

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2020. október

Kedves Klubtagok!

Remélem, egészségesek vagytok! Sajnos, tagjaink közül is sokan megbetegedtek. Fájdalmas, hogy a járvány áldozatokat is követelt közülünk. Nyugodjanak békében!

A COVID-19 járvány egész Európában új, súlyosságában a tavaszi csúcspontot messze meghaladó szakaszba lépett. Az elmúlt egy hétben naponta 40-60 ember halt meg! Többségében idősek. Ha figyeltek más országok járványhíreit, a járvány gyors súlyosbodása várható. A hasonló helyzetű környező országok már többnyire meghozták a szakértők ajánlásait követő, szükséges intézkedéseket a lakosság védelmének érdekében. Nem volt könnyű elviselni a tavaszi karantént! Nagy lelki terhet jelentett ez az időseknek. Mégis arra kérlek benneteket, legyetek óvatosak, tartsátok be a legszükségesebb szabályokat: viseljétek a maszkot, ha közösségbe mentek; mossatok gyakran kezet; fertőtlenítsétek a kezeteket; tartsatok távolságot egymástól.

Ősszel két rendezvényünk is volt. Nagyon szigorú szabályok mellett szerveztük meg, amit tagjaink fegyelmezetten betartottak. Senki nem betegedett meg. Vigyázzatok magatokra!

A novemberi kiegészítő nyugdíjemelésről beszélünk most a legtöbbet. Néhány információt osztanék meg veletek erről, s ezt a 2020. novemberi kiegészítő nyugdíjemelésről szóló kormányrendelet főbb rendelkezései alapján teszem.

2020. november 1-jétől – 2020. január 1-jei visszamenőleges hatállyal – 1,2 százalékkal hivatalból – kérelem nélkül! – kell emelni azokat a saját jogú és a hozzátartozói nyugellátásokat, valamint a rendeletben felsorolt azon további ellátásokat, amelyek részesültek 2020 januárjában a 2,8%-os emelésben. A jogszabály összesen 27-féle ellátás kiegészítő emelését rendeli el.

Mindazokat az ellátásokat, amelyeket a rendelet alapján emelni kell, 2020 novemberében a joga-

(folytatás a 3. oldalon)

Tisztújítás

A Nyugdíjasklubok és Idősek Életet az éveknek Országos Szövetsége szeptember 14-én tisztújító közgyűlést tartott. A megyékben működő klubok küldöttei az elnökség beszámolóját követően új elsőkséget választott.

Elnöknek ismét **dr. Hegyesiné Orsós Évát**, elnökhelyettesnek **Paulics Istvánt**, alelnöknek **Szeccsödi Józsefnét**, **Czinger Sándort**, **Lázár Tündét**, **dr. Kocsis Gyulát** és **Szalai Antalt** választották.

A régi a régi és új elnökségi tagokat folyamatosan bemutatjuk, ezúttal Lázár Tünde sorait olvashatjátok a 3. oldalon.



„VÁR
REÁNK
AZ
ÜNNEP”

ÚJRA A VIGADÓBAN!

KARÁCSONYVÁRÓ KONCERT

SOLTÉSZ REZSŐVEL

2020. december 15. 10.30 óra

A TARTALOMBÓL:

Életem receptje * Újra együtt * Folytatódik a „Budapest másképp” sétasorozat * Hull a szilva a fáról... * Korona 2020 * Ezüst receptek

(folytatás az 1. oldalról)

sultaknak már emelt összegben kell folyósítani. A 2020. január–október hónapokra járó emelés összegét a 2020 novemberére járó ellátással egyidejűleg, egy összegben, ugyancsak hivatalból kell folyósítani.

Ha egy személy részére egyidejűleg több, a rendelet alapján emelendő ellátást folyósítanak, az ellátásokat külön-külön kell emelni.

Ha a januári emelésre jogosító ellátásra való jogosultság 2020. november 1-je előtt bármely okból megszűnt, és a helyette folyósított esetleges új ellátás nem felel meg a rendeletben meghatározott feltételeknek, akkor a kiegészítő emelés időarányos része egyösszegű kifizetését kérheti a megszűnt ellátás jogosultja, vagy a jogosult halála esetén a nyugdíjtörvényben meghatározott személyek, a törvényben meghatározott sorrend szerint.

A rokkantsági járadék havi összege 2020. január 1-jétől 39.135 forint, a visszamenőleges kiegészítő emelést ennek megfelelően kell végrehajtani. (2020-ban az összeg eddig 38.670 forint volt, vagyis az 1,2%-os kiegészítő emelés mértéke 465 forint, éves szinten 5580 forint.)

Az együttfolyósítási összeghatár 2020. január 1-jétől 96.835 forint helyett 98.000 forint (ez a nyugdíjtörvény szerint meghatározott esetekben – a házastárs 1998. január 1. előtti halála esetén – a saját jogú nyugellátás és az özvegyi nyugdíj együttfolyósítására vonatkozó rendelkezés).

A nemzeti helytállásért járó pótlék megállapításánál irányadó összeghatár 2020. január 1-jétől 205.600 forint helyett 208.070 forint, hozzátartozói jogon járó pótlék esetén pedig 102.800 forint helyett 104.035 forint.

Érdemes arról is beszélnünk, mit jelent a visszamenőleges nyugdíjmelés az egyes jellemző nyugdíjösszegekre vetítve.



Az Ezerjő Nyugdíjasok októberi Egészségnapján nagy sikere volt az egészséges termékeknek

Kedves Klubtagok!

A visszamenőleges nyugdíjmelés mértéke tehát 1,2% (a 2020. évre mért nyugdíjas infláció 4,0%-ban megállapított mértékéből kell kivonni a januári nyugdíjmelés 2,8%-os mértékét).

Ennek megfelelően a jelenleg 142.100 forintos átlagnyugdíjra vetítve a pótlólagos nyugdíj-emelés mértéke havi 1705 forint. Így novemberben az átlagnyugdíjban részesülő megkapja a január-október hónapokra eső pótlólagos nyugdíjmelést egy összegben, ami 17.050 forint, s a novemberi nyugdíja összege a 142.100 forintról 143.805 forintra emelkedik.



Ha arra a nyugdíjösszegre számoljuk az emelést, amely a nyugdíjak közéértékét (mediánját) jelöli – ennél az összegnél pontosan annyi nyugdíjas kap kevesebbet, mint ahányan többet –, és amely jelenleg 127.000 forint, akkor erre vetítve a pótlólagos emelés mértéke, havi 1520 forint. Így a medián nyugdíjban részesülő novemberben megkapja a január-október hónapokra eső pótlólagos nyugdíj-emelést egy összegben, ami 15.020 forint, miközben a novemberi nyugdíjának az összege 127.000 forintról 128.520 forintra emelkedik.

Ha a pótlólagos emelést az egyszerűség kedvéért 100 ezer forintos nyugdíjra vetítjük, akkor a pótlólagos havi mértéke 1200 forint, így a január-október hónapokra egy összegben 12 ezer forint érkezik a 101.200 forintra emelkedő novemberi nyugdíj mellé.

Ha viszont egy magasabb, például 500 ezer forintos nyugdíjra vetítjük az emelést, akkor a pótlólagos emelés mértéke havi 6000 forint, így az 500 ezer forintos nyugdíjban részesülő novemberben megkapja a január-október hónapokra eső pótlólagos nyugdíjmelést egy összegben, ami 60.000 forint, miközben a novemberi nyugdíj összege 500.000 forintról 506.000 forintra emelkedik.

Mindenki kiszámíthatja a saját nyugdíjára vonatkozó emelés mértékét a következőképpen:

- az októberben kapott nyugdíja összegét szorozza meg 0,012-vel, majd az így kapott eredményt adja hozzá az októberi nyugdíja összegéhez,

ez lesz a novemberi nyugdíja összege, illetve szorozza meg 10-zel, ez lesz a január-október hónapokra egyösszegben járó kiegészítő emelés összege, amelyet a novemberi emelt összegű nyugdíjával együtt kap meg.

A nyugdíjas szervezetek az elmúlt években sokszor emeltek szót a kisnyugdíjasokért. Tagjaink körében is sokan nagyon nehéz körülmények között élnek. Ma Magyarországon mintegy 600 ezer ember nyugellátása nem éri el a 100 ezer forintot se. Az elmúlt években semmilyen intézkedés nem született a helyzetük javítása érdekében. A 2010 előtt elkészített korrekciós csomagra hívtuk fel a kormány figyelmét, amire évek óta nagy szükség lenne a rendszerben lévő igazságtalanságok kezelése, a legalacsonyabb nyugdíjjal rendelkezők érdekében. Elemzésekkel megalapozva a korrekciós csomag lehetőséget adott volna arra, hogy több évre szét húzva – így nem viselte volna meg a költségvetést – a nyugdíjak korrekciója megtörténjen. Ez sok nyugdíjasnak megkönnyítette volna az életét.

Csaknem mindannyian érezzük a 2010 óta inflációkövető nyugdíjemelés negatív hatását. Az elmúlt években többször láttuk, hogy a bérek 3-4-szer magasabb mértékben emelkedtek a nyugdíjemelés mértékéhez képest. Az elmúlt években tapasztalható béremelkedéssel, a nyugdíjplafon eltörlésével összefüggésben nőtt a nyugdíjak közötti távolság. Nem ritka, hogy az azonos munkakörből, azonos szolgálati évekkal nyugdíjba vonultak nyugdíja között 100-200 ezer Ft (!!!) különbség van. Ez attól függ, ki mikor kérte a nyugdíja megállapítását. Ez már igaz azokra is, akik 2010-2013 között és napjainkban kérték a nyugdíjuk megállapítását.

Nem támogatta a kormányzat a nyugdíjasok egy-szeri támogatását a járványhelyzetben, ami megterhelést jelentett sok társunknak. Régóta vártuk, nagyon örülünk a 13. havi nyugdíj fokozatos visszaépítésének. Sajnos, ezt nagyon sokan már nem fogják élvezni!

Szép őszt kívánok nektek! Vigyázzatok magatokra!

Hegyesiné Orsós Éva, elnök

Lázár Tünde az elnökségben

Az egész életünk a közösségekről szól. Beleszületünk a legkisebb, de legfontosabb közösségünkbe, a családkunkba, mely után az iskolai, majd a munkahelyi és egyéb civil csoportok következnek, és számos más kis- és nagyközösség tagjai vagyunk életünk során.



Mert mindig kell valahová tartozni, mindig kell egy közösség, ami elfogad és befogad, kell egy hely ahová jó bemenni, ami feltölt és értékes pillanatokkal egészíti ki az életünket.

Tizánánán élek férjemmel és a felnőtt gyerekeimmel. 2 kis unokám (az 5 éves Bence, és 2 éves Fannika) nagy boldogság számomra! Fantasztikus dolog nagyszülőnek lenni!

A Fekete István Könyvtár és Művelődési Házban 30 éve dolgozom. A könyvtári munka mellett a helyi művelődési szokások gondozása, gazdagítása, a hagyományok feltárása, helytörténeti kutatások, környezeti értékek megóvása, a nemzetközi kapcsolatok ápolása, fesztiválok, művészeti, kulturális találkozók szervezését is végzem. 2007-től 2019-ig vezettem a helyi Naplemente Nyugdíjas Klubot, majd ebben az évben új közösséget hoztam létre, az Örökzöld Nyugdíjas Közösség vezetője vagyok. 2014-től települési képviselőként segítem a helyieket a kulturális és szociális bizottság tagjaként.

Az Életet az Éveknek Heves Megyei Szervezet alelnökeként igyekszem a különböző társadalmi csoportokat összefogni, segíteni, érdekeiket a megyei és országos szervezeteknél hatékonyan képviselni. Mindig is megérintett a nehéz sorsú emberek helyzete, a hozzám fordulóknak minden esetben igyekeztem szaktudásommal, kapcsolataimmal és lehetőségeimmel maximálisan segíteni. Hiszek az összefogás erejében, hiszek az együttműködésben. 2020. szeptemberétől az országos szövetség munkáját erősítem, ahol kapcsolataimmal, szaktudásommal szeretnénk helyt állni.

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

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

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

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

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

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

Életem receptje a munka szeretete, ami az öröm forrása és a hosszú élet titka!



A Magyar Kultúra Napja alkalmából könyvtárunkban Deáky Zita – egyetemi tanár, etnográfus – Gyermekmunka Magyarországon című könyve került bemutatásra, amely a 19. századtól a II. világháborúig szól. Bemutatja nemcsak a falusi, mezővárosi, mezőgazdasági vagy ipari foglalkozásokat, de átfogja az élet valamennyi területét a munkára nevelés szükségéről és hasznáról a nagy létszámú család megélhetése szempontjából.

Számomra ez adta az ösztönzést arra, hogy 1945-től a munka szeretetét, a gyermekkori munkára nevelés örömét leírhassem, amit nem kényszerű dolognak, hanem a rend, tisztaság, az anyagi jólét feltételének, a természet adta örömek megismerésének tartok.

Földműves családból származom, visszaemlékezve gyermekkoromra, a baromfiak etetése, itatása naponként, természetes volt. Minden hét végén a kamra, az udvar rendbetétele, az utca tisztán tartása sepréssel úgyszintén.

A tehenek táplálékként fogyasztott kukoricaszár maradékát kétébe kellett ízenként rakni, összekötni, amit a kemencében vagy az üstházban fűtőanyagként használtunk fel.

Márciusban a tavasz közeledtével, a – paprika, paradicsom, görögdinnye – termesztéséhez szükséges magot, melegágyban földhantokba dugva egyenként raktuk, majd apukám ezt földréteggel betakarta, fakeretes védő ablakformájú üveggel befedte.

A rendszeres tavaszi, őszi nagytakarítás úgy a gabonátároló, mint az éléskamrában egészségünk érdekében igen fontos volt. Aratáskor a lekaszált gabona marokszedése a kamaszlány számára alakformáló mozgást nyújtott.

A kertben működő cséplőgép mellékterméke, a

pelyva elszállítása kézi erővel, ugyancsak a fiú és a leány közös szórakozása, munkaszeretetüknek bizonyítéka volt.

Az elemi és polgári iskola elvégzése után gyorsgépírást tanultam, így helyezkedtem el tizenhat évesen a budapesti Hungarotex Textilkiviteli Vállalatnál, alapfokú német nyelvtudással, majd szakmai továbbképzéssel, mint export bonyolító dolgoztam. Az Ifjúsági Osztály dolgozói szombatokként, együtt végzett szorgalmas, jókedvű, élményekben gazdag munkát végeztünk az ország különböző tájaiban. Dunapentele építése Dunaújvárossá, az Alföldön gyapotszedés, kézi aratás. A fiúk kaszával vágták a rendet, a marokszedés a lányok feladata volt. De jó is lenne, ha soraimat olvasva akadna társaim közül csak egy is, aki örömmel emlékszik vissza hatvanöt év távlatából az együtt végzett munkára. Rajtunk múlik, mennyire vagyunk boldogok, ugyanis a munka az öröm forrása.

A kézimunka elsajátítása is az elemi iskolában kezdődött. A tanító néni megtanította a kötés, horgolás, a varrás alapjait.

A rongyszőnyeg szövését, aminek az alapanyaga – a 40-50-es években – még a kender termesztésétől a fonal elkészítéséig tartott megtanultam. Ebben a munkában is részt vettem és besegítettem édesanyámnak. A munka szeretete, amit szorgalmas szüleim adtak át végigkísért életutamon.

Budán az évenként megrendezésre kerülő Mesterségek Ünnepeén láttam meg az álló szövőszéken elkészíthető kelimszövést, melynek alapanyaga gyapjú fonalból készül. Hetven évesen egy újabb célt tűztem ki magam elé. Gödöllőre jártam megtanulni, elsajátítani ezt a kreatív alkotást.

A kor előrehaladtával sajnos az ember fizikumát gyakran érik kisebb-nagyobb károsító hatások, de fiatalsága megmarad, ha célt tűz ki maga elé, és azt igyekszik minden áron végrehajtani!

Nagyon hosszú lenne felsorolni a munkavégzés szerteágazó lehetőségeit a kertben. A saját kezünkkel termelt konyhakerti bio-zöldféléket, amiket télire is eltehetünk. A szőlő, a szeder lugas szerű kezelését, amiből még ma is csodás ízű dzsemet, üdítőt készítek.

Ezek a leírt, megtörtént, mindennapi munkával kapcsolatos tettek, események csak egy része nyolcvanhat éves életutamnak.

Jelenleg is vannak még terveim, néhány elmaradt darabot elkészíteni, amikkel családom tagjai számára örömet adhatok. Ehhez egyedüli reményem Jóistenbe vetett hitem, akitől lelki erőt, egészséget kapok.

Tabányi Pálné Gyenes Zsuzsanna

Gondoskodjon magáról és szeretteiről és nyerjen!

Minden évben október végén ünnepeljük a takarékoság világnapját. Talán az elmúlt hónapok történései után most még inkább érezhetjük úgy, hogy fontossá vált megtakarításaink tudatos megtervezése.

A Posta Biztosító folyamatos díjas életbiztosításai* számos lehetőséget kínálnak azoknak, akik szeretnének gondoskodni önmaguk, családjuk, szeretteik biztonságáról.

Érdeemes elbeszélgetni gyerekeinkkel, felnőtt unokáinkkal arról, hogy ők hogyan látják a nyugdíjas éveiket, gondolnak-e vajon erre az időszakra, még akkor is, ha legtöbbjüknek talán beláthatatlanul messze van még. Ajánlatos már most elkezdni az erre irányuló megtakarítást is, ennek kitűnő formája a postákon elérhető **PostaNyugdíj Aranytartalék** vagy **PostaNyugdíj Prémium** nyugdíjbiztosítás, melyre az adóévben megfizetett nyugdíjbiztosítási díj után 20%, évente maximum 130 000 Ft adójóváírás igényelhető.

Az élet körforgás, megszületünk, élünk, tanulunk és átadjuk a tapasztalatainkat. Sírunk és örülünk, nagyokat nevetünk, de eljön az az idő, amikor arra is gondolnunk kell, mi lesz majd, ha mi már nem leszünk. A búcsú fájalmától nem tudjuk megkímélni szeretteinket, de a búcsúztatás anyagi terheitől igen.

A **PostaÖrökhagyó** temetkezési célú folyamatos díjas életbiztosításunk ebben nyújthat segítséget.

Nagyszülőként többféle módon segítjük családtagjaink boldogulását. **PostaMozaik Megtakarítás** és **PostaSzemümkfénye** megtakarítással egybekötött, folyamatos díjas életbiztosításaink számos váratlan élethelyzetre nyújtanak megoldást, hozzájárulhatnak a családi célok megvalósításához, valamint gyermekeink, unokáink tanulmányaihoz, pályakezdéséhez elengedhetetlen indulótőke megteremtéséhez.

A Posta Biztosítónál értékes nyeremények várják ősszel is!



2020.10.26. és 2020.12.06. közötti a biztosító nyereményjátékokkal is támogatja a folyamatos díjas életbiztosítást* kalkuláltató és szerződést kötő Ügyfeleit. Az **akciós időszakban** folyamatos díjfizetésű életbiztosítási* díjat kalkuláltók között 2020.11.18-án és 2020.12.09-én egy-egy nyertest sorsolunk ki, akik kiválaszthatják a nekik tetsző ajándékot: **elektromos rollert, Tefal konyhai robotgépet vagy lakberendezési utalványt!**

Az akciós időszakban folyamatos díjas életbiztosítást* kötő Ügyfeleink között is sorsolunk 2020.11.27-én és 2020.12.17-én, ahol egy-egy Lenovo IdeaPad talál gazdára. Ez a csúcskategóriás, stílusos, rendkívül magas teljesítményű laptop tökéletes ajándék lehet Ön vagy akár unokái számára is.



*** A sorsolásokon részt vevő termékek:**

- **PostaSzemümkfénye** — Megtakarítási célú életbiztosítás szülőknek, pároknak
- **PostaMozaik Megtakarítás** — Szabad felhasználású, megtakarítással egybekötött életbiztosítás
- **PostaNyugdíj Aranytartalék** — Nyugdíjbiztosítás 20%-os adójóváírási lehetőséggel
- **PostaNyugdíj Prémium** — Nyugdíjbiztosítás 20%-os adójóváírási lehetőséggel (a termék csak a szerződést kötők játékában vesz részt)
- **PostaÖrökhagyó** — Kegyeleti célú életbiztosítás — Méltóság Önnek, segítség szeretteinek
- **PostaÉletŐr** — Kockázati életbiztosítás, gondoskodás a családról

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

Kérjük, olvashatóan töltsd ki!
Jelentkezési határidő: 2020.november 16.
Befizetés: 2020. december 4-ig!
Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség,
1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.
Email: info@nyugszov.hu vagy nyugszov@hu.inter.net
Programkoordinátor: Fráter Éva (06-1-327-0118)
Az e-mail tárgyába írd be: Advent 2020!

ÚJRA A VIGADÓBAN !!! „VÁR REÁNK AZ ÜNNEP” KARÁCSONYVÁRÓ KONCERT SOLTÉSZ REZSŐVEL 2020. december 15. 10.30 óra



Tisztelt Klubtagok!

Augusztusban nagysikerű koncertprogramunk volt a Pesti Vigadó épületében. A ferge-
teges hangulatot Soltész Rezső biztosította. Ekkor döntöttünk úgy, hogy ezt az élményt
advent idején is megosztanánk veletek, illetve azon klubtagokkal, akik az augusztusi ren-
dezvényünkre, férőhely hiányában már nem jutottak be. A tavaly is hihetetlen nagy volt
az érdeklődés a karácsonyi rendezvényünk iránt. Már nyár elején sokan érdeklődtek,
szervez-e ebben az évben is a Szövetség adventi koncertet.

**Jó hírünk van! 2020 telén is megszervezzük az adventi programot a méltán nép-
szerű és csodás Pesti Vigadó színháztermében.** Ugyanakkor tudjátok, tavasz óta
folyamatos a járványveszély! Tájékoztatunk benneteket, hogy az adventi rendezvényünk
megszervezése függ a járvány alakulásától. Mind a Vigadó, mind a Szövetség munka-
társai és önkéntesei mindent megtesznek a biztonságotokért. A rendezvényen a maszk
viselése kötelező, a fertőtlenítés folyamatos lesz.

Az épület már ismerős lehet számotokra, hisz tartottunk már itt rendezvényt. Aki már
járt itt, ismét megcsodálhatja az épület szépségét, aki még nem, igazi csodára számíthat.

Az idei advent időszakában **Soltész Rezső „Boldog Karácsonyt!”** című karácsonyi elő-
adását ajánljuk nektek. Szabbnél szebb karácsonyi dalokra, igazi karácsonyváró hangu-
latra számíhattok! A koncert ideje alatt lehetőség nyílik a művész karácsonyi cd-jének
kedvező áron (1500 Ft) történő megvásárlására.

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

A program részvételi költsége: 4000 Ft/fő

A részvételi költség tartalmazza az előadás árát, az idegenvezetés díját (kb.: 55 perces
az épületlátogatás).

Sajnos, a járványhelyzet miatt a szokásos karácsonyi vásár a Vörösmarty téren és a Ba-
zilika előtt –jelen információnk szerint – elmarad. Ha a koncert után lesz még kedvetek
és erőtök, ajánljuk, hogy tegyetek egy sétát a karácsonyi díszbe öltözött belvárosban.

JELENTKEZÉSI LAP

Jelentkező csoport neve:*
Csoport címe (irányítószámmal):
Csoport vezetőjének neve:
Telefonszáma: email címe:
Jelentkezők száma: fő

A karácsonyi CD megvásárlására igényt tartok :.....db (fizetés a helyszínen)

Jelentkezési határidő: 2020. november 16.

(a jelentkezési lap visszaküldésével vagy e-mailben és telefonon)

Visszajelzés: 2020. november 20.

(A részvételi költséget csak azok fizessék be, akik a Szövetségtől erről visszajelzést kapnak!)

Befizetési határidő: 2020.december 4.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

A rendezvényt csak megfelelő létszám esetén tartjuk meg, valamint, ha nem hoznak erre vonatkozóan tiltó rendelkezést, szigorú karantén szabályokat!

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

Kérdés esetén keresd Fráter Évát, a 06-1-327-0118 telefonszámon!

*Az itt közölt adatokat a Szövetség Adatvédelmi szabályzatában foglaltak szerint kezeljük. A Szabályzat elolvasható a www.eletetazeveknek.hu honlapon.

Budapest, 2020. október 26.

dr. Hegyesiné Orsós Éva,
a Szövetség elnök

Az Örökifjak tudják...

Hogy a homoktövis velő javítja a szervezet ellenálló képességét, csökkenti a fáradtságot, lassítja az öregedési folyamatot, az oroszlányi Örökifjak nyugdíjasok is tudják. Nem véletlenül rendeltek 55 üveggel a Vitalitás homoktövis velőből.

Az oroszlányi nyugdíjasklub nem most ismerkedett meg a homoktövissel, egy klubbársuk is készít hasonlót, amihez az alapanyagot együtt gyűjtik. Nem könnyű az apró bogyók begyűjtése, kimagozása, préselése – ahogy Cserna Andrásnéól megtudtuk – ezért megörültek a kínálkozó lehetőségnek, a klubbársak egy havi adaggal lepték meg önmagukat. Mert a természetes C vitaminnál nincs jobb, a tablettákénál jobb a felszívódása.

Az immunrendszer erősítése a COVID-19 vírus miatt különösen fontos! A homoktövis velő az emberi szervezet által könnyen feldolgozható 190 féle hatóanyagának köszönhetően többek között gyulladáscsökkentő, sejt regeneráló, energetizáló, máj és epe tisztító, anti depresszáns hatása van, továbbá csökkenti az érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát.



Pörgessük fel a Novembert egy GYÓGYKÚRÁS foglalással!

Lemaradtál tavasszal, vagy csak nem mertél útnak indulni?

Egész nyáron gondolkodtál, hogy mikor látogass el hozzánk?

Tesssééééééééé.....? Hogy még nem is jártál nálunk?

Novemberben a Gyógykúra csomag szolgáltatásai lesz a főszerep!

Ne habozz

**– foglalj – gyógyulj –
szépülj – pihenj!**

A csomag tartalma:

- 5 éjszaka szállás a Hotel Solarban
- Svédasztalos félpanzió
- 1 alkalommal zenés-táncos est
- délben ajándéklevés
- 18 db gyógykezelés és napi fürdőbelépő



Dicsekedhetünk is?

A városunk ősszel is csodálatos és tiszta.

A nagyatádi gyógyvíznek párja nincs. (Neked van? mert akkor hozd el őt is!)

Szállodánk családias hangulattal és nagy szeretettel várja régi és új vendégeit.

Solar Lajos cicánk, aki a kollégánk, lassan híresebb lesz, mint mi magunk.

Prémiumszobáink már 24-en vannak, és elég kelendőek!

Mi szóltunk!

Résztvételi díj: 47.000 Ft/fő

Egyágyas felár: 2000 Ft/éj

Prémiumszoba felár: 1000 Ft/fő/éj

Szeretettel várunk!

Hotel Solar * Nagyatád**

7500 Nagyatád,
Széchenyi tér 28.

82/504-135;

30/500 31 35

infosolar@t-online.hu



Újra együtt

Megyei nyugdíjas sportnap Tardoson, a Malom-patak völgyében

Az Életet az éveknek Megyei Szövetsége ez évben is megtartotta már hagyománnyá vált sportnapját. A május 15-re tervezett kiemelt rendezvényt végül szeptember 18-án tartottuk. Az elmúlt évekhez hasonlóan a jelenlegi vírusos helyzet ellenére is nagy volt az érdeklődés – mintegy 100 nyugdíjas vett részt a rendezvényen. (2019-ben 152, 2018-ban 205) Minden klub előzetesen meghívót és programot kapott. Sajnálatos, hogy a megyei szövetség elnöke, Troják Frigyes betegség miatt nem tudott eljönni.

Meghívott vendégünk, Romanek Etelka, a megyei közgyűlés elnökhelyettese a megnyitóban üdvözölte a megjelenteket. Örömeinek adta jelét, hogy a nyugdíjasok ennyire aktívak, szeretnek játszani, szeretik a természetet, és örülnek a barátokkal, ismerősökkel való találkozásnak. A megyei önkormányzat figyelemmel kíséri a nyugdíjasok, és általában az idősek életét és tevékenységét. Egy kis meglepetés-ajándékkal készültek: az ebédszünetben egy vendég-zenekar fokozta a hangulatot. Szabóné Kaszás Erika, szövetségünk újonnan megválasztott sportfelelőse ismertette a verseny lebonyolítását az előzetes program alapján. A versenyszámok hasonlóak voltak a korábbi évekéhez (váltófutás, pinponglabda egyensúlyozás, kapura rúgás, karika rúd-dobás, babzsák kosárba dobás). Az 5 fős csapatok minden tagja teljesítette valamennyi akadályt. Az elért pontokat a versenybírók hitelesítették. A pontszámok összesítése után került sor az eredményhirdetésre. A versenyt az igen lelkes Bábolna csapata nyerte.

Az eredményhirdetésnél jelen volt Csabán Béla Tardos község polgármestere, aki elmondta, hogy a Malom-patak völgye már negyedik alkalommal ad helyet ennek nagyszerű rendezvénynek. Ez a gyönyörű természeti táj egyre több kirándulót és természetbarátot vonz, örül annak hogy ezt a nyugdíjasok is kihasználják. Megköszönte a szervezők munkáját, majd az eddigi Tardosi Sportnapok fő szervezőjét, Bankó Róbertet Körmenyi Géza és Motil László „Fejezetek Tardos községről”, című könyvével jutalmazta meg. A zenés ebéd után sokan egy szép sétát tettek a tó körül. A ragyogó nyári időnek is köszönhetően egy újabb szép emlékekkel búcsúztunk a Malom-patak völgyétől.

BR

A képet Birkás Erzsébet készítette: közös torna

Folytatódik a „Budapest másképp” sétasorozat

Október 1-jén az Életet az Éveknek Területi Egyesülete szervezésében a Farkasréti temető 25-ös „Művészarcelláját” jártuk be. Mint mindig, most is Aradi Péter volt az idegenvezetőnk. Természetesen betartottunk minden vonatkozó szabályt, sőt, azért, hogy a megfelelő távolságtartás mellett mindenki jól hallhassa Pétert, nyakba akasztható vevőkészüléket kaptunk, egyszer használatos, fertőtlenített fülhallgatóval.

A temető 1894. április 1-jén nyílt meg, melyben összesen annyi híres magyar végső nyughelye van

(művészek, sportolók, tudósok, politikusok), mint a Fiumei útibán és a kolozsvári Házsongárdiban együttvéve. Tóth Vilmos a temető részletes múltjáról szóló tanulmányában 8-10 ezerre teszi a létszámot.

Csak néhány érdekesség a látottakhoz: Hankiss Elemér és Torgyán József egymás mellett nyugszik, ugyancsak Bubik István és Selmeczi Roland is. Bajor Imre és Koós János, illetve Sztankay István és Schütz Illa sírját csak egy-két nyughely választja el. Szécsi Pál sírján friss virág volt!

A sétán összesen huszonötven vettünk részt és már készülünk a következőre, melyen az Andrássy út első szakaszának látnivalóit fogjuk megismerni.

A séta időpontja: 2020. október 29. 14:00 óra
Találkozás helye: Bajcsy Zsilinszky út-Andrássy út sarok (Deák tér fele eső oldal)

További részletek az egyesület honlapján (bpeletetazeveknek.org) olvashatók.
Mindenkit szeretettel várunk!

Nagyné Borics Márta
Taurus Nyugdíjas Klub



Összetartozunk

Kedves Nyuggerek és Nyuggerinák!

Igazán nem panaszkodom. Idén töltöttem be a 86. életévemet, úgy elillant ez a 86 év szinte észre sem vettem, csak az idő okozta nyavalyák emlékeztetnek rá. Már előre elhatároztam, hogy a pihenés éveim alatt valami elfoglaltságot keresek. Az országház homlokzatán látható vármegye címerek adták az ötletet és megfaragtam a 71 db címet. Legnagyobb csodálkozásomra siker koronázta tervemet, 2002-ben Diósgyőri Várban nyílt meg az első kiállítás. Közben 2004ben csatlakoztunk az EU-hoz. Ez arra sarkalt, hogy megfaragjam a tagországok címereit is. Ezeket is megfaragtam. Nem mulaszthatom el megköszönni azok segítségét, akik munkámat a hosszú évek alatt bármely módon támogatták.

Persze lenne sok mondanivalóm ezzel kapcsolatban, de gondoltam megosztom veletek az alkotás örömét, rátok bízva a döntést, hogy érdemes volt-e szeretetemet és szorgalmamat erre fordítani. Én azt gondolom, aki megtekinti, megérti a mondani valómat. Arra biztatnék mindenkit, hogy válasszon valami elfoglaltságot így a kegyetlenül múló idő rövidebbnek fog tűnni, és az alkotás öröme és a siker megédesíti az öregedés napjait, elviselhetővé teszi a fájdalmakat.

Szeretettel egy VÉN NYUGGER Budáról

Goda László Ferenc

(A teljes képanyag a következő linken megtekinthető:
<https://indafoto.hu/goduska/osszetartozunk>)





Barangolás a Bakonyban — Cuha túra

A hosszú ideig tartó bezártság után igazán nagy érdeklődés kísérte a Bakonyszentlászlói Másodvirágzás Nyugdíjas Klub hagyományos „Cuha túráját” augusztus 6-án.

Az Életet az Éveknek Nyugdíjas Szövetség Győr-Moson-Sopron megyei klubtanácsának klubjaiból, egyesületeiből — eddig soha nem látott létszámban — közel 200-an jelentünk meg, ezen a nagy hagyománynak örvendő túrán.

A kirándulók többsége Porva-Csesznek megállóig utazott, ahol Páris Pálné klubvezető köszöntött bennünket. Innen gyalog tettük meg az utat vissza Vinyéig, 5,6 km-t. A mozgásukban kissé korlátozottak Vinyén leszálltak, és itt vártak be bennünket.

A kiváló időjárásban az erdei ösvény számtalan természeti csodával örvendeztetett meg minden gyaloglót. Kegyesen csörgedezett mellettünk a Cuha patak, amely 9 átkelőjét csekély mennyiségű vízzel látta el ottlétünkkor. Így szinte száraz lábbal kelhettünk át rajta. Vidám, dalos hangulatban, jó beszélgetésekkel töltöttük az időt a visszaérkezésig, ahol a Másodvirágzás Nyugdíjas Klub kiváló szakácsai finom ebéddel vártak bennünket. Közben megérkezett a polgármester is, Soós Zoltán, aki nagy szeretettel és tisztelettel köszöntött bennünket.

Ebéd után még maradt egy kis idő nótázásra, táncra is. Ismét egy igazi, jó hangulatú, remek napunk volt. Kicsit pilledten, de nagy élményekkel, elégedetten vettünk búcsút a házigazdáktól, megköszönve a szép programot, a kiváló vendéglátást. Bízunk a jövő évi, ismételt túra lehetőségében.

Kovács Edit megyei kultúrfelelős

CSÍNYE gondolatok

Ismét otthon maradunk? Íriszesen!

Nagyon aktívan kezdtük a második felévet a Csornai Írisz Nyugdíjas Egyesületben. Úgy gondoltuk túl vagyunk a vírus okozta bezártságon, félelmen. De hamar szembe kellett néznünk a tényekkel, ez a vírus nagyon szeret itt, és nem hagyja nyugodtan végezni a betervezett dolgainkat.

Így hát szeptember első kettő hete utáni, harmadik találkozóinkat már a Premontrei Parkban tartottuk meg. Majd a negyediket a Remete teraszon, és lemondunk a további zárt térben történő egyesületi összejövetelről, szervezett programokról, valamennyiünk érdekében.

De csak a zárt térbeliről! Az az ötletünk támadt, hogy túrázunk minden kedden, vagy csütörtökön, ha az idő is kegyes lesz hozzánk. Első alkalommal ismét elmentek a CSÍNYÉ-sek a Cuha túrára, ahol kiválóan éreztük magunkat. Ragyogó időben, jó társaságban, a természet lágy ölén gyorsan múlik az idő. Mindenki végig kitartóan gyalogolt, időnként komótosabban, hogy a „fájós lábúak” is bírják. Még alig dolgoztuk fel a rengeteg élményt, máris a következő túrán voltunk, az útirány Pannonhalma volt. Rövidebb távon, de meredekebb tereppel is megbirkóztunk. Egy kicsit lassabb tempóban, de ér-



demes volt! Az Főapátságban előre bejelentett időpontra érkeztünk. Megtekintettük a bazilikát, a kengőt és a könyvtárat. A csodálatos látvány mellett egy rendkívül profi tárlatvezetésben volt részünk. A hazaindulás előtt volt lehetőségünk körbejárni a Millenniumi Emlékművet, a Boldogasszony kápolnát, végig járni a Lombkorona tanösvényt, felmászunk a Boldog Mór kilátóra, és rövid sétát tettünk a Gyógynövénykertben és az arborétumban.

A finom ebéd elfogyasztása után indultunk az állomásra, vissza-vissza tekintve a távolodó Apátsági épületre, nehogy elfeledjük milyen remek napot töltöttünk ott együtt!

Ha bárkiben felmerülne az a kérdés, hogyan csináljuk? A válasz egyszerű: szabályosan, zárt térben maszkban, de az erdő tiszta levegőjén szabadon, kellő távolságban egymástól.

Vigyázunk magunkra és egymásra!

Kovács Edit



„HULL A SZILVA A FÁRÓL...”

Nagy érdeklődésnek örvendett a Őszirozsa Nyugdíjas Klub szervezésében megrendezett „szilvalekvár főző” találkozó Mosonszolnokon.

2020.09.01-én már reggel 7 órakor izgalommal gyülekeztek a benevezett klubok résztvevői. Hét település vállalkozó kedvű nyugdíjasai szorgoskodtak, hogy mielőbb a kondérokba kerülhessen az ízletes szilva, hogy pár óra múlva már az üvegekbe tölthessék a finomabbnál finomabb szilvalekvárt.

Mosonszolnokon hagyománya van ennek a rendezvénynek. Az évek folyamán mindig több a jelentkező, hiszen gyorsan híre ment a megyében ennek a jó hangulatú, jól szervezett programnak. Az időjárás ugyan nem volt kegyes a „versenyzőkhöz”, de a tájház udvarában mindenkinek jutott fedél a feje fölé.

A szilvafőzés mellett, a nyolcadik kondérban készült – a „fárasztó” munka után jól megérdemelt – csülkös babgulyás. Aki nem a szilvalekvár keverésével volt elfoglalva, az a levesbe csipkedettet készített, amiről a helyi televízió felvételt forgatott.

Igazi csapatépítő nap volt, ahol jelen voltak: Dunakiliti, Levél, Máriakálnok, Mosonszolnok, Mosonudvar, Újrónafő, és Várbalog legjobb szilvalekvár főzői. Valamint a Megyei Klubtanácsunk kulturális felelőse: Kovács Edit, aki messzemenőig csodálatát és elismerését fejezte ki a kiváló szervezésért, a kivitelezésért és az eredményességért. Búcsúzásként az alábbi szlogent használta: „Jövőre veletek ugyanitt!”

Mi pedig szeretettel várunk majd minden érdeklődő csapatot!

Horváth Tiborné - klubvezető



Sopronban jártunk



A soproni fesztiválon a belediék népdalokat énekeltek

Csorna visszavár!

Az Életet az Éveknek Országos Nyugdíjas Szövetség Győr–Moson–Sopron Megyei Klubtanácsa soron következő vezetői értekezletének – 2020.08.31-én – a Csornai Írisz Nyugdíjas Egyesület volt a vendéglátója.

Az összejövetel a Premontrei Rendház Dísztermében valósult meg, ami önmagában is rendhagyó volt a Klubtanács életében.

A rendezvényt Zsámbokiné Buday Anna, a Megyei Klubtanács elnöke nyitotta meg.

Köszöntötte a megjelenteket a házigazda, a CSÍ-NYE elnöke, Horváth Imréné. Köszönetet mondott a város polgármesterének – Dr. Bónáné Dr. Németh Katalinnak –, és a Művelődési Ház igazgatójának – Szalayné Galambosi Tímeának – az értekezlet étkezési költségeinek, helyszínének, kulturális programjának biztosításáért.

Az értekezletet megtisztelte városunk polgármestere: Dr. Bónáné Dr. Németh Katalin. Jelenlétével és hozzászólásával megerősítette a nyugdíjas klubok fontosságát, az összetartozás jelentőségét, az idős korúak támogatását, tiszteletét.

A rendezvény további részében szó volt a különböző, betervezett programok megvalósításáról, a szükséges szervezési feladatok megbeszéléséről.

Ezt követően a jelenlevők megtekintették a városi múzeumot, tárlatvezető: Bencsicsné Aszt Ágnes, muzeológus – régész. Majd a Premontrei Rendházat és templomot, amit Ignác testvér vezetett.

Az összejövetelt ebéd követte, amit a rendkívüli helyzetre való tekintettel csomagolva kaptak a résztvevők!

Megítélésünk, és a visszajelzések alapján rendkívül színvonalas, tartalmas volt az értekezlet. Sokan jelezték, hogy szívesen térnek vissza saját csoportjaikkal.

Szeretettel várjuk az érdeklődőket Csornán, a veszélyhelyzet csökkenése után!

Kovács Edit

„Corona 20” irodalmi pályázatunkat a Magyar Irodalomtörténeti Társaság Zala Megyei Tagozata Elnöksége – felkérésünkre – elbírálta. (A rendezvényekről később beszámolunk.)

Az első helyezett Gérczei Ildikó lett a Zalabéri Nyugi Körből.

Dr. Kocsis Gyula

Korona 2020

Amatőr irodalmi pályázat

avagy: hogy' éltem /élem meg nyugdíjasként a Covid '19-es vírusveszélyt 2020-ban

Meg kellene szólítsalak..., mert úgy azért mégsem kezddhetem ezt a levelet, hogy **Hé Korona!** De hogyan? Kedves... azt nem mondhatom, mert egyáltalán nem az vagy! Tisztelt..., naaa, az végképp nem! A kettő közti átmenete között sem talállok megfelelő jelzőt hozzád.

Ez a te hibád, be sem mutatkoztál, amikor váratlanul közénk „robbantál”. Azt sem tudom ki hívott. Vagy küldött valaki? Semmit nem tudok rólad egyértelműen, mert sokan sokféleképpen beszélnek rólad. Szeretnék azoknak hinni, akik azt képviselik, hogy egy vagy a sok vírus közül. Egy, aki nem veszélyesebb ránk. De már annyi pusztítást végeztél az ittléteddel az elmúlt 6 hónap alatt, hogy nem merem hinni.

Vagy éppen az volt a szándékom a minden előzmény nélküli megjelenéssel, hogy félelmet keltse bennünk? Nem mondom, hogy nem sikerült... a tavaszi hónapokban. Képzeld el, hogy 89 éves Édesanyámért, és akkor fél éves első kisunokámért aggódtam legjobban, magamon kívül. Persze, sok mindenki másért is... El tudod képzelni egyáltalán mit jelentett ez a napi rutinban Édesanyámnak? Például a megszokott kistermelői tej lemondása, ami Édesanyámnak szinte egy egész napos értelmes tennivalót jelentett minden hétfőn. Előkészíteni az edényeket, az aprópénzt, töltséért. Lesni a hűtőköcsök mikor érkezik, találgatni miért késik, ha késik? Aggódni „az Iliért”, aki nem jött éppen, pedig ő mindig megkérdezte: „hogy van mami?” Forralás, hűtés, palackba zárás. Ujra mosogatás... a tejes napi rituálé végeztével pedig elégedetten adni hálát, hogy ma is meg tudta tenni 89 évesen. És ez csak egy nap! Ott vannak a pénteki helybeli idősothtoni szentmisék, Ella és társaival találkozás, amikor mindenki morzsolgatta a szeme sarkát. Édesanyám azért, mert nem lakója az otthonnak, de sajnálta az ismerősöket, a többiek éppen azért, mert lakói. *Eh, de te ezt hogyan is érthetnéd, Korona? Hiszen te nem érzel ilyesmit, fogalmad sincs arról, milyen pusztítást végzel. Ezt akarod, ugye?*

Édesanyámnak minden napra megvolt a dolga, ezek hiánya, a sok féltésem, fertőtlenítések, figyelmeztetések nagyon sokat rontottak a mentális állapotán. Persze az enyémen is... Vasárnapokon a szentmisén. Ott aztán a katolikus liturgia szerint meg lehetett szorítani egymás kezét, megbékélni szívből Isten házában. Ezt is megvontad, Korona! Persze, lehe-

tett nézni, hallgatni digitálisan a szentmiséket. de ez nem ugyanaz! Én is minden vasárnap megnéztem az evangélikus Istentisztelet közvetítését. Hálás vagyok a lelkészünknek, hogy felkészültségével táplálta lelkünket az ünnepek sorozatában is. Nem akarom a mostani példámmal enyhíteni a feléd áradó haragvásomat, de azért elmondom neked, mert az igazsághoz ez is hozzátartozik, hogy miattad, a jelenléted miatt hallhattam szólóban énekelni a lelkészünket, mert ugye, gyülekezet nélkül volt a tv felvétel. Itthon persze én is énekeltem... szintén szólóban. Lehet, hogy hallottad is néha, *olyankor talán elszégyellted egy kicsit magad*. Ezt remélem.

Azért azt tudod, hogy sokat nélkülöztünk miattad! Az emberi kapcsolatokat...a Nyugi kör programjait. Olyan klassz éves tervünk van az idén is, de alig tudtunk megvalósítani abból bármit is... miattad. Miattad nem találkozhattunk rendszeresen, maradt a virtuális kapcsolatunk. Nem elég az nekünk! Kell a találkozás, a közelség, az ölelés, a másik illata, ... kell az érintés...kellene a másik mosolya, amit miattad eltakar a maszk, ami növeli az egymás közti távolságot, pedig CSAK pár mm vékony textília... Miattad válunk bizalmatlanná egymás iránt. Ezt akartad, Korona? Hogy rossz gondolatok jussanak eszünkbe, amikor találkozunk egymással? Például az, hogy vajon nem fertőz meg/nem fertőzöm meg, ha megöleljük egymást? Behívjam teázni, megkínáljam bármivel is? Meg ilyenek... És a találkozás már nem ugyanaz, mint előttem volt. *Ha tudnád ez mennyire rossz, nem tolazkodtál volna közénk. Ha tudnád... , de nem tudod.*

Haragszom rád, Korona, de nagyon! Azt gondold magadról, hogy erős vagy, azt gondold, hogy legyőzhetsz minket?

Mi emberek, akik ismerjük Ernest Hemingway Az öreg halász és a tenger című kisregényét, jól az elménkbe véstük: hogy az embert el lehet pusztítani, de legyőzni nem lehet. *Jegyezd meg jól te is! Hagyj föl a próbálkozásaiddal!*

Mi emberek, magunk is pusztítunk... sokat, értelmetlenül, magunk ellen is. Pár hónapos jelenléted alatt — azt olvastam — fellélegzett a Földünk. A légi és közúti közlekedés megállt/lelassult, a fogyasztásunk csökkent, a termelés is... gazdasági válságot hozott. Gyermekeink, unokáink megélhetését megkeserítve, a jövőképet elmaszatolva... *Nem kellesz,*

értsd meg Korona, van bajunk elég nélküled is. Távozz olyan hirtelen, ahogy jöttél! Így lesz jó mindenkinek!

Mosolyogni szeretnénk maszk nélkül, olvasni szájról, aki nagyot hall – mint például én is –, találkozni, megölelni egymást, mint régen. Nagyon szeretnénk... nagyon jó volna...

Vajon kiben, milyen nyomot hagysz magad után, Korona? Oly sokfélék vagyunk: féltősek-vagányok, könnyelműek, felelős magatartásúak-felelőtlenek. Fiatalok-öregesek, babák-aggok, családosok-magányosok..., de abban mindnyájan egyek vagyunk, hogy nem akartunk téged magunk közé fogadni. Ha voltak is gondjaink – mindenkinek más és más –, azt nem vittük mindenhova, mint most a szájmazsikkal kötelező megjelenést, ami számomra a félelem szimbólumává vált.

Elmondok egy esetemet, amiért szintén téged okolak, Korona! (Hogy lehet egy vírust Koronának nevezni? De tényleg... Még ha az alakja hasonlít is a koronára? Ez túlzás, nagy-nagy túlzás.)

Még az elején, amikor mi nyugdíjasok időzónában vásárolhattunk, egyszer bementem a Müllerbe, ahol a nekem legjobb papírzsepi beszerzése okán máskor simán eltöltöttem az észrevétlenül telő egy óra hosszát bámészkodással, szaglással. Aznap rajtam kívül egyetlen pasi volt még az üzletben, velem egykorú lehetett, ahogy meg tudtam állapítani abból, ami kilátszott belőle a maszkból. Hjaaaa, persze, hogy velem egykorú, hiszen abban az időzónában csak mi nyugdíjasok mehettünk! Hiszed vagy nem, Korona, én akkor a szokott idő tötrésze alatt végeztem, igaz, a pénztárnál sem kellett sorban állni.

Amikor az üzletajtón kívülre értem, olyan szintű szorongatottság érzés lett úrrá rajtam, aminek gondolom te éppen nagyon örültél, Korona, hogy az engem az autónál váró – sokkal fiatalabb, tehát a kiszabott időzónába nem beférő társam – megrémült. Egyrészt a gyors vásárlás miatt, másrészt pedig a sürgetésem miatt, hogy menjünk, menjünk innen!

Aztán hazaérkezve megfestettem a vírusúzó mandálámat, ezzel tartalak távol téged, Korona. *Ugye, nem mersz a közelébe menni?* Mert az egy gyönyörű alkotás, méltatlan lenne megközelíteni részedről, *ne is próbálkozz, nem ajánlom!*

De máshol se próbálkozz!

Már éppen eleget romboltál, legyen elég!

Kicsit több, mint fél év köztünk léted után azt veszem észre, hogy mások vagyunk. Hinni szeretném, hogy ugyanazok, akik voltunk, csak a problémánk több...

Te tetted ezt Korona, sosem bocsátok meg neked!

Nem köszönök el tőled, Korona, mert nem akarlak (meg)ismerni, nem tartalak méltónak arra, hogy még több szóval illesselek...

Gérczei Ildikó – Zalabér Nyugi kör

Zene és tánc a nyugdíjasklubban

Szabó Gyula-díjat vehetett át

Kovacsics Lászlóné, a nagytétényi nyugdíjasklub vezetője

A kulturális, közösségi élet területén kiemelkedően eredményes, maradandó értékű tevékenységéért Kovacsics Lászlóné a szeptember 4-i önkormányzati ünnepségen Szabó Gyula-díjat vehetett át. A Nagytétényi Polgári Kör nyugdíjasklubjának vezetője több mint két évtizede gondoskodik a tagok programjairól, szervezi az idős emberek életét, mindennapjaikat tartalmas időtöltéssel színesíti. A rangos kitüntetés birtokosa ott-honában mesélt tevékenységéről és az időseknek örömet szerző, hagyományos elfoglaltságokról.



• Jólesett, hogy a Nagytétényi Polgári Kör rám gondolt és javasolt a kitüntetésre, a képviselő-testület pedig úgy döntött, hogy idén nekem adja a Szabó Gyula-díjat – kezdte a beszélgetést Kovacsics Lászlóné Eta, aki korát meghazudtoló frissességgel és aktivitással veti bele magát a nagytétényi közösség életébe. Mostanában többször gyengélkedik, de ez nem akadályozta meg abban, hogy augusztus 26-án ott legyen a Sváb Emlékhelynél, és a Nagytétényből kitélepített svábokra emlékezzen a Német Nemzeti Önkormányzat és a Nagytétényi Polgári Kör által szervezett programon, sőt, beszélgetésünkkel már a délutáni összejövetelre készült, amelyen a következő időszak feladatait beszélnek meg a Nagytétényi Polgári Kör elnökségével.

• Több mint húsz éve vezetem a klubot, amelyhez száznál is többen tartoznak. Hivatásos katonaként viszonylag fiatalon nyugdíjba mentem, és nagyon hiányzott a társaság. Kerestem a kapcsolatokat, és így találtam rá a nagytétényi nyugdíjasklubra, ahol néhány év elteltével vezetővé választottak. Mi valamennyien a polgári kör tagjai is vagyunk, ránk mindig számíthat az elnök asszony. A programokon mindenben segítjük, de sütünk és felszolgálunk is a rendezvényeken. Minden közösségi munkában részt veszek, mindenből igyekszem a maximumot nyújtani – mesélte Kovacsics Lászlóné, a Nagytétényben mindenki által Etaként ismert kitüntetett, aki érdeklődésünkre válaszolva elmondta, hogy visszatérő programjaikon kívül – farsang, nőnap, férfinap, Anyák napja, a saját szervezésű Idősek napja és a bensőséges saját karácsony – havonta tart egy beszélgetős délutánt és egy zenéstáncos estét a nyugdíjasoknak.

• A járvány miatt sajnos minden elmaradt, pedig nagyon reménykedtünk abban, hogy szeptember 7-én megtarthatjuk a Szelmann Házban a szokásos zenés-táncos estünket – emelte ki a nyugdíjasklub legnépszerűbb eseményét. Húsz éve alakult meg a nyugdíjasklub dalköre, aminek szintén ő a vezetője, és minden évben szerveznek dalostalálkozót, amelyen a polgári körtől kapott fellépőruháikban énekelhetnek kajászói és törökbálinti vendégeik előtt. • **(TAMÁS ANGÉLA – Nagytétényi újság)**

Kémiantanárokat díjazott a Richter

21. alkalommal adták át a Magyar Kémiaoktatásért díjakat

A Magyar Tudományos Akadémián négy kémiantanár vehette át kiemelkedő szakmai munkásságáért a Magyar Kémiaoktatásért díjat, amelyet a Richter Gedeon Alapítvány a Magyar Kémiaoktatásért kuratóriuma évente ítél oda középiskolai és általános iskolai kémiantanároknak. Az idei évben a pedagógusok különösen nagy kihívásokkal szembesültek, ezért még inkább kiemelt a jelentősége, hogy elismerést kapjon évtizedeken át tartó áldozatos munkájuk, amivel jelentősen hozzájárulnak a magas színvonalú szakképzéshez, valamint, hogy kiemelt figyelmet fordítanak a kémia oktatására, megszerettetésére és a tehetséges diákok felkarolására.



A nemzetgazdaság versenyképességének alakulása nagymértékben függ az oktatás színvonalától, hiszen az innovációs eredmények legfőbb motorja a jól képzett szakemberek teljesítménye, ezért a Richter Gedeon Nyrt. kiemelt figyelemmel kíséri a magyar oktatás helyzetét. A társaság kötelességének érzi, hogy lehetőségeihez mérten folytassa támogató tevékenységét ezen a területen. A Richter Gedeon Alapítvány a Magyar Kémiaoktatásért kuratóriuma ítéli oda a rangos elismerést, a személyenként 500 ezer forinttal járó díjat.

„Talán soha nem volt jobban érzékelhető, mint most, hogy az emberiségnek milyen nagy szüksége van a tudományra, a magasszintű kutatási és fejlesztési képességekre és erőforrásokra. Ennek egyik ékes példáját adja a vírusellenes remdesivir hatóanyagnak a Richter által az elmúlt hónapokban történt előállítás. Mindenki, aki belülről, közelről megtapasztalta ezt a folyamatot – ahogy én is –, tudja hogy a projekt milyen óriási és váratlan kémiai, illetve analitikai nehézségekkel járt, és hogy a feladat sikeres megoldása milyen hatalmas tudást, csapatmunkát, erőfeszítést, kudarctűrést, mennyi hitet és küldetéstudatot igényelt. Mindez a képesség egyértelműen visszavezethető azokhoz a kiváló, de sokszor kevésbé megbecsült tanárokhoz, akik tudásukkal és személyiségükkel már fiatalon

a kutatói pálya irányába tudják terelni tehetséges tanítványaikat. Ezek a tanárok a katalizátorai annak a kutatói kiválóságnak, amely nélkül az ilyen teljesítmények elképzelhetetlenek lennének! Ennek szellemében a Richter Gedeon Alapítvány a Magyar Kémiaoktatásért célja a kiváló kémiantanárok elismerése és inspirálása arra, hogy hivatástudatukban soha ne rendüljenek meg, még olyankor sem, ha a munkájukhoz a körülmények közel sem ideálisak. Az egész alapítványi stáb, valamint a Richter nevében szeretném őszinte elismerésemet, tiszteletemet és hálámat kifejezni mindazon kiváló kémiantanároknak, akik ebben az országban (és azon túl) tevékenykednek, és akik közül évről-évre kiválasztásra kerülnek az alapítvány díjazottjai.” – mondta Prof. Dr. Szántay Csaba, a kuratórium elnöke.

„1999-ben adták át először ezt a díjat általános-, közép és szakközépiskolai, valamint szakgimnáziumi kémia tanároknak. Olyan pedagógusoknak, akik a jövő számára képzik a természettudományokkal, közöttük kémiával foglalkozó fiatalokat, akik igyekeznek a tudomány szépségét, a tudás értékét átadni, és mindeközben becsületre, szépre és jóra nevelni. Azok a pedagógusok, akik megkapták a díjat, nemcsak a tantárgy szépségét, hanem egyfajta életszemléletet is közvetítenek a fiatalok számára. Legyen ez a díj az elismerés mellett biztatás is, és köszönet a pedagógusok felé, lelkiismeretes és magas szintű értékteremtő munkájukért. Egyben jelzés arra, hogy a mai nehéz, emberpróbáló időkben még fontosabbnak tartjuk a hálát, a köszönet és az elismerés kinyilvánítását” – Dr. Pellioniszné Dr. Paróczai Margit támogatáspolitikáért és alapítványi tevékenységek koordinálásáért felelős megbízott, Richter Gedeon Nyrt.

2020. évi díjazottak:

Czibor Angelika, Tarczy Lajos Magyar Tanítási Nyelvű Alapiskola, Szlovákia

Dr. Dóbéné Cserjés Edit, BMSZC Petrik Lajos Két Tanítási Nyelvű Technikum, Budapest

Keglevich Kristóf, Budapesti Fazekas Mihály Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium

Tóth Imre, Kecskeméti Református Gimnázium

Díjazott tanárok gondolatai az elismerés kapcsán

Czibor Angelika

Felvidéki magyar pedagógusként egyik fő feladatomban: olyan szintű érdeklődést és munkához való viszonyt kialakítani a diákokban, hogy tudásukkal bárhol megállják helyüket a nagyvilágban. A másik feladatomban pedig: neveléssel olyan erős gyökereket kialakítani, amik szorosan kötik őket a szűk régióhoz, hogy bármerre is vesse őket a sors, hazavágyjanak, a megszerzett tudást helyben kamatoztassák, hozzájárulva a felvidéki magyarság megmaradásához – gazdaságilag és szellemileg egyaránt. A felterjesztés és az elismerés megerősít abban, hogy munkámat továbbra is ebben a szellemben, teljes odaadással végezzem.



Dr. Dóbéné Cserjés Edit



Nem akartam tanár lenni. Vegyész végzettséggel állást keresve közel négy évtizede – terveim szerint csak átmenetileg – tanítást vállaltam a Petrik Lajos Vegyipari Szakközépiskolában. Egy innovatív közösségbe kerültem, nagy tudású kollégák és a világra nyitott fiatalok közé, és megéreztem a tudás átadásának örömet.

Megtisztelő számomra, hogy tanári pályafutásom elismeréseként átvehetem ezt a rangos díjat,

amely megerősít abban is, hogy megtaláltam a nekem leginkább való munkát. Büszke vagyok azokra a tanítványaimra, akik versenyeket nyertek, egyetemet végeztek és vegyészként szakmai sikereket érnek el, de azokat nem kevésbé nagyra értékelem, akik kevesebb tehetséggel, de szorgalommal és kitartással szerezték meg tudásukat és vegyészmérnöksékként végzik munkájukat. Tanítványaim ballagási tarisznyájába útravalóul a következő idézetet szoktam tenni: „Egyetlen ismeret van, a többi csak toldás: Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra.” (Weöres Sándor: Szembe fordított tükrök)

Keglevich Kristóf

Ernest Rutherford állítólag egy alkalommal azt mondta, hogy a tudományos gondolatnak semmi értéke sincs, ha nem lehet azt megmagyarázni akár egy pincérmőnek is. Saját hitem szerint ez az elv ma, a természettudományos oktatás háttérbe szorulásának korában is igaz kell hogy legyen. Úgy érzem, a kémiát könnyű szemléletesen tanítani. Minden tanárnak hinnie kell saját képességeiben, és a gyerekek értelmében; abban, hogy a diákok megérthetik a kémiát, és abban is, hogy felkelthető a kémia iránti érdeklődésük. Ez a kettős cél vezérel a tanórán. Kaland megtanítani a hetedikesnek, hogyan kell kanyarítani a ró betűt, és élmény látni, ahogy a tizenkettedikes megtanulja a szacharóz pontos térszerkezetét is kifejező képletét. Ezek örömet adnak. Hálás vagyok a Richter Gedeon Alapítványnak, hogy értéket lát munkámban. Igyekszem a megtisztelő kitüntetéssel úgy meghálálni, hogy amennyire rajtam áll és amennyiben a tantárgy óraszámát ezt lehetővé teszi, minél több diákomnak felcsillantok valamit a kémia szépségéből.



Tóth Imre

Ez a díj számomra egy ajándék, mely mindenkor hálás szívvel emlékeztet az eddig megtett útra, azokra akik elindítottak, akikkel együtt dolgozhattam, akik támogattak, s megerősít abban, hogy tanárnak lenni egy csodálatos hivatás, melynek igazi értéke az emberi kapcsolatokban rejtőzik.



Ezüst receptek – Segíts magadon...

“Ne gyógyítsuk a betegséget, hanem előzzük meg!”(ism.)

Főzésnél, sütésnél zsírt (disznó, kacsa, liba) használjunk, mert ebből állítják elő a sejtjeink az anyagcsere vizet, illetve az emésztőnedvek erre ürülnek ki – a hidegen sajtolt olajat (olíva, tökmag stb.) az elkészített ételre öntsük.

Sárgaborsó krémleves

(a sárgaborsó káliumban gazdag, A, B6, C vitamint, vasat, magnéziumot tartalmaz)

Szalonnát pirítunk, rajta 2 fej felaprított vöröshagymát, 2 gerezd fokhagymát, 2 db összevágott sárgarépat, 1 db felkockázott szálzellert. Forgassuk hozzá az előző nap beáztatott 20-30 dkg sárgaborsót, 1-2 babérlevelet, 2 húsleves kockát, 1-1,5 l vizet, sózzuk, borsozzuk. Főzzük puhára, majd a babérleveleket kivéve botmixerrel krémesítsük. Pirított kenyérkockákkal, reszelt sajttal, esetleg pirított baconnal, némi tejföllel megöntve tálaljuk.

Köleskása

(a köles melegítő, lugosító, káliumot, szilíciumot, kovasavat, fluort, B vitamint tartalmaz)

● **Sósan:** szalonnát pirítunk vörös és fokhagymával, sózzuk, borsozzuk, majd összeforgatjuk 1/2 bögre szitán átmosott kölessel, négyszereses vízzel (itt 2 bögre), esetleg 1 marék francia/mexikói köret zöldséggel. Forrásig főzzük, majd lefedjük, és betakarjuk. Kb. 30 perc után megszívja magát, tálalhatjuk. (Több alkalomra is elegendő egytálétel!).

● **Édesen:** 1 ek zsíron/vajon fedő alatt főzzük forrásig a szitán átmosott 1/2 bögre kölest, fahéjdarabbal, összevágott kevés gyümölccsel (alma, körte, barack, szilva), majd lefedve, betakarva hagyjuk kb. fél óráig. Darált mákkal, dióval vagy kókuszreszeléssel és mézzel megcsurgatva, kis fahéjjal tálaljuk.

Dió

(A, B, E vitamin, kalcium, magnézium, kálium, szelén, fluor, réz, omega-3 stb.)

Naponta 5 db dióbél fogyasztása ajánlatos (allergiások vigyázzanak): szívbetegségek, dagانات, cukorbetegség megelőzése, vérszegénység ellen, stresszoldó, memóriajavító hatás stb.

● Téli csemege a fehér dió: a megtisztított dióbelet tegyük a tepsibe, és helyezzük 15-20 percre a sütés utáni sütőbe. A „sterilizálás” után kifűjt, immár fehér diót üvegekben tároljuk.

● Köhögés esetén a dióbelet 1:1 arányban mézzel tegyük kis befőttes üvegbe, majd vízzel hígítva fogyasszuk.

● Diólevél tea: vér, nyirokerek tisztítása, vércukor csökkentő: naponta 1-3 csésze 6 hétig, utána 4 hét szünet.

● A szemfenéki erek bajai (szemszárazság, szür-

ke-zöldhályog esetén 1/2 dl vízzel forrázzunk le 1 csipetnyi diólevelet, kihűlés után mutató ujjunkat belemártva ötször-hatszor óvatosan bedörzsöljük az alsó-felsőszemhéjba.

● Korpásodás, hajhullás: teával bemosni, öblíteni (az utóbbinál vélhetőleg a pajzsmirigyet is kezelni kell).

● Lábszárfekély: erős teával mosogatni, leforrázott diólevelet tegyük a nyílt sebre naponta háromszor-négyszer.

Magas vérnyomás

(A nyugalom (!) mellett a szívet, az ereket, a veséket, a nyirokrendszert kell támogatni a gyógyteákkal.)

Naponta 1 csésze (2,5 dl) **galagonya tea** (hajtás-vég-virág). 1 csapott evőkanálnyit leforrázzunk, 15-20 perc áztatás után elkortyolgatjuk.

1 csésze **fehér fagyöngy tea**: (1 csapott evőkanálnyit – 3 ujjal kivett mennyiséget – langyos vízben 30 percig áztatjuk, aztán kortyolgatjuk.

1 csésze **nyírfalevél, vagy mezei zsurló, vagy csalán, vagy tejoltó galaj tea** (1 csapott ek-nyit leforrázzunk, 15-20 perc állás után kortyolgatjuk.

Hetente 1-7 alkalommal 1-1 csésze **diólevél tea** (1 ek-nyit leforrázni, áztatás után kortyolgatni).

A fenti gyógyteákat 6 hétig fogyasszuk, majd kb. ennyi időt hagyjunk ki, majd szükség esetén folytassuk. (A köztes időben fogyasszunk más teákat, pl. koleszterincsökkentő **tyúkhúr teát**, immunerősítő **csipkebogyó teát** stb.)

Folyamatosan ihatjuk az **erdei szamóca, az erdei málna, az erdei szeder teát!**

+ Főétkezések után 1 pohár vízbe 2 teáskanál almaecetet és 1-2 teáskanál mézet keverünk, elkortyoljuk (erek tisztítása, sav-lúgegyensúly, testsúly normalizálás stb.).

Energiafeltöltő testledörzsölés (Ha elfáradunk, a bőrünk negatív töltésű kis ionjai megcsappannak, semleges, vagy pozitív ionok keletkeznek, ami a szervezetünk energiaszint esését jelenti! A bőr dörzsölésének hatására miniáram termelődik, melynek hatására kis negatív ionok keletkeznek, javul a bőr energia szintje, sőt felpezsdül a vér és nyirokkeringés, az elhalt hámsejtek lehullnak, így a faggyú és verejtékmirigyek megnyílnak, a bőr fesesebb lesz.)

Meztelenül a kádba / zuhanytálcába állva a lábtól, kartól szív felé dörzsöljük a bőrt elől-hátul egy nyeles kefével, aztán meleg vízzel, szappannal lemosuk a testet, majd hideg villám zuhannyal fejezzük be a testápolást.

Egri üdvözléssel: Fűrész János

Szeretné magabiztosan érteni mások beszédét, megerősítés és visszakérdezés nélkül?

Élvezni kedvenc TV- vagy rádióműsorát?

Az elhanyagolt hallásvesztés nemcsak életminőségünkre van hatással, de számos társuló betegség előfordulásában szerepet játszik. Vegye kezébe saját egészségét!

Kipróbálná, milyen eszközökkel javítható a hallás?

500 olyan jelentkezőt keresünk, akik kipróbálnák a hamarosan nálunk is elérhető legújabb technológiájú, szinte láthatatlan hallókészülékeket, amelyek észrevétlenül segítik viselőjüket a mindennapok során.

Jelentkezzen komplett állapotfelmérésünkre és legyen azok között, akik első kézből tapasztalhatják meg a technológiai újdonságokat!

A személyes találkozások háttérbe szorulásával az új technológiájú készülékek összekötik Önt szeretteivel, legyenek közel vagy távol.

Ingyenes, teljeskörű hallásvizsgálat, azonnali eredmény.

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





EGÉSZSÉG



SZÉPSÉG



KÉNYELEM



ÉLETMÓD



DIAGNOSZTIKA



REHABILITÁCIÓ

SEGÍTSÉG A HÁZI BETEGÁPOLÁSBAN

**Forgó üléses
tusoló ülőke**



**Tusolószek
háttámlával**



Fürdetőszék



**Kifordítható
fürdetőszék**



**Egyenes
kapaszkodó**



Tusoló ülőke



**Falra szerelhető
zuhanyzószék**



Rámpa



Ülőlap fürdőkádra



**Kétlépcsős
kádbelépő**



Szobai wc szék



Wc magasító



Járókeret



Kerekesszék



**Betegrögzítő öv
kerekesszékhez**



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

Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2020. 10. 31-ig, a kupon érvényesítése esetén. A kupon más kedvezménnyel nem összevonható.

prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:
ppelet

Érvényesség ideje:
2020. 10. 31-ig

