

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2020. február

Kedves Klubtagok!

2020. február 4-én megtartottuk az év első megyei elnöki találkozóját. A megyei elnökök hamarosan tájékoztatni fognak benneteket az évre tervezett programjainkról. Szeretném felhívni a figyelmeteket, hogy a programokról a Hírlevélben, a honlapunkon és a facebook oldalunkon érhettek el információt.

Mire a Hírlevelet kézhez veszitek, megjelent már az Emlékkönyv 1989-2019 című kiadványunk. Köszönjük, hogy 2020. január 31-éig a következő megyei szervezeteinknek támogatják a kiadványt adományukkal: **Nógrád megye, Heves megye, Jász-Nagykun-Szolnok megye, Borsod-Abaúj-Zemplén megye, Csongrád megye, Pest megye, Fejér megye, Komárom-Esztergom megye, Győr-Moson-Sopron megye, Zala megye, Veszprém megye, Baranya megye.** Köszönjük továbbá **Hatvan Város Önkormányzata, Székesfehérvár MJV Önkormányzata és Zalaegerszeg MJV Önkormányzata** támogatását.

Forgassátok a kiadványt érdeklődéssel. Sok értékes ismertető tartalmaz a Szövetség megalakulásáról, az elmúlt 30 évben végzett munkájáról.

A megyei elnökök közül többen is nagy táskákkal érkeztek, és magukkal vitték a Béres cseppeket. 2020-ra a Béres Alapítvány 7.986.820 Ft Ft értékben összesen 5.020 üveg Béres cseppet adományozott. Reméljük, a leginkább rászoruló tagjainknak az adomány segítséget jelent!

Tájékoztatlak benneteket, hogy ebben az évben május 19-én tartjuk a küldöttgyűlést. Megyei szervezeteinknek elküldtük már a tavalyi évről szóló szakmai beszámolót és a 2020. éves munkaterv tervezetét. Kértük, hogy ezt a két anyagot a budapesti és valamennyi megyei szervezetünk klubvezetői fórumon tárgyalja meg, a küldöttek pedig közvetítsék a tagság véleményét.

Kedves Klubtagok!

Az elmúlt egy hónapban a korábbi hónapokhoz képest igen sok megkeresést kaptunk. Többen írták, hogy egyre jobban érzékelhető a nyugdíjasok elszegényedése; elfogadhatatlan az inflációkövető nyugdíjmelés; az újonnan megállapított nyugdíjak a pár évvel korábban ugyanannyi szolgálati idővel, azonos munkakörből nyugdíjba mentekhez képest kiemelkedően magas stb. Voltak, akik határozott hangon kérdezték, mit tesznek a nyugdíjas szervezetek a nyugdíjasok érdekeinek védelméért. De olyan is akadt – igaz, csak egy levélíró –, aki azt mondta, nem fogja „járatni” a Hírlevelet, mert abban politizálás zajlik. Ha a Kedves Klubtag írt volna nevet és címet a levélre, személyesen is megírtam volna, hogy nem értek vele egyet. Az idősek szervezetének feladata a tagjait hitelesen tájékoztatni, az érdekeik mellett kiállni. Ennyiben politizálás (folytatás a 3. oldalon)



A farsang, a télbúcsúztató ideje a maglódi nyugdíjasok életében is igen mozgalmas időszak volt.



Megkezdődött a báli szezon, farsangi bált rendeztek a Bonyhádi Nyugdíjas Klubban is. Fergeteges volt a hangulat Nagymányokon!



A bordányi faluházban a dorozsmai, a röskei és a forráskúti nyugdíjasok a bordányiakkal együtt farsangoltak

A tartalomból:

A nyugdíjasok gondjai nemcsak a mai nyugdíjasokat érintik • „Mindig közösségi ember voltam” • Szorosabb együttműködés kell a nyugdíjas szervezetek között • Gazdag programok, tevékeny mindennapok



Másoknak nem kell tudnia, hogy Ön hallókészüléket visel.

A hallójáratí készülékek legújabb generációja szinte láthatatlan megjelenést és természetes hangzás mellett jobb beszédértést biztosít.

- ✓ Szinte láthatatlan
- ✓ Egyedileg tervezett
- ✓ Tökéletes illeszkedés
- ✓ Jobb beszédértés
- ✓ Optimális irányhallás

Kis titok – nagyszerű újítás

A Phonak Virto™ B-90 Titanium hallókészülékek egyedi gyártásúak, könnyű, de ellenálló orvosi titánból készülnek, aprók és szinte láthatatlanul illeszkednek a hallójáratba.



A megfelelő megoldás valamennyi halláskörnyezethez

A Phonak Virto™ B-90 Titanium hallókészülék lelke az AutoSense OS rendszer, mely pontosan meghatározza, hogy autóban, étteremben vagy otthon tartózkodik-e, így nyújt kiemelkedő hallásélményt.

Tapasztalja meg a korlátok nélküli hallást! Kérjen időpontot kötelezettségmentes kipróbálásra!

Előzetes bejelentkezés szükséges, időpontkérés:

Ingyenesen hívható telefonszám: **06 80 182 182**



A hallójáratí hallókészülékek illesztésének egyedi feltételei vannak, ezért kizárólag egyénre szabott, személyes tanácsadást követően tudjuk megállapítani, hogy adott hallójáratra és hallásvesztésre megfelelő-e az adott készülék mérete és tudása, a kipróbálásra ennek fényében kerülhet sor. A Phonak Virto™ B-Titanium hallókészülék a társadalombiztosítás által nem támogatott gyógyászati segédeszköz. A kampányban csak a TB támogatással nem rendelhető készülékek vesznek részt. A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Kedves Klubtagok!



(folytatás az 1. oldalról)

zálunk, azonban a Szövetség – alapszabályához híven – nem párt-politizál. Amikor itt, a Kedves Klubtagok! című írásban a KSH adatait (!) felhasználva bemutatam a fogyasztói árak, a bérek és a nyugdíjak alakulását, tájékoztatói kötelezettségemnek teszek eleget. És nézzük is az elmúlt hónapok folyamatait!

A nemzetgazdaságban a teljes munkaidőben foglalkoztatottak **bruttó átlagkeresete** az első tizenegy hónapban 364 300 forint volt, 11,2%-kal magasabb, mint egy évvel azelőtt. A versenyszférában 377 300 forint volt az átlagos kereset, ez 11,5%-kal haladta meg az egy évvel korábbit. A költségvetési intézményekben – a közfoglalkoztatottak bérét figyelmen kívül hagyva – 370 800 forintot mutatott a keresetek átlaga, 7,7%-kal magasabbat az egy évvel azelőttinél.

Az alkalmazásban állók **nettó átlagkeresete** – ezt viszik haza – az első tizenegy hónapban 242 300 forint volt, 11,2%-kal magasabb, mint egy évvel korábban. A fogyasztói árak ebben az időszakban 3,3%-kal emelkedtek, így a reálkereset kiemelkedő mértékben, 7,6%-kal nőtt. A versenyszférában 250 900 forint volt a nettó átlagkereset, 11,5%-kal magasabb az egy évvel korábbihoz képest. A költségvetési intézményekben ezen időszakban – a közfoglalkoztatottak bérét figyelmen kívül hagyva – a 246 500 forintos nettó átlagkereset 7,7%-kal haladta meg az egy évvel azelőttit.

A **fogyasztói árak** decemberben 0,3%-kal emelkedtek az előző hónaphoz, és 4%-kal az egy évvel korábbihoz képest; a múlt évben 3,4%-kal haladták meg a megelőző évben mért szintet.

Az **élelmiszerek fogyasztói ára** decemberben az **átlagos infláció másfélszeresével**, 5,9%-kal **emelkedett** az egy évvel korábbihoz viszonyítva. A sertéshús ára csaknem egynegyedével, 23,7%-kal, a friss hazai és déli gyümölcsöké 17,7%-kal, a párizsi- és kolbászféléké 13,2%-kal, a szalonnáé 12,3%-kal, a cukoré 12,2%-kal, a szalámié és a sonkáé 10,3%-kal, a liszté 8,7%-kal, a kenyéré 6,9%-kal, a sertéssziradéé 6,8%-kal, a péksüteményeké 6,6%-kal, az éttermi étkezése ugyancsak 6,6%-kal, a kávéé 6,4%-kal, a marhahúsé 5,4%-kal, a tejtermékeké 5,1%-kal, a

burgonyáé 5%-kal, a fűszereké és ételízesítőké 4,8%-kal, a tojásé 4,3%-kal, a dió, a mák és a mogoró ára 4,2%-kal, a rizsé 4%-kal, a száraztésztáé 3,7%-kal, a halé 3,3%-kal emelkedett. A dohányárak ára decemberben számottevően, 12,3%-kal, az égetett szeszesitaloké 8,1%-kal, a söré 5,1%-kal, az újságoké és a folyóiratoké jelentősen, 8,5%-kal, a virágoké és dísznövényeké 5,2%-kal, a gyógyszereké 2,4%-kal, a ruházatközpontoké 0,4%-kal volt magasabb, mint egy évvel korábban.

A **tartós fogyasztási cikkek ára** novemberben 0,9%-kal csökkent az egy évvel azelőttihez képest; ezen belül a kerékpároké 5,4%-kal, az új személygépkocsiké 2,7%-kal nőtt, a televíziókészülékeké 10%-kal mérséklődött. A háztartási energia csoportba tartozó termékek ára átlagosan 0,6%-kal emelkedett, ezen belül a palackos gázé 2,3%-kal nőtt, a távfűtésé, a vezetékes gázé és az elektromos áramé változatlan maradt, míg a széné 4,2%-kal, a tűzifáé jelentősen, 5,9%-kal emelkedett; a járműüzemanyagoké 7,7%-kal haladta meg az egy évvel korábbit. Nagyon sok nyugdíjas szénrel, tűzifával fűt, és erre nem tudták felhasználni a rezsitartalványt.

