

Élet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2020. január

Kedves Klubtagok!

Remélem, kellemesen töltöttétek a karácsonyi ünnepeket, a szilvesztert, és az újévet is családotok, ismerőseitek, barátaitok körében köszöntöttétek! Legyen minden kedves Klubtagnak örömkben gazdag az újesztendő!

Újévi ajándéknak szántuk – fogadjátok szeretettel – az Emlékönyv–1989-2019 című kiadványunkat, amiben kíséreltetünk Szövetségünk történetének, néhány kiemelten fontos eseményének összefoglalására. Megemlékeztünk azokról, akiknek a személye összefonódott a Szövetség történetével. Köszönjük a klubok pénzadományát, és köszönjük a sok megküldött dokumentumot, fotót, írást, amitől ez a kiadvány gazdagabb lett.

A 2020. év jól kezdődött annak a kétszázötven tagunknak, illetve a hozzánk más idős szervezetekből csatlakozott kedves vendégeinknek, akik a harkányi pótszilveszteri programunkon vettek részt. Az ötödik alkalommal megrendezett program igen népszerűbb tagjaink körében. A Thermál Hotel, amely a pótszilveszternek helyet adott, a fürdőváros egyik legszebb szállodája. Az érzékelhetően tiszta, kellemes levegő, a település nyugalma és a szálloda minősége, vendégszeretete szavatolta az igazi feltöltődést. A szállodának kiváló a vize, a gyógy szolgáltatásai, több szaunát is kipróbálhattunk. Nem utolsó sorban az időjárás is kedvező volt.

Nagy sikere volt a szilveszteri mulatságnak, éjfélig roptuk a táncot. Örülök, hogy ismételtén sokan eljöttek a filmvetítésre és az azt követő beszélgetésre. Ezúttal Szántó Györgyi és Szántó Gyuri vezették a vetélkedőt.

Mindenkinek szívesen ajánlom, ha Harkányba látogat, szánjon időt a gyönyörűen felújított siklói várra is. A csoport csaknem a fele, 96-an vettek részt az idegenvezetők által vezetett kiránduláson. Idén sem maradt el a Sárkányos Lovagrend népszerű lovagi tornája. Sokan életükben először látták az 1738-ban, a hívők adakozásából emelt szerb templomot, melyet leégése után 1783-ban a mai alakjában építettek újjá. Ikonosztáza és berendezése 1800 körül készülhetett. Megnéztük a Malkocs Bej Dzsámit is. A dzsámit egy magas rangú török személyiség,

(folytatás a 3. oldalon)

Népi köszöntők újévre

Adjon Isten füvet, fát,
Teli pincét, kamarát.
Sok örömet e házba,
Boldogságot hazánkba!

Este harangszóra, gilingalangóla,
Azt hirdeti, itt az évnek, itt a fordulója.
Azért friss egészséget,
Bort, búzát, békességet.
Aggyon Isten bőven,
Az újesztendőben.

Ez újév reggelén minden jót kívánok,
Ahova csak nézek, nyílnak virágok!
Amennyi az égnek lehulló zápora,
Annyi áldás szálljon gazduram házára.

Újesztendő, vígságszerző most kezd újulni,
Újuláskor víg örömmel akkor hirdeti,
Hirdeti már a Messiás, eljöttünk lenni.
Legyetek hát az Istennek igaz hívei.



Klubtagjaink Harkányban pótszilvesztereztek

A tartalomból:

Tájékoztató a nyugdíjfizetésről • Meg kellene tanulni lassítani?

• Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit!

• 2020. évi kedvezményes gyógyüdülések • Szeretetcseppek karácsonyra

Óvjuk az otthonunkat az új évben is!



Az ünnepek alatt számos elrettentő történettel találkozhattunk – régi karácsonyfaizzótól kigyulladt karácsonyfa, szilveszteri rakéta landolása a háztetőn – ezek a hírek többnyire a tüzesetekre hívják fel az emberek figyelmét. Azonban nem csupán a tűz, hanem az elemi károk – árvíz, földcsuszamlás, földrendezés, vihar okozta károk – vagy az ingóságaink megrongálódása is váratlan kiadásokhoz vezethetnek.



Az otthon a legtöbbünk számára egy élet munkáját jelenti, bárminemű kár mindig bosszúsághoz vezet, de sokkal könnyebb túllépni rajta, ha van miből fedezni a megrongálódás javítását. A **PostaÉdesOtthon** ingatlan- és ingóságbiztosítás az ilyen nem várt helyzetekre nyújt segítséget. Ráadásul **2020.01.06-tól 2020.02.23-ig** bármely postán akciósan is megköthető ez a személyre szabható otthonbiztosítás.

Akik az akciós időszakban szerződnek, nyere-ményjátékban vesznek részt, és megnyerhetik a **3 db 80 000 Ft értékű Euronics utalvány** egyikét!

Az akciós időszakban **előkalkulációt** készítettő Ügyfelek között **1 db Nescafé Dolce Gusto kávéfőzőt** sorsol ki a biztosító.

Otthona védelmére válassza Ön is a **PostaÉdesOtthon** személyre szabott lakásbiztosítást. További tájékoztatásért forduljon bizalommal a kézbesítőjéhez vagy bármely Postán a postai munkatársakhoz. Tekintse meg honlapunkat is, ahol további termékeinkről és akcióinkról tájékozódhat: www.postabiztosito.hu

Kedves Klubtagok!



(folytatás az 1. oldalról)

Malkocs bej emeltette 1543 és 1565 között. A felújításának színvonalát 1993-ban Európa Nostradíjjal ismerték el. Napjainkban múzeumként és imaházként egyaránt működik.

Ez az év is gazdag lesz programokban! Szeretnélek arról tájékoztatni

benneteket, hogy elkészült a 2020. év üdülési ajánlata. Ezt megtaláljátok itt, a Hírlevélben. Éljetek a lehetőséggel! Szeretnénk ismét ellátogatni Parádfürdőre, ahol tavaly nagyon jól éreztük magunkat. Kérdés, elindul-e idén az egri Hotel Flóra felújítása, tudunk-e hozzájuk menni. Koncertet tervezünk az Uránia Filmszínházba és a Pesti Vigadóba. Ez utóbbinak már az időpontját is tudjuk: 2020. augusztus 24-25-én a koncertet követően hajókirándulás keretében ismerkedünk Budapest látnivalóival. Tárgyalásban állunk a Várkert Bazárral. Talán sokan úgy ismerik, ez volt a régi Ifjúsági Park. Kiemelt műemlék, a világörökség része. Több programunk még tervezés alatt áll, de február közepére ismertté válnak, és hírt adunk róluk a Facebook oldalunkon és a tavaszra megújuló www.eletetazeveknek.hu honlapon.

Üdvözzel:

Hegyesiné Orsós Éva, elnök

Tájékoztató a nyugdíjak és nyugdíjszerű ellátások 2020. év banki kiutalásának időpontjairól

A Magyar Államkincstár tájékoztatása szerint a nyugdíjakat és nyugdíjszerű ellátásokat a 2020. évben belföldi fizetési számlára az alábbi időpontokban utalja:

Időszak	Utalás napja
2020. január	január 09.
2020. február	február 11.
2020. március	március 11.
2020. április	április 08.
2020. május	május 11.
2020. június	június 11.
2020. július	július 09.
2020. augusztus	augusztus 11.
2020. szeptember	szeptember 10.
2020. október	október 09.
2020. november	november 11.
2020. december	december 01.

