

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2020. június

Kedves Klubtagok!

Az elmúlt hetekben jelentős mértékben átalakult az életünk. A járvány mindenekelőtt az időseket, köztük is a valamilyen betegségben szenvedőket fenyegette. Bár sokat hallhatunk arról, hogy a járványveszély elmúlt, a fegyelmezett magatartásra, az egészségünk megerősítésére most is nagy szükség van. A következő hetekben a Szövetség valamennyi programját ennek megfelelően szervezi meg.

Szervezőink tárgyaltak a soproni Szieszta Hotel, a balatonfüredi Annabella Hotel munkatársaival az idős vendégek biztonságos elhelyezéséről és kiszolgálásáról. Biztosítani fogják a folyamatos fertőtlenítést, a kiszolgáló személyzet maszkviselését. A kirándulásainkat is úgy szervezzük meg, hogy egy-egy autóbusszon kevesebben legyünk.

Augusztus 24-én ismét a Pesti Vigadóban találkozunk. A létszámot itt is úgy állítottuk össze, hogy az eddig megszokotthoz képest nagyobb távolságtartást tegyen lehetővé. Vendégünk lesz Soltész Rezső! Szerencsére Rezső ismét egészséges, és nagyon boldog, hogy az elmaradt decemberi koncert után ismét velünk lehet.

Reméljük, hogy augusztus 24-étől kezdődően ismét többször fogunk személyesen is találkozni!

Nagyon köszönjük a sok kedves visszajelzést a megújult honlapunkról. Az elmúlt hetekben növekedett a látogatóink száma, látjuk, hogy sokan nyitották meg a Hírlevelet. Kérjük, azok, akik rendelkeznek számítógéppel, internethozzáféréssel, mutassák meg klubtársaiknak az új honlapot és a facebook oldalunkat!

A KSH-tól származó információk alapján – szakértőink segítségével – rendszeresen tájékoztatlak benneteket néhány, az államháztartást, a fogyasztói árakat, a nyugdíjasok életét befolyásoló kérdésről.

Az **államháztartás** – önkormányzatok nélküli – **pénzforgalmi szemléletű konszolidált hiánya** április végén 727 milliárd forint, az éves hiánycél kétszerese, 198,2%-a volt. Az első négy hónapban a központi alrendszernek 7480 milliárd forint bevétele keletkezett, amely a törvényi előirányzat 34,9%-a, és 8208 milliárd forint kiadása, az éves előirányzat 37,7%-a teljesült. A központi költségvetés így számított hiánya április végén 610 milliárd forint, az éves előirányzat 170,1%-a volt.

(folytatás a 2-3. oldalon)

ÚJRA A VIGADÓBAN!

Soltész Rezső zenés előadása
legnépszerűbb dalaiból – látogatás a
Vigadóban – hajózás a Dunán
2020. augusztus 24. 10.30 óra –
1051 Budapest, Vigadó tér 2.



A TARTALOMBÓL:
Online oktatás
Balatonalmádiban *
Ha visszatér az élet... *
Karantén – körkép és egyéb
programok Tiszanánán *
Kiszabadulva a bezártságból
*** Képző-és iparművészet**
kiállítás – online

Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

A **gazdálkodó szervezetek** az első négy hónapban 508 milliárd forint **adót fizettek**, 13,3%-kal többet, mint a múlt év azonos időszakában. Befizetések legnagyobb tételét az egyéb központosított bevételek – a környezetvédelmi termékdíjak, az elektronikus és időalapú útdíjak, valamint a bírság-bevételek – képezték.

Fogyasztáshoz kapcsolt adókból az első négy hónapban 2066 milliárd forintot fizettek be a kötelezettek, 6,3%-kal többet, mint egy évvel korábban. Általános forgalmi adóból az előző évben realizálnál 6,7%-kal, jövedéki adóból 5,6%-kal magasabb, ezen belül a járműüzemanyagok jövedéki adójából 0,1%-kal, a dohánytermékekből – az alacsony bázishoz képest az adóemelés következtében – 19,4%-kal nagyobb bevétel keletkezett. A pénzügyi tranzakciós illetékből származó 82 milliárd forintos bevétel 0,7%-kal kevesebb az egy évvel korábbinál, ami a kereskedelmi bankok és a kincstár – jórészt ügyfeleikre továbbhárított – stagnáló befizetésének következménye.

A **lakosság** április végéig 926 milliárd forint **adót fizetett**, 8,5%-kal többet, mint a múlt év azonos időszakában. Személyi jövedelemadóból 89,6%-kal, gépjárműadóból 64%-kal több, míg illetékekből 10,7%-kal kevesebb állami bevétel keletkezett az egy évvel azelőttinél. A gépjárműadóból származó költségvetési bevétel azért nőtt meg több mint másfélszeresére, mert a kormány – a koronavírus-járványra hivatkozva – elvonta az önkormányzatoktól az őket megillető 40%-os hányadot. A társadalombiztosítási alapok bevétele évkezdettől 2022 milliárd forintot tett ki, amely 4,2%-kal haladta meg az egy évvel korábbit. Azon belül a nyugdíjbiztosítási alap összes bevétele 3,1%-kal, az egészségbiztosítási alapé 5,8%-kal emelkedett. A nemzeti foglalkoztatási alap 125 milliárd forintos bevétele 11,2%-kal maradt el az egy évvel korábbitól. A társadalombiztosítási alapok bevételeinek eltérő dinamikáját az alapok közötti arányváltoztatás eredményezi, amelyet a 2020. évi költségvetési törvény határozott meg. Ennek következtében a nyugdíjbiztosítási alap a szociális hozzájárulási adó 71,63%-át kapja, 1,41 százalékponttal többet az előző évinél.

A **költségvetési szervek** és fejezeti kezelésű előirányzatok **kiadásai** az első négy hónapban együttesen 4305 milliárd forintot tettek ki, 31,3%-kal többet az egy évvel azelőttinél. Ezen belül a költségvetési szervek kiadásai 31%-kal, a szakmai fejezeti kezelésű előirányzatokéi 9,7%-kal, az uniós programok kiadásai – az alacsony bázishoz képest – több mint másfélszeresére, 72,1%-kal emelked-

tek. A külön kezelt előirányzatok kiadásai részben bizonyos normatív támogatások, így a hitoktatás finanszírozásának, az egyházi és más nem állami intézmények támogatásának bővítését, a korábbiakhoz képest jelentősen növekvő katonai beszerzéseket, részben pedig a különféle kormányzati beruházások felgyorsítását tükrözik. **A helyi önkormányzatok támogatására az első négy hónapban 243 milliárd forintot fordított a kormány, 7,1%-kal kevesebbet az egy évvel korábbinál.** A támogatások részlegesen nőttek a béremelések részbeni állami ellentételezése miatt, a hagyományos önkormányzati feladatok támogatása ugyanakkor jelentősen csökkent. Ez az időseket is komolyan érinti, hiszen az idősellátás feladatainak a java önkormányzati finanszírozású.



