az nekünk személyre szólóan, élethelyzetünknek megfelelően, és szükségünk legyen arra a konstrukcióra.



Vannak olyan biztosítások – életbiztosítások –, amelyek megtakarítással egybekötött biztosítást foglalnak magukban.

Például az idősebb korosztály köthet olyan biztosítást, amely életbiztosítás és egyben megtakarítási forma, és ennek összege eléréskor az unokákat illet meg.

BIZTOSÍTÁSI TERMÉKEK

LAKÁSBIZTOSÍTÁS

A biztosítás kiterjedhet ingatlanokra (például garázs, lakás, nyaraló, családi ház) és ingóságokra (például elektronikai eszközök, bútorok). Az alapfedezetet kiegészítve lehetőség van például sajátos igény alapján további káresemények fedezésére is szerződést kötni.

A kiegészítő biztosítások köre kiterjedhet például betöréses lopás esetére, tűzkárra, vízkárra.



JAVASOLT a biztosított ingóságokról egy listát, fényképeket, vagy videót készíteni,

a beszerzési számlát megőrizni. Azonban az adható kártérítés nem haladhatja meg a vagyontárgynak a **káresemény időpontjában fennálló értékét**, azaz nem a vásárláskori ár a kártérítési összeg megállapításának alapja.

Időnként aktualizáljuk a listát! Ez nagy segítség lehet, amikor egy káresemény után igényt kell benyújtani a biztosító felé.

GÉPJÁRMŰ BIZTOSÍTÁS

A **kötelező felelősségbiztosítás (GFB) nem választható forma**, mint a neve is mutatja. Ezt mindenkinek meg kell kötnie, akinek hatósági forgalmi engedéllyel ellátott gépjárműve van.

Alapvető célja, hogy a biztosító helyettünk, az általunk másoknak okozott károkat megtérítse.

Azonban nem mindegy mindezt mennyiért teszi. A biztosítót mi választhatjuk meg, attól függően, melyik milyen áron kínálja ezen pénzügyi szolgáltatást. A GFB nemcsak ránk nézve kötelező, hanem a biztosítóra is. Ez azt jelenti, hogy a díjakat mérlegelve mi választhatjuk meg a biztosítót. A balesetmentesen közlekedő fogyasztók olcsóbb biztosítási díjat fizetnek, míg a balesetet okozókat nagyobb összegű díjfizetési kötelezettség terheli.



JAVASOLT mindig több ajánlatot összehasonlítani és körültekintően választani. Ehhez segítségünkre lehetnek az online kalkulátorok! Figyeljünk arra, hogy amennyiben biztosítót kívánunk váltani, azt az aktuális biztosítási időszak végén tehetjük meg. A szabályszerű, írásbeli felmondásunknak legalább 30 nappal az évfordulót megelőzően meg kell érkeznie a biztosítóhoz. Az új tarifáról a biztosítónak a biztosítási évforduló előtt 50 nappal kötelező írásban tájékoztatni az ügyfeleit.

CASCO

A **Casco a fogyasztó saját gépjárművét védő vagyonbiztosítás**, amely a gépjárműben keletkezett, külön szerződésben meghatározott károk bekövetkezése esetén nyújt fedezetet. A Casco szerződés megkötése nem kötelező, hanem önkéntes alapon működik, azaz a gépkocsi tulajdonosa köti azt meg saját belátása szerint, kisebb, vagy nagyobb önrész megfizetésével.



ÉLETBIZTOSÍTÁS

Köznapi értelemben az életbiztosítás a biztosított életében bekövetkező eseményekhez, elsősorban halálhoz, vagy a szerződésben meghatározott más eseményhez (életkor elérése, házasságkötés, gyermekszülés, nyugdíjazás stb.) kapcsolódik.

A biztosítási esemény bekövetkeztekor a biztosító a szerződés tartalma szerinti biztosítási összeget köteles kifizetni (esetleg járadék formájában folyósítani). Életbiztosítás esetén a biztosító szolgáltatásának mértékét nem a bekövetkezett kár nagysága határozza meg, hiszen a biztosítási esemény (élethelyzet) általában pénzben nem fejezhető ki. A biztosító és a vele szerződő fél a szerződéskötéskor szabadon állapodhat meg – az adott konstrukción belül – a biztosítási összeg mértékében.

UTAZÁSI BIZTOSÍTÁS

Az utazási biztosítás a külföldi utazás során a váratlanul bekövetkező balesetre, megbetegedésre, poggyászkárra vagy az egyéb, biztosítási kötvényben meghatározásra került kockázatokra nyújt fedezetet. A biztosítási díj jellemzője: egyszeri díjas, azonnal egy összegben kell megfizetni. A kötvény érvényessége az előre meghatározott utazási időtartamhoz igazodik. A kockázat fényében alacsonyabb vagy inkább magasabb díjú biztosítás megkötése látszik szükségesnek.



JAVASOLT a drága egészségügyi szolgáltatásokat kínáló ország esetén a magasabb fedezetet nyújtó biztosítás igénybe vétele.

JAVASOLT kiegészítő sportbiztosítás kötése például síelés vagy más, hasonló sporttevékenység közben bekövetkezett kár esetére. JELLEMZŐ, hogy egy biztosítási termék több eseményt is kizárhat a biztosított kockázatok köréből, erre figyeljünk.

ÖNRÉSZ

Az önrész az az összeg, amelyet a biztosított visel a káresemény kapcsán minden esetben. Az önrész meghatározása általában két módon történik:

- százalékos értékkel, vagy
- egy adott összeggel.

Az önrész mértékét szerződéskötéskor általában a szerződő fél határozza meg. Minél magasabb az önrész, annál alacsonyabb a biztosítási díj, így akár 15-20%-ot is megtakaríthatunk.



DE! Lehet, hogy megéri magasabb önrészt fizetni, mert esetleg pár ezer forinttal magasabb díjfizetéssel maga a biztosítási összeg több millió forinttal lesz nagyobb.

HOL KÖSSÜNK BIZTOSÍTÁST?