A **szolgáltatások** összességében 3,2%-kal drágultak. Közöttük a sportrendezvény és a múzeumi belépő 4,3%-kal, a lakbér 10,5%-kal, a járműjavítás 6%-kal, a lakásjavítás és -karbantartás – a szakemberhiány jelzéseként igen jelentősen – 9,9%-kal, a háztartási szolgáltatás 8,8%-kal, az üdülési szolgáltatás 6,1%-kal, az utóbbin belül a külföldi 1,3%-kal emelkedett, a postai szolgáltatás pedig 4%-kal került többbe, mint egy évvel korábban. A személyszállítás, a vízdíj és a csatornadíj nem változott, a színházjegy ára 6,7%-kal, a telefon- és az internet szolgáltatás díja 1,8%-kal nőtt.

A **nyugdíjas fogyasztói** kosárral számított **árindex** decemberben 0,3%-kal emelkedett az előző hónaphoz, és 4%-kal az egy évvel korábbihoz képest. A tizenkettedik hónapban a – hatósági árak, nyers élelmiszerek és üzemanyagok figyelmen kívül hagyásával éves összehasonlításban számított – **maginfláció** 3,9% volt magasabb, amely a fogyasztói árindex magas szinten történő stagnálását vetíti előre a következő hónapokra.

Sokan megfogalmazták, hogy örülnek a bérek dinamikus, 10-12%-os emelkedésének, hiszen a gyerekeik jobban keresnek. Ugyanakkor az alultervezett inflációval megemelt nyugdíj elfogadhatatlan. Az áremelkedések jól mutatják, nem a nyugdíjemeléshez igazítják.

Persze, amit itt a KSH adatok alapján összefoglaltam, olyan tudás, amit tagjaink a saját családjuk, ismerőseik és barátaik körében, a mindennapokban ezzel azonosan vagy ettől eltérően tapasztalnak meg.

Hegyesiné Orsós Éva, elnök

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

„Mindig közösségi ember voltam”



Bármennyire is sok panaszt hallani mostanság a nyugdíjas társadalom soraiból, az biztos, hogy ennek ellenére többnyire olyan emberekkel találkozom, akik a nyugdíjba vonulásuk után sem tudnak otthon ülni a babérjaikon, muszáj valami elfoglaltságot keresniük a munkában töltött hosszú évek után is. Akár önkéntesként is... Szántó Györgyi, vagyis Szántó Györgyné is ilyen nyughatatlan természet – ha a közösségi

munkát, a segítőkészséget annak lehet nevezni. A Balázs Béla utcai irodában rendszeresen találkozunk. Hol a Hírlevél olvasóhoz juttatásában segítkezik, hol az irodai nyilvántartást rendezi, legújabbban pedig az fesztiválok szervezésével foglalkozik, a fesztiválok sikere rajta is múlik.

• Mióta is?

2007-ben mentem nyugdíjba, akkor Aput ápoltam, később a Szerencsejáték Nyugdíjas Klubba jártam, ahol közös programokat szervezett Jávor Ági, ő említette, hogy az Életet az éveknek Nyugdíjas szövetségénél is önkénteskedik. Ági révén kerültem a szövetségbe közel 10 éve.

• A szövetségénél mivel is foglalkozol most egészen pontosan?

Most leginkább a balatonfüredi négynapos fesztivált szervezem. Bizony meglepően nagy az érdeklődés a fesztivál iránt, ezért nagyon oda kell figyelni mindenre. A Szövetségben korábban különféle feladatokat láttam el, kb. 4-5 éve veszek részt nemcsak a fesztiválok helyszíni feladatainak ellátásában, hanem a megszervezésében is. Már részt vettem a balatonfüredi, hajdúszoboszlói, harkányi stb. fesztiválok szervezésében azelőtt is, ráadásul az idén először négynapos lesz a balatonfüredi. Ezért, vagy mert egyébként is népszerű Balatonfüred, nagyon sokan jelentkeztek, így vannak, akik várólistára kerültek. Most az a legnagyobb gondom, hogy helyet tudjak szerezni a várólistásoknak is.

• Civil életedben, a nyugdíj előtt mivel foglalkoztál?

A Szerencsejáték Rt vezérigazgatójának informatikai tanácsadójaként vonultam nyugdíjba. Meglehetősen hosszú és változatos civil pályafutásom utolsó állomása előtt azonban több cégnél is dolgoztam – mindig informatikusként.

A műszaki egyetem villamos mérnöki karán 1973-ban végeztem. Az egyetem elvégzése után kutatási segéderő voltam a SZTAKI-nál. Érdekes időszak volt ez, mint ahogy a FÜTI-nél eltöltött évek is, ugyanis cégen belül rengeteget fejlődtem, sok mindent kipróbálhattam, sok mindenbe belekóstolhattam. Ez után a Hungária Biztosító számítógépes rendszerén dolgoztam, majd a Magyar Postánál lettem projektvezető. A Szerencsejáték Rt csak ezután következett...

• A magánéletedben mi játszsa főszerepet?

Természetesen a család... Idős szüleimet gondoztam, míg szükség volt rá. 2007-től – már nyugdíjasként – az édesapámat ápoltam, majd 2015-től egészen 2019-ben bekövetkezett haláláig pedig édesanyámat.

A szűkebb család most 3 gyerek és 2 unoka, nagyon szoros a kapcsolat közöttünk.

De a bemutatásból ne maradjon ki a férjem, Szántó György se. Ő egyetemistaként került a SZTAKI-ba, ahol jelenleg is dolgozik. Több, a nyugdíjas szövetség által szervezett fesztiválra elkísér engem és segít a fesztivál lebonyolításában. A harkányi pótszilveszter vetélkedőjét ő vezeti le, sőt az idei vetélkedő anyagát is ő készítette. Idén először jön Balatonfüredre, mert a hatalmas részvétel miatt sok segítőre van szükség.

• Mit jelent a közösség számodra?

Mindig, mióta az eszemet tudom közösségi ember voltam. Szerencsére a Szerencsejáték Rt. is törődött a nyugdíjasaival, támogatva a nyugdíjasait, így ott is jó nyugdíjas közösség alakult ki. Nem véletlen, hogy az Életet az éveknek Nyugdíjas Szövetségénél sok egykori „Szerencsejátékos” önkénteskedik. Heti egy alkalommal vagyok a Szövetség központjában, kétszer akkor, amikor sűrűsödnek a feladatok....

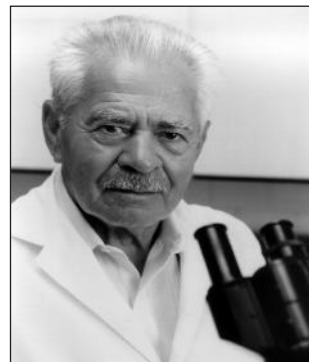
Sz.R.

100 éve született a legendás kutató, id. dr. Béres József

1920. február 7-én, 100 évvel ezelőtt született dr. Béres József, a Béres Csepp megalkotója. Egyike azon magyaroknak, akik felfedezésükkel és évtizedek kemény és sokáig el nem ismert munkájával kiemelkedőt és páratlant alkottak, egy igazi hungarikumot. Élete a szorgalom, a becsület, a hazaszeretet, a kitartás, a meg nem alkuvás, a segítőkészség egyik legszebb példája. A benne lakozó rendkívüli elhivatottság nemzeti példaképpé nemesítette alakját.

A feltaláló 1972-ben alkotta meg legendás cseppjeit, mely ma Magyarország vezető egészségvédő készítménye. A szocializmus időszakában újszerű nézeteiért kuruzslónak kiáltották ki, és számtalan nehézséget kellett leküzdenie, elviselnie, amíg találmánya a rendszerváltozást követően elismertséget szerezhetett. A Béres Részvénytársaság 1989-es megalapítását követően készítménye hatalmas erővel robbant a köztudatba, és a

vállalat következetes munkája meghozta a hivatalos elfogadást és elismerést. A cseppeket 2000-ben gyógyszerre minősítették, és 2013-ban az elsők között választották hungarikummá. Id. dr. Béres József 1997-ben megkapta a Magyar Köztársasági Érdemrend tisztí keresztjét, 2002-ben Magyarország legrangosabb tudományos elismerésével, a Széchenyi-díjjal tüntették ki. Életművét a Magyar Örökség részeként tartják számon, nevét intézmények, utcák, terek viselik, életútját könyvek, dokumentumfilmek, színdarabok, televíziós játék- és mozifilm is feldolgozta.



Óév-búcsú Héregen

„Egy kis nyugalmat kívánok én...” így kezdődik a Neoton Familia slágere. E dal zenei aláfestésével néztük a gyönyörű téli tájakat bemutató képeket a kivetítőn 2019. december 29-én, a héregi Búzavirág Nyugdíjas Klub óév-búcsúztatóján. Még a Karácsony hangulata pezsgett szívünkben, az suhant át lelkünkön, hogy most a természet is megpihen, és erőt gyűjt a tavaszi megújulásra. Ennek jegyében szerveztük meg immár 17. alkalommal évzárónkat. Ezúttal Tardos, Gyermely, Baj, és a szlovákiai Imely nyugdíjasklub tagjai tisztelték meg összejövetelünket. 160-an ünnepeltek együtt.