Szociális és családtámogatásokra évkezdettől 220 milliárd forintot költött a központi költségvetés, 1%-kal kevesebbet, mint egy évvel korábban. A családi támogatásokra fordított összeg 0,1%-kal csökkent, a közgyógyellátásra fordított – igen szerény összegű – kiadás 7,5%-kal nőtt az előző év azonos időszakához viszonyítva. A foglalkoztatási alap kiadásai 126 milliárd forintot tettek ki, 6,9%-kal kevesebbet, mint egy évvel azelőtt. Az alap kiadásainak még mindig több mint egyharmada, 36,9%-a a közmunkaprogram finanszírozását szolgálta. A nyugdíjbiztosítási alap 1206 milliárd forintos kiadása 6,3%-kal haladta meg az egy évvel korábbit. Az egészségbiztosítási alaphoz ugyanebben az időszakban 939 milliárd forintot használtak fel, 17,8%-kal többet, mint a megelőző évben. Az alapon belül a legnagyobb összegű a gyógyító megelőző ellátások kiadása volt, erre 520 milliárd forintot fordítottak, folyóáron 27,3%-kal többet, mint egy évvel korábban.

A magyarországi **fogyasztói árak** áprilisban 0,6%-kal mérséklődtek az előző hónaphoz, és 2,4%-kal emelkedtek az egy évvel korábbihoz képest. Az első négy hónapban 3,9%-kal nőttek a fogyasztói árak. 2020 áprilisában éves összehasonlításban a harmonizált fogyasztói-ár index az Európai Unió 27 tagállamában átlagosan mindössze 0,7%, az eurózónában pedig 0,3% volt a hazai 2,5%-kal szemben.

A hazai élelmiszerárak összességében jelentősen, 1,4%-kal emelkedtek **egyetlen hónap alatt**; ezen

belül a friss hazai és déligyümölcsöké 11,5%-kal, a burgonyáé 5,3%-kal, a párizsié és a kolbászféléké 3,5%-kal, a csokoládéé és a kakaóé 3,4%-kal, a cukoré 3,1%-kal, a sertéshúsé 2,8%-kal, a tojásé szintén 2,8%-kal, a teáé 2,5%-kal, a liszté 2%-kal, a gyümölcs- és zöldséglevéke ugyancsak 2%-kal, a marhahúsé 1,9%-kal, a baromfihúsé 1,5%-kal, a friss zöldségé 1,4%-kal, a halé ugyancsak 1,4%-kal, a szalonnáé 1%-kal emelkedett, míg a tejé és a tejtermékeké 1,3%-kal, a vajé 2,2%-kal, a sertéssziradéké 2,8%-kal csökkent. A tartós fogyasztási cikkek ára márciushoz képest 0,4%-kal, a ruházati termékeké 1,4%-kal nőtt.

Az élelmiszerek fogyasztói ára áprilisban az átlagos infláció több mint három és félszeresével, 8,7%-kal emelkedett az egy évvel korábbihoz viszonyítva. Az Európai Unió tagállamainak fogyasztói számára a 2020. áprilisi élelmiszerárak átlagosan 4,5%-kal, az eurózónában élők számára 3,9%-kal, ezzel szemben a hazai fogyasztók számára összehasonlítható szerkezetben 10%-kal voltak magasabbak az egy évvel azelőttinél.

A friss hazai és déli gyümölcsök ára 30,8%-kal, a sertéshúsé több mint egynegyedével, 28,9%-kal, a párizsi- és kolbászféléké 22,3%-kal, a szalonnáé 19,5%-kal, a cukoré 14,1%-kal, a szalámié és a sonkáé 12,5%-kal, a sertéssziradéké 11,4%-kal, a munkahelyi étkezése 9,9%-kal, a tojásé 8,3%-kal, a tejé 7,5%-kal, a kenyéré 7,4%-kal, az éttermi étkezése ugyancsak 7,4%-kal, a marhahúsé 7,3%-kal, a liszté 7,1%-kal, a péksüteményeké 6,3%-kal, a sajté szintén 6,3%-kal, a tejtermékeké 5,8%-kal, az eszpresszókávée 5,7%-kal, a fűszereké és ételízesítőké 5,5%-kal, a baromfihúsé 5,3%-kal, az étolajé 5,1%-kal, a halé 4,1%-kal, a csokoládéé és a kakaóé 4%-kal, az iskolai étkezése 3,6%-kal, a dió, a mák és a mogoró ára 3,3%-kal emelkedett. A dohányárak ára áprilisban számottevően, 11,1%-kal, az égetett szeszesitaloké 4%-kal, a söré 4,2%-kal, az újságoké és a folyóiratoké jelentősen, 9%-kal, a virágoké és dísznövényeké 3,8%-kal, a gyógyszereké 1,8%-kal, a tanszereké és az írószereké 4,9%-kal, a ruházati cikkeké 0,2%-kal volt magasabb, mint egy évvel korábban.

Kedves Klubtagok!

A tartós fogyasztási cikkek ára áprilisban 0,1%-kal nőtt az 1 évvel korábbihoz képest; ezen belül a kerékpároké 4,3%-kal, az új személygépkocsiké 6,1%-kal emelkedett, a televíziókészülékeké viszont 8%-kal mérséklődött. A háztartási energia csoportba tartozó termékek ára átlagosan 0,3%-kal emelkedett, ezen belül a palackos gázé 1,4%-kal nőtt, a távfűtésé, a vezetékes gázé és az elektromos áramé változatlan maradt, míg a széné 3,3%-kal, a tűzifáé 2,9%-kal emelkedett; a járműüzemanyagoké 22,7%-kal elmaradt az egy évvel korábbtól. A szolgáltatások összességében 3%-kal drágultak. Azok közül a sportrendezvény és a múzeumi belépő 4,4%-kal, a lakbér 5,6%-kal, a járműjavítás 7,4%-kal, a lakásjavítás és -karbantartás 10,2%-kal, a háztartási szolgáltatás 8,6%-kal, az üdülési szolgáltatás 6,2%-kal, az utóbbin belül a külföldi 3,3%-kal, a belföldi 7%-kal emelkedett, a postai szolgáltatás pedig 9,5%-kal került többbe, mint egy évvel azelőtt. A személyszállítás, a víz- és a csatornadíj nem változott, a színházjegy ára 6,7%-kal, a telefon- és az internet szolgáltatás díja 2,7%-kal nőtt.

