

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2020. július

Kedves Klubtagok!

Az elmúlt hetekben többen is kérdeztétek, kit illet meg a 13. havi nyugdíj első negyedrésze. Ezért is gondoltam, hogy most erről tájékoztatlak benneteket.

Mindenekelőtt fontos szabály a nyugdíjba készülőknek, hogy ők akkor szereznek jogosultságot, ha már idén, a 2020. évben legalább egy napon nyugdíjban részesülnek. Jövőre tehát ők is jogosultak lesznek a 13. havi ellátásra.

A Magyar Közlöny 2020. évi 168. számában megjelentek a 13. havi nyugdíj visszaépítésével összefüggő jogszabályok. Azoknak, akik a jogszabály alapján szeretnének tájékozódni érdemes tudniuk, hogy az egyes törvényeknek a 13. havi nyugdíj visszaépítésével összefüggő módosításáról szóló 2020. évi LXXVIII. törvény 4.§-a iktatta be a társadalombiztosítási nyugellátásról szóló 1997. évi LXXXI. törvénybe (továbbiakban Tny.) új 6/A §-ként a 13. havi nyugdíj alcímmel a vonatkozó törvényi szintű rendelkezéseket.

A 13. havi ellátásról a 342/2020. (VII. 14.) Korm. rendelet rendelkezik.

Mindkét jogszabály 2021. január 1-jén lép hatályba, legfőbb rendelkezéseiket röviden összefoglalom.

13. havi nyugdíjra az jogosult, aki a tárgyév megelőző év legalább egy napjára, valamint a tárgyév januárjára társadalombiztosítási nyugellátásban vagy az azzal egy tekintet alá eső, a Tny. 6.§ (4) bekezdése szerinti ellátásban részesül.

A 13. havi nyugdíjra jogosultakon (saját jogú nyugellátásban, hozzátartozói nyugellátásban és a nyugellátásokkal egy tekintet alá eső ellátásokban részesülők) túl részesülnek a juttatásban fenti Kormányrendeletben meghatározott más ellátások jogosultjai is, ha a tárgyév megelőző év legalább egy napjára, valamint a tárgyév januárjára részesülnek az ellátásban.

Így megilleti a juttatás

- a korhatár előtti ellátásban,
- szolgálati járandóságban,
- átmeneti bányászjáradékban,
- táncművészeti életjáradékban,
- rokkantsági ellátásban,

(folytatás a 2. oldalon)



MEGHÍVÓ

az „Életet az éveknek”

Zene és Természet című

élményprogramjára

2020. november 09-12.,

Parádfürdő,

Erzsébet Park Hotel ***



Lassan visszatér az élet a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségéhez tartozó klubokba, újra találkoznak a szervezet tagjai. Képünkön a Békés megyeiek, akik a jó szervező munkának, összefogásnak köszönhetően találkozhattak újra. De nincsenek egyedül, több megyéből is az újratálalkozás örömről tudósítottak a klubvezetők, megyei elnökök.

A TARTALOMBÓL:

Veszélyhelyzet idején... * Közgyűlés és vezetőségválasztás * Tudatos stresszkezelés * Újraindult az élet * Belediek emlékeztek a trianoni tragédiáról

(folytatás az 1. oldalról)

- rehabilitációs ellátásban,
- baleseti járadékban,
- bányászok egészségkárosodási járadékában,
- fogyatékosági támogatásban,
- vakok személyi járadékában,
- rokkantsági járadékban,
- a Magyar Alkotóművészeti Közalapítvány által folyósított ellátásokról szóló kormányrendelet alapján folyósított ellátásban,
- polgármesterek közszolgálati járadékában,
- a honvédek jogállásáról szóló törvény szerinti, illetve a honvédelmi alkalmazottak jogállásáról szóló törvény szerinti árvák kiegészítő támogatásában,
- a honvédek jogállásáról szóló törvény szerinti kiegészítő rokkantsági támogatásban, a honvédek jogállásáról szóló törvény szerint,
- valamint a rendvédelmi feladatokat ellátó szervezetek hivatásos állományának szolgálati jogviszonyáról szóló törvény szerinti kiegészítő hozzátartozói támogatásban,
- a hadigondozásról szóló törvény alapján a nyugellátások évenkénti rendszeres emelése szerint megemelendő rendszeres pénzbeli ellátásokban,
- az egyes személyes szabadságot korlátozó intézkedésekkel vagy semmissé nyilvánított elítéléssel összefüggésben járó kormányrendelet alapján a nyugdíjak évenkénti rendszeres emelése szerint megemelendő rendszeres pénzbeli ellátásokban,
- a nemzeti helytállásért elnevezésű pótlékban,
- házastársi pótlékban, vagy házastárs után járó jövedelem pótlékban részesülőket.

Ha a jogosult a nyugellátásokból, illetve fenti ellátásokból egyszerre több ellátásban részesül, a 13. havi ellátásra való jogosultságot ellátásonként kell vizsgálni.

A 13. havi ellátás összege azonosan a 13. havi nyugdíjjal, a kifizetésére fokozatosan kerül sor. 2021-ben az ellátás egy negyede, 2022-ben a fele, 2023-ban a háromnegyed része, 2024-ben pedig, a teljes havi nyugdíj összegét fizetik ki.

Kedves Klubtagok!

Sokan azt is kérdeztétek, számíthatnak-e legalább a kisnyugdíjasok, a 100 ezer Ft alatti nyugdíjjal rendelkezők valamiféle anyagi támogatásra a járványidőszakban. Sajnos, a nyugdíjas szervezetek ilyen irányú kérésére sem a miniszterelnök, sem a pénzügyminiszter nem adott érdemi választ. A jelenlegi gazdasági körülmények között jól érzékelhető, hogy az idősek fogyasztói kosarában kiemelten szereplő élelmiszerek ára lényegesen magasabb mértékben emelkedett, mint az infláció mértékével (2,8%) emelt nyugdíj. Sajnos, arra sincsen egyelőre garancia, hogy ebben az évben nyugdíjprémiumot kapnánk, de az is lehet, hogy korrekció sem lesz. Miközben ugyanis a bennünket érintő termé-

Kedves Klubtagok!

kek ára emelkedik, más termékeké, csökken.

Végezetül szeretném megköszönni a megyei elnökök, elnökségi tagok, klubvezetők munkáját. Nagy szerepük volt abban, hogy tagjaink a nehéz hónapokban sem érezték magukat egyedül.

A Hírlevél most is megjelenik, olvashatjátok a www.eletetazeveknek.hu honlapunkon. Örülünk annak, hogy egyre többen nézik meg a honlapunkat, megnyitjátok a Hírlevelet. A járvány ideje alatt növekedett a Facebook oldalunkat látogatók száma.

Látjuk azt is, hogy egyre több klub, megyei szervezet szervez rendezvényeket, baráti találkozókat. Jól tesztitek! De szeretnénk felhívni a figyelmeteket arra, hogy a veszély nem múlt el! Viseljetelek maszkot, mossatok rendszeresen kezet. Lehetőség szerint tartsatok egymástól távolságot. Az Országos Szövetség is bízik abban, hogy hamarosan lesz oltóanyag, a járványveszély csökkenni fog. Ezért is kezdtük megszervezni a nyárbúcsúztató és őszi programjainkat. A **Pesti Vigadóba** szervezett programunk – a Vigadó épületének megtekintése idegenvezetővel, Soltész Rezső koncertje, hajókirándulás – már hetek óta teltházas. Szeptemberben **Sopronba** megyünk 4 napra. A főszerep a Rummikub kedvelőké lesz. Ide még jelentkezhetek! Októberben több mint 400 tagunkkal **Balatonfüreden** találkozunk 4 napra. Meghirdettük a novemberi programunkat is, a méltán népszerű **parádfürdői** rendezvényt. Abban is bízunk, hogy szép adventi ünnepséget szervezhettek nektek.

Szeretném felhívni arra is a figyelmeteket, hogy a Hírlevélnek ebben a számában egy felhívást is olvashattok. Felhívásunkkal az célunk, hogy megmutassuk, mennyire sokszínű, gazdag az idősek társadalma. A járvány időszakában találkoztunk az időseket ért szóbeli támadásokkal, a fiatalabbak részéről megfogalmazott bántó megjegyzésekkel. Szerencsére ennél gyakrabban segítőkészséggel. Most azt gondoltuk, **Ilyennek látnak bennünket!** címmel készüljenek rövid videofelvételek rólunk és a közösségeinkről. Miért is ne, hiszen az értékeinkkel nem lesz nehéz szembesülni, a hibáinkon meg már megtanultunk nevetni. Sőt, tanulni is tudunk belőle!