Klubvezetőnk, Lenti Józsefné, Erzsike köszöntötte a vendégeket, megköszönte a szponzori támogatásokat. Beszámolójában kiemelte mennyire fontos rohanó világunkban az eddig megszerzett tapasztalatok, szokások megtartása, továbbvitele, átadása a következő generáció számára. Majd összefoglalta az elmúlt év kiemelkedő eseményeit, értékelte a klub munkáját.

Valamennyi, az önkormányzat által szervezett rendezvényen, állami és egyházi ünnepen, civil szervezetek programjain részt veszünk. Ezek a legfontosabb események a következők: farsangi bál szervezése, tájházi nap, falunap, Magyar Zoltán emléknapi, új kenyér ünnepe, baráti lovas találkozó, idősek világnapja és a hozzá kapcsolódó gyaloglónap, karácsonyi Békeláng átadás, óév-búcsúztató. A programok legtöbbször konyhaművészeink által főzött-sütött finomságokat fogyasztunk. Hagyomány-teremtésképpen csatlakoztunk azokhoz a településekhez, amelyek a húsvéti készülődés során tojásfát állítanak. Mi a polgármesteri hivatal előtt, a falu központjában díszítettük e szimbólumot.

Klubunk rendszeresen, havi két alkalommal tartja összejöveteleit, félévente kerül sor a névnapok ünneplésére. A kerek születésnaposok köszöntése családias légkörben zajlik. A klubunkról szóló legutóbbi visszajelzés szerint mi vagyunk a faluban a szokások, a hagyományok fáklyavivői.



A mazsorettcsoporthoz ezúttal is sikerrel mutatkozott be

Polgármesterünk, Nieszner József elismeréssel szólt tevékenységünkről. Megjegyezte, hogy csoportunk kiváló példa az önmagunkra és az egymásra való odafigyelésre, egymás segítésére. Hozzátette, hogy az óvodai és iskolai rendezvényeken is fontos szerepet kapunk a szokásos zsíroskenyér, tócsnyi és palacsinta készíttéssel, vendéglátásban való közreműködéssel. Kiemelte, hogy az általunk végzett munka nem csupán kis közösségünk, hanem az egész község, Héreg programjainak színvonalát emeli, és reméljük, a jövőben is így lesz.

Ezt követően került sor a „mazsorett-csoport” bemutatójára. Marton Éva koreográfus által tanított pom-pom formációt mutattak be táncoslábú hölgyeink. Óriási sikert arattak.

Vacsora után vidám hangulatban repült el az idő. A vendégek búcsúzásakor a tardosi klubtársakkal közösen énekeltük el a „Csendesen leszállt az alkony” című dalt, így köszöntünk el egymástól.

Pekár Katalin

Télbúcsúztató Maglódon

A farsang a vízkereztől hamvazószerdáig tartó hosszú, vidám, télbúcsúztató időszak. Ez a maglódi nyugdíjasok életében is igen mozgalmas időszak volt. Mulatság a javából...

A rendezvényt a klub elnöke, **Lajos Pálné Anna** nyitotta meg, köszöntötte a meghívott vendégeket, a **pilisi Barátság Nyugdíjas Klub** tagjait.

A mulatozás mellett a hagyományok ápolására is gondoltak. **Kovács Ferencné, Ancsi** mutatta be milyen volt régen a farsangolás, mi mindent készítettek ebben az időszakban, hogy készült a csigatészta, milyen is volt a csuhézás, mi az a duravi? Mesélt a hímzés jóteknony hatásairól, a tollfosztásról, és bemutatta a szövéshez használt szálkészítést is.

Csigatészta készítés: Télen volt idő ezt az aprólékos munkát elvégezni hagyományos eszközzel. Megszárították, majd később csak belefőzték a levesbe, vagy pörköltköretnek főzték ki. A lakodalmakra csak ilyen tésztát tálaltak fel.

Csuhézás: A hosszú, téli estéken készültek fel a tavaszra.

Duravi: (Rojtos) kendő szétszedése. A farsangi páros bálók fontos kelléke volt. A keményített rojtokat szálanként szedeget-

ték szét, szárították, így lett szép, dús öltözeke ez a maglódi vi-seletnek.

Hímzés: Az ilyen aprólékos munka közt jókat lehetett beszél-getni, viccelődni, pletykálni.

Tollfosztás: Az egész évben fosztott liba, kacs tollát kimosva, szárítva, ezeken a hosszú téli estéken tépkedték (fosztották). Így lett belőle párna, dunyha stb.

Szövéshez szálkészítés: A nyáron megtermelt kendert áztat-ják, tilolják, fésülik stb., majd felteszik a guzsajra (praszlicára), és orsóval csavargatva, szállá formálják. A szövőszéken csodás dolgokat szőnek belőle.

A maglódi Nyugdíjas Klub tagjai egy vidám, szórakoztató jele-netet adtak elő a télbúcsúztatón: Megszorítások a maglódi ma-tuzsálem otthonban címmel. A forgatókönyvet írta és rendezte **Turós Klári**.

A nagyon finom ebéd és a nélkülözhetetlen fánk után folytatódott a mulatság. A zenét az albertirsai **Petrik Balázs** szolgáltatta.

Kodaj-Horváth Réka

A nyugdíjasok gondjai nemcsak a mai nyugdíjasokat érintik

Talán senkinek sem kell bemutatni Paulics Istvánt, az Életet az éveknek Nyugdíjas Szövetség elnökhelyettesét, a Veszprém megyei szervezet elnökét. Hogy mi most mégis ezt tesszük, annak legfőképpen az a mozgatórugója, hogy a beszélgetés során a személyes életút mellett számos, valamennyi nyugdíjast foglalkoztató kérdés is szóba kerül.

• *De kezdjük az elején... Mikor találkoztál először a szervezettel?*

Még a nyugdíjazásom előtt, hiszen akkoriban Ajkán a városi az önkormányzat oktatási, művelődési és sport irodáján a civil szervezetekkel is foglalkoztam. Így a nyugdíjas civil szervezetekkel is megismerkedtem. Persze az sem utolsó szempont, hogy ifjúkori ismerősöm volt Czigler Sanyi, aki akkor is, most is a sport programokat szervezi. Ő volt az, aki bevitt engem a dolgok sűrűjébe... Nyugdíjazásom után két évvel léptem be a szövetségbe, a tizedik évet kezdem a szövetségen belül, és amikor az előző megyei elnök meghalt, a helyében léptem. Most volt a megyei választás, elnöki tisztségemben megerősítettek, az elnökség azonban átalakult. Idős tagtársaink közül négyen egészségi, illetve családi okok miatt leköszöntek.

• *Ajkán élsz, itt is születted, jól ismered a megyét. Nyugdíjas szemmel nézve milyen megye Veszprém?*

Meglehetősen nagy megye a nyugdíjas szövetség szempontjából. Pontosan 90 klubunk van, és a klubok nagy része dolgozik is. Tehát nemcsak a létszám nagy. Az Ajkától keletebbre lévő helyiségekben vannak a klubjaink, tehát a megye nagyobbik felén az Életet az éveknek Nyugdíjas Szövetséghez tartoznak a klubok, a többiek a másik szervezethez.

• *Ismeritek egymást? Ők nem akarnak csatlakozni hozzátok?*

Érdeklődnek, de hűségeselek a saját csapatukhoz, legalábbis így látszik kívülről... De nem tesszük le arról, hogy magunkhoz csábítsuk őket. Ezt persze senki ne értse félre, de ha megismerik a programjainkat, bizony gondolkodóba esnek. Épp tegnap jutott hozzám a hír, hogy van két új klubunk, „megfertőződtek” általunk.

A mostani választáskor az új vezetőségben ezért is lett az egyik vezetőségi tag feladata a kommunikáció, vagyis az, hogy jelenjünk meg minél több helyen – elektronikusan is, és a nyomtatott sajtóban is. Ha mi nem mutatjuk meg magunkat, senki más nem teszi meg helyettünk. Ha mi nem mutatunk rá országosan is, hogy mik a nyugdíjasok gondjai, akkor sajnos az érintettek nem törődnek vele.

• *Ha a 2,5-3 milliós nyugdíjas tömeg a sarkára állna, akkor bizonyára nem 2,8 százalék lenne a nyugdíjmelés...*

Sajnos megosztottak vagyunk... Vannak, akik túlságosan elkötelezettek, pedig arra már rá kellett jönnünk, hogy a politika nem viszható. És ha bárhová elkötelezzük magunkat, abban a pillanatban a nyugdíjas társadalom megosztottá válik. Ezért nekünk másképpen kell közelíteni a dolgokhoz. Ahhoz, hogy elérjük, amit akarunk, keresnünk kell a társadalom más részének a támogatását is. Mert a nyugdíjasok gondjai nemcsak a mai, hanem a leendő nyugdíjasokat is érintik. A bérből fizetésből élők valamennyien érintettek abban, ami ma a nyugdíjasokkal történik. Legalább annyira az ő érdekük is, mint a miénk, hogy változzanak a dolgok. Mert mindenki lesz egyszer nyugdíjas, feltéve, ha megéri.



• *Térjünk vissza a megyéhez...!*

Sűrű a programunk, 18-20 rendezvényt szerveznek a klubok évente a települési önkormányzatok segítségével, legyen az dalos találkozó, néptánc találkozó, vagy kártya verseny – sokáig sorolhatnám a különféle programokat. A helyi önkormányzatoktól sok segítséget kapunk, ami azt jelenti, hogy a helyi önkormányzatok komolyan veszik a nyugdíjasokkal való törődést; a nyugdíjasok is nagyon fontos és teljes értékű állampolgárai a településnek, illetve ennek az országnak.

• *Ezek szerint jó a kapcsolat a települési önkormányzatokkal...*

Igen, összességében jó a kapcsolatunk a települési önkormányzatokkal. Vannak, akikkel jobb, vannak, akikkel kevés kevésbé gyümölcsöző a kapcsolat.

• *Anyagilag gyümölcsöző?*

Mindig szóba kerül az anyagi kérdés, de azt tudni kell, hogy a szervezetünknek nincs nagy bevétele. Nem tudnánk létezni, ha a helyi klubokat az önkormányzatok nem támogatnák például a helyiségek ingyenes átengedésével, vagy egy kis vendéglátással. Ha fizetni kellene értük, akkor bizony teljességgel ellehetetlenülnénk, mert nem tudnánk kifizetni a bérleti díjakat.

A települési önkormányzatok eleve számolnak a nyugdíjasaikkal, tudják, hogy nem megy rossz helyre a támogatás, és azzal is, hogy a nyugdíjas klubok műsort adnak egy-egy települési rendezvényen. Ők azok, akik a legkönnyebben mozgósíthatók. Egyes települések nagyon gavallér módon támogatják a nyugdíjas klubjukat, és van, ahol kevesebb jut. A létesítményeiket azonban mindenütt ingyen odaadják a nyugdíjas klubnak.

• *Nagyon fontos ez a kölcsönösség...*

A kölcsönösség a lényege az egésznek, az együttműködés mindkét fél számára előnyös. A nyugdíjas klubnak azért, mert kap valahonnan támogatást, a településnek meg azért, mert a lakosság ezáltal biztos lehet abban, hogy ő egy polgárokkal törődő önkormányzat.

• *Az országos szervezetben mi a feladatod elnökhelyettesként?*

Negyedik éve vagyok elnökhelyettes, de nemsokára az országos szervezetben is választások lesznek. Erőmhöz képest részt veszek a szövetség tevékenységében, vannak feladatok, amelyek számomra kifejezetten testhez állók. Ilyen például az éves program összeállítása. És rendszeresen felkeresem a megyéket – amennyi az időmbe belefér, és az erőm engedi. A keleti megyékben egy nap alatt nem is lehet megfordulni. Én szerencsés vagyok, jövet vagy menet Budapesten meg tudok szállni a lányomnál.

• *Kicsit beszéljessünk rólad is... Említetted, hogy Ajkán születted, Ajkán élsz most is... Civilként hol dolgoztál?*

Az egyetem után 1972-ben jöttem vissza Ajkára. Három évig egy iskolában tanítottam – pedagógus vagyok, matematika-fizika-technika tagozatos tanár –, majd négy évig az ifjúsági mozgalomban dolgoztam, és be kell vallanom, ma is büszke vagyok erre az időszakra. Utána egy iskola igazgatóhelyettese lettem, majd 18 évig egy általános iskola igazgatója voltam. Onnan kerültem a polgármesteri hivatalba. Rövid a pályám, nincs benne sok elágazás...

• *Matematika, fizika, technika..., akkor nem vagy egy humán érdeklődésű ember ugye?*

A humán érdeklődésem mindig megmaradt. Kisgyerek korom óta nagyon szeretem a könyveket, rengeteget olvastam, olvasok, sokszor más dolgok kárára is. És lelkes színház látogató vagyok. Nem ilyen egy szakbarbár. Emellett nagyon szeretek kertészkedni, amíg van erőm, és van lehetőségem. A nyaralónkhoz tartozó területen gondozom a gyümölcsfákat és a virágokat a feleségemmel együtt, aki szintén pedagógus, szintén matematika, fizika szakos tanár volt aktív korában. És ha már a család szóba került, egy kislányunk született, és az egy szem 8 és fél éves unokánkra nagyon büszkék vagyunk.

Talán hitvallásnak is tekinthető az, amit Paulics István a klubtagokkal kapcsolatban mondott befejezésül. Soha senkinek ne mondjuk meg mi, hogy mivel foglalkozzon. Csak a lehetőségeket mutassuk meg neki. Ha nincs kedve szerepelni, de a többiek szívesen megnézi, akkor tegye azt. De ha szeretné magát megmutatni a többieknek is, akkor a lehetőség előtte áll. Ezért népszerűek a fesztiválok is...

Sz. R

NEVEZÉSI LAP

„Életet az Éveknek” Országos Mester Kurzus különböző tájegységek népdalaiból

Kedves Megyei Elnökök! Kedves Nyugdíjas Tagjaink! Szövetségünk népdalokat oktató, népdalokat kedvelő nyugdíjas társaink részére mester kurzust szervez különböző tájegységek népdalaiból (interaktív előadás, daltanulás).

A mester kurzus helyszíne: Budapest, Hagyományok Háza, Corvin tér 8.

A mester kurzus időpontja: 2020. március 19. 10:00 (Ea.: Szecsődi Rita)

2020. április 02. 10:00 (Ea.: Szalóki Ági)

Nevezési határidő: 2020. március 14.

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

nyugszov@hu.inter.net

Regisztrációs díj (helyszínen): 1000-1000 Ft.

Résztvevő neve:

Lakcíme (irányítószámmal):

Telefonszáma:

Email címe:

Klubja neve:

Klubja címe:

„Életet az éveknek” Országos Szövetség tagja:

igen - nem (A megfelelő, kérjük, húzza alá!)

Dátum:

.....

aláírás

Gazdag programok, tevékeny mindennapok

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetség Győr-Moson-Sopron Megyei Klubtanácsa 2019-et fehér asztal mellett zárta, és az újévben, 2020-ban fehér asztal mellett kezdte meg munkáját.

Január 27-én – immár hagyományosan – Petőházára kapott meghívást a megye valamennyi klub vezetője, az év első klubvezetői tanácskozására. A házigazda Nefelejcs Nyugdíjas Klub nevében, Ráski Margit klubvezető köszöntötte a megjelenteket. Az összejövetelt megtisztelte, és szeretettel köszöntötte a település polgármestere, Lévainé Soós Klára. Ezt követően rövid tájékoztatót hallgathattak meg a jelenlévők Babelláné Lukács Katalin



A Győr-Moson-Sopron Megyei szervezet fehér asztal mellett zárta és nyitotta az évet

rendőr őrnagy előadásában a bűnmegelőzésről, illetve Rosta Roland rendőr százados előadásában a biztonságos közlekedés szabályairól. Ismertették a bűn- és baleset megelőzéssel kapcsolatos programjait, elérhetőségeiket.

Ezek után a megyei klubtanács elnöke, Zsámbokiné Buday Anna köszöntötte az újonnan belépő klubokat, az új klubvezetőket. Megköszönte Petőháza támogatását, az időügyi programok folyamatos helyszínének biztosítását. Ismertette a 2020-as év programtervezetét, ami 33 különféle rendezvényt tartalmaz. Ebből két regionális és egy országos rendezvénynek is otthont ad Győr-Moson-Sopron megye. Emellett több kistérségi fesztivált és találkozót rendez a megyei szervezet. A teljesség igénye nélkül, sport tekintetében: kártya versenyt, teke versenyt, olimpiát, sétákat és túrákat szerveznek. Kultúra tekintetében: nótá-délután, tánc fesztivált, vers- és prózamondó találkozót, mesemondó találkozót, népdal fesztivált, humorfesztivált, dalárda találkozót, kórus találkozót, káposzta fesztivált, szilvalekvárfőző versenyt, keresztretjtvényfejtő versenyt, színjátszó- és kulturális fesztivált szerveznek.

A tanácskozás részeként búcsúztak a jelenlévők a leköszönő Tuba Lászlóné, Katitól, a beledi Ezüsfenyő Nyugdíjas Klub elnökétől. Megköszönték aktív tevékenységét, a klub-életben betöltött fontos szerepét, irányító, szervező munkáját.

Gazdag programok színesítik idén is megyénk nyugdíjas klubjainak életét. Fontos, hogy tevékenyen teljenek a mindennapjaik, hiszen ez ad erőt és sokszor egészséget is.

Kovács Edit, megyei kulturfelelős

Szorosabb együttműködés kell a nyugdíjas szervezetek között

A Nyugdíjasok „Életet az Éveknek” Budapesti Egyesülete február 12-én klubvezetői értekezletet tartott. Ezen először is Hegyesiné Orsós Éva, Szövetségünk elnöke tájékoztattott a Budapesti Idősügyi Tanács megalakításáról. Az Idősügyi Tanács megalakítását a főváros vezetése fontosnak tartja. Szervezetünknek is érdeke, hogy idősbárát politikát folytassanak a helyi önkormányzatok. Ezt segíthetik a létrejövő Idősügyi Tanácsok Budapesten is. Előkészítésébe az érintetteket is bevonták. A Kormány mellett Idősek Tanácsa működik, és ez a testület – sajnos – nem folytat párbeszédet a nagy, országos nyugdíjas szervezetekkel. A működéséről se tudunk sokat.

1994-ben jött létre az első Idősügyi Tanács, még a Horn kormány idejében. Az ebben való részvételre nem pártpolitikai alapon hívták meg a résztvevőket, hanem a nagy idős szervezetek vezetőit, és szakembereket. Ez így történt 2002-2010 között is. Így például, tag volt a NYUBUSZ, az „Életet az éveknek” Országos Szövetség, a NYOSZ, a Polgári Idősek Egyesülete, az (akkor) MSZOSZ Nyugdíjas Szervezet és több egyház képviselője stb. Munkájuk átlátható, nyilvános volt, a tagokat demokratikusan választották.

A most megalakítás előtt álló szervezet Budapesten is ilyen demokratikus alapon szerveződik. Várjuk, hogy az egyes szervezeteket képviselő tagok bemutatkozhassanak, megismertethessék saját szervezetük munkáját, felépítésüket és céljait. A nyílt napok szervezése jól szolgálhatja a tagsággal nem rendelkező, ám egy-egy területen fontos munkát végző önszerveződések megismerését. Előreláthatólag a Fővárosi Idősügyi Tanács áprilisban megalakul.

A Szövetség 6 országos rendezvényt (Balatonfüred, Hajdúszoboszló, Sopron, Eger, Paráds, Harkány) szervez 2020-ban, ezek többnaposak lesznek.

A Nyugdíjasok „Életet az Éveknek” Budapesti Egyesülete ez évi feladatai között a következők fogalmazódtak meg:

- erősíteni kell az Életet az Éveknek identitását;
- a közösséghez tartozás fontosságát kell hangsúlyozni az elmagányosodás elkerülése érdekében;
- fontosak a klubvezetői értekezletek, a tapasztalatcsere lehetőségei miatt jó, ha a polgármesterek is megjelennek egy-egy ilyen megbeszélésen;
- fel kell venni a klubvezetőknek és az elnökség tagjainak a

kapcsolatot a polgármesterekkel, és tájékoztatni őket szervezetünk helyben végzett munkájáról, annak jelentőségéről (Taglétszámunk szervezetünk erejét mutathatja. Érdeklünk, hogy minél több kerület legyen idősbárát!);

- új feladat: csatlakozunk a 10 milliós fa ültetési akcióhoz, fontos ez klímavédelmi szempontból;
- azok a klubok, amelyek meg tudják szervezni, készítsenek fotókat is, mert azokat szeretnénk megjelentetni, hogy ne csak helyi szinten értesüljenek róla az emberek, hogy mit is csinál az Életet az Éveknek Szövetség.

Talyigás Katalin, a budapesti szervezet elnöke elmondta, hogy 3 programhoz szeretnének pályázatot beadni a Fővároshoz: a Könyvklubhoz (a legutóbbi klubnap témája Király Júlia Tornádó oldalszele című könyve volt, mely a devizaválságról szól), a Harmadik Kor Egyeteméhez (folytatódott a képzés, a szemináriumokra 15-20 jelentkezőt várnak rendszeresen) és a budapesti sétához. Ez utóbbin ebben az évben az első alkalommal március 12-én a Városmajor a téma. Találkozás 14 órakor, Városmajor utca Kék Golyó utca saroknál.

A klubvezetői értekezleten kérdésként hangzott el, hogy mit képvisel szövetségünk nyugdíj ügyekben? Hegyesiné Orsós Éva válaszában elmondta, hogy elfogadhatatlan a kormány módszere, az inflációkövető nyugdíjmelés. Feltétlenül szükség volna a vegyes indexálásra, mert a nyugdíjak leszakadnak a bérektől, nyílik az olló a nyugdíjasok és az aktívak jövedelme között. A kisnyugdíjak vészesen leszakadnak. Korrekciós csomagot kell kialakítani a felzárkóztatás érdekében, továbbá vissza kell hozni a nyugdíjplafont, hiszen ennek az eltörlése eredményezi a félmilliós, sőt, egyre több milliós nyugdíjat, amit azok kapnak, akiknek magas volt a jövedelmük.

Szó volt még az aktív kor megőrzéséről, arról hogy miben kérjük a polgármesterek segítségét a jövőben területük idős lakosainak érdekében. Legyenek a kerületek között idősügyi tapasztalatcserek!

Kritikaként hangzott el, hogy a tagság elvárja a szorosabb együttműködést a nyugdíjasokat képviselő szervezetek között, együtt eredményesebb lehetne a munka.

Talyigás Katalin

Ismét pislog a béka a miskolci kocsonyában



Fesztiváli hangulat a főútcán

Hét év után visszatér szülővárosába, Miskolcra a Kocsonyafesztivál. Idén február 14-től 16-ig, három napon át minden a kocsonyáról szólt Miskolcon Rózsa Editnek, a Miskolci Kocsonyafesztivál megálmodójának szervezésében. A meghívott hivatásos fellépők mellett lehetőséget kaptak a szép korúak is a fellépésre, ahol bemutatták táncos, énekes-, tudásukat.

Bemutakoztak: Fodor János szóló énekes, a Miskolci Mosolyország Egyesület táncosai és szóló énekesei, Krizsán Béla és Képes Marianna, a Vasas nyugdíjasklub táncosai, a Szivárvány Nyugdíjas klub táncosai, a Mozgáskorlátozottak szavallattal, a Barátság nyugdíjasklub énekkara, a Miskolci Örömdalkör énekesei, a Szirmai kórus népdalokkal. Fergeteges rendezvény volt, sok árus mutatta meg termékeit, megkóstolhattuk a Régi posta étterem finom kocsonyáját.

Jól érezte magát mindenki.

Szőnyi Gáborné

BORTÚRA EXTRÁKKAL

Engedjék meg, hogy ezúton meghívjuk Önöket egy különleges bortúrára, amelynek keretében kevésbé látogatott, Dráva menti magyar és horvát vidékeket ismerhetnek meg. A hangsúlyt főként azon borászatok bemutatására helyezzük, amelyek még ismeretlenek, kiskapacitásúak, ámbar minőségben a versenyt felveszik a nagyokkal. A program során a két nemzet borászatának múltjába, jelenébe, bor-kultúrájába tekinthetnek be, miközben kellemes kikapcsolódást nyújtanak a nagyatádi gyógyfürdő és a Hotel Solar szolgáltatásai is.

Időpont: 2020.03.21-23. / 2 éjszaka, illetve 2020.03.21-23. / 2 éjszaka

1. nap:

- Szállás elfoglalása
- Fürdőzési lehetőség a Gyógyfürdőben
- Középkori est

Utazás autóbusszal Csurgóra, ahol Ilia Csaba, a Csurgói Borlovagrend Nagykövete a 400 éves Csokonai pincében korlátlan étel- és italfogyasztással várja a vendégeket. A Középkori est programját korhű lovagi torna, népi tánccbemutató és élő zene színesíti.

2. nap:

- Reggeli a szállodában
- Borkóstoló a horvátországi Đurđevacon.

Utazás autóbusszal Đurđevacra, ahol megismerhetik a Dráva völgyében található városkát és annak középkori várát. A magával ragadó vidék kisebb-nagyobb bormanufaktúráinak egyik hangulatos pincéjében igazán finom borokkal és piknikkel fogadják a vendégeket.

(határátlépéshez ÉRVÉNYES személyi igazolvány elegendő)

- Vacsora a szállodában

3. nap:

- Reggeli után hazautazás

Résztvételi díj: **31.000 Ft** / fő + IFA + 20 Kuna vár belépő

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj, Prémiumszoba felár: 1.000 Ft/fő/éj

A résztvételi díj magában foglalja a 2 éjszaka szállást félpanziós ellátással, a fenti programokat idegenvezető kíséretében és a programok útiköltségét.

Vegyen részt Ön is ezen az élmény dús programon!

HOTEL SOLAR***

Nagyatád Tel.: 82/504-135; 30/500-3135

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.,

infosolar@t-online.hu, www.hotelsolar.hu

NEVEZÉSI LAP

az „Élet az éveknek” „Szólj költemény!” Országos Vers- és Prózamondó Találkozóra

Kedves Megyei Elnökök! Kedves Nyugdíjas Tagjaink! Szövetségünk újra meghirdeti, megszervezi verset szerető nyugdíjasaink részére a „Szólj költemény!” Vers- és prózamondók Országos Találkozóját.

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

A verseny időpontja: 2020. április 30. 10:00

Nevezési határidő: 2020. április 15.

Beküldési cím: „Élet az éveknek” Országos Szövetség
1094 Budapest, Balázs Béla u. 18.

nyugszov@hu.inter.net

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

Fellépő neve:

Lakcíme (irányítószámmal):

Telefonszáma:

E-mailcíme:

Klubja neve:

Klubja címe:

„Élet az éveknek” Országos Szövetség tagja:
igen - nem (A megfelelőt kérjük húzza alá!)

Kísérők, vendégek száma:

A mű szerzője, címe:

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

Fellépéssel kapcsolatos kérdés:

Tisztelettel kérjük a fellépőket a jelentkezési lap pontos kitöltésére! Köszönjük!

Dátum:

.....
aláírás

Megszépült a nyugdíjas klub



Továbbra is várjuk nyugdíjas társainkat programjainkra a megszépült egyesületi házunkban.

Teljesen megújult a solti Petőfi-telepi nyugdíjasklub épülete, köszönhetően az önkormányzat két sikeres pályázatának. Az elnyert támogatási összeg 25 millió forint volt, amelyhez saját költségvetéséből 660 ezer forintot tett hozzá a város.

Sántáné Szabó Margit, a Petőfi Nyugdíjas Egyesület elnöke, az Életet az éveknek Nyugdíjas Szövetség Bács-Kiskun megyei elnöke a Petőfi Népében megjelent cikk szerint örömmel mutatta meg a megújult épületet, amelyet folyamatosan vesznek birtokba a nyugdíjasok a munkálatok után.

„– Az egyesületünk 33 évvel ezelőtt alakult meg itt, ebben az épületben. Azóta nem történt ilyen átfogó felújítás, sok minden elhasználódott az idők folyamán. Nagyon örülünk annak, hogy most teljesen újszerű lett a klubházunk. Sokkal kényelmesebb, külön öröm számunkra, hogy kérésünkre kialakítottak egy kijárót a konyhánkból az udvarra egy kis terasszal, így a kinti részt is könnyebben tudjuk majd használni, ha eljön a jó idő. A konyhánkba új konyhabútort is kaptunk, így rendezvényeinket is könnyebb lesz majd lebonyolítani. Szeretnénk a klubházhoz tartozó udvart és kertet is rendbe tenni.