A nyugdíjas fogyasztói kosárral számított **árindex** áprilisban 0,2%-kal csökkent az előző hónaphoz, és 3,3%-kal emelkedett az egy évvel korábbihoz képest. A negyedik hónapban a — hatósági árak, nyers élelmiszerek és üzemanyagok figyelmen kívül hagyásával éves összehasonlításban számított — **maginfláció** 4,3% volt, amely a fogyasztói árindex magas szinten történő stagnálását — azaz a fogyasztói árak előző évihez képest magas arányú növekedését — vetíti előre a következő hónapokra. Mindez egyben azt is jelenti, az idősszervezetek megalapozottan hívták fel a kormányzat, az Idősek Tanácsa figyelmét arra, hogy a nyugdíjasok jelentős részének az egyszeri 50 ezer Ft-os támogatásra most lenne szüksége, a legalacsonyabb összegű nyugdíjasok nyugdíjának szakaszos emelése nem tűr halasztást.

Hegyesiné Orsós Éva elnök

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

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

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

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

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

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

Online oktatás Balatonalmádiban

Hosszú évek óta heti rendszerességgel, fáradtságot nem ismervé próbáltak a klubunk művészeti csoportjainak tagjai, készültek a belföldi és külföldi fellépésekre, szereplésekre. A márciusban bekövetkezett világjárvány miatt azonban az összeszokott kisközösségek sajnos nem találkozhattak, elmaradtak a megszokott próbák, a vidám, hangulatos összejövetelek. Egy idő után természetesen mindenkinek hiányoztak ezek a foglalkozások, de legfőképpen a csoporttársak.

Korábban öt alkalommal közel száz klubtagunk vett részt a klub által szervezett számítógépes tanfolyamainkon, ahol nyugdíjasaink elsajátították a legfontosabb ismereteket, ezért arra gondoltam, hogy jó lenne megszervezni csoportjaink részére az oktatást az online térben. Megbeszéltem az ötletet a Borostyán Népdalkör és a Ringató Balaton Néptáncsoprot vezetőivel, Navratyilné Ancsával és Veleginé Gizikével, akik megörültek a lehetőségnek. Ezután felkértem Csetényi Kristóf informatikust, rendszergazdánkat, hogy szakmailag, esetleg ingyen programmal segítsen az online oktatás megszervezésében. Ő szívesen vállalta a feladatot, és hamarosan létrehozott egy konferenciabeszélgetést Papp Veronika karnaggyal és Kovács Krisztián néptánc oktatóval, akikkel megbeszéltem elképzeléseimet. Ők is szívesen és nagy örömmel vállalták

a munkát. Így azok a népdalosok és néptáncosok, akik rendelkeznek számítógéppel, megkapták a tájékoztatást, a program eléréséhez szükséges linket, s azóta minden héten kedden 18-19 óra között az énekesek, 19-20 óra között a néptáncosok, közel 25-en a képernyő előtt ülve tanulnak, készülnek az önálló estjükre, melyet a járványveszély elmúltával – reméljük nem kell oly sokat várni – a város új kulturális központjában, a Magtárban szeretnénk megtartani. Ezekre a rendezvényekre sok szeretettel várják a népdalt, a néptáncot kedvelőket, minden kedves érdeklődőt, és a Vörösberényi Nyugdíjas Klub tagjait.

Minden elismerés azoknak, akik a diákokhoz hasonlóan nyugdíjasként vállalták az online oktatást. Köszönetet mondok a rendszergazdánknak, az oktatóinknak, valamennyi énekesünknek és táncosunknak, hogy leküzdvé a járványveszély akadályait, lelkesen készülnek arra, hogy a személyes újratalálkozást megünnepeelve színes műsorukkal igazi örömet szerezzenek embertársainknak.

Sok sikert, jó egészséget mindkét csoportunknak! Várjuk a találkozást a rég nem látott néptáncosainkkal, népdalosainkkal és a 150 fős klub tagjaival.

Lencse Sándor, a klub elnöke

Ha visszatér az élet...

Nagy tervekkel érkeztek a klubvezetők a 2020-as év első klubvezetői értekezletére Petőházára. A hagyományoknak megfelelően ekkor állítjuk össze az éves programunkat. A találkozás öröme, a sok-sok ötlet mindig izgalmassá teszi az értekezleteket. Összeállt a gazdag program, amelyből a klubok válogathatnak érdeklődésüknek megfelelően.

Sokan elfogadták a répceszemerei klubunk meghívását, amely túrára invitálta azokat, akik gyönyörködni szerettek volna a tőzike virágzásában a csáfordi tőzikésben. Köszönjük a házigazdának a túra utáni szívélyes vendéglátást.

Márciusban aztán megállt az élet. Derült égből vilámcsapásként jött a hír a koronavírusról. A legtermészetesebb volt az, hogy mindenki tudomásul vette a kijárási korlátozást és a rendezvényeink elmaradását. Elmaradtak térségi tekeversenyeink a Szigetközben és a Rábaközben, a Nyugdíjasok olimpiája Beledben, a vers és prózamondó verseny Fertőszentmiklóson. Nem nevezhattunk a Levéli Humorfesztiválon és nem énekelhettük a szebbnél szebb népdalokat a fellépőkkel együtt a Tápra tervezett szőlő népdalfesztiválon.

Megyei klubtanácsunk idén első alkalommal szeretne volna megrendezni a „Táncoló lábak fesztivál” regionális rendezvényét a dunántúli megyéknek Csornán. Nem fog Csendülni a nóta a Petőházára

tervezett nótafesztiválon és nem suhannak a kaszák a Sarródi Aratófesztiválon sem júliusban. Május végén találkoztunk volna klubvezetői értekezleten Győrben, ahol a 2. negyedéves programjainkat beszéltük volna meg.

Mindezek helyett mit csináltak a nyugdíjasok? Varrták a védőmaszkokat a társaiknak és az egészségügyi dolgozóknak. A „fiatalabb” nyugdíjasok bevásároltak, gyógyszereket váltottak ki társaiknak. Telefonon, Facebookon tartották a kapcsolatot a klubtagok egymással.

Június közepétől fellélegezhetünk. Óvatosan, az előírásokat figyelembe véve és betartva gondolkodunk és tervezünk.

Július közepére tervezzük a klubvezetői tanácskozásunkat, ahol átbeszéljük és tervezzük a jövőt. Megbeszéljük, hogy melyek azok a programok amelyeket még az idén megszervezünk, és melyek azok, amelyeket átvisszünk jövő évre.

A személyes találkozások, beszélgetések hiányoztak a leginkább az elmúlt hónapokban. Ezt szeretnénk pótolni az augusztusra tervezett Cuha völgyi túrázáson. A Bakony erdejében, friss levegőn, egymástól kellő távolságot betartva gyalogolunk és beszélgetünk. Bizakodunk abban, hogy „életet tudunk vinni az évekbe”.

Zsámbokiné Buday Anna megyei elnök

Karantén – körkép és egyéb programok Tiszanánán

A március közepén kialakult helyzethez alkalmazkodva, igyekeztünk minden klubtagunkra és természetesen a település valamennyi idős lakójára nagy figyelmet fordítani. Az Örökzöld Nyugdíjas Közösség tagjai a könyvtár jóvoltából hetente kétszer online mesélést hallhattak. A KÖZÖSSÉGEK HETE programsorozat részeként számos programmal szórakoztattuk a közösségeinket. A kialakult veszélyhelyzethez gyorsan alkalmazkodtunk, áthelyeztük a kapcsolattartást az online térbe. Más megközelítésbe helyeződött a Facebook és a különböző közösségi portálok szerepe, így mi is éltünk ezzel a lehetőséggel, és ott igyekeztünk elérni az olvasóinkat a látogatókat és az időseket.



Nagyon hamar rájöttünk, hogy ebben a kialakult helyzetben mindenki ott éli az életét, így különböző online játékokat hirdettünk, és megmozgattuk az embereket.

Virtuális falusétára invitáltuk a lakókat. Képes zenés összeállításunk sokak tetszését elnyerte. Megkértük a nyugdíjasokat, hogy a karantén ideje alatt átválogatott családi fotók közül küldjék el nekünk az esküvői képeiket, ezekből készült egy online kiállítás. Bemutattunk egy helyi gasztronómiai különlegességet, a tekercsleves, melyet egy közel 10 perces kisfilm elkészítésével tettük igazán maradandóvá. Galambos Lajosné, drága Erzsike néni mesélte el nekünk a leves elkészítésének kulisszatitkait, több mint 900-an tekintették meg az elmúlt időszakban az összeállítást.

A mögöttünk lévő hónapokban „volt időnk beszélgetni”, így sikerült megszólítani olyan közösségi embereket – civil vezetőket, intézmény vezetőket, nyugdíjast, általános és középiskolást, végzős egyetemistát, valamint településünk polgármesterét – akik elmondták tapasztalataikat és a véleményüket a kialakult helyzet hozta változásokról. Kíváncsiak voltunk hogyan élték meg a bezártságot, a veszélyhelyzetet, hogyan reagáltak minderre, és milyen válaszok születtek a jelentkező válságra. Érdekes beszélgetések voltak, nagyon sokan követték és

nézték meg az interjúkat. Érdekes volt hallgatni ki hogyan élte meg az otthoni karantént, ki milyen válaszokat adott rá. Sok nyugdíjas tanult meg új kézimunka technikákat, sokan olvastak, könyvtárunk házhoz szállította a könyveket. Telefonon folyamatosan tartottuk a kapcsolatot egymással, közösségi vezetőként levelet írtam a kis csapatnak és biztosítottam őket, hogy bármilyen segítséget föl tudok ajánlani, csak hívjanak bátran. A gyógyszerek felíratását és a gyógyszerárban történő kiváltását vállaltuk, még az ebéd kihordása is a megváltozott munkarendünkbe tartozott. Szívesen tettük mind ezt munkatársaimmal.

A mesék sem maradhattak ki a kialakult új helyzetből, heti 2 mesét olvastunk papírszínház segítségével a követőinknek. Online kézműves foglalkozások videóit tettük közre, ünnepekre adtunk tippeket ajándékok elkészítéséhez és a szabadidő hasznos eltöltéséhez. Rengeteg ötletünk van a jövőre vonatkozólag, azt gondolom ez az időszak sok mindenre ráébresztett bennünket. Rendkívüli módon be tud kapcsolni az emberi elme a megváltozott világra, és képesek vagyunk egyik pillanatról a másikra teljesen új munkarendben is teljesíteni. Ebben az időszakban az antifacebookosok is megjelentek a közösségi oldalakon, mert rájöttek hogy nem nagyon van más út a kapcsolattartásra, és hogy mindenki ebben a közegben éli az életét. Összegezve és leszűrve a tapasztalatokat: sok feladat vár ránk a jövőben. Elsőként fogalmazódott meg bennem, hogy a nyugdíjasoknak újabb és újabb képzést fogunk szervezni a könyvtárban az okos eszközök még hatékonyabb használata érdekében, hiszen rengetegen használják, de sok minden hiányzik még ahhoz, hogy mindenféle feladatot meg tudjanak oldani. A legegyszerűbb email használat, a dokumentumok továbbküldése, fényképek csatolása és egyéb virtuális lépések megtanulása elengedhetetlen. Hamarosan visszatér az életünk a régi kerékvágásba, remélem már júniusban személyesen is tudunk találkozni klubfoglalkozás keretében a csapattal. De ebben a nehéz időszakban is bebizonyítottuk, hogy Mi így is összetartozunk!

Lázár Tünde könyvtáros,
a Tiszanánai Örökzöld Nyugdíjas Közösség vezetője



Richter Egészségváros és Proaktív-19: együttműködés a COVID-19 fertőzés hatásainak mérséklésére

Összefognak a Richter Egészségváros és a Proaktív 19 program szervezői, hogy a leginkább veszélyeztetett, 60 év feletti korosztály minél nagyobb részének segítsenek felkészülni egy esetleges koronavírus-fertőzés egészségkárosító hatásainak minimalizálása érdekében. A kezdeményezésben résztvevő egészségügyi szakemberek telefonon, térítésmentesen biztosítanak személyre szabott tanácsokat a 60 év feletti korosztály számára. Az összefogással a Richter újabb lépést tesz a koronavírus elleni küzdelemben, miután áprilisban összesen 140 millió forint támogatást biztosított hazai kórházaknak és az egészségügyi intézményeknek a Richter Egészségváros program keretében.

Bár az elmúlt időszakban a márciustól életbe lépő, koronavírus-járvány terjedésének megakadályozását szolgáló szigorításokat az élet szinte minden területén jelentősen enyhítették, amíg a koronavírus elleni vakcina, illetve a fertőzés gyógyítását szolgáló gyógyszeres terápia nem érhető el, a társadalomnak fel kell készülnie a fertőzés újabb hullámokban való megjelenésére. Mivel a koronavírus-betegség kimenete a fertőzött beteg általános egészségi állapotától, immunrendszerének felkészültségétől függ, a koronavírus egészségkárosító hatásának mérséklése, illetve a halálesetek megelőzése érdekében a **megfelelő életvitellel** tehetünk a legtöbbet. Ez különösen fontos a **60 év feletti** esetében, akikre nézve a legnagyobb veszélyt jelenti a fertőzés. A **Proaktív 19 programot** a legvesélyeztetettebb korosztály védelméért indította el a PTE Transzlációs Medicina Központ (Általános Orvostudományi Kar, Szentágotthai Kutatóközpont és Klinikai Központ közös egysége), a Transzlációs Medicina Alapítvány és a Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet. **Díjmentesen hívható zöldszámon** várják minden nap **8 és 20 óra között a 60 év feletti** hívásait a programban részt vevő, önkéntes egészségügyi szakemberek,



**Egészség ezreknek,
milliók a kórháznak**

06 80 442 642

– díjmentesen hívható zöldszám –

WWW.PROAKTIV19.HU

akik a rizikófaktorok felmérését követően **személyre szabott tanácsokkal** látják el az érdeklődőket. Annak érdekében, hogy a Proaktív 19 híre minél több embert elérjen és így az érintett korosztály minél nagyobb körben részt tudjon venni a projektben, a Richter Egészségváros programmal a Richter is a kezdeményezés mellé állt. Az együttműködés célja a programmal kapcsolatos közös tájékoztatásra, illetve a később megrendezésre kerülő Richter Egészségvárosokon, valamint egyes nyugdíjas programokon való személyes tanácsadások biztosítására terjed ki. A Richter Egészségváros országjáró szűrő- és egészségügyi edukációs program 2009 óta az ország **75 településén közel 170 ezer ingyenes szűrést** biztosított a résztvevőknek, akik emellett számtalan egészségmegőrzést szolgáló tanácsadáson vehettek részt. A Richter Egészségváros keretében az elmúlt több mint 10 évben a Richter a megvalósításában együttműködő egészségügyi intézményeknek összesen **380 millió forint támogatást** biztosított, amit idén áprilisban további összesen **140 millió forinttal egészített ki** a koronavírus-járvány okozta rendkívüli helyzetre és az egészségügyi intézmények előtt álló kihívásokra tekintettel.



„Egészségi állapotunk és arra ható életvitelünk nagyban meghatározhatja, hogy egy fertőzéssel miként tud megküzdeni a szervezetünk. A mentálhigiénia, a testsúly, testmozgás, táplálkozás, alkoholfogyasztás vagy dohányzás például nagyban befolyásolhatja ezt. A program előnye, hogy önkéntes egészségügyi szakemberek segítségével ezeken a területen is személyre szabott módon tudunk olyan tanácsokat adni, amit az ingyenes számunkra betelefonálók jó eséllyel meg is tudnak valósítani. A mostani helyzetben különösen fontos, hogy az egyéni helyzetünket figyelembe vevő és szakmailag megalapozott tanácsokat kövessünk, mert nagyon sok félrevezető információ, vagy túlzó, megvalósíthatatlan életvezetési tanács olvasható az interneten, közösségi médiában, amely nem segíti, vagy éppen csak nehezíti a fertőzéssel szemben védekezést” – mondta el Dr. Hegyi Péter orvosprofesszor, a program vezetője, a Pécsi Tudományegyetem Transzlációs Medicina Központ igazgatója.



„A Richter felelős magyar gyógyszeripari vállalként kiemelt feladatának tekinti, hogy az egészségtudatosság és az ellátórendszer támogatásával is elősegítse a hazai lakosság egészségügyi állapotának fejlesztését. Ezt szolgálja a Richter Egészségváros programunk is, amelynek keretében a koronavírus elleni hazai küzdelemből is részt vállalunk, hiszen az egészségmegőrzés szempontjából, illetve a hazai egészségügyi intézmények számára is jelenleg ez jelenti a legnagyobb kihívást” – mondta el Beke Zsuzsa, a Richter PR és kormányzati kapcsolatokért felelős vezetője.



RICHTER GEDEON



TM PROAKTIV-19

Kérjük, olvashatóan töltsd ki!

Jelentkezési határidő: 2020. július 17.

Visszajelzés: 2020. július 21.

Befizetési határidő: 2020. július 31.

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség,

Budapest, 1094 Budapest Balázs Béla u. 18. II.

Email: info@nyugszov.hu, nyugszov@hu.inter.net

Programkoordinátor: Fráter Éva (06-1-327-0118)



J E L E N T K E Z É S I L A P

Ú J R A A V I G A D Ó B A N !!!

„Amíg csak élek énekelek én...”

SOLTÉSZ REZSŐ ZENÉS ELŐADÁSA

LEGNÉPSZERŰBB DALAIBÓL – LÁTOGATÁS A VIGADÓBAN

– HAJÓZÁS A DUNÁN

2020. augusztus 24. 10.30 óra – 1051 Budapest, Vigadó tér 2.

Tisztelt Klubtagok!

A több hetes kényszerű bezártság után bizonyára ti is vágytok már egy jó kis zenés programmal egybekötött kirándulásra. Ezen a nyáron is kitaláltunk számotokra egy nagyszerű programot!

Immár ötödik éve kerül sor előadással egybekötött rendezvény megszervezésére a gyönyörűen felújított Vigadó épületében. Mivel a Vigadó megtekintésére még mindig igen sokan várnak, ezért most örömmel invitálunk benneteket Soltész Rezső zenés előadására és az azt követő hajókirándulásra.

Akik tavaly részt vettek ezen a nagyszerű programon biztos hírét vitték, hogy milyen jól érezték magukat, felejthetetlen pillanatokat élhettek át. Ezért is gondoltuk, hogy a nyarat Soltész Rezső dalaival zárjuk.

Soltész Rezső amatőr zenészként a Rangers együttes tagja volt, 1968-ban a Ki mit tud? után megalakult Corvina együttes vezetője. Részt vett az 1972-es táncdalfesztiválon, majd szólókarrierjét az 1981-es táncdalfesztiválon kezdte. 1981-ben a Szóljon hangosan az ének! című dala aratott sikert. A közönség szavazatai alapján három egymást követő évben az év énekesé lett. Több mint 10 albuma jelent meg pályafutása során, amelyek milliós eladással büszkélkedhetnek. 2000-ben a Magyar Köztársaság Elnöke Aranyérmével tüntették ki kiváló művészi tevékenységéért.

A koncert előtt az idegenvezetők röviden bemutatják az épületet, beszélnek azokról a hírességekről, akik ott koncerteztek, majd megmutatják a Vigadó legszebb termeit, lépcsőházait. Várhatóan 12.45 óra körül kísétálunk a Vigadó épületéből, ahonnan gyalogosan 3-4 percre van a sétahajó kikötője. A sétaút a Dunán 60 perces, az út végén a hajó a Vigadó téren köt ki. A hajón büfé működik, ahol mindenki vehet üdítőt, vizet, kávét, sört.

A program részvételi költsége: 4400 Ft/fő

A részvételi költség tartalmazza az előadás árát, az idegenvezetés díját, kb.: 55 perces épületlátogatást és a sétahajózást a Dunán.

Jelentkező csoport neve*:

Csoport címe (irányítószámmal):

Csoport vezetőjének neve:

Telefonszáma:, **email címe:**

Jelentkezők száma: **fő**

Jelentkezési határidő: 2020. július 17.

Visszajelzés: 2020. július 21. (A részvételi költséget csak azok fizessék be, akik a Szövetségtől visszajelzést kapnak!)

Befizetési határidő: 2020. július 31.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk! A rendezvényt csak megfelelő létszám esetén tartjuk meg, valamint akkor, ha nem ismétlődik meg a járvány!

*Az itt közölt adatokat a Szövetség kizárólag ennek a programnak a szervezéséhez használja fel, harmadik félnek nem adja ki, a rendezvényt követően a jelentkezési lapot megsemmisítjük.

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

.....
aláírás

Kiszabadulva a bezártságból

A tatabányai Alsógallai Nyugdíjas Klub tagjait is váratlanul érte a vírus okozta korlátozó intézkedések betartása. Mind a mai napig a többség nem mozdul ki otthonról, családtagjaik, ismerőseik segítenek nekik.

Megpróbáljuk telefonon, interneten tartani a kapcsolatot egymással, de nagyon várjuk már a közös programokat.

Ezért is örültünk annak a kezdeményezésnek, amelyet a Tatabányai Múzeum indított, miszerint „BányaBarangoló” programot hirdetett, melynek során a bányászati emlékeket kellett felkutatni, ott selfiket készíteni, e fotókat elküldeni.

A klub vezetőjeként arra gondoltam, hogy a már hosszú ideje bezártan élő társaimnak elmondom e lehetőséget, s aki bátrabb, jöjjön el, barangoljunk együtt a városban és a környékén, keressük meg a bányászati emlékhelyeket, amelyeket sokan nem is tudhattak, hogy léteznek. A múzeum által kiírt pontokat felkutatva összeállítottam egy programot a pályázati hétre (19 helyszín). A nagyszerű kezdeményezésnek rögtön akadtak követői, akikkel a vírus elleni védekezés szabályait betartva elindultunk bányászati emlékművekhez, utcánév emlékövekhez, szénbányászati aknákhöz, ahol selfiket készítettünk. Május 11-14. között négy délután minden helyszínt meglátogattunk, és kirándultunk is egy jót.

Klubunkból kilencen neveztek a programra, és az 5 díjazottból az egyik a klubtagunk lett: Somogyi Istvánné társunk nyert egy pólót.

A „lazítás” óta már két szabadtéri kirándulást tettünk (szűk körben, nyolcan, kilencen) az egyik Agostyánban az Arborétumban volt, a másik pedig Tatán séta és a Fényes Tanösvény látogatása volt.

Hiányoznak a társaink, szívünk megtelt szeretettel ezen alkalmak során.

Jakab Erzsébet klubvezető



Szerelem első hallásra... minden egyes nap!

Végre megérkezett a Marvel technológia a nagyfokú-súlyos hallásvesztéssel élők számára!

Ezekkel a robusztus hallókészülékekkel nyugodtan végezheti mindennapi tevékenységeit annak tudatában, hogy a készülékek megbízhatóan működnek és a legnagyobb kihívást jelentő hangkörnyezetekkel is felveszik a harcot.

Tapasztalja meg a korlátok nélküli hallást a multifunkciós Naída M-SP Marvel hallókészülékekkel!

Továbbfejlesztett technológia, lenyűgöző tudás, még több választási lehetőség: minden életstílushoz és életkorhoz! A Phonak technológia legújabb generációja, amely a Naída Marvel hallókészülékekben megtalálható, **több hangkörnyezetet ismer fel és alkalmazkodik hozzájuk automatikusan, mint korábban bármikor.** A Phonak Naída Marvel készülék segítségével Ön minden erőfeszítés nélkül csatlakozhat telefonhívásokhoz, TV-készülékhez, számos alkalmazáshoz és elektronikai eszközökhöz, fogadhat üzeneteket, e-maileket, és mindemellett dinamikus, részletgazdag hangzást élvezhet.



Önnek is fontos, hogy ne kelljen visszakérdeznie a beszélgetései során? Szeretné magabiztosan érteni mások beszédét, megerőltetés nélkül? Élni kedvenc TV-vagy rádióműsorát?

Hallja mindazt, ami Önnek fontos és éljen kommunikációs akadályok nélküli teljesebb életet!

A világban elsőként a Power hallókészülékek között képes megvalósítani a szabadkezes telefonálást, **kiegészítők nélkül** iOS®, Android™ vagy egyéb kompatibilis Bluetooth® eszközök esetében.



Naída
a **legmegbízhatóbb**
nagy teljesítményű
hallókészülék*



IP68-as védelemmel ellátott ház

- Porvédelem
- Vízállóság
- Egész nap minden nap

*Taphuntsang, D. (2017)
Market Research ID 924

Próbálja ki ingyen, otthonában!

Kérjen időpontot az alábbi ingyenesen hívható telefonszámon: **06 80 182 182**

Gyógyászati segédeszköz. A kampányban csak a társadalombiztosítás által nem támogatott készülékek vesznek részt.
A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Főzzünk, gyógyuljunk együtt (ne csak karanténban)!

A szejtán receptje



A szejtánt búzasikérből főzzük. Az ún. búzahús egyszerűen, olcsón elkészíthető – 10 dkg szejtánban 8 dkg fehérje van.

Száraz anyag: 50 dkg búzasikér (gyógynövényboltban kapható), 1/2 bögre teljes kiőrlésű rozsliszt, 1/2 bögre zabpehely darálva, 1 evőkanál só, 1 evőkanál ételízesítő, 1 evőkanál fűszerkeverék (provance, kurkuma, piros paprika, koriander stb. tetszés szerint)

Nedves anyag: 4 evőkanál bármilyen hidegen sajtolt olaj, kb. 1 l víz

A két halmazállapotú anyagot keverőtálban (!) spatulával összekeverjük, majd egy vágódeszkán 4 részre vágjuk.

Fazékban (legjobb a kukta) vizet forralunk (benne 1 fej vöröshagyma, 2 gerezd foghagyma, 2 db babérlevél, 1 db zöldségkocka). Az összegyúrt „gömböket” beledobjuk, fedő alatt lassú tűzön főzzük, amíg feljönnek (kb. 15 perc)

Egyenként villák segítségével kivesszük, lecsöpögtetjük, ujjnyi szeletekre vágjuk, majd visszarendeljük a forró vízbe és lassú tűzön a kuktában „kifűzésig” (más edényben kb. 50 percig) főzzük. Kiszedés után az óvatosan kinyomott, és „meghízott” búzahúst hagyjuk kihűlni, majd szét adagoljuk (hűtőbe, mélyhűtőbe).

Felhasználás előtt az adott adagot egy éjszakára páclébe (a fenti anyag 1/4-éhez kb. 8 evőkanál olaj, 2 teáskanál bors, 2 evőkanál mustár, 1 evőkanál sültcsirke fűszersó, 2 gerezd préselt foghagyma) tesszük.

Paprikás lisztben (kb. 2 evőkanál vegyes liszt, 1 evőkanál piros paprika) megforgatva forró olajban/zsírban fedő alatt (!) kisütjük. Jó étvágyat !

Ezüst receptek

Méregtelenítés olajjal

A módszer a szájúregi akupunktúrás pontokat masszírozza, a nyáleválasztást fokozva serkenti a méregtelenítést, aktiválja a nyirokkeringést, reflexes úton javítja a távoli szervek működését. A fejfájástól az álmatlanságig számtalan bajunkon segíthet.

Reggelente (esetleg este is) 1 evőkanál napraforgó olajat vegyünk be a szánkba, 15 percig szívjuk, szűrcsölgük, majd köpjük ki a vízszerűvé vált fehér folyadékot, amely rengeteg baktériumot és salakanyagot tartalmaz. Enyhén sós vízzel öblítsük ki a szánkat, majd mossunk fogat.

Krónikus fáradtság, érzelmeszedés

Három literes befőttes üvegbe tegyünk 4 db héjastól ledarált biocitromot és 4 gerezd ledarált foghagymát. Öntsük le 2 liter felforralt és visszahűtött vízzel, és tegyük 2 napra hűtőszekrénybe. Majd szűrjük le, tegyük bele néhány evőkanál mézet, és naponta reggeli előtt 1/2 dl-t fogyasszunk belőle.

Forróvizes ivókúra

Méregtelenít, javítja az anyagcserét, enyhíti a bőrpanaszokat.

Csapvizet forraljunk 10 percig, hagyjuk kicsit állni (az ásványi sók, mészsók leülepednek), és öntsük termoszba. Félóránként, óránként kortyoljunk belőle 3-4 héten keresztül.

Egri üdvözléssel:

Fűrész János



Miben nyújt segítséget

a **PostaUtasŐr** utasbiztosítás belföldön?

A baj bárhol utolérhet bennünket, ehhez nem kell külföldre utazni. Sokan a Balatonnál nyaralnak, vagy egy-egy hosszú-hétvégére wellnesezni utaznak. Ezen alkalmakkor is érdemes a biztonságról gondoskodni.

- Megtéríti a baleset, vagy betegség miatt félbehagyott nyaralás fennmaradó szállásköltségét
- Csonttörés esetén 25 000 Ft kártérítés
- Kártérítést nyújt poggyász elrablása esetén
- Autós kiegészítő biztosítás is kérhető hozzá



**Belföldi utasbiztosításunkat megkötheti a Postán
vagy a www.postabiztosito.hu oldalon.**

A tájékoztatás nem teljes körű, részletekért forduljon postai munkatársunkhoz!

Ügyfélszolgálat: 06 1 200 4800 • www.postabiztosito.hu

Képző-és iparművészet kiállítás – online

Amatőr képző-és iparművészet, illetve tárgykotó népművészet területén alkotó, Dunántúlon élő tagjaink részére regionális online kiállítást szerveztünk.

A beérkezett pályamunkákat szeretettel ajánljuk megtekintésre rövidesen honlapunkon! Ezúttal a gazdag és változatos pályázati anyagból nyújtunk ízelítőt.

A beküldőknek köszönjük, hogy munkáikkal hozzájárultak online kiállításunkhoz.

Sok örömet, további sikereket kívánunk alkotómunkájukhoz!

Országos Kulturális Bizottság nevében:

Szeccsödi Józsefné Babus





Egészségünket óvó védelmi rendszerek (2.)

Tudatos testmozgás

Testmozgáshoz a testedzésen kívül tágabb értelemben hozzá tartoznak az alacsony intenzitású mozgások, mint a munkába járás, az utazás, a családi és közösségi aktivitások. **A testedzés a fizikai és szellemi erőnlét fejlesztését szolgálja**, jellemzője a tervezettség, a strukturáltság és megfelelő időközökben történő ismétlődés, vagyis a tudatosság és rendszeresség. Minden életkorban alkalmazható, jutalma az egészségi előny megszerzése.

A tartós mozgáshiány következményei igen súlyosak: szív- és keringési betegségek, cukorbetegség, csontritkulás, vázizomzat leépülése, ami együtt jár a mozgató idegek számának csökkenésével, végül a járóképesség gyengülésével és a szellemi leépüléssel. Ezzel szemben a **tudatos és rendszeres testedzés** megállítja a sérült mitokondriumok számának növekedését, javítja az agyi funkciókat az agyban lévő összejték idegsejtek alakításával, segíti a saját sérült sejtek kitakarítását az immunsejtek stimulálásával, javítja a memóriát és a tanulás képességét a hippocampus méretének megnövelésével, növeli a stressz tűrő képességet, mérsékli a szorongást és depressziót.

Mozgásgyógyász. A III. Európai Mozgásgyógyász Kongresszust 2014-ben Budapesten rendezték. Az Amerikából induló nagyreményű mozgalom célja a világszerte növekvő mértékű fizikai inaktivitás veszélyeinek ellensúlyozása. A „Testedzés az Orvoslásban” németországi eredményei kiemelkedőek, például a házi orvos receptre ír fel mozgásgyógyászt. Ez annak az elismerése, hogy a testedzésnek hatalmas jelentősége van az egészségünk megőrzésében, és annak az elvnek a kinyilvánítása, hogy az orvoslás nem a betegségekkel, hanem azok megelőzésével, az egészséggel kezdődik.

A testedzésre alkalmas sportok igen széles választékából azokból készítnék csokrot, amelyek korhatar nélkül, időjárástól függetlenül alkalmazhatók, könnyen megtanulhatók és nem igényelnek különösebb beruházást, végezhetőek egyénileg és közösségben egyaránt, jól beilleszthetők a napirendünkbe.

Gyaloglás. „Lábunk mindig kéznél van”. Rendszeresen végzett napi 30 perc tempós gyaloglás számos kedvező hatása között kiemelkedő, hogy a stressz okozta feszültségek 10 perc alatt elpárologhatnak. Emelkedőn és lépcsőkön jól tesztelhetjük az erőnlétünket.

Kerékpározás. Az ülőhelyzetben végzett lábmunka nagy előnye, hogy a térd és csípőízületre kevesebb terhelés jut, ugyanakkor a visszereket a lábizmok jól stimulálják. Szobabiciklivel is jó eredményt érhetünk el.

3-1-2 Meridián torna. Egészségünk megőrzésére és betegségeink magunk által történő gyógyítására alkalmas holisztikus módszer. A Hagyományos Kínai Orvoslás szerint a testünket behálózó meridiánok masszírozásával fenntarthatjuk az energia

akadálytalan áramlását, biztosítva ezzel az egész szervezetünk normális működését. Az egyensúlyok helyreállításának mestere, ami alacsony azt növeli, ami magas azt csökkenti (vérnyomás, pajzsmirigyműködés stb.). Ezt jelképezi a közismert egészség szimbólumuk is. A gyakorlatok végezhetőek állva, ülve és fekvő. Minden korosztály könnyen megtanulhatja, mellékhatásoktól mentes. Naponta 20 perc befektetés sokszorosan megtérül.

Pilates torna. A mozgáskorlátozottság megelőzésének és gyógyításának jól bevált módszere, a test és lélek tornája. A 45 perces, tudatos, nagy odafigyeléssel végzett gyakorlatok átmozgatják testünk ízületeit és a vázizomzatot. A 40 év felettiek részére kidolgozott torna kíméletesen erősíti az ízületeket. A nyaki- háti- és lágyéki gerincre gyakorolt hatása megszabadíthat bennünket a népbetegségnek számító derékfájástól, de a váll- és térdízületek fájdalmaitól is. Tartós hatás eléréséhez heti 2-3, évente legalább 100 tornára van szükség. DVD segítségével mindenki otthon is végezheti a fiatalos járást, egyenes testtartást, jó erőnlétet biztosító gyakorlatokat.

TRX. A felfüggesztéses edzés egy olyan mozgásforma, aminél a saját testsúlyunk segítségével testzés szerint beállíthatjuk a terhelés mértékét. Egy heveder segítségével végzett gyakorlatok növelik az izomerőt, javítják a hajlékonyságot, fejlesztik az egyensúlyérzékletet. Nem véletlen, hogy ma már sok millió sportolónak az alapeszköze, de okosan alkalmazva mindenkinek ajánlható. Jay Dawes „A TRX kézikönyv”-ének beszerzése és a heveder megvásárlása nem nagy beruházás.

Hajszálér torna. A szervezetünket behálózó 100 ezer kilométer hosszúságú, mikroszkopikus átmérőjű erek gondoskodnak az oxigén, a táplálékok, a gyógyszerek eljuttatásáról a sejteinkhez, és a sejtek anyagcsere termékeinek elszállításáról. Az érhalózat beszűkülése, eldugulása súlyos következményekkel jár (teljesítmény csökkenés, közérzetromlás, szívinfarktus, agyvérzés). A Pulzáló Mágneses Terápia (PMT) a véredények falát megtornáztatja. A gyenge intenzitású, alacsony frekvenciájú, pulzáló mágneses mező stimulálja az erek lüktető mozgását (vazomoció), megnövelve ezzel a pumpa teljesítményt, és már két hét után csökkennek a panaszok (lábfejek zsibbadása, fagyossága). Jellemzően matracon, fekvő helyzetben történik az alkalmazás. A 20-30 perces terápia előtt és után egy-egy pohár víz elfogyasztása szükséges a jobb hatás érdekében. A PMT eszköz már 100 ezer forintért, jól használható minőségben beszerezhető. 10 év használat esetén a napi költség nem több 30 forintnál, ami több családtag esetén tovább csökken.

Forrás: Dr. Rétsági Erzsébet „Testedzés és egészséges öregedés” 2019.

Dr. Tar József a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke Konzultáció lehetséges: +36 34 493 842,



A prima-protetika.hu MEGÚJULT!

ITT AZ IDŐ A BÖNGÉSZÉSRE! ➔ prima-protetika.hu

Honlapunkat és webáruházunkat nemcsak külsejében, hanem tartalmában is megfrissítettük. Célunk az, hogy Önnek még kényelmesebb és egyszerűbb legyen a vásárlás.

Nálunk mindent megtalál, ami gyógyászati segédeszköz!

Válogasson kedvére termékeink között és használja őket egészséggel!



ÉLETMÓD



ÍZÜLETVÉDELEM



DERÉKÖVEK • HASKÖTŐK



PÁRNÁK • MATRACOK



DIAGNOSZTIKA



VÉRNYOMÁSMÉRŐK



LÁZMÉRŐK • HŐMÉRŐK



MÉRLEGEK



REHABILITÁCIÓ



BOT • MANKÓ • JÁRÓKERET



KEREKESZÉKEK



STIMULÁLÓK

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

Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2020. 07. 31-ig, a kupon érvényesítése esetén. A kupon más kedvezénnyel nem összevonható.

prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:
ppelet
Érvényesség ideje:
2020. 07. 31-ig



2020. június