Üdvözlettel: **Hegyesiné Orsós Éva**



Nézőpontváltás – A legjobb együtt!

(Nemzedékek együtt, egymásért)

Idősek sokszínűségét, közösségeik gazdagságát az ugyancsak sokszínű társadalmi élet részeként bemutató alkotói pályázat 30 év alatti fiataloknak, fiatalok közösségeinek

A járvány időszakában sok fiatal és fiatalok közössége kereste meg Szövetségünket azzal, hogy szeretnének az idősek segítségére lenni. Voltak, akik bevásárlást vállaltak, voltak, akik hetente többször is felhívtak egy-egy idős ember, hogy az ne érezze magát egyedül, ne érezze magát kiszolgáltatottnak. Ennek az időszaknak az egyik közvetlen hozadéka a sok barátság, ami fiatalok és idősek között alakult ki.

Ugyanakkor ezek a hónapok, az idegenek között kialakult barátságok azzal is jártak, hogy sok fiatal rácsodálkozott az idősekre. „Nem gondoltam, hogy ilyen jókat lehet beszélgetni velük. Megváltozott a nézőpontom” – mondta az egyik. Voltak, akik az idősek humorán, világlátásán, kalandvágyán, nyitottságán lepődtek meg. Sőt, olyanok is voltak, akik azt mondták, nem ő segített az idős embernek, hanem az, neki. Talán az sem meglepő, hogy a családon belüli kapcsolatok is gazdagodtak.

Gondolatindítónak néhány témajavaslat: Az én nagyim – Ami összeköt bennünket – Életem egyik különleges élménye – Ezek is ők! – Soha nem gondoltam volna – Nem várt találkozás – Én is ilyen szeretnék lenni! – Ha ezt elmesélem... – Ő segített nekem – Együtt a család – Együtt és közösen – A generációs különbség érték! – Csodálkozz rá!
Természetesen a rövid filmeknek egészen más címeket is lehet adni.

Pályázatunk célja az idősek sokszínű, gazdag közösségének bemutatása a hasonlóképpen sokszínű társadalmi élet részeként. Célunk továbbá az, hogy az, hogy az idősekről alkotott – gyakran sablonos – képet árnyalja.

A Szövetség várja azokat a rövid, 5-7 perces, mp4 formátumú filmeket, amiket az alkotók saját YouTube csatornájukra töltenek fel. A kép élvezhetősége érdekében legalább HD minőségű felvételeket várunk.

A pályázati munkák linkjét a következő e-mail címre várjuk:
nezopontvaltas2020@gmail.com

Határidő: 2020. október 31.

A pályamunkákat 5 fős zsűri fogja elbírálni. A zsűri tagjai között a Szövetség tisztségviselői mellett a film- és reklámszakma elismert szakemberei is helyet kapnak.

A zsűri által legjobbnak ítélt alkotásokat a Szövetség honlapján és Facebook oldalán is szeretnénk megismertetni tagjaikkal és az érdeklődőkkel.

További információ:

info@nyugszov.hu – Kérjük, az e-mail tárgyába írja be: Nézőpontváltás

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

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

Útravaló az unokámnak!

Ahogy ősze fordul a hajunk, kirepülnek a gyerekeink és családot alapítanak, önkéntelenül is megfogalmazódik bennünk, hogy milyen nagyon szeretnénk már egy-két-több kisunokát. Számba vesszük, hogy a szomszédjainknak már van vagy nincs, a Klárikáé milyen helyes vagy épp szemtelen – eljátszunk a gondolattal, hogy milyen lenne a mi gyerekünk gyereke. Óvó féltéssel nevelnénk, vagy bátran, vagány nagyszülőként járulnánk hozzá az életkezdéséhez, egy bizonyos – a legjobbat, legtöbbet, legszebbet akarjuk neki(k) az életben.

Nagyszülővé válni az élet kiteljesedését jelenti, hiszen gyermekünk gyermekének mosolya annak visszaigazolása, hogy

és közös legféltettebb kincsünk, unokánk boldogulását. Az életbiztosítási védelem mellett havonta takarékoskodhatunk unokánk vagy unokáink számára. Rugalmas is, hiszen 2 díjjal fedezett év után a biztosítás szüneteltethető, de ha szünet nélkül tudjuk törleszteni a havidíjakat, 10 év után a befizetett összegekre +15% elérési összeget is kifizet a Posta Biztosító. Mivel a **PostaMozaik Megtakarítás** élethelyzethez alkalmazkodó, rugalmas díjfizetést tesz lehetővé, alkalmanként egy-egy nagyobb összeget is befizethetünk a számlánkra. Ha a szerződéskötési idő a lejáráthoz közelít, de még tovább takarékoskodnánk, a szerződésünk a tartam vége előtt meghosszabbítható.



PostaMozaik Megtakarítás

Útravaló jövőbiztosítás az unokáknak

Ajándékozza meg unokáját a jövővel!

Megtakarítással egybekötött életbiztosítás nagyszülőknek

+15%
ELÉRÉSI BIZTOSÍTÁSI ÖSSZEG

Posta Biztosító

volt és van értelme gondoskodásunknak, odafigyelésünknek, küzdelmeinknek és kitartásunknak. A boldog élet voltaképpen olyan, mint egy művészi mozaik: az összeillő részletek harmóniáján múlik a tökéletes összkép.

A Posta Biztosító épp ezért hívta életre a nagyszülők számára a **PostaMozaik Megtakarítás** terméket, amely egy megtakarítással egybekötött életbiztosítás. Ez a biztosítás lehetőséget teremt arra, hogy okosan segítsük az immár szülőként is helytálló gyermekünk

A Posta Biztosítónál figyelnek arra, hogy olyan termékeket kínáljanak az Ügyfeleik részére, amelyeket ők maguk is megvásárolnának önmaguk és a családjaik számára.

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

Felhívás

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Zala Megyei Szervezete Felhívást tesz közzé a szervezet valamennyi tagja és Zala megyében élő nyugdíjaskorúak részére

A Felhívás tartalma: saját élményen alapuló amatőr irodalmi pályázat.

A pályázat témája: Az idei év márciusában hazánkba is megérkező korona vírusveszély, azzal összefüggő intézkedések megélése, hatásai az időskorúakra.

Az alkotások címe: *Korona 2020.*, amelynek alcímét a pályázók egyénileg határozzák meg.

A pályázat célja: A váratlanul előállt helyzet okozta feszültségek oldása. Az újszerű helyzet okozta kapcsolati korlátok pozitív és negatív hatásainak feltárása.

Az irodalmi pályázat műfaja szabadon választott lehet:

- novella,
- episztola (költői levél),
- esszé,
- líra.

A pályázat terjedelme: ne haladja meg a 3 gépelt oldalt!

Beadási határidő: 2020.szeptember 10.

A pályázat elbírálása: 2020.szeptember 30.

A pályamunkák értékelése és jutalmazás: az Idősek Napi megyei rendezvényen.

Egyéb tartalmi feltételek:

- A pályázatok tartalmi részében a fentebb említett sajátélmény kell, hogy domináljon;
- Kerülni kell a vírusveszélyre hozott központi intézkedések elemzését;
- Kiemelten kapjon helyet az alkotásban az egyén és a nyugdíjas közössége közti kapcsolat „élménye”;
- Lehetőség szerint a pályázók azt fogalmazzák meg, hogy milyen változást hozott az egyén életében a Covid-19.

Elmélyült alkotást kívánok!

Dr. Kocsis Gyula

a megyei szervezet elnöke

Az alkotás beküldhető e-mailben gyula.kocsis@freemail.hu e-mail címre, vagy írásban Keresztury Dezső Városi Művelődési Központ (8900 Zalaegerszeg, Landorhegyi u.21.) címére. A borítékra írják rá, hogy „Életet az Éveknek Korona 20 pályázat”.

Veszélyhelyzet idején...

Az idősebb emberek megszokott társas élete jelentősen korlátozódott, illetve egy időre megszűnt. A mi kis közösségünk sem volt ez alól kivétel. A „Höveji Csipke” Nyugdíjas Klub vezetőjeként, a tagsággal telefonon tartottam a kapcsolatot.

Horváth Istvánné polgármester asszony kiemelten fontosnak tartotta a veszélyhelyzet idején Höveji idős lakóinak támogatását, hisz a legveszélyeztetettebb korosztályról van szó. Közösségi portálon, a község honlapon és a helyi Hírmondó újságban publikálta írásait, melyek a veszélyhelyzetre orientálódnak. Kérte a falu idős generációját, hogy a fertőzés veszély csökkentése, továbbá egészségük biztonságának érdekében maradjanak otthonaikban, illetve bátran jelezzék bevásárlási ügyeiket, gyógyszer igényüket az önkormányzatnál vagy a falugondnoknál. Az érintett időseknek heti kétszer alkalommal van lehetőségük bevásárlási igényüket leadni, a megvásárolt árut, valamint gyógyszert a falugondnok szállította házhoz. Természetesen amennyiben különös kérés merült fel részükről, az önkormányzat abban is maximális segítséget nyújtott.