– Ebben tevékenyen szeretnénk részt venni, felajánlottuk segítségünket az önkormányzatnak. Hét új taggal is gyarapodtunk a felújítás óta és továbbra is várjuk nyugdíjas társainkat programjainkra a megszépült egyesületi házunkban.”

30 éves jubileumi ünnepség Baranya megyében

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség Baranya megyei Szervezete 2019. október 26-án a Komlói Színház és Hangversenyteremben Idősek Napi ünnepséget szervezett, amelyen a rendezvényhelyszín vezető-helyettese, Korbuly István konferált. A vendégeket és szereplőket Sipos Imréné Baranya megyei elnök üdvözlölte. Polics József Komlói város polgármestere is köszöntötte a megjelenteket az Idősek Napja és a 30 éves jubileumi ünnepség alkalmából, és megköszönte Sipos Imréné sokéves kiemelkedő munkáját. Egy csokor virággal és ajándéktárggyal kedveskedett neki, és a további évekhez jó egészséget kívánt. Az ünnepségen a szövetség regionális alelnöke, dr. Kocsis Gyula is felszólalt a 30.éves jubileumot méltatva.

Az ünnepi köszöntők után a klubok műsora következett. Fellépett a komlói Őszirozsa Tánccsoport, a pécsi Búzavirág Néptánc

csoport, a harkányi Dalkör, a szebényi Asszonykórus Dalköre, a kásádi Horvát nyelvű Dalkör, a somberekli Nyugdíjas Klub Német Dalköre, a pécsváradi Nyugdíjas Körzeti Egyesület Hagyományőrző Tánccsoportja és Férfi énekkara, a magyarhertelendi Bordalkör és szolistái, Wache Jánosné komlói gomb-és szájharmonikás, Handler Péterné, a szederkényi Nyugdíjas Klub versmondója, a Mindszentgodisai versmondók, a beremendi Nyugdíjas Klub szolistája. A szomszéd megyéből, Somogyból is érkezett fellépő, a nagyatádi Szépkorúak Nyugdíjas Klubjának Énekkara és Tánccsoportja. Minden szereplőt oklevéllel és ajándéktárggyal jutalmaztak.

Sipos Imréné megyei elnök megköszönte minden megjelentnek a részvételt és további jó egészséget kívánt. Zenés, táncos ebéddel zárult a jubileumi rendezvény.

Farsangoltunk

A csolnoki nyugdíjas klub évad nyitó első bálját – farsangi bálját – február 1-én rendezte meg. Meghívott vendégeink – Kolonics Péterné polgármester, Szax László, a csolnoki német nemzetiségi önkormányzat elnöke, a csolnoki öregek napközi otthonának vezetője, Gáspár Mariann, becsületbeli tagunk, Bérces József és neje, Bérces Józsefné – remek műsort láthattak. A táti nyugdíjas klub, a sárisápi nyugdíjas klub és a dorogi nyugdíjas klub fergeteges műsort adott. A bált a csolnoki nyugdíjas klub énekkara nyitotta meg, gyönyörű német nyelvű, majd annak magyar nyelvű ének változatával.

A jó hangulatot Halas Gábor zenéje biztosította. Nagyon szépen köszönjük, hogy sokan eljöttek és megtiszteltek minket jelenlétükkel.



Évadnyitó bál – remek hangulatban

Visszapillantás

Ismét elrepült felettünk egy év, és a Jóbarátok Nyugdijas Klub már az új esztendő feladatait tervezgeti. De mi is történt a 2019-es évben?

Kiértékeljük az elmúlt évet kulturális és gazdasági szempontból is, hiszen volt mit elemezni a tagság jó hozzáállásának köszönhetően.

2019 nagyon mozgalmas volt a klub életében, 19 klubtagunk eleget tett a baráti klubok meghívásának. A rendezvényekre egy-egy odaillő dalcsokkal, verssel vagy jelenettel készültünk. Nagy örömünkre 14 vidéki és 7 helyi meghívást, felkérést fogadtunk el, de sajnos egészségügyi vagy családi elfoglaltságok miatt Kaba, Püspökladány, Görbeháza, Füzesgyarmat, Szolnokról Fazekas Rozi nótaénekes klubja és Berekfürdőről Márkus Ica nótaénekes klubja felkérése nem fért bele a programunkba.

Januárban a Magyar Kultúra napján egyik tagunk két szép verset mondott el, és meghallgattuk Agócs Gergely néprajzkutató nagy sikerű műsorát. A városi disznótoron, a pogácsasütő versenyen négy klubtagunk vett részt – egy első és egy harmadik helyezést értek el. Műveltségi vetélkedőt, majd farsangi délutánt rendeztünk a klubban.

Hogy a programoknál maradjunk... Pocsajban Nyugdijas Tavaszváró rendezvényen szerepelt az énekkar és a Trió; nőnap ünnepséget tartottunk, és a Művelődési Központ vezetői is

virággal köszöntötték a Nőket; március 15-én a városi ünnepségen a klub tagjai is részt vettek és koszorúztunk; Esztárban léptünk fel a pogácsafesztiválon, ezt követően diabetikus előadáson voltunk. Mikepércsen, a csigacsonálón különdíjat nyertek az asszonyaink, amelyhez ezúttal is gratuláltunk nekik. Virágvasárnapi koncerten lépett fel az énekkar a templomban. Kabára teljesítménytúra vetélkedőre mentünk, ahol kimagaslóan teljesítettünk, első helyezést értünk el. Derecskén a Katonai Toborzón az énekkar katonai dalcsokot adott elő, melyhez a parancsnok gratulált, és meghívott bennünket a Debreceni Katonai fesztiválra.

Berettyóújfaluban Strandfesztiválon, Földesen Dalos-Táncos találkozón, Derecskén a Városnapján az énekkar szerepelt. Nagyrábén a színjátszó fesztiválon jelenetet adtunk elő. Nádudvaron a Strandfesztiválon énekcsokrot, Hosszúpályiban jelenetet adtunk elő. Szent István ünnepén aratócsokorral lépett fel az énekkar. Debrecenben a Kórusok és Dalkörök találkozóján is szerepelt az énekkarunk.

Nem maradtak el a klubban a névnapi, születésnapi megemlékezések sem – főzéssel és szalonasütéssel egybekötve.

Sokáig sorolhatnánk még a meghívásokat, találkozókat, fellépéseket, de azt hiszem ebből is kitűnik, hogy a „Jóbarátok” tartalmas, gazdag évet zártak.

Farsangoltunk...

A februári tavasz megtréfál sok mindent, de nem a nyugdíjasainkat... Nagyon jó hangulatban, nagy zajjal érkeztek a bordányi faluházba a dorozsmai, a röskei és a forráskúti nyugdíjasok, hogy a bordányiakkal együtt egy „jót” farsangoljunk.

Nem foglalkoztunk a kinti +10 fokkal, annál inkább az egymás közti beszélgetéssel. Kedvenc zenésünk – Kovács Gábor – mindent megtett a jó hangulat és a táncos lábak érdekében; táncoljon mindenki, ameddig csak bírja.

Pihentetőül kedves vendégeinkkel együtt – nagyjából 115-en voltunk – disznótoros uzsonnát fogyasztottunk, sárgabarackos fánkkal. Természetesen némi finom gyümölcslével, borral és ásványvíz-

zel frissítettük magunkat a házigazdák legnagyobb örömére, mert ettől még hangosabb lett mindenki. „Vendégek” is érkeztek szép számmal, akik műsorral köszöntek be abban a reményben, hogy maradhatnak. Műsoruk után a szigorú zsűri döntött: maradhattak!

A szokásoknak megfelelően tombolával fokoztuk a hangulatot, nagyon sok hasznos tárgy került új gazdájához.

A hangulat igazán családias lett, táncoltunk, énekeltünk, majd amikor már jól elfáradtunk, megbeszéltük, hogy hol folytatjuk.

Farsangi hangulat van, még ha a februári tavasz viccelődik is velünk...

Szalai Antal

Klubvezetői tanácskozás Hatvanban

Hatvanban tartotta meg az év első klubvezetői tanácskozását az „Élet az Éveknek Heves Megyei Szervezete”. Az összejövetelnek a hatvani Grassalkovich Művelődési Ház adott otthont.

A hatvani Naplemente Nyugdijas Klub szervezésében létrejött rendezvényen 15 tagklub képviselőjében közel 50-en jelentek meg a tanácskozáson. A szakmai fórum első részeként a házigazda klub kulturális műsorral kedveskedett a megjelenteknek. A vendégeket Horváth Richard Hatvan város polgármestere köszöntötte, és elismerő szavakkal méltatta a megyei szervezet munkáját.

Sánta Gyula megyei elnök a hagyományokat folytatva gratulált az első negyedév születésnapos klubvezetőinek, majd nagy meglepetésére 75. születésnapja alkalmából a tagklubok nevében Fűrész János köszöntötte fel őt. Az egri Ezüstidő Szabadidős Egyesület vezetője elismerését fejezte ki Sánta Gyulának a me-

gyében élő idős emberekért végzett önzetlen segítségéért, és a megyei szervezet magas szakmai színvonalú vezetéséért.

