

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2020. május

Kedves Klubtagok!

Mindenekelőtt bízom abban, hogy egészségesek vagytok, vigyáztok magatokra, vigyáztok egymásra. Köszönjük, hogy folyamatosan írtok, hírt adtok arról, mi történik a járványidőszakban a településeken, milyen segítséget kaptok az önkormányzattól, az önkéntesektől. Örömmel olvastuk – folyamatosan közre is adjuk a Hírlevélben, a facebookon –, hogy sok klubvezető megszervezte a karantén idején is a klubtagok közötti kapcsolattartást. Így egyrészt kevésbé érzitek egyedül magatokat, másrészt, ha segítségre van szükségetek, azt könnyebben tudjátok jelezni. A kapcsolattartásnak, az örömszerzésnek nagyon kedves történeteit ismertük meg. Látjuk a facebookon a korábbi kirándulások, ünnepségek, táncestek fotóit, és alatta a feliratot, ami arra figyelmezteti a klubtagokat, hogy ne szomorkodjanak, inkább emlékezzenek vissza a vidám napokra, és ... készüljenek a nyitásra, az új programokra.

Kedves Klubtagok!

Egyre többen kérdezitek tőlem, az elnökség tagjaitól és egymástól, **mikor találkozunk újra**, megyünk-e Sopronba és máshová. Erre a kérdésre nem egyszerű választ adni. Szerencsére egyre több biztató hírt kapunk a járvány helyzetéről. A veszély ugyanakkor nem múlt el.

Szlávik János infektológus főorvos – ezekben a hetekben megismerte az ország a nevét – a Magyarországon a koronavírus-betegség miatt lélegeztetett páciensekről azt mondta, 80-90 százalékuk idős ember, akiknek más krónikus betegségük is van. Tájékoztatójában kitért arra is, hogy a koronavírus nemcsak a tüdőt támadja meg. A fertőzés következtében apró vérrögök keletkeznek, amelyek eljuthatnak az agyba, a szívbe, a vesékbe, a bőrbe is. Ezek mind azok a tünetek, amelyek egy súlyos koronavírus-fertőzést követnek, a halálesetek is sokszor ennek a következményei, nem a direkt vírushatásnak. Az egyik utóbbi sajtótájékoztatót azt mondta, bízunk abban, hogy nyáron majd sokan el tudnak menni szabadságra, utazni is tudnak, ha nem

(folytatás a 3. oldalon)



John Lyly:

A tavasz köszöntése

Mi csattog, mi zokog a fán?
Óh, a mámoros csalogány!
Csek, csek, csek, csek, tiri! - dala
az éjfél zengő bánata.
Hős tüske-dal! S az odafent?
A hars pacsirta dala cseng:
veri az égi kapukat,
s amíg csak zeng, nem kél a nap.
És most... Hallod? Hallod a szép-
torkú vörösbegy énekét?
S most... Új hang szól: a kakukk az!
Kakuk! üdvözlégy, víg tavasz
Kakuk! üdvözlégy, víg tavasz!

(Fordította: Szabó Lőrinc)

A TARTALOMBÓL:

Nyugdíjasainak élete karantén idején * Húszmillió forint innovatív ötletek megvalósítására * Egészségünket óvó védelmi rendszerek (1)



06 80 182 182

Hétfő - Péntek: 8:00 - 17:00



A kényszerű távolságtartás bár egy időre átírhatta szokásainkat, egyúttal felszínre hozta azt is, hogy **az egészségnél nincs fontosabb**. A sok bizonytalanság mellett egyben biztosak lehetünk: a **hallás elengedhetetlen a jó általános egészség fenntartásához és a másokkal való kapcsolattartáshoz**.

Bármilyen következzék is az előttünk álló időkben, mi az Ön rendelkezésére állunk, hogy hallása ne szenvedjen hiányt.

Országszerte közel 60 nyitvatartó halláscentrumban várjuk ingyenes hallásvizsgálatra, biztonságos környezetben.

Szakértő kollégák, kötelezettségmentes hallókészülék kipróbálási lehetőség, fizetéskönnyítési lehetőségek.

Halláscentrumainkban az Ön biztonsága az első, ezért mindent megteszünk azért, hogy Önnek ne kelljen aggódnia a személyes találkozó körülményei miatt.

Az alábbiakban részletesen is megtudhatja, milyen intézkedéseket teszünk a biztonságos ügyfél-ellátás érdekében.

A hallásvizsgálat biztonságos?

Halláscentrumainkban professzionális fertőtlenítőszereket használunk, melyek elpusztítják a vírusokat és baktériumokat. Kollégáink **szakszerű védőfelszerelést** viselnek és **rendszeresen fertőtlenítik** a hallásvizsgálat során használt eszközöket.

Hányan tartózkodhatnak egyszerre a vizsgálati idő alatt a halláscentrumban?

Ügyfeleink látogatása előre egyeztetett időpontban zajlik, így kerülve a várakozás szükségességét. **Az időpontok feltorlódása esetén sem tartózkodhatnak egyszerre 1 főnél (+ 1 fő hozzátartozó) többen egy helyiségben.**

Hogyan foglalhatok időpontot személyes konzultációra?

Valamennyi szolgáltatásunkra (hallásvizsgálat, hallókészülék karbantartás, hallásgondozás) az alábbi módokon foglalhat időpontot:

- ☎ telefonon: 06 80 182 182 vagy az üzlet telefonszámán
- 💻 online: <https://www.geers.hu/kapcsolat/idopont-foglalas/>
- ✉ email-ben: info@geers.hu

Várjuk szeretettel!

Biztonságos környezet, megbízható partner az Önök szolgálatában.

Kedves Klubtagok!



(folytatás az 1. oldalról)

is külföldre. Hozzá-
tette azt is, hogy kis-
sége furcsa lesz, hogy
az emberek másfél
méteres távolság-
ra állnak egymástól
a bejelentkezéskor,
a pincérek maszk
lesz, az asztalok tá-
volabb lesznek egy-
mástól, elfelejthet-
jük a svédasztalt, a

medencében is jóval kevesebben lesznek a jelenle-
gi szabályok szerint. Sejtetheték, mindez az időseb-
bekre fokozottabban kötelező!

Három olyan koronavírus elleni oltóanyag-kísérlet
is zajlik a világban, amelynek biztatóak az eredmé-
nyei – mondta a Szent László Kórház infektológus
főorvosa a koronavírus-járvány elleni védekezésért
felelős operatív törzs sajtótájékoztatóján. Igazi vé-
delmet az adhat nekünk, ha lesz oltóanyag.

Persze, tudjuk, hogy elindult az Erzsébet-program,
és üdülési lehetőségeket kínálnak az idősebb kor-
csoport tagjainak. Az általunk szervezett valameny-
nyi program esetében részletes leírást kérünk a
szállodáktól, művelődési intézményektől, a hajótár-
saságtól stb., milyen óvintézkedésekkel garantálják
az idősek egészségének a megőrzését. Augusztus
végén a Pesti Vigadó szokásos meglátogatását, a
hajókirándulást, a soproni négynapos közösségi
programunkat csak akkor szervezzük meg, ha biz-
tonságban tudhatunk benneteket. Kérjük tehát,
jelentkezzetek bátran. A programok megtartásáról
viszont csak később fogunk dönteni. Segítsétek a
munkánkat azzal, hogy időben jelezzétek valame-
lyik program iránti érdeklődésüket.

A bezártság mellett sok **idősnek az anyagi hely-
zete okoz komoly gondot**. Már az előző Hírlevél-
ben is közreadtunk egy levelet, amely a Pénzügy-
minisztériumból (PM) érkezett. Az idősek szervezetei

kéréssel fordultam a miniszterelnökhöz. Egyrészt a
legalacsonyabb nyugdíjból élők érdekében egysze-
ri, a nyugdíjba be nem épülő támogatást kértünk.
Másképp azt javasoltuk, a novemberi nyugdíjkor-
rekciót hozzák előre. A PM mellett az EMMI munka-
társától is kaptunk választ. Tehát nem a miniszter-
elnök vagy valamelyik illetékes miniszter válaszolt,
ahogyan ezt sok évvel ezelőtt szokás volt, hanem
az ügyfélszolgálat munkatársai. Bár ez sem biztos,
hiszen a PM levelét, mint láttátok, senki nem írta
alá! Nem utolsó sorban a levél tartalma a vállalko-
zóknak szólt. Nagyon méltatlannak tartjuk mind a
válaszok tartalmát, mint a válaszadók kijelölését.

Az idősszervezetek fenntartják, hogy a járvány-
helyzet jelentős többletkiadást jelentett az idősek-
nek. Mindenki örül annak, ha jövőre kap a 12 havi
nyugdíja mellé még egy hetit. Akinek havi 80 ezer
Ft a nyugdíja, az 20 ezer Ft-ot fog kapni, akinek 800
ezer a nyugdíja, az 200 ezer Ft-ot. Úgy gondoltuk,
itt és most lenne szükség a segítségre, és differen-
ciáltan. Főleg azért, mert mi másképpen látjuk az
infláció alakulását is, mint amiről a hírek szólnak.

A magyarországi **fogyasztói árak** márciusban
0,2%-kal emelkedtek az előző hónaphoz, és 3,9%-
kal az egy évvel korábbihoz képest. Az első ne-
gyedévben 4,3%-kal nőttek a fogyasztói árak. 2020
márciusában éves összehasonlításban a fogyasztói
árak az Európai Unió 27 tagállamában átlagosan
mindössze 1,1%-kal, az eurózónában pedig 0,7%-
kal nőttek a hazai 3,9%-os növekedéssel szemben.

**Az élelmiszerek ára összességében jelentő-
sen, 1%-kal emelkedett egyetlen hónap alatt.**

A burgonyáé 7,8%-kal, az étolajé 4,9%-kal, a friss
hazai és déligyümölcsöké 3,5%-kal, a friss zöldsé-
gké 2,4%-kal, a cukoré 2,3%-kal, a szaloncukoré
1,7%-kal, a szalámié és a sonkáé 1,4%-kal, a tej-
termékeké 1,5%-kal, a kenyéré 1,4%-kal, a teáé
1,3%-kal, a párizsié és a kolbászféléké 1,2%-kal
emelkedett. De a csokoládé és a kakaó ára 2%-kal
csökkent!

Az élelmiszerek fogyasztói ára márciusban az
átlagos infláció csaknem kétszeresével, 7,6%-kal

(folytatás a 4. oldalon)

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

Kedves Klubtagok!

(folytatás a 3. oldalról)

emelkedett az egy évvel korábbihoz viszonyítva. **Az Európai Unió tagállamainak fogyasztói számára a 2020 márciusi élelmiszerárak átlagosan 3,1%-kal, az eurózónában élők számára 2,3%-kal, ezzel szemben a hazai fogyasztók számára összehasonlítható szerkezetben 7,6%-kal voltak magasabbak az egy évvel azelőttinél.**

Megéreztük azt, hogy a sertéshús ára több mint egynegyedével, 27,4%-kal, a friss hazai és déli gyümölcsöké 24,7%-kal, a párizsi- és kolbászféléké 20,8%-kal, a szalonnáé 18,6%-kal, a sertésszardéké 13,6%-kal, a szalámié és a sonkáé 12,2%-kal, a cukoré 10,1%-kal, a tejé 9,1%-kal, a kenyéré 8,4%-kal, az éttermi étkezésé 7,4%-kal, a tejtermékeké 6,7%-kal, az eszpresszókávéé 6,3%-kal, a péksüteményeké 5,9%-kal, a sajté 5,7%-kal, a marhahúsé 5,4%-kal, a fűszereké és ételízesítőké 5%-kal, a liszté 4,4%-kal, a tojásé 4,1%-kal, az étolajé 3,6%-kal, a baromfiúsé 3,2%-kal emelkedett, míg a burgonyáé – a magas bázishoz viszonyítva – 2,4%-kal csökkent.

A dohányárak ára márciusban számottevően, 11,3%-kal, az égetett szeszesitaloké 4%-kal, a söré 4,4%-kal, az újságoké és a folyóiratoké jelentősen, 9%-kal, a virágoké és dísznövényeké 4,9%-kal, a gyógyszereké 3%-kal volt magasabb, mint egy évvel korábban.

A tartós fogyasztási cikkek ára márciusban 0,5%-kal csökkent az egy évvel azelőttihez képest; ezen belül azonban a kerékpároké 5,3%-kal, az új személygépkocsiké 4,9%-kal nőtt, a televíziókészülékeké viszont 9,8%-kal mérséklődött. A háztartási energia csoportba tartozó termékek ára átlagosan 0,3%-kal emelkedett, ezen belül a palackos gázé 2,1%-kal nőtt, a távfűtésé, a vezetékes gázé és az elektromos áramé változatlan maradt, míg a széné 3,4%-kal, a tűzifáé 2,9%-kal emelkedett; a járműüzemanyagoké 2,1%-kal elmaradt az egy évvel korábbtól. A szolgáltatások összességében 3,8%-kal drágultak. Azok közül

a sportrendezvény és a múzeumi belépő 4,8%-kal, a lakbér 8,7%-kal, a járműjavítás 7,1%-kal, a lakásjavítás és -karbantartás 9,2%-kal, a háztartási szolgáltatás 8,1%-kal, az üdülési szolgáltatás 7,2%-kal, az utóbbin belül a belföldi 8,1%-kal emelkedett, a postai szolgáltatás pedig 9,5%-kal került többbe, mint egy évvel azelőtt. Megjegyzem, a postai szolgáltatás árának folyamatos emelkedése Szövetségünket is erősen érinti. A Hírlevél postai úton történő kiküldése már eddig is évente kb. 2 millió Ft-ba került. Örülünk viszont annak, hogy a személyszállítás, a víz- és a csatornadíj nem változott! A színházjegy ára azonban 6,8%-kal, a telefon- és az internet szolgáltatás díja 3,3%-kal nőtt. (A fenti adatokat megtaláljátok a KSH oldalán.)

A **nyugdíjas fogyasztói kosárral** számított **árindex** márciusban 0,4%-kal emelkedett az előző hónaphoz, és 4,2%-kal az egy évvel korábbihoz képest. A harmadik 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 vetíti előre a következő hónapokra.

Kedves Klubtagok! Kérlek, küldjetelek híreket arról, hogyan éltek, mi foglalkoztat benneteket! Látogatások el a facebook oldalunkra és nézzétek meg gyakrabban a www.eletetazeveknek.hu oldalunkat, mert igyekszünk friss információt küldeni nektek a járványhelyzetről, a programjainkról!

Vigyázzatok magatokra, vigyázzatok egymásra!

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva



Nyugdíjasainak élete karantén idején

Vecsés

A Vecsésen működő Ne-Felejts nyugdíjas klub a kialakult helyzet miatt klub összejöveteleket nem tart, de a csoportunk oldalán napi kapcsolatban vagyunk kis klubunk tagjaival. Itt elmondjuk egymásnak ki mivel foglalkozik. Kertészkedünk, virágokkal igyekszünk széppé varázsolni a környezetünket, zöldségeket, gyümölcsfákat ültetünk, a lányaink megtanultak kenyeret, zsömlét, kiflit sütni. Már profi pékek lettünk.

Online játékokat játszunk és jókat mulatunk a rosszul sikerült válaszokon. Természetesen buzdítjuk egymást arra, hogy vigyázzunk magunkra, hogy teljes létszámban találkozzunk majd egymással, ha majd lehet.

Fényképekkel megmutatjuk egymásnak a műveinket, pl. van olyan klubtagunk, aki csodálatosan kézimunkázik, az ő munkáiban is gyönyörködünk. Így él a karanténban a mi kis klubunk. A család fiatal tagjai pedig ellátnak mindenkit amivel kell. Létezik a településen segítő szolgálat, de szerencsére a családi segítség elég.

Siposné Valu Borika,
a Vecsési Ne-Felejts klub vezetője

Karantén idején

Ma, a karanténom 40-ik napján eléggé türelmetlennek érzem magam, de ezt le kell győznöm, hiszen csak így tudjuk legyőzni a járvány okozta helyzetet.

Nem könnyű senkinek a bezártságot megélni. A kapcsolattartás többnyire a telefonon, vagy az internet segítségével él. A helyi önkormányzati sajtó és egyéb híradás a napi problémák mellett a segítségnyújtás lehetőségéről is tájékoztatják az időseket. Nagyon fontos, hogy a „Maradj otthon!” felhívást nyugdíjasaink többsége fegyelmezetten betartja, és elfogadja, hogy részünkről is ez a „segítség” megadása a legfontosabb. A telefonos kapcsolattartás és e-mailes kapcsolatokon keresztül tájékozódunk klubjainkról, a tagjainkról is. Lényeges, hogy a tagokról is legyen információ, hogy a járvány végén is tudjunk újra együtt lenni és szervezni programjainkat.

Az élet a járvány idején is folytatódik, és sajnos el kellett köszönnünk balástyai nyugdíjas klubvezetőnkől, Márkus Andrásné Marikától, aki 86 éves volt, de néhány évvel ezelőtt még a megyei Egyesületünk ellenőrző bizottságának a vezetője volt. Nyugodjon békében!

A járványhelyzetet és a róla szóló tájékoztatókat figyelemmel kísérjük, a továbbélés lehetőségeit keressük! Sok a nyűg, de reméljük, hogy túléljük!

Szalai Antal

Bakony Művek

Ebben a nagy bezártságban jólesik az érdeklődés. Magam, mint egy kicsi klub vezetője vagyok, nem nagyon találkoztam a tagjaimmal a korlátozások alatt. Többnyire telefonon tartottuk a kapcsolatot. A segítségnyújtásról csak jó dolgokat tudok mondani, az önkormányzat mindent elkövetett az időskorúakért, nem mondhatok róluk semmi rosszat. Az időseket összefogó szervezeteink (Klubvezetők és Időügyi Tanács) levélben értesítettek a bennünket érintő dolgokról. A helyi médiák (Veszprém TV, Mész rádió) foglalkozott a vírussal kapcsolatos dolgokkal.

Jezerniczki Julianna, klubvezető



Ami különösen hiányzik mindenkinek, a közös programok. Az ultiversenyt február 28-án Hatvanban rendezék a nyugdíjasok

Mátészalka

A mátészalkai Napsugár Nyugdíjas Egyesület tagjai ugyanúgy, mint minden nyugdíjas klub, mi sem találkozzunk személyesen.

Márciusi első napjaiban megemlékeztünk a nőnapról, és akkor még nem gondoltuk, hogy a következő tagsági gyűlésünket már nem tarthatjuk meg. Akkor még azzal váltunk el, hogy a következő alkalommal részletesen megbeszéljük a Hajdúszoboszlón már lebeszélte Panzió és Fürdőbelépő részleteit, ahová előzőleg 25-en jelentkeztek. Ez a program április végén lett volna. Azóta a Panziót visszamondtam, csak az a baj, hogy nagy a valószínűsége, ebben az évben már nem tudunk elmenni Hajdúszoboszlóra, mert a nagy részben 70 éves, vagy azon felüli a tagság életkora, és felelősséggel nem kockáztathatjuk meg az utazást, mivel őszre ígérk a járvány második hullámát.

Van népdalkörünk, táncsoportunk, mindenkinek nagyon hiányoznak a próbák. Telefonon, interneten tartjuk a kapcsolatot – eddig mindenki jól van.

Tervezek egy szabadtéri találkozást egy parkban, ahol a korlátokat betartva fogunk találkozni és beszélgetni.

Dávid Ilona egyesületi elnök

Taurus nyugdíjas klub

A változásokhoz évekkel ezelőtt hozzászoktunk, hiszen a klubot – a boldog békeidőkben – a vállalat szakszervezeti testülete működtette a gazdasági vezetés támogatása mellett. 2015 tavaszán a cég budapesti telephelye megszűnt, az épületeket lebontották és már csak a sóval történő felszórás hiányzik ahhoz, hogy megvalósuljon Karthago 2.0.

Szerencsénkre a több évtizedes szoros és folyamatos munkakapcsolat „hozádékaként” a vegyész szakszervezet befogadott minket, és azóta a VDSZ székházának egyik térítésmentesen igénybe vehető termében tartjuk a klubnapokat. A terem ugyan lényegesen kisebb, mint a régi törzshelyünk, de legalább van hol összejönnünk. (A klubtagok fele részben érzelmi, részben a körülményesebb megközelítés miatt a „költözéssel” párhuzamosan lemondta klubtagságát.) A körülményeket tovább nehezíti, hogy anyagi támogatásunk megszűntével a programok szervezésénél kizárólag önerőre támaszkodhatunk.

Szerencsére a klubtagok 2/3-a rendelkezik e-mail címmel, ezért a kapcsolattartás és információáramlás fő csatornája az elektronikus levelezés. Igyekszem minden hasznos információt rendszeresen megosztani a klubtagokkal, akik a már régebben kidolgozott hírláncon keresztül telefonon tájékoztatják azokat a klubtagokat, akiknek nincs számítógépük. Az információ tartalma egyrészt érdeklődő (Hogy viseled a bezártságot? Milyen az egészségi állapotod? Van-e segítséged a napi teendők ellátásában? Mivel töltöd ki a karantén óráit? – és ezekhez hasonló), másrészt tájékoztató jellegű (a VDSZ-től, Az Életet az Éveknek Országos Szövetségétől és Területi Egyesületétől, a klubtagoktól érkező anyagok), illetve programajánló összeállítás.

Konkrétabban: Magyar Szabadidősport Szövetség Mozgásélmény szenioroknak program (honlapunkon hozzáférhető), idősök segítése az önkormányzatoknál, linkgyűjtemények (hasznos honlap címek, online napilap, magazin, múzeumok, régi filmek, zenék, humor, úti filmek, Vegyipari Dolgozó újság, Hírlevél).

Kapcsolódó, de némileg más forma a facebook. Ezen belül van a Taurus facebook csoport, melyen keresztül a nem klubtag régi kollegákkal is működik a kommunikáció, de a klubtagok egy része egymás között rendszeresen megosztja friss élményeit, elsősorban különleges sütik fotóval illusztrált receptjeit. Munkamegosztásos alapon a facebook a feleségem asztala, én egyébként elvből amúgy sem „facézok”. Mindezek együttvéve sem pótolják a személyes találkozásokat, a közös élményt, csupán enyhítik ezek hiányát.

Összefoglalva a visszajelzéseket, az az általános vélemény,

hogy a veszélyeztetett korosztály általában megkapja a szükséges segítséget vagy a hozzátartozójától, vagy az önkormányzattól, vagy önkéntesektől. Ami megoldhatatlan gondot jelent, az a szakorvosi ellátás és a rehabilitáció (pl. gerincműtét utáni gyógymasszázs és gyógytorna) leállása. Ezen az áldatlan állapoton az sem segített, hogy újraindult (?) az orvosi ellátás. A kérdőjel nem elgépelés, mert szerintem nemhogy az ellátás, de még az ellátás újraindításának kísérlete is csak részben valósult meg! Ezen a területen finoman fogalmazva ellentmondásos a tájékoztatás és továbbra is csupán a bizonytalanság biztos.

Ami az önkormányzati segítséget illeti, nekem a III. kerülettel kapcsolatban vannak tapasztalataim, innen tudok felsorolni konkrét intézkedéseket, tekintettel arra, hogy itt lakom, a klubtagok viszont Budapest különböző kerületeiben és vonzáskörzetében: maszk biztosítása minden 65 éven felüli kerületi lakosnak házhozszállítással; zöldség és Helypnet mobil-applikáció segítség kéréséhez; online könyvtár; veszélyhelyzeti bérleti díj támogatás; veszélyhelyzeti krízis támogatás; lakhatási támogatás; moratórium bérleti szerződés felmondására; lelki támogatás telefonon keresztül; adományszámla nyitása. Szintén a lakhelyemhez kapcsolódó információ, hogy megalakult a lakótelepi facebook csoport, melyhez segítő szándékkal sokan csatlakoztak. Ezen a felületen naprakész és hasznos információk olvashatók: hol lehet vásárolni maszkot, fertőtlenítő szert (ez különösen a járvány kezdeti időszakában volt nagyon hasznos infó), üzletek nyitva tartása, önkéntes segítők elérhetősége (bevásárlástól a kutyasétáltatásig), meleg étel házhoz szállítása, könnyen elkészíthető ételek receptjei, ötletek az otthoni karantén elviselésének megkönnyítéséhez stb., stb.

Az Életet az Éveknek Területi Egyesülete elnöksége május 6-án, külső személy segítségével, a szükséges technikai előkészületek után, klubvezetők bevonásával a ZOOM program alkalmazásával online konferenciát tartott 11 fő részvételével. A nagy sikert arató kezdeményezésen felbuzdulva elkezdtem a program használatának részletesebb tanulmányozását annak érdekében, hogy a későbbiekben külső személy segítsége nélkül hasonló megbeszéléseket tudjunk szervezni egyesületi szinten, majd ezek tapasztalata alapján a Taurus Nyugdíjas Klubban is próbálkozzunk online klubnapot tartani (a szükséges technikai feltételek hiánya miatt nyilván nem lesz teljes körű).

A program előnye, hogy ingyenes, hátránya, hogy angol nyelvű, ami gondot jelent a felhasználók számára. Állítólag létezik egy másik program is (Webex), mely várhatóan magyar nyelven is megjelenik.

Renfer István klubvezető

Tótvázsony

A tótvázsonyi nyugdíjasklubnál februárban tisztújító közgyűlést tartottunk, és nyolc év után úgy gondoltam adok lehetőséget a fiatalabb korosztálynak. Az új vezetőnk Pázmándiné Oszkó Ildikó lett. Sajnos a járvány miatt alig tudott munkához látni, hisz április eleje óta nem tudtunk találkozni egymással.

Ahogy arról már szó volt, kistelepülésen könnyebb a helyzetünk, hisz mindannyian kertés családi házban lakunk, ahol mindig van teendő és a szabad levegőn való tartózkodás sem jelent gondot. A lakhelyelhagyási korlátozás és a távolságtartási rendelkezés a családtól és a nyugdíjas társaktól már egy kicsit nehezebben megy. A nyugdíjasainkkal telefonon tartjuk a kapcsolatot, nagyon odafigyelve, hogy véletlenül se maradjon ki senki, aki után nem érdeklődtem több alkalommal is, és ez kölcsönös.

Az önkormányzat nagyon odafigyel ránk, hisz folyamatosan kapunk tájékoztatást. Felkeresték az idős embereket, akiknek nincs helyben rokonuk. A falugazda, a szociális gondozó, az ifjúsági egyesület tagjai segítségünkre vannak, megoldják a bevásárlást, gyógyszerellátást, és ebéd házhoz szállítását is. Folyamatosan felajánlják a maszkokat, melyeket szintén házhoz visznek. Ahogy látom és tapasztalom az idős emberek itt nálunk nagyon fegyelmezettek, tényleg betartják az utasításokat.

Weinhardt Ferencné Mária

A helyünk ma még otthon van

Az élet túl rövid ahhoz, hogy csak a 2.sebességet használjuk, most azonban a világjárvány alaposan átírta az életünket, mindegy mit mutat a kronológiai évszám. Hetek óta a négy fal között kell élni mindennapjainkat, ami az idősnek sem egyszerű. Az emberi kapcsolatok ellehetetlenültek, hiányoznak a személyes találkozások – nem lehet mindent online formában intézni. Most a hétköznapi lőtást-futást átvette az otthoni bízéldés: lehet alkotni a lakásban, a ház körül, a kertben. Végre van idő olvasni, jó filmeket nézni, varrni, kötni, horgolni, művészkedni, barkácsolni, s ha van társ mellettünk, felfedezni azt, amit eddig észre sem vettünk benne... Hálások vagyunk az országos és a helyi szervezeteknek, az egészségügyben szolgálóknak, a rendvédelmieknak, postásoknak, a sok önkéntesnek – ők a hétköznapijaink hősei!

Az egri önkormányzat ingyenes zöldszámokat biztosított a nap 24 órájában, ahol jelezhetik a gondjaikat a városlakók. A 70 év feletti rászorulóknak 1200 db 5000 Ft-os élelmiszer-csomagot készítettek össze. A hét minden napján kiszállítják a nappali ellátásra szorulóknak ebédjét, önkéntesek hálózatával



„Fahámozás” a tereplépcsőhöz

segítik a rászorulókat (főleg időskorúak) bevásárlását, gyógyszerjeinek kiváltását. A Heves megyei Hírlap az elmúlt hónapban egész oldalt szentelt az időseknek: ki mivel tölti az idejét a karanténban? A TVEger pedig havonta egyszer elbeszélget az idősekkel az időskorokról.

Egerben megnyílt a strandfürdő szabadtéri része, a Bárány uszoda, a vár udvara, a stadion futópályája. A nyár nem marad el, de a tervezett programokat kénytelenek vagyunk átütemezni. A Kalácsa Fesztivált törölték, az Agria Nyári Játékokban még reménykednek a szervezők, az Egri Bikavér Ünnepe időpontját augusztus 15-e utánra, a Feszt!Eger-t nyár végére, ősz elejére tervezik. Egyesületünk felfüggesztette az AgriaAutArt egri hobbi képzőművészek kiállítását (77 alkotó 240 műve) azzal, hogy majd folytatjuk. Számítalan programunk elmaradt, talán örökre.

Újra tervezés: élő reménységgel várjuk a jobb időket, amikor ismét találkozhatunk.

Fűrés János elnök,

Ezüstidő Szabadidős Egyesület



A koronavírus járvány miatti lakhelyelhagyási tilalom legnagyobb slágere a kenyérsütés – ezúttal Fűrés Jánostól

HÚSZMILLIÓ FORINT INNOVATÍV ÖTLETEK MEGVALÓSÍTÁSÁRA

Virtuális díjátadón jelentették be a Richter Anna Díj győzteseit

Több mint húszezren vettek részt a Richter Anna Díj közönségsvavazásán, ahol a közönségszavazók a hiánypótló kezdeményezés az egészségügy, oktatás és gyógyszerészet területein dolgozó nők és csapataik kreatív, újszerű ötleteinek megvalósítását tűzte ki célul, melyek jobbra teszik az e hivatásukat gyakorlók, pácienseik és diákjaik életét.

A Richter összesen 20 millió forinttal támogatja az öt nyertes csapatot, mely összeget a díjazottak a pályázataikban kidolgozott innovatív projektek megvalósítására fordítanak. A Richter Anna Díj öttagú zsűrije kategóriánként egy nyertest hirdetett ki.



Innovatív és rendhagyó virtuális díjátadó

A Richter felelős vállalatként a rendkívüli helyzetre való tekintettel a márciusi díjátadó gálát elhalasztotta, majd az aktuális körülményekhez alkalmazkodva a május 4-i héten virtuális díjátadót hirdetett a díj Facebook oldalán. Beke Zsuzsa, a vállalat kommunikációs vezetője beharangozó videójában elmondta, hogy elsősorban a hónapok óta nagy energiákkal dolgozó döntős csapatok és a programot figyelemmel kísérő, a csapatokat szavazatokkal támogató közönség miatt döntöttek úgy, hogy ne kelljen hosszasan várni arra, hogy megtudjuk az eredményt.

„Úgy érezzük, ezekben az időkben még inkább fontos, hogy a figyelem és az elismerés fókuszába kerüljenek az orvosok, egészségügyi dolgozók, pedagógusok és gyógyszerészek, akik most vállukon viszik a világot, gyógyítják a betegeket, oktatják gyerekeinket, és próbálnak megoldást találni erre az ismeretlen kihívásra. Tudjuk, hogy ez az időszak most nem az ünneplésé, mindannyian egy közös célért küzdünk, de hiszem, hogy helye van annak, hogy a Richter Anna Díj virtuális átadásával sokak életébe egy kis örömet vigyünk, és kifejezzük hálánkat az összes szakember előtt, akik most is értünk dolgoznak” – mondta Beke Zsuzsa.

Az ideai pedagógus kategória nyertesei mintha jövőbe láttak volna: az újrahasznosítás és a fogyasztás mérséklése soha nem volt még ennyire aktuális

Szemét nem létezik, csak hulladék, aminek még nincs kitalálva az új élete! Ez az ars poeticája a drámapedagógusból, természetfilmesekből, kreatív környezetvédőkből álló csapatnak. **A Fenntartha-**

Fenntartható jövőkép(p)

tó jövőkép(p) névre hallgató projekt az újrahasznosítás mellett a fogyasztás mérséklésére, az erőforrások kapacitásának véges mivoltára szeretné irányítani az erre fogékony iskolások figyelmét. Lelkesedésüknél már csak elszántságuk nagyobb, nem kevesebbet tűztek ki célul, mint eljutni az ország minden felső tagozatosához. Ehhez forgatnak öt mozgalmas és lebilincselő animációs kisfilmet, ami különleges megoldásaival ragadja magával a 10-14 éves korosztályt. Mi sem természetesebb, hogy a filmek is mind újrahasznosított tárgyak bevonásával mutatják majd be a műanyag, fém, textil, üveg és a papír keletkezésének és életciklusának útját. A díjhoz **Kertész Éva**, a Richter Anna Díj zsűritagja, a 21 Nő az egészségügyért alapítvány ügyvezetője gratulált:

„Amikor döntésünket meghoztuk, még nem láttuk, hogy egy olyan kreatív és innovatív projektet fogunk díjazni, aminek soha nem volt nagyobb aktualitása, mint ezekben az időkben. Hiszem, hogy ha minél több diák teszi élményszerűen magáévá a tudást, hogy vigyáznunk kell bolygónk kincseire, akkor felnőhet egy tudatos, mértéktartó generáció. A jelenlegi helyzet is mutatja, nincs mire várnunk, itt az idő a cselekvésre!”

A Fenntartható jövőkép(p) csapatának videója itt tekinthető meg.

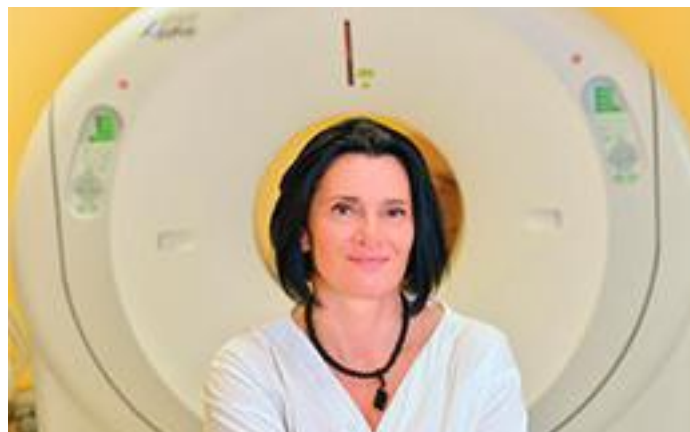
A klinikai gyógyszerészet népszerűsítéséért

Magyarországon jelenleg 500 gyógyszerész rendelkezik kórház-klinikai szakvizsgával, miközben a betegbiztonság növelése érdekében ennek a többszörösére lenne szükség. Hazánkban még nem alakult

ki a nyugat-európai országokéhoz hasonló tradíciója a klinikai gyógyszerészetnek, pedig szükséges lenne, hogy orvosokkal, dietetikusokkal, gyógytornászokkal egyetemben egy jól megszervezett klinikai csapat alkossanak, segítve a betegek szakszerű ellátását, mielőbbi felépülését. Ezen fog változtatni a többségében klinikai gyógyszerész rezidensekből álló elhivatott csapat **Szimpatikus klinikus – országjáró roadshow-ja**. A program keretében izgalmas szakmai napot tartanak az ország összes egyetemén, ahol gyógyszerészképzés zajlik, hogy népszerűsítsék és hitelesen bemutassák ezt a hivatást.

„A Richternek, mint felelősségteljes magyar gyógyszergyárnak érthető módon kiemelkedően fontosak a gyógyszerészek. Célunk, hogy a gyógyszerészet területén alkotó, elhivatott szakembereket megbecsüljük, a hazai munkaerőnek itthon biztosítsunk olyan feltételeket, amelyek azt erősítik, érdemes a tudást Magyarországon kamatoztatni. A hétköznapi napokban az ő munkájuk szinte láthatatlan, mégis nélkülözhetetlen. A most kialakult rendkívüli helyzetben azonban a gyógyszerészek a világ szeme, ők szálltak versenybe, hogy legyőzzék az ismeretlent. Hiszem, hogy ez a rendhagyó díjátadó egyben fejhajtás is minden gyógyszerész előtt” - hangsúlyozta **Beke Zsuzsa** zsűritag, a Richter Gedeon Nyrt. kommunikációs vezetője.

A Szimpatikus klinikus csapat videója itt megtekinthető.



Baji Anikó Katalin

tatása és visszajelzéseinek értelmezése bármilyen nehéz feladat is, nem lehetetlen, kellő szaktudással és kreativitással az ellátást végző szakszemélyzet képes lehet rá. A 12 óra projekt autentikus környezetben, az Uzsoki Utcai Kórház támogatásával egy olyan filmet kíván készíteni, amely egyedülálló módon, a beteg szemszögéből mutatja be a stroke gyanújával kórházba szállított, és a sürgősségi ellátásban részesülő páciens helyzetét. Az átélt tehetetlenség, kiszolgáltatottság és félelem érzését megjelenítő videó nem titkolt célja, hogy felhívja a társadalom figyelmét a megelőzés fontosságára, a beteg helyzetébe ültetve nézőit, rávilágítson a betegség kialakulására és természetére is.

Szily Nóra zsűritag, újságíró, pszichológus, aki a díjazott kilétének felfedése előtt minden segítő szakmában értünk dolgozó iránt kifejezte háláját, kommunikációs szakemberként is bravúrosnak találja Anikó ötletét: *„Egyelőre el sem tudom képzelni, hogyan kivitelezhető egy ilyen grandiózus ötlet, mint egy film, ahol a beteg szemével látunk, de Anikót megismerve nincs kétségem, hogy ha valakinek, akkor neki ez sikerülni fog! Izgatottan várjuk a végeredményt!”*

Baji Anikó videóját itt megtekinthetik.

Végtelenített sétálópálya is megvalósul a kecskeméti egészségszigeten

Számos kutatás bizonyítja, hogy a gyógyuláshoz a modern orvostudomány és a gyógyszerek mellett hatalmas szükség van a test és a lélek feltöltődésére is. A kecskeméti Bács-Kiskun Megyei Oktatókórház csapata csodálatos gyógyító kertet álmodott az intézmény területén található 3000 négyzetméteres, jelenleg kihasználatlan parkba. A kert, a növényzet gyógyító, pszichikai, esztétikai kedvező hatásait a szakemberek is elismerik. Tudjuk, hogy a gyógyulás folyamatai nehezebben mennek végbe a természettől elidegenedett környezetben. Az egészségsziget fő elemei a végtelen jelet ábrázoló

(folytatás a 10. oldalon)



Szimpatikus Klinikusok

Mit él meg egy stroke beteg? Nézzük együtt, másképp!

A sürgősségi betegellátás különleges profizmust, pontosságot igénylő feladat, az életmentés művészeinek összehangolt munkafolyamata, összpontosítása nélkül a súlyos állapotban kórházba szállított betegek túlélési esélyei csekélyek lennének.

Baji Anikó Katalin sürgősségi betegosztályozási (triázs) és egészségügyi médiakommunikációs szakember azt vallja, hogy ebben a kiszolgáltatott helyzetben is a megfelelő kommunikáció a gyógyítás sikerességének egyik kulcsa. A beteg tájékoz-

HÚSZMILLIÓ FORINT INNOVATÍV ÖTLETEK MEGVALÓSÍTÁSÁRA

(folytatás a 9. oldalról)



Egészségkert

gyalogló-ösvény, a labirintus, pihenő szigetek lesznek. A betegek mellett a kert a kórházban dolgozók számára is felüdülést jelent majd, ha egy kis szünetet tartanak a folyamatos megterhelő munka közben, vagy letennék a munkaidő alatt szerzett nehézségeket, mielőtt hazamennek családjukhoz.

„Szerencsés az a kórház, ahol az orvosok így gondoskodnak a betegekről, hozzátartozókról, kollégákról. Ez az új élethelyzet mindenkitől rugalmasságot, türelmet kér, és átértékeli bennünk a természettel való kapcsolatot. Miközben feszített tempóban dolgozom orvosként, próbálok támasz lenni családapaként, a helyzet azt kívánja, videóban gratuláljak az orvos kategória győztesének. Örömmel teszek eleget ennek a feladatnak, hiszen a Richter Anna Díj olyan szívügy számomra, amire hatalmas szüksége van az egészségügynek és az oktatásnak” – gratulált orvoskollégájának **Dr. Molnár Máriának**, az **Egészségkert** projekt vezetőjének **Dr. Barna István** belgyógyász, egyetemi docens, a MÁESZ Szakmai Bizottságának elnöke, a Richter Anna Díj zsűritagja.

Az Egészségkert projekt csapatának videója itt megtekinthető.

Kategóriánként egy pályázatot díjaztak a zsűri döntése alapján, azonban a döntős csapatok a nagyközönség előtt is megmérették magukat, internetes szavazással dőlt el, hogy ki kapja a közönségdíjat.

Tabuk nélkül a szülő nők...

Hazánkban a babák 40%-a császármetszéssel látja meg a napvilágot. Elengedhetetlen tehát, hogy a szülés műtéti módjával kapcsolatos hiteles információk könnyen elérhetővé váljanak bárki számára. A téma iránt elkötelezett **Hegmesék** csapat tagjai maguk is mindannyian érintettek, ám törté-

neteik egészen különbözőek, összhangban a társadalom sokféleségével. Hitvallásuk, hogy a gyógyító folyamatok szerves része a szakmai segítség mellett a „girls support girls” típusú támogatás, vagyis a nők egymást támogató aktivitása. A szülésre való felkészülést, a műtét utáni regenerálódást, a császármetszés(ek) utáni hüvelyi szülés lehetőségeit, valamint a szoptatást és babagondozást is részletesen tárgyaló Császárvonal mobilapplikációt és közösségi oldalt sikeresen működtető, szakemberekből álló csapat projektjével előbbé teszi kapcsolatát az érdeklődőkkel. Egyedülálló fotótárlatot készítenek, ahol a kiállítás képeit szüléstörténetek kísérik majd, a látogatóknak pedig lehetőséget biztosítanak előadások meghallgatására, és egyéni konzultációra is. Minden heg mögött egy emberi történet húzódik, mely történetek segíthetik az olvasó számára saját pozitív és negatív emlékeit, ér-



Hegmesék

zéseit megérteni, feldolgozni, és mindazt elfogadni. **Rúzs Magdi** Máté Péter-díjas énekesnő, zsűritag maga is szüléssznői végzettséget szerzett korábban: „Tisztában vagyok azzal, mennyire fontos a hiteles információáramoltatás, a tények megismertetése és a tévhitek eloszlatása a császármetszéssel kapcsolatban. Örülök, hogy ez ráadásul egy ilyen személyes, intim, emberközeli formában valósul meg a Hegmeséknek köszönhetően.”

A Hegmesék projekt csapatvezetője Rákosi Dóra videóban köszönte meg a díjat és a szavazatokat. A Richter Anna Díj öt nyertes csapata az eredményhirdetést követően munkához is lát, és terveik szerint elindítják projektjeiket. A díj honlapján és közösségi oldalán követhetjük majd figyelemmel a csapatok tevékenységét, 2020. őszén pedig bemutatták a folyamatot összefoglaló filmek is.

Nádudvar

A Nádudvari Szociális Intézményfenntartó Társulás Szociális Szolgáltató Központjában a koronavírus okozta veszélyhelyzet még több feladatot rótt az ott dolgozókra, akik derekasan helyt állnak. Senki sincs otthoni munkavégzésen, hiszen ebben a vészterhes időszakban minden dolgos kézre szükség van. Információs szolgálatot is működtetnek, naponta adminisztrálják a segítségnyújtás iránti bejelentéseket, és megteszik a szükséges intézkedéseket. Ugyancsak ezt teszik a tetétleni és bihardancsházai telephelyen dolgozó munkatársak is.

A nádudvari székhelyen, a Fő és a Kabai utca sarkán található a szociális központ, ahol összesen 420 ember ellátásáról gondoskodnak az SZSZK munkatársai. 312 65 év feletti állandó gondozottjuk mellett 84 idős, de egyébként gondozásuk alatt nem álló, 70 év feletti nádudvari embertársunknak is segítenek a napi bevásárlásban, gyógyszer kiváltásban, ügyeik intézésében.

245-en étkeznek minden nap a Szociális Szolgáltató Központ konyhájáról. A veszélyhelyzet előtti időszakban egy gépjármű mellett kerékpáron hordták ki az ellátottaknak az ebédet. Jelenleg összesen három önkormányzati gépkocsi szállítja az ebédet a kerékpáros kihordók mellett. Ebbe a munkába a polgárőrség is besegít. Házi segítségnyújtásban 132-en részesülnek. A nappali ellátás, melynek keretében 84 idős embert látnak el az intézmény szakemberei, jelenleg szünetel. A nappali ellátás keretén belül az étkezést is igénybe vevő 70 éven felüliek részére a gondozónők naponta házhoz szállítják az ebédet.

Örvendetes viszont, hogy az intézmény nyugdíjasklubjában nem állt meg teljesen az élet. A telefonos elérés mellett, akinek lehetősége van rá, azokkal videochaten is tartják a kapcsolatot: a csoportos beszélgetésekkel napi szinten érintkezhetnek virtuálisan a résztvevők, mellyel könnyebbé válnak a bezártságban töltött napok.

Ezúton is köszönjük az intézmény dolgozóinak áldozatos és erőn felüli munkáját, további jó egészséget és kitartást kívánunk!

Maczik Erika polgármester, Nádudvar



Veszprém – Sédvölgy

A megszokott, idilli hangulat március tizedikével, a koronavírus miatti óvintézkedésekkel megszűnt. Egy addig nem tapasztalt helyzetbe kerültünk, hisz attól, ami addig a legfontosabb volt számunkra – a mozgástól – lettünk megfosztva, és szobafogságra ítélve.

Nagyon nehezen viseltük ezt az új helyzetet. Aki kertes házban él, az ő mozgástere azért nagyobb volt, de a legrosszabb helyzetben, az erkély nélküli lakásban élők voltak. Félelmetes és aggasztó érzés vett rajtunk erőt. Féltettük, óvtuk egymást, aggódtunk a családunkért, hiányoztak szeretett unokáink. Mindenki vesztese lett ennek a helyzetnek!

A városvezetés nagy segítségünkre volt, maszkokkal látott el bennünket, jó volt az információ-áramlás is. Felajánlották segítségüket az arra rászorulóknak a bevásárlás terén is. A nyugdíjas érdekképviselőt is osztott maszkokat.

A klubvezető szinte napi telefonos kapcsolatot tartott velünk, és az interneten próbáltuk egymásban tartani a lelket.

A bezártságnak azért volt hasznos hozadéka is, beindult részünkről a szoba torna, amit a többség alkalmazott, remélve, hogy mindez megóv bennünket a plusz kilóktól. A kiolvasatlan könyvek is sorra kerülhettek, valamint a lakás minden pontja ragyogó lett. Jómagam egy újabb kiállításra való anyagot is elkészítettem a szobafogságnak köszönhetően.

A Petőfi Színház művészei zenés műsorokkal próbálták feledtetni a színházi kényszerszünetet. Lakótelepenként léptek fel, nagy örömet szervezve ezáltal mindenkinek. Különösen Anyák napi megemlékezésük volt megható.

Az előírásokat továbbra is próbáljuk betartani, és bizakodunk abban, hogy rövidesen visszakapjuk régi, megszokott életünket.

Reméljük, hogy klubunk valamennyi tagja panaszmentesen vészeli át ezt a rossz emlékü időszakot, és rövidesen újra találkozhatunk!

Lukács László klubtag



A veszprémi Sédvölgy Nyugdíjas Klub életéből: jótékonyági főzés és kirándulás a Bakonyba



Vásárolni: csak maszkban!

Csongrád megye

Életünket megkeserítette a koronavírus! A járvány miatt olyan helyzet alakult ki, amire nem lehetett felkészülni. Egy sokunk számára – sokunk által művelt – pörgő életet állított meg, és abban sajnós biztos vagyok, hogy nem lesz könnyű újra indítani. A közösségeinket ismerve abban is biztos vagyok, hogy sokat fogunk azért dolgozni, hogy a „bizonytalanság” ellenére a valóságban is minél előbb újra „pörögjön” a nagy csapat. Mindenképpen kell az újra indulás, hiszen nagy a közösségünk tagsága, nagyon várja mindenki a programokat, a lehetőségeket.

Engem a karantén több mint hatvan napja megviselt. Az igaz, hogy sokat pihenhettem, de mára már teher a kényszerű pihenés. Nagyon hiányoznak a nyugdíjas klubom tagjai, megyei egyesületünk vezetői és tagsága. Működik a telefonos vagy e-mailes levelezés egymás között, megosztunk sok információt, de most már nagyon hiányoznak a közös rendezvényeink, beszélgetéseink.

A „kijárási tilalom” lazításával egyetérttek, azzal együtt, hogy a járvány még itt van, ezért tartunk be a legfontosabb védekező előírásokat. Örömmel tapasztalom, hogy nyugdíjasaink közül nagyon sokan fegyelmezetten betartják a szabályokat. Azt is látom, hogy sokukat méltánytalan helyzetbe hozott a vásárlási és utazási korlátozás, de ezen szerencsére túljutottak. Nagyon fontos, hogy klubvezetőink, egyesületi elnökeink folyamatosan tartva a kapcsolatot egymással legyenek tisztában tagságukkal. Tudjunk mindenkiről, tudjunk arról, hogy mi van velük. Mindig szomorúan vesszük tudomásul, ha valakitől el kell búcsúzni, mert nem bírta legyőzni a betegségét!

Mit szeretnék tenni? Folyamatosan egyeztetünk ennek ellenére vezetőtársaimmal, a szegedi nyugdíjas vezetőkkel, hogy várhatóan mire készüljünk, mit csinálunk ebben az évben. Sajnálom, hogy a nagy rendezvények elmaradtak, illetve átrendeződtek. Biztos vagyok abban, hogy lesznek közös találkozások és újra hangosak is leszünk.

Szalai Antal megyei elnök

Soponya

Az Őszi Napsugár Nyugdíjas Klub tagjai március 5-én tartották utolsó összejövetelünket. Azóta rendszeresen telefonon és interneten tartjuk egymással a kapcsolatot. Szinte mindent tudunk egymásról: kertészkedünk, sütünk, főzünk, kézimunkázunk. Sajnos a második, „Tavaszi-Pünkösdi” kiállításunkat nem tudtuk megrendezni a helyi közösségi házban, de a szakkör tagjai munkáikról fotót küldtek nekem, melyből albumot készítettem, ami megtekinthető a Facebookon. Örömkre szolgált, hogy sok nézője és megosztója volt-van. Munkáinkhoz anyagi támogatást kaptunk az önkormányzattól.

Falunkban első körben a 65 év feletti kaptak 2db szájmascot, a következő körben minden lakos kapott. A maszkok készítésében mi nyugdíjasok is segítettünk. Több mint 2000 darabot varrtunk.

Bízunk benne, hogy minél előbb folytathatjuk összejöveteleinket és szakkörünket.

Balogh Istvánné Mrika klubvezető

Hiányzik a beszélgetés

Nem az oktatás, vagy a szűrések hiányoznak a tagságnak, hanem az, hogy szépen felöltözve elmegyünk és ismerősökkel beszélgetünk – klubban, piacon, a templomban vagy a családban.

A hétköznapiakat megoldják a klub tagjai a család vagy ismerős segítségével. Többen 1-2 hetente egy alkalommal elmennek vásárolni, mert akkor olcsóbb és tudnak alkalmazkodni a kínálatához. Azt veszik meg, amire jut és olyat, amit jónak látnak. A lista alapján rendelést meg kell szokni és számolni kell a magasabb árral. Az önkormányzati étel előfizetést inkább lemondják, mert kevés is, rossz is. De az önkormányzati segítség lehetőségeit ismerik, néha élnek is vele. Az egyházak is segítenek, telefonon rákérdeznek, hogy minden rendben van-e. Mi is ezt tesszük az internettel nem rendelkezőkkel.

Illés Jánosné



Óév búcsú Harkányban. Akkor még nem sejtettük mi vár ránk a következő hónapokban

Gyöngyös

A koronavírus terjedésének megakadályozására létrehozott Vészhelyzetre tekintettel a Mátra Nyugdíjas Egylet elnöksége az alábbiakról döntött.

A televízióban látott, hallott beszélgetésben és videóban több esetben elhangzott, hogy a koronavírus járvány egészségügyi szempontból érzékenyen érinti az idősebb korosztályt. Kormányrendeletben írta elő a rendezvényeken résztvevők korlátozását: kültéren 500 fő, zárt helyen 100 fő. A március 12-i kormányinfó szerint meggondolandó az a helyzet, ahol az idősök létszáma a 100 főt ugyan nem haladja meg, de részükre zárt térben történik a találkozás.

A Testület úgy döntött – miután a MÁTRA Nyugdíjas Egylet taglétszáma 76 fő + 2 fő tiszteletbeli tag – hogy tagságunk a veszélyeztetett korcsoportba tartozik, így 2020. március 13-tól 15 nap időtartamra a keddi klubnapok tartását felfüggeszti a Kolping-Házban. Amennyiben a veszélyhelyzet továbbra is fennmarad, úgy az meghosszabbítható.

Az elmaradt programokat későbbi időpontban tartjuk meg. A Vachott Sándor Városi Könyvtár számítógépes tanfolyama elmarad, későbbi időpontra tolódik. A Művelődési Házban a Dalkör és a Tánckar próbái elmaradnak. Ezen intézkedéssel óvjuk tagjaink egészségét és kérünk mindenkit az egészségügyi előírások betartására.

Fenti tájékoztatót a tagság részére e-mail-ben és telefonon továbbítottuk.

Tagságunk nagy része rendelkezik internet elérhetőséggel, ebből kiindulva a Facebook-on létrehoztam egy zárt csoportot, ahová a tagjaink és azok az előadók, akikkel korábban a klubélet során kapcsolatban álltunk – meghívás alapján csatlakozhattak. Létszámunk jelenleg 53 fő. Ezen a fórumon lehetőségünk van egymással kapcsolatba lépni, közérdekű információkat megosztani (bevásárlás, segítség gyógyszer kiváltáshoz, ebéd rendelés szállítással, zöldségek megrendelése házhozszállítással) – akár hivatalos, vagy magán célú – távol tartva a politikát, a kamu híreket, az esetleg rosszindulatú megjegyzéseket. Bárki megoszthat számunkra kedves emlékeket, fotókat, recepteket. Láttuk, ahogy ébred a természet, virágba borulnak a fák, újra éled a Mátra és a kiskertek.

Túléltük a Húsvéti ünnepeket, a virtuális locsolkodást viccekkel, fényképekkel, versekkel. Az Anyák Napi köszöntők és a virtuális ölelés sem maradt el. Szerintem örömmel üdvözölték a klubtagok a kezdeményezést, és szívesen látogatják az oldalt. Számomra különösen jó érzés foglalkozni velük, hiszen a társaim, barátaim, s örülök, ha kis időre is – pozitív gondolatok foglalkoztatják őket.

Mindenki nagyon fegyelmezetten fogadta a bezártságot, azoknak könnyebb, akik kiskerttel, udvarral rendelkeznek.

Én 59 nap után hagytam el először a környezetemet, mivel háziorvoshoz kellett mennem. Rácsodálkoztam a virágzó akácfákra, bodzára!

Sajnálatos módon sok rendezvény elmarad: szerettem volna az „Acélhang” dalkörünk a KOTA júniusi minősítőjén megmérettetni magát; a VII. Palóc Világ-találkozó rendezését (Ipolyzsecsényke, Szlovákia) 2021-re halasztották. Több környékbeli és városi rendezvény, valamint saját rendezvények maradtak el. A Művelődési Házban május 18-tól újra lehetőség van a csoportok részére próbálni, összejönni – szigorú szabályok szerint – ezzel a lehetőséggel mi még nem élhetünk.

Gyöngyös polgármestere lehetőséget biztosított az időskorúak részére szociális segítség nyújtásával. A veszélyhelyzet elrendelése óta igyekszik – saját költségvetési forrásai átcsoportosítása mellett – beszerezni azokat a védőfelszereléseket, berendezéseket, amelyek az egészségügyben, szociális ellátó ágazatban, közigazgatásban dolgozók, illetve a lakosság védelmét, gyógykezelését szolgálhatják. Maszkokat, védőkesztyűket, fertőtlenítőszeret vásároltak és vásárolnak folyamatosan a legkritikusabb területeken dolgozók részére, fertőtlenítik a közterületeket, gyorsteszteket és gyorstesztek kiértékelésére alkalmas berendezést rendeltek.

A hétvégi kijárási korlátozásokat a Kormány a helyi önkormányzatok számára lehetővé tette, így a MÁTRA egész területére elrendelték és annak betartását ellenőrizték.

Kínai testvérvárosi adományként érkezett 20.000 db maszk-szállítmányt, saját forrásból vásárolt 10.000 darabbal kiegészítve minden háztartásba eljuttattak 2-2 db maszkot. (Mindenki megtalálhatja postaládájában.)

A piacon történő bevásárláshoz május 9-től a 65 év felettiek részére 11-12 óra közötti vásárlási időszaktot hoztak létre.

Heves megyében, Gyöngyösön az elmúlt hetekben két alkalommal 600, a KSH által kiválasztott lakoson (ebből 65-en gyöngyösiek) végezte el a Debreceni Orvostudományi Egyetem a járványügyi szűrővizsgálatokat.

Elkészült Gyöngyös legújabb szabadtéri fitness pályája a dombon – ez a harmadik a városban.

A továbbiakban is kívánok mindenkinek nagyon jó egészséget! De addig is: ha teheted, maradj otthon!

Tóth Jánosné, az Egylet elnöke

Egészségünket óvó védelmi rendszerek (1)

Védelmi rendszereink erősítése

Védelmi rendszereink képességeit környezeti tényezők (levegő szennyezettsége, vegyi anyagok, földugárzás, stb.) és életvitelünk jellemzői nagyban befolyásolják. A környezetünk károsító hatásainak kivédése terén kisebb a mozgásterünk, de az egészséges életmód (tudatos táplálkozás, tudatos testmozgás, tudatos stresszkezelés) kialakításával mi magunk tehetünk legtöbbet az egészségünk védelméért.

„Ne árts magadnak!”

A tiltó kategóriába tartoznak a súlyos fizikai, pszichikai és szociális károkat okozó veszélyes életmód hibák:

1. Ne dohányozz! A dohány égésekor felszabaduló veszélyes mérgek elsősorban a tüdőt károsítják. A dohányfüst szénmonoxidja nagyon erősen kötődik a vérben az oxigént szállító hemoglobinhoz, csökkentve ezzel a szervezet oxigénellátását, lassan öl meg minket, lépésről lépésre, nem egyszerre, mint a tökéletlen tüzelőberendezésből kiszabaduló tömény szénmonoxid.

2. Ne alkoholizálj! Ez a tiltás nem a mérsékelt alkohol fogyasztókra vonatkozik, hanem a nagyivókra és alkoholistákra. Megjegyzendő, hogy nem túl nehéz átkerülni a tiltott kategóriába. Az alkohol a szív, a máj, a vese, a gyomor nagy ellensége. Nem csupán szervi betegségekről van szó, hanem a szociális ronccsá válásról is (családon belüli erőszak, munkaképtelenség, hontalanná válás).

3. Ne válj drogfüggővé! A tudat – cselekvés – hangulatmódosító szerek igen sokfélék és hatásuk tekintetében nagyon eltérőek. A drogok megközelítésétől a függőségi állapotig nem mindig vezet hosszú út. A rendszeres drogfogyasztás aláássa az egészséget és szociálisan is nagyon veszélyes. Figyelem: a cukor is függővé tehet!

„Segíts magadon!”

Az egészségünk megőrzésének és a betegségeink magunk által történő gyógyításának egyre bővülő eszköztára áll rendelkezésünkre.

Tudatos táplálkozás

Mindennapi táplálékaink a levegő oxigénje, a víz és az ételek gazdag választéka.

A tüdők a beszívott levegőből **az élet alapját képező oxigént** bejuttatja a véráramba és méregteleníti a széndioxid eltávolításával. A normális ütemű hasi légzés a jól érthető beszéd előfeltétele. A túlzottan gyors, felületes légzésnél csak a tüdő felső részében cserélődik a levegő, az alsó részeken felgyülemlik a széndioxid, a szervezetünk oxigén ellátása lecsökken. Az átlagos légcsere gyakoriság az embernél 15-18 légzés percenként. **A gyors, fe-**

lületes légzés az élettartamot is csökkenti (a béka percenkénti 3 légzéssel 300 évig is élélhet, a percenkénti 42 légzéssel a kutyanak csak 14 év jut átlagosan). **Tudatosan törekedjünk a légzés lassítására (erős fizikai terhelésnél legyünk óvatosak).**

A víz a levegő után a második legfontosabb táplálékunk. Szervezetünk normális működéséhez elegendő víz bevitelére van szükség (átlagosan 8 pohár, azaz 2 liter víz naponta, 3-4 g tiszta só hozzáadásával, szív- és vesebetegeknél orvosunk véleménye szerint). A szükségesnél 1 százalékkal kevesebb víz esetén (70 kg-os testsúlynál 5 deciliter) már 10 százalékkal csökken az energiatermelés a sejtekben. A vízhiányos állapot erőtleniséget, fejfájást eredményez, sötét narancsszínűvé teszi a vizeletet. Az alkohol és kávé vizet von el a szervezettől. A tartós dehidratáltság különféle betegségek forrása (magas vérnyomás, cukorbetegség, Alzheimer-kór stb.).

A csapvíz nagyon alkalmas a rendszeres víz-iváshoz, ha egy kis beruházást igénylő vízszűrővel megszabadítjuk a fertőtlenítésre használt klórtól és szennyeződésektől.

A mindennapos táplálékaink harmadik csoportja igen széles spektrumú. Ezekből 80 év alatt átlagosan 60 tonnányit eszünk, de nem mindegy, hogy milyen összetételben. Egy finom bőséges ebéd elfogyasztását az agyunk örömhormonokkal jutalmazza, így aztán nem csoda, hogy még a szükségesnél is több étel elfogyasztására van késztetésünk. A tudatos táplálkozáshoz azonban előbb több kérdést kell megválaszolnunk.

Mit együnk? Mit ne? Válogathatunk zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék, zsírok, fehérjék, táplálék kiegészítők gazdag tárházában. **Zöldségekből** mindig ehetünk bőven nyersen, párolva, főzve vagy sütvé. A **gyümölcsök** közül a színes bogyósok a legértékesebbek, de az alma napi fogyasztása is nagyon ajánlott. Túlásokba azért ne essünk, mert túl sok cukrot is magunkhoz vehetünk a gyümölcsökkel. **Gabonaféléket** mértékkel fogyasszunk. Részesítsük előnyben a barnarizst, a kölest, hajdinát, a teljes kiőrlésű pékárukat, mert ezek magas rosttartalmuknál fogva lassítják a szénhidrátok felszívódását (a vércukorszint ingadozást csökkenti), és a bélbaktériumokat is boldoggá teszi. A zsírok is nélkülözhetetlen táplálékok. A mangalica zsír és a libazsír egészséges, persze nem mértéktelenül. A lazac, makrél, szardínia omega-3 zsíradéka, valamint a dió, mogyoró, mandula, oliva olaj zsírsavai kimondottan ajánlottak. A **transzszsírok** igazi ellenségei a szívnek és az agynak. Ételajok hidrogénezésével margarint állítanak elő, ami az élelmiszeripar, a gyorséttermek és a háztartások kedvencévé vált. Az ételajok magas hőmérsékleten, sütés közben

transzzsírokká alakulnak. Az állati és növényi **fehérjék** napi fogyasztása kívánatos, mértékkel. Rézszesítsük előnyben a szabadon nevelt baromfi húst, sovány vörös húsokat ritkábban, halat hetente fogyasszunk. A tojás és a jó minőségű tejtermékek sincsenek a tiltó listán. A csicséri bordó, bab, lencse kiváló növényi fehérjeforrás. Amikor a szupermarketek készleteit, feldolgozott termékeit a kosárba tesszük, tudnunk kell, hogy ezekkel a nem kívánatos tartósítószerkeket, ízfokozókat, színezékeket is megvásároljuk. A házi készítésű egészséges ételeknek nincs párja!

A vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek és táplálék kiegészítők nem nélkülözhetők az étrendünkben. 50-es éveinktől kezdve naponta kell pótolni a Q10-et és serkenteni kell a NAD+ termelését (Nicotinamide Riboside), hogy a sejtek energia termelését kívánatos szinten biztosítsuk. A HERBALIFE gyógynövény keverék kalóriaszegény sejttáplálék, 25 féle vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, fehérjében gazdag, a testtömeg szabályozására is alkalmas. A C- és D vitamin mellett, más vitaminok és nyomelemek is ajánlottak.

Mikor együnk? Mikor ne? Nagyon kedvező az emésztési folyamatainknak, ha mindig **nyugodt körülmények** között étkezünk. Reggeli, ebéd és vacsora (este 6 óránál nem később) ideje lehetőleg mindig azonos időpontban legyen. A fő étkezések közötti **nassolások** (édességek, csipszek, kekszek) megzavarják az emésztési folyamatát, ráadásul az elhízás káros hatásaival is számolhatunk. Az étkezési rend felborulhat, például utazáskor, és nem távozik a vastagbélből az, amit szeretnénk, hogy eltávozzon. Még a makacs székrekedéstől is megszabadulhatunk a **japán vízkúrával** (1,5 liter langyos, klórmentes víz, 7g tiszta sóval, éhgyomorra, evés csak egy óra múlva), ami számos betegség megelőzésére és gyógyítására is alkalmas. A **bőjt** a semmit evés ideje. Svédországban 1964-ben megismételték egy tíz évvel korábbi kísérletet, de már állandó orvosi megfigyeléssel és mérésekkel kísérve a Göteborgtól Stockholmig tartó 500 km-es böjttúrát. A résztvevők naponta 50 km-t gyalogoltak 2,3 liter sós víz és 0,4 liter zöldséglé fogyasztása mellett. A harmadik naptól az éhségérzet teljesen megszűnt és a tizedik napon csillogó szemű, testben, lélekben, gondolkodásban teljesen megújult emberek értek célba. Tudományosan is igazolást nyert a böjt egészségünkre gyakorolt nagyon pozitív hatása. Nagyon ajánlott a **hetenkénti 24-36 órás böjt**, hogy az állandóan dolgozó szervezetünk, lélegzethez jutva megújulhasson (cukorbetegség kérjék ki orvosuk véleményét).

Forrás: Mártonfalvi Éva- Mit (t)együnk a sikeres öregedésért? 2019

(Folytatjuk)

**Dr. Tar József,
a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke**

Konzultáció lehetséges: 06 34 493 842, tarjosk@gmail.com, Facebookon Tar Jóska

Koronavírus: közeli 2. hullámra figyelmeztet a WHO

Ha túl hamar, és a szabályokat nem betartva oldják fel az országok a korlátozásokat, a WHO szerint azonnali második hullám is bekövetkezhet.

Mike Ryan, a WHO vészhelyzeti igazgatója figyelmeztetett, hogy a koronavírus járvány nem csengett le, csupán az első hullám közepén tartunk. Afrikában, Közép- és Dél-Amerikában, Dél-Ázsiában pedig továbbra is emelkedik a fertőzöttek száma. Hangsúlyozta, hogy a járványok rendszerint több hullámban érkeznek, és nincs ez másként a koronavírus esetén sem. Pont amiatt, hogy a második hullám később következzen be, elmondása szerint nem szabad abbahagyni a teszteléseket, és az egészségügyi intézkedéseket is fenn kell tartani:

„Amikor egy második hullámról beszélünk, az klaszszikus értelemben azt jelenti, hogy hónapokkal később újra megjelenik a betegség. Ez lehet a realitás sok országban. De tudomásul kell vennünk, hogy a fertőzöttek száma bármikor megnőhet. Nem lehetünk biztosak benne, hogy attól, mert lecsengőben van, hónapok állnak rendelkezésünkre felkészülni a második hullámra. Elképzelhető egy második csúcs az első hullámban.”

Ez azért is érdemel kiemelt figyelmet, mert a koronavírus-járvány adataiból jól látszik, hogy a betegség az idősebb korosztályt érinti a legsúlyosabban, a halálos áldozatok legnagyobb része is közülük kerül ki. De mi ennek az oka?

Az idősebbek, elsősorban a 60 év felettiek nemcsak komolyabb szövődményekkel kell, hogy szembenézenek, de a halálos esetek száma is ebben a korcsoportban a legnagyobb. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy a gyerekek, fiatal felnőttek nem kaphatják el a fertőzést, sőt éppen ők lehetnek azok, akik tünetmentesek vagy enyhe tüneteik vannak csak, így rendkívül könnyen továbbadhatják a vírust. De miért lehet a koronavírus sokkal veszélyesebb az idősekre? A válasz a változó, elöregedő, gyengülő immunrendszerben kereshető.

A koronavírusra később reagál az idősek szervezete. Emellett a sejtek maguk is képesek védeni a szervezetet a betegségektől, például úgy, hogy reagálnak az őket megtámadó kórokozókra, akár el is pusztítják magukat, így a fertőzés nem képes továbbterjedni. Az összetett immunrendszer különböző részei együttműködve győzik le a fertőzéseket.

Az öregedési folyamat része azonban az, hogy az immunrendszer működése is megváltozik: például már nem képes elég gyorsan reagálni, a sejtek lassabban „jelzik”, ha fertőzést érzékeltek. Ennek következménye, hogy a szervezetet megtámadó kórokozónak, vírusoknak sokkal nagyobb esélye van elszaporodni, károkat okozni. Ezért lehetnek az idősebbeknél súlyosabb tünetek és komolyabb, akár halálos szövődmények is a koronavírus esetében.

Forrás: Egészségkalauz



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!



EGÉSZSÉG



MELEGÍTŐPÁRNÁK



SPORT • AKTIVITÁS



LEVEGŐTERÁPIA • AROMATERÁPIA



SZÉPSÉG



MASSÁZS



KOZMETIKA • HAJÁPOLÁS



HŐ • FÉNYTERÁPIA



KÉNYELEM



CIPŐK • PAPUCSOK



TALPBETÉTEK • LÁBÁPOLÁS



TISZTÁLKODÁST SEGÍTŐ ESZKÖZÖK

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

Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2020. 06. 30-ig, a kupon érvényesítése esetén. A kupon más kedvezénnel nem összevonható.

prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:
ppelet

Érvényesség ideje:
2020. 06. 30-ig