A segítő szándék, az idősek támogatása vezérelte polgármester asszonyt, mikor csatlakozott a Magyar Élelmiszerbank budapesti telephelyéről a Beledi Egyesített Szociális Központhoz érkező élelmiszer adomány igénylésére. Ebből kifolyólag már közel egy éve havonta egyszeri alkalommal lehetőség nyílik adományozásra. A veszélyhelyzet ideje alatt is működött az adományvonal, az élelmiszerek kiosztása. Ugyancsak fontos, hogy az önkormányzat kézfertőtlenítőt vásárolt nyugdíjasaink részére, melyet a polgármester személyesen adott át a 65 év felettieknek. Továbbá támogatókat keresett egyedinek számító ötletéhez, melyben cégeket, vállalkozókat, magánszemélyeket megkeresve olyan összegű adományt gyűjtött össze, melyből minden életvitelszerűen élő höveji számára (gyermeknek és felnőttnek egyaránt) három hónapra elegendő vitamint tudott vásárolni, amit személyesen vitt el minden házhoz. Ez példaértékű cselekedet, hisz az immunrendszerünk véd meg bennünket a megbetegedéstől, ezért annak erősítése, a vitaminok biztosítása elengedhetetlen.

Helyi vállalkozótól védőmaszk felajánlás érkezett az önkormányzathoz, illetve varrónők készítettek a falu lakói számára maszkot. A veszélyhelyzet végével majdnem minden visszatérhet az eredeti mederbe.

*Anda Lászlóné
„Höveji Csipke” Nyugdíjas Klub vezetője*

MEGHÍVÓ

az „Életet az éveknek”

Zene és Természet című élményprogramjára

2020. november 09-12., Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel *
(Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)**

Töltsünk együtt négy napot hazánk egyik legvadregényesebb táján, a Mátrában, a három csillagos Erzsébet Park Hotelben! Az érzékelhetően tiszta, kellemes levegő; a csodálatos erdei környezet; a település nyugalma, a szálloda nívója és a kiváló programok együttesen garantálják, hogy tényleges feltöltődésben részesülhetünk.

Ybl Miklós tervei alapján épült a megkapó hangulatú Károlyi rezidencia 1893-ban a kéthektáros őspark ölelésében. A teljesen felújított, ám hangulatában a múlt jegyeit megőrző épület 2002 óta szállodaként működik, majd a megnövekedett vendégigények kielégítésére – 2008 tavaszán – egy teljesen új, modern épülettel egészítették ki. A régi épület az Erzsébet-szárny, az új épületrész a Zsuzsanna-szárny elnevezést kapta. A két szárny összekapcsolásával a vendégek ízelítőt kapnak a múlt emlékeiből és a modern korok hangulatából.

Mindkét épületszárny számos wellness szolgáltatást kínál. Az Erzsébet-szárny egy beltéri, 14 x 7 méteres úszómedencével, ülőmedencével, gőzkabinnal, finn- és infra szaunával, merülő medencével és kondicionálóteremmel, a Zsuzsanna-szárny, hatalmas pezsgőfürdővel, élménymedencével, finn szaunával, aroma- és fényterápiás kabinnal, sókabinnal várja a vendégeket. Parádfürdő egyik nevezetessége a mofetta. A mofetta vulkanikus tevékenységhez kötődő, a talajból ezer méteres mélységből feltörő gázkipárolgás, mely főleg széndioxidból áll. A gázegyeleggel történő kezelés során a bőrön keresztül a keringésbe jutó széndioxid gáz értágító hatású. Az általános közérzetjavítás mellett immunrendszer stimuláló hatása is ismert. A kezelés során fokozódó vénás- és nyirokáramlás következtében valamennyi szerv vérellátása javul. A mofetta 54-féle betegség kezelésére alkalmas. A kezelést minden esetben szigorú orvosi konzultáció előzi meg, melyet a híres Parádfürdői Állami Kórház nagy szakértelemmel bíró orvosai végeznek el.

Parádfürdő és környéke minden évszakban igazi csoda. Az első pótzilveszterünket itt tartottuk. Bár leesett a hó, fagyott, kirándulni mentünk, s rendületlenül harcoltunk, hogy forralt borhoz jussunk! Mi győztünk! Minden tekintetben. Nemcsak azért, mert végül – igaz, mikrohullámú sütőben melegítették – forralt borhoz jutottunk, hanem azért is, mert a gyönyörű havas táj, a levegő, a Cifra Istálló, a tájház szépsége feledhetetlen élményben részesítette a csoport tagjait. 2019 őszén a rendezvé-

nyünkre túljelentkezés volt, sokan nem tarthattak velünk.

Ezúttal a karácsonyi készülődés előtt hívunk beneteket Parádfürdőre. A program középpontjában a zene és a természet áll. Zenei játékban, (öröm) táncban, kirándulásban, erdei sétákban és sok egyéb meglepetésben lesz részetek. A Richter Geodeon Gyógyszergyárnak köszönhetően egészség-előadás is lesz. És persze, elmaradhatatlan az esti élőzenés party!

Két kiváló szakember lesz a vendégünk ebben a 4 napban:

Gál Zsuzsanna zeneterapeuta, oboaművész. Zeneterapeutaként a Csillagösvény Waldorf Általános Iskolában dolgozik, a Bliss Alapítványnál halmozottan hátrányos gyermekekkel foglalkozik, valamint a Terézvárosi Gondozó Szolgálat Idősek klubjában vezet foglalkozásokat.

Nyíri-Nagy József, a Magyar Zeneterápiás Egyesület vezetője, tanító, drámapedagógus, zenetanár, zeneterapeuta. Jelenleg a gödöllői Ozory-ház 100 demenciával élő lakójának zeneterapeutája, valamint Vácon egyéni és csoportos terápiákat vezet RGM csoportvezetőként, OH instuktorként.

ZENE ÉS TERMÉSZET

„A lélek alapja a természet” – ezt vallotta Carl Gustav Jung, akinek elméleti rendszereire épülve jöttek létre a művészetterápiák és az egyházi pasztorálpszichológia. A zene már akkor az emberiség része volt, amikor teljes harmóniában, a természet részeként éltünk. Az első törzsekben élő emberek énekelve fejezték ki érzéseiket, s hangszereket találtak fel, hogy utánozni tudják a madarak, a szél vagy épp a szívdobogás hangját.

A zene közvetítő közeg ember és természet között, minden diszharmóniát képes harmonikussá alakítani, minden elhangolódást segít közelíteni. A muzika egyszerre része az erdő világának, de az emberi természetnek is, elég, ha csak a népzeneinkre gondolunk, mely Bartók Béla szerint tiszta forrás, természet tüneménye.

A zenében és a természetben külön-külön, de

együtt még inkább felfedezhető a legnagyobb titkunk: a létélményünk, a hála az életért.

Ahogy John Lennon mondaná: „Isten azért teremtette a zenét, hogy szavak nélkül tudjunk imádkozni.”

Mire számíthatnak azok, akik szívesen részt vennének ezeken a programrészekben? Álljon itt a két vendégüinktől néhány programgondolat!

1. Előadás a zeneterápiáról (sok érdekesség van a természet törvényei és a zenei törvények párhuzamában)
2. Hangfürdő-relaxáció
3. Aktív zeneterápia – zenés játékok ORFF hangszerekkel (majd megtudjátok, milyen hangszerekről van szó!) és közös koncertélmény, híres és improvizált darabok oboán, fuvalán, zongorán, gitáron közönség improvizációkkal
4. Mozgás-TÁNC- RGM zenei mozgásterápia kortalanul
5. Kiegészítés: Zenés-festés -Receptív terápia

Utazás: egyénileg

Résztvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában 57.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
Kétágyas szobában 35.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
Háromágyas szobában: 34.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Résztvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

Egyágyas szobában 59.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
Kétágyas szobában 37.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
Háromágyas szobában: 35.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Az ár tartalmazza:

Standard egy-, illetve két- vagy háromágyas szobában a szállást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFA-t, az idegenforgalmi adót, a szálloda gyógy- és wellness részlegének használatát (29 C°-os élménymedence, finn szauna, bioszauna, gyógymedence, finn szauna, gőzfürdő, fürdőköpeny ingyenes használatát).

