

Élet az éveknek



Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2021. február-március

Kedves Klubtagok!

Sajnos, a járvány nem múlt el, folyamatosan szedi az áldozatait! Nagyon örülünk, hogy folyamatosan tájékoztattok bennünket arról, hol indult ez oltás, hol és hány tagunk beoltására került sor. Látjuk azt is, mennyire fontos és felelős szerepet vállaltok egymás meggyőzésében, az oltás melletti kampányban.

2021. március 6-án **Szlávik János**, a Dél-pesti Centrumkórház infektológus főorvosa egyik nyilatkozatában mérföldkőnek nevezte, hogy napokon belül elérheti az egymilliót a beoltott emberek száma Magyarországon. Ez már komoly átoltottságnak számít. Ma már tudjuk, csak az oltással lehet hatékonyan védekezni a járvány ellen. Ha megfelelő ütemben érkeznek Magyarországra az oltóanyagok, akkor néhány hónapon belül elérhető a 25 százalékos átoltottsági arány, ami már a járványt meg tudja fékezni.

Szlávik János az oltások közti különbségekről szólva kifejtette: nem mindegyiket lehet bizonyos életkorok alatt vagy felett beadni, valamelyiket hosszabb vagy rövidebb idő után ismételni kell, azonban mindegyik alkalmas arra, hogy szinte száz százalékosan megakadályozza a súlyos esetek kialakulását és a kórházba kerülést a beadás után két-három héttel.

Tagjaink eligazodást segítjük akkor, amikor az Idősek Online Egyetemének előadássorozatát megszerveztük. **Dr. Falus Ferenc** és **dr. Pusztai Erzsébet** elmondták, hogy a második oltás után egy héttel alakul ki az oltásoknál meghatározott 80-90 százalékos védettség. Az után is elképzelhető, hogy valaki megfertőződik, de nagy valószínűséggel nem kerül majd kórházba, nem kerül lélegeztetőgépre. **Továbbra is viseljétek maszkot, tartsatok távolságot, sokat szellőztessetek és fertőtlenítsétek!**

A következő napokban, hetekben különösen vigyázatok magatokra és a környezetetekben élőkre.
(folytatás a 3. oldalon)



Nőnap üdvözlét

“A nő akkor szép igazán, ha boldog, és akkor boldog, ha érzi, hogy szeretik.”
Rippl-Rónai József

Húsvétra készülünk

Elkövetkező időszakban, a húsvéti készülődés folyamán is elsődleges a távolságtartás, a járványügyi intézkedések szabályainak betartása.

Szeretnénk a böjti időszakot színesebbé tenni egy **”VIRTUÁLIS HÍMES TOJÁS KIÁLLÍTÁS”** szervezésével.

A hímes tojás készülhet hagyományos népi technikával, vagy bármilyen más módon. Egyénileg, vagy unokákkal közösen, akár családi program keretében.

Az otthon festett, díszített tojásokról készült fotókat (amelyen csak a tojás szerepel) küldjétek el dr. Kocsis Gyulának, vagy Bene Erzsébetnek. A szebbnél-szebb hímes tojásokról készített fotókat a **”VIRTUÁLIS HÍMES TOJÁS KIÁLLÍTÁS”**-on Kocsis Gyula teszi közzé.

Köszönjük, hogy csatlakoztok a felhíváshoz! Várjuk a hímes tojásokról készült fotókat!

A TARTALOMBÓL:

Karanténban * Tisztújítás * Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit! * Öngyógyító Módszerek
* Ezüst receptek — Segíts magadon!

Gondoskodjon szerettei biztonságáról, és nyerjen!



Biztonság, amelyből közös élmények születnek

Kössön folyamatos díjas életbiztosítást az akciós időszakban*, és nyerje meg 2021.05.06-án **a két 139 cm átmérőjű LG Smart LED okostelevízió egyikét!**

*Az akció 2021.02.08-tól 2021.04.04-ig tart.

A tájékoztatás nem teljes körű, részletekért forduljon postai munkatársunkhoz!

Ügyfélszolgálat: 06 1 200 4800 • www.postabiztosito.hu • A képek illusztrációk.



Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító

(folytatás az 1. oldalról)

Hetek óta meredeken emelkedik az új fertőzöttek és a kórházba kerülők száma. Ennek oka egyértelműen a brit variáns terjedése, amely könnyebben terjed emberről emberre, a fiatalabbakat is megfertőzi, s több embernél okoz lázat, izom- és ízületi fájdalmakat, illetve erős köhögést. A brit variáns 10-15 százalékkal agresszívebb, mint a korábbi koronavírus-törzsek.



Kérlek benneteket, **kapcsolódjatok be az Idősek Egyetemének programjaiba**, ahol az előadóktól kérdezhettek is. A következő előadást **dr. Béres József**, a Béres Gyógyszergyár elnöke tartja Egy csepptől az egészség teljességéig – Immunerősítés a Béres Cseppel címmel. Vegyetek minél több részt az előadásokon, jelentkeztek a megyei elnököknél.

Kedves Klubtagok!

Sok telefonhívást, e-maileket kapunk, amiben a programokról kérdeztek. Havonta tartjuk az országos szövetség elnökségi üléseit. Természetesen nem az irodában, hanem online, a képernyő előtt ülve. Az elnökség valamennyi tagja otthonról dolgozik, technikailag megoldották, hogy lássuk és halljuk egymást. Az előző elnökségi üléseken elfogadtuk a 2020. év szakmai munkájáról szóló beszámolót, a munkatervet és a költségvetést. Ez utóbbi két anyag a járványhelyzettel összefüggésben változni fog. Hathetente megyei elnöki megbeszéléseket tartunk. Legutóbb Győr-Moson-Sopron megye elnöke, **Zsámbokiné Buday Anna** és Szolnok megye elnöke, **Gombás Gáborné Marika** adott tájékoztatást a megyéjükben folyó munkáról a járványidőszakban. Két kiváló beszámolót hallgathattunk meg.

Tájékoztatást adtunk arról, hogy márciusban megkezdődik a Béres csepp szétoztása. Ugyancsak elmondtuk, hogy partnerünk, **Bodnár József** vállalta a kiváló vitaminokat tartalmazó, immunerősítő homoktövis készítmények kiszállítását. Ennek a felteteleiről irodánkban, **Fráter Évánál** érdeklődhettek (info@nyugszov.hu, 06 1 3270118).

Folyik a **hajdúszoboszlói, a soproni és a balatonfüredi programok** szervezése. Készülünk a nyitásra. Azt már tudjátok, hogy a **XI. Balatonfüredi Művészeti Fesztiválunkat** áttettük októberre. Február elején meghirdettük a **hajdúszo-**

Kedves Klubtagok!

boszlói négynapos programunkat is. Ezt június közepére szervezzük. Elindult a jelentkezés. Tudjátok, a szálloda csak 230 főt tud fogadni! A jelentkezések sorrendjében fogadjuk a program résztvevőit. Aki érdeklődik, jelentkezzen nyugodtan, mert csak akkor tartjuk meg, ha azt a járványhelyzet, az aktuális intézkedések lehetővé teszik. Persze, nagyon bízunk abban, hogy júniusban végre találkozhatunk Hajdúszoboszlón! A jelentkezési lapokat megtaláljátok a www.eletetazeveknek.hu oldalunkon. Érdeklődhettek telefonon az iroda munkatársainál és az eletetazeveknekfesztival@gmail.com e-mail címen. Jelentkezzetek tehát bátran!

Végezetül beszámolok nektek arról, hogy március 1-10. között zajlik a Budapesti Nemzetközi Dokumentum Filmfesztivál. A fesztivál harminc kiválóbbnál kiválóbb alkotást sorakoztatott fel. Két film kifejezetten az idősekről szólt. A szervezők az egyik film civil nagykövetének **dr. Talyigás Katalin** szociológust, egyetemi tanárt, a budapesti szervezetünk elnökét kérték fel, a másik film, a Kedves kém című nagykövetének, engem kértek fel. Mindketőnknek nagy élményt, megtiszteltetést jelentett a fesztiválon való részvételünk. Sokat írtunk a fesztiválról és a filmekről a Facebookon, és többen vissza is jelezték, hogy megnézték a filmeket. Ha tehetitek, 10-éig még nézzetek meg egy-két filmet. A filmek fontos társadalmi problémákat, egyéni drámákat mutatnak be.

Kedves Klubtagok! Pár hét múlva itt a tavasz, itt a húsvét! A napsütésben mindent szebbnek fogunk látni! Remélem, a vírus meg, sötétnek látja majd a helyzetet, és megérti, nincsen szükségünk rá! Vigyázatok magatokra, és akkor hamarosan ismét találkozhatunk.

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek

„Életet az éveknek” Országos Szövetsége

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

Tel./Fax: 0036-1-3270118

E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com

Web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre!

ISSN 2.9.1./1003-1/2005

ÍGY ÉLTEM MEG 2020-AT OROSZLÁNYBAN PÁLYÁZAT




Cserna Andrásné:
Csapatösszetartás 2020-ban

Nagy reményekkel indultunk az évnél,
sok programot terveztünk a klubéletben.
Első hónapokban bele is vágtunk menten,
farsang, nőnap, hogy a többi ne említsem.

Elsőnek a celldömölki kirándulásunk esett kútba,
mivel nem várt új vendég érkezett világunkba.
Covid 19 vírus az új nyavalya, országunkat,
városunkat is meglátogatta.

Ettől aztán rémülten bezárkóztunk több hónapra,
a kormány még maszkot is húzotott arcunkra.
Csak a telefon és a net volt kapcsolattartásra,
így nem terjedt a vírus egyikről-másikra.

Osztottuk a képeket, élményeket sorba,
ezzel próbáltunk mosolyt csalni az arcokra.
Lassan telt az idő, az óra,
míg eljött a lazítás napja.

Rögtön kihasználtuk, összegyűltünk sorra,
túráztunk, piknikeztünk, kiséltünk a tóra.
S hogy mindenkivel találkozhattunk,
ez fokozta igazán a hangulatunk.

Aztán a világ elől elvonultunk,
Vértes belsejében táboroztunk.
Főztünk, vetélkedtünk, zenére tomboltunk,
gyorsan eltelt vidám két napunk.

Ezek a találkozások tartották a közösségben a lelket,
mindent megoldottunk, ahogy csak lehetett.
Biztunk az őszben - visszajön a régmúlt,
helyette, most a 2. hullám is beindult.

Erősítjük, bátorítjuk egymást,
ki kell bírni, s kívánunk kitartást.
Addig is míg a kormány talál megoldást,
a közösségben feladatunk az összetartás.

Oroszlány Barátainak Köre „Így éltem meg 2020-at Oroszlányban” címmel pályázatot írt ki a város civil szervezeteinek. Én, Cserna Andrásné klubvezető, az Örökifjak Nyugdíjas klub nevében ezzel a verssel pályáztam.

Legyen jobb év 2021.

Egy éve annak, hogy a vírushelyzet miatt beszűkültek a társas kapcsolatok, és ezt az időszakot a nyugdíjasok is nehezen élték és élék meg. Most érezzük igazán, hogy milyen óriási jelentősége van a közösség megtartó erejének. Hiányát próbáljuk csökkenteni a heti rendszeres gyalogtúrákkal, melyen tagságunk egy része nagy örömmel vesz részt. Alkalmanként 4-5 km-t teszünk meg településünk határában – jó kedvvel, vidám beszélgetéssel, nevetéssel, melyre mindannyiunknak nagy szüksége van. Feltöltődve könnyebben várjuk, hogy az élet visszatérjen a régi kerékvágásba, és ismét együtt lehessünk, megvalósítva tervezett programjainkat.

Szerencsére teljes tagságunk jó egészségnek örvend. Kívánjuk minden nyugdíjas közösségnek, hogy erős hittel higgye: találkozunk még, és felhőtlen örömmel élvezhetjük az összetartozás élményét, mely testi, lelki, szellemi egészségünket erősíti.

Hammerl Frigyesné

Máriakálnok, Ballagó Idő Nyugdíjas Egyesület vezetője
Győr-Moson-Sopron megye

Fánkot sütöttünk

A járvány miatti bezártság okozta levertség és a szürke, szomorkás hétköznapiak lélekölő volta miatt úgy gondoltuk, hogy éppen ideje lesz egy kis vidámságnak, kikapcsolódásnak – a járványügyi szabályok betartása mellett.

Ezért a klubvezető javaslatára, a tagság egyetértésével fánk sütésre adtuk a fejünket, no és a kezünket. Az igények felmérésére meghirdettük az eseményt, a nagy érdeklődést örömmel vettük, és 2021. február 20-án nekiláttunk az előkészületeknek, dagasztásnak, majd sütésnek.

Vidám, asszonyi „csicsergéstől” volt hangos az udvar, mindenki lelkesen tette a dolgát, és 11 órától lehetett átvenni az addigra gyönyörűen megsült, porcukros, illatos fánkokat, melyek mellé dukált egy adagnyi lekvár is.

Igaz, elfáradtunk, de tudtuk, hogy sok-sok ember napját szó szerint „megédesítettük”, különlegességet hoztunk a mindennapokba, jót cselekedtünk és ragyogóan éreztük magunkat. Annyira sikeres volt ez az esemény, hogy már azon gondolkodunk, hogy hasonló módon mikor és mit is sütünk? Még fánkot, csörögét, netán lángost, vagy palacsintát?

Levéli Nyugdíjas Egyesület



Karanténban

Mit is írjak erről a láthatatlan, gonosz ellenségről, az emberiséget, egymástól elidegenítő, megfélemlítő, Covid-ról?

Ha egy szót kellene csak leírnom, annyi lenne – UTÁLOM!

Igen utálok, ezt az egész világot megrontó, gyilkos rémet.

Amikor 2020 márciusában hírt vettük, hogy milyen veszedelem közeleg, az-az már itt is van Magyarországon, rémület lett úrrá az embereken. Mindenki elkezdett tartalékolni mindenfélét, amire úgy gondolta szüksége lesz.

Mi sem voltunk kivételek, annyi különbséggel talán, hogy kis lakás, kis tartalék.

Az addigi megszokott és jól bejáratott életünk is kifordult a sarkából. Nem tudtunk elmenni a kedvelt klubunkba, nem tudtunk táncolni, bálozni, fellépni, és bizony a sétákat is mérsékeljük, mondván – minél kevesebb emberrel találkozunk.

Eltelt egy, két nap, és mindent, amire szükségünk volt megvettünk és elterveztük a következő napokat, abban a reményben, hogy gyorsan elvonul, a Covid 19 éppen úgy, mint az influenza szokott, és minden visszaáll a megszokott kerékvágásba. Addig meg kibírjuk valahogy itthon a „négy fal” között. Igen ám! Kihagytuk a számításból kedves, szeretett barátainkat, családtagjainkat, Lilikét és Picurkát, a kutyusainkat. Nekik nem tudtuk értésükre adni a kialakult helyzetet, pedig nagyon okosan, kitartóan és artikuláltan magyaráztam nekik. Leültem őket szépen velem szembe, úgy próbáltam elmagyarázni.

– Figyeljete! – mondtam kedvesen, és megsimogattam okos kis buksijukat. – Sajnos, nem tudunk velekedni annyiszor lemenni, ahányszor azt megszoktátok. Kérlek ezért, tartsátok vissza a dolgokat. Csodálkozó tekintettel néztek rám és nem értették, mit is akarok, hogy gondolom ezt az egészet.

– Gazdi, elment az eszed? Hogy tartsuk vissza!? Neked könnyű, ott a WC, gondolsz egyet, és hipp-hopp, már le is rendezted a dolgot. Na neeeee! Ugye nem gondoltad komolyan? – néztek rám bú-bájos szemekkel, kérdően.

– De bizony komolyan gondoltam – mondtam határozottan.

A legközelebbi egészségügyi séta délután ötkor szokott lenni. Lilike, a kis Csivavánk, pontosan öt órakor leült velem szembe, jelezve, hogy itt az idő, menni kell. Csatlakozott hozzá a 15-éves öreg Picurkán is.

– Lilike! Hát nem értetted meg, amit mondtam? Majd fél nyolckor megyünk, addig bírd ki! – mondtam határozottan.

– Gazdi, hát te sem értetted, meg amit én mond-

tam!? – vakkantotta igen csak félre nem érthető hangon Lilike.

– Menni kell, menni kell!

– Menni kell, bizony menni kell! – kontrázott az öreg kutyánk, Picurka is.

– Nem megyünk sehová sem! Menjete a helyetek-re! Azt az ingyom-bingyom rézfán füttyülő rézangyalát! – szóltam erélyesen.

A két megszeppent kutya nem értette mi történt a gazdival, és miért ez a szidás, hisz ők csak a jogos sétájukért szóltak. Semmi rosszat nem tettek.

– Édes Jó Istenem, hogy magyarázzam meg ennek a két kis drágának, hogy mi a helyzet, miért nem visszük le őket a szokott időben? Segíts nekem, mit tegyek!?

Eddig jutottam a tépelődésben, amikor Lilike rám ugrott, és most már egészen közről adta tudtomra, hogy itt az idő, menni kell. Picurka is elkezdte az ő szokásos táncát, mint egy parkett táncos, amikor argentin tangót jár. Előre, hátra lépegetett, közben esedezve nézett rám és onnan az ajtóra. Mit lehet ilyen helyzetbe tenni? Megadni magam, mert rájöttem, hogy itt nincs apelláta, ha egyszer ők menni akarnak, menni kell, mert úgy sem hagynak békét. Megadtam magam a „vadon szavának” és persze a kutyák követelésének. Mese nincs, ha menni kell, hát menni kell. Ennyi!

Amilyen gyorsan csak tudtam felöltöztem, és „irány Surány!” Spuri! Mivel mind a két kutyusunk nagyon intelligens és szuper szocializált, rendben zajlott le minden.

Vírus helyzet ide, vírus helyzet oda, nem tudtunk változtatni a megszokott protokollon. A mai napig is naponta négyszer le kellett vinni kutyusainkat. Talán az ég is így akarta, mert ha ők nem lennének, bizony minimális kapcsolatunk lenne az utcával, a terekkel és egyéb természettel. Miattuk sétáljuk körbe a Környei tópartot, sétálunk a Tatai tóparton és látogatjuk szorgalmasan, a Tatai vár romjait.

Kutyusaink éppen úgy, mint a madarak, a fák, növények és az egész élővilág, kivéve az embert, nem tud, nem érzel semmit a Covid 19 vírus szörnyűségéről. A nap ugyanúgy ragyog, az eső éppen úgy esik, és a madarak is a megszokott hangon csivitelnek, dalolnak.

Esténként, amikor már minden elcsitul a lakásunkban, hallom a kutyusaim békés szuszogását, imádkozom a Jó Istenhez, és kérem Őt, hogy segítsen. Segítsen, hogy minél előbb véget érjen ez a rémálom.

Vida B Jeva

Tatabánya

Sárberki Nyugdíjas Klub

Tisztújítás az „Életet az Éveknek” Klubszövetségnél

Kedves Klubvezetők, illetve Megyei Szervezeti Vezetők!

Szövetségünk számos klubjánál, illetve a megyei szervezetekben még mindig aktuális a választott tisztviselők megbízása lejártá miatt a tisztújítás. (A szövetség és több megye a tisztújítást 2020-ban megoldotta.)

Ebben a levélben a Jogi és Érdekképviselői Bizottság összefoglalja azokat a teendőket, amit a tisztújítás kapcsán a klubokban, illetve a megyei szervezetekben – a szabályosság érdekében – el kell végezni.

1. Első feladat mindenütt, hogy a klubvezető, illetve a megyei szervezet vezetője ellenőrizze a dokumentumokból, hogy mennyi időre és mikor történt az ő, valamint tisztségviselő társai megválasztása, valamint azt is kik jogosultak a választásra.

- A bejegyzett jogi személyként, egyesületként működő kluboknál, illetve egyesületként, vagy szövetségként működő megyei szervezeteknél az, hogy mennyi időre történt a választás az ALAPSZABÁLY-ban található meg. Az alapszabály vagy a közgyűlés hatáskörére vonatkozó, vagy az elnökségre (vezetőségre) vonatkozó szabályok között tartalmaz erre vonatkozó rendelkezést. Általában négy vagy öt év az az időszak, amire a választás történni szokott.

Az, hogy mikor történt a választás, az pedig abból a jegyzőkönyvből állapítható meg, amit a legutolsó választáskor készítettek.

Az egyesületként működő kluboknál a választásra jogosultak a klubtagok. Szövetségként működő megyei szervezet esetében pedig a tagszervezetek képviselői (elnök, küldött stb.) jogosultak választani.

- A nem bejegyzett jogi személy klub, illetőleg megyei (fővárosi) szervezet esetében azt, hogy mennyi időre történt a választás, klubnál a működési szabályzat, vagy polgári jogi társaságként működő klubnál az erre vonatkozó szerződés tartalmazza. A nem bejegyzett megyei (fővárosi) szervezetre pedig a SZÖVETSÉG ALAPSZABÁLYA az irányadó és ez pedig négy évben határozza meg a megválasztott tisztségviselők mandátumát.

Az, hogy mikor történt a választás, az e pontban említett szervezetek esetében is a választásról készült jegyzőkönyvből állapítható meg.

A kluboknál a választásra jogosultak a klubtagok.

A megyei (fővárosi) szervezetnél azonban választásra a szövetség szabályai szerint valamennyi a megyében (fővárosban) működő klub képviselője jogosult, akár együttműködik a megyei (fővárosi) szervezettel, akár nem.

2. Az időpontok tisztázásánál arra is figyelemmel kell lenni, hogy volt-e időközi választás vagy sem. Több esetben előfordul ugyanis, hogy a megválasztott tisztségviselő valamely okból lemond tisztségéről. Ez esetben a főszabály az, hogy akkor, ha a teljes elnökség (vezetőség) lemondott, a helyükbe választott testület esetében a választási ciklus az ő megválasztásuk időpontjával újra kezdődik. Amennyiben azonban csak egy vagy több személy mondott le, és az ő helyükbe választottak időközben más személyt, esetükben a megbízás a teljes testület megbízásával egyidejűleg lejár (a többlet idejük elveszik). Ez a szabály az elnök megbízására is érvényes.

3. A tisztújítás előkészítése során fontos annak számbavétele is, hogy tisztújítás milyen tisztségekre és hány főre fog kiterjedni. A bejegyzett szervezeteknél (egyesület, szövetség stb.) általában nem csak elnökség (vezetőség), hanem ellenőrző szervezet (felügyelő bizottság) is működik, és az ő megválasztásukra vonatkozóan is tartalmaz az ALAPSZABÁLY rendelkezéseket. Bevett gyakorlat, hogy az elnököt külön, önálló szavazólapon választják, míg az elnökség tagjait egy szavazólapon egyben választják meg. A felügyelő bizottság tagjait is egy szavazólapon választják, és elnöküket az első ülésükön ők maguk választják meg. Az ALAPSZABÁLY általában erre vonatkozóan tartalmaz rendelkezéseket és az abba foglaltak az adott szervezetre nézve irányadók. Az ALAPSZABÁLY azt is tartalmazza, hogy az elnökség (vezetőség), illetve az ellenőrző szervezet hány tagú. A tisztújításnak erre figyelemmel kell megtörténnie.

Nem bejegyzett klubnál, megyei szervezetnél ellenőrző szervezet általában nem működik és ezért azt választani nem kell, hacsak klub esetében a működési szabályzat erre vonatkozóan nem tartalmaz szabályokat. Ha igen, akkor a szabályzat szerint kell eljárni.

4. Fontos, hogy a tisztségviselők mellett küldötteket is kell választani a megyei szervezeteknek az országos küldöttgyűlésbe. A küldöttek számát a szövetség ALAPSZABÁLYA tartalmazza, és a központi iroda ezt megyékre bontva kiadja.

5. A tisztújítás általában két részre bontva zajlik le. Még az előkészítő szakaszban létre kell hozni egy 3 vagy 5 tagú jelölő bizottságot, melynek feladata, hogy a klubokban valamennyi klubtaggal felvesse a kapcsolatot és személyre szóló javaslatot kérjen tőlük a megválasztandó tisztségekre. A jelölő bizottságot a klubokban taggyűlésen többségi szavazással kell megválasztani. A megválasztott jelölő bizottság tagjaiból elnököt választ. Másként alakul a megyei szervezetben a jelölő bizottság létrehozása, mert itt a megyében működő klubok képviselői hozzák azt létre és ebben az esetben jelölést is a klubok képviselőitől kell kérni.

Felmerülő kérdés volt egy megyei elnöktől, hogy a megyei szervezet elnökségére leadott jelöléseket a klubokban is jóvá kell-e hagyni a tagsággal? A válasz az, hogy nem! A klubokat a megyei szervezetben a klubvezető képviseli. Ő jogosult a szavazásra is. Persze az nem hiba, ha tájékoztatja klubjának tagságát is arról, hogy ő kiket javasolt az egyes tisztségekre.

6. A jelölő bizottság elnöke a tisztújító közgyűlésen, megyei szervezet estében a klubvezetői értekezleten ismerteti tisztségeként (elnök, elnökségi tagok, illetve egyesület és szövetség esetén ellenőrző szervezeti tagok és megyei szervezetnél küldöttek) érkezett jelöléseket. Ezután a jelenlévők tehetnek még javaslatot az egyes tisztségekre. Erről a levezető elnöknek tájékoztatni kell a közgyűlés résztvevőit. Ha nincs több javaslat, a jelölést le kell zárni és a jelölteket egyenként nyilatkoztatni kell szóban arról, vállalják-e a jelölést. Ha akad olyan jelölt, aki nem vállalja a jelölést, annak nevét a szavazólapra nem kell felírni. A szavazólapon a jelöltek nevét abc sorrendben illik feltüntetni és tisztségeként külön-külön (elnök, elnökség, és ha van, akkor ellenőrző bizottság, küldött) kell elkészíteni. A szavazólapok elkészítésével és bemutatásával a jelölő bizottság munkája véget ért.

7. A szavazást szavazatszedő (számláló) bizottság felügyeli és végzi. Célszerű a jelölő bizottságot megbízni ezzel a feladattal, vagy külön kell egy ilyen bizottságot megválasztani. A megbízásról, vagy választásról a jelenlévőknek szavazni kell. Egyszerű többség elegendő a megbízáshoz, illetve választáshoz. A bizott-

ság minden jelenlévőnek kiosztja a szavazólapokat és kijelöli a szavazatgyűjtőt, amibe a szavazólapokat be lehet dobni. A szavazás előtt az érvényességi és technikai szabályokat ismertetni kell. Az ismertetés a szavazatszedő bizottság elnökének feladata.

- Technikai szabályok általában a szavazólap kitöltésére vonatkozhatnak, és szervezetenként eltérőek lehetnek (például aláhúzással, bekarikázással, x-szel, vagy a név előtti szám bekarikázásával, toll használatával lehet szavazni).

- Érvénytelen a szavazat, ha

- a szavazólapról nem lehet megállapítani a szavazatot,
- ha a szavazólap több szavazatot tartalmaz, mint a választandó tisztség vagy testület száma (például elnök esetében a szavazólapon lévő három jelölt közül kettőre van szavazat a szavazólapon, vagy mondjuk 6 tagú elnökségnél a szavazólapon lévő 10 jelölből 7-re van szavazat a lapon),

- amennyiben a szavazás nem az előírt íróeszközzel történt /pl: ceruzával, rúzs/.

Érvényes a szavazat, ha azon – testület esetében – kevesebb szavazat van, mint a testület létszáma (például az előbb említett 6 tagú elnökség esetében a 10 jelölből csak 5-re, vagy 4-re van szavazat a lapon).

Fontos szabály, hogy nem a szavazat, hanem az egész szavazás érvénytelen:

- ha az urnában több szavazólap van, mint a kiosztott szavazólapok száma,

- ha az alapszabály, vagy a működési szabályzat a tisztségviselők megválasztását a jelenlévők, vagy a teljes tagság minősített többségű szavazatához köti, és ezt az arányt a jelölt nem érte el,

- ha a jelölt a jelenlévők többségének szavazatát nem kapta meg.

A szavazás érvénytelensége esetén a teljes szavazást meg kell ismételni.

Speciális szabályként a szavazáshoz hozzátartozik az is, hogy

- abban az esetben, ha egyszemélyes tisztségre (elnök, titkár stb.) történik a választás, és nincs több jelölt egyetlen személynél, akkor az írásbeli titkos szavazás helyett egyszerű kézfeltartásos módon is lehet érvényesen szavazni. Ezt a szavazást a szavazatszedő bizottság elnöke kezdeményezheti, és ilyenkor először azt kell megszavaztatni, hogy a többség hozzájárul a nyílt, kézfeltartással történő szavazáshoz. Ha a hozzájárulást megkapta, akkor a jelölt nevét is szavazásra teheti fel,

- testületi szavazásnál, amennyiben a szavazólap a testület létszámánál több jelölt nevét nem tartalmazza, az is érvényes szavazás, ha a szavazólapot változatlan formában dobják be az urnába.

8. A szavazás eredményét a szavazatszámoló bizottság állapítja meg, és annak elnöke hirdeti ki. A tisztújító közgyűlésről (küldöttgyűlésről, klubvezetői ülésről) jegyzőkönyvet kell felvenni. A jegyzőkönyv vezetőjét és annak két hitelesítőjét az ülés elején szótöbbséggel kell megválasztani. A jegyzőkönyv melléklete az ülésre szóló meghívó és a jelenléti ív. A szavazás eredményének kihirdetésével – érvényes szavazás esetén – a tisztújítás elvileg véget ért. Csupán az van még hátra, hogy a megválasztott tisztségviselők a jegyzőkönyv számára is szóban nyilatkoznak arról, hogy a választás eredményét tudomásul veszik, és vállalják a tisztség elfogadását. Megyei szervezet tisztújításának jegyzőkönyvét a szövetség részére is meg kell küldeni.

9. A bejegyzett egyesület, szövetség esetén a tisztújítás

ezzel még nem fejeződött be, mert tisztújítást a nyilvántartást vezető bíróságnak (törvényszéknek) is be kell jelenteni.

A bejelentést előírt formanyomtatványon kell megtenni. A nyomtatvány elérhető a Magyarország Bíróságai honlapon az Ügyfeleknek szól felső rovatra rákattintva, a lenyíló választási lehetőségek közül az Eljárások nyomtatványai ablakból a Civil Eljárások űrlapjai ablakot, majd az Elektronikus űrlapok ablakot kiválasztva és arra rákattintva megjelennek a nyomtatványok és ott a megfelelő számú nyomtatványt kell kiválasztani. A nyomtatvány számánál, elnevezésénél a lefelé mutató nyílra kattintva a nyomtatvány megjelenik nyomtatható változatban és azt értelemszerűen kell kitölteni.

Magyarország Bíróságai > Ügyfeleknek > Eljárások nyomtatványai > Civil eljárások űrlapjai > Elektronikus űrlapok > nyomtatvány száma.

A nyomtatványok témák szerint csoportosítva vannak.

Más-más nyomtatványt kell kitölteni akkor, ha a szervezet képviselőjének (elnökének) személyében volt változás, vagy pedig ismételt megválasztották a már nyilvántartásba vett régi elnököt.

A képviselő személyében történt változást a PK-101V. nyomtatványon az A, B, E lapok kitöltésével kell bejelenteni. Az A lap arra is tesz fel kérdést, hogy papír alapon, vagy elektronikus úton nyújtják be a nyomtatványt. A papír alapút kell választani.

A kérelemhez mellékleként csatolni kell a jegyzőkönyvet (meghívóval, jelenléti ívvel), és valamennyi megválasztott tisztségviselő (elnök, elnökségi tagok, ellenőrző szervezeti tagok és elnök) tisztséget elfogadó írásbeli, két tanúval ellenjegyzett nyilatkozatát. Más-más szövegű nyilatkozatot tölt ki az elnök és az elnökségi tagok, valamint az fb. elnök és fb. tagok. Ezek a nyomtatványok az előbb ismertetett módon letölthetők a Magyarország Bíróságai honlapról.

A kattintási sorrend a következő: Magyarország Bíróságai > Ügyfeleknek > Eljárások nyomtatványai > Civil eljárások űrlapjai > Civil eljárások > Okiratsablonok.

Az okiratsablonok között az Egyesület – tisztségelfogadó nyilatkozatra és az Egyesület – felügyelő bizottsági tag elfogadó nyilatkozatra rákeresve a lefelé mutató nyílra kattintva a nyomtatvány megjelenik és letölthető.

Megjegyzés, hogy az okiratsablon tartalmaz jegyzőkönyvre vonatkozó sablont is.

Amennyiben a képviselő személyében nem történt változás a PK-35. sz. nyomtatványt kell kitölteni. A, B, M, és M1 lapjait értelemszerűen kell kitölteni. Az M lapon a szöveges részbe be kell írni, hogy tisztújítás történt és ezt kérjük nyilvántartásba venni azzal, hogy a képviselő személyében nem történt változás, és a megválasztott tisztségviselők elfogadó nyilatkozatát mellékleként csatoljuk.

(A mellékletek azonosak az előbb már leírtakkal:)

A papír alapon történő benyújtáshoz nem kell ügyvédi ellenjegyzés, az elektronikus úton történő benyújtást azonban csak jogi képviselő végezheti!

Amennyiben a fentiekén kívül merül fel még kérdés, úgy a 06-30-8467044-es telefonon, vagy a gyula.kocsis@freemail.hu email címen elérhető vagyok.

Fedezzük fel HAJDÚSZOBOSZLÓ és környéke szépségeit! Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda * * *

(4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.)

2021. június 14-17. (hétfő-csütörtök)

Bízunk abban, hogy az átoltottság lehetővé teszi, hogy ismételten együtt tölthessünk 4 napot Hajdúszoboszlón! Rendezvényünk biztonsága érdekében együttműködünk a szálloda munkatársaival.

A szálloda elismert gyógyvize és wellness szolgáltatásai, kellemes környezete, a fakultatív programok garantálják a feltöltődést. Hajdúszoboszló gyógyvize kiválóan alkalmas idült mozgásszervi, belgyógyászati, nőgyógyászati betegségek gyógyítására, izom- és csontsérülések utókezelésére.

A Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda***superior Hajdúszoboszló üdülőövezetében, a belváros közelében, csendes, nyugodt helyen található. A szálloda kényelmes szobákkal várja a kikapcsolódni vágyókat. Valamennyi szoba erkéllyel, színes televízióval, telefonnal, fürdőszobával, internettel felszerelt. A szálloda teljes körűen nemdohányzó.

A program keretében a szálloda munkatársainak vezetésével másfél órás, ingyenes séta keretében ismerkedhetek a város nevezetességeivel. A program középpontjában a gyógyfürdőzés és a turisztikai programok állnak. De ezt a rendezvényt táncfesztiválként is meghirdetjük! Várjuk a tánccsoportok jelentkezését. Bemutathattok hagyományőrző táncot, néptáncot, modern táncot, szalontáncot stb.

Műsoridő: legfeljebb 10 perc

NEVEZÉSI DÍJ:

„Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik a szállodai szolgáltatást is igénybe veszik a Hotelben – 2.500 Ft/ csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, és azoknak, akik a tagjaink, de nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást a Hotelben – 3.500 Ft/csoport

Utazás: egyénileg

Résztvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Kétágyas szobában 38.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Egyágyas szobában 54.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Résztvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

Kétágyas szobában 41.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Egyágyas szobában 57.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

A csomagár tartalmazza:

- a svédasztalos reggelit, könnyű ebédet (13 és 15 óra között) és a büfévacsorát;
- az idegenforgalmi adót,
- a nyitvatartási idő alatt (07.00-20.00 óra között) a teljes wellness részleg használatát (bel- és kültéri gyógymedence élményelemekkel, váltó-, pezsgőfürdő, szauna, infrasauna, gőzfürdő, nyáron saját strand, úszómedence), fürdőköpeny-használatot, parkolási díjat és rendkívül gazdag programokat, mint például:
 - Hungarospa Fürdőkomplexum és Harangház látogatás kísérelővel; Csoportos hangfürdő a testi-lelki ellazulásért Török Diával;
 - reggelente reggeli torna (20 perc), Jóga a mindennapi életben! (átmozgató, könnyű torna) 20 perc; naponta Aquafitness,

- a reumatológus szakorvos, a fizioterapeuta, a gyógytornász, a táplálkozás szakértő előadását (30-30 perc),
 - Meridián torna Cseri Melinda életvezetési tanácsadóval (30 perc),
 - helyi őstermelők bemutatkozása (házi sajtok, kolbászok, lekvárok stb.),
- esténként élőzene (18.00-24.00 óra); közös tánctanulás.

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

Fakultatív programok:

1/ A hortobágyi bő félnapos kirándulás 2021. június 15.

Busztranszfer Hortobágyra, idegenvezetés, Páztormúzeum, csikósbemutató, csárda, Darvak Világa Kiállítás, pusztakocsikázás, az állatok élőhelyükön való megtekintése.

A program legalább 40 fő részvételével indul el.

Részvételi díj: 6.500,- Ft/fő (valamennyi költséget tartalmaz)

2/ Látogatás Nyírbátorra 2021. június 16.

busztranszfer, idegenvezetése, Bátor Várkastély és Panoptikum, Görögkatolikus Templom, Református Műemlék Templom, Római Katolikus Minorita Templom és sok más nevezetesség megtekintése

A program legalább 40 fő részvételével indul el.

Részvételi díj: 4.500- Ft/fő (valamennyi költséget tartalmaz)

*A jelentkezők számától függ, hogy megszervezzük-e mindkét kirándulást. A kirándulások költségét a szállásköltséggel együtt kérjük befizetni.

3/ Városnéző séta: „Hévízek atyja – Pávai álma” vagy „A lovas hajdúk nyomában” címmel – ingyenes, de kérjük, jelentkezettek – 1,5 órás séta

Jelentkezési határidő: 2021. április 15.

A jelentkezést követően visszaigazolást küldünk a jelentkezés elfogadásáról, és megadjuk a számlaszámot, ahová a részvételi díj befizetését kérjük.

Jelentkezés módja:

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Részvételi díj befizetésének határideje, a lemondási feltételek:

Befizetési határidő: 2021. május 05.

Szobalisták beküldési határideje: 2021.május 05.

Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa, járványintézkedés) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg.

A részvétel visszamondása 2021. május 10-ig kötbérmentes, ez időpontot követően történő indokolt lemondás és visszafizetés esetén is 10%-os költséget kell felszámolnunk.

A programra legfeljebb 250 fő jelentkezését tudjuk elfogadni. A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el.

2021. május 30-áig részletes programot küldünk a résztvevőknek. A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket ugyanezért az árért.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Budapest, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18., tel.: 06 1 327-0118, eletetazeveknekfesztival@gmail.com

...Kérjük, olvashatóan töltse ki!

Beküldési határidő: 2021.április 15.

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.

JELETKEZÉSI LAP CSOPORTOS ÉS EGYÉNI JELENTKEZŐK RÉSZÉRE* az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK”

Táncolva fedezzük fel HAJDÚSZOBOSZLÓ és környéke szépségeit!

2021. június 14-15-16-17. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: 4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.

Klubja neve:

Klubja címe:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési cím:

telefonszáma: email címe:

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

Fellépnek-e a rendezvényen: igen - nem

Amennyiben fellépnek, a művészeti csoport neve:

a fellépők száma: fő, résztvevők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Betánítója (koreográfus stb.):

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

Műsorszám időtartama (max.: 10 perc lehet a csoportnak)

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

Szállást fő részére kérek

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

NEM CSOPORTTAL TÖRTÉNŐ JELENTKEZÉS ESETÉN:

Jelentkező személy neve:

Vele utazó személy(ek) neve:

Elhelyezési igény (Kérjük, húzza alá!): egyágyas szoba – kétágyas szoba

Jelentkező levelezési címe (irányítószámmal):

.....

Telefonszáma: email címe:

Hortobágyi kirándulásra jelentkezők száma: fő

A nyírbátori kirándulásra jelentkezők száma: fő

Hajdúszoboszlói városnéző sétára jelentkezők száma: fő

Tudomásul veszem, hogy a befizetést követően, melynek határideje 2021. május 05, a befizetési csekk másolatát, az utazók névsorát (egy szobába kerülők neve) a szállodai helyfoglaláshoz a Szövetség elérhetőségére elküldöm. *A jelentkezési lapot a programot követően a Szövetség megsemmisíti, az e lapon szereplő információt más célra nem használja fel.

Dátum:

.....
aláírás

Az első klubfoglalkozás óta (2016. február 11.) 5 év telt el. Engedjétek meg, hogy röviden elmeséljem történetünket, és megismertesselek benneteket eredményeinkkel. Párommal megálmodtunk egy klubot, és 2016-ban hozzáláttunk a megvalósításához.

„Azoknak, akik elméjüket és testüket frissen akarják tartani egy jókedvű, vidám csapatban.”

A klubtalálkozóknak a Róder Imre városi könyvtár ad otthont. Kezdetben 15-en együtt formáltuk klubunk arculatát, a tagok javasolataikkal, ötleteikkel, részvételükkel támogattak bennünket. Közös alakítottuk olyan kedves, összetartó, szerető baráti csoporttá, mint amilyen most.

Az ötödik év végére 22 főre voltunk kénytelenek korlátozni létszámunkat.

De nyitottak voltunk, és legalább ennyi kültaggal gyarapodtunk, akik egy-egy eseményen, klubkirándulásainkon szívesen követek bennünket.

Más klubok felé is nyitottunk, mint például a Rózsások, vagy a 2. számú vecsési klub tagjai.

Közös kirándulásainkon új barátokra találtunk.

Eredményeink közül kiemelném, hogy saját web oldallal rendelkezünk.

Kialakítottuk saját örömtánc csoportunkat.

Büszkén mondom el, hogy tagjaink 90 százaléka használja az internetet, ami nagyban megkönnyíti a kommunikációt! Az országos szövetség által szervezett számítógépes tanfolyamon is szép számmal vettünk részt. Főleg a pandémia idején hasznos, mert így is tartottuk, tartjuk egymással a kapcsolatot.

Klubnaplóban is őrizzük emlékeinket!

Tagjaink között több „rímfaragóval” is büszkélkedhetünk! A klub életéről, vagy a névnapokon szívesen formálják gondolataikat versekbe!

Az elmúlt 5 év alatt sajnos két barátunktól is végső búcsút vettünk. Emléküket szeretettel megőrizzük!

Az elmúlt 5 esztendő alatt sokfelé jártunk kirándulni kis hazánkban és határon kívül is, mint például Csehország, Erdély, Szlovénia, és a plitvicei tavakhoz is eljutottunk. Mindenhol kelleme, szép emlékekkel tértünk haza.

Klubösszejöveleteink mindig kellemes baráti légkörben zajlanak. Beszélgetünk, a fiúk kedvence pedig a kártya. Kvíz- és társasjátékokkal mulatjuk az időt.

Nyáridőben bográcsolást, közös étkezést szervezünk, ahova mindig sütnek a klubtagok valami finomat.

Névnapokat ünnepelünk és nem hagyjuk ki a karácsonyi, húsvéti ünnepeket sem. Felléptünk a Vecsési káposzta fesztiválon is, ahonnan mindig helyezést hoztunk el.

A pandémia idején figyelünk egymásra, telefonon, neten tartjuk a kapcsolatot. Ha az idő és körülmények engedik, kis létszámú, csoportos sétákat szervezünk. Otthon legtöbbször a kenyérsütés mesterségét tanulták ki.

Az önkormányzat figyelmét (idősek napja) és támogatását is élvezhetjük.

És végül, de nem utolsó sorban ezúton szeretném megköszönni Kovács Jenőné helyettesi munkáját, minden egyes klubtagunknak, kültagunknak, az interneten bennünket követőknek, hogy velünk tartottak-tartanak, és részt vesznek a klub életében.

További sok szép évet kívánok, így, együtt!

Siposné Valu Borbála

Klubvezető

5 éves a Ne-Felejts Nyugdíjas Klub



A vecsési káposztafesztiválon



Kirándulás a koronavírus előtt

Meséltek

az Őszi Napsugár Nyugdíjas Klub tagjai

Nagy megtiszteltetés számunkra, hogy tízedik alkalommal kaptunk meghívást Hollósi Lászlónétól, a Soponyai Gróf Zichy János Általános iskola igazgatójától, hogy január 22-én a Magyar Kultúra ünnepének délelőtti meséljünk az alsó tagozatos gyerekeknek.

A gyerekek már nagyon vártak minket. A vírus helyzet sem félemlített meg bennünket, a járvánnyal összefüggő védelmi előírásokat betartva szívesen vállaltuk. Minden évben más-más klubtaggal mentünk mesélni a gyerekeknek magyar népmeséket. Az idén nyugdíjas klubunk legfiatalabb, vagyis legújabb tagjával, Balogh Józsefné Jucikával mentünk. Ő a „Térdszéli katica”, én pedig „Az öreg halász és nagyravágyó felesége” című mesét olvastuk fel. A meséket a gyerekek örömmel fogadták és fegyelmezetten végig hallgatták. Örömeiket, tetszésüket nagy tapssal fejezték ki, mellyel meg jutalmaztak bennünket. A végén az igazgatónő (Anikó) megköszönte részvételünket és a jövőre való visszavárással köszöntünk el egymástól.

Balogh Istvánné Marika
klubvezető

A LARGUS ÖRÖKJÁRADÉK megteremti Önnek a jól megérdemelt boldog időskor anyagi biztonságát

De mit is nyújt az általunk kínált életjáradék?

Szerződésakor azonnali nagy összegű kifizetést az Ön kezéhez, amely akár 10, 15, 20 millió forint is lehet (az ingatlan értékétől és a választott konstrukciótól függően)!

Élethosszig tartó, garantált, folyamatos és kiemelt összegű havi járadék folyósítását.

Extra juttatást, mert bár a lakott ingatlanok csak az 50%-át érik az ugyanolyan paraméterekkel rendelkező, de költözhető ingatlanok értékének. Mi mégis a piaci értéket vesszük figyelembe, a kezdeti nagy összegű, és a rendszeres havi járadék kiszámításakor is.

Automatikusan átvállaljuk a lakás/ház biztosítását.

Használja ki ezt a költségmegtakarítást, így a jövőben ennek díjai szabadon elkölthetővé válnak az Ön számára!

Hosszú távon biztosítjuk kényelmét azáltal, hogy gondoskodunk az ingatlan műszaki állapotának megőrzéséről. Ezzel még több marad az Ön zsebében, amit magára költöthet.

Az ingatlan tulajdoni lapján – a Földhivatalnál – bejegyeztetjük az Ön élethosszig tartó lakáshasználati és életjáradéki jogát.

Extra garancia: A szerződés garantálja, hogy amennyiben nem folyósítjuk az esedékes havi járadékot, akkor a szerződött ingatlan haladéktalanul visszaszáll a járadékosra. Mindez úgy, hogy a járadékosnak sem a kezdeti sok millió forintos kifizetést, sem az időközben folyósított havi járadékokat nem kell visszafizetnie.

A jelentkezéseket az egész ország területéről várjuk, lakás, ház, nyaraló és telek tulajdon esetén is.

Ajánlatkérés: +36 1 788 9454 / +36 70 273 1600



LARGUS ÖRÖKJÁRADÉK

 www.largusorokjaradek.com → → →  +36 1 788 9454

Gondoskodjon önmagáról, hogymásokról is gondoskodhasson!

Az elmúlt év történései sokunkat rádöbbenetettek arra, hogy mennyire fontos a váratlan helyzetek megfelelő kezelése. Napról-napra változnak a körülmények körülöttünk - ez ellen egyetlen dologgal tudunk csak védekezni: ha kiszámíthatóbb jövőt teremtünk.

Egy friss felmérés szerint hazánkban pozitívan változtak az emberek megtakarítási szokásai 2020-ban.* Talán, ez a merőben új élethelyzet sokunkat megerősített abban, mennyire fontos, ha előre tudunk takarékoskodni, félretenni, hogy ha egy hirtelen, nem várt esemény bekövetkezik, ne szoruljunk családtagjaink vagy barátaink azonnali segítségére, illetve rájuk se nehezedjen anyagi teher, ha bennünket ér valami.

A Posta Biztosítónál mindig is fontosnak tartottuk, hogy Ügyfeleinknek a lehető legjobb biztosítási konstrukciókat ajánljuk: legyen szó nyugdíjbiztosításról vagy megtakarítási célú életbiztosításokról, melyekkel unokáinkat, szeretteinket támogathatjuk, esetleg ingóságaink, ingatlanunk véelmében megkötött lakásbiztosításról. Mi minden élethelyzethez igyekszünk megtalálni Ügyfeleink számára a legjobb megoldást.

Rendszeres díjas, megtakarítással egybekötött életbiztosításaink számos élethelyzetre nyújthatnak megoldást. Tervezett és nem tervezett kiadások tekintetében is megfelelő megoldás a **PostaMozaik Megtakarítás** életbiztosításunk, hiszen **70 éves korig bármikor megköthető 10 éves időtartamra is**. Rugalmas konstrukciója lehetővé teszi, hogy a szerződéskötéskor kiegészítő biztosításokat is választhasson, amellyel egy esetleges baleset- vagy egészségkárosodás felmerülő költségeit is finanszírozhatja, valamint elérési kedvezményezettet is meg tud jelölni. Ráadásul, **ha megszakítás nélkül fizeti a választott díjat az időtartam végéig, akkor lejáratkor további 15%-os elérési összeggel is gazdagodhat**, és most még egy izgalmas nyereményjátékban is részt vehet!



2021. február 8-tól 2021. április 4-ig azon Ügyfelek között, akik az akció

időszakban folyamatos díjas életbiztosítást kötnek, 2021. május 6-án két darab, **139 cm átmérőjű LG Smart LED okostelevisiót** sorsolunk ki. A televízió tökéletes ajándék lehet Önnek vagy akár szeretteinek, unokáinak is, hiszen a kikapcsolódásra, egy izgalmas mozi élményre mindenkinek szüksége van.

Amennyiben ideje engedi, számoltassa ki biztosítási díját a postai munkatársak segítségével! A díjat kalkulátorok között értékes ajándékokat sorsolunk ki!

Az akció időtartama alatt két időpontban egy-egy nyertest sorsolunk ki, ahol a nyertesek három nyeremény – **egy vezeték nélküli álló porszívó, egy akkumulátoros fűrógép vagy egy darálós kávéfőző** – közül is kiválaszthatják a nekik leginkább tetszőt.

Az akcióban részvevő termékeink:

- **PostaMozaik Megtakarítás** – Megtakarítási célú életbiztosítás
- **PostaNyugdíj Aranytartalék** – A nyugdíjas évek biztonságáért
- **PostaÖrökhagyó** – Méltóság Önnek, segítség szeretteinek
- **PostaSzemüknéfeje** – Útravaló jövőbiztosítás a gyermekeknek, az unokáknak
- **PostaÉletŐr** – Kockázati életbiztosítás, gondoskodás a családról
- **A PostaNyugdíj Prémium** nyugdíjbiztosításunk csak a szerződést kötők játékában vesz részt!

Akciónkról és termékeinkről további részletekért érdeklődjön a Postán, vagy látogasson el weboldalunkra: www.postabiztosito.hu!

Köszönjük, ha ajánlja családtagjainak, szeretteinek!



*Forrás: portfolio.hu



Öngyógyító Módszerek Mozgásgyógyszer 3. * Gyaloglás

„Ha rossz kedved van, sétálj. Ha utána is rossz kedved van, sétálj még egyet.”

„A gyaloglás a legjobb gyógyszer.”

„Két orvosom van: a bal lábam és a jobb lábam.”

Hippokratész

„Mindenek felett, ne vesítsd el a gyaloglás iránti vágyadat. Minden nap besétálok magam a jó közérzetbe, és elsétálok minden betegség elől. Besétálok magam a legjobb gondolataimba, és tudom, hogy egyetlen gondolat sem lehet olyan gondterhelt, hogy ne sétálhassak el tőle.” – Seren Kirkegeard, világjáró filozófus.

„Egyik legfontosabb cselekedetünk az életben, hogy egyik lábunkat a másik elé tesszük.” – Erling Kagge, a Menni című könyv szerzője.

„Pontosan ebben rejlik a nagy titok, amelynek minden gyalogló a részese. Aki gyalogol, az tovább él. A gyaloglás meghosszabbítja a pillanatokat.” – Erling Kagge.

„Egyszerűen nem értem és soha nem is fogom megérteni, mi élvezet lehet abban, hogy valaki folyton csak elszárguld a Föld összes szépsége, összes látványos és látásra kínálkozó képződménye mellett, mint akit az örület kerget, és nem mer megállni, nehogy iszonyatosan kétségbe essen.” – Robert Walser, svájci író.

A gyaloglás a legjobb gyógyszer

A gyaloglás azonnal érezhető haszna, hogy javul a hangulatunk, felfrissülünk, vagyis jobban érezzük magunkat a bőrünkben!

A gyaloglás abban különbözik a futástól, hogy egyik lábunk mindig a földön van, szemben a futással, ahol a szökkenések miatt talajra érkezéskor az egész testtömegünk brutálisan megterheli a térdízületeinket. A gyaloglás kíméli a térdízületeinket! A gyaloglás a szív és érrendszer egészségének őre! Megerősíti a szívet, védelmet nyújt a szívbetegségekkel szemben, fokozza a szervek és izmok vérellátását!

A gyaloglás javítja az oxigénfelvételt, ezáltal hatékonyabbá teszi izmaink működését, javítja az agyműködést, segíti a kreativitást, javítja a koordinációs és egyensúlyozási képességünket!

A gyaloglás kiegyensúlyozott izomtónust teremt, ami javítja a megjelenést!

A gyaloglás rugalmassá teszi az ízületeinket, fokoz-

za a mozgékonytárgyat, ezáltal könnyíti és élénkíti a mozgásunkat!

A gyaloglás védelmet nyújt a kezdődő csonttritkulás ellen, erősíti a csontokat, csökkenti a törések kockázatát!

A gyaloglás javítja stressztűrő képességünket azáltal, hogy serkenti egyes hormonok termelését (növekedési-, pajzsmirigy-, adrenalin hormonok)!

A gyaloglás javítja a látást a szemizmok folyamatos mozgatásával, szemben azzal a mozgásszegénységgel, ami a sok olvasás, képernyő nézés következménye.

A gyaloglás segít megelőzni a cukorbetegséget, mivel segíti a sejtek jobb cukorfelvételét!

A gyaloglás az elhízás ellenszere, mivel harminc percnél hosszabb gyaloglásnál növekvő mértékben beindul a zsírégetés!

A gyaloglás helyes technikája

Gyalogolni lehet úgy is, hogy egyik lábunkat a másik elé tesszük. Ezzel kapcsolatban Danny Dreyer a ChíGyaloglás című könyvében a következőket írja: „Ahogy elkezdtem a sétámat, észrevettem egy idős úriembert úgy 200 méterrel előttem, aki szintén a sétához készülődött. Fiatalon, telve bizonyítási vágygal önmagamnak, úgy döntöttem, felzárkózom hozzá, és kihasználom az alkalmat, hogy találkozzam az egyik „bennszülöttel” (írországi lakos). Tudtam, hogy egy kicsit ki kell lépnem, de biztos voltam benne, hogy semmi idő alatt utolérem. Nahát, ezt elfelejtettem.” A szerző azt üzeni nekünk, hogy ennél több is kell a helyes technikához!

Testtartás: Talpad nyomja a talajt, a fejed tolja meg az eget (így lesz függőleges a törzsed), a vállaidat engedd le lazán, a karjaid lógjanak, a mellkasod domborodjon (így tudsz hatékonyan lélegezni), a térdeidet kissé hajlítsd be. Ez a mindenkor pihentető alapállás.

Lábmunka: Testsúly a jobb lábra helyezése, a bal láb hátra lendül, de csak annyira, hogy kinyújtott láb mellett a talp kényelmesen és finoman a talajra helyezhető legyen. A bal láb előre lendítésénél a testsúly a jobb lábon, a törzsünk kicsit előre dől (ezáltal a gravitáció visz előre minket), a bal lábat (a lábfej előre billentése mellett) olyan puhán helyezzük a talajra, mint a macska (így a vádli veszi át a terhelést), majd ráhelyezzük a testsúlyt.

Figyeljünk arra, hogy a csípőnk mindig az előre lendülő láb irányába csavarodjon (a felhalmozódó energiát az ellenkező irányban csavarodáskor kapjuk vissza, mint az ingánál). A jobb láb hátralendül és a leírt ciklus a jobboldalon folytatódik. A lépéseink a természetes járásnál rövidebbek legyenek (felejtsük el a nagy lépéseket, mert az iram nem a lépések nagyságától, hanem a lépések gyakoriságától függ).

Kézmunka: A karjainkat laza vállakkal, derékszögben behajlítva lengetjük a lábak mozgásával ellenkező irányban. A kezünk ujjait lazán behajlítjuk. A lengő karok nem keresztezik a testünk középvonalát.

Légzés: A helyes légzés energiával tölt fel, tisztítja és megerősíti a testet és az elmét. Ha a tüdő a légzések között tele marad levegővel, minden légzésnél egyre kevesebb friss levegőt juttatunk be. A légszomj a legtöbb esetben nem azért alakul ki, mert nem lélegezünk eleget, hanem mert nem lélegezünk ki eleget. Tudni kell, hogy a legintenzívebb levegőcsera a tüdő mélyebb régióiban zajlik. A hasi légzés alkalmával, a has kidomborításával ide áramlik a levegő. Kilégzésnél a hasunkat jól behúzzuk.

Aerob gyaloglás: Olyan mozgás, ami csekély, vagy közepes erőfeszítést igényel, vagyis nincs lihegés, kifulladás. Mindenkinek meg kell határoznia a saját aerob pulzus tartományát. MHR az életkortól függő maximális pulzus percenként: 220-életkor (70 éves személy esetén az MHR70 150 pulzus percenként). Az aerob pulzus tartomány az MHR 55-70 százaléka (példánkban 82,5-105 pulzus percenként). Ezt a tartományt legfeljebb fél perces szakaszokban lépjük túl.

Pulzusmérés: Egyszerűen elvégezhetjük, ha tizenöt másodpercig számláljuk a nyaki ütőerek tapintásával a lüktetéseket és az eredményt négygel megszorozzuk. Pontosabb mérés lehetséges a nyakban is hordozható pulzométerrel (5000,- forintért beszerezhető). Egyszerűen rácsíptetjük a mutatóujjunkra, a kijelzőn leolvashatjuk a pulzust és a vér oxigén koncentrációját. (Jó, ha ez az érték 95 és 100 közé esik, az értéket a szív teljesítménye, a tüdőkapacitás és vér hemoglobin oxigénfelvívó képessége befolyásolja. Tanácsos minden háztartásban tartani ezt az egyszerű beszédes eszközt).

Gyaloglócipő: Alacsony sarkú, vízhatlan, kényelmes (nem szorít, nem lötyög) lábbeli legyen!

Összegzés

Megismertük a gyaloglás legegyszerűbb formáját (Nordic Walking, ChiGyaloglás segítségével még hatékonyabbá tehetjük a mozgást, de ezek tréner igényelnek a helyes technika elsajátításához). Gyalogoljunk hát az egészségünkért legalább napi harminc percet!

Dr. Tar József,
a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke

Koronavírus:

ennyit ér a D-vitamin, ha kórházba kerülünk

Egy friss kutatás rámutatott arra, hogy mennyit is ér valójában a Covid osztályra kerülők D-vitaminszintje.

A Sao Pauló-i Egyetem kutatói azt vizsgálták, lerövidíti-e egyetlen nagy adag D-vitamin a koronavírus miatt kórházban került betegek felépülési idejét.

A kutatás során 240 koronavírusos felnőttet vizsgáltak, akik kórházba kerültek - a résztvevőknek egy nagy dózisú D-vitamint adtak. A tanulmány szerint semmilyen hatással nem volt a nagy dózisú D-vitamin a kórházi kezelés hosszára, vagyis, nem mehetek haza előbb azok, akik nagy dózisú D-vitamint kaptak.

A D-vitamin azonban kétség kívül segíthet az immunerősítésben, de ehhez nem elegendő egyszer-egyszer egy nagyobb adag D-vitamin. Helyette a rendszerességen van a hangsúly. A kutatók még tovább vizsgálják a D-vitamin hatását a koronavírusra.

Érdemes-e FFP2 maszkot viselni a sebészi helyett?

Milyen maszkot vegyünk, ha koronavírus-fertőzöttek vagyunk, és milyen arcmaszk jó, ha szeretnénk csökkenteni a fertőződés esélyét?

A koronavírus elleni védekezés egyik leglényegesebb része a maszkviselés. Az azonban nem mindegy, hogy mikor milyen maszkot viselünk.

Melyik maszk mire jó?

Többféle arcmaszk van jelenleg is forgalomban, és az egyes típusok között komoly különbségek vannak. Amit a legtöbben keresnek a hagyományos sebészi, egészségügyi maszk olyan anyagból készül, amely átengedi a rendkívül apró részecskéket, nem zár tökéletesen, nem simul az arcra, így a vírust tartalmazó cseppecskék a maszkviselés ellenére bejuthatnak a szervezetbe. Ha betegek vagyunk, köhögünk, tüsszögünk, a sebészi maszk megakadályozza, hogy a kórokozókat szétszórjuk a környezetünkben, de fontos azt is kiemelni, hogy a saját magunk védelme érdekében is számít - többet, mintha nem viselnénk semmit!

FFP2 maszk

Nagyobb védelmet nyújt a félálarc, melyet FFP2 és FFP3 (filtering face piece 3) vagy N95 maszk néven is ismerhetünk. Ezek ára jóval magasabb, mint a műtős maszkoké. A félálarc teljesen zárt, rásimul az arcra, belélegzéskor megszűri a levegőt, így a vírusok nem juthatnak be a szervezetünkbe. Vagyis ezt a típusú maszkot érdemes beszerezni, ha hozzájutunk.

Hogyan használjuk a maszkot?

A maszk viselésének is megvannak a maga szabályai, ezek betartása nélkül az arcmaszk nemcsak hogy nem véd, de a fertőzések melegágya lehet!

A maszk felvétele előtt alaposan mossunk kezet szappannal, vagy dörzsöljük át a kezünket alkoholtartalmú fertőtlenítővel.

A maszkot igazítsuk az orrnyereghez, és úgy tegyük fel, hogy az orrot és a száját egyaránt befedje. Bizonyosodjunk meg róla, hogy nincsenek szabad részek a maszk és az arcunk között.

Ne érnünk a maszk külső részéhez, sem felvételkor, sem viselés közben, sem pedig akkor, amikor levesszük! Ha véletlenül mégis megérintjük, mossunk kezet!

Cseréljük le a maszkot, ha nyirkos lesz!

Az egyszer használatos maszkokat ne vegyük fel újra, még akkor sem, ha megszáradtak. A használt maszkot azonnal dobjuk ki egy lefedhető szemetesbe.

Forrás: Egészségkalauz

Ezüst receptek – Segíts magadon!

„Reggeli felébredés után azonnal ezt kell mondani:
a céloom ma.....s meglásd várnak a csodák” (falfirka)

Tudta ?

* Elkerülhetjük a túlevést, ha gyakrabban, kisebb adagokat, változó kalóriát (zöldség köret) eszünk, s egy pohár vízzel kezdünk. 60 éves kor után 10 évenként a tányér méretét csökkentjük a kávéscsésze alátétig.

*Átlagosan 27 évesen hagyják el a fiatalok a „mama hotel”. A 18-34 évesek 62 %-a még sosem költözött el otthonról.

*A nevetés távol tartja a védekezést gyengítő stressz-hormonokat az immunsejtek receptoraitól, megerősíti a T-limfocitákat; segít depresszió és demencia esetén is.

* Ne a tenyerünkbe tüsszentsünk, hanem a könyökünkbe! A papírsebkendőt egyszer használjuk! Ha kilépünk az ajtón húzzunk kesztyűt!

Hagymaleves

4-6 szeletelt vöröshagymát (esetleg 1-1 sárgarépat, krumplit) 3ek.zsíradékon üvegesre párolunk, 2 ek. zabpehelyliszttel meghintjük, 1,5-2 l vízzel felöntjük, fűszerezzük (só,bors,zöldfűszer), és lassú tűzön puhára főzzük, összeturmixoljuk. 1 dl bort öntünk hozzá és összeforraljuk. Pirított kenyérkockával, sajtreszeléssel tálaljuk (esetleg rápirítjuk).

Savanyúkáposzta egytál étel

1-1 marék savanyított káposztát, túrót, mazsolát összekeverve fogyasztjuk.

Fűszerkeverék



*Halhoz: 1/2 kk. őrölt feketebors, 1 kk fokhagyma granulátum, 1-1 tk. kapor, bazsalikom és reszelt citromhéj, csipetnyi currypor.

*Húshoz: 1-1 kk. só és bors, 3-3 kk. petrezselyem zöld, zsá-

lya, kakukkfű, 1 csipetnyi pirospaprika, ízlés szerint zúzott fokhagyma.

Csíráztassunk!

Az apró biomagvakból (gyógynövényboltból: retek, lucerna, brokkoli stb.) zsemeke növényeszerű vitamin és ásványi anyag bombát nyerünk.

1 ek.-nyit sűrű szűrőn átmosunk, és emeletes csivitalban (műanyag csíráztató edényben) szétterítjük, 20 fokos, világos helyen 5-7 napig csíráztatjuk (naponta óvatosan átmoszuk). Hűtőben max.1 hétig eláll.

(Csivital híján be-



főtt üveget gézzel gumizzunk le. A magot gézen át mossuk, és a pangó vizet az üveg felfordításával eltávolítjuk.)

Deutérium csökkentett víz (gyógyszertárban, gyógynövényboltban kapható)

A deutériumváltozást a daganatos sejtek nem képesek tolerálni, elpusztulnak. Főleg a nagy tumortípusok (tüdő, prosztata, emlő, vastagbél, végbél) esetén hatásos.

Zöldtea

500 vegyület, anti-oxidáns, polifenolok, koleszterincsökkentő, rákmegelőző, csonterősítő stb. Naponta 1x-2x frissen fogyasszuk.



1 mk. zöldlevelet 1 bögre 70-80 fokra visszahűtött vízzel leöntünk, 1 perc állás után szűrjük, és édesítés nélkül fogyasztjuk. 4-5x felhasználhatjuk az áztatott leveleket!

Gyászfeldolgozást segítő aromaolaj keverék alkalmanként 4-6 csepp a párologtatóba, aromalámpába.

6-6 csepp narancsvirág és szantál, 4-4 csepp rózsa és ciprus, 3 csepp tömjén, 2 csepp kamilla finoman összekeverve.

Skótzuhany-pumpaszerűen hat: megre az erek kitágulnak, hidegre összehúzódnak. Javítja a vese és nyirokkeringést.

50 mp (50-ig számolunk) meleg (38-40 oC), majd hirtelen váltással 10 mp hideg (15-18 oC) zuhany lábtól felfelé a szívig, majd fentről lefelé a szívig mozgatva a zuhanyrózsát. A meleg-hideg váltást akár 10-15x ismételhetjük, de hideggel zárjuk.

Torokfájás

1 tk. mézbe 1 csipetnyi feketeborsot keverve, naponta többször nyalogatva fogyasztjuk.

Skalpmasszázs serkenti a fejbőr vérellátását, lazít, akadályozza a hajhullást.

Sarkunkra ülünk, és a hajunkba markolva gyors mozdulatokkal tologassuk a fejbőrt előre, hátra, jobbra, balra. Terpesszük szét az ujjainkat (ahogy hajmosáskor), és nyomjuk erősen a fejbőrhöz, mozgassuk minden irányba. Többször ismételjük.

Asztali áldás

„Az asztal terítve, immár minden kész. Gazdagon terített az Atyai kéz. Jóságát lássátok és ízleljétek. Amit Ő nyújtott, hálás szívvel vegyétek! Ámen.”

Házi praktikák

*A vaj kenhető lesz, ha vízfürdőben melegítjük.

*Nem fő szét a burgonya, ha a főzővízbe kevés ecetet öntünk.

Egri Üdvözlettel: Fűrész János

Harmadik alkalommal is rendkívüli csapatok versenyeznek a Richter Anna Díjért



Melyik öt innovatív ötlet valósuljon meg
a húszmillió forintos összdíjazású elismerésnek köszönhetően?

Február 15-én elindult a Richter innovációs pályázatának közönségsvavazata. A voksok pedig nagyon fontosak, hiszen a zsűridíjak mellett egy, a legtöbb szavazattal bíró csapat is átveheti majd a 4 millió forint támogatást, melyet projektjének megvalósítására fordíthat majd.

A korábbi években tapasztalt nagy érdeklődés, és a rengeteg innovatív, hiánypótló ötletet tartalmazó pályamunka alapján a Richter Gedeon Nyrt. számára egyértelmű volt, hogy újra meghirdeti egyedülálló pályázatát. Ugyanakkor a járvány miatt felmerült a kérdés, hogy a jelenlegi extrém terhet jelentő helyzetben vajon a szakemberek érznek-e majd erőt arra, hogy kreatív ötleteken törjék a fejüket, és jelentkezzenek a pályázatra. De az orvosok, egészségügyi dolgozók, pedagógusok, gyógyszerészek ismét nagy elhivatottságról tettek tanúbizonyságot. A beérkezett több száz pályázat megmutatta, az egészségügyben és oktatásban dolgozók maximálisan azonosulni tudnak a díj mottójával és valóban Szívügyük a fejlődés!

A **zsűri** tagjai, **Beke Zsuzsa**, a Richter Gedeon Nyrt. kommunikációs vezetője, **Szily Nóra** újságíró, pszichológus, **Rúza Magdi** Máté Péter-díjas énekesnő, **Kertész Éva**, a 21 Nő az Egészségügyért Alapítvány ügyvezetője és **Dr. Barna István** belgyógyász, egyetemi docens, a MÁESZ Szakmai Bizottságának elnöke. Mindannyian olyan újszerű, megvalósítható ötleteket vártak a pályázóktól, amelyek kreatív, innovatív módon járulnak hozzá az oktatás vagy egészségügy színvonalához, fejlődéséhez, illetve az adott területen dolgozók mindennapjait megkönnyíti, minőségi változást hoz a hétköznapiakban.

Az egészségügyi és oktatási területeken dolgozók „békeidőben” is fokozott stresszhelyzetnek vannak kitéve, a pandémia új kihívásai pedig még inkább próbára teszik mentális állapotukat. Soha nem volt aktuálisabb tenni azért, hogy megbirkózzanak a mindennapok nehézségeivel. Az **egészségügyi dolgozó kategória** egyik döntős csapata a kórházban dolgozók jóllétét szeretné támogatni ötletével, a pedagógus csapatok egyike pedig az oktatás minden területén jól használható módszertant dolgozna ki a kiégés megelőzésére.

Az online tér jelentőségének szerepe a mögöttünk álló hónapokban erősebb lett, mint valaha. Sokan felismerték a témában rejlő kimeríthetetlen lehetőséget, és az is bebizonyosodott, a könnyen elérhető, praktikus és mindenekelőtt hiteles információkra óriási az igény. A **gyógyszerész csapatok** közül kettő is erre a keresletre kínál megoldást.

Az idei kiemelt pályamunkák között megjelenik a **családalapítás témája**, a **fiatalok jövőképe**nek formálása, a pályaválasztás, karrier kérdése. Az általános iskolás korosztálynak projekt alapú élményoktatást a szülők bevonásával, az érettségizőknek pedig a kutatói létbe való betekintést nyújtanak az idei döntős csapatok.

Két projekt is a film erejével kíván hatni a világra. Az egészségügyi dolgozó kategória egyik csapata a hazánkban számos fiataalt érintő gerincferdülést korrigáló műtét előkészületeit és magát a beavatkozást mutatná meg a nagyközönségnek egy dokumentumfilm formájában. Egy elhivatott pszichiáter főorvos és profi filmes csapata megható játékfilmen keresztül hozná közelebb hozzánk az egyre többeket érintő betegséget, a **demenciát**.

A prevenció, egészségtudatosság, környezetvédelem minden évben visszaköszönő téma a döntős pályázatok között. Egy **gyógyszerész csapatvezető** a patika falain kívül is szeretné tudatosságra bírni környezetét, az egészséges táplálkozás népszerűsítésével egészen egyedi módon.

Az egészségügyi kategória **mentőtiszt pályázója** grafikus testvérével évek óta tervezik egy olyan **Prehospitális sürgősségi kézikönyv** megalkotását, ami az Országos Mentőszolgálat és a háziorvosok munkájának támogatását szolgálná a sürgősségi ellátásban.

A döntős pályaművek mindegyikéről elmondható, hogy bármelyikük lesz az öt szerencsés kiválasztott egyike, a projekt megvalósítása nem csupán az adott közösség, de rajtuk túlmutatóan az egész társadalom, mindannyiunk javát szolgálja majd. A csapatok részletes bemutatását, fotókat és videókat a www.richterannadij.hu oldalon lehet megtekinteni. Ugyanitt minden e-mail címmel rendelkező érdeklődő számára lehetőség nyílik az online szavazásra.

A pedagógus, orvos, egészségügyi dolgozó, gyógyszerész kategória egy-egy zsűridíjazását a zsűri tagjai választják ki, ők döntenek el, ki kapja a projekt megvalósítására fordítható négy-négy millió forintot. A közönségszavazás sorsa **március 14-ig** a szavazók kezében van. Tehát **már csak 3 napig lehet szavazni**. Érdemes követni a díj **Facebook oldalát**, ahol folyamatosan érdekes információkat olvashatunk és a döntős projektekhez kapcsolódó játékokba is bekapcsolódhatunk.

Április 13-án derül fény a boldog döntősök kilétére, és velük együtt örülhetünk annak, hogy a Richternek köszönhetően mindenki életére ható fantasztikus innovatív ötletek valósulnak meg.

Tartsanak velünk, hisz az egészségügy és oktatás fejlődése nem csupán a Richter,
hanem mindannyiunk szívügye!

Skizofrénia kutatás

A gondozók legalább fele nehezen viseli az anyagi terheket, 60%-nak problémájuk van munkahelyük megtartásával, 50%-nak nincs kapcsolata más gondozókkal

A skizofrénia nemcsak a betegek, hanem családjaik számára is súlyos fizikai, társadalmi és mentális terhet jelent. A Richter Gedeon Nyrt. által 4 országban (Magyarország, Oroszország, Bulgária, Csehország) készített legfrissebb nemzetközi piackutatás szerint az egyik legnyugtalanítóbb probléma, hogy a családtagok információhiánnyal küzdenek. 10-ből 6 önszorgó lehetőségeket keres, 10-ből 5 pedig nagyon szívesen lépne kapcsolatba más gondozókkal. A betegség társadalmi hatásait sem szabad figyelmen kívül hagynunk. A diagnózis kézhezvétele után a családtagok jelentősen megváltozott élethelyzetbe kerülnek: 10 gondozóból 5-6 küszködik azzal, hogy megtartsa munkáját, és közel minden második érintett személy anyagi helyzete jelentősen rosszabbá válik.

A diagnózist közvetlenül követő időszak kritikus!

A családtagok kulcsfontosságú szerepet töltenek be a betegek érzelmi támogatásában, Magyarországon különösen magas adatokat kaptunk, a válaszadók 94%-a mondta ezt (a 4 ország átlaga: 88%). Ráadásul a gondozó családtagok kétharmada biztosítja a betegeknek anyagi forrásokat is, a magyar válaszadók esetében 68%-uk. (a 4 ország átlaga: 67%)

A gondozók számára valószínűleg az a legkritikusabb időszak, amikor először szembesülnek a diagnózissal. A kutatás eredményei azt mutatják, hogy ebben az időszakban rendkívül nagy szükség van érzelmi támogatásra és fokozott tudatosságra. A diagnózis kezdeti sokkja idővel enyhülhet, de a szomorúság és a szorongás továbbra is a mindennapi élet része marad. A betegség orvosi megerősítésekor a családtagok másik igen frusztráló terhe az információhiány (a 4 ország átlagában 48%).

A skizofrénia megváltoztatja a családtagok életét (is)

A betegség kétségtelenül a gondozók életminőségét is befolyásolja. A skizofréniaiban szenvedő beteggel való együttélés mentális és fizikai megterhelést jelent a családtagoknak, akik legtöbbször csak magukra számíthatnak a betegek gondozása során és saját életükben. A gondozók életminőségét nagymértékben befolyásolja korlátozott függetlenségük, anyagi terheik, az aktív szabadidő hiánya, valamint a szociális hálójuk jelentős mértékű csökkenése.

Az érintett családtag gondozása rengeteg időt és odaadást igényel: a kutatás szerint ez hetente több mint 20 órát vesz igénybe, ami komoly változásokkal jár a munkájukban, vagyis mintegy 20%-uk kénytelen részmunkaidőben dolgozni, vagy fel kell adniuk az állásukat.

Mi tudja a legjobban támogatni a családtagok „munkáját”?

A tanulmány megállapításai szerint a gondozó családtagok általában maguk keresik és találják meg a szükséges információkat, és információigényük igen magas. A felmérés szerint legfontosabb igényük az, hogy megbízható és könnyen emészthető információt találjanak a betegségről (a 4 ország átlaga 54%, míg a magyar válaszadók 56%-a tartotta ezt fontosnak); a kezelési lehetőségekről is sokan szeretnék többet megtudni (a 4 ország átlaga 44%, a magyar adat pedig 40% volt), beleértve a lehetséges mellékhatásokat és az életmódra vonatkozó tanácsokat.

A betegséggel kapcsolatos általános tájékoztató anyagokon túl az önszorgó módszerek elsajátítása és a tapasztalatok más gondozókkal való megosztása segítené legjobban az elszigeteltség érzésének csökkentését.

Következtetés: a gondozó támogatásával a betegnek is segítséget nyújtunk

A gondozó családtagok jelenléte és szerepe gyakorlatilag nélkülözhetetlen. A skizofréniaiban szenvedő betegeket gondozó családtagok komoly mértékben járulnak hozzá a betegek életminőségéhez. A betegek az ő folyamatos erőfeszítéseik révén kaphatnak nagyobb esélyt a gyógyulásra. Ugyanakkor maguknak a gondozóknak is nagy szükségük van segítségre ahhoz, hogy leküzdjék saját életük társadalmi és pénzügyi nehézségeit. Azzal, hogy jobban megismerik a betegséget és a megküzdési stratégiákat, komoly segítséget kapnak-kaphatnának gondozói szerepükben, amely jelentősen csökkenthetné elszigeteltségüket is.

A piackutatás háttere

A Richter Gedeon egyik megbízható partnere, az Inspira Research révén átfogó piackutatást indított, amely 4 országban (Oroszország, Csehország, Bulgária és Magyarország) 3 célcsoportot (pszichiátereket, skizofréniaiban szenvedő betegeket és gondozó családtagokat) érintett. A projekt összetettségét jelzi, hogy 102 egyéni, kvalitatív mélyinterjú és 675 kvantitatív kérdőív került feldolgozásra! Ez a cikk a kutatás családtagokra vonatkozó legfontosabb megállapításait foglalja össze.