Az időpontok tájékoztató jellegűek!

Továbbá érdemes tudni, hogy a bankszámlára történő utalásnál a jóváírás az utalás napját követő munkanapon történik meg. Ha a nyugdíjat postai úton kézbesítik, akkor a nyugdíjas az ún. postai kifizetési naptárban – amelyet a Magyar Posta Zrt. a tárgyévet megelőzően juttat el az érintetteknek – meghatározott napon kap kézhez.

Jön a nagyszülői gyed

Január elsején lép életbe a nagyszülői gyed, így a még nem nyugdíjas nagyszülők is jogosulttá válhatnak gyermekgondozási díjra (gyed), ha vállalják, hogy részt vesznek unokájuk gondozásában, nevelésében, amíg a szülők dolgoznak. Ennek egyik feltétele, hogy a nagyszülő az unokáját a gyerekei – az unoka szülei – lakásában lássa el. Egyszerre csak az egyik nagyszülő, de akár több unoka után is felveheti a juttatást. A nagyszülői gyed összege legfeljebb havonta a mindenkori minimálbér kétszeresének 70 százaléka, tehát 2020-ban 225 288 forint lehet.

Nyugdíjba készülőknek – nyugdíjasoknak

2020-ban immár 64,5 év lesz a korhatár (a folyamat a 65 év eléréséig tart 2020-ban) – azaz most majd az 1956 első félévében születettek mehetnek nyugdíjba.

Továbbra is 28.500 forint marad az öregségi nyugdíjminimum, az általános nyugdíjemelés – a költségvetési törvény alapján – 2,8 százalék lett. Így januártól 3800 forinttal, kb. havi 138 ezer forintra nő az átlagnyugdíj. Ez sajnos azt is jelenti, hogy a tényleges inflációnál jóval kevesebbet kapnak a nyugdíjasok. Az MNB ma már 3,5 százalékos inflációt vár erre az évre, míg piaci elemzők szerint ennél is magasabb lehet a drágulás.

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

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

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

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

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

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

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

Meg kellene tanulni lassítani? A budapesti egyesület összetartó jó csapat

Mozgalmas, tevékeny közösségre bukkan, aki a Nyugdíjasok „Életet az Éveknek” Területi Egyesülete, vagyis a budapesti egyesület honlapját olvassa. A lap alján meghúzódo bemutatkozó mottó különösen magával ragadott: Civilek vagyunk, szabadok vagyunk, magyarok és európaiak vagyunk! Ez a mondat ma különösen sokatmondó, amikor bizony az egymásnak feszülésről szólnak a krónikák.

Hogy ebben a szabadságot, tenni akarást sugalló mondatban mekkora szerepe van az egyesület elnökének, Talyigás Katalinnak, az az őt, őket ismerők között nem szorul magyarázatra. Nincs egyedül, a Budapesten működő 43 klub, a szövetséghez csatlakozó több mint száz közösség már rég felismerte, hogy a közösségben rejlő erő felhasználásával javítani lehet a nyugdíjasok életminőségén is.

Talyigás Katalin neve nem ismeretlen – főleg a szociológusok, a szociális területen működők körében. Szociológiát tanult, majd tanított az ELTE-n, ugyanott szociálpedagógia műhelyt is vezetett a szociálpedagógia elméleti, módszertani, oktatási és gyakorlati problémáinak elemzésére. Itt ismerte meg a férjét is. (De ne feledkezzünk meg a Szövetkezeti Kutatóintézetéről sem, mely a hatvanas évek végétől a szövetkezeti témájú hazai kutatások bölcsője volt.)



A budapesti szervezet a költészet napján minden évben megkoszorúzza József Attila szobrát

A nyolcvanas években a tanítás volt a meghatározó Talyigás Katalin számára, de a mindennapi szociális munka fontosságát Bolíviában tapasztalta meg. Aztán Ferge Zsuzsa felkérésére Hegyesi Gáborral közösen nekiláttak a szociális munkás képzés elmélete és gyakorlata kidolgozásának, egy korábban Magyarországon nem ismert rendszer alapjait tették le. Az első családsegítő központ az ő aktív közreműködésük nyomán született, az Esély Közalapítvány hallgatói pedig megkülönböztetett figyelemmel fordultak a különböző hátrányos helyzetű rétegek és csoportok – elsősorban a tartósan munkanélküliek, a fiatalok, a fogyatékkal élők és a romák felé. Ennek mintájára alakultak később azok a civil szervezetek, melyek ma is alapvetően meghatározzák a hátrányos helyzetűek támogatását. A Máltai Szeretetszolgálat, az Ökomenikus Segélyszervezet, a Soros Alapítvány neve nem ismeretlen előttünk. A szociális munka hazai tanítói és művelői nemzetközi, főként amerikai tapasztalatokra alapozva építették fel ezeket a szervezeteket.

2004-ben kormányzati szintre emelkedett az esélyegyenlőséggel való foglalkozás, Lévai Katalin EU képviselő tanácsadónak hívta a legszélesebb értelemben vett szociális és foglalkoztatáspolitikai kérdésekkel foglalkozó Talyigás Katalint. 2008-ig dolgozott Brüsszelben.

Hazatérte után sem távolodott el a szociális munka elméleti és gyakorlati művelésétől, szociális innovációval foglalkozott és tanított az ELTE-n, az Országos Rabbiképző szociális munkásokat oktató tanszékén. A holokauszt túlélőkkel való találkozók vitték egyre közelebb az idős emberekhez, egyre jobban megérintette az, hogy milyen nehéz a helyzete ma Magyarországon az időseknek. Egyeseknek sikerül a nyugodt időskort megteremteni, másoknak kevésbé. Ezért amikor Hegyesiné Orsós Éva meghívta az időügyi tanácsba, gondolkodás nélkül igent mondott. És amikor 2010 táján úgy döntött, hogy nyugdíjba megy, a Szociális innováció alapítvány munkát megtartva vállalt az Életet az éveknek Országos Szövetségben önkéntes munkát, ahol 2010-ben budapesti elnöknek is megválasztották.

A budapesti szövetségről tudni kell, hogy önálló területi egyesület, amely az elmúlt tíz esztendő alatt népszerű programok sorával hívta fel magára a figyelmet. Nagyon aktívak a klubok, kimagasló színvonalú a klubvezetői hálózat, ezért tudnak megvalósítani szinte mindent, amit elhatároznak.

• Kifejezetten a budapestiek kezdeményezése a Harmadik kor Egyeteme, aminek az ELTE-vel együttműködve az aktív idősödés, az élethosszig tartó tanulás és a generációk közötti párbeszéd támogatása és népszerűsítése a célja. Az ELTE-vel való kapcsolatunk tehát tovább kísér, már csak azért is, mert a társadalomtudományi karon működő Hilscher Rezső Egyesülettel közösen egy Idős-műhelyt is létrehoztunk, ahol informális szakmai továbbképzésen



vesznek részt azok a klubvezetők, s azok, akik a szociális szakmában tanulnak, dolgoznak. A Harmadik kor Egyetemének mintegy 200 hallgatója van, az Idősműhelyben 15-20-an dolgozunk.

Létrehoztuk a budapesti könyvklubot, ami azért érdekes, mert minden hónapban egy könyvet kiválasztunk, elolvassuk és megvitatjuk a Szabó Ervin könyvtárral közös program szerint. Januárban Spiró György a vendégünk, ahol a Tavaszi tárlat című könyvről beszélgettünk. Februárban Király Júliát várjuk, és A tornádó oldalszele című könyvét vitatjuk meg. Az elmúlt évben mintegy tizenöt könyvet olvastunk-beszéltünk meg. Talán az egyik legérdekesebb a decemberi találkozónk volt, amikor Lévai Katalin Bábel-Budapest könyve volt a téma, amely a szerb kisebbségről szól.

A budapesti egyesület megszervezte a Budapest másképp sétákat is. Minden hónapban egy alkalommal tematikus városnézésre indulnak, mert rájöttek, hogy a Budapesten élők sem ismerik igazán a várost, főleg irodalomtörténeti, történelmi, művészettörténeti szempontból. Érdemes figyelni, mert évente versenyt rendeznek a séták témáiból: vajon mi maradt meg az ott hallottakból? A versmondó napról se feledkezzünk meg, amit a XIII. kerületi József Attila Művelődési Központban rendezünk meg minden évben, de emellett is érdekes budapesti kulturális programot ajánlunk, évente vagy kétezer színházjegyet adunk el kiváló közönszervezőknek köszönhetően. Nagyon jó a közösség, összetartó jó csapat vagyunk, Medveczki Aranka, Renfer István, Csizmas Klári, Csohány Gábor, Koppány Cili, Simon Éva nevét emelném ki. Az egyes klubok vezetői kiváló munkát végeznek a kerületükben.

- Jelentős helyet foglal el a programjaink között az egészség megőrzése. Megrendeztük az esések iskolája tanfolyamot, aminek a jelentőségét azt hiszem nem kell külön kiemelni. Minden évben helyt adunk országos versenyeknek: túraversenyeknek, tízpróbának úszóversenyeknek – a budapesti kerületvezetőkkel való jó együttműködés jegyében.

A fiatal és aktív idősök nehezen váltanak, nem tudják elfogadni a nyugdíjas kort, nehezen találják meg az aktív nyugdíjas évek kulcsát. Ugyanakkor másoknak igencsak meg kell küzdeniük az öregedés fizikai és lelki változásaival, az egészség romlásával. És még nem említettem azokat, akik igencsak legyengült állapotban élnek az életüket, őket rendszeresen meglátogatjuk.

Összefoglalva: legfontosabbnak az érdekvédelmi munkát tartom Budapesten is, és ezért vállaltam, hogy az országos szövetséget is képviselem a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsában. Tagjai vagyunk a NYOK-nak, a Nyugdíjasok Országos Képviselőtársaságának is, ahol beválasztottak a vezetőségbe.

Talyigás Katalin 1942-ben született, 57 éves korában ment nyugdíjba, de sosem volt a szó valódi értelmében nyugdíjas, soha nem érezte magát nyugdíjasnak. Ez baj is – mondja –, meg kellene tanulni lassítani. De biztos akkor rosszabbul érezné magát.

- Két kiváló gyerekem van, rendkívül büszke vagyok rájuk. A lányom Washingtonban egy nagy nemzetközi jogi intézet igazgatóhelyettese, szakmai vezetője, a fiam Bázelen él, építész és közgazdász egy amerikai-svájci üzleti tanácsadó cég résztulajdonosa, a felesége egy svájci gyógyszergyárban az Alzheimer-kutatás vezetője. Két unokám van, Bázelen élnek. Korán megözvegyültem, a gyermekeim felnevelése, útnak indítása és a szakmai munka hihetetlen energiát emésztett fel. Ennek ellenére, ha valaki megkérdezi, hogy mi az életem értelme, gondolkodás nélkül válaszolok: látni, hogy a gyermekeim boldogok, sikeresek, és az ő gyerekeik gyönyörűen fejlődnek...

Sz.R.

Fontos a közösségi munka!

Zárkózott, magáról igen keveset eláruló személyiség Kovács Lászlóné, Kata. Bár személyesen csak egyszer találkoztunk, a beszélgetésünk során is igen keveset árult el magáról. Azt is csak másoktól tudom, hogy a 10 éve nyugdíjba vonult önkéntes munkatársuk igen aktívan, megbízhatóan végzi a munkáját. Ki tudja, talán az aktív életében megszokott precizitást vitte tovább a nyugdíjas évekre, hisz aktív korában pénzügyi területen dolgozott, gazdasági igazgató volt kulturális területen.



Aktív élete sok-sok, napi 10-12 órás munkával telt. Tíz éve nyugdíjas, de azóta is folyamatosan dolgozik. Úgy gondolja, hogy ha valaki nyugdíjba megy, attól még nem muszáj beülnie a sutba. És ha a család nem ad elég elfoglaltságot, akkor valami mást kell keresni. Olyat, ami megmozgatja az agyát, ami a fizikai állapotát is kicsit karban tartja.

Az önkéntes munkát nagyon fontosnak tartja, mert fontosak ezek a közösségek, amelyek akár spontán, akár szervezeten, valamilyen konkrét céllal kialakulnak. A bennük tevékenykedő embereknek, a környezetnek is hasznos, és jó érzéssel tölti el azokat, akik velük kapcsolatba kerülnek. Nagyon sok az egyedülálló ember, ők a közösséghez való csatlakozással meglelhetik a helyüket hátralevő életükben, a magány elkerüli őket. „Én ezt szeretném segíteni a szövetségben végzett munkámmal.”

- Hogy kerültél a szövetség látókörébe?

- Egy rendezvényen tapasztaltam meg a szövetségben folyó munkát, és nagyon megtetszett, hogy odafigyelnek az idős emberekre. Nemcsak arról szól a dolog, hogy megszerveznek egy programot, és aki jön, az jön, aki nem, az nem érdekes, hanem törődnek az emberekkel, messze túl azon, amit a programszervezés jelent. Hegyesiné Orsós Éva munkásságát korábbról ismertem, bár őt magát nem, de azt tudtam, hogy ő személy szerint és a szövetség sokat tesz a nyugdíjasok érdekében.

Jelentkeztem, hogy szívesen önkénteskednék. Nem számítottam arra, hogy ennyi lesz a feladat, de ha elvállaltam, akkor csinálom. Önkéntesként a rendezvényszervezésben segíték. Sopronban mutatkoztam be, de a harkányi programot már önállóan szerveztem Jávori Ági segítségével, felügyeletével. Szerintem a program jól sikerült, a visszajelzések is pozitívak.

Önkéntesként a rendezvényszervezés a munkám, és az aktív korban szerzett tapasztalatok segítenek abban, hogy kicsit más szemmel nézzek az itteni feladatokra, mint az, aki nem találkozott a terület sajátos gondjaival. Mindenesetre nagyon örülök, hogy tapasztalataim szerint a pénzügyi fegyelem nagy a szövetségé.

Nem pazarolnak, odafigyelnek a kiadásokra, és arra, hogy a költségekkel ne a tagjaikat sújtsák.

Beszélgettem volna vele még a családról, de elzárkózott: a magánélete tabu. Így meg kell elégednünk azzal, hogy legközelebb, a személyes találkozások, a programok során talán többet tudunk meg a több civil szervezetben is önkénteskedő Kovács Lászlóné, Katáról.

Sz.R.

Farsang Extrákkal



Farsangi programjaink:

„A Farsang múltja és jelene” – előadás, Farsang-party, Farsangi bál, Kiszabáb égetés, Farsang-X-Faktor, Farsangi bolyondos feladatok és meglepetés programok!

A program választható időpontjai:

- 3 éjszaka esetén 2020.02.19-22. és 2020.03.03-06.
- 5 éjszaka esetén 2020.02.17-22. és 2020.03.01-06.

Részvételi díj:

- 3 éjszaka esetén: **28.800 Ft/fő + IFA**
(Szállás svédasztalos félpanzióval, 3 db fürdőbelépővel és a fenti Farsangi programokkal)

- 5 éjszaka esetén: **48.500 Ft/fő + IFA**
(Szállás svédasztalos félpanzióval, 5 db fürdőbelépővel, 1 alkalommal masszázssal és a fenti Farsangi programokkal)

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj.

Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj.

Egyágyas prémiumszoba felár: 3.000 Ft/éj.

Prémiumszoba felár: 2.000 Ft/szoba/éj.

HOTEL SOLAR***

Nagyatád Tel.: 82/504-135; 30/500-3135
7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.,
infosolar@t-online.hu, www.hotelsolar.hu

Boszorkányos Február

Boszorkány programjaink:

„Boszorkányok pedig vannak!” – előadás, Boszi-turi, Boszi-party, Boszix-faktor, Jóslás, Közös szeánsz, Boszibál, Főboszi választás, Hastánc bemutató és még számos megoldandó boszorkányos feladat!

A program választható időpontjai:

- 3 éjszaka esetén 2020.02.12-15. és 2020.02.26-29.
- 5 éjszaka esetén 2020.02.10-15. és 2020.02.24-29.

Részvételi díj:

- 3 éjszaka esetén: **28.800 Ft/fő + IFA**
(Szállás svédasztalos félpanzióval, 3 db fürdőbelépővel és a fenti Bosziprogramokkal)



- 5 éjszaka esetén: **48.500 Ft/fő + IFA**
(Szállás svédasztalos félpanzióval, 5 db fürdőbelépővel, 1 alkalommal masszázssal és a fenti Bosziprogramokkal)

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj.

Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj.

Egyágyas prémiumszoba felár: 3.000 Ft/éj.

Prémiumszoba felár: 2.000 Ft/szoba/éj.

HOTEL SOLAR***

Nagyatád Tel.: 82/504-135; 30/500-3135
7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.,
infosolar@t-online.hu, www.hotelsolar.hu

Eredményes 2020-at kívánok!

A tél várása közben – leginkább a havat vártuk – tartottuk 2019. december 11-én Szegeden, Családi nap keretében az évzáró rendezvényünket, ami valóban nagyon jól sikerült. Jó hangulattal köszöntöttük a „Mindenki névnapját”, a karácsonyi előzetest és örömmel ajándékoztuk meg egymást Karácsony előtt. Vendégül láttuk dr. juhász Máriát is, aki egyesületünknek majdnem alapítója lett, és a kezdetektől, 12 éven át volt vezetője.

Véget ért az év, a hó nem érkezett meg!

Elmentünk Harkányba pótzilvesztetezni – jól éreztük magunkat –, a hó ekkor sem érkezett meg, így elmaradt a szánkózás és a hógolyózás. Ettől függetlenül elégedetten és kipihenve, de

indítottuk a 2020-as évet, reményekkel és tervekkel, egymásnak jó egészséget kívánva.

A munka és programtervünk elkészült, igyekszünk ebből sok-sok programot ajánlani egymásnak és a kluboknak. A családi összejövetel jó példa előttünk, így próbálunk egyre több idősebb nyugdíjas társunknak is elérhető programot kínálni.

A kulturális és egyéb hagyományokat ápoljuk és megőrizzük, erre ösztönözzük klubtársainkat is.

Szép és eredményes 2020-at kívánok!

Szalai Antal megyei elnök

A Héregi Búzavirág Nyugdíjas Klub óév-búcsúztatója

„Egy kis nyugalmat kívánok én...” – kezdődik a Neoton Família slágere. E dal zenei aláfestésével néztük a gyönyörű téli tájakat bemutató képeket a kivetítőn 2019. december 29-én, az óév-búcsúztatón. Még a Karácsony hangulata pezsgett szívünkben, és 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, hogy 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 is részt veszünk. Most pedig készülünk a farsangi bálra, a tájházi napra, a falunapra, a Magyar Zoltán emléknapra, majd az új kenyér ünnepére, a baráti lovas találkozóra, az Idősek világnapjára és a hozzá kapcsolódó gyaloglónapra, a karácsonyi Békéláng átadásra és az óév-búcsúztatóra. A programok legtöbbjén felsorakoznak a konyhaművé-

szeink által főzött-sütött finomságok. Hagyományteremtésképpen csatlakoztunk azokhoz a településekhez, amelyek a húsvéti készülődés során tojásfát állítanak. Mi 2019-ben a polgármesteri hivatal előtt, a falu központjában díszítettük e szimbólumot.”

Klubunk rendszeresen, havi két alkalommal tartja összejöveleleit, félévente megünnepeljük a névnapokat. A kerek születésnapok köszöntése családi légkörben zajlik.

Klubunkról szóló legutóbbi visszajelzés szerint mi vagyunk a faluban a szokások és a hagyományok fáklyavivői.

Polgármesterünk, Nieszner József elismeréssel szólt tevékenységünkről. Megjegyezte, hogy csoportunk kiváló példa az önmagunkra és az egymásra való odafigyelésre, egymás segítségére. 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 „mazzorett-csoport” bemutatójára. A Marton Éva koreográfus által tanított pom-pom formációt mutatnak be táncos lábú hölgyeink. Óriási sikert arattak.

Pekár Katalin

30 éves jubileumi ünnepség Baranya megyében

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet 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 megjelent vendégeket és szereplőket Sipos Imréné Baranya megyei elnök üdvözölte. 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 méltatta.

Az ünnepi köszöntők után a klubok műsora következett. Fellépett a Komlói Őszirozsa Táncscsoport, a Pécsi Búzavirág Néptánc

csoportja, a Harkányi Dalkör, a Szébbényi Asszonykórus Dalköre, a Kásádi Horvát nyelvű Dalkör, a Sombereki Nyugdíjas Klub Német Dalköre, a Pécsváradi Nyugdíjas Körzeti Egyesület Hagyományörző Táncscsoportja és Férfi énekkara, a Magyarhertelendi Bordalkör és szólistái, Wache Jánosné komlói gomb- és szájharmonikás, Handler Péterné, a Szederkényi Nyugdíjas Klub versmondója, Mindszentgodisai versmondók, a Beremendi Nyugdíjas Klub szólistája. A szomszéd megyéből, Somogyból is érkezett fellépő, a Nagyatádi Szépkorúak Nyugdíjas Klubjának Énekkara és Táncscsoportja. 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.

Fedezzük fel HAJDÚSZOBOSZLÓ és környéke szépségeit!**Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda *******(4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.)****2020. június 8-11-én (hétfő-csütörtök)**

Töltsünk együtt 4 napot Hajdúszoboszlón! A szálloda elismert gyógyvize és wellness szolgáltatásai, kellemes környezete, a fakultatív programok garantálják a feltöltődést. **Hajdúszoboszló** gyógyvize kiválóan alkalmas idült mozgásszervi, belgyógyászati, nőgyógyászati betegségek gyógyítására, izom- és csontsérülések utókezelésére.

A Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda***superior **Hajdúszoboszló** üdülőövezetében, a belváros közelében, csendes, nyugodt helyen található. A szálloda 237 szobával várja a kikapcsolódni vágyókat. Valamennyi szoba erkéllyel, színes televízióval, telefonnal, fürdőszobával, internettel felszerelt. A szálloda teljes körűen nemdohányzó.

A program keretében a szálloda munkatársai vezetésével másfél órás, **ingyenes séta** keretében ismerkedhettek a város nevezetességeivel. A program középpontjában a gyógyfürdőzés és a turisztikai programok állnak. De ezt a rendezvényt táncfesztiválként is meghirdetjük! **Várjuk a táncsoportok jelentkezését.** Bemutathattok hagyományőrző táncot, néptáncot, modern táncot, szalontáncot stb.

Műsoridő: legfeljebb 10 perc

NEVEZÉSI DÍJ:

„Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik a szállodai szolgáltatást is igénybe veszik a Hotelben – 2500 Ft/ csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, és azoknak, akik a tagjaink, de nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást a Hotelben – 3500 Ft/csoport

Utazás: egyénileg**Résztvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:**

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

Egyágyas szobában 53.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Résztvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

Kétágyas szobában 39.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Egyágyas szobában 55.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Résztvételi díj a Szövetség klubjaihoz és nem a Szövetséghez tartozóknak:

Kétszobás és két fürdőszobás apartman kizárólag 4 fő esetén 33.000 Ft/fő (3 éjszaka)

A csomagár tartalmazza:

- a svédasztalos reggelit, könnyű ebédet (13 és 15 óra között) és a büfévacsorát;
- az idegenforgalmi adót, melynek összege 500 Ft/fő/nap (1500 Ft/fő);
- a nyitvatartási idő alatt (07.00-20.00 óra között) a teljes wellness részleg használatát (bel- és kültéri gyógy-medence élményelemekkel, váltó-, pezsgőfürdő, szauna, infrasauna, gőzfürdő, nyáron saját strand, úszómedence), fürdőköpeny-használatot, parkolási díjat és rendkívül gazdag programokat, mint például:
 - ✓ Hungarospa Fürdőkomplexum és Harangház látogatás kísérelével; Csoportos hangfürdő a testi-lelki ellazulásért Török Diával;
 - ✓ reggelente reggeli torna (20 perc), Jóga a mindennapi életben! (átmozgató, könnyű torna) 20 perc, naponta Aquafitness;
 - ✓ a reumatológus szakorvos, a fizioterapeuta, a gyógytornász, a táplálkozás szakértő előadását (30-30 perc);
 - ✓ Meridián torna Cseri Melinda életvezetési tanácsadóval (30 perc);
 - ✓ helyi őstermelők bemutatkozása (házi sajtok, kolbászok, lekvárok stb.);
 - ✓ Tangó & Dió, tánc az Alzheimer kór ellen – dr. Nyéki Gabriella előadása (1,5 óra).

- esténként élőzene (18.00-24.00 óra); közös táncitanulás

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

Fakultatív programok:

1/ A hortobágyi bő félnapos kirándulás 2020. június 9-én vagy 10-én.*

busztranszfer a Hortobágyra, idegenvezetés, Páztormúzeum, csikósbemutató, csárda, Darvak Világa Kiállítás, pusztakocsikázás, az állatok élőhelyükön való megtekintése

A program legalább 40 fő részvételével indul el.

Részvételi díj: 6.000,- Ft/fő (valamennyi költséget tartalmaz)

2/ Látogatás Nyírbátorra 2020. június 9-én vagy 10-én.*

busztranszfer, idegenvezetése, Batori Várkastély és Panoptikum, Görögkatolikus Templom, Református Műemlék Templom, Római Katolikus Minorita Templom és sok más nevezetesség megtekintése

A program legalább 40 fő részvételével indul el.

Részvételi díj: 4.000,- Ft/fő (valamennyi költséget tartalmaz)

*A jelentkezők számától függ, megszervezzük-e mindkét kirándulást. Ha egy kirándulásra lesz igény, arra 9-én kerül sor.

3/ Városnéző séta: „Hévízek atyja – Pávai álma” vagy „A lovas hajdúk nyomában” címmel – ingyenes, de kérjük, jelentkezetek – 1,5 órás séta

4/ Látogatás Nádudvarra, Fazekas Ferenc népi iparművész műhelyébe

A művész családja mintegy 300 éve generációról generációra adja át a szakmai tudást. A fekete kerámia történetével, készítésével ismerkedhetünk meg.

A program legalább 30 fő részvételével indul el.

Részvételi díj: 3.000,- Ft/fő (valamennyi költséget tartalmaz)

Jelentkezési határidő: 2020. március 25.

A jelentkezést követően visszaigazolást küldünk a jelentkezés elfogadásáról, és egyben megküldjük a részvételi díj befizetéséhez szükséges csekket, illetve megadjuk a számlaszámot, ahová a részvételi díj befizetését kérjük.

Jelentkezés módja:

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Részvételi díj befizetésének határideje, a lemondási feltételek:

2020. április 20.

A befizetést követően, a befizetési csekk másolatát küldjétek meg Szövetségünknek (postacím: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, Budapest, 1094 Balázs Béla u. 18., vagy email: eletetazeveknekfesztival@gmail.com). Ha egy klubból többen jelentkeztek, a befizetési csekk másolatának megküldésével egy időben a résztvevők név szerinti listáját is küldjétek meg. Kérjük továbbá, írjátok meg, kik kerüljenek egy szobába.

A jelentkezés 2020. május 8-ig kötbérmentesen lemondható.

Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg.

A programra legfeljebb 250 fő jelentkezését tudjuk elfogadni. A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. 2020. május 15-éig részletes programot küldünk a résztvevőknek. A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket ugyanezért az árért.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége
Budapest, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18., tel.: 06 1 327-0118, eletetazeveknekfesztival@gmail.com

Kérjük, olvashatóan töltsse ki!

Beküldési határidő: 2020. március 25.

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

JELETKÉZÉSI LAP CSOPORTOS ÉS EGYÉNI JELETKÉZŐK RÉSZÉRE*

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” Táncolva fedezzük fel

HAJDÚSZOBOSZLÓ és környéke szépségeit!

2020. június 8-9-10-11. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: 4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.

Klubja neve:

Klubja címe:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési cím:

telefonszáma: email címe:

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

Fellépnek-e a rendezvényen: igen nem,

Amennyiben fellépnek, a művészeti csoport neve:

a fellépők száma: fő, résztvevők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Betanítója (koreográfus stb.)

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

Műsorszám időtartama (max.: 10 perc lehet a csoportnak)

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

Szállást fő részére kérek

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

NEM CSOPORTTAL TÖRTÉNŐ JELETKÉZÉS ESETÉN:

Jelentkező személy neve:

Vele utazó személy(ek) neve:

Elhelyezési igény (Kérjük, húzza alá!): egyágyas szoba – kétágyas szoba

Jelentkező levelezési címe (irányítószámmal):

Telefonszáma: email címe:

Hortobágyi kirándulásra jelentkezők száma: fő

A nyírbátori kirándulásra jelentkezők száma: fő

A nádudvari népi iparművész meglátogatása: fő

Hajdúszoboszlói városnéző sétára jelentkezők száma: fő

Tudomásul veszem, hogy a befizetést követően, melynek határideje 2020. április 20-a, a befizetési csekk másolatát, az utazók névsorát (egy szobába kerülők neve) a szállodai helyfoglaláshoz a Szövetség elérhetőségére elküldöm.

*A jelentkezési lapot a programot követően a Szövetség megsemmisíti, az e lapon szereplő információt más célra nem használja fel.

Dátum:

.....

aláírás

3-1-2 a Dózsa kertben



Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiángyakorlatokkal címen érdekes cikket olvastam az „Élet az Éveknek” Hírlevél szeptemberi számában. A Sikeres Öregedésért Egyesület elnökének, Dr. Tar Józsefnek az írása és felhívása azonnal tettekre késztetett, és máris hívtam a megadott telefonszámot. Gyorsan megállapodtunk, nálunk is bemutatják ezt a mindenki számára új lehetőségeket nyújtó egészség megőrző és öngyógyító módszert.

Egy esős napon, november 13-án, a legérdekesebb klubtagjaink – összesen 40-en – gyűltek össze a Dózsa kerti Községi Házban. A tágas terem falára kifüggesztett zászló egyből magára vonta a résztvevők figyelmét. A Sikeres Öregedésért Egyesület azt üzeni mindenkinek, hogy legyünk egészségesek és boldogok. Dr. Tar József előadásában mindjárt az elején kifejtette, hogy mit is kell tennünk ennek érdekében: tudatosan táplálkozni, tudatosan mozogni, tudatosan ápolni a lelki békénket. A fő üzenetet követően megismertük a testünket behálózó meridiánok titkait, az öngyógyítás mindenki által könnyen elsajátítható meridiángyakorlatokat, 4 éves kortól 104 korig. Rövidesen megtudtuk, hogy mit és hogyan kell csinálni. Amint a gyakorlati részre került sor, a résztvevők mintegy fele a székek mögött pillanatokon belül felsorakozott. Az előadó mondta és mutatta azokat a fontos pontokat, amiket masszírozni kell, felesége, Szilvia meg segítette megtalálni ezeket. A bemelegi-

tés végére már nagyon csillogtak a szemek. A kevésbé mozgékonyak ülve végezték a gyakorlatokat. Egyik klubtagunk a békés jobb karját masszírozta a bal kezével.

A résztvevők lelkesedése tovább növekedett, amint haladtunk előre a gyakorlatsoron. A bemutató végén már érezni lehetett az emberekben beindított energiaáramlás kisugárzását, és a lelkesedés tetőfokára hágott. Az előadónak arra a kérdésére, hogy megalakuljon-e a Dózsa kertben is a 3-1-2 Meridián Klub, valamennyi kéz egyszerre emelkedett a magasba.

80 fős klubtagságunk nagyon aktív, minden szerdán találkozunk, változatos és gazdag programokat csinálunk, minden hónap végén táncos multság, évente kétszer alvós kirándulás. A Dózsa kertben 19 éve működünk, de 41 éves múltat tekintünk vissza.

*Szabóné Kaszás Erika
a Dózsa kerti Nyugdíjas Klub vezetője*



Beszélgetés adventi hangulatban

A Huguja Nosztalgia Nyugdíjas Klub meghívására ellátogatott Huguja Dr. Beer Miklós nyugalmazott püspök. Szeretetről, közösségeiről, az összetartozás fontosságáról esett szó. Egyszerű, közérthető szavakkal beszélt püspök úr a jelenlévőknek a hitről, az egymással való törődés fontosságáról. „Vegyük észre, ha környezetünkben valaki bajba került, ne hagyjuk magára!” – erre intett bennünket Miklós atya. Vele együtt érkezett Réti József író is, aki az elmúlt négy évben immár négy kötetben lejegyezte Beer Miklós püspök gondolatait, és természetesen hozott magával a könyvekből is.

A Nosztalgia Nyugdíjas Klub tagjai már egy hónapja készültek erre a találkozásra, így a tagok egy perselybe minden héten tettek pénzt adományként. A beszélgetés végén ezt a teli perselyt ajándékoztuk oda a Szent Ferenc Szegényei Alapítvány javára. A közvetlen, vidám, szinte családi hangulatú estén mindenki feltöltődött. Az estet szeretetvendégséggel zártuk, amelyen a Nyugdíjas Klub tagjai által vásárolt és elkészített szendvicseket, finomabbnál finomabb süteményeket tálaltuk fel.

Lejegyezte: Lovas Ilona



TÁJÉKOZTATÓ

a 2020. ÉVI KEDVEZMÉNYES GYÓGYÜDÜLÉSEKRŐL

Az alábbi akciós ajánlatok kizárólag az „Életet az Éveknek” Országos Szövetség tagjainak, családtagjainak és ismerőseinek szólnak.

ZALAKAROS – Hotel NAPFÉNY*** 8749 Zalakaros, Termál út 10.

Jelentkezés és foglalás közvetlenül a szállodánál! Kérjük, hogy foglaláskor használjátok az „Életet az éveknek” jelszót!

A Hotel Napfény Zalakaroson, a városi gyógyfürdőtől 150 m-re, csendes és nyugodt, zöldövezeti környezetben várja 46 db erkélyes szobájába a pihenni és gyógyulni vágyó vendégeket. A parkettás szobákban fürdőszoba, hűtőszekrény, mikrohullámú sütővel felszerelt teakonyha, kábel televízió és szobaszéf található.

Szolgáltatások: Aura Wellness Komplex részlegben úszómedence, jakuzzi, gyerekpancsoló, élménymedence, infra és finn szauna található. Dining Guide Étteremkalauz által ajánlott étterem, szoba, stb. WIFI, fitneszterem.

Ellátás: Félpanzió (3 fogásos menüválasztásos vacsora)

Időszak

2020. 01. 03. – 05. 31.

2020. 06. 01. – 07. 15.

2019. 07. 01. – 08. 31.

2020.09. 01. – 12. 20.

Félpanzióval

8500 Ft/fő/éj

10500 Ft/fő/éj

10500 Ft/fő/éj

8500 Ft/fő/éj

Az ajánlat igénybe vehető: a kiemelt időszakok kivételével, előzetes időpont egyeztetéssel. Bővebb információ, foglalás: 06 70 310-7783, sales@hotelnapfeny.hu

Egyágyas felár: 2.000 Ft/éjszaka. Idegenforgalmi adó: 500 Ft/fő/éjszaka, (a 2019-es árak)

Parkolás (igény szerint): 400 Ft/autó/éjszaka. SZÉP kártyát (OTP, K&H, MKB) elfogadjuk

SOPRON – HOTEL SZIESZTA *** 9400 Sopron, Lővér krt. 37.

Bővebb információ és foglalás: 06 99 314-260, e-mail: rendezveny@hotelszieszta.hu

Jelentkezés és foglalás közvetlenül a szállodánál! Kérjük, hogy foglaláskor használjátok az „Életet az éveknek” jelszót! Sopron Magyarország nyugati határa mellett, az Alpokalján, Bécstől 60 km-re, Budapesttől 220 km-re található. A Soproni-hegység és a Fertő tó melletti Balfi-dombság mellett, az Ikva patak völgyében épült. A környék mikroklímája kedvez a bortermelésnek; Sopron a „kékfrankos fővárosa”.

Az ajánlat 2020. január 02-től december 20-ig érvényes (kivéve VOLT Fesztivál ideje: 2020. július 01-05.)

A fenti árak tartalma:

- Szállás svédasztalos reggelivel és vacsorával (A vacsora típusa a házban tartózkodó vendéglétszám függvénye: svédasztalos vagy háromfogásos vacsora, italt nem tartalmaz.) Ételnálunkban szerepelnek **táplálékallergiásoknak** (glutén-, laktózérzékenyeknek és cukorbetegeknek) is megfelelő ételek, melyeket kérésre szolgálnak fel. Kérjük, az ilyen irányú igényt foglaláskor és a helyszínen jelezzétek.
- A szálloda wellness-szigetének használata (beltéri medence, finn szauna, pezsgőfürdő, gőzfürdő, kondicionáló terem)
- RETRO DISCO péntek esténként, kivéve 2020. 02. 14-15-én,
- Erdei séta túravezetővel szombatonként 9:50 órától,
- Élőzene szombat esténként, kivéve 2020. 01. 25., 2020. 02. 15. és 2020. 02. 22.,
- Városnézés idegenvezetővel vasárnaponként 9:50 órától,

- Belépő a városi Lővér uszodába, nyáron a Lővér strandra,
- Fürdőköpeny használat felnőttek részére,
- WiFi használat,
- Parkolás,
- ÁFA

(A fel nem használt csomagelemekért visszatérítés nem jár. A kültéri programok az időjárás függvényében vehetők igénybe.)

A szobaár nem tartalmazza:

- **Idegenforgalmi adó: 2019-ben 450 Ft/fő/éj, 18 éves kortól fizetendő. A 2020. évi adó mértéke még nem ismert.**

A szobák az érkezés napján 14.00 órától foglalhatók el. Az utazás napján 10.00 óráig állnak a szobák a vendégek rendelkezésére.

Classic szoba: minden szoba fürdőszobás (fürdőkádás, törölköző, folyékony szappan van), erkélyes, színes TV, telefon, kis hűtő van a szobákban.

Kutya hozható a szállodába, **éjszakánként 2.000,-Ft** térítési díjért. Az étterembe és a wellnessbe bevinni nem lehet az állatokat.

Közlekedéssel kapcsolatos információ:

A szállodához a vasútállomástól és a buszpályaudvartól az 1-es és 2-es számú helyi járatos buszokkal lehet eljutni, melyekkel a belváros (Óváros, Tűztorony) is könnyen megközelíthető.

Fakultatív programlehetőségek a környéken:

- Nagycenki Széchenyi Kastély és Múzeumvasút

Egyéni vendégek részére

időszak

4 nap/3 éjszaka

7 nap/6 éjszaka

kétágyas Classic szoba

8.900,- Ft/fő/éj

8.500,- Ft/fő/éj

háromágyas Classic szoba

8.500,- Ft/fő/éj

8.100,- Ft/fő/éj

egy ágyas felár

4.000,- Ft/fő/éj

4.000,- Ft/fő/éj

- 1 napos kirándulások autóbusszal (Bécs, Fraknó, Mariazell, Pozsony, Prága)
- Hohe Wand Naturpark - Ausztria
- Fertőrákos szárazon és vízen, kisvonattal, hajózással
- Fertőrákosi Kőfejtő-Témapark
- Fertődi és Kismartoni Eszterházy Kastély (Eszterházy Vigasságok, kastélyvezetés, kávé, süti)
- Lővér Kalandpark, soproni bobbpálya,
- Csokoládékóstolás a Harrer Csokoládéműhelyben,
- Múzeumlátogatások Sopronban
- Ligneum (Nyugat-Magyarországi Egyetem látogatóközpont)
- Páneurópai Piknik Emlékhely
- Fertő-Hanság Nemzeti Park
- Familypark St. Margarethen-ben
- Bor- és pálinkakóstoló
- Színházi előadások és más kulturális programok (nyáron a

Fertőrákosi Barlangszínházban, illetve a Petőfi Színházban)

- Szállodánktól gyalogos és kerékpáros kirándulások indulnak Sopron és a Fertő-tó környékére. Részletek, ajánlatok: www.soproniseta.hu

- Sárvár, Hegykő termálfürdő

Szolgáltatások: étterem, drinkbár, fitness-wellnesz centrum, aromafürdő, jades-lávaköves masszázsa, oxigénterápia, szolárium, infrasauna, tenispályák, biliárdasztalok, csocsó.

Fizetés módja: A Szövetség által foglalt szobákat is a Vendégek fizetik a helyszínen készpénzben vagy bankkártyával (VISA, EC/MC, AMEX).

Lemondási feltételek:

A lefoglalt szoba az érkezés előtt 15 napig mondható le kötbérmentesen.

Ezen túli lemondás, meg nem érkezés, vagy korábbi elutazás esetén a szálloda jogosult a foglalás 50%-áig kötbért felszámolni.

NAGYATÁD – HOTEL SOLAR *** 7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

Bővebb információ és foglalás: 06-82-50-4135, e-mail: marketing@hotelsolar.hu

Jelentkezés és foglalás közvetlenül a szállodánál! Kérjük, hogy foglaláskor használjátok az „Élet az éveknek” jelszót! Nagyatád kellemes hangulatú parkos-ligetes kisváros, ideális feltételeket nyújt a pihenésre, kikapcsolódásra. A város főterén, a Gyógyfürdővel szemben található az átriumos belső kiképzésű hotel. A szállodában 60 db két, illetve három

ágyas, fürdőszobás, színes televízióval, telefonnal, minibárral felszerelt szoba áll a vendégek rendelkezésére.

IFA: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj

Egyágyas Prémium szobafelár: 3.000 Ft/éj

Prémiumszoba felár: 2.000 Ft/éj

Prémiumszoba felár klímahasználattal: 3.000 Ft/éj

Időszak	2 éj esetén svédasztalos félpanzióval	5 éj esetén svédasztalos félpanzióval
2020.01.02.	Standardszoba 18.400 Ft/fő + IFA (9.200 Ft/éj)	Standardszoba 43.000 Ft/fő + IFA (8.600 Ft/éj)
– 04.30.	Prémiumszoba 20.400 Ft/fő + IFA (10.200 Ft/éj)	Prémiumszoba 48.000 Ft/fő + IFA (9.600 Ft/éj)
2020.05.01.	Standardszoba 19.800 Ft/fő + IFA (9.900 Ft/éj)	Standardszoba 46.500 Ft/fő + IFA (9.300 Ft/éj)
– 10.31.	Prémiumszoba 21.800 Ft/fő + IFA (10.900 Ft/éj)	Prémiumszoba 51.500 Ft/fő + IFA (10.300 Ft/éj)
2020.11.01.	Standardszoba 18.400 Ft/fő + IFA (9.200 Ft/éj)	Standardszoba 43.000 Ft/fő + IFA (8.600 Ft/éj)
– 12.23.	Prémiumszoba 20.400 Ft/fő + IFA (10.200 Ft/éj)	Prémiumszoba 48.000 Ft/fő + IFA (9.600 Ft/éj)

Hajdúszoboszló – Hotel Barátság***superior Akciós ajánlat az “Élet az Éveknek” klubtagok számára

Jelentkezés és foglalás közvetlenül a szállodánál! Kérjük, hogy foglaláskor használjátok az „Élet az éveknek” jelszót! Gyógyulatók a hajdúszoboszlói gyógyvíz erejével és gazdagodjatok élményekkel kedvezményes áron.

Elő-, és utószezonban

(érvényes 2020.01.02 – 2020.07.09. és 2020.08.24 – 12.23. között)

Kétágyas szobában **11.000 Ft/fő/éjszaktól**

Főszezonban

(érvényes 2020.07.10.– 08.23. között)

Kétágyas szobában már **14.000 Ft/fő/éjszaktól**

Tartalma: szállás teljes ellátással (svédasztalos reggeli, könnyű ebéd, büfévacsera), gyógy-, váltó-, pezsgőfürdő, szauna-, infrasauna, gőzfürdő, szezonálisan úszómedence használat, térítésmentes animációs programok, fürdőköntös.

Az árak nem tartalmazzák az idegenforgalmi adót (500.-Ft /

fő/éj) és parkolási díjat (1200 Ft/autó/éj)

Előzetes egyeztetés alapján a szabad kapacitás függvényében.

- Minimum 5 éjszaka eltöltése esetén a NEAK által támogatott kezeléseket házon belül vehetik igénybe a vendégek a NEAK támogatott árakon.

- A szállodában saját reumatológus szakorvos rendel. Sem beutalóra, sem előre kiírt kezelésre nincs szükség, kizárólag a TAJ kártyát vigyék magukkal.

- Idősbárát szálloda

- Hetente 4 alkalommal élőzene

Bővebb információ és foglalás:

Hotel Barátság***

4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.

Tel: 06-52/558 592, 06-52/558 570

Email: sales@baratsag.hu

www.baratsag.hu

Szeretetcseppek karácsonyra Rászorulókat tízezreire segít idén is a Béres



Az idén 30 éves jubileumát köszöntő Béres Részvénytársaság életében a másokra való odafigyelés és segítő szándék a cég alapítása óta alapértékeik közé tartozik. A vállalat karitatív szolgáltatását immáron 26 éve a Béres Alapítvány végzi, melynek legfontosabb feladatai közé tartozik az egészség védelméért való munkálkodás, a betegek gyógyulásának elősegítése, és támaszt jelenteni a rászorulóknak. Segítséget nyújtani anyagi javakkal és a vállalat gyógytermékeivel.

Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke 2019. december 4-én igazi ünnepi hangulatban, az Advent Bazilika karácsonyfája közelében adta át alapítványuk karácsonyi adományát. A 84 millió forint értékű Béres Cseppet az ország 11 legjelentősebb karitatív és daganatos betegeket segítő szervezetek vezetői vették át. A Béres Alapítvány hosszú évek óta áll kapcsolatban ezekkel a szervezetekkel. Meggyőződésük, hogy ők ismerik a legjobban, hogy hol van a leginkább szükség az egészség védelmére, és bizonyosak abban is, hogy az immunrendszer működését támogató adományuk az ő közreműködésével megbízhatóan jut el a rászorulókat tízezreihez. Béresék idei adománya már karácsonyra eljut a támogatottakhoz. Az ünnepélyes pillanatokat a Szent István Bazilika harangjainak odahallatszó hangjai csodálatosan meghitté varázsolták.

„Advent idején különösen fontos az elesettek, a betegek való odafigyelés. Sokan vannak köztük, akiknek nincs támaszuk, akiknek sokat segít már az is, ha egy cseppnyi figyelmet, törődést, szeretetet érezhetnek. Ilyenkor karácsony táján a Béres Alapítvány hosszú évek óta nagy mennyiségű Béres Cseppel ajándékozza meg a rászorulókat – mondta Béres Klára. – Ebben a munkánkban óriási segítségünkre vannak az országos szervezetek, akikkel régi, megbízható együttműködés köt össze bennünket. Közreműködésükkel most is sok-sok segítő kéz viszi majd el gyógyító „szeretetcseppeink” a nélkülöző, beteg embereknek.”

A Magyar Katolikus Karitás, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat, a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet, a Magyar Vöröskereszt, a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, a Magyar Református Szeretetszolgálat, „A rák ellen, az emberért, a holnapért!” Társadalmi Alapítvány, a Magyar Hospice Alapítvány, a Magyar ILCO Szövetség, a Magyar Rákellenes Liga, a Rák betegek Országos Szervezete a Béres szövetségesei a karácsonyi adomány célba juttatásában.



Disznótoros hétvégéink

Ezúton szeretnénk meghívni Önöket egy igazi disznóvágásra, somogyi hagyományokkal színesítve.

A program választható időpontjai:

2020.február 15-17.

2020.február 22-24.

2 éjszaka, svédasztalos félpanzió és az alábbi program:

- Hurka-kolbásztöltés
- Italkínálat (forralt bor, pálinka, tea)
- Pincemúzeum látogatása

- Helyi borok kóstolása
- Nótázás harmonika kísérettel

Résztvételi díj: 25.900 Ft/fő + IFA(400 Ft/fő/éj)

Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj

Hotel Solar

Nagyatád, Széchenyi tér 28.

06/82/504-135, 06/30/6972668

infosolar@t-online.hu

www.hotelsolar.eu



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!

Prima Protetika

a teljesebb életért

MEGHITT MELEGSÉG EGY ÉLETEN ÁT

A hideg évszakokban is akkor érezzük jól magunkat, ha meleg vesz minket körül. A számos kialakításban és méretben kapható melegítő ágybetétek és takarók hozzásegítik a pihentető alváshoz. A melegítő párnák és lábmelegítők simulékony meleget hoznak, pontosan oda, ahova szeretné.

Ecomed melegítő párna



2 év
garancia

9 320,- Ft
helyett
6 990,- Ft

Lábmelegítő



3 év
garancia

11 290,- Ft
helyett
8 990,- Ft

Ágymelegítő



3 év
garancia

12 590,- Ft
helyett
10 990,- Ft

Fűthető melegítő köpeny



3 év
garancia

17 990,- Ft
helyett
13 990,- Ft

Fűthető csőszál külső akkumulátorral



14 990,- Ft
helyett
11 990,- Ft



3 év
garancia



Keressen minket
a facebookon is!

Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2020. 03. 31-ig, a kupon érvényesítése esetén.

webaruhaz.prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:
ppelet

Érvényesség ideje:
2020. 03. 31-ig