A zárt parkoló használata a résztvevőknek ingyenes. Tartalmazza továbbá a filmvetítésen, a Szövetség által szervezett játék- és zenei programokban, valamint az élő zenés partyn való részvételt.

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

Fakultatív program:

Kirándulás Parádsasvárra, az Üvegmanufaktúrába

Másfél órás program, a közlekedés autóbusszal történik, a résztvételi díj tartalmazza a belépőt is – résztvételi költsége: 2800 Ft/fő

A település gyalogosan is látogatható nevezetességeinek – Cifra istálló, tájház stb. – megtekintéséről a helyszínen részletes tájékoztatást adunk.

Fellépések

(A hely jellege miatt legfeljebb 6 hagyományőrző műsorszámra, moderntáncra, örömtáncra lesz lehetőségünk)

Nevezés: A jelentkezéseket **2020. augusztus 7-éig** várjuk a jelentkezési lapon. Kérjük, minél előbb jelentkezzenek, ne várjátok meg a határidő végét.

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozó fellépők részére, akik 3 éjszakát a hotelben töltenek:

● csoportoknak: 2000 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezetekhez tartozóknak, akik 3 éjszakát töltenek a hotelben, és azoknak, akik az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartoznak, de nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást:

● csoportoknak: 2500 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezetekhez tartozóknak, akik nem igénylik a szállodai szolgáltatást:

● csoportoknak: 3000 Ft/csoport

A nevezési díjat, a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni.

A visszaigazolással egy időben küldjük meg a befizetéshez szükséges csekket. Kérünk benneteket, lehetőség szerint ne postai úton, hanem banki átutalással fizessétek be a résztvételi díjat.

A visszaigazolásokat minden jelentkező **2020. augusztus 25-éig** kézhez kapja. A résztvételi díjakat legkésőbb **2020. szeptember 10-éig** kell befizetni. Tudjuk, hogy sok klubban nyári szünet lesz, ezért kérjük, hogy a klubvezető, csoportvezető már a jelentkezéskor hívja fel a tagok figyelmét a díjfizetésre és gyűjtse össze a résztvételi díjat.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetség programszervezői

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség

Kérjük, **olvashatóan** töltsétek ki!

Beküldési határidő: 2020. augusztus 7.

JELENTKEZÉSI LAP

az „Életet az éveknek” Zene és Természet élményprogramjára

2020. november 09-12.,

Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel ***

(Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)

Egyéni jelentkezés esetén:

Jelentkező személy neve:

Jelentkező személy címe:

Email: telefonszám:

Klub jelentkezés esetén:

Csoport, klub neve:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési :

Csoportvezető telefonszáma:, e-mail címe:

Jelentkezők száma:fő A klub kódszáma:

A program keretében szeretnél-e/szeretnétek-e bemutatni táncprodukciót?

Ha igen, kérünk, válaszolj az alábbi kérdésekre!

Bemutató időtartama: max: 8 perc.

Fellépők száma: fő

Műsorszám címe, szerzője és betanítója:

Kíséret típusa (CD, pendrive):

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

Szállástfő részére kérek:

- db kétágyas szobát
-db egyágyas szobát

Az parádsasvári kirándulásonfővel veszünk részt.*

*Csak a jelentkezőknek tudjuk garantálni az autóbuzsós kiránduláson a részvételt.

A jelentkezési lapot kizárólag a program szervezéséhez használjuk, az azon szereplő információt a rendezvényt követően megsemmisítjük.

Jelentkezés és információ itt kérhető:

Nyugdíjasklubok és Idősek "Életet az éveknek" Országos Szövetsége

Budapest, 1094 Balázs Béla u. 18. II. em. Tel:06/1/327-0118

eletetazeveknekfesztival@gmail.com, nyugszov@hu.inter.net,

A jelentkezési lap letölthető a www.eletetszeveknek.hu honlapunkról.

A járványhelyzet nem múlt el! Kérjük, hogy lehetőség szerint telefonáljatok, és e-mailben érdeklődjetek, jelentkezetek!

Dátum:.....

.....
aláírás

Ismét találkoztak a Zala megyei elnökség tagjai

2020. július 16-án megyei elnökségi ülést tartottunk. Végre személyesen beszélhettük meg aktuális dolgainkat. Mindenekelőtt megállapodtunk arról, hogy a soron következő klubvezetői értekezletünket 2020. szeptember 3-án délelőtt 10.00 órai kezdettel tartjuk meg a Zalaegerszeg Városi Művelődési Központban. A klubvezetői értekezlet fő témája a tisztújítás lesz.

A megyei elnökség 4 éves megbízása az idén lejárt, és így elkezdődött a felkészülés a tisztújításra. Németh István vezetésével már működik a jelölő bizottság. A tisztújításra nagy gondot fordítunk, minden klubvezetőt megkérünk, a klubtagok tegyenek javaslatot megfelelő vezetőkre.

A klubtagok által régóta vágyott két programot is megszervezünk őszre. Az egyik: szívesen látogatnák meg az épülő teszt pályát. Az elnökség szeptember 16-ára tervezi a programot. A megszervezésében Vigh László országgyűlési képviselőhöz, a pálya építéséért felelős miniszteri biztoshoz fordul az elnökség. Ugyancsak a közreműködésével a klubvezetőket parlamenti látogatásra invitáljuk, és ennek időpontját szeptember 24-ére tervezzük.

Amint az köztudott, Zalaegerszegen épül közel 45 milliárd forintból egy olyan járműipari kísérleti teszt pálya, amelyen mindenféle közlekedési situációt le lehet majd modellezni az országúttól a nagy sebességű autópályán át egészen a városi utcakeresztezésekig, gyalogjárdáig az úgynevezett önvezérlő, vagyis vezető nélküli gépjárművekkel – a személygépkocsitól a kamionokig. Egyszóval ez lesz a tanuló pályája ezen járműveknek. A beruházás már legalább 70 %-ban készen van, és igazán látványos.

Döntött az elnökség arról is, hogy a korábban meghirdetett „Korona 20” irodalmi pályázat zsű-

ri elnökének Iványi Ildikót kérjük fel. A Korona 20 pályázaton a megyében élő nyugdíjasok lírában, novellában, esszében, vagy költői levélben számolhatnak be a karantén alatti élményeikről.

Áttekintettük könyvgyűjtési akció állását. Ezen akció keretében a marosvásárhelyi Dr. Bernády György általános iskola részére, illetve Marosszentgyörgy és Csejdi községekben létesítendő magyar nyelvű könyvtárak céljára gyűjtünk könyv adományokat. Jelen állás szerint mintegy kettő-, kettő és félezer könyv összegyűjtése várható.

Döntött az elnökség arról is, hogy idén is meghirdetjük – megfelelő kiállítóhely felkutatását követően – az idős korú alkotók részére képző-, ipar-, fotó- és népművészeti tárlatunkat. Elhatároztuk továbbá, hogy az Idősek Világnapi megyei rendezvényünket október 1-én tartjuk meg, lehetőleg a Városi Kiállító és Hangversenyteremben Zalaegerszegen. Ezen, a köszöntők elhangzása után klubtagjaink részére elismeréseket fogunk átadni és egyben átadjuk az idei Idősbarát Polgármester Díjat is, majd kihirdetjük a Korona 20. irodalmi pályázat díjazottjait. Ezt a rendezvényt az Egervári Színház Glénuma által színpadra állított, Illyés Gyula által írt, Tűvé Tevők című népi komédiával (rendező: Ecsedi Erzsébet) tervezzük lezárni.

Tárgyaltunk arról is, hogy amennyiben a járványhelyzet megengedi, akkor a nálunk szokásos októberi Idősek Hónapja rendezvénysorozat keretében milyen sport, kulturális és egyéb programokat kellene úgy megvalósítani, hogy ne terheljük túl tagjainkat. Végül pedig döntöttünk arról, miként fogjuk elősegíteni, miszerint az elektronikus úton kiadott Hírlevél minél több klubtagunkhoz eljusson.

Kocsis Gyula megyei elnök



ONLINE KIÁLLÍTÁS – SÁRKÖZI NÉPVISELET Tolna megye, a Sárköz fogalma a mai ember számára szinte egyet jelent egy nagyon gazdag, színes népviselettel és egy jellegzetes, ma már világszerte ismert szőttes kultúrával. Népművészetének pompája, tökéletes színharmoniaja többek között Csók István festőművészt is megihlette. Az ország minden öltözeté közt a sárközi volt – virágkorában – a legpompásabb viselet.