A magától értetődő válasz az lenne, hogy természetesen a biztosítóknál. Azonban nem biztos, hogy egy biztosítás így lesz előnyös számunkra, sőt állíthatjuk, hogy lehet annál jobb lehetőség is, akár például az online felület, vagy egy közvetítő közreműködése.

A biztosításokat ugyanis közvetítő, vagy más néven alkusz közreműködésével is megköthetjük, aki a biztosítást kötő ügyfél, valamint a biztosító között közreműködik a szerződés létrejöttében és a folyamatos kapcsolattartásban.



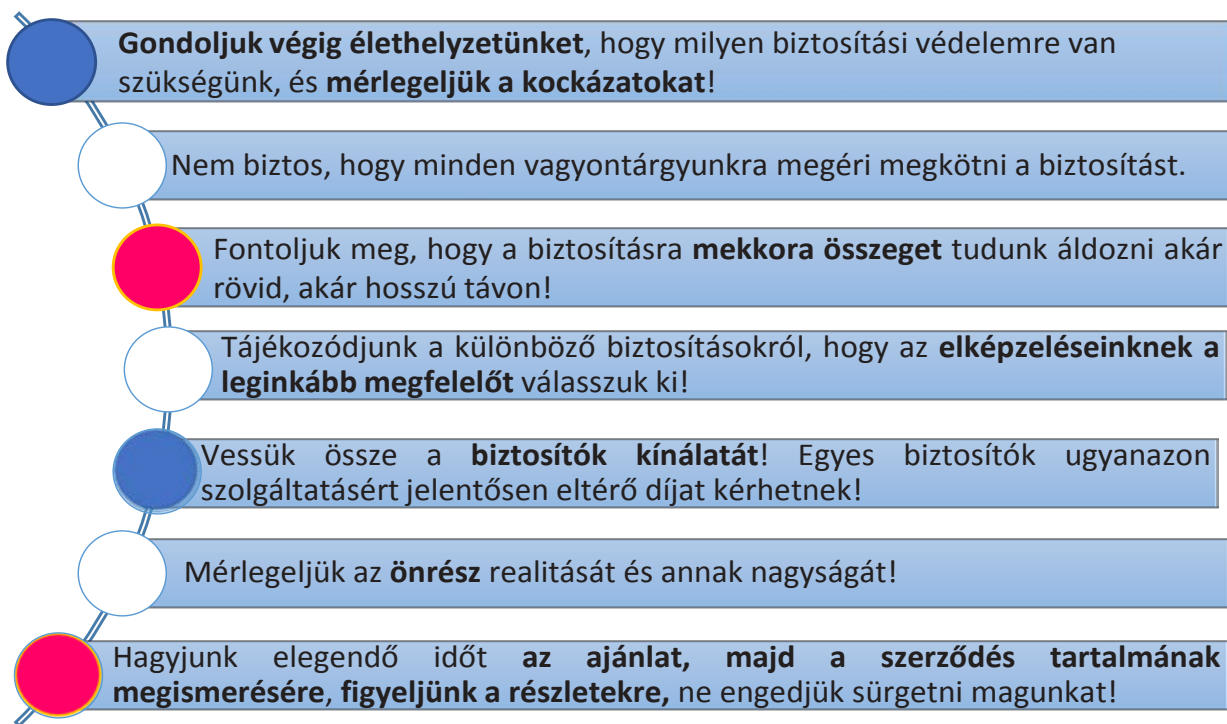
Fontos, hogy nagy körültekintéssel intézzük a biztosításokkal kapcsolatos ügyeinket is, mert nem ritkán több tízezer forint megtakarítást is elérhetünk egy kis időráfordítással, információgyűjtéssel, odafigyeléssel!

Célszerű időnként felülvizsgálni a meglévő biztosításunkat, és ha szükséges, kérjük a biztosítási fedezet kiterjesztését.

A legjobb módszer a MEGELŐZÉS!

A kockázat elleni védekezés történhet kármegelőzéssel is, amelynek során a káresemények megakadályozására törekszünk. Ha elhagyjuk lakásunkat gondosan zárjuk be az ajtókat, ablakokat! A biztonságunkat szolgálja az is, ha például amikor elutazunk, akkor áramtalanítjuk elektromos készülékeinket, elzárjuk a vizet, megkérjük a szomszédot, hogy figyeljen a lakásunkra, és csak a hazaérkezésünk után osszuk meg on-line felületen azt, hogy hol voltunk, merre jártunk.

MIKÉNT VÁLASSZUNK BIZTOSÍTÁST és kössünk szerződést?



TOVÁBBI HITELES INFORMÁCIÓK megtalálhatók a Magyar Nemzeti Bank Pénzügyi Navigátor füzetében.

<https://www.mnb.hu/fogyasztovedelem/penzugyi-navigator-fuzetek>

A Pénzügyi Navigátor Tanácsadó Irodahálózat célja, hogy bármilyen pénzügyi vonatkozású ügyben DÍJMENTESEN segítse a fogyasztókat, legyen szó döntést, szerződés megkötését megelőző tájékozódásról, panaszos ügyek kezeléséről vagy a mindennapi életben hasznos tippekről, tudnivalókról.

Dr.Sipos Erika

A tájékoztató cikk megjelenését a PALLAS ATHÉNÉ DOMUS EDUCATIONIS ALAPÍTVÁNY és az ÉRTED ÉS VELED ALAPÍTVÁNY támogatása tette lehetővé.

Karácsonyi ételek a világ körül, avagy mi van a többiek tányérján?

Míg mi halászlét és töltött káposztát falunk és beiglit majszolunk karácsony este, addig a többi ország szépen megterített karácsonyi asztalán egészen más ételek illatoznak.

A karácsony a bolygó számos országában az év legszebb ünnepe és minden népnek megvannak a maga szokásai és hagyományai, ahogy a maga tradicionális karácsonyi finomságai is.



Norvégia

Az északi országokban, mint például Norvégiában decemberben alig látják a napot, ezért a melegséget úgy viszik be otthonaikba, hogy ilyenkor minden, de tényleg minden fényárban úszik. Ebben az így már sokkal barátságosabb hangulatban Karácsony este összegyűlik a család és miután énekeltek és körbetáncolták a karácsonyfát az ínycsiklandó vacsora következik, amelynek elkészítése általában a nagymama feladata. Egy hagyományos norvég karácsonyi vacsora során roston sült sertésbordát esznek savanyúkáposztával, főtt krumplival, kolbásszal és a világ legszafosabb húsgolyóját és hozzá valamilyen mártást.

Az étkezés végén a nagypapa és az apa szervírozza az italokat, amely általában egy erősen köményes snapsz-szerű szeszecsal, illetve egy kifejezetten karácsonyi sörféleség. A vacsorát követő ajándékozás után pedig a klasszikus norvég karácsonyi édességek következnek, mint a sandkaker (mandulás vajás keksz), a krumkaker, amely egy kardamomos vajás krémmel töltött kosárka, illetve egy tejberizshez hasonló desszert, a risengrynsgrot.

Portugália

A portugáloknak is megvannak a saját hagyományos finomságaik az év minden ünnepére, de mind közül a karácsonyi ételekből van messze a legtöbb, amit mi sem bizonyít jobban, mint, hogy külön elnevezése is van a karácsonyesti vacsorának: a Consuada. Mediterrán orszádként nagy hagyományuk van a tengeri herkenytűknek, a legtöbb piros hímezett terítővel megterített portugál asztalon nagy valószínűséggel megtalálható a valamilyen kagylóból vagy tőkehalból készült étel, mint például a bacalhau de consoada, vagyis a Karácsonyi tőkehal.

A tipikus karácsonyi menü része a gesztenyével töltött pulykasült is, melyhez köretként savanyított répa, Conserva de Cenoura kerül az asztalra. A karácsonyi menüre egy igazi fejedelmi édesség – akarom mondani királynői – teszi fel a koronát, a Bolo-rainha, vagyis a Királynő torta, melyben királyi párjától (Bolo-rei) eltérően nincsenek kandírozott gyümölcsök.

Persze Portugália különböző régióinak is megvannak a saját tipikus karácsonyi desszertjei, mint például a tojásfehérjéből és kukoricadarából készülő Broa nevű aprósütemény Galíciában (és Brazíliában is) vagy a krémes desszert, a Leite Creme.

Argentína

A dél-amerikai országban Szenteste a lehető legtöbben gyűlnek össze minden családból, majd éjfél után érkeznek a barátok is, hogy mindannyian együtt ünnepeljenek. A gyerekek számára is ez a csúcspont, hiszen ilyenkor bonthatják ki az ajándékokat, nem csoda, hogy az argentin karácsony igen későn ér véget. Az ételek igen széleskörűek és egy tipikus karácsonyi asztalon rengeteg féle étel előfordulhat. Előételként igen gyakori a majonézes tonhsaláta, a Vitel toné, amely egyébként Olaszországból honosodott meg és mellyel nem merül ki az argentinok karácsonyi saláta kultúrája, mert ugyanígy előfordulhat waldorf saláta és orosz saláta is bármelyik család asztalán. Természetesen a főételek főleg marhából készülnek, mint a Matambre, amely a marha hasaljából készül és olyan mondjuk, mint a sertésnél a dagadó. Gyakran chimichurri mártással vagy majonézzel kínálják, de elkészítik steakként vagy töltve is.

A desszertek között legelőkelőbb a spanyolországból származó nугátos, mandulás, mézes Turrón, illetve a mogyorós Mantecol, amelyet egy görög emigráns, Miguel Georgalos honosított meg Argentínában a görög konyhából ismert halva mintájára. IX. Pius pápáról nevezték el az argentinok krémes édességét, a Pionono-t, amely tulajdonképpen egy piskóta tekercs és természetesen Spanyolországból eredve egész Dél-Amerikában elterjedt.

Új-Zéland

Amíg mi itthon minden évben abban reménykedünk, hogy rokonainkat ropogós hóban látogatjuk végig, e távoli szigetországban – ahol karácsonykor nyár van – nem annyira ceremóniális az ünnepi menetrend, mint nálunk. Miután karácsony első napján még ebéd előtt megtörténik az ajándékozás, a menü a szokásos angolszász, vagyis pulyka. Ellenben velünk magyarokkal, akik a családjuknál bolyonganak Szentestétől karácsony másnapjáig, az új-zélandiak kitárják ajtóikat a barátok előtt és jönnek-mennek, piknikelnek, barbecue-t sütögetnek, kriketteznek.

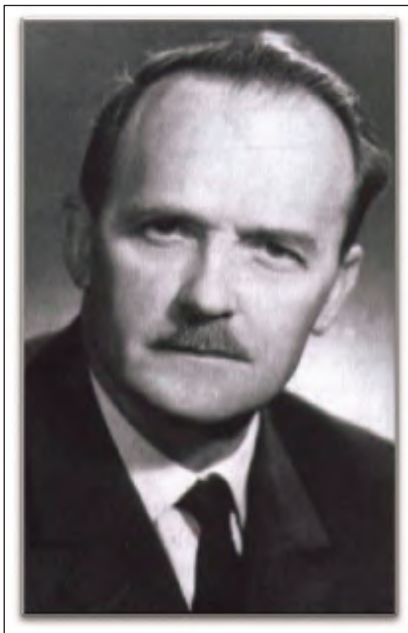
Ezen alkalmakkor is feltűnik a pulyka rengeteg zöldséggel és hallal kísérvé, ahogy a kolbászok, a burgerek és a saláták is – ahogy az egy klassz kerti partihoz illik. Mindenhol fellelhető a tradicionális karácsonyi gyümölcskenyér és a legfontosabb új-zélandi desszert, a csodálatosan habos Pavlova torta is.

Mivel a Télapó sem maradhat éhesen, a gyerekek egy pohárka sherryt, némi vagdalthúsos pitét, almáspitét és egy jó pohár tejet is kikészítenek neki, hogy egy kicsit ő is lakmározhasson a fáradságos ajándékszállítás után.

Forrás: goodstuff.hu

Borsi Lőrinc emlékére

Szabadegyetemi programsorozat az egészség megőrzése érdekében



A veszprémi Laczkó Dezső Pedagógus Nyugdíjas Klub 19. alkalommal hirdette meg Veszprém város és környéke nyugdíjasai számára a Borsi Lőrinc Szabadegyetem (2019. október 3. – november 5.) programsorozatot. A szabadegyetem helyszíne az Agóra – a Veszprém Kulturális Központ – közel 300 főt befogadó színházterme, amelyet minden előadáson megtöltöttek az érdeklődők.

A szellemi, érzelmi frissességét őrző senior pedagógusok szerve-

zésében megvalósuló Borsi Lőrinc Szabadegyetem nem csak a seniorok körében kedvelt és népszerű. Az elmúlt sok évtizedben szervesen beépült Veszprém város kulturális életébe.

Nem az élet alkonya...

A szabadegyetem egyben emlékezés is Borsi Lőrincre, aki nemcsak a PSZ Veszprémi Laczkó Dezső Nyugdíjas Klub alapítója és 25 évig vezetője, hanem az „Életet az Éveknek” Országos Szövetség kezdeményezője is volt.

A 2019-es, az egészségmegőrzéssel kapcsolatos szabadegyetemi programsorozat szervezője Kanyár Erika, a pedagógus nyugdíjas klub elnöke és a klub vezetősége: Balogh Teréz, dr. Mayer Istvánné, Kálmán Györgyné.

Néhány évvel ezelőtt Kanyár Erika a Laczkó Dezső Pedagógus Nyugdíjas Klub elnöke így fogalmazott: *„Ma már egyre elfogadottabb nézet, hogy a nyugdíjas kor, bár az élet utolsó harmada, mégsem az élet alkonya. Mint minden életkornak, ennek is megvannak a nehézségei és a szépségei. Ebben az életkorban is fontos a testi és a lelki egészség, a társadalmi és a magánkapcsolat, a szűkebb és a tágabb környezet, valamint a nagyvilág iránti nyitottság.”*

Aktív idősödés

A 2019-es meghívóban megszólított Szabadegyetemi Hallgatókat, érdeklődőket a következő gondolatokkal köszöntötte: *„Idei témaválasztásunkat az is indokolta, hogy az elöregedő európai társadalmakban az elkövetkező évtizedekben tovább nő az idősek aránya. Ezért természetes, hogy az idősödő korosztályra irányuló figyelemben nagyobb szerepe van a megelőzésnek, mint a fiatalabb korosztály esetében. Szem előtt tartjuk a WHO máig érvényes állásfoglalását, amelynek lényege az „Active Ageing”, vagyis az „aktív idősödés”. Ez a mottó nem szűkíti pusztán szociális, egészségügyi vonatkozásokra az idősödést, hanem az emberi élet kiteljesedésére irányítja a figyelmet”.*

A Borsi Lőrinc Szabadegyetem 2019. évi programjában Veszprémben elismert orvos szaktekinetelyek vállaltak előadásokat.

Mit tehetünk önmagunkért?

A szabadegyetem előadói és témái a következők voltak: Dr. Vándorfi Győző diabetológus főorvos: Cukorbetegség – 2020-ban, Dr. Rakk Erika endokrinológus főorvos: Endokrinológiai (hormonális) betegségek idős korban, Dr. Herr Gyula belgyógyász, kardiológus: A szeretet meghatározó szerepe a társadalomban és az egészségügyben, Dr. Hornyák Lajos, a Regionális Onkológiai Centrum vezetője: Régi és új gyógyszerek az onkológiában a szűrő programok tükrében, Sas Tibor, az Állami Szívkórház Balatonfüred stratégiai osztályvezetője: Az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér működése, Schlakker Imréné Andrea gyógytornász: A mozgás szerepe és fontossága az ember életében, Dr. Szoboszlai András ortopéd, baleseti sebész, sportszakorvos: Időskori mozgásszervi megbetegedések, A mozgás jelentősége az egészség megőrzésében, Dr. Holler Olga háziorvos, alternatív gyógyász: Mit tehetünk magunkért? Gondolatok egészségről, betegségről, gyógyításról, Dr. Englert Tímea pszichiáter szakorvos: Időskori idegi és mentális problémák (depreszió, demencia, Alzheimer-kór, paralízis)

Veszprémben közel 50 nyugdíjas klub működik. A személyes találkozások varázsát is rejtő előadások, kirándulások több mint 16 ezer veszprémi nyugdíjas számára kínálnak tanulást, szórakozást, kapcsolódást, közösségi élményt. A veszprémi nyugdíjas szervezeteket Veszprém Megyei Jogú Város Önkormányzata és a Veszprém Városi Időügyi Tanácsa anyagilag is támogatja.

Millő Ildikó

Ranolder-díjas senior tanár,
a Laczkó Dezső Pedagógus Nyugdíjas Klub tagja



A Szabadegyetem 2019. évi veszprémi programjainak is nagy sikere volt, köszönhetően az érdekes előadásoknak

Lenyűgöző adventi vásárok

Karácsonyi fények, édes illatok, fahéjas borok, betlehemi csengők, csilingelő szánok, óriási fenyőfák és jó hangulat – ez jellemzi a karácsonyi vásárokat szerte a világban. A fényinstallációkon át a jégkorcsolya folyosókig számos élménnyel, színes, adventi programokkal, remek gasztronómiai kínálattal kedveskednek a vendéglátók az utazóknak. Magyarország adventkor is csodákban bővelkedik, de a mostani ajánlónkba itthonról csak a főváros és a magyar tenger adventi vásárait válogattuk be. Lássunk néhányat azon legszebb adventi vásárok közül, melyek akár 3 órán belül elérhetők az ország szívéből – a teljesség igénye nélkül!

Az ezerarcú Balaton – Legtöbbször nyáron látogatunk el a Balaton környékére, de ezen még idén is tudunk változtatni, hiszen a tél egyik legszebb időszaka, az advent is egyedülálló hangulatban telik a tó partján. Majdnem minden városban tartanak karácsonyi vásárt, de Balatonlellére mindenképp érdemes ellátogatni, hiszen december első hétvégéjén ott rendezik meg a Mikulás Regatta vitorlásversenyt.

A kihagyhatatlan Budapest – Európa egyik legjobb adventi vásaraként emlegetik a Szent István téri vásárt. Pompás köntösbe öltöztetik a teret, a Bazilika pedig monumentális fényfestést kap erre az időszakra. A mesészerű piactéren megidéződik a karácsony hangulata, illata, fényei –, így egy pillanat alatt megérezhetjük a közelgő ünnep közösségformáló erejét.

Mindenképp érdemes ellátogatni a **szlovákiai Pozsonyba**, amely adventkor varázslatos kincses doboz. Ha advent és Ausztria, akkor először mindenkinek a **bécsi vásár** jut eszébe. Akik idén inkább egy osztrák újdonságra vágnak és a hegyvidéki karácsonyi életérzésébe kóstolnának bele, azoknak **Alsó-Ausztriába** érdemes látogatniuk. Nem is találhatnánk tökéletesebb helyet az advent békéjének és ünnepélyes hangulatának megélésére, mint a Bécsi Alpok és a Bécsi Erdő: akár a belvárosban (Bécs-újhely, Baden), akár egy kastélyban (Bad Vöslau), akár a tóparton (Aspang), netán egy szurdokban (Johannesbachklamm) nézelődünk, mindenhol adventi vásárokra bukkanhatunk.



Utazás csakis biztonságban – csak az ajándék legyen meglepetés. Akár adventi vásárlátogatás, akár téli wellness-hétvége, téli sportok űzése, a **PostaUtasŐr utasbiztosítás** alapkelléke a biztonságos utazásnak. A **belföldre is megköthető** utasbiztosítás még mindig újdonság a magyar biztosítási piacon, de emellett a külföldre utazók is személyre szabhatják a biztosítási csomagot. Kiemelten védhetjük értékeinket a **Poggyász Extra** kiegészítő biztosítással, de gondoskodhatunk az autónkról is **Autós segítségnyújtás** kiegészítő biztosítással. Akik **2019.11.25. és 2019.12.31.** között kötnek PostaUtasŐr utasbiztosítást a Postán, **5% Adventi kedvezményt** kapnak. Ha legalább négyen utaznak együtt, további **5% csoportos kedvezmény** igényelhető, amelyhez **ÉNPostám** kártyával még **4% díjcsökkenés** jár. Ráadásul, akik az akciós időszakban kötnek utasbiztosítást, **iPhone 11 okostelefont** nyerhetnek.

A Posta Biztosító legjobb ajánlataiért és további tájékoztatásért forduljon bizalommal postai munkatársainkhoz! Tekintse meg további termékeinket a www.postabiztosito.hu honlapon.

Áldott adventi időszakot és boldog karácsonyt kívánunk!

Lábatlaniak – 2 lábbal és 2 bottal

A „Világ Gyalogló Nap” rendezvényhez csatlakozva benyújtottuk nevezésünket.

Mi, a Borostyán Baráti Kör tagjai a Duna partján, Lábatlanon élünk, egy csodálatos helyi adottságokkal rendelkező területen.

Az időjárást figyelembe véve teljesítettük vállalásunkat október 14-én kedden 23 résztvevővel.

A csapat találkozási helye a Lábatlani Sportpálya volt, ahonnan 9 órakor elindultunk a Képesfához. Ez egy különleges szent hely, ahol egy tölgyfán több száz éve képek, fa és vaskereszt volt elhelyezve.

2012-ben egy helyi baráti csoport rendbe tette a környékét, a fára most már egy szent kép került a gyermek Jézust ábrázolva a Boldogasszonnyal. Később a fát körbe ölelő kör alakú tisztás 6 fájára függesztették ki a további hat Boldogasszony ábrázolást – az évkörben is elfoglalt sorrendben.

Erről a szent helyről tájékoztatott bennünket Androsch Mónika, aki évek óta gyűjti az anyagokat e témában.

Fotózás és pihenés után utunk egy zsidó temetőbe vezetett, mely a II. világháborúig üzemelt.



A Világ Gyalogló Napján gyalogolt a lábatlaniak népes csoportja

Csoportunk ezen a napon 7 km gyalogolt a verőfényes időben, nagyszerű, vidám hangulatban telt el az együtt töltött idő.

*Varga Gyuláné
a Borostyán Baráti Kör vezetője*



A Képesfa a szentképpel



Ebbe a zsidó temetőbe ma már nem temetnek

Világ Gyalogló Napi túra Bakonyszentkirályon

A bakonyszentkirályi „Erzsébet” Nyugdíjas Klub tagjaival már harmadik alkalommal csatlakoztunk a Világ Gyalogló Nap eseményéhez. 2019-ben október kilencedikére tűztük ki a gyalogtúra időpontját. Az idő nagyszerű volt. Bakonyszentkirály régi utcáin sétáltunk, megnéztük azt, hogy milyen fejlesztéseken mentek át az utóbbi időkből. Barangolásunk során sokat beszélgettünk, tervezgettük a jövő évi Világ Gyaloglótúra útvonalát. Remekül éreztük magunkat, jól megmozgattuk végtagjainkat. Az egészségünk érdekében tettünk „pár lépést” közösen.

*Csapóné Schwarcz Marianna
klub vezető*



A közös séta mindenkinek az egészségére vált

10 millió Fa

Az elnökség döntött arról, hogy Szövetségünk is csatlakozik a 10 millió Fa programhoz. Mire a Hírlevelet kézhez veszitek, talán alá is írtuk a megállapodást Bojár Iván Andrással, a program képviselőjével. A november végi megyei elnökin az elnökök részletes tájékoztatást kapnak a bekapcsolódás lehetőségeiről. Az eddigi beszélgetések során azt tapasztaltuk, szívesen veszitek a kapcsolódást, hiszen közöttetek sokan a mindennapokban rengeteget tesznek a környezetéért. Gondozzátok a kertjeiteket, az erkélyetek tavasszal megszépül a sok növénytől, szerveztek szemétygyűjtést az erdőkben, ültettek fákat, felhívjátok az unokáitok figyelmét a természet szépségire.

Az alábbiakban ismerjétek meg a 10 millió Fa kezdeményezés alapelveit, amit Bozzay Balázs (erdésztechnikus, területfejlesztési szakértő), Zsolnai Balázs (kertésmérnök, növényorvos) és dr. Aszalós Réka (erdőökológus) állítottak össze.

Fát ültetünk, hogy védjük a klímánkat!

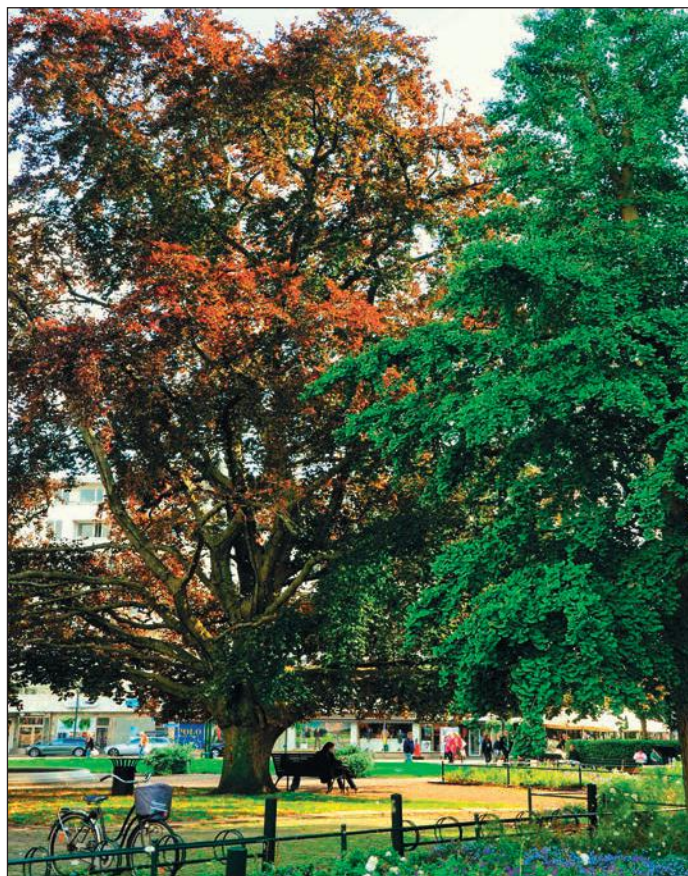
Egyéni szinten is hozzá kívánunk járulni a klímavédelemhez, amihez a mi eszközünk a fák telepítése, amelyek növekedésük során folyamatosan kötik meg a széndioxidot, csökkentve a légkörben az üvegházhatású gázok szintjét. A fák széndioxid (CO_2) megkötő képességére építve védjük a Föld klímáját, de a telepített fáink egyúttal árnyékot vetve, párologtatva, port megkötve a mikroklímánkat, közérzetünket is javítják. A fák a mi zöld szabadtéri klíma-berendezéseink! Az ültetéskor külterületen az őshonos, főként erdészeti fajokot, belterületen az invazív és allergén fajokon kívül bármely őshonos vagy idegenhonos fajokat alap- vagy kertészeti változatait alkalmazzuk, amelyek illeszkednek a telepítés helyének adottságaihoz.

A megelőzés és elővigyázatosság elve alapján cselekszünk

Kerüljük az olyan megoldásokat, amelyek esetén ismert, vagy felmerül, hogy további természetvédelmi, környezetvédelmi, humán-egészségügyi kárt okoznánk. Nem javasunk telepíteni emiatt invazív fajokat, amelyek nem őshonosak Magyarországon és agresszív terjeszkedésükkel elnyomják a hazai flórát. Szintén kerülendők a nagyon allergén fajok. Nem akarunk a fajválasztással későbbi konfliktusokat eredményező helyzeteket teremteni, így törekszünk a telepítés helyén, hosszú távon is szívesen látott fajokkal fásítani. Nem javasunk például túl erős gyökérzetű, a burkolt felületeket feltörő fajokat telepíteni belvárosi részeken (kivétel, ha megoldható a gyökérzet terelése), vagy például kerékpárút fölé nem javasunk húsos termésű fajokat telepíteni, ezek itt balesetveszélyesek. Az ültetéskor figyelembe vesszük a fák későbbi méretét, és nagyméretű fákat olyan helyre telepítünk, ahol több évtized múlva is elférnek. Erdőt telepíteni elsődlegesen csak szántóföldön szabad, gyepon nem.

A biodiverzitás megőrzése

Szeretjük az élővilág sokféleségét. Nemcsak esztétikai értéke miatt, hanem mert az élővilág sokfélesége az ökoszisztémák stabilitásának alapja, és ezáltal az emberi jólét alapvető feltétele. A Földön az ember térnyerésével folyamatosan csökken ez a sokféleség, és rohamos tempójává vált az elmúlt évtizedekben. A fák ültetésével, illetve erdősítéssel ennek a folyamatnak a lassításához szeretnénk hozzájárulni, egyrészt a termőhelynek megfelelő, de lehetőség szerint mindig



többféle fa- és cserjefaj ültetésével, hosszabb távon pedig célzottan élőhelyek kialakításával. Ez utóbbira példa lehet a vadgyümölcsök és ősi gyümölcsfajták telepítése, amelyek mind a beporzóknak, mind a gyümölcsön táplálkozó állatoknak táplálékot nyújtanak, illetve a mesterséges odútelepek (madárfauna támogatása) létrehozása.

Humán környezet javítása

A faültetéssel a humán környezet javításához is hozzá akarunk járulni. A városi zöldfelületek növelése hozzájárul a mentális egészségünk fenntartásához, emellett sok szennyeződést, port is megköt, és ahogy korábban említettük, jelentősen hűti a környezetét.

Vállaljuk a fák utógondozását, hosszútávon tervezünk

Csometéket ültetünk, de fákat nevelünk. Ahogy a gyerekeink, fáink iránt is felelősséggel tartozunk, gondozzuk, öntözzük, ápoljuk őket, ameddig meg nem erősödnek. A fáink 50-100 évig növekedve, fokozatosan kötik meg, építik be a széndioxidot, védve bennünket a globális klímaváltozás során. Utánkövetéssel biztosítjuk, hogy fennmaradjanak, de ha mégsem sikerül, akkor pótolni igyekszünk a hiányokat.

Non-profit alapon és politikamentesen működünk

Mindenféle oldal és „izmus” elhagyásával kívánunk cselekedni. Nem kívánunk semelyik politikai párt semmilyen célját szolgálni vagy épp azzal szembe menni. Nem az állam, vagy az önkormányzatok feladatai helyett, hanem azokat kiegészítve, erőfeszítéseinket megsokszorozva szeretnénk lehetőséget adni mindenkinek az aktív cselekvésre! Természetesen a fenti, pártpolitikától mentesség mellett együtt szeretnénk és együtt is kell működni a helyi és központi felelős állami szervezetekkel. Működésünket jogszerűen, a törvényeket betartva kívánjuk biztosítani.

Egészséges élet iskolája Várgesztesen

A jövő nagy kihívásai között kiemelt szerepet tölt be az emberiség egészséges életkörülményeinek romlása. A levegő, a víz folyamatosan szennyeződik, az egészségügyi rendszerek növekvő költségei ellenére az emberek egészségi állapota romlik. Minden ember számára van feladat a környezetünk és saját egészségünk megóvása érdekében. Minden embernek felelősséget kell vállalnia a saját egészségéért, és kezébe kell vennie saját sorsát!

Az új kihívásokra adandó válaszokhoz adott segítséget a Sikeres Öregedésért Egyesület a 2019. évi Egészségforum rendezvénysorozatával. Mindhárom alkalommal hiteles szakértők adták át tudásukat az érdeklődő közönségnek, és valamennyi résztvevő ingyenesen megkapta az egyesületünk „Sikeres Életmód” című ismeretterjesztő kiadványát.

Egészségforum május 18.

Ez alkalommal a Pilates Klubok nyolcadik alkalommal találkoztak, és először csatlakoztak a 2018-ban alakult Sikeres Öregedésért Klubok. Összesen 101 résztvevő regisztrált. Nagyon színvonalas ének és tánc műsort adott a Berek Dalkör, Troják Frigyes az Életet az Éveknek Klubszövetség Komárom-Esztergom megyei elnöke irányításával. Kirobbanó sikere volt az újonnan bemutatott 3-1-2 Meridián tornának, egyes gyakorlatokat még a nézők is csinálták. Béres Orsolya Pilates tornájának különlegességét



Az Egészségforumokra minden alkalommal szívesen eljönnek a klubtagok

Beatrix Bach-virág terapeuta és Aromaterapeuta a sokak számára ismeretlen világba vezette be a hallgatóságot. Az esszenciális illóolaj kóstoló során sok hasznos információhoz juthattak az érdeklődők a kiállítási asztalon felsorakozó termékek gyógyhatásait illetően. A büfé asztalon a szokásos pogácsák, krémes sütemények, cukros, szénsavas üdítők helyett olajos magvak, alma és sárgarépa szeletek sorakoztak, a kancsók bio citrom karikákkal ízesített klórmentes szűrt csapvízzel voltak megtöltve.

Egészségforum október 26.

A Mol Alapítvány által támogatott rendezvénysorozatot Dr. Rétsági Erzsébet c. egyetemi tanár „Testedzés az életminőségért – minden életkorban” című előadása zárta, Rising Károlyné, Várgesztes újraválasztott polgármesterének megnyitója után. Az okosan és tudatosan végzett testmozgás minden életkorban végezhető. Ilyen a 2500 éves kínai tapasztalatokon alapuló 3-1-2 Meridián torna, amit 4 éves kortól 104 éves korig mindenki gyakorolhat. Az előadást követően minden résztvevő 15 percen kipróbálhatta, megnézhetette ezt az egészség megőrzést, és az öngyógyítást eredményesen szolgáló mozgásformát. Végül Kódsi Edit gyögymasszőr tartott előadást „A tartós egészség titka a gyulladásmentes szervezet” címmel. A svéd egészségmódszer termékeinek bemutatója tette kerekké a rendezvényt.

Dr. Tar József elnök



A Meridián tornának nagy sikere volt



Jól egyél, hogy jól legyél címmel Mártonfalvi Éva tartott előadást

az adta, hogy még a gyakorlottabb Pilates tornászokat is kíméltette a komfort zónából. A fehér asztal melletti beszélgetést követően Viszlay Anita Parapszichológus, Holisztikus önismeret tréner, Gyógyító kód tanácsadó tartott bemutatóval egybekötött előadást az öngyógyítás bárki által alkalmazható módszereiről. Lenyűgöző volt látni, amint a hallgatóság szinte valamennyi tagja nagy átérzéssel együtt végezte a gyakorlatokat a „mesterrel”.

Egészségforum szeptember 21.

A rendszeres mozgás és a lelki béke mellett egészségünk harmadik fontos öre a megfelelő, egészséges táplálkozás. „Jól egyél, hogy jól legyél” címmel Mártonfalvi Éva életmód és táplálkozási tanácsadó tartott előadást a Tudatos táplálkozásról. Előadásának hitelességét megjelenésével is alátámasztotta, hiszen a három évvel ezelőtti táplálkozási szokásainak megváltoztatása húsz kilogrammos súlycsökkenést eredményezett nála. „Gyógyító olajok – növények intelligenciája” című előadásával Helme

Szuper zöldségek és gyümölcsök a téli hónapokra

A hideg és sötétebb téli hónapokban, amikor a takaró alól sincs kedvünk kibújni reggelente, és gyakoriak a fertőző betegségek is, nem könnyű megtalálni azokat az ételeket, amelyek segítenek feltölteni a kimerülő vitaminraktárakat.

Sokáig tartotta magát az az elképzelés, hogy a tél a vitaminhiány időszaka, hiszen nem áll a rendelkezésünkre annyiféle zöldség és gyümölcs, mint tavasszal, nyáron. Szerencsére napjainkban rengeteg friss zöldségből és gyümölcsből válogathatunk (főleg, ha azokból válogatunk, amelyeknek ilyenkor van szezonja), így mindig kerülhet tápanyagban gazdag fogás az asztalunkra. Következzen néhány egészséges étel, melyek a hideg hónapokban is elérhetőek, a bennük található vitaminok, ásványi anyagok és egyéb nutriensek pedig segítenek megelőzni, vagy éppen kezelni a téli időszakban gyakori betegségeket, problémákat.

Narancs és grapefruit

A citrusgyümölcsökben nagy mennyiségben találhatunk C-vitamint, amely nélkülözhetetlen az immunrendszerünk megfelelő működéséhez, emellett védi a sejtjeinket az oxidatív stressz okozta károsodásoktól, valamint a krónikus gyulladásokkal összefüggő betegségek tüneteit is csökkenti. A narancsban és grapefruitban található úgynevezett limonoidok pedig bizonyos daganatos betegségek ellen is védenek, a rostok pedig az emésztésünknek is jót tesznek, ráadásul a koleszterinszintet is segítenek normalizálni.

Cékla

A cékla a benne található betalain nevű pigmentcsoportnak köszönheti csodás vörös színét, de ezek a vegyületek rendkívül egészségessé is teszik, hiszen antioxidáns és gyulladáscsökkentő hatásaik is vannak. A cékla csökkenti a magas vérnyomást, jót tesz az emésztésünknek, és a benne található nitrátok az agyi vérellátást is javítják, így rendszeres fogyasztása jobb memóriát, döntéshozatali és kognitív képességeket eredményezhet – jelent meg egy tanulmányban.

Gránátalma

A gránátalmában nagy mennyiségben találhatunk rostokat, C- és K-vitamint, illetve olyan antioxidáns vegyületeket, melyek óvják

a sejtjeinket, és a mikroszkopikus gyulladásokat is csökkenti, így védik a szervezetünket többek között a szívbetegségekkel, a cukorbetegséggel, bizonyos daganatos betegségekkel vagy az Alzheimer-kórral szemben. Egy tanulmány szerint a gránátalmában antibakteriális és gombaellenes fitonutriensek is vannak, melyek rendkívül hatékonyak például a szájüregi betegségek és ínygyulladás ellen.



Gyakori fertőzéseket okoz a D-vitamin-hiány

A téli borongós hónapok alatt gyakran alakul ki hiányállapot, melynek tünete például a gyakori légúti fertőzésekben is megmutatkozhat. Hiányállapotra utalhatnak a gyakori felső és alsó légúti betegségek, bronchitisek, tüdőgyulladások. Ekcéma, pikkelysömör esetén a tünetek rosszabbodása is figyelmeztető tünet lehet.

A D-vitamin szintet évente javasolt szűrni

Kortól függetlenül és panaszmentes állapotban is javasolt a D-vitamin szint évenkénti ellenőrztetése, a hiányállapot, illetve a szövődmények megelőzése érdekében. A D-vitamin hiány meghatározása vérből történő laboratóriumi vizsgálattal és csontsűrűség méréssel történhet. Annak eldöntésére, hogy ki-nek és milyen adagú D-vitamin szedése indokolt, orvosi vizsgálat szükséges, és a vizsgálatok eredményének függvényében lehet a D-vitamin adását elkezdeni. Egyénre szabott D-vitamin kezeléssel a hiányállapot és a kóros tünetek megszüntethetők.

Forrás: EgészségKalauz

Teázzunk!

Ha hihetünk az időjósoknak, akkor hosszú, kemény télre számíthatunk. Ha mégsem köszönt ránk a fagyos-havas időszak, egy csupor forró és ízletes tea akkor is jól esik, és bizonyos fűszerekkel kombinálva még kifejezetten egészséges is lehet.

A karácsonyi teával könnyedén varázsolhatunk ízletes, mediterrán ízeket az ünnepi asztalra. Elkészítéséhez először facsarjuk ki egy narancs és egy citrom levét egy kisebb tálkába. Ezt követően tegyünk 2 evőkanálnyi fekete tea levelet a szűrőbe, majd helyezzünk mellé egy kisebb fahéj rudat és ízlés szerint kis mennyiségű reszelt szerecsendiót. Ezt követően forraljuk fel a teavizet, majd hagyjuk a tealeveleket és a fűszereket legalább 5



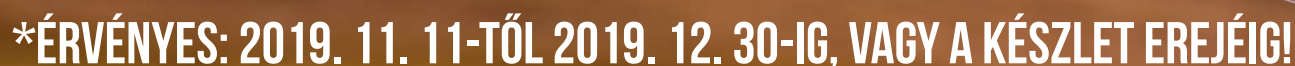
percig állni. Végül öntsük ki a teát egy bögrébe és tetszés szerint ízesítsük a citrom és narancs levével, illetve mézzel, vagy természetes cukorral.



Közös úton, közös
célért: egy egészséges
társadalomért.



**BÉKÉSCSABA • BÉKÉS • GYULA • OROSHÁZA • SZARVAS
MÉT • KISKUNFÉLEGYHÁZA • KISKUNHALAS • LAJOSMIZSE • TISZAKÉCSKE
CSONGRÁD • HÓDMEZŐVÁSÁRHELY • KISTELEK • MAKÓ • SZEGED
SZOLNOK • GYÖNGYÖS**



2019. december