Az ünneplés után az elmúlt esztendő eredményeinek ismertetése, összegzése következett, majd a 2020-as rendezvénytárgy megvitatására került sor. Minden tagklub elfogadott programajánlatát összevetve, megszületett az Élet az Éveknek Heves Megyei Szervezet idei rendezvényterve. Számos helyi, területi és kiemelt megyei program kínálatából választhatnak a megye idősei.

A soron következő aktuális feladatok kiosztása és vállalása után a házigazdák – Hatvan Város Önkormányzatának köszönhetően – nagyon ízletes ebédet szolgáltak fel a résztvevőknek.

*Lázár Tünde
megyei elnökhelyettes*

Tiszaszalka, 1947 Szilveszterén

Kedves Olvasó! Nem tudom, hogy években elég gazdag-e már ahhoz, hogy észrevegye: minél inkább telnek az évek, évtizedek, annál élénkebben törnek fel a gyerekkor emlékei. Ezt Kosztolányi fogalmazta meg legszebben Hajnali részegség című ódájában: *„Én nem tudom, mi történt vélem akkor, de úgy rémlett, egy szárny suhan felettem s felém hajol az, amit eltemettem rég, a gyerekkor.”*

Furcsa paradoxon: annak ellenére, hogy életem első évtizedét súlyos történelmi események határozták meg, háború, holokauszt, belső harcok, mi ebből keveset éreztünk. Szüleim, akik bátran vállalták a nagycsaládot, azzal is törődtek, hogy leplezzék a gyerekek elől, ami nem rájuk tartozott.

Ám egy természeti katasztrófát ők sem leplezhettek el. Ez volt 1947 Szilveszterén a Tisza jeges áradása a Felső-Tisza-vidék kistérségében, s ez szülőföldemet is érintette. Az eseményt semmi nem jelezte előre. A falu a téli ünnepkör hangulatában élt, Karácsony bensőséges, családi ünnepe után. (Ekkor még szokás volt a kántálás. Rokongyerekek, fiatalok énekkel köszöntötték az ünnepet, s a háziak megvendégelték őket. Ezen a tájon nagyon szépen tudtak énekelni. A híres debreceni Kodály Kórus karnagya, Gulyás György ebből a kistérségről toborozta jó hangú énekeseit.) A falu fiatalsága Szilveszterre készült.

Mint más években, most is a református templom tornyában énekeltek a fiatalok, mi pedig otthon, nyitott ablaknál hallgattuk a szép énekszót. Mindmáig él bennem az óév búcsúztató szomorú számvetése: *„Uram, mi itt állunk egy évnek sírjánál”* és az újévet köszöntő zsoltár Istenhez forduló áhítata, remény-sége: *„Ez esztendő megáldjad!”* – majd harangszó köszöntötte az Újévet.

De a köszöntőt egy baljós hang váltotta: félreverték a harangot. Életbe léptek az előzetesen rögzített szabályok: a gyerekeket ki kell menekíteni a faluból, hogy a felnőttek a település védelmére koncentráljanak. Ez így volt racionális. Megélni mégsem volt egyszerű. A búcsú képei kellően nyomasztók voltak. Az utca végén állt V.B.-né, aki utánunk rivallta: *„Szappant főznek belőletek!”* Nem értettük a fenyegetést, szüleink elrejtették előlünk a szörnyűségeket. Arra emlékszem, hogy egy nálam egy-két évvel idősebb lakli kamasz elkiáltotta a búcsúszót: *„Isten veled, Tiszaszalka!”*, ám bele is bőgött, s én, aki nem csak olvastam, hanem már némi olvasottsággal is bírtam, mélységes megvetéssel néztem rá, mit rémítgeti a kisebbeket? Talán a pedagógus vénám kezdett kialakulni? Megvolt rá az esélyem. Mire második lettem, épült az új iskola.

Visszatérve a gátra... Vásárosnamény felé már vízben mentünk a teherautóval. Az állomás épületéhez lerakott deszkákon egyensúlyoztunk. Engem a Nemzeti Segély nevű szervezet vett gondviselésébe, s egy nagyszerű házaspár gondjaira bízott. (Mennyi adatot kiszór tudatunkból az idő, de az ő adataikra mindmáig emlékszem, mint az igaz emberség, szolidaritás szép példáira.)

Pesten csodagyerekeknek tartottak szavalásomért, megbízható ismereteimért. „Vizsgázott” általam tiszaszalkai iskolám és tanárain.

Gondviselőim adoptálni szerettek volna, de szüleim nem egyeztek bele, én magam sem vágytam a fővárosi létre. 1948 áprilisának második felében érkeztünk haza. A falut a felnőtt lakosság példás helytállása és összefogása nyúlógáttal megvédte.

Jó pedagógusaim voltak. A szigort Kálmán Sámuel tanár közvetítette. Nagyon büszke voltam rá, hogy tusrajzomat (a Tavi kagyló című „műalkotást”) megjelentetésre alkalmasnak ítélte. A Tanár úr jó szervező volt. Kirándulásokkal, akadályversenyekkel, a lónyai, tarpai és a beregdaróci iskolákkal közös baráti találkozókkal színesítette iskolás éveinket. Nagy hangsúlyt helyezett a hazafias nevelésre, akár II. Rákóczi Ferenc, akár 1848/49 hagyományaira gondolok. Szigorú volt és igazságos. Némileg példaképként is szolgált.

Igazi példaképem mégis a felesége, osztályfőnököm, Ibolya néni volt. Hallatlan empátiával, jó pedagógiai érzéssel kezelte a kis-kamaszok majd a serdülők kelekótya világát.

Szerettem az osztálytársaimat. Ahogy elvesztettem szüleimet, testvéreimet, rendre eljötték a temetésekre. Jól esett, lélekben felemelt a részvét.

Nyolcadik után Kisvárdára, a leánygimnáziumba vitt az utam, onnan a debreceni egyetemre, magyar-történelem szakra. Mind a középiskolát, mind az egyetemet nagyon szerettem.

Sorsom, családi életem mégis Karcaghoz, a Nagykunság fővárosához kötött. Itt éltem felnőtt életem nagy részét mind a munkában, mind a magánéletben boldogan.

Hálásan gondolok tiszaszalkai iskolámra. Tiszaszalka volt a bölcsőm és maradt örök viszonyítási pont, ezért szerveztem mindig a gimnáziumi első (ma kilencedik) osztályaim kirándulását a szatmár-beregi tájra.

Régen jártam otthon, akkor is csak a temetőben. Falubeli emlékeimet lelki vitrinembe zárom, a nyárfák, a víz illatát, vagy a tiszavirág gyémántfényét napsütésben. Így őrzöm, zsugorgatom emlékeimet, drága férjemét is, akivel majd 60 évet éltünk együtt, felneveltünk két gyermeket, nőnek imádott unokáink. De számomra a viszonyítási pont a szülőfalum maradt, érték a klasszikus irodalom és a szép, felemelő emberi példák, s Arany Jánossal valom:

*Nincsen olyan puszta ínség,
Hogy magának benne
A halandó egy tenyéryn
Zöld virányt ne lelne;
És ha ezt a szél behordta
Sivatag fövényrel:
Még siratja... de tovább megy
Örökös reménnyel.
(Enyhülés)*

özv. Barát Mihályné, Kálmán Margit
nyugalmazott középiskolai tanár



Új év, új álmok, mindez biztonságban!

Eltelt az új évtized első hónapja. Ilyenkor érdemes visszatekinteni, mi valósult meg vagy mennyire tudjuk betartani az újrakezdési fogadalmainkat. A legtöbben a sportosabb, egészségesebb életmódot vágyják, aztán megtakarításokra gyűjtenének, az unokáikat/gyermeküket segítenék anyagi támogatással is akár.

A Posta Biztosító legújabb, Ügyfeleknek szóló akciója most mindezt támogatja: egy **Xiaomi Mi Band 4 típusú okoskarpántot** kapnak ajándékba azok az Ügyfelek, akik az akciós időszakban, 2020.02.03. és 2020.04.05. között minimum 15 000 forintos havi díjjal, legalább 10 éves tartamú **PostaSzemüncfénye** biztosítási szerződést kötnek. A **PostaSzemüncfénye** megtakarítással egybekötött életbiztosítás ideális ajándék az unokák/gyermekek számára, akiket a lejáratú tartam után egy nagyobb összeggel támogatnánk.



Mi is az a Xiaomi Mi Band 4 pontosan és mit tud? Okosóra, okoskarkötő, fitness karkötő, fitness óra, okosóra, ezek kombinációja, a lista elég hosszú a karon viselhető eszközök kapcsán. Sporthoz, egészségesebb életmód kialakításához, fenntartásához nagy segítség lehet, aktivitásmérő jelzőkkel is ellátható. **Fitness, sport funkciók:** pulzuszámolás, lépésszámlálás, megtett távolság

mérése, elégetett kalória, stopper, úszás funkció, kerékpár funkció. **Értesítés funkciók:** bejövő hívás jelzése, alkalmazás értesítések és SMS jelzése, bejövő üzenetek kijelzése. **Egészség funkciók:** mozgás emlékeztető, alvás minőség megfigyelése. **Egyéb:** ébresztőóra, idő, dátum kijelzés, időjárás kijelzés, esemény értesítők, telefon feloldása, telefon némítása, telefon megcsörgetése (ha épp nem találod), zenelejátszás vezérlése.

A Posta Biztosító azokra is gondol, akik más jellegű megtakarításban gondolkodnak – például saját részre takarékoskodnának, balesetbiztosítást kötnének vagy a méltó búcsú nyugalma tennének félre.



Azok az Ügyfelek, akik az akciós időszakban **bármely postán előkalkulációt készíttetnek PostaSzemüncfénye, PostaNyugdíj Aranytartalék, PostaMozaik Megtakarítás, PostaÖrökhagyó, PostaÉletŐr, Posta Családi Biztosítás** bármelyikéhez, részt vesznek a **2020.04.10-i** sorsoláson, ahol a 2 nyertes maga választhatja ki, hogy egy **HP laptopot** vagy egy **Philips gőzállomásos vasalót** szeretne magáénak tudni.

Miért jobb egy Philips gőzállomásos vasaló a hagyományos vasalóval szemben? Mert bármelyik gőzölős vasalónál sokkal gyorsabban lehet vasalni vele. Egy gőzállomásnak kétszer akkora az erőteljes, folyamatos gőzkibocsátása, mint egy gőzölős vasalónak. Nagyméretű víztartállyal rendelkezik (1,5 liter), amelyet

bármikor újratölthetünk nagy mennyiségű ruhanemű vasalása közben, nem kell megállnia a munkának. Ezzel a technológiával a farmeranyagtól kezdve a selyemig bármit vasalhatunk a hőmérséklet beállítása nélkül. Garantáltan elkerülhető a ruhák kiégése.

Önmaga és családja védelmére válassza Ön is a Posta Biztosító termékeit! További tájékoztatásért forduljon bizalommal a kézbeszítőjéhez vagy postai munkatársainkhoz. Tekintse meg honlapunkat is, ahol további termékeinkről és akcióinkról tájékozódhat: www.postabiztosito.hu

Q10: hadüzenet a halálnak

Hargitai Károly ezt írta 1995-ben megjelent könyvében: „A meredek utcán, amelyben lakom, meglehetősen lassan vánszorogtam fel a lakásomig, az ételmszerüzletben vásárolt nehéz szatyrokkal a kezemben. Időnként meg kellett állnom, hogy szuszogjak egy kicsit. Ez mostanában már nem fordul elő. Legnagyobb meglepetésemre 64 évesen úgy futom végig az utcát tizenöt kiló súlylyal, hogy még csak nem is szuszsanok”. Mi történhetett, ami ezt a nagy változást előidézte? Az, hogy Hargitai Károly koenzim Q10-zel hadat üzent a halálnak.

Az evolúció 600 millió évvel ezelőtti szakaszában nagy változás történt az egysejtűek és más mikroorganizmusok nyüzsgő világában. Addig az történt, hogy az erősebbek felfalták a gyengébbeket. Egy talpraesett baktérium, hogy életben maradhasson kölcsönösségen alapuló egyezséget ajánlott az őt felfaló sejtnak: „Én sokkal több energiát termelek annál, mint amit az én megemésztésemmel nyernél, viszonzásul Te megvédesz az erős ragadozóktól.” Létrejött a „segítőtársak a természetben” megálapodás. Ez annyira jól bevált, hogy a mai napig is valamennyi növényi, állati és emberi sejtben ott van ez a sejtszervecske, amit a tudomány mitokondriumnak nevez.

A sejt által befogadott baktérium lett a sejtet energiával kiszolgáló erőmű az energiában dús molekulák (ATP) termelésével, méghozzá kiváló hatékonysággal, hiszen 18-szor több energiát állít elő ugyanannyi bejövő táplálékból, mint más versengő energiatermelő folyamatok. Az ATP molekulák termeléséhez egy fontos segítőt is szükség van, ez a koenzim-Q10. Annyira nélkülözhetetlen, mint az autó motorjában a gyújtógyertya, ha nincs, szikra nélkül nem indul el a motor. A Q10 molekulát a szervezetünkben a máj képes előállítani, de növényi és állati eredetű táplálékok fogyasztásával is hozzájuthatunk.

Könnyű belátni, hogy Q10 nélkül nincs energia, nincs élet. Életünk 30. évéig remekül működnek a kis erőművek a sejtjeinkben. Ettől kezdve a máj egyre kevesebb Q10-et képes előállítani, és 70 éves korunkra a szervezetünk Q10 ellátása átlagosan felére csökken, a szívben és hasnyálmirigyben még ennél is nagyobb mértékű a csökkenés. Ez azért nagyon veszélyes, mert 20 százalékos csökkenésnél már különféle krónikus betegségek jelenhetnek meg, 80 százalékos csökkenésnél pedig bekövetkezik a halál. Japánban 1974-ben megkezdődött a Q10 ipari előállítása, és 20 év múlva már minden ötödik japán lakos pótolhatta a szervezetében a Q10 hiányát, ami nagyban hozzájárult a japánok egyre növekvő átlagos életkorához. A japánok eredményeit a világ élvonalbeli kutatóintézeteiben végzett vizsgálatok igazolták, ahol a legjobb eredményeket a szívbetegknél érték el Q10-terápiával.

Egy másik veszély, ami csökkenti az élettartamot, a mitokondriumok mutációja, az energiatermelő képesség elvesztése. Életünk korai szakaszában az egészséges mitokondriumok sejten belüli aránya magas a betegekkel szemben. Az évek múlásával az arány eltolódik a beteg mitokondriumok felé, mégpedig

az életmódtól függően különböző sebességgel. Akik egész életükben sikeres életmódot folytatnak, még 100 éves korukban is sok egészséges mitokondriummal rendelkeznek. Nagy szerepe van az életen át tartó sportolásnak abban, hogy növekedjen az egészséges mitokondriumok aránya. A folyton betegeskedő embereknel több évtizeddel korábban már bekövetkezik a halál. A mitokondriumokkal és a Q10-zel kapcsolatos nagy horderejű felismerések számos kutató számára Nobel-díjas elismerést eredményeztek.

A Q10 életünk egészségére gyakorolt hatását a tudományos eredmények és a gyakorlati alkalmazások tapasztalatai alapján összefoglaljuk:

1. A Q10 a sejtek energiatermelésének nélkülözhetetlen tényezője. A szervezetben keletkező Q10 hiányt egy életen át pótolni kell, hogy megelőzhessük a betegségeket.

2. A Q10 a szívbetegségek megelőzésében és gyógyításában bizonyítottan kiválóan hatékony, ha folyamatosan pótoljuk a Q10 hiányát. Ötven éves kortól napi 60 mg ajánlott. Ez a mennyiség annak függvényében növelendő, hogy a vérvizsgálatok milyen mértékű Q10 csökkenést mutatnak.

3. A Q10 kitűnő antioxidáns a szabad gyökök megsemmisítésének bajnoka, megvédi a mitokondrium DNS-ét a mutációtól, növeli az érfalak rugalmasságát, ezáltal csökkentve a magas vérnyomást.

4. A Q10 egészségünkre gyakorolt hatása igen sokoldalú: erősíti

az immunrendszert, méregteleníti a szervezetünket, gyógyítja a fogágy betegségeket, javítja a férfiak spermaképességét, növeli a sportolók teljesítményét, elősegíti a daganatos sejtek pusztulását.

A számtalan sikertörténet közül számomra a legkedvesebb a következő.

„2004-ben én már négy éve rendszeres Q10 fogyasztó voltam, remek eredményekkel, amikor összetalálkoztam építésmérnök barátommal. Távolból már látható volt, hogy néhány lépés után pihenőket tart, mert elfogy a levegője. Mikor odaértem, lihegve súgta a fülembe: „Józsikám, én már a halálomon vagyok!” Javasoltam neki a Hargitai könyv elolvasását. Három hónap múlva egy csodásan fitt emberrel találkoztam. Hadat üzent a halálnak, ma már 86 éves, és naponta 1000 métert úszik.”

A Q10 fogyasztása mindenkinek ajánlott, 50 év felett 60 mg, 70 év felett 120 mg naponta. A lassan felszívódó óriás molekula zsírban oldódik, tanácsos zsíros ételek társaságban bevenni a jobb felszívódás érdekében! A Q10 megfelelő szintjének beállítása a szervezetünkben 3 hónapos folyamat, de ezután is kell naponta szedni!

Kedves Olvasóim! Ti is üzenjétek hadat a halálnak, hogy megóvjátok az egészségeteket!

Dr. Tar József, a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke





PRIMA-PROTETIKA
MINŐSÉG - SZAKÉRTELEM - MEGBÍZHATÓSÁG

ÚJ TUSOLÓSZÉKEK GENERÁCIÓJA



Zuhanyzóban alkalmazható, modern kialakítású és könnyen kezelhető tusolószékek a PRIMA-PROTETIKÁ-tól.
Kétfajta típus!



**PP-5331
TUSOLÓSZÉK
HÁTTÁMLÁVAL
9 900,- Ft**

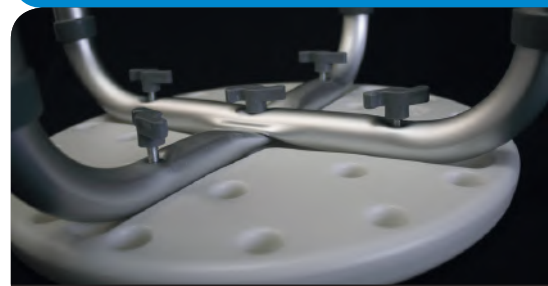
Háttámlás kivitel
Könnyű alumínium szerkezet



**PP-5332
TUSOLÓÜLŐKE
5 900,- Ft**



Egyszerűen állítható
stabil lábak
Csúszásgátló lábvégek



Könnyen összeszerelhető

Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2020. 04. 30-ig, a kupon érvényesítése esetén.

webaruhaz.prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:
ppelet
Érvényesség ideje:
2020. 04. 30-ig





Közös úton, közös
célért: egy egészséges
társadalomért.

www.richter.hu



RICHTER GEDEON
Az egészség a küldetésünk