Palkó Mária



Kártyaverseny - eredményhirdetés



A Holdvirág-árok klub tánckara

Nehéz visszatérni a megszokott dolgokhoz

A pomázi Holdvilág-árok Országjáró és Kulturális Egyesület az „Élet az Éveknek” Nyugdíjas Szövetség Pest megyei klubjainak egyik legaktívabb csapata.

Palánkai Imréné Magdika elnök asszony segítőivel időt, energiát nem kímélve tervezi-szervezi a kirándulásokat és rendezvényeket.

Az utolsó rendezvényekről írok röviden mielőtt bekövetkezett a nagy bezárkózás. Az évet mintegy 160 főt megmozgató mulatsággal, újévi köszöntővel zártuk.

A 2020 Pótszilveszter élőzenés, táncos fergeteges buli volt. A Farsang is nagyon jól sikerült – élő zenével, az Orfeus-duó jóvoltából volt zene, tánc, jelmezes verseny, fánk, jó hangulat, még Pomáz város polgármestere és néhány képviselő is jelen volt. Az egyesület Dalköre és Tánckara folyamatosan hol itt, hol ott fellépnek. A holdvilág Kártyaklub Varga Marcsi vezetésével kiválóan működik immár 12 éve. Számtalan versenyen részt vettünk és szerveztünk is minden évben Pomázra. Már komoly gyűjteményünk van érmékből és oklevelekről. A vírus jár-

vány kirobbanása előtt is éppen a tavaszi kártya bajnokságok zajlottak, de sajnos félbe maradt. Szécsényben, Hatvanban, Maglódon, Pomázon még sikerült megtartani a versenyt, de félbe maradt és minden rendezvényt le kellett mondani. Egyik pillanatról a másikra csak azt hallottuk: Maradj otthon! Vigyázz magadra! Ez eltartott 3 hónapig. A kapcsolatot interneten és telefonon tartottuk.

Már kezdünk éledezni, de nagyon nehéz visszatérni a megszokott dolgokhoz, mert sajnos félnek a tagjaink, folyton a veszélyhelyzetről hallunk, a nyugdíjasok, különösen a 65 év felettiek érintettségéről. Még a családtól is csak ezt hallottuk.

A Kártya-klub, a Dalkör, Tánckar még nem látott munkához, de Palánkai Magdi már szervezi a belső földre irányuló 1 napos buszos utakat, és érdeklődő is van. Alig várjuk, hogy újra teljes, mozgalmas életet élhessünk és találkozhatunk sok-sok kedves barátunkkal, ne csak az interneten nézzük egymást.

**Varga Györgyné Pest megyei alelnök,
Pomáz Holdvilág-árok OKE tag**



Képek, pillanatok a Mosoly Országá Kulturális Egyesület szalonasütéses kirándulásáról! Jó időben indultunk, de csak egy kis idővel érkeztünk korábban, mint az eső. Bátor kis csapatunkat azonban ez nem rettentette el... Ha van „Ének az esőben”, akkor lehet szalonasütés is az esőben, és utána majd jöhet az ének.... Végül jó idő lett, nagyon jól éreztük magunkat, sok nevetés, vidám hangulat és a sercegő szalonna illata, íze a lila hagymás kenyéren... Szép nap volt! Köszönet mindenkinek!

Községi és vezetőségválasztás

A Csongrád megyei egyesület július 15-én tartotta meg éves közgyűlését, a járvány miatt két hónappal később a tervezetthez képest.

A 2019.évi munkával kapcsolatos beszámolóban bemutattuk, hogy miket tudtunk teljesíteni. Sok szép rendezvényünk volt, sok résztvevővel, ezért sok nyugdíjast, segítőt, támogatót és vezetőt is meg tudtunk jutalmazni. Nagyon örülünk ennek, hiszen erre a pályázatokban támogatást is kaptunk. A pénzügyi beszámolókból megállapíthattuk, hogy az Egyesület pénzügyi tevékenysége rendezett és eredményes. Az Egyesület tagsága egyhangúlag elfogadta a beszámolókat!

Az Egyesületünk vezetőségének a mandátuma még nem járt le, de látva az előttünk levő több bizonytalanságot, így október helyett a mai közgyűlésen vezetőséget is választottunk, illetve a regnáló vezetőség kapott felkérést és támogatást a további 3 évre. Az Elnökség és az ellenőrző bizottság is csak a tagsággal jól együttműködve lesz a jövőben is eredményes! Ebben egyeztünk meg!



A Csongrád megyei „Élet az éveknek” Egyesület megválasztotta elnökségét

Az Elnökség tagjai: elnök *Szalai Antal*, elnökhelyettes *Ficsor Mihályné*, alelnökök *Pető Jánosné* és *Biacsi Marietta*, titkár *Horváth István*. Az Ellenőrző bizottság vezetője *Siska Antal*, tagok *Ábrahám Mihályné* és *Horváth Jánosné*.

Kívánunk valamennyiünknek tisztes munkakörülményeket és közben sok élményt, sokáig tartó jó egészséget. Jó kapcsolatot a Szövetséggel és más partnerünkkel.

Szalai Antal az Egyesület elnöke

Korlátozások után újra együtt

Nagyon várta minden tagunk, hogy a megszokott formában találkozhatunk már – minden héten kedd 14 óra klubfoglalkozás. Az elmúlt négy héten igyekeztünk utolérni magunkat a programokban. Az előre tervezettek borultak, így a „házi” programokat szorgalmaztuk, de ez is zsúfolttá tette a klubnapjainkat.

A két utolsó foglalkozásunkon a születésnaposokat emeltük ki, különösen a július volt gazdag. Két tagunk töltötte be a 80. évét, *Dudás Zoltánné Rózsika* és *Kása Károlyné Ida*, de nagy szeretettel köszöntöttük a 75. éves *Börcsök Istvánt* is.

Hagyományunk, hogy a „kerek” ünneplőket megajándékozzuk, a többinek pedig gratulálunk és jó egészséget kívánunk a klubban együtt töltve a további éveket is.

Természetes a jó hangulat, a jó beszélgetés és az öröm, a sok sütemény, kevés, de hatásos üdítő, és egy kis bográcsos is!

Örülünk annak, ha egymást jó hangulatban látjuk, és ezért a minden héten tartott foglalkozásunk része lett a közösségünk valamennyi tagjának, de odafigyelnek a Faluház vezetői és dolgozói is arra, hogy minden rendben legyen. Nekik is köszönjük, mint minden támogatóknak, hogy helyet, lehetőséget biztosítanak a klub számára.

Augusztusban nyári szünet lesz, majd szeptember 1-én kezdünk újra.

A korlátozások után a klub egynapos kirándulást szervezett a Szarvasi Arborétumba, és ha már ott vagyunk akkor hajókézünk is egyet. A július 9-i nap nagyon kellemes volt, nem esett az eső, nem volt vihar sem. Az Arborétum fái között nagyot sétáltunk, leültünk a fák alatti padokra és jót beszélgettünk.

A déli melegben a büfé környékére települtünk, és megebédeltünk: ki a csomagjából, volt aki büféből. Nagyon kellemesen éreztük magunkat, a végére jól el is fáradtunk.

A holtági vízen tett egy órás hajókézés is mindenki számára élvezetes maradt, hiszen gyönyörködtünk a környezetben, mindkét part szépségében. Az sem volt mellékes, hogy a kapitány, Demeter úr intelmei és viccei ébren tartották a csapatot.

A kirándulás zárása egy közös fagyaltozás volt! Mindenkinél javasoltunk egy hasonló túrát, ahol a programba még belefér a Mini Magyarország megtekintése is.

**Szalai Antal,
a bordányi Nefelejcs Nyugdíjas klub vezetője**

Egészségünket óvó védelmi rendszerek (3.)

Tudatos stresszkezelés

Életünk során különféle terhelő ingerek érik a szervezetünket, amire különféle válaszokkal reagálunk. Ilyen inger a veszélyhelyzet. Egy gyorsan közeledő autó veszélyt jelent, a válasz: a képességeink határait feszegető módon elugrunk az autó elől, megmenekültünk. Ez úgy lehetséges, hogy szervezetünk az „üss vagy fuss” hormon segítségével testünk energiáit gyorsan, de csak viszonylag rövid időre a vázizomzatba és az agyba tereli, hogy képesek legyünk elmenekülni a veszély elől. Nem véletlen Selye János híres mondása: „A stressz az életünk sava-borsa, elmenté a halál”. A stressz csak akkor káros, ha tartóssá válik, de akkor nagyon, ha nem vagyunk képesek megküzdeni vele. Szinte felsorolhatatlan számú tartós stresszt okozó környezetben élünk (családi-, munkahelyi stressz, különféle traumák). Tünetei: állandó idegeskedés, türelmetlenség, ingerültség, az immunsejtek számbeli és minőségi romlása miatt fogékonyság a betegségekre, szorongás, félelem, harag, agresszió. Szervezetünkben a stressz hormonok (adrenalin, noradrenalin, kortizol) állandóan jelen vannak, és ez előbb vagy utóbb betegségekhez vezet, kimeríti a testünk tartalékait. Hogyan védhetjük ki tudatosan ezeket a hatásokat?

Szeretetyógyszer. A szeretet fogalmának sokféle megközelítése (spirituális, pszichológiai, evolúciós) között igen jó gyakorlati eligazítást nyújt Adam Jackson „Az igazi szeretet 10 titka” című könyve. Először is tanulj meg megbocsátani, megszabadulni múltbeli sérelmeidtől, fájdalmaidtól. Elsősorban a családon belüli stressz forrásokat kapcsold ki, de rendezd a családon kívüli kapcsolataidat is. Szeretetteljes cselekedeteiddel fejezd ki feltevélt nélküli, bizalommal teli elkötelezettségedet. Szenvedélyes lelkesedéssel, érdeklődéssel, örömteli izgalommal fordul szeretteidhez. Gondolataidat a másik jó tulajdonságaira összpontosítsd, ne spórolj a dicséréssel, a „szeretlek” szó kimondásával, és az öleléssel. A szeretet gyógyszer annak is, aki adja és annak is, aki kapja. Olvasd még el Alexander Loyd „A szeretet kód” és „A gyógyító kód” című könyveit!

Testedzés. A rendszeresen, tudatosan végzett mozgás gátolja a stressz hormonokat és serkenti az örömhormonokat. A gyaloglásnál már 10 perc után elszáll a mérge, Pilates torna, a Jóga és a 3-1-2 Meridián torna megszabadít a napi problémáid nyomásától.

Nyugodt óra. Biztosíts magadnak minden napra egy nyugodt órát, amikor átgondolhatod az előző nap történéseit és a következő nap teendőit. Készítsél írásban átgondolt napi tervet és időtervet, amin ellenőrizheted, hogy nem hagytál ki semmi fontosat. A nap végeztével értékelj, mit csináltál jól, mit kell jobban csinálnod. A teljes nyugalomhoz ki kell kapcsolni minden hangforrást, szüneteltetni kell a kommunikációt, csak önmagunk dolgával foglalkozunk. Ez a módszer segít, hogy távol tartsd magad egy sereg stressz ingertől.

Csendgyógyszer. A zaj aktiválja a „harci reakciót” az agyban, ami stressz hormonok felszabadulásával jár. A tartós háttérzajok (mindig szól a rádió, megy a TV) krónikus betegségekhez vezetnek, hátráltatják a gyermekek fejlődését. A csend viszont oldja a stresszt, segíti az egészséges sejtek fejlődését, leveszi az állandó terhelést az agyról hogy jusson kapacitás a hasznos dolgok feldolgozására. Az áldásos csend érdekében kapcsoljunk ki minden

zajt keltő elektromos eszközt (ventilátor, TV, rádió, zümmögő számítógép, a mobil telefon se legyen állandóan éles üzemben, elegendő naponta kétszer megnézni az üzeneteket), keressünk csendes helyeket (könyvtári olvasó, természet csendje).

Alvásgyógyszer. A kialvatlanság következményei: ingerlékenység, rossz hangulat, harag, szorongás, irracionális döntések. A tartós alváshiány kedvezőtlen genetikai változásokat idéz elő, többek között az immunrendszerért felelős géneknél. Az agysejtek pusztulnak, csontépítő folyamatok fékeződnek, krónikus betegségek jelentkeznek, korai halál lesz a vége. Az egészséges alváshoz tudatosan kell kialakítani a környezetet (megfelelő hőmérséklet, csend, fényszegény szoba, elektroszmog minimalizálása az összes elektronika kikapcsolásával). Biológiai óránk zavartalan működése érdekében tudatos alvási rendet alakítsunk ki: mindig ugyanakkor térjünk nyugovóra, mindig ugyanabban az időpontban keljünk fel (ne csábuljunk éjszakai TV nézésre, reggeli lustálkodásra). Kerüljük a késői nagy vacsorákat, a lefekvést készítsük elő a fordulatszám csökkentésével, a nyugalmi üzemmód bevezetésével. Az alvás mennyisége a szervezetünk igénye szerint, de legalább 7 óra legyen.

Relaxáció. A különféle feszültség csökkentő technikák (meditáció, ima, mantrázás) célja egy: több béke, kevesebb stressz, jobb koncentrációképesség, gondolatok és érzelmek hatékonyabb feldolgozása. Az iránytalan meditáció szabad áramlást enged a gondolatoknak, szellemi frissességet eredményez, kiváló stresszűző. Ha valakiért imádkozunk, megbocsájtóbbá válunk vele szemben. Az ima csökkenti a stresszt, a depressziót, főleg idősebb embereknél.

Hála. Ciceró: „A hála nemhogy csak a legnagyobb erény, de az összes többi tőle származik”. És valóban, a hála növeli az adakozási hajlamot, az empátiát, nagylelkűséget, segítőkészséget. Pozitív gondolatoknak ad teret, boldogabbá tesz, a változások kevésbé stresszelnek. A hála minden helyzetben keresi a jót és elismerést fejez ki. Az elismerés lehet nagyon egyszerű: „de jó nekem”, „van értelme az életemnek”, hálás vagyok, hogy nincsenek fájdalmaim, hogy fel tudok menni a lépcsőn, hogy meg van minden végtagom, hogy minden napom boldog.

Forrás: Viszlay Anita „Stresszmentesítő módszerek” 2019.

Összegző gondolatok

Az egészség egy életen át tartó folyamat és személyes feladat is egyszerre, amelyet önállóan kell megoldani (saját egészségünk iránti felelősség).

A Sikeres Öregedés alacsony kockázat a betegségekre és a funkcionális károsodásokra, magas szintű szellemi és fizikai funkcionálás, aktív részvétel a mindennapi életben (Pék 2008.).

Az Egészséges Élet Iskoláját járva megtapasztaljuk micsoda öröm, gyönyörűség és élvezet az egészséges, boldog, hosszú és energiától duzzadó élet. Ráadásul csőre töltött puskával fogadhatjuk a betolakodókat!

Dr. Tar József, a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke
 Konzultáció lehetséges: 0634 493 842, tarjosk@gmail.com,
 Facebookon Tar Jóska



MEGHÍVÓ INGYENES HALLÁSSZŰRÉSRE

Országos ingyenes hallásszűrés
45 év feletti lakosok számára
—— 2020. július 27- augusztus 31. között ——

**Országszerte több,
mint 60 halláscentrumban**

Időpontkéréshez hívja
ingyenes számunkat: **06 80 182 182**

Amennyiben van hallókészüléke, kérjük, annak kiskönyvét hozza magával!

HALLÁSSZŰRÉS

**INGYENES VIZSGÁLAT,
AZONNALI EREDMÉNY,
VÁRAKOZÁS NÉLKÜL**

BÓNUSZ AJÁNLAT

**MOST MINDEN
HALLÁSVIZSGÁLATHOZ
INGYEN BEVÁSÁRLÓ-
TÁSKÁT ADUNK!**



Biztonságos környezet, megbízható partner az Önök szolgálatában



Előre egyeztetett
időpontok



Kézfertőtlenítő, kesztyű és a
szájmaszk szigorú előírások
szerinti használata



Gyakori
fertőtlenítés



A tünetekkel rendelkező
ügyfelek időpontjait későbbre
halasztani javasoljuk



Kiegészítő- és
elemrendelés
online

Újraindult az élet Újhegyen

A Kőbánya Újhegyi Nyugdíjas Klub összejövétele július 1-jén sikeresen lezajlott a tagság felének részvételével. A taglétszám jelenleg 56 fő. A kényszerű bezártságot mindenki nehezen, de fegyelmezetten viselte. Koronás megbetegedés nem volt, de 2 tagunknál egyéb megbetegedés miatt történt szűrés, ami szerencsére negatív volt.

Tagjaink többségét a családja ellátta. Voltak, akik igénybe vették az önkormányzat segítségét élelmiszer vásárlásnál, gyógyszer, illetve receptek ki-



váltásánál. Igénybe vették a házhoz szállítás lehetőségét ebéd rendelésnél és bevásárlásnál is. A karantén ideje alatt vezetőségünk rendszeresen tartotta a kapcsolatot az internet segítségével a klub tagokkal. Szórakoztató e-mailjeinknek nagyon örültek. Az internettel nem rendelkezőkkel telefonon keresztül próbáltunk kapcsolatot teremteni. Olyan klubtagunk is van, aki napi 4 órában minden nap dolgozott a kereskedelemben. Őt a klubnapon megtapsolták és megköszönjük a munkáját.

Ami nyomasztja a nyugdíjasokat: az élelmiszerárak emelkedése, a gyümölcsök és zöldségek magas



ára, az egészségügy helyzete, ezen belül a házi- orvosi személyes ellátás hiánya, a szakorvosi vizsgálatokra történő bekerülés nehézségei, a repülőgépek elviselhetetlen zaja azoknál, akik a légifolyosó alatt, vagy annak közelében laknak.

Persze volt örömteli kulturális programunk is július közepén. Ellátogatunk egy csodálatos japán kertbe



Zuglóban, ahol szaktanárok vezetésével gyönyörködhetünk a 3000 m²-es kert növényzetében, valamint a 200 m²-es művészien kialakított tórendszerben.

Ugyan ezen a napon délután kilátogattunk az újhegyi sport ligetbe, ahol az elkészült futópályát adták át épp, így különböző sportokban vehettek részt a látogatók. Klubunkból két társunk futott egy kört a futópályán, két társunk asztali tenisz versenyen 2. és 3. helyezést ért el.

Nagyon reméljük, hogy a nyári szünet után, szeptembertől minden hónapban tudunk klub napot tartani, és kulturális rendezvényeken részt venni.

Báncs Lajosné klubvezető

MESEUTAZÁS AZ ŐSZI NAPSUGÁRRAL



Megbeszéltük, hogy a nyáron nem tartunk klubnapot, családjainkkal töltjük a nyarat. Eddig is minden évben július-augusztus hónapban nyári szünetet tartottunk-tartunk. A klubot összetartó közös munkát viszont folytatjuk, és újabb kiállítást készítettünk, ezt már élőben, a Közösségi Ház olvasótermében.

A horgolt mesefigurák állatmeséket jelenítenek meg, a felettük elhelyezett mesékkel és versekkel. A mesefigurákat Szalai Istvánné Magdika klubtagunk készítette. Így kötődnek a mesékhez a horgolt figurák. A Közösségi Ház vezetőjétől értesültünk, hogy ezzel a kiállítással a helyi táborozó gyerekeknek nagy élményt és örömet fogunk szerezni. Őstől Advent idejére készülünk, melyet élőben, vagy digitálisan állítunk ki.

Balogh Istvánné, Marika klubvezető



Belediek emlékeztek a trianoni tragédiára

Országszerte szép megemlékezéseket tartottak a Nemzeti Összetartozás Napján. A Beledi Ezüsfenyő Nyugdíjas Egyesület 2020 júniusában rendhagyó módon, kirándulással emlékezett meg a trianoni tragédiáról. Tömböly Ildikó, az egyesület vezetőjének javaslatára az ország legnagyobb Trianon-emlékműve volt az úti cél.

A Ság-hegy tetején magasodik az 1934-ben emelt Trianoni emlékkereszt, mely nagyrészt közadakozásból és az akkori bányatulajdonos támogatásából épült. Az ország legnagyobb, 19 méter magas trianoni emlékműve az 1920-as, a Magyarországot megcsonkító békeszerződésre emlékeztet, a folyamatos zarándoklatok mellett évente kétszer emlékező ünnepségek helyszíne.

Három kisbusszal és két személyautóval indultak el a beledi és a dénesfai nyugdíjasok a Ság-hegyre, hogy közösen vegyenek részt a Trianoni szerződés aláírásának 100. évfordulója alkalmából rendezett ünnepségen. Kirándulásuk alkalmával először a – Máriacelltól Csíksomlyóig tartó 1400 kilométeres Mária-út részét képező – celldömölki kegytemplomnál álltak meg. Ezt követően a Ság-hegy lábánál fogyasztották el az ebédet. Ezután következett az emlékezés.

Trianon mindannyiunknak fájdalmas tragédia.

Kormányzati szinten is nagyon sokat foglalkoznak azzal, hogy a generációk ismerjék meg egymás múltját és jelenét, legyen köztük élő kapcsolat, melyben a közösségi oldalak is a segítségükre vannak. A diákok nemcsak a történelemtankönyvekből, hanem pályázatok révén szervezett kirándulásokon is megismerik a száz évvel ezelőtti eseményeket, személyesen tapasztalhatják meg a hazánktól leszakadt térségek mai életkörülményeit.

Az itthoniak átérzik, hogy mit jelent a Felvidéken, vagy az Erdélyben rekedteknek az anyaországhoz való tartozás. Nagyon fájó lehetett azoknak, akik egyik nap még Magyarországon tértek nyugovóra, másnap pedig már idegennek tekintették őket, miközben anyanyelvük ugyanaz maradt.

Kicsit aggódtunk amiatt, hogy nagyon magasan található a Kemenesalja központjában lévő Trianon-kereszt, ahova most a nehezebben mozgó idősekkel látogattak el. A szervező hálásan gondolt arra a néhány fiatal utasra, akik kézen fogva vezették fel odáig a nyugdíjasokat.

A társaságot lenyűgözte a közel 280 méter magasan elterülő, ősfákkal borított környezet, a sok-sok madárdal, és nem utolsósorban nagy hatással volt rájuk az emelkedett hangulatú megemlékezés.

Tömböly Ildikó



A beledi kerékpáros pihenő szépítéséhez is aktivizáltuk magunkat... Virág ültetés, takarítás, rendrakás...



A belediek megbeszélései javarészt kinti helyszínen zajlanak. Mindig varázsol valaki valamit az asztalunkra...

Győr-Moson-Sopron megye: tevékeny mindennapok

Az „Életet az éveknek” Klubszövetség Győr-Moson-Sopron Megyei Klubtanácsa a veszélyhelyzet lazulása után fehér asztal mellett folytathatta munkáját. Július 13-án a Győr-Bácsi Nyugdíjas Klub meghívásának eleget téve, a megye valamennyi klub vezetője klubvezetői tanácskozásra gyűlt össze. A házigazda Gyöngyvirág Nyugdíjas Klub nevében, Csöndes Lászlóné, Panni klubvezető köszöntötte a megjelenteket. Az összejövetelen megjelent és szeretettel köszöntötte a klubok vezetőit a 4. számú választó kerület képviselője, Bárány István.

Ezek után a Megyei Klubtanács Elnöke, Zsámbokiné Budai Anna folytatta a tanácskozást, örömmel nyugtázta, hogy ilyen létszámmal meg tudtak jelenni a klubvezetők. Megköszönte Bácsa támogatását, a programunk helyszínének biztosítását. Majd néma felállással adóztak azon klubvezetők, klubtagok emlékének, akik végérvényesen eltávoztak közülünk.

Sajnálatát fejezte ki, hogy a vírus helyzet miatt elmaradtak a programjaink. Ugyanakkor elismeréssel nyilatkozott arról a fegyelmezettségről, amellyel ezt a helyzetet a nyugdíjasok kezelték.

Örömmel tájékoztatta a klubvezetőket: a „Lejárt gyógyszerek” program sikerességéről. Majd megtörtént az ajándékcsomagok kisorsolása és az ajándék tollak átadása. Ezt követően a klubvezetők számoltak be a program lebonyolításával kapcsolatos élményeikről, tapasztalataikról.

A vezetői összejövetel az elkövetkező félév várható rendezvényeinek ismertetésével folytatódott, természetesen kissé visszafogottan és feltételes módon. Mind a települési, mind a megyei, mind az országos szervezésű programok tekintetében.

Bízatóan tekintettek a Cuha völgyi túra megvalósíthatóságára, az esetleges Rábaközi „Teke versenyre”, és „Kulturális Seregszemlére”, a „Mesemondó”,



a „Vers és prózamondó”, a „Táncoló lábak”, a Soproni és a Balatonfüredi fesztiválok, illetve a „Szilvafőző” verseny megrendezésének lehetőségeire. A többi program sajnos mindenképpen elmarad.

A tanácskozáson nagy lelkesedéssel fogadták, hogy a Megyei Klubtanács elnökét, Zsámbokiné Budai Annát beválasztották a Megyei Közlekedésbiztonsági Tanács tagjai közé.

Az összejövetel részeként búcsúztak a jelen lévők a leköszönő Hasza Ernőné, Ibolyától a Himodi Labdarózsa Nyugdíjas Klub elnökétől. Megköszönték a klubéletben betöltött fontos szerepét, aktív tevékenységét, irányító, szervező munkáját.

A tanácskozás befejező részében elnök asszonyunk tájékoztatót bennünket, hogy a Hírlevél elektronikusan elérhető, a honlapon és a facebook oldalon folyamatosan tájékozódhatunk az aktuális online programokról, a különböző eseményekről, felhívásokról.

A betervezett gazdag programok csökkenése ellenére, bizakodóan tekintünk a nyugdíjas klubjainak életének alakulására. Fontos, hogy más formában ugyan, de tevékenyen tölthetjük a mindennapjainkat, hiszen ez adja meg számunkra az erőt és sokszor egészséget is.

Kovács Edit, megyei kultúrfelelős

Kaba – Újra együtt!

A Kabai Őszirozsa Hagyományörző Egyesület tagjai is nehéz helyzetben vannak túl. A korona vírus mindenkire hatással volt, de szerencsére tagjaink jól vannak, és várták már a találkozást. Négy hosszú hónap telt el, hogy nem volt lehetőségünk közös foglalkozásra. Így mindenki örömmel fogadta a hírt, amikor végre július 10-én ismét együtt tudunk lenni.

Ez az egyesületi program három részből állt. Délután orvosi előadáson vettünk részt, melyet Sáska doktor úr tartott. Majd ezt egy rövid kis taggyűlés követte, melyen az előttünk álló feladatokat beszélgettünk meg. Augusztusban megyei horgászversenyt szervezünk, a városunk nagyon szép horgász taván. Majd ismét orvosi előadáson veszünk részt, ezután a kabai káposztás napon főzünk, és fellépünk.

Hónap végén augusztus 29-én megrendezzük a III. „Meteorit kupa” Országos Rummikub versenyt. Emellett még több helyre megyünk a táncsoporttal fellépni. Csak bízni tudok abban, hogy nem jön a második hullám, és a helyzet mindezt megengedi.

A több hónapos kihagyás után az első csoportos találkozás fináléja a közös vacsi volt. A harminc tőjből készült tésztát Molnár Gusztávné készítette el, melyet vezetőtársam, Vécsei András főzött meg. Köszönjük. Az ízletes slambucot mindenki szívesen fogyasztotta el. Ezután kötetlen beszélgetés következett. Mindenkinek volt valami mondani valója, hiszen régen találkoztunk. Jó volt újra együtt, jó érzéssel tölt el, hogy harmincan ismét találkoztunk ezen a szép napon. Bízom benne továbbiakban is így lesz.

Vigyázatok magatokra, mindenkinek jó egészséget kívánok!

Kiss Lajosné

JÚLIUS 1.: a Magyar Egészségügy Napja

A Magyar Egészségügy Napja (másik nevén Semmelweis-nap) egy 1992 óta, minden év július 1-jén megtartott ünnepnap Magyarországon. 1818-ban ezen a napon Budán, a Tabánban született Semmelweis Ignác magyar orvos, az „anyák megmentője”, aki kiemelkedő szerepet játszott a gyermekágyi láz leküzdésében, oka empirikus felfedezésében.

Története

1992 márciusában az országgyűlés XXIII. törvénye, amely a köztisztviselők és kormánytisztviselők napja megállapításával egyező napra, július elsejére megalapította ezt az emléknapot is. Ezen a napon minden évben szakmai elismeréseket adnak át az egészségügyben és ünnepi megemlékezéseket tartanak az ország területén. Az ünnepnap környékén adományozzák többek között a Semmelweis Egyetem Kopp Mária-médiadíját, a Professor Emerita és Emeritus címeit, valamint ekkor nevezik ki az intézmény tisztségviselőit is.

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 első között választották hungarikummá. Id. dr. Béres József 1997-ben megkapta a Magyar Köztársasági Érdemrend tiszti 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 játékok és mozifilm is feldolgozta.

Július 1-jén, két elhivatott gyógyítóra, a magyar és egyetemes tudománytörténet kiemelt alakjaira emlékeztek leszármazottaik: dr. Hüttl Tivadar, Semmelweis Ignác ükunokája, a Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika adjunktusa és dr. Béres József, a legendás feltaláló fia, a Béres Gyógyszergyár elnöke.



Dr. Hüttl Tivadar, Hüttl Gertrúd, Dr. Béres József, Béres Klára, Béres Marcell, Béres Merse

Munkaszüneti nappá nyilvánítása

2010 novemberében Réthelyi Miklós, Magyarország nemzeti erőforrás-minisztere törvénymódosító javaslatot nyújtott be az Országgyűléshez, amelyben a Semmelweis-nap munkaszüneti nappá nyilvánítását kérte a következő indoklással: „az egészségügyi dolgozók által végzett munka elismerését, presztízsének emelését szolgálja”. A javaslat az egészségügyi tevékenység végzésének egyes kérdéseiről szóló 2003. évi LXXXIV. törvény 15/B. §-ával való kiegészítését foglalta magában a következőképpen: „július 1-je Semmelweis-nap, amely az egészségügyi szolgáltatóknál foglalkoztatási jogviszonyban álló egészségügyi dolgozókra és egészségügyben dolgozóakra kiterjedően munkaszüneti nap”. A javaslatnak köszönhetően 2011. január 1-jén a kiegészítés hatályba lépett, így július 1-je 2011-től munkaszüneti napnak számít az egészségügyi dolgozók és az egészségügyben dolgozók számára Magyarországon.

ID. DR. BÉRES JÓZSEF SZOBRA

AZ ORVOSTÖRTÉNETI MÚZEUMBAN

Id. dr. Béres József életművét a Magyar Örökség részeként tartják számon, nevét intézmények, egyesületek, utcák, terek viselik, a róla készült szoboralkotások is megtalálhatók az ország több pontján. 2008. február 7-én a Semmelweis Orvostörténeti Múzeumban a magyar orvostudomány nagyjainak szobrai között helyezték el a Széchenyi-díjas kutató mellszobrát.

A szoboravató ünnepségen a kutató egykori barátja, Buza Barna szobrászművész által készített alkotást Dr. Kapronczy Károly az Orvostörténeti Múzeum címzetes főigazgatója avatta fel. Elmondta, hogy nagy öröm számukra, hogy Dr. Béres Józsefnek ezzel a szoborral emléket állíthattak, hisz tudományos munkássága, elhivatottsága, önzetlen segíteni akarása, küzdelmes élete miatt már életében közmegebecsülés és tisztelet övezte hazánkban és az egész világon.

A szoboravatáson részt vett a feltaláló fia, Dr. Béres József, a Béres Gyógyszergyár Zrt. elnöke is. Dr. Béres József 1972-re, hosszú, és következetes kutatómunka eredményeként alkotta meg a később róla elnevezett cseppeket, amellyel hitvallásának megfelelően sok-sok embertársra gyógyulását, egészségének visszaszerzését segíthette. A Béres Cseppet megalapozó tudományos

eredményei az 1960-70-es években korát jóval megelőzték és újszerű meglátásait az akkori hivatalos tudomány elutasított, munkáját gátolta. Az idő azonban őt igazolta, készítménye elismert gyógyszerre lett, és 2002-ben, az emberek egészségének védelmében kifejtett munkásságáért a legrangosabb hazai tudományos elismeréssel, a Széchenyi-díjjal tüntették ki.

E szoboravató életművének újabb méltó elismerése.

PRIMA-PROTETIKA GYÓGYÁSZATI SZAKÜZLETEK



EGÉSZSÉG



SZÉPSÉG



KÉNYELEM



ÉLETMÓD



DIAGNOSZTIKA



REHABILITÁCIÓ

Látogasson el webáruházunkba!

➔ prima-protetika.hu

LEON
COMFORTSTEP

MINDEN MODELLRE

15% kedvezmény!*



1205 NŐI BŐR PAPUCS



2020 NŐI BŐR PAPUCS



935 NŐI BŐR SZANDÁL

* A kedvezmény 2020. július 16-tól 2020. augusztus 31-ig, vagy a készlet erejéig tart. Más kedvezménnyel nem összevonható!

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

Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2020. 08. 31-ig, a kupon érvényesítése esetén. A kupon más kedvezménnyel nem összevonható.

prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:
ppelet
Érvényesség ideje:
2020. 08. 31-ig



2020. július

RELAXINÁLJ!

A NYUGALOM VILÁGA

☀ A Relaxina® enyhíti a napközbeni feszültséget.
☾ Csökkenti az elalvásig eltelt időt és javítja az alvás minőségét.



 RICHTER GEDEON

210mg macskagyökér kivonatot tartalmazó vény nélkül kapható gyógyszer. 12 éves kor felett adható.
Forgalmazza: Richter Gedeon Nyrt., 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
Gyógyszerbiztonsági Osztály: + 36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu
www.relaxina.hu

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!