

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2021. július

Kedves Klubtagok!

A nyár nemcsak a meleget hozta meg, hanem a lehetőséget arra, hogy ismételten találkozzunk. Egyre többen kapták meg az első oltást, és növekszik azoknak a száma is, akik a másodikat is.

A Szövetség elnöksége, a megyei elnökségek bízna abban, hogy a kialakuló védettség, a járványügyi szabályok szigorú betartása mellett egyre több rendezvényt is megszervezhethetünk. A változó szabályokat folyamatosan figyelemmel kísérjük, és arról tagjainkat tájékoztatni fogjuk. Azt például, már most tudjuk, hogy **a szállodai szolgáltatások igénybevételét egyelőre érvényes védettségi igazolványokhoz kötik.** Ezt azoktól is kérték, akik a június második felében megtartott – nyugodtan mondhatom a visszajelzések alapján – fergeteges hajdúszoboszlói programunkon vettek részt. Nagy öröm volt ismételten találkozni a tagjainkkal. Mind a Hotel barátság, mind pedig a Szövetség számos programot szervezett. Nagy sikere volt a két autóbusszos kirándulásnak. Az egyiket a Hortobágyra, a másikat Máriapócsra és Nyírbátorba terveztük. 93 fő, a résztvevők közel fele vett részt ezeken a félnapos kirándulásoknak, ahol a természeti szépség találkozott az épített kultúra szépségével, történelmünk emlékeztető eseményeivel. A gyógyvíz, az elhangzott előadások egészségünket szolgálták. Nem maradt el az esti tánc, és a méltán sikeres örömtáncstanulás és táncbemutató. A Facebook szabályosan felrobbant a Bunder Irén által betanított Jerusalema című dalra tervezett táncról! Köszönjük, Irén!

Nagy szükségünk van a jó hírekre – ez a mondat gyakran elhangzott Hajdúszoboszlón, de mindenhol, ahol a nyugdíjasok összejöttek. Sok szeretettel gratulálunk a Fejér megyében, Csókakőn megszervezett megyei közgyűléshez, szabadidős rendezvényhez, melyen részt vehettem! Gratulálunk a Heves megyeiek és a Komárom-Esztergom megyeiek sportnapjához! Kérünk benneteket adjatok hírt a Hírlevélben, a Facebookon, hol, milyen rendezvényeket szerveztetek!

És akkor beszéljünk a jó hírekről! Szerencsére ilyen is van. Sok éven át vártuk, és most idén, februárban megkezdődött a 13. havi nyugdíj visszaépítése. Ennek egy heti mértéke, valamint az év végén várható nyugdíjprémium kifizetése idén 130 milliárd forintos kiadást jelent a költségvetés számára. A konvergencia program a következő évekre dinamikus GDP-növekedéssel számol. Ez pedig kedve

(folytatás a 3. oldalon)



Meghívó és jelentkezés
az amatőr
művészeti együttesek
és szólisták IX. balatonfüredi
fesztiváljára

2021. október 18-19-20-21. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)



Nyárbúcsúztató a Vigadóban
augusztus 24. és 25-én
Oszvald Marika és Boglárka
operett slágereket énekel



Irány a vakáció!

Végre beköszöntött az igazi, nyári meleg! Véget ért az iskola is, így gyermekeink, unokáink több időt tölthetnek velünk. Olykor el is kél a segítség, hiszen a szülőknek sokszor nagy megkönnyebbülést jelent, ha a nyári szünet ideje alatt a nagyszülők besegítenek – egy-két hét is sokat számít. Ilyenkor nagyszülőként igyekszünk számos programot kitalálni, hogy minél izgalmasabbá és feledhetlenebbé tegyük az együtt töltött percekét. Olykor-olykor még egy kisebb, közös nyaralás is szóba jöhet, így, hogy most már biztonságosabban kimozdulhatunk otthonról.

Ha aktívabb pihenést választanánk, akkor hazánkban számos olyan kiránduló hely van, amit érdemes közösen felfedeznünk. Ha pedig inkább strandolásra vágyunk, akkor a Balaton, a Velencei-tó vagy a Tisza-tó is megannyi, családbarát strandot kínál.

A megfelelő helyszín kiválasztása és a csomagolás mellett mindennél fontosabb, hogy a meghitt és örömteli pillanatokat biztonságban és nyugalomban tölthessük el. Egy váratlan baleset, betegség vagy értékeink eltulajdonítása mind beárnyékolhatja a nyaralásunkat. Éppen ezért fontos, hogy utasbiztosítási védelemmel rendelkezünk, amely baj esetén anyagi segítséget és szükség esetén igénybe vehető 24 órás, magyar nyelvű telefonos asszisztencia szolgáltatást is nyújt. A **PostaUtasŐr** utasbiztosítás külföldi és belföldi nyaralásunkat is igényeink szerint biztosítja. Utasbiztosítási lehetőségekről érdeklődjön a Postán.

JÖVŐTERVEZŐ NYEREMÉNYJÁTÉK

Kalkuláltasson díjat,
kössön biztosítást 2021.09.30-ig,
vegyen részt játékainkban, és
LEGYEN ÖNÉ
a nyeremények egyike!



Szeptember 30-ig különleges ajánlatokkal is várjuk Önöket!

Ha családjával, unokájával utazást tervez akár belföldre, akár külföldre, most érdemes díjkalkulációt készíttetnie és utasbiztosítást kötnie!

A 2021.07.01-től 2021.09.30-ig tartó akciós időszakban ugyanis azok között, akik **PostaUtasŐr** utasbiztosítási díjat kalkuláltatnak a Postán, ki-sorsolunk egy szerencsés nyertest, aki **Edenred Komfort ajándékkártyákat nyerhet 100 000 Ft összértékben.**

Azok között pedig, akik **szeptember 30-ig meg is kötik PostaUtasŐr** termékünket a Postán, szintén sorsolást tartunk. A szerencsés nyertes egy **Samsung okostelevízióval** lehet gazdagabb!

A nyereményjáték további részleteiről érdeklődjön a Postán, vagy látogasson el weboldalunkra: postabiztosito.hu!

Csodálatos nyarat kíván a Posta Biztosító!

Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

ző hír az időskorúaknak is.

A következők olvashatók ki a frissített makropálya alapján:

- Az infláció várható mértéke 3,6% (ennek megfelelően novemberben egyszeri nyugdíjemelési kiigazítás várható). A költségvetés módosításával idén 3,6%-ra növekszik az **éves nyugdíjmelés** mértéke az eredeti 3%-ról. Ezt követően 2022-ben, 2023-ban, 2024-ben és 2025-ben is 3%-os év eleji nyugdíjmelésben részesülhetnek a nyugdíjasok.

- 2021-ben és az azt követő 5 évben tartósan 3,5% felett lesz a kormány várakozásai szerint a GDP növekedése, ami automatikusan azt jelenti, hogy a nyugdíjasoknak járni fog a **nyugdíjprémium**. A módosító javaslat szerint 2021-ben a GDP tervezett növekedése 4,3% (ennek megfelelően idén novemberben lesz nyugdíjprémium).

- 2021-ben elkezdődött a **13. havi nyugdíj fokozatos visszaépítése** az első heti járandóság februári kifizetésével. 2022-ben, 2023-ban és 2024-ben folytatódik ez a folyamat, így a végére plusz egyhavi jövedelmet kapnak az érintettek.

Az Európai Bizottságnak benyújtott kormányzati dokumentumból az is kiderül, hogy az idei évben a gazdaságvédelmi célú költségvetési kiadások között az egyik legnagyobb tétel a 13. havi nyugdíj visszaépítésének megkezdése, valamint a nyugdíjprémium kifizetése.

Ha a fenti előrejelzések valósulnak meg, akkor 2021 novemberében

- a **nyugdíjprémium maximális mértéke 16 ezer forint lehet** (a nyugdíjprémium számítása során a novemberi nyugellátás egynegyedét, de legfeljebb 20 ezer forintot kell megszorozni a tényleges GDP-növekedés és a 3,5%-os törvényi növekedési küszöbérték, azaz 3,5% különbségével, vagyis idén a szorzó mértéke 0,8 lehet),

- az **egyszeri emelési kiigazítás mértéke a novemberi nyugellátás 7,2%-a lehet** (abban az esetben ugyanis, ha az infláció tényleges becslött értéke egy százalékpontnál kisebb mértékben haladja meg a januári nyugdíjmelés – 2021-ben 3%-os – mértékét, akkor az emelési különbözetet egész évre vonatkozóan egyösszegben kell a novemberi nyugdíj mellé kifizetni. Vagyis a nyugdíj tényleges összege sem novemberben, sem decemberben nem lesz magasabb, viszont a 2022. januárban esedékes éves rendszeres nyugdíjmelés előtt az



ellátás összegét meg kell emelni a 7,2% egy hónapra eső részére, vagyis 0,6%-kal.) Ugyanakkor friss hír, hogy a kormány nem várta meg a korrekcióval a novemberi, januárig visszamenőleg kifizetése az emelési különbözet egy részét. A nyugdíjas szervezetek már a korábbi években is javasolták, hogy amennyiben az infláció magasabb az év elején történt emelés mértékénél, a kormány ne várja meg a korrekcióval a novemberi. Vagyis ne a nyugdíjasok előlegezzenek a központi költségvetésnek. Örömmel vettük, hogy a kormányzat – bár közvetlenül nem konzultált velünk – figyelembe vette ezt a javaslatunkat.

Kevésbé jó hír, hogy a nyugdíjprémium kifizetésének feltételei több mint 10 éve nem változtak meg. A nyugdíjprémium intézményét a Bajnai-kormány vezette be. Akkor a 80 ezer Ft-os átlagnyugdíjhoz igazították a mértékét. A nyugdíjasok szervezetei már régóta időszerűnek tartanak ennek az összegnek az emelését legalább 140 ezer forintra.

2010 óta megháromszorozódott a nyugdíjasszegénység. Növekszik a létminimum alatt élő nyugdíjasok száma. Ugyancsak nő a jövedelmi távolság az aktívak és a nyugdíjasok között. A nyugdíjak emelése több mint 10 éve inflációkövető. Ezt a nyugdíjas-érdekképviselők elfogadhatatlannak tartják. Az alábbi táblázat igazán beszédes! Jól mutatja, hogy az elmúlt 11 év alatt mindössze két olyan év volt, amikor az átlagnyugdíj növekedési mértéke magasabb volt, mint a nettó átlagkereset növekedési mértéke. Ezzel szemben több olyan évet is láthattok, amikor a nettó átlagkereset kétszer, háromszor, sőt, több mint ötször dinamikusabban nőtt, mint az átlagnyugdíj.

A nettó átlagkereset és az átlagnyugdíj növekedési mértéke 2010-2020 között

Év	Nettó- átlagkereset- növekedése (%)	Átlagnyugdíj- növekedése (%)
2010	6,8	2,5
2011	6,4	4,4
2012	2	5,9
2013	4,8	5,2
2014	3	2,4
2015	4,3	1,8
2016	7,8	1,6
2017	12,9	2,4
2018	11,3	3
2019	14,4	3,4
2020	9,7	4,0

Kedves Klubtagok!

Élvezzétek a nyári napsütést, tegyetek kellemes sétákat a szabadban, menjetek üdülni, ha tudtok. A maszkot akkor is viseljétek, ha már mindkét oltást megkaptátok. Vigyázzatok magatokra, vigyázzatok egymásra!

Üdvözléssel: **Hegyesiné Orsós Éva, elnök**

A Héregi Búzavirág Nyugdíjas Klub tagjai Magyary Zoltánra emlékeztek

Magyary Zoltán 1888. június 10-én Tatán született. A közigazgatási tudomány nemzetközi hírnű művelője volt. Elmélete szerint a közigazgatás megszerzése komplex tudást, tapasztalatokat igényel, ezért a társadalomtudomány több ágát is bevonta a munkálataiba. Különös érdeme, hogy nemcsak a hatósági igazgatásra és közszolgáltatásokra terjed ki, hanem az önkormányzati demokrácia működésére, illetve mindezek tágabb társadalmi, gazdasági, infrastrukturális és földrajzi feltételeire is. Hagyatékának legfontosabb eleme az, hogy az alkotmány reformja szükséges a közigazgatás korszerűsítéséhez. Tanításait jelentősen meghatározta az ügyfélközpontú közigazgatás, az egységességre való törekvés.

Feleségével, Dr. Techert Margit filozófussal 1944-ben a szovjet front elől menekülve Héregre, az erdészházba költöztek. Az átvonuló szovjet csapatoktól elszenvedett atrocitások hatására 1945. március 24-én az önkéntes halált választották.

A héregi megemlékezésen Nieszner József polgármester röviden összefoglalta munkásságát és Héreghez való kötődését. A pandémia miatt tavaly törölték a Magyary Zoltán Népfőiskolai Társaság által Héregre szervezett konferenciát, remélhetőleg ez pótlólag megtörténik. Megemlíttette, hogy a mai



napon élő video formában tartottak róla megemlékezést. A szép környezetben található emlékhely egyre ismertebb a turisták körében is.

Lenti Józsefné klubvezetőnk mindehhez hozzátette, hogy Magyary Zoltán életútját jól ismerjük. Fontosnak tarjuk, hogy e nemzetközileg is elismert közigazgatási tudósról születése évfordulóján minden évben megemlékezzünk. Az erdészház előtti tisztáson lévő kopjafát és ismertető táblát Héreg község önkormányzata és a Tatai Magyary Zoltán Népfőiskolai Társaság állította 2003-ban. Azóta születési évfordulóján minden évben elhelyezzük virágainkat, lerójuk tiszteletünket. Kopjafáját Czverkon Józsefné klubtagunk év közben is friss virágokkal díszíti. Emlékét kegyelettel megőrizzük.

Kirándult a Iovászi Olajbányász Nyugdíjas klub

2020-ban a járványügyi korlátozások miatt elmaradt kirándulások közül a Gödöllőre, a Hungaroringre és Vácra tervezett kirándulásunkat sikerült megvalósítani Tóth Károlyné szervezésében, amin a lenti társaság tagjai is részt vettek.

A gödöllői királyi kastély, a Grassalkovich család kastélya Magyarország egyik legnagyobb barokk kastélya. Grassalkovich Antal 1730-ban építtette, Mayerhoffer András tervei alapján. Tavasszal és ősszel pihent itt Erzsébet királyné, akit férje, Ferenc József is gyakran elkísért.

A Hungaroring Magyarország legmodernebb autóverseny-pályája, hosszúsága 4381m. Az első

Formula-1 verseny 1986 augusztus 10-én volt, a versenyt Nelson Piquet nyerte. Két kört mi is megtettünk az autóbusszal a Hungaroringen, ami felejthetetlen élmény volt mindannyiunk számára.

Vác a Duna bal partján helyezkedik el. A Dunakanyar központjaként ismert település. A Konstantin téren található a váci Nagyboldogasszony Székesegyház. Tervezéséről Eszterházy Károly püspök döntött. Az alapok lerakására 1761-ben került sor. Később Migazzi Kristóf lett a váci püspök, aki az olasz-francia-osztrák építész, Isidore Canevalét kérte meg azzal, hogy tervezzen a már lerakott alapokra egy jóval kevesebb költséggel megépíthető székesegyházat. 1772-ben szentelték fel, 1777-ben készültek el a belső berendezések.

Ellátogattunk a Memento Mori kiállításra is a Tragor Ignác múzeumba. A Domonkos templom felújítási munkálatai során egy befalazott lejáratra bukkantak 1994-ben. Felbecsülhetetlen értékű kultúrtörténeti kincs került napvilágra.

A következő kirándulásunkat ősszel, Aradra és Gyulára tervezzük.

2021-ben is számos program vár még ránk: tekeverseny, gyalogtúra, sportnap, egészségügyi előadás, látogatás Zalaegerszegre az Olajipari Múzeumba, Márton-napi vígasságok, Adventi ünnepség...

Rónási Mária

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

„A kultúra velem született”

Kíváncsian vártam a beszélgetést Kovács Edittel, a Győr-Moson-Sopron megyében működő Csornai Írisz egyesület alelnökével, a megyei szervezet kulturális felelősével, az országos Művészeti és Kulturális Bizottságtagjával, akit a megyei elnök maga helyett javasolt erre a beszélgetésre.

Edit röviden, tömören így foglalta össze a tennivalóit (aztán bővebben is megbeszéltük): „A klubtanácsal tartom a kapcsolatot, egyeztetem a programokat, segítek a szervezésben, amennyiben szükséges. Magyarán a kulturális programok az én kezemben futnak össze. 2007 óta vagyok nyugdíjas, korengedménnyel. Ebben is szerencsés voltam, mert 55 évesen elmehettem nyugdíjba!”

• Mi köt össze a kultúrával? Miért esett rád a választás, miért te „vetted a szárnyaid alá” a kultúrát?

• Tulajdonképpen beleszülettem a családomon keresztül... Édesapám amatőr zenész, édesanyám amatőr színjátszó volt. A faluban, ahol éltünk, Magyarkeresztúron érdekes és izgalmas kulturális élet folyt akkoriban. Nem véletlen, hogy nagyon szeretek énekelni, táncolni, olvasni. És persze a mi időnkben a kisdobosok, úttörők, ha akarták volna sem tudták kikerülni a kulturális programokat. Ezeknek aktív résztvevője voltam: szavaltam, énekeltem, táncoltam, amatőr színjátszottam. Szerencsére a szülőföldem, de később az iskolás éveim is összehoztak a jövőmet meghatározó emberekkel. Egyébként meg óvónőnek születtem, és az is voltam 40 évig. Igaz, voltak kitérőim, mert tanítottam középiskolában is. Ez is egy nagyon szép és emlékeztető színfoltja az életemnek, de én óvónő vagyok. És ugye az óvónő minden... Énekel, mesél, táncol, játékosan tanít... A nyugdíjba vonulásom előtt 10 évig voltam egy összevont intézmény vezetője, megyei szaktanácsadó és országos szakértő. Időközben természetgyógyász – kineziológus és reflexológus – szakmát, valamint grafológus képesítést is szereztem. Egész életem folyamán iskolapadban ültem, valamit mindig tanultam! Még ma is! De a legfontosabbat az édesanyámtól: a magam és a mások szeretetét.

• A gyerekekkel való kapcsolat megmaradt a nyugdíjas években is? Például a kulturális rendezvények szervezése kapcsán?

• Természetesen. Nemrégiben például az országos szervezésű Táncoló lábak programban is felléptek gyerekek. Ha lehet, a gyerekeket mindig bevonom a programjainkba, mert fontosnak tartom, hogy az idős emberek és a jövő generációja szoros kapcsolatban legyen. Ha megjelenik egy gyerek a színpadon, mindenki a saját unokáját látja benne. Kár, hogy nálunk nincsenek időseket és óvodáskorú gyerekeket befogadó intézmények. Az állami gondozott gyerekek érzelmi nevelésében ez meg-

határozó lehetne, mert éppen a leginkább hiányzó dolgot, a családot pótolná nekik ez a törődés.

• Mit szól a család a tevékeny hétköznapijaidhoz?

• Felnőtt gyerekeim vannak, és egy csodálatos 18 éves unokám, aki nemcsak hozzám, hanem a CSINYE-hez (a Csornai Írisz Nyugdíjas Egyesület) is közel áll. Már kisgyerekként kijelentette, hogy ha felnőtt és gazdag ember lesz, akkor az egyesületet támogatja.

A párom velem van az egyesületben, közösen szervezünk, énekelünk, táncolunk – nagy szeretettel csináljuk. Ő fényképez, videózik, a koreográfiát, a műsorokat közösen állítjuk össze. A honlapra az online kiállítást, versmondókat, mesemondókat is ő örököltette meg. Az egyesülettől itthon sem tudunk elszakadni. A hetedik Rábaközi Seregszemlére nálunk próbálunk esténként a nappaliban, vagy az előtérben, vagy a teraszon. A korábbi otthonunkban a pincében próbáltunk, el is nevezték pince-színháznak a klubtársaink.

• Visszatérve a nyugdíjas kezdetekhez... Hogyan kerültél közelebbi ismeretségbe a nyugdíjas szervezethez?

• Egy nagyon kedves barátnőm hozott össze a klubbal, és örömmel mondhatom, úgy érzem elfogadják a véleményemet, elfogadtak, elfogadják az ötleteimet, a néha nem megfelelő viselkedési stílusomat, hozzáállásomat, mert mindenkinek vannak hibái, nekem is. De nagy szeretetben élünk, dolgozunk együtt a klubtagokkal. Például ha varrni kell egy kisebb csapat mindig besegít. A fellépő ruháinkat én varrom... Az összeset... Az Apáca show-hoz, a Cigánytánchoz...

Beszélgettünk volna még tovább, de a vállalt kötelesség elszólította – a hétvége a Rábaközi Nyugdíjasok Kulturális Seregszemléje jegyében telik, sok még a tennivaló. Csornán találkoznak ugyanis minden évben a rábaközi 59 település 42 klubjának, egyesületének tagjai, többnyire az Életet az éveknek nyugdíjas szervezetéhez tartozók, de ma már nemcsak a rábaköziek látogatnak el szívesen a seregszemlére. Szigetköz, Győr környéke, Sopron környéke is meghívást kapott.

A beszélgetés félbeszakadt, de egyszer még folytatjuk...

Sz. R.



MEGHÍVÓ

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” NYUGDÍJAS AMATŐR
MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK ÉS SZÓLISTÁK

IX. BALATONFÜREDI FESZTIVÁLJÁRA

2021. október 18-19-20-21. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: Balatonfüred Annabella Hotel (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)

Szövetségünk kiemelt rendezvénye a balatonfüredi „Életet az Éveknek” Fesztivál, melyre 2021-ben tizenegyedik alkalommal kerül sor. Sajnos, 2020-ban a 10-ik évforduló megünneplése nem a terveink szerint alakult. A vírusfertőzés felülírta a megszervezett programot, de a jelenlévők – a szerényebb kínálatú rendezvényen – **így is megtalálták a közös együttlétben az örömet**. Reméljük, 2021-ben nemcsak megtarthatjuk a szokásos programunkat, hanem egy kicsit pótolva az előző évi ünneplést, azt meg is újíthatjuk!

A balatonfüredi fesztiválon mintegy 100 produkcióval mutatkoznak be az amatőr **művészek**. Az élményekben gazdag, vidám rendezvényre számíthatunk. A program ideje alatt számos társasági eseményt is szervezünk. Lehetőség lesz kisvonatozni, hajózni, a veszprémi és herendi buszos kiránduláson részt venni, ismerkedni a zenés-táncos esten.

Kategóriák:

1. Szóló ének (népdal, nóta, operett, sanzon stb.),
2. Vers, próza, mesemondás
3. Hangszeres szólista, együttes
4. Népdalkör, énekkar
5. Tánccsoport (néptánc, moderntánc, szalontánc, hagyományőrző táncok stb.)
6. Színjátszás (jelenetek, kabarék stb.)

Műsoridő: egyéni szereplőknél 5 perc, csoportoknál 8 perc.

Nevezés: A jelentkezéseket **2021. július 25-ig** várjuk a nevezési lapon. Felhívjuk a figyelmet, hogy a csoportok és a szólisták részére külön nevezési lapot kell kiállítani! Kérjük, hogy minél előbb jelentkezetek, ne várjátok meg a határidő végét.

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik két éjszakát a hotelben töltenek: szólistáknak 1500 Ft/fő, csoportoknak: 2500 Ft/csoport

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

szólistáknak: 2500 Ft/fő
csoportoknak: 3000 Ft/csoport

Azoknak, akik nem igénylik a szállodai szállásszolgáltatást:

szólistáknak: 3000 Ft/fő
csoportoknak: 3500 Ft/csoport

Mind a nevezési díjat, mind a szállodai szolgáltatás díját a **visszaigazolásunkat követően kell befizetni** a következő bankszámlaszámra: OTP 11712004 20134440 00000000. A visszaigazolásokat 2021. augusztus 6-áig minden jelentkező kézhez kapja. A nevezési és a szállodai részvételi díjakat legkésőbb **2021. augusztus 15-ig** kell befizetni. A megrendelt szolgáltatás kötbérmentes lemondására a **Szövetségnek 2021. szeptember 15-ig van lehetősége. 2021. szeptember 16-29-a közötti lemondás esetén a szolgáltatás árából 50%-os díj térítendő, 2021. szeptember 30-a után pedig az ár 90%-a fizetendő.** Kérjük, éppen ezért, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy a befizetett díj visszatérítésére csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség.

**BALATONFÜREDI ANNABELLA HOTELBEN
MEGRENDEZÉSRE KERÜLŐ NÉGYNAPOS
RENDEZVÉNYRE**

Részvételi díj hároméjszakás foglalás esetén az „Életet az éveknek” klubtagoknak

4 nap/3 éjszaka 36.500 Ft/fő kétágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 44.000 Ft/fő egyágyas szobában

3. felnőtt pótágyon 33.000 Ft/fő/3 éjszaka

Részvételi díj hároméjszakás foglalás esetén a nem az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozóknak

4 nap/3 éjszaka 39.000 Ft/fő kétágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 46.500 Ft/fő egyágyas szobában

3. felnőtt pótágyon 35.000 Ft/fő/3 éjszaka

A részvételi díj tartalmazza a szállást félpanzióval (büfé reggelivel, büfévacsorával), uszoda és szauna használatot, belépést a szálloda saját strandjára,

parkoló használatot, az Áfá-t és az 530 Ft/éjszaka összegű Ifa-t. Nem tartalmazza a nevezési díjat és a fakultatív programok költségét.

A programban a következő fakultatív programok szerepelnek:

- Városnézés a Liliput Kft. **kisvonatával**. A kocsik fedettek, kényelmesek. A részvételi díj – **900 Ft/fő** – a helyszínen fizethető be. Igény szerint működik.

- **1 órás sétahajózás** – a 60 perces hajóúton Balatonfüred új arcával ismerkedhettek meg. A város partszakaszán végighajózva megtekintjük a látnivalókat (Tagore-sétány, személyhajó kikötő, vitorláskikötők, szállodák, camping, vízisi pálya stb.), majd a Tihanyi-félsziget lenyűgöző szépsége, a bencés apátság, a Visszhang-domb és a kikötő mellett hajózva fordulunk vissza. A hajón van fedett rész is, és található rajta toalett. **A részvételi díj 1400 Ft/fő**, amit a helyszínen fizethettek be.

- **Esti sétahajózás** – a jelentkezések függvényében sétahajó indul a Balaton esti fényeinek megtekintésére 1 óra időtartamban. Közben nosztalgia muzsika szól és minden résztvevő kap egy pohár füredi bort. Indulás legalább 25 fő esetén. **Részvételi díj: 2000 Ft/fő** (Ez a program tavaly annyira népszerű volt, hogy nagyon hamar megtelt a hajó.)

- **Autóbuszos kirándulás Veszprémbe 2021. október 19-én 9.00 órakor**. A kb. 4 órás kiránduláson a veszprémi várnegyed megtekintése történik. A gyalogos sétán körbejárják a résztvevők a vár nevezetességeit. A csoportot hivatásos idegenvezető kalauzolja. A buszt legalább 35 fő esetén tudjuk indítani! **A program előzetes jelentkezést igényel. Részvételi díj: 3.000 Ft (A jelentkezések függvényében 13.30 órakor is indítunk csoportot.)**

- **Autóbuszos kirándulás Keszthelyre 2021. október 20-én 9.00 órakor**. Látogatás a Festetics Kastélyba, ahol az egyik állandó kiállítást is megtekintjük (Hintó múzeum), majd rövid séta a városban, a móló megtekintése, ismerkedés a Balaton legfőbb jellemzőivel, érdekességeivel. Indulás legalább 40 fő esetén. **A részvételi díj előre látványosan 6.800 Ft/fő. Ez tartalmazza a kastély belépőt és az utazási költségeket.**



- **Kirándulás Tihanyba 2021. október 19-én 9.00 órakor**. A kb. 6 órás kirándulás keretében látogatást teszünk a Tihanyi Bencés Apátságban (Látogatóközpont, székesegyház). Az Apátságtól pár percre található a Levendula Ház Látogatóközpont, ahol sok érdekességet tudhatunk meg a Tihanyi-félszigetről. Ezt követően a központban kisvonatra szállunk, és körsétát teszünk Tihanyban. **Részvételi díj: 6.500 Ft (A jelentkezések függvényében több csoportot is indítunk.)**

- **Ismerkedés Balatonfüred nevezetességeivel**. A program kb. 3,5 órás. Ezúttal a Kisfaludy gőzösre hívunk meg benneteket. Nem csupán a hajózás jelenti majd az élményt, hanem a hajó aljában kialakított kiállítás is, ami a reformkor világába visz bennünket. Mintha egy XIX. századi gőzhajó fedélzetére csöppentünk volna! S ha ez nem elég, találkozunk gr. Széchenyi Istvánnal és a hajó előkelő utazóközönségével is! A program része a Jókai Emlékház, ismertebb nevén a Jókai Villa megtekintése idegenvezetővel. Az író és felesége, Laborfalvy Róza 20 évet töltöttek el a ház falai között. **Részvételi díj: 3.800 Ft (A jelentkezések függvényében több csoportot is indítunk.)**

Felhívjuk a figyelmeteket arra, hogy **az autóbuszos kirándulásokra előzetesen kell jelentkezni. A kirándulások költségét a részvételi díjjal együtt kell befizetni**. A buszokat, az idegenvezetőket előzetesen meg kell rendelnünk. **Akik nem jelentkeznek, azoknak a kiránduláson való részvételét nem tudjuk garantálni.**

A rendezvény előtt egy hónappal megküldjük a részletes programot.

Jelentkezés és információ:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége,

1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. em.,

tel.: 00 36 1 3270118,

e-mail cím: eletetazeveknekfesztival@gmail.com, www.eletetazeveknek.hu

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva elnök



Csoportkép 2019-ből

J E L E N T K E Z É S I L A P**az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” MŰVÉSZETI FESZTIVÁLJÁRA****2021. október 18-19-20-21. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)****Helyszín: Balatonfüred Annabella Hotel (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)****CSOPORTOK/CSOPORTOSAN RÉSZTVEVŐK RÉSZÉRE**

Amennyiben fellép

Művészeti csoport neve:

Klubja neve:

Klubja címe:

Csoportvezető levelezési címe:

Telefonszáma: Email címe:

Fellépők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Művészeti vezető, betanító (koreográfus, karvezető, stb.)

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

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

Műsorszám időtartama (maximum 8 perc lehet!!!): perc

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

Szállást fő részére kérek:

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

.....db három ágyas szobát

A veszprémi autóbuszos kiránduláson (3000 Ft) fővel veszünk részt.

A keszthelyi autóbuszos kiránduláson (6800 Ft) fővel veszünk részt.

A tihanyi autóbuszos kiránduláson (6500 Ft): fővel veszünk részt.

Érkezés várható ideje (nap, óra)

Egyéb kérés:

Dátum: aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki a jelentkezési lapot!

Beküldési határidő: 2021. július 25.

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

eletetazeveknekfesztival@gmail.com

N E V E Z É S I L A P**az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” MŰVÉSZETI FESZTIVÁLJÁRA****2021. október 18-19-20-21. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)****Helyszín: Balatonfüred Annabella Hotel (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)****SZÓLISTÁK, EGYÉNILEG – nem klubbal – ÉRKEZŐK RÉSZÉRE**

Szólista/résztvevő neve:

Levelezési címe (irányítószámmal):

Telefonszáma: Email címe:

Klubja neve:

Klubja címe:

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

Fellépő kísérelője, vendégek száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

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

Műsorszám időtartama (maximum 5 perc lehet!!!): perc

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

Szállást fő részére kérek:

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

.....db három ágyas szobát

A veszprémi autóbusszos kiránduláson (3000 Ft) fővel veszünk részt.

A keszthelyi autóbusszos kiránduláson (6800 Ft) fővel veszünk részt.

A tihanyi autóbusszos kiránduláson (6500 Ft): fővel veszünk részt.

Érkezés várható ideje (nap, óra)

Egyéb kérés:

Dátum:

aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki a jelentkezési lapot!

Beküldési határidő: 2021. július 25.Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.;
eletetazeveknekfesztival@gmail.com



Vendégségben Tiszaörsön

Egy nagyon szép napot töltöttünk Tiszaörsön, amikor egy nagyon kedves baráti meghívásnak tettünk eleget. Meghívták a Kabai Baráti Egyesület tagjait a saját vikend házukban, ahol babgulyással vendégelték meg a csoportot. A tiszai örsi fürdőben hűsölt a csapat egyik fele, a többiek pedig, rómi kártyáztak a diófa árnyékában míg elkészült a finom babgulyás! Köszönet Gere Gyulának és kedves feleségének, valamint segítő társaiknak a vendéglátásért! Nagyon finom volt minden! Jól éreztük magunkat! Nótázással, búcsúdallal köszöntünk el az együtt töltött nap után a házigazdáktól!

Jövőre, ha megérjük, szeretnénk folytatni!

FEHÉR TIBOR 1937-2021

A Veszprémi születésű Fehér Tibor – igazgató, mérnök, tanár – 2021. április 25-én pihent meg örökre. Gyászolja felesége, három gyermeke. Gyászolják tanítványai, barátai, Veszprém város és országos szervezetek képviselői.

Élete, tanulmányai, munkája szeretett városához, Veszprémhez kötődnek. 1985-1990 között Veszprém országgyűlési képviselője volt. Az Országgyűlésben az oktatási bizottság tagjaként tevékenykedett.



Fehér Tibor nyugdíjazása után lett tagja a Pedagógus Szakszervezet Veszprém Megyei Kongresszusi küldöttségének, a PSZ Országos Nyugdíjas Választmányának. Elnökségi tagja volt a Nyugdíjasok Országos Képviselőlete megyei tanácsának. A Veszprém Megyei Jogú Város Időügyi Tanácsa társelnöke volt. A PSZ Laczkó Dezső Nyugdíjas Klubnak 1999-től tagja, 2000-2011 között elnöke. Fehér Tibor alapította a Dr. Borsi Lőrinc Emlékérmét és Oklevelet, mellyel a Borsi Lőrinc által létrehozott nyugdíjas klubbert sokat tevékenykedőket ismerik el. Támogatta, népszerűsítette a Dr. Borsi Lőrinc Szabadegyetem hagyományát.

Közeleli munkáját – Veszprém Városért Érdemérem ezüst okozatával (1975), Kiváló Munkáért (1987) a Haza Szolgálatáért arany fokozattal (1980), Kiváló Társadalmi munkáért (1984) – több alkalommal ismerték el, jutalmazták.

Nyár 2021

Zsúfolt strandok? *NEEEM!*

Kígyózó sorok a büfénél? *NEEEM!*

Elérhetetlen árak? *NEEEM!*

A vidék varázsa? *IGEEEN!*

Baráti árak? *IGEEEN!*

A fürdők városa? *IGEEEN!*

A megoldás: *Hotel Solar Nagyatád!*



SZENZÁCIÓ:

A szállás és az ellátás a gyermekeknek *AJÁNDÉK!*
(Részletekért érdeklődj!)

IGEEEN! – egész nyáron! – jól olvastátok! 😊

IGEEEN! – jó helyen jártok!

Hotel Solar Nagyatád

06-30-500-3135, 06-82-504-135

infosolar@t-online.hu

www.hotelsolar.hu

Nyárbúcsúztató a Vigadóban

„Hajmási Péter operett összeállítás” – Oszvald Marika és Boglárka zenés előadás

augusztus 24. 10.30 óra - 1051 Budapest, Vigadó tér 2.

augusztus 25. 10.30 óra - 1051 Budapest, Vigadó tér 2.

Tisztelt Klubtagok!

A több hónapos kényszerű bezártság után bizonyára ti is vágytok már egy jó kis zenés programmal egybekötött találkozásra. Immár 6. éve szervezünk nektek zenés programokat a gyönyörűen felújított Vigadó épületében. Örömmel hívunk benneteket egy operett-programra, a Vigadó épületének idegenvezetők általi megtekintésére és az azt követő hajókirándulásra.

Az idei nyarat **Oszvald Marika** és **Boglárka** operett slágereket tartalmazó összeállításával zárjuk. Reméljük, hogy a fantasztikus zene, az ismert operettslágerek és a jókedv feledtetik veletek az elmúlt év szomorúságát.

Oszvald Marika a Fővárosi Operett Színház primadonnája, Kossuth- és Jászai-díjas és számos más díjjal kitüntetett színésznő. Boglárka (Pohly Boglárka) egy különleges tehetségű fiatal előadó, bizonyára sokan ismeritek őt a Muzsika Tv műsoraiból. Úgy emlegetik, hogy a „cigánykerekék királynője”.

A koncert előtt az **idegenvezetők röviden bemutatják az épületet**, beszélnek azokról a hírességekről, akik ott koncerteztek, majd megmutatják a Vigadó legszebb termeit, lépcsőházait. Ezt követően kísértünk a Vigadó épületéből, ahonnan gyalogosan 3-4 percre van a sétahajó kikötője. **A dunai hajózás 60 perces**, az út végén a hajó a Vigadó téren köt ki.

A program részvételi költsége: 5200 Ft/fő

A részvételi költség tartalmazza az előadás árát, az idegenvezetés díját, a kb. 55 perces épületlátogatást, valamint az 1 órás sétahajózást a Dunán. A rendezvényen a jelenlegi előírások szerint csak a védettségi kártyával rendelkezők vehetnek részt. Az esetleges változásról a honlapunkon adunk tájékoztatást.

Fontos! A nagy érdeklődésre való tekintettel a résztvevőket a **jelentkezés sorrendjében** tudjuk fogadni. (Szükség esetén várólistát hozunk létre.)

A dátumválasztás lehetőségét a szabad helyek függvényében tudjuk figyelembe venni.

A kiválasztott dátum : (ha mindkét időpont jó azt is jelezzék)

Jelentkező csoport neve*:

Csoport levelezési címe (irányítószámmal):

Csoport vezetőjének neve:

Telefonszáma:, email címe:

Jelentkezők száma: fő

Jelentkezési határidő: 2021. július 19.

Visszajelzés: 2021. július 22. (A részvételi költséget csak azok fizessék be, akik a Szövetségtől visszajelzést kapnak!)

Befizetési határidő: 2021. július 31.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk! A rendezvény csak megfelelő létszám esetén tartjuk meg, valamint, ha a járványhelyzet lehetővé teszi!

*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.

.....
aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsd ki!

Jelentkezési határidő: 2021. július 19. * Visszajelzés: 2021. július 22. * Befizetési határidő: 2021. július

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

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

Programkoordinátor, akit kérdéseiddel kereshetsz: Fráter Éva (06-1-327-0118)

Öt nap a Dél-Dunántúlon

A mosonmagyaróvári Margaréta Nyugdíjas Klub élménybeszámolója a 2021. évi szokásos 5 napra tervezett kirándulásáról. Ebben az évben a Dél-Dunántúlra látogattunk.



1. nap Június 1-én indultunk, útba ejtettük Ozorát. Reneszánsz hangulatot idéz az Ozorán álló várkastély, amit a firenzei kereskedőcsalád sarja Filippo Scolari, vagy ahogy Magyarországon neveztek, Ozorai Pipo építtetett. Vadszőlővel befuttatott belső udvar, életnagyságú lovas-katona szobor, díszes trónterem, reneszánsz konyha, fegyvergyűjtemény vezeti el a látogatót a lovak korába.

Megálltunk Dombóváron a Kossuth szoborcsoportnál, megismertük a szobrok viszontagságos útját Budapesttől Dombóvárig, míg a dombóváriak kiállása következtében náluk találtak nagyon szép környezetben helyet.

Kora este Harkányba érkeztünk a szálláshelyünkre. A vacsora kiadós és finom volt.

2. nap Máriagyűd – A mai templom helyén annak idején egy 14. századi, egyhajós templom állt. A templom ékessége az 1713-ban készített új kegyszobor, amely 1784-ben míves ezüstpalástot kapott; a rajta látható ezüst szívet 1921-ben adományozta Zichy Gyula püspök, az előtte látható ezüst rózsza 2009-ből származik az ezeréves egyházmegye ajándékaként. A szobor a siklósi vörös márványból, valamint itáliai fehér márványból készült neobarokk főoltáron kapott helyet. 2008-ban XVI. Benedek pápa basilica minor címet adományozott a kegytemplomnak. A templomhajóban mindmáig megtalálhatók a 18. századi barokk padok és oltárok a ferences falfaragó-műhely munkáját dicsérve.

Siklós volt a következő úti cél, felfedezve a Tenkes kapitánycímű filmből emlékeztető helyszínt. A vár első említése 1294-ből ma-

radt fenn. Legrégőbbi épületrészeit a déli lakószárny pincéjében derítették fel a régészek, ez lehetett az egykori oklevelekben említett Kán nembeli Gyula nádor leszármazottai által emelt korai vár magja. A birtokuk után magukat Siklósinak nevező nemesi család lakta, szolgaszemélyzetével egyetemben. Siklóst is a tájárjárás utáni nagy várépítési korszak szülöttének tarthatjuk. Jelentős erődítményt formálhatott, mert 1316-ban még a Kőszegi nemzetség csapatai sem tudták ostromban bevenni. A siklósi vár az egyik legépebb, legegységesebb történelmi emlékünks. A ma látható összkép fokozatos és máig tartó fejlődés eredménye. Látványos elemeit még a középkorban rakták le, de a magyar építéstörténet szinte minden korszaka rajta hagyta stílusai bélyegét.

A Villányi pincesoron zártuk a napot, persze vacsorára haza kellett érnünk!

3. nap Szigetvárra látogattunk, felidézve a történelemből ismert hőseket. Horváth Stancsik Marko halála után 1561-ben a vár élére főkapitánnyá Zrínyi Miklós került, aki vasszigorral próbálta behajtani a katonaság részére a földesúri járandóságokat, ugyanekkor kialakította a négy részből álló szigeti védőrendszert. A már idős és beteges Szulejmán szultán 1566-ban indult utolsó hadjáratára, melynek végső célját Bécs elfoglalása jelentette, de előtte Sziget vára állt hatalmas seregének útjában. Zrínyi parancsnoksága alatt mintegy 2300 főnyi végvári katonaság 34 napig állta az ostromot a hatalmas túlerő ellenében, míg nem maradékuk Zrínyi vezetésével kitört a lángoló belsővárból, hogy véres közelharcban haljanak hősi halált. Szigetvári diadalát maga a török szultán sem érte meg, az ostrom utolsó napjaiban



meghalt, de ezt a hírt eltitkolták vezérei, nehogy a már erősen megfogyatkozott sereg végképp elcsüggedjen. A rommá lőtt erődítményt a hódítók újjáépítették.

Meglátogattuk a magyar-török emlékparkot, majd Pécs felé vetjük az irányt. Pécsen megnéztük a székesegyházat, a dzsámit, részletesen megismerve történetüket.

A Szent Péter- és Szent Pál-székesegyház (pécsi dóm, bazilika vagy vártemplom, a 20. század végéig Szent Péter Székesegyház) a Pécsi egyházmegye katedrális, a város egyik jellegzetes épülete. A 11. századi alapokkal rendelkező székesegyház mai formáját a 19. század végén érte el Schmidt Frigyes (Friedrich von Schmidt) tervei alapján. A Basilica minor rangot 1991-ben,



II. János Pál pápa magyarországi látogatása előtt kapta a templom. A székesegyház orgonáját az Angster József nevével fémjelzett Angster orgonagyárban készítették 1887-ben. A régi orgonát 2008 elején újíttatták fel, ezzel a hangszer műszaki és zenei értelemben is korszerű hangszerré vált, amihez elgördíthető digitális játszóasztal és vezérlő elektronika készült, így az orgonista akár a templom közepén is játszhat. Az átépítéssel nemzetközi viszonylatban is a legnagyobb mechanikus csúszkaládás templomi orgona született. Meghallgathattuk az általunk kért három zenedarabot is.

A pécsi Gázi Kászim pasa dzsámija, hivatalosan Gyertyaszentelő Boldogasszony-templom, hétköznapi nevén belvárosi templom a magyarországi török-islám építészet legmonumentálisabb alkotása, Pécs egyik jelképe, Európa legészakibb épségben maradt dzsámija, amely ma római katolikus templomként működik. A dzsámi 21. századi tornya, a Szent Bertalan harangtorony a dzsámi mögött áll. Az egyházközség régi vágya volt, hogy a katolikus szertartásokat újra harangszó kísérje, ezért 2004-ben kaptak egy harangtoronyt. A három harang a három oszlopon tulajdonképpen egy mozgó szobor, amely képes toronnyá magasodni. 13 méter mélyről hidraulika emeli 13 méter magasra. A bronz szobor a hajdani templom névadóját, Szent Bertalan apostolt, a tímárok és a szőlőhegyek védőszentjét ábrázolja. Bertalan vértanúhalált halt Kr.u. 70-ben, brutális módon végezték ki. Elevenen lenyúzták a bőrét, keresztre feszítették, majd fejét vették. Ezért a szobor kígyója Bertalan tevékenységére, az ördögűzésre utal, a kereszt a szenvedést jelképezi, a szent bronzban is lecsupaszított teste pedig megnyúzását ábrázolja. A harangjáték és a kompozíció minden nap 7, 12 és 19 órakor megmozdul és megszólal.

A Cella Septichora területén az 1600 éves festett sírkamrákat néztük meg. A Dóm tér alatt nyugvó késő római kori temetői emlékeket a Cella Septichora Látogatóközpont fogja össze egyetlen komplexumba. A Látogatóközpont területén a késő római kori, részben ókeresztény temető komplexitását képező sírok és sírépítmények adják.

11 éve, 2010 szeptemberében nyílt meg a Zsolnay Aranykora – Gyógyi-gyűjtemény a pécsi Zsolnay Kulturális Negyedben. Azóta a Negyed legnépszerűbb kiállításává vált. A pécsi Európa Kulturális Fővárosa projekt keretében megnyílt tárlat az induláskor 588 Zsolnay kerámiaritkaságot számlált, ami a műgyűjtő, dr.

Gyugyi László elhivatott munkájának köszönhetően évről évre nőtt. A 10 éves jubileum kapcsán két újabb műtárggyal bővült a gyűjtemény, amely immár 719 darabból áll, és a világ egyik legjelentősebb Zsolnay-kollekciójaként tartják számon.

Erre a napra kértünk idegenvezetőt, aki szívvel-lélekkel, nagyon nagy ismeretanyaggal vezetett bennünket. Pécsen többször is voltunk néhányan, de nagyon sok újat is megtudtunk. Ez volt a legfárasztóbb nap, nem kimondottan a távolság, inkább a lépcsőzés volt fárasztóbb.

4. nap Egész nap a harkányi gyógyfürdőben ápoltuk, kényeztettük elfáradt csontjainkat. Az időjárás is kedvezett, így a külső medencében is úszkálhattunk, napoztunk. Harkány város a Dél-Dunántúl régióban, Baranya megyében, a Siklói járásban. Egyedülálló, kénes gyógyvizének értékét a 19. század óta használják ki.

5. nap Hamar elérkezett az utolsó nap, amikor hazafelé Fehérvárcsurgóra látogattunk. Neve a „csurgó” főnévből keletkezett, a település ugyanis valamikor egy csörgedező forrás vagy víznyerőhely mellé épült. A „Fehérvár” előtag Székesfehérvár közelségére és a falura kiható jelentőségére utalhat. Más feltevések szerint a község határában álló egykori várról, „fehér” előtagját pedig a Somogy megyében lévő Csurgótól való megkülönböztetésként kapta Fejér megye vagy Székesfehérvár után.



Megnéztük a Károlyi kastélyban rendezett népművészeti kiállítást. A Károlyi-kastély 1844-ben a régebbi kastélyépület felhasználásával Károlyi György építtette, Heinrich Koch bécsi építész tervei szerint. A munkálatokban a fiatal Ybl Miklós is részt vett. A kastély egy emeletes klasszicista épület, középrizalitos, timpanonnal ellátott. A parkban éppen egy nemzetközi virágvásár és kiállítás volt, majd 5 órakor az Alba Regia szimfonikus zenekar adott egy órás koncertet szerenád témájú klasszikusokból. Kint, a fák árnyékában hallgattuk az andalító zenét. Ezt követően visszaszálltunk a buszba és hazafelé vettük az irányt.

Az ellátásunk kiadós és finom volt, reggeli-vacsora. A pécsi nap kivételével minden este még jókat sétáltunk a környéken, levelezve a jóllakottság terheit. Szálláshelyünk is tiszta, rendezett volt a város központjában. Gyorsan eltelt az öt nap, de rengeteg élménnyel gazdagodva tértünk haza.

Nosztalgiáztunk

Mi történt az elmúlt hónapokban a Nostalgia Hagyományőrző Klub Egyesület életében?

Elsőnek is el kell mondanom, hogy büszke vagyok klubtagjainkra, hisz a pandémia idején megtalálták a kapcsolattartás módját és tartották egymással a kapcsolatot. Ennek köszönhetően meg tudták őrizni aktivitásukat, fenn tudták tartani barátságukat. Az egyik klubtagunk – megérdemli, hogy név szerint is említsem –, Szabó Istvánné Klári mama unalmas napjaiban gondolt egyet, és összeszedte a régi, már elfeledett mezőgazdaságban használat tárgyakat és kialakított egy igen értékes kis múzeumot. Most, hogy lehet szabadon újra mozogni, szívesen tettünk egy látogatást múzeumában, és felidézhattuk a régi emlékeket. Nagyon szép kellemes délutánt töltöttünk együtt még egy születésnapunkat is megköszöntöttünk. Már nagyon várjuk, hogy ismét megtarthassuk rendezvényeinket magunk és mások örömeire, hisz bennünket ez éltet, hogy aktívan éljük nyugdíjas éveinket.

Kocsis Imréné



Csókakői sikerek

A Fejér megyei „Életet az éveknek” Szervezetünk június 9-én Csókakőn szervezte meg a megyei közgyűlést. A rendezvényen Greskó Gáborné Angéla megyei elnök köszöntötte a vendéglátó település polgármesterét, az országgyűlési képviselőt és a Szövetség elnökét, Hegyesiné Orsós Évát. A rendezvényre mintegy 300 tagunk látogatott el. A járványveszély okozta bezártságot követően tagjaink örömmel vettek részt az eseményen, mely a közgyűlést követően vidám szabadidős programokat is biztosított. A hasonló programok elmaradhatatlan része a tánc és a Rummikub játék. A szép napsütésben, a gyönyörű környezetben tagjaink már a finom, bográcsban készített ebéd előtt táncra perdültek, ismerkedtek a játékokkal, és főleg beszélgettek egymással. Gratulálunk a nagyszerű megyei rendezvényhez!



Végre találkozhattunk...

A tiszaszigeti Nefelejts Nyugdíjas Klub tagjai június 21-ére az ország legmélyebb pontjára szerveztek programot. A tagok izgatottan készültek a találkozóra, hiszen végre a szabályok engedik az összejöveleket. Az asszonyok süteményekkel kápráztatták el egymást a véget nem érőnek tűnő beszélgetések közepette. Az urak pedig jobbnál jobb italokkal kínálgatták egymást. Mindeközben Kocsis Istvánné Piroska és Dobóné Jutka kolbászos paprikás burgonyát főztek bográcsban a jelenlévőknek. Az ebédre szeretett polgármesterünket, Ferenczi Ferencet is vendégül láttuk. A közös ebéd elfogyasztása után még egy kis beszélgetésre is jutott idő, majd mindenki vidáman indult vissza a mi kis falunkba, Tiszaszigetre.

Pető Jánosné
klubvezető



Hatodik alkalommal rendezte meg az Életet az éveknek Heves megyei szervezete tekeversenyét BÉlapátfalván. A sportprogramra 5 csapat (3 női, és 2 férfi) nevezett.

Eredmények:

Női csapat I. helyezés: Ezüstidő Szabadidős Egyesület Eger

Női csapat II. helyezés: Gyöngyös Bokréta Kulturális és Nyugdíjas Egyesület Gyöngyöshalász

Női csapat III. helyezés: Örökzöld Nyugdíjas Község Tiszanána

Férfi csapat I. helyezés: Ezüstidő Szabadidős Egyesület Eger

Férfi csapat II. helyezés: Gyöngyös Bokréta Kulturális és Nyugdíjas Egyesület Gyöngyöshalász

A legtöbb fát Dr. Bóka Imréné (Eger), és Szabó Miklós (Gyöngyöshalász) ütötte.

A jó hangulatú program után a finom ebédet a Bélkő étteremben fogasztottuk el.

Köszönjük mindenkinek a megjelenést és szervezésben nyújtott segítséget!

Lázár Tünde megbízott megyei elnök

Tekeverseny BÉlapátfalván



Sütemény receptek az 1970-1980-as évekből

Pistike szelet (mézes lapos)

Ez a recept édesanyámtól került hozzám. Fiam kisgyermek korában nagyon szerette ezt a süteményt, ezért a mamája elnevezte „Pistike szeletnek”. A mai napig így ismerjük és sütjük.

Hozzávalók: 50 dkg liszt

15 dkg cukor

6 dkg margarin

2 db egész tojás

1 kávéskanál szóda-bikarbóna

4 evőkanál méz

4 evőkanál tej

A felsorolt hozzávalókat jól összedolgozzuk, majd 3 részre osztjuk.

25x36 cm nagyságúra kisodorjuk a tésztákat és tepszi hátán megsütjük.

Krém: 4 dl tej

2 db tojás sárgája

2 evőkanál cukor

1 db vaníliás cukor

2 evőkanál liszt

A felsoroltakat sűrű péppé főzzük.

Még melegen hozzákeverjük a 2 tojás fehérjéből felvert habot.

10 dkg margarint 15 dkg porcukorral habosra keverjük, és a kettőt összekeverjük.

Az összeállításnál a középső lapra baracklekvárt is teszünk.

Az elkészült sütemény tetejére csokimázatot készítünk alábbiak szerint:

19 dkg porcukor, 3 evőkanál kakaó, 3 evőkanál forró víz, 1 nagy diónyi margarin.

Nagyanyám kókusztekerce

Hozzávalók a tésztához:

40 dkg liszt

20 dkg zsír

4 db tojás sárgája

2 dkg élesztő kevés tejben felfuttatva egy kevés só

Az alkotó elemeket jól összedolgozzuk, majd 4 db cipőba osztjuk.

Addig pihentetjük, amíg a töltelék elkészül.

Töltelék hozzávalói:

4 db tojás fehérje

30 dkg cukor, ezeket gőz felett keményre felverjük, hozzákeverünk 15 dkg kókusz reszeléket.

Ezt a tölteléket a kisodort tésztákra kenjük és szorosra feltekerjük a tésztákat.

Ujjnyi vastagra szeljük, vékonyan zsírozott és lisztezett tepsibe tesszük és megsütjük.

Molnár Istvánné (Zalabéri Nyugi Kör)

Öngyógyító Módszerek * A fiatalság titka

„Százhuszonkét évével Jeanne Calment volt az egyik leghosszabb ideig élő nő. Calment olyan életet élvezhetett, amilyenre mindannyian vágyunk: egészen az utolsó pillanatig egészséges maradt. Az öregedés és a halál az élet természetes velejárója, az azonban, hogy hogyan élünk a halálunkig, csak rajtunk múlik. Most és az utolsó éveinkben egyaránt élhetnénk jobb és teljesebb életet.” (Dr. Elizabeth Blackburn – Dr. Elissa Epel, A fiatalság titka című könyv szerzői).

A telomer-hatás

A biológusok egy csoportja Nobel-díjat kapott a telomerek felