

# Élet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2020. március

## Kedves Klubtagok!

Mindenekelőtt nagyon remélem, jól vagytok!

Mi mással is kezdhethetném a szokásos, havonta megjelenő írásomat, mint a koronavírussal összefüggő hírekkel! Magyarországon is veszélyhelyzetet rendelt el a kormány a koronavírus-világjárvány miatt. A korábban ismeretlen kórokozó (a SARS-CoV-2) a kínai Vuhan városából terjedt el világszerte. A tüdőgyulladással járó megbetegedés (a COVID-19) néhány hónap alatt több ezer halálos áldozatot szedett, naponta ezrek fertőződnek meg. A vírus terjedésével és leküzdésével kapcsolatos fejleményeket minden bizonnyal ti is figyelemmel kíséritek.

A 2020. március 27-i kora reggeli adatok szerint már 300 beazonosított koronavírus-fertőzött van Magyarországon. Közülük 286 magyar állampolgár, 10 iráni, 2 brit, 1 kazah, 1 vietnami. A gyógyultak száma 28-ról 34-re nőtt, valamint tíz elhunytól tudunk.

Szokásos pénteki rádióinterjút adta Orbán Viktor, ahol a miniszterelnök először arról beszélt, hogy az Operatív Törzs reggel is ülésezett. Rendeletet hoztak arról, hogy kijárási korlátozást vezetnek be Magyarország egész területére március 28-a és április 11-e között.

Ebben az időben az otthonokat csak munkavégzés vagy az alapvető szükségletek ellátása miatt lehet elhagyni, de a korlátozás az Operatív Törzs szerint arányos és szükséges, megfelel a külföldi mintáknak. Ugyanakkor a szociális távolság (másfél méter) megtartásával az egészségügyi sétát lehetővé tették, de bekerült egy olyan korlátozás is, hogy az idősek és a fiatalok külön idősávon mehetnek boltba.

A döntéstől azt várják, a kontaktusok, az emberi találkozások száma csökken, és ezzel a járvány terjedési sebessége is. Már az elmúlt napok korlátozásainak hatására a kontaktusok száma egytizedére esett, a kijárási korlátozásnak pedig, most volt itt az ideje – mondták.

Nyilván felmerül a kérdés, lesznek-e következményei annak, ha valaki megsérti ezt a szabályt. Igen, lesznek. Szabálysértés, ha valaki megszegi a korlátozást, helyszíni bírságolás lehet, a minimumtétele ennek 5 ezer forint, de lehet ez az összeg 500 ezer Ft is.

Kérem, kísérjétek figyelemmel a honlapunkon ([www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu)), a Facebook oldalunkon folyamato-

(folytatás a 3. oldalon)

Kedves Olvasóink!

Az Élet az éveknek Hírlevél a koronavírus járvány miatt bizonytalan ideig csak on-line formában jelenik meg. A honlapról mindenkor letölthető, de aki igényli, annak pdf formátumban szívesen elküldöm külön is.

Arra kérek benneteket, hogy továbbra is írjatok, osszátok meg gondolataitokat közösségünkkel a Hírlevélén keresztül is. Talán együtt, egymásra támaszkodva könnyebben átvészeli ezt a mindannyiunk számára nehéz időszakot.

Szőke Rozália szerkesztő

## Szívből kisülő farsangi fánk

A Zirc Városi Nyugdíjas Klub tagjai Pék László vezetésével megtöltötték étellel a Reguly Antal Múzeum és Népi Kézműves Alkotóház mézeskalácsos műhelyét. A farsangi időszak speciális finomságát, fánkot készítettek a Szent Bernát Idősek Otthona lakói részére. Szalagos- és forgácsfánk is készült a gondos kezek munkája által. A tavaly átadott, szépen felújított műhelyben minden adott volt ehhez. Amellett, hogy egy szép gondolattal álltak elő a klubtagok, a közösségépítést is kiválóan szolgálta a program: jó hangulatban teltek el a percek a dagasztóasztal és a tűzhely körül, és a kedves nénik, bácsik nem feledkeztek el a betérő vendéget megkínálni a jól bevált recept alapján készült, frissen kisült fánkból.



### A tartalomból:

**Zirc az első időpont a naptárban ●  
Ez a munka nagy életerőt ad ●  
Meghívó Sopronba ● Batyubál a  
Taurus Nyugdíjas Klubban ● Torna  
program érettebb korúaknak ●  
Tudatosság és Felelősség  
Koronavírus idején**

# Bátor nők, akik újjáteremtették önmagukat

## – újabb inspiráló élettörténetekkel gazdagodik a Richter Főnix Közösség

Egy veleszületett hallássérült, egy mellrákból gyógyult és egy kerekesszékes maratonfutó nő – de mi a közös bennük? Az, hogy mindhárman nagyon mélyen voltak, mégis hittek az újrakezdésben, és Főnix-madár módjára újjászülettek egy krízisből. Most pedig szeretnének erőt adni mindazoknak, akik még nem értek ennek a hosszú útnak a végére, és bátorításra van szükségük. Ennek érdekében a Richter Főnix Közösség új tagjaiként a nyilvánosság előtt is vállalják történetüket. A három Főnix személyes életútjáról készült kisfilmek a Richter a **Nőkért** web és facebook oldalán érhetők el, ahol további bátor nő írásos történetét is megismerhetjük, hogy erőt meríthessünk a mindennapokhoz.

Teremtsd újjá önmagad! – biztat a Richter Gedeon Nyrt. által 2018-ban közösségépítő szándékkal életre hívott program, a Richter Főnix Közösség mottója. Ennek szellemiségében az immár harmadik évaddal jelentkező program keretében továbbra is olyan bátor nők mesélnek küzdelmeikről, akik bár nagyon mélyen voltak, mégis hittek az újrakezdésben, és talpra álltak. Történetüket most nyíltan és őszintén vállalják, hogy példájukkal másokat is motiváljanak és bátorítsanak a továbblépésre. A megvalósításban alkotóként ezúttal is jelentős szerepet vállalt Jakupcsek Gabriella, ismert tévés személyiség is.

„Mélyen legbelül van egy nagyon jól becsomagolt túlélőcsomag, amit mindenki ki tud bontani. Vész esetén ez a fajta erőtartalék mindenki benn van” — vallja Szekeres Pál olimpiai bronzérmes és paralimpiai bajnok vívó, aki Védnökként harmadik éve támogatja a Richter Főnix Közösséget.

2020-ban önmagunk elfogadásáról, az önmagunkkal való törődés fontosságáról és az önmegvalósításról szólnak a történetek.

## 2020. évi Főnixek történetei megtekinthetők a **Richter** a Nőkért weboldalon.



**Réder Tímea** gyógypedagógiai asszisztens, utolsó éves audiológus-hallásakusztikus hallgató, aki hallássérültként küzd az elfogadásért.



**Sárosdy Zsuzsanna** a mellrákkal való harcából erőt merítve sorstársait is arra biztatja, hogy higgyenek a gyógyulásban.



**Sarkadi Krisztina**, akinek 14 évesen két helyen eltört a gerince, mégsem adta fel. Ma ő az egyetlen női kerekesszékes maratonfutó Magyarországon, aki egészen az athéni paralimpiáig jutott.

### A Richter Főnix Közösség tagjai

**Koraszülés, stroke, illetve a látás elvesztése** – ezeket a nehézségeket járták körbe a 2019-ben bemutatott történetek. Földvári Nagy Zsuzsanna, Keresztesné Sándor Katalin, Nyikes Fatime nemcsak megküzdöttek saját kihívásaikkal, hanem kellően bátrak és erősek voltak ahhoz, hogy alapjaiban változtassák meg életüket.

**Elszakadás, függőség, betegség, stressz** – ezeket a problémákat ölelték fel a 2018-ban bemutatott történetek. Kozmér Alexandra, Szabó Csilla, Lévai Ildikó, Balogh Csilla és Fehér Andrea a nehéz pillanatokból sikeresen felállva, főnix mádként kezdtek új fejezetet életükben. Történetük megosztása óta gyakran találkoztak olyan sorstársakkal, akik nem csak inspirációt, de erőt és megoldási módokat is merítettek a bemutatott életútjaikból.



# Kedves Klubtagok!



(folytatás az 1. oldalról)

san közölt friss híreket. Ott a járvánnyal kapcsolatosan is mindig találtok híreket. Szeretném felhívni a figyelmeteket arra, hogy a kialakult helyzetben, sok tekintetben, a Szövetség megszokott élete is átalakul.

A Szövetség budapesti irodája jelenleg zárva tart. Ezt a korlátozást addig tartjuk fenn, amíg a helyzet megkívánja. Az ott dolgozó munkatársak, az önkéntesek is a veszélyeztetett korcsoportba tartoznak. Ezt az intézkedést ezért nagyon gyorsan meg kellett hoznunk. Ugyanakkor szeretném felhívni a figyelmeteket, hogy elértek bennünket telefonon (+36 1 327 0118) és e-mailen (nyugszov@hu-inter.net, eletetazeveknekfesztival@gmail.com és a hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com). Az első e-mail címen Tóth Zia irodavezetőt éríte el, aki a kéréseiteket, a kérdéseiteket továbbítja a Szövetség illetékes elnökségi tagjaihoz és az önkénteseinkhez. A második e-mail címen a fesztiválokról kérdezhettek, a harmadikon pedig, a Hírlevélbe és a honlapunkra küldhettek anyagokat.

Áprilisra terveztük a X. Balatonfüredi Művészeti Fesztivált. Első ízben szerveztük négynaposra. Álmunkban nem gondoltuk volna, hogy ekkora lesz az érdeklődés. Több csoportnak már nem jutott hely! Ezt a nagyon várt balatonfüredi fesztiválunkat 2020. október 16-19-e között tartjuk meg. Bízunk benne, hogy a jelentkezők többsége elfogadja az új időpontot. Azoknak, akik kérik, hogy most biztosítsuk a helyüket az októberi rendezvényre, ezt egészen biztosan meg tudjuk tenni. A résztvevőket erről április 6-ától kezdődően folyamatosan értesítjük. Természetesen azoknak, akik ezt nem fogadják el, a részvételi díjat visszafizetjük. Ehhez azonban a megértéseket kérjük. Az irodánk zárva tart, és ráadásul a kijárási korlátozás tovább nehezíti a működésünket. De

azon leszünk, hogy a lehető leggyorsabban intézzük az ügyeiteket!

Ugyancsak változást jelent, hogy a járványveszély miatt április-május hónapokban a Hírlevél egészen biztosan nem tud megjelenni a szokásos formában. Ugyanakkor nem maradtok Hírlevél nélkül! Április 6-ától kezdődően megújul a honlapunk, a [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu). A honlapon megtalálhatjátok a Hírlevelet, amit le is tölthettek. Ezentúl itt ugyancsak megtalálhatjátok a különböző programok jelentkezési lapjait. Ezeket letölthetitek, és e-mailben, elektronikus formában vissza is küldhetitek. Kérlek benneteket, küldjétek híreket a Klubélet mappába. A jelenlegi körülmények között egészen biztosan nem tudtok beszámolni klubprogramokról, közösségi rendezvényekről. De fontos lenne, hogy írjatok arról, a ti településeinken hogyan szervezték meg az idősök védelmét, milyen segítséget kapnak azok, akiknek nincsen a közelben hozzátartozójuk. Örömmel vennénk azokat a történeteket is, amik arról szólnak, ti mit tesztek ezekben a nagyon nehéz hónapokban egymásért. A Szövetség Facebook oldalán egyre többen vagyunk! Oda sok napi hírt teszünk fel, oktatóprogramokat osztunk meg. Igen, mert ezt az időszakot is töltsétek lehetőség szerint vidáman, értelmesen!

Vigyázzatok magatokra, vigyázzatok egymásra!

Üdvözlettel: Hegyesiné Orsós Éva elnök



Sokan készültetek az áprilisra tervezett X. Balatonfüredi Művészeti Fesztiválra. Reméljük októberben ismét találkozhatunk...

## 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](mailto:hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com) • Web: [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu)

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

## Zirc az első időpont a naptárban

Immár hagyományosan városunk adott otthont a Nyugdíjasklubok megyei sakk- és rejtvényfejtő versenyének, mely az első rendezvénye volt az esztendőben a Nyugdíjasok „Életet az Éveknek” Veszprém Megyei Egyesületnek.

A társszervező Zirc Városi Nyugdíjas Klub részéről Pék László klubvezető köszöntötte a Békefi Antal Városi Könyvtár közművelődési klubtermében összegyűlt versenyzőket. Ottó Péter polgármester örömét fejezte ki, hogy ilyen sokan elfogadták a meghívást, a megye több településéről eljöttek Zircre, hogy összemérjék tudásukat különböző kategóriákban, és találkozzanak, beszélgessenek egymással, eltöltsenek városunkban egy tartalmas napot. Kiemelte, hogy ez az első rendezvény a megyei egyesület naptárában, ami jelzi egy kicsit a tavasz eljövételét is. Hozzátette, hogy bár csalóka az időjárás, ezen a napon egészen tavaszas arcát mutatta, és a mögöttünk hagyott téliesnek nevezett időszaknak remélhetőleg vége van. Az idén megvalósuló további programokhoz nagyon jó kedvet és egészséget kívánt.

A főszervező nyugdíjasok az „Életet az Éveknek” Veszprém Megyei Egyesület részéről Paulics István elnök szólt a résztvevőkhöz. Nőnap alkalmából külön köszöntötte a hölgyeket, majd bemutatta a zsűri tagjait. Czingler Sándor a fontosabb technikai információkat ismertette.

A versenyzők ezúttal is három kategóriában mérték össze tudásukat.

A verseny végeredménye:

**Keresztrejtvény:** 1. Márton Lászlóné, 2. Boa Éva, 3. Gyarmati Lászlóné.

**Sakk:** 1. Kurics László Endre.

**Sudoku:** 1. Madarászné Kajdacsy Ágnes, 2. Dukán József, 3. Martonné Papp Éva.



A helyezettnek mindhárom kategóriában érem- és oklevéljutalomban részesültek, a keresztrejtvényfejtő verseny dobogósi és a sakkverseny győztese különdíjként egy-egy kerámiát is átvehetett az eredményhirdetésen.

A Zirc Városi Nyugdíjas Klub tagjai jó házigazdaként minden résztvevőt megvendégeltek – vállalkozói felajánlásnak köszönhetően finom sütemények is kerültek az asztalra –, a hölgyeket pedig egy kis ajándéktárggyal lepték meg a nőnap alkalmából.

Kelemen Gábor

Bent vagyok a házban és gondolok Rátok,  
Távozzon a vírus, csakis arra várok.  
Mit lehet most tenni? az ablaknál állok,  
Így múlik az idő, szebb időkre várok.

Ne menj ki a házból, maradj Te is otthon!  
Ne hívd ki a sorsot, ezt barátként mondom.  
Jól tudom, nem könnyű ezt mind elviselni,  
Ettől okosabbat nem lehet most tenni.

Voltak boldog idők, gondoljunk most arra  
Mikor gondtalanul kimentünk a partra.  
Éreztük a Napot, csodáltuk a Holdat,  
Sok-sok ilyen élményt visszahoz a holnap!

Addig légy türelmes, ne menj ki a házból,  
Mert a fránya vírus Rád találhat bárhol.  
Ezen is túl leszünk, optimistán vallom,  
Ha elmúlt a veszély ott várlak a parton.

SZÉP KÉPEK ÁBITÓL

Vigyázzatok magatokra! – üzeni Kocsis Imréné



## Ez a munka nagy életerőt ad

Az Életet az éveknek Csongrád megyei elnöke, Szalai Antal, ahogy mindannyian, válságos időszakot él meg ezekben a hetekben. 2020. március 26-án, beszélgetésünk napján már mindent felülírt az, amit az elmúlt hónapokban terveztek, amit a következő hónapokra megszerveztek.

- 2019-ben ünnepeltük a szövetségen belül a 30 éves évfordulót. Minden egyesület, minden klub örömmel készült erre a jubileumra, és a következő feladatokra. 2020. március 10-én egy nőnap közösen rendezvényen a folyamat megakadt. Már ezt is beárnyékolta a másnapi bejelentés a koronavírusról. Ami tegnap volt, amit terveztünk, az mára már nem igaz, illetve újra kell gondolnunk az egész tevékenységünket. Sok benne a bizonytalanság, sok benne a félelem, mert sok mindent nem látunk előre.

### ● Hogyan teltek a hétköznapiak a „boldog békeidőben”?

- A 2013. szeptembere óta vezetett klubomnál, Bördányban, a Nefelejcs Nyugdíjas klub szépen fejlődik, sőt a Csongrád megyei egyesület is, amit 2017 óta vezetek. A vezetőtársakkal együtt határoztuk meg a feladatainkat, és azt, hogy mit szeretnénk a közösségeknek adni. Mindez meghozta a fellendülést már 2017-ben is, korábbi gondjaink rendeződtek. Ünnepeink színvonalasak voltak, rengetegen vettek részt rajtuk, jó hangulatban üdvözlöttük egymást. Ez a mostani helyzet ezt a folyamatot szakította félbe.

### ● Újra kell gondolni a feladatokat...

- Aggódnak egymásért, mert rengeteg a bizonytalanság, nem tudjuk mi vár ránk, nem tudjuk mikor lesz vége. Nagyon törekszik a nyugdíjas társadalom. Nemrég még örömmel mondtuk, hogy a nyugdíjas korosztály életkora kitolódik.

A magasabb életkort megélték száma növekszik, és ez újabb feladatot jelent számunkra: nekik is találunk színvonalas, hasznos elfoglaltságot, feladatot, ami által ők is hasznosnak érezhetik önmagukat. A közösség hozzásegít ahhoz is, hogy merjenek az emberek beszélni a gondjaikról is.

A megyében 29 klub van. 2020-ban három klub csatlakozott hozzánk – régi és új ismerősök. Tehát van értelme a munkának, egyre többen ismernek meg bennünket. Ez annak is köszönhető, hogy kerestük, keressük azokat a lehetőségeket,

amelyek a helyi közösségek számára leginkább megfelelnek, leginkább elérhetőek. Ha csak egy-két ember csatlakozik hozzánk, akkor ők már tovább viszik a hírünket, azt, hogy érdemes velünk tartani.

A 29 klub 1050-1100 tagja rendszeresen részt vesz a foglalkozásokon. A 85 éves felüli pártoló tagok is részei a közösségnek, nem hagyjuk ki őket a rendezvényekből sem, ha kell, a fiatalabbak segítségével jutnak el oda. A közösségi élet nagyon szépen alakult, és most azért vagyok kicsit bánatos, mert megtört a lendület, bizonytalanra válnak a közösségi kapcsolat.

### ● Pont ezt a korosztályt sújtja leginkább a járvány...

- A jelenlegi helyzetben a közösségek a kétségeik között vergődnek, nem tudják, hogy a kellő információkhoz hogy jutnak hozzá. Azelőtt hetente, kéthetente tartottunk foglalkozást. Most is igyekszünk eljuttatni bizonyos információkat a klubtagokhoz, csak más formában. Az önkormányzatok által biztosított helyek zárva vannak (azóta a lakhelyelhagyási korlátozás is életbe lépett – a szerk.)

(folytatás a 9. oldalon)

## Nőnap 2020 – Szegeden

Szegeden a Petőfi telepi Szépkorúak Nyugdíjas Közhasznú Egyesület férfi tagjai 2020. március 10-én nőnapra összejövetelre hívták az Egyesület nőtagjait. Igazán megható ünnepséget tartottak, műsort adtak, amelyben kedves szavakkal, versekkel, csodás dalokkal köszöntötték a nőket.

A műsor után virággal kedveskedtek minden nőnek. Igazán megható ünnepség volt, amelynek részeként meg is vendégelték a tagjainkat, majd zenész mellett lehetett beszélgetni, táncolni is a táncoslábúaknak. Nagyon kedves, szép ünnepnap volt minden tagunk számára, olyan összejövetel, amely kedves emlékként él az emlékezetünkben! A nap tovább erősítette az eddig is aktív klub életünket, a csoportunk összetartozását.

Köszönet férfi klubtagjainknak a megemlékezésért, a sok-sok figyelmességért, kedvességért!

Virágh Istvánné elnök



## MEGHÍVÓ

# „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” NYUGDÍJAS AMATŐR MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK, SZÓLISTÁK ÉS BARÁTAIK SOPRONI KULTURÁLIS PROGRAMJÁRA

**2020. szeptember 7-8-9-10. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)**

**Helyszín: Sopron Hotel Szieszta (9400 Sopron, Lövér krt. 37.)**

A **Soproni Kulturális Program** Szövetségünk méltán népszerű négynapos programja. A magas művészi színvonalú produkciók bemutatkozása a rendezvény nyitóeseménye. Kiváló idegenvezetők ismertetik meg velünk – gyalogosan és kisvasútra ülve – Sopron történetét és nevezetességeit. Erdei kirándulást tervezünk túravezetővel, az esti „Fáklyás” séta a Sörházdombi Kilátóhoz mindig nagyon népszerű, sok érdeklődőt vonz. Borkóstolóra vár bennünket a Gyógygödör. A harmadik napon ismét egésznapos kirándulást szervezünk. Ezúttal Kőszeg és környékét fedezzük fel, átme gyünk Ausztriába is. És persze, lesz zenés-táncos party! Ezúttal is olyan élményekben gazdag, szórakoztató, az „Életet az éveknek” mozgalmat erősítő programot állítottunk össze, amire érdemes eljőnnö tők!

A soproni művészeti fesztiválra az alábbi kategóriákban, az alábbi feltételekkel jelentkezhetnek:

**Kategóriák:** 1. Szóló ének (népdal, nótá, operett, sanzon stb.), 2. Vers, próza, mesemondás 3. Hangszeres szólista, együttes 4. Népdalkör, énekkar 5. Táncsoport (néptánc, moderntánc, szalontánc, hagyományörző táncok stb.) 6. Színjátszás (jelenetek, kabarék stb.)

**Műsoridő:** egyéni szereplőknél max.: 5 perc, csoportoknál max.: 8 perc

**Nevezés:** A jelentkezéseket **2020. május 25-éig** várjuk a nevezési lapon. Kérjük, aki érdeklődik, minél hamarabb jelentkezzen, mert erre a népszerű programunkra gyorsan elfogynak a helyek.

### Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik három éjszakát a hotelben töltenek:

- szólistáknak 1500 Ft/fő
- csoportoknak: 2500 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik három éjszakát töltenek a hotelben:

- szólistáknak: 2500 Ft/fő,
- csoportoknak: 3500 Ft/csoport

Akik fellépnek, de nem igénylik a szállodai szolgáltatást:

- szólistáknak: 3500 Ft/fő
- csoportoknak: 4500 Ft/csoport

Felhívjuk a jelentkezők figyelmét, hogy egy klub (együttes) maximum két csoportos műsorszámmal és két szólista (egyéni) produkcióval nevezhet a rendezvényre.

**A nevezési díjat, az ausztriai kirándulás, a borkóstoló és a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni.** A visszaigazolással egy időben küldjük meg a befizetéshez szükséges csekket, illetve számlaszámot. A visszaigazolásokat minden jelentkező 2020. június 5-éig kézhez kapja. A fenti részvételi díjakat legkésőbb **2020. június 25-éig** kell befizetni.

### Részvételi díj a klubtagjainknak:

#### SOPRON HOTEL SZIESZTA

Részvételi díj hároméjszakás foglalás esetén:

4 nap/3 éjszaka 33.000 Ft/fő kétágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 31.500 Ft/fő háromágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 44.500 Ft/fő egyágyas szobában

## Résztvételi díj azoknak, akik nem tagjai a Szövetségnek:

### SOPRON HOTEL SZIESZTA

Résztvételi díj hároméjszakai foglalás esetén:

4 nap/3 éjszaka 35.000 Ft/fő kétágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 33.500 Ft/fő háromágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 46.500 Ft/fő egyágyas szobában

A **résztvételi díj** tartalmazza a szállást félpanzióval (büfé reggelivel, büfévacsorával), wellness, uszoda és szauna használatot, a parkoló használatát, Áfá-t és Ifa-t. Nem tartalmazza a nevezési díjat és a választott programok résztvételi díját.

A második napon borkóstolóra várnak bennünket a híres Gyógygödörben. Soproni borokat kóstolunk, és közben kapunk zsíros kenyeret, velőspirítóst. A **program résztvételi díja 1300 Ft**. A résztvételt csak annak tudjuk biztosítani, aki jelentkezik és befizeti a díjat erre a programra.

Ebben az évben is kiváló idegenvezetők terveztek nekünk **buszos kirándulást**. Reggeli után elhagyjuk Sopront és utunkat Léka vára felé vesszük. A várat a Kanizsai, Nádasdy és az Esterházy család birtokolta évszázadokon át. Idegenvezető mutatja be nekünk a vár történetét, és azokat a történelmi eseményeket, amelynek tanúja volt a vár és környéke. Majd a határvonalon emelt kilátó, az Irottó csábít bennünket egy kellemes sétára (1,7km). A Dunántúl egyik legmagasabb pontján emelkedő kőből épült kilátó röviddel az első világháború kitörése előtt készült el, melyet a trianoni határvonal ma kettévág. Átlépve az osztrák-magyar határt, Velem község felé igyekszünk. Különleges klímájának köszönhetően itt minden évben Gesztenye Fesztivált rendeznek, de a fesztivál idején túl is tartogat érdekességeket a település. Novákfalva a történelmi Magyarország vármegyéire emlékeztet bennünket kopjafaival. A közelben őrizték a magyar koronát a II. világháború végén. Kőszeg egy igazi ékszerdoboz! A takaros házak díszes homlokzatát, a török háborúban jó szolgálatot teljesítő Jurisics-várat, a Jézus szíve-templomot és más egyházi emlékeket nézünk itt meg, s lesz időnk egy kicsit megpihenni a Fő téren egy kávé mellett.

A programban szerepel több fakultatív program is. Így a Sopron nevezetességeit bemutató kisvonatozás, városnézés idegenvezetővel; az esti, fáklyás séta a Sörházdombi kilátóhoz (1 km). Valamennyi útra idegenvezetővel megyünk. Az itt említett esti séta, 1000 forintba fog kerülni. Ellátogatunk a Csokimanufaktúrába is. Ennek a költsége 4000 Ft/fő. Az ár tartalmazza a kisvonattal történő közlekedést, a belépőt és a kóstolást. Ezekre a programokra az érkezéskor jelentkezhetek.

A **választható programok közül a kőszegi-ausztriai kirándulást, a borkóstolót a résztvételi díjjal együtt kell befizetni**. A többi programra az érkezésnél, a recepció asztalunknál lehet befizetni. Kérjük azonban, a **résztvételi szándékotokat jelezzétek a jelentkezési lapon**. Egy-egy programon való résztvételt csak akkor tudunk garantálni, ha előre jeleztétek a résztvételi szándékotokat. Mindenki más csak az üres helyek függvényében tud részt venni. A **részletes programot augusztus elején küldjük meg a mellékelt jelentkezési lapot visszaküldő, a résztvételi díjat befizető valamennyi résztvevőnek**.

### Lemondási feltételek:

A jelentkezés 2020. augusztus 10-éig kötbérmentesen lemondható.

Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, hogy visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg. A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. 450 fő részvétele lehetséges a programon.

A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket is, ugyanezen az áron.

Jelentkezés és információ:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetség

telefon: +36 1 327 0118, [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu)

Kérünk benneteket, hogy a járvánnyal kapcsolatos vészhelyzet időszakában a jelentkezéseket az [eletetazeveknekfesztival@gmail.com](mailto:eletetazeveknekfesztival@gmail.com) e-mail címre küldjétek!

Kérjük, olvashatóan töltsd ki!

**Jelentkezési határidő: 2020. május 25.**

Beküldési cím: [eletetazeveknekfesztival@gmail.com](mailto:eletetazeveknekfesztival@gmail.com), a járványhelyzet ideje alatt csak akkor küldjétek el a jelentkezéseket postai úton, ha nem tudjátok másképpen megoldani: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.

## N E V E Z É S I, ILLETVE J E L E T K E Z É S I LAP az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” Soproni Kulturális Program című rendezvényére

**2020. szeptember 7-8-9-10. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)**

**Helyszín: 9400 Sopron, Lövér krt. 37.)**

### Fellépő és/vagy résztvevő CSOPORTOK és EGYÉNEK részére

Kérjük, hogy ezt az adatlapot töltsétek ki, ha csoporttal vagy egyénileg érkeztek függetlenül attól, hogy felléptek, vagy sem. Értelemszerűen, aki nem lép fel, csak azokat a sorokat töltsd ki, amelyek az azonosításhoz szükségesek.

Résztvevő neve (klubja neve) művészeti csoport neve: .....

Klubja/postacíme: .....

Csoportvezető vagy szólista, egyéni résztvevő neve: .....

Csoportvezető vagy szólista, egyéni résztvevő postacíme: .....

telefonszáma: ..... e-mail címe: .....

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

Ha az „Életet az éveknek” Klubszövetség tagja vagy, add meg a klub kódszámát: .....

Fellépők száma: ..... fő, résztvevők száma: .....

Kategória megnevezése: .....

Műsorszám címe, szerzője: .....

Betanítója (koreográfus, karvezető stb.) .....

Kíséret típusa (élőzene, CD): .....

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

Műsorszám időtartama (max.: 10 perc/csoport, 5 perc egyéni fellépő esetén): .....

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

Szállást ..... fő részére kérek

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

..... db három ágyas szobát

Kőszegi-ausztriai kirándulásra jelentkezők száma: .....fő (8500 Ft/fő, tartalmazza a utasbiztosítást is)

Borkóstolóra jelentkezők száma: ..... fő (1300 Ft/fő)

Kisvasúttal a Csokimanufaktúrába: ..... fő (4000 Ft/fő)

Dátum: .....

.....

aláírás

A „Höveji Csipke” Nyugdíjas Klub töltötte be a házigazda szerepét, azon a közös vidám farsangi összejövetelen, melyen a fertőszentmiklósi Rozmaring Hagyományőrző Nyugdíjas Egyesület, a győri Kék Nefelejcs Nyugdíjas Klub és az Osli Vadgesztenye Nyugdíjas Klub tagjai voltak a meghívott vendégek. A vendéglátó klub vezetője, Anda Lászlóné üdvözölte a megjelent vendégeket és felkérte Horváth Istvánné polgármester asszonyt köszöntő beszéde megtartására. A rendezvényt megtisztelte jelenlétével Zsámbokiné Buday Anna, az Életet az Éveknek Győr-Moson-Sopron Megyei Szövetség elnök asszonya. A közös farsangi mulatság műsorát a klubok tagjai állították össze, színesítve a délután programját, ezzel is emelve a jó kedélyű hangulatot. Az est, közös nótázással zárult. Az összejövetel remek alkalmat adott ismét a közösségépítésre, és a baráti kapcsolatok ápolására egyaránt.

## Farsangi nyugdíjas találkozó



## Ez a munka nagy életerőt ad

(folytatás az 5. oldalról)

A bezárkózás újabb problémát is felvet. Amikor túl leszünk ezen a helyzeten – ki tudja mikor –, kérdés, hogy milyen új feladatokkal kell megbirkózni azon kívül, hogy az emberek, és legfőképpen a nyugdíjasok életkörülményein hogyan tudunk javítani, hogyan lehet majd ebből a helyzetből kilábalni. „Maradj otthon!” – halljuk mindenhol, de nemcsak az időseket érinti ez a járvány. És mint oly sokszor, ismét megjelentek a generációs problémák.

Ebben az időszakban még inkább oda kell figyelni a klubtagságra, mert nagyon fontos, hogy talpon maradjunk, hogy legyen jövőnk, hogy ez a családi nagy csapat tovább tudjon működni, úgy ahogy szeretnénk. A mostani megyei vezetés képes folytatni a munkát – ebben az évben aktuális a tisztújítás –, de nagyon kemény feladatot jelent, hogy a jelenlegi helyzetet kezelni tudjuk. Nem tudjuk, hogy mi lesz velünk néhány hónap, egy fél év múlva.

### ● Lelkileg is, gazdaságilag is nehéz...

● Nagyon sokaknak a megélhetésük múlik azon, hogy ki tudja-e egészíteni a nyugdíját egy kis plusz jövedelemmel. Vannak, akiknek a család segített, de most minden bizonytalanná válik. Ezen is el kell gondolkodni, hogy kinek-kinek milyen segítségre lesz a közeljövőben szüksége.

Bízunk abban, hogy valamikor, reméljük nem a nagyon távoli jövőben vége lesz ennek a járványnak. De az újrakezdés is nagyon sokba kerülhet, mert nem tudjuk, hogy milyen alapról indulunk újra. Ugyanez érvényes a nyugdíjas klubokra is. Most megállt minden. Nagyon nehéz lesz újra felpörgetni, mert a bizalmat kell újra megerősíteni.

Az internet, a Facebook sokat segít a kapcsolatok ébrentartásában. Érdemes feleleveníteni a múltbéli eseményeket, a jótékaikat, ünnepeinket, mindazt, ami a bezártságot feloldhatja. Folyton mondd magadban is, hogy nem menj ki a kapunk, mert nem tudod, hogy hol jön a vírus... Nem könnyű így a jövőt tervezni, kinek-kinek a saját életét is át kell gondolni. A közös-

ségen túl – ez erőt is, lehetőséget is ad az újratervezéshez – a magánéletünket is újra kell gondolni.

### ● Beszéljünk egy kicsit rólad...!

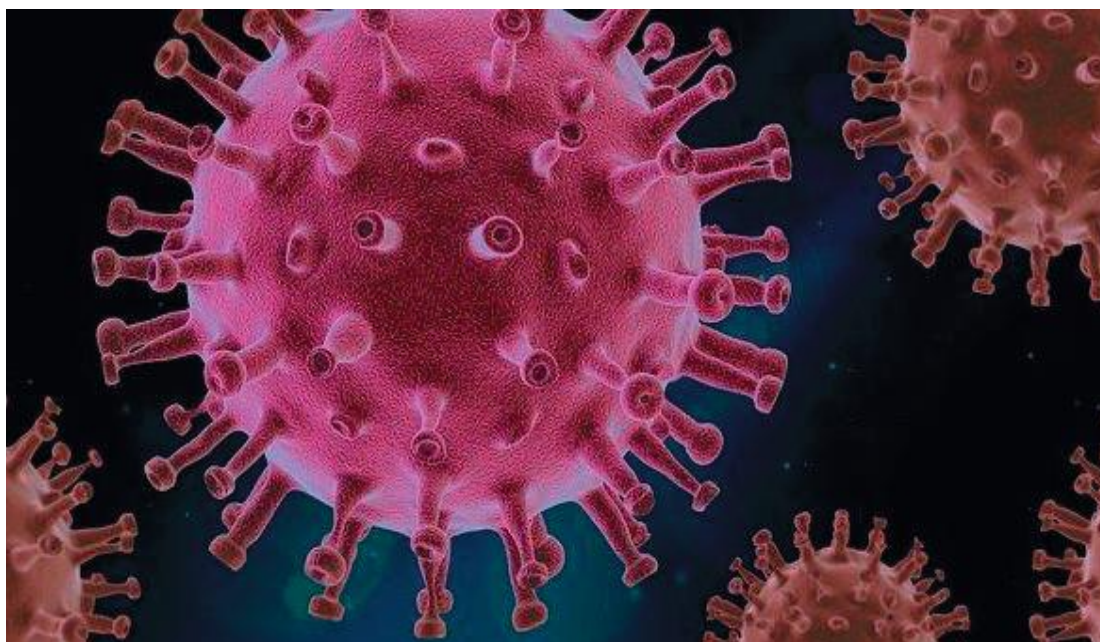
● 75 éves vagyok, sok szépet és jót megéltem. A közlekedésben dolgoztam a Tisza Volánnál, majd a MASPED-nél – mintegy 35 évig. Ez az időszak sokat változtatott rajtam. Rengeteget tanultam, tapasztaltam, fegyelmezettebb lettem, az irányításom alatt sok ember dolgozott, a nehezebben kezelhető emberekkel éppúgy szót kellett érteni, mint a könnyebben kezelhetőekkel. Két nagyfiam, három unokám van, igyekeznek ők is élni az életüket, Mindenki a maga módján. És mindannyian reménykedünk abban, hogy megbirkózunk a nehézségekkel.

2005-ben mentem nyugdíjba. Terveim voltak a nyugdíjas idősokra is. Nem mondhatnám, hogy ez jól indult. 2006-tól rengeteg baj ért utol családon belül, betegségek, haláleset – a feleségemet elvesztettem – és csak 2010 után voltam képes talpra állni. Jelenlegi párommal 2010-ben ismerkedtünk meg, de az élet ismét figyelmeztetett: 2013-ban egy kisebb stroke-on esett át a párom, amit szintén kezelni kellett. Az újrakezdésben nyilván az is segített, hogy aktív koromban rengeteg társadalmi munkát végeztem, és nyugdíjasként sem szakadtam el ettől. A közösségi munka mindig sok örömet okozott, azzal együtt, hogy még az elején megállapítottam magamban, hogy nem lesz egyszerű egyszerre vezetni a nyugdíjas klubot és a megyei szervezetet is. De amikor látom a klubtársak örömét, bizony nem bánom, hogy sokat dolgoztam. Ez nemcsak a klubra, de a megyei szervezetre is igaz. A munka nagy életerőt ad, van értelme a tetteknek. Mindig foglalkoztatott a közösség. A betegségek is rákényszerítettek, hogy racionálisan végiggondolja az ember, hogy mit hogyan kell csinálni.

Amíg van értelme, amíg bírom, amíg nem kényszer, addig csinálom. Ami gondot jelent, az a pillanatnyi állapot. Hiányoznak a közvetlen találkozások. És a korlátozások mindannyiunk számára nagy kihívást jelentenek.

Sz.R.

**Jelenleg a KORONAVÍRUS ellen NINCS GYÓGYSZER,  
NINCS VÉDŐOLTÁS!**  
**A védekezés legjobb módja a megfelelő HIGIÉNÉS szabályok  
betartása és a TÁRSAS ÉRINTKEZÉSEKTŐL való TARTÓZKODÁS**



**AZ IDŐSEBBEK NE MENJENEK KI OTTHONAIKBÓL!**

Bár már csökkenő számban, de még mindig sok idős embert látni a tömegközlekedési eszközökön, az utcákon. Müller Cecília országos tisztifőorvos tisztelettel kéri őket, hallgassák meg tanácsait, vegyék nagyon komolyan a járványt, hiszen az ő esetükben lehet a legveszélyesebb a betegség lefolyása.

- 1. A védekezés LEGJOBB módja az, aki teheti, MARADJON OTTHON! Az idősebb korosztály tagjaira ez fokozottan érvényes!** Az élelmiszer és gyógyszervásárlásokhoz, kérjenek segítséget az önkormányzattól, a szomszédoktól, a segítő szervezetektől! Lehet napozni, kertészkedni a balkonokon, ha az erkélyeken legalább 2 méterre vannak egymástól. Ha valaki vidéken él, ki lehet menni a szabadba, lehet gondozni a kertet, de SEMMIT NEM közösen! **Kerülni kell az olyan helyeket, ahol többen is jelen vannak. Mindenképpen kerülje a koronavírus-fertőzött személlyel való találkozást.**
- 2. Rendszeresen és alaposan – legalább 20 másodpercig – MOSSÁK MEG KEZÜKET vízzel és szappannal, vagy tisztítsák meg alkoholos kézfertőtlenítővel.**
- 3. Kerüljék az arc, a szem, az orr, és a száj érintését.** A kezünk számos felülettel, tárggyal érintkezik, melynek során szennyeződhet az ott lévő vírusokkal. Az így szennyezett kézzel a szem, a száj vagy az orr érintése esetén a vírus a szervezetünkbe kerülhet, azaz megfertőződhetünk.
- 4. Amikor valaki köhög, vagy tüsszent, takarja el száját, orrát papírzsebkendővel, ez után pedig azonnal dobja ki azt.** Ha nincs Önnél zsebkendő, akkor könyökhajlatába tüsszentsen! Köhögés, tüsszentés, orrfújás után mosson kezet!
- 5. Ha betegnek érzi magát, lázas, köhög és nehezen lélegzik, HÍVJA fel TELEFONON háziorvosát, aki intézkedik a továbbiakról, és indokolt esetben riasztja a mentőket.** Akinek nincs feltétlenül szüksége kórházi ápolásra, az otthon maradhat.
- 6. A zöldség-gyümölcs, a vitaminok (például C, D), nem védenek meg a fertőzéstől, de SEGÍTIK, támogatják az immunrendszert az esetleges fertőzés során. Ezért fogyasztásuk javasolt.**

**Lappangási idő:** Jelen ismereteink szerint általában a fertőződés után 2-14 nappal jelentkeznek az első tünetek. Ezért javasolják a szakemberek azt, hogy akinél felmerül a fertőzés gyanúja, az legkevesebb KÉT HÉTRE vonuljon önkéntes karanténba.

**Olyan fertőzött személytől is el lehet kapni a betegséget, akinek nincsenek tünetei! Ezért fontos, hogy 2 méter távolságot tartsanak az emberek egymástól.**

## **Koronavírusos fertőzés? Megfázás? Allergia?**

A különböző fertőzések tünetei kezdetben nagyon hasonlóak, így ezek alapján nem lehet eldönteni azt, hogy a panaszok koronavírus fertőzés tünetei vagy sem. Ezt teljes bizonyossággal csak a laboratóriumi teszt képes kimutatni. Azonban vannak olyan tünetek, amelynek megjelenésekor valószínűsíthető a koronavírus fertőzést.

### **A legjellemzőbb tünetek:**

- Láz
- Köhögés (Többnyire száraz)
- Légszomj (Az a panasz, amikor rövid, vagy hosszabb ideig nem kapunk levegőt, vagy kapkodnunk kell levegőért.)

Egyes betegeknél jelentkezhet fájdalom (torok, fej, izom), orrdugulás, orrfolyás, levertség vagy hasmenés.

Inkább az allergiára jellemző tünet a tüdőszögés

Vannak olyan fertőzöttek, akiknél nem alakul ki semmilyen tünet és nem érzik magukat betegnek. A legtöbben (nagyjából 80%) bármely speciális kezelés nélkül felépülnek a betegségből. Minden 6 fertőzöttből nagyjából 1-nél alakul ki súlyos betegség és légzési nehézség. Azoknál valószínűbb ezeknek a kialakulása, akiknek már olyan meglévő egészségügyi problémáik vannak, mint a magas vérnyomás, a szívproblémák, vagy a cukorbetegség, valamint az idősebbeknél.

## **Hogyan lehet gyógyítani az új koronavírus által okozott fertőzést?**

Az új koronavírus okozta megbetegedéseknek jelenleg nincs speciális, célzott kezelési módja, gyógyszere. Az érintett betegeknél a tüneteknek megfelelő, a beteg szervezetét, immunrendszerét, légzését támogató kezelést alkalmaznak (pl. oxigénterápia, folyadékkezelés, vírusellenes szerek, szükség esetén légzéztámogatás). A láz megölheti a vírusokat! Ezért nem tanácsos rögtön csillapítani a lázat, míg nem szökik fel a kritikus 39 fokra, vagy nem társul kifejezetten rossz közérzettel. A 38 fokos hőmérséklet hasznos, mert a szervezet így harcol a fertőzés ellen.

## **A tárgyak felületén milyen sokáig marad életben a vírus?**

BECSLÉSEK szerint levegőben több, mint 3 óráig, a rézfelületen legalább 4 óráig; a kartonpapíron 24 óráig; műanyagon és rozsdamentes acélon 2-3 napig is aktívak tudnak maradni, de néhány felületen még tovább.

## **A koronavírus érzékeny a háztartási fertőtlenítőkre.**

Ha valaki úgy gondolja, hogy egy adott felület fertőzött, akkor azt háztartási fertőtlenítőszerrel tisztítsa meg, hogy eltávolítsa a vírust és így megvédheti magát és másokat. Mosson kezet vízzel és szappannal vagy végezzen kézfertőtlenítést legalább 60%-os alkoholtartalmú fertőtlenítő szerrel.

TOVÁBBI AKTUÁLIS információk: <https://www.nnk.gov.hu/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus/>

### **Felhasznált források**

<https://www.nnk.gov.hu/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus/>; <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronavirus>; Kép forrása: <https://pixabay.com/hu/>

Készült az Érted és Veled Alapítvány megbízásából a PTE ÁOK Népegészségtani Intézet szakmai támogatásával.

Kuratóriumi elnök Prof. Dr. Kiss István Zoltán.

Írta/szerkesztette: Dr. Sipos Erika

## Batyubál a Taurus Nyugdíjas Klubban

A Taurus Nyugdíjas Klub idén február 14-én tartotta hagyományos télbúcsúztató farsangi batyubálját, ahol Talyigás Katalint, az Életet az Éveknek területi Egyesülete elnökét is köszönhattuk. A „batyubál” meghatározás szó szerint értendő, hiszen ilyenkor minden klubtag batyuval érkezik, mely dugig van a kínálni való finomságokkal, no meg a hozott tombola tárgyakkal. Majd egy tucatnyi klubtag dupla batyuval érkezett, mert a másik batyuban hozta szigorúan titkos jelmezét. Ebből aránylag könnyű kitalálni, hogy a farsangi batyubál fő és egyben évek óta nyitó attrakciója a jelmezes verseny. Most sem történt másképp.



Annyit azért hozzá kell tennem, hogy nem csupán a jelmezek bemutatásáról van szó, hanem valamennyi jelmezesnél öltözképhez szorosan kapcsolódó produkcióról is. Vegyük sorjában az idei kínálatot. Juszuf sejk háremhölgye (Csizi Kati) arab zenére hastánc bemutatót tartott, mely felért egy kalóriaégető fitnessz tornával. Ezután Kukorica János (Szalabáné Erzsike) jóvoltából mindenki ingyen hallgathatta meg Kacsóh Pongrác daljátékának jól ismert részletét, Kukorica János belépőjét.

Az egyéni jelmezesek bemutatkozását csoportos produkció, a Nyugi cirkusz előadása követte, szintén autentikus jelmezekkel és eszközökkel. Judy, a porondmester (Győri Jutka) figyelem felhívó felvezetése után non-stop léptek porondra a cirkuszművészek.

A műsort Helen, a késdobáló (Kovácsné Ica) nyitotta, aki a feszültség fenntartását elősegítő dobpergés közepette biztos kézzel dobálta a kés szerepét betöltő öntapís golyókat a céltábla közepébe. Az aktuális nyugdíjemelés közlésekor gyakran kiáltunk fel, hogy ez állati! A felkiáltás a következő produkciónál is jogos-sá vált, hiszen Adela, az oroszlán idomár (Magdicsné Adélka) lépett színre. Pálcájának intésére a plüssoroszlán jelmezébe öltözött Leó vérfagyasztó oroszlánordításba kezdett, majd a kétkezes hajítógép segítségével átrepült a karikán, mely csak azért nem volt tüzes, mert nem akartuk a tűzoltókat túlmunkában foglalkoztatni.

Az izgalmat a csodálkozás váltotta, mikor porondra lépett Eva illuzionista (Berencsiné Éva), aki egyébként az eltüntetés nagymestere! Szinte rutinszerűen tudja eltüntetni nyugdíját a közértben. De most átváltott gondolatolvasónak, ugyanis kitalálta, hogy a közönség soraiból önként jelentkező éppen melyik számra gondolt. Sőt! Még azt is kitalálta, hogy a jelentkező kevesli a nyugdíját. S, ha már az anyagiaknál tartunk, természetesen a

Nyugi cirkusznak is fontos a bevétel, nem maradhatott el egy rövid retroreklám (MŰSZI) beiktatása. Tekintettel arra, hogy a porondmester reklám előtti kérését, nevezetesen, hogy „Ne menjetek sehova!”, mindenki teljesítette, MŰSZI (Nagy Csaba) után folytatódott az előadás.

Szuzy, a kötél-táncos (Renferné D.Zsuzsa) bátran nézett szembe a szédítő mélységgel – a színpadról a nézőtérre –, és dobpergés közepette, bekötött szemmel egyensúlyozva, sikeresen lépdelt a nézőtérhez képest másfél méter magasan lévő kötél egyik végétől a másik végéig. A kötél-táncos után Tereza zsonglőr (Balázsiné Teri) következett, akinek volt egy különleges trükkje: akárhányszor feldobta a labdákat, vagy a karikákat, azok mindig a Földre estek vissza!

Mint minden cirkuszi műsorból, ebből sem hiányozhatott a zenebohóc, Anni-Panni (Renferné Panni), aki öt különböző hangszeren játszott, de sajnos csak rövid ideig, mert mindig elvették tőle. Ilyenkor hangfelvételtől hallhattuk Eötvös Gábor jól ismert mondatát: „Van másik! Na, látod!” Végül már nem volt másik, de volt zenés finálé, melyben valamennyi jelmezes körbejárva, és integetve megköszönte az elismerő és adómentes tapsokat, majd a közönség bevonásával hosszan tartó fergeteges körtáncot lejtettek.

A jelmezes verseny hivatalos része ezzel befejeződött, de a nem hivatalos még hátra volt, hiszen Talyigás Katalin is aktív részese volt a jelmezes versenynek: ő zsűrinek öltözött. Rá hárult az a felelősségteljes feladat, hogy eldöntse és kihirdesse a jelmezes verseny eredményét. A feladat nehéz volt, de megoldotta. Értékelése szerint mindenki első helyezést ért el!

Az aranyérmesek ezek után – a Béres Alapítványnak köszönhetően – átvették a jól megérdemelt díjakat, majd minden szem a tombolajegyekre szegeződött, mert a tombolatárgyak kisorsolása következett. Minden szám nyert, ...amit kihúztak. Tudósításomat hasonló mondattal zárom: mindenki nyert, aki részt vett hagyományos farsangi batyubálunkon!

*Lejegyezte: Renfer István klubvezető*





## 20 éves a harkányi Népdalkör

A Nyugdíjas Klubok és Idősek Baranya megyei Szervezetéhez tartozó Harkányi Harka Népdalkör 2020 február 15-én rendezte meg 20 éves jubileumi ünnepségét a harkányi Művelődési Házban. Vanyúr Sándor a Harka Népdalkör vezetője köszöntötte a Népdalkör tagjait és a vendégeket. Igazi ceremóniamester volt a klubvezető, színes és hangulatos mondatai vidám hangulatot teremtettek. Minden szereplőnek egy-egy szép oklevelet és ajándéktárgyat adott át. A harkányi Művelődési Ház igazgatója Herendi Ferenc is méltatta a Dalkört a hosszú éveken keresztül megvalósított sok szép szerepléséért. Ezt követően Sipos Imréné Baranya megyei elnök köszöntötte a 20 éves születésnapját ünneplő Népdalkört, átadta a szövetség és a megye oklevelét, ajándékát. A protokolláris rész után a Harka Népdalkör tagjai népdalokat adtak elő a megjelent vendégeknek, így a magyarhertelendi Bor-Dalkör, a Kásádi Asszonykórus Horvát Népdalkör, a Sásdi Levendula Klub, a Harkányi Nyugdíjas klub tagjai számára. Az ünnepségen a Dalkör tagjai vacsorával kedveskedtek a meghívott vendégeknek. Tombolával és zenés esttel zárult a jubileumi ünnepség.

*Sipos Imréné Baranya megyei elnök*

## Farsangolt a Villányi Nyugdíjas Klub

A Villányi Nyugdíjas Klub 2020. február 21-én rendezte meg Farsangi Bálját a Villányi Művelődési Házban. Tamos Tiborné, a Villányi Nyugdíjas Klub új vezetője köszöntötte a vendégeket. Köszönetet mondott a sok szponzori támogatásért, majd üdvözölte a település vezetőit. Nagyon megtisztelő volt, hogy jelen volt számos települést vezető személy, így az önkormányzat tagjai, az orvos, a pap. Ezek után a klubvezető felkérte Sipos Imrénét, az Életet az Éveknek Országos Szövetség Baranya megyei elnökét, hogy mondja el beszédét. Az elnök asszony megköszönte Tegzes Emilnek, a korábbi klubvezetőnek a hosszú éveken át tartó kiváló munkáját. A jelenlévőket Mayer István polgármester is köszöntötte.

Az ünnepségen a Kásádi Nyugdíjas Klub Horvát Népdalköre, a kislippóti Klub tagjai és a Villányi Klub Énekkara is szerepelt, s mivel farsangi ünnepség volt, farsangi hangulatot is teremtettek. Minden klubból összesen 12-en be is öltöztek farsangi jelmezbe. Volt bohóc, táncosnő.....

Közös vacsorával vendégelték meg a meghívottakat. A tombola itt sem maradt el, és értékes nyereményeknek örülhettek a szerencsés nyertesek. Egy farsangi vigadalomhoz méltóan zenés mulatsággal zárták az estet.

*Sipos Imréné*

## Nőnap kirándulás

Március 7-én ragyogó tavaszas időben indultunk szűkebb hazánkban, a Vértes hegységölelésében elérhető Majkra, a kamalduli remeteségéről híres műemlék megtekintésére.

Az eredetileg húszra tervezett cellaházból 17 épült meg. Már messziről látható a templom csonka tornya, az 1810-es évi földrengés, villámcsapás és természeti katasztrófák miatt egy templom hajója megsemmisült.

Az idegenvezetés szerint új információt kaptunk a kamalduli szerzetesek életéről a kezdetektől napjainkig. Megtudtuk, hogy a rend formálódása 1012-ben az itáliai Szent Romuald nevéhez fűződik. Esterházy József 1733-ban alapította, dunántúli nemesi családok adományaiból épült meg. Küldetésük az volt, hogy mindenkiért világszerte imádkozzanak, ez a hely az, ahol mindenki látja az Istent. Viseletükre egy hosszú fehér ruha, hosszú szakáll és a kopaszra borotvált fejű volt jellemző. A lelki tökéletességre törekedtek, magányosan, elmélyülten éltek. Belső világukat a némasági fogadalom határozta meg. Beszélniük évente két alkalommal, karácsonykor és húsvétkor lehetett, három-három napig. A cellaházakban az egyiptomi remete élt, aki a napi előírt imát jelentette meg. A nap nagy részében tartózkodnia kellett a beszéd nélkül. Egymással csak a szentmisén, a fő ünnepen és a közös étkezéskor találkozhattak. A rend önfenntartóként működött, földművelésből és adományokból tartotta fenn magát. A remeték a cellaházakhoz kapcsolódó kertekben gyógynövényeket, fűszernövényeket, zöldségeket, gyümölcsöt termeltek. Kézműves mesterséget folytattak.

1782-ben II. József Magyarországon feloszlatta a szerzetesi közösségeket. Ezután az épület különféle célokat töltött be: posztó manufaktúra, vadászkastély, iskolák, táborok, bányász családi házzá funkcionált.

Látogatásunk alkalmával a vadásztermet és a legfontosabb kiállításokat látogathattuk meg. (A cellaházak felújítás alatt állnak.) Már a bejáratnál átjárt bennünket a levendula kellemes és megnyugtató illata, mely jól érezhető volt az egész épületben. Lenyűgöző látványt nyújtottak a falakat borító freskók, megcsodáltuk a kézikönyveket, tárgyakat, bútorokat, kandallókat, a különféle szakmák műhelyeit.

Rohanó mindennapjainkban ez a különös világ rendkívüli nyugalmat sugárzott, az egykori remeték csendes lelki békéje által. A nagy felújítási munkák alatt álló komplexum így is varázslatos élményt nyújtott számunkra.

Kirándulásunkat a tóparti étteremben elfogyasztott finom ebéddel zártuk.



# Torna program érettebb korúaknak

## Bene Máté – javasolt gyakorlatokkal

**Cél:** Csökkenteni a mozgásszegénység káros következményeit a koronavírus miatti bezártság idején.

**Módszer:** Könnyen elvégezhető, egyszerű 6 gyakorlat, amit fokozatosan, lépésre alkalmazhatunk, egymástól függetlenül is, különböző napszakokban. Készítsünk naplót a naponta elvégzett gyakorlatokról és ismétlésszámokról, időtartamokról. Ebből látni fogjuk, hogy milyen sikeresen haladunk a végcél felé.

### 1.Helyben járás

Büszke, egyenes tartásban járunk helyben, közben a karjainkat lendületesen mozgassuk előre hátra. Végezhető a kertben, nyitott ablak előtt.

**Végcél:** 3x5 perc lendületes helyben járás (5 percenként félperces pihenővel).

**Hatás:** csonttömeg növelése, vérkeringés javítása, izmok erősítése.

### 2.Palackos súlyozás

Két jó fogású vizes palackot (fél liter vízzel) emeljük a fejünk fölé, majd engedjük vissza. Többször ismételjük a mozdulatot.

**Végcél:** 3x10 emelés (fél perces pihenőkkel).

**Hatás:** csonttömeg növelése, izmok erősítése.

### 3.Lábujjhegy

Kapaszkodjunk szilárd támasztékba (asztal, széktámla) és álljunk lábujjhegyre 1-2 másodpercig, majd ereszkedjünk vissza. Többször ismételjük.

**Végcél:** 3x20 felemelkedés (félperces pihenőkkel).

**Hatás:** Segíti a vénás vérvisszaáramlását.



### 4.Kishíd

Szőnyegen fekvésből csípőszéles terpeszben emeljük meg a medencét, kényelmesen tartva, orron keresztül hasban lélegezve.

**Végcél:** 3x1,5 perces kitartás (félperces pihenőkkel).

**Hatás:** Tartásjavítás, légzésfejlesztés, nyaki problémák megelőzése.



### 5.Széktartás

Széken ülve a karjainkat tartjuk egyenesen magunk előtt. Emelkedjünk fel egy kicsit a székből és tartjuk meg magunkat, majd ereszkedjünk vissza a székre. Ismételjük többször a gyakorlatot.

**Végcél:** 3x10 másodperc megtartás (félperces pihenőkkel)

**Hatás:** Combnyak erejének növelése, a székből felállás képességét javítja.



### 6.Hátra a láb

Kapaszkodjunk szilárd támasztékban (szék támlája, asztal). Emeljük fel az egyik lábunkat hátrafelé, majd engedjük vissza. Ismételjük többször. Ugyanezt a gyakorlatot végezzük el a másik lábbal is.

**Végcél:** 3x8 felemelés mindkét oldalon (félperces pihenőkkel, lassan számoljunk el harmincig).

**Hatás:** derék edzése.

### Konzultáció lehetséges

telefonon: +36 34 493 8420

e-mailen: tarjoska@gmail.com

és Messengeren

Tar Jóska



## Szőnyi Erzsébetnek, a Kodály módszer nagykövetének emlékére

Kodály Zoltán a „Százéves tervet” 1947-ben deklarálta, a preambulum hat mondata így hangzik:

„Cél: magyar zenekultúra.

Eszközök: a zenei írás-olvasás általánossá tétele az iskolán keresztül. Egyben a magyar zenei szemlélet öntudatra ébresztése a művészi nevelésben csakúgy, mint a közönségnevelésben.

A magyar zenei közízlés felemelése, folyamatos haladás a jobb és magyarabb felé.

A világirodalom remekeinek közkinccsé tétele, eljuttatása minden rendű és rangú emberhez. Mindezek összessége termi meg a távol jövőben derengő magyar zenekultúrát.”

A Százéves terv megjelenésének évében, 1947-ben, Kodály támogatásával francia ösztöndíjat kapott és Párizsba utazott huszonhárom éves tanítványa, Szőnyi Erzsébet. Feladata volt – tulajdonképpen egyik részfeladata Kodály „százéves terv”-ének –, hogy a Conservatoire növendékeként elmélyítse zeneszerzői tudását és tanulmányozza a francia iskolai zeneoktatás különböző formációit. Mentora és egykori tanára, Kodály, fontos útra valóval látta el, annak kijelölésével, hogy mi mindennel kell Párizsban foglalkoznia a rendelkezésére álló, nem túl hosszú időben.

A Mester bizalmát jelezte az is, hogy az 1945-46-os tanévben helyettesítőjeként Szőnyi Erzsébetre bízta a népzene tanítását. A francia állami ösztöndíj lehetőségeit kihasználva nagy szorgalommal tanulmányozta a vendéglátók zenekultúráját. Kodályhoz írt leveleiben részletesen beszámolt élményeiről. A válaszok nagyban befolyásolták a munkáját és a magánéletét. „Nem a levelei terjedelmét akartam korlátozni, csak a tartalmát: a lényegre, arra, amin innen lehet segíteni, akármilyen hosszú. Főképp azért, mert az idejét a végzendő munkához oly csekélynek látom, hogy minden fölösleges sor leírását véteknek tartom, ha ahelyett ott csinálhat valamit. Ha most nem tölti meg olajoskorsóját, akkor soha. Hiszem, nem akar a balga szüzek sorsára jutni. Tehát újra, au travail! Legjobb elenzere az időt rabló ábrándozásnak és korai nősüdhnek. A bor csak javul, ha még egy évre elteszik. Croyez au vieux buveur.” „És minden egyéb közhasznú tevékenységével alapozza meg egyéni életét, arra aztán jöhet virágnak a szerelem, de nem fordítva, amint maga akarta. Szerelemre, pláne éretlenre, nem lehet élet építeni.”

A korholásokkal is felérő útmutatásokat Szőnyi Erzsébet megszívlelte, tanult, tanult és tanított. Kodály Zoltán 65. születésnapjára írt levele: „És most már aztán igazán tudom, hogy miért vagyok itt; igyekszem a franciák felé barátokat szerezni, elhintem mindenütt a jó magyar magot, melyet a száraz francia föld, jóakarattal és szeretettel locsolgatva, hamarosan kalászbá fog szökkenteni.” „Mert mit és hogyan kívánjak Annak a születésnapjára, akinek emberi és zenei vonalon a legtöbbet köszönhetem? Minden szó kevés volna, minden beszéd silány próbálkozás. Ó, Istenem, ha

egyszer alkalmam lenne egy parányi részét is meghálálni! De addig? És érezze, hogy van valaki – bizonyára többen is vannak! – aki egész életében, bármikor, bármilyen nehéz időkben mindig végtelen szeretettel és hálával fog Tanár úrra gondolni.”

1948-tól a Zeneakadémia tanára, majdnem négy évtizeden át szolfézst oktat mint tanszékvezető. „Akkoriban kezdődött el a Főiskolán Kodály kezdeményezésére a gyakorló iskolának és az új előképzőnek teljesen a relatív szolmizáció alapjára való állítása. Kodály kívánsága szerint feladatom ezek tanítása lett, így aztán ki kellett próbálnom minden lehetőséget, a gyakorlatokat, feladatokat, melyeket később, ugyancsak Kodály unszolására, le is kellett írnom. Az előképzős és szolfézsórákra ő maga elég gyakran el is látogatott, a vizgákra pedig mindig eljött, s így nem tudtam kikerülni [...], hogy valóban leírjam a szerzett gyakorlat módszeres összegezését, a kezdetektől a legmagasabb fokig. Így született 1953-ban »A zenei írás-olvasás módszertana« című könyvem.”

1961-ben meghívást kap az ISME (Zenei Nevelés Nemzetközi Társasága) Konferenciára, Bécsbe. Az 1964-es Budapesti Konferencián elnökké választják, Kodály Zoltán előadása kaput nyit a koncepció elterjedésének a világban. Lavinaszerűen követték egymást a külföldi meghívások és a külföldiek látogatásai. Ekkor már a magyarországi általános



iskolák felében a Kodály módszerrel oktattak, hogy megvalósulhasson a „zene mindenkié” jövőkép, azon az alapon, hogy a tömegek számára leginkább hozzáférhető hangszer az énekhang. Szőnyi Erzsébet Moszkvától Japánon át Amerikáig járja a világot, előadásokat és bemutatókat tart. 1967-ben, Esztergomban megalapítja a Dunakanyari Művészeti Nyári Egyetemet, ahol évente 100 külföldi fiatal tanul. Oroszlán része van abban, hogy 2016-ban az UNESCO a Szellemi Kulturális Örökség részévé nyilvánította Kodály zenepedagógiai koncepciót.

Szőnyi Erzsébet 1924. április 25-én született. Még 2019. december 28-án bekövetkező halála előtt nem sokkal mutatták be a „Kodály katonája” című portré filmet. „Egykori növendékei, barátai és tisztelői gyűltek össze a zsúfolt teremben, ahol szék nem maradt üresen és majd mindenki ismerte egymást. A XX. század derekától negyven éven át szinte nem volt olyan növendéke a Zeneakadémiának, akit ne tanított volna, vagy ne ismerte volna Szőnyi Erzsébet tanszékvezető tanárt. Ám híre messze földre eljutott, távoli kontinensek ismert nagyszönye, aki Kodály Zoltán tanításait, zenébe vetett hitét árasztotta, terjesztette meggyőző erővel, megismertette a nagyvilággal a magyar zenei nevelés elveit és jelentőségét. Munkáját erősítette és megszorgozta a Nemzetközi Kodály Társaság megszervezése, megalapítása, majd 3 évvel később – immáron több mint 40 éve – a Magyar Kodály Társaság megalakulása és léte, mely elválaszthatatlan az ő nevétől.”

Dr. Tar József  
a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke

# HELLO AVASZ



**MULTIVITAMIN  
FELNŐTTEKNEK (45 DB)**  
**1 530,-FT** EGYSÉGÁR: 34,-FT/DB



**PORC- CSONT &  
IZOM KOMPLEX 9 (120 DB)**  
**2 910,-FT** EGYSÉGÁR: 24,25,-FT/DB



**C-VITAMIN 1000 MG  
+ D3 VITAMIN + CINK (45 DB)**  
**1 000,-FT** EGYSÉGÁR: 22,22,-FT/DB



**GRAPEFRUIT-MAG CSEPP (30 ML)**  
**1 090,-FT** EGYSÉGÁR: 36,33,-FT/ML



**MEMÓRIA FEDŐMATRAC  
A PIHENTETŐ ALVÁSÉRT!**  
**29 990,-FT**

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

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

**webaruhaz.prima-protetika.hu**

**KUPON**  
**5%**  
kedvezmény

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



2020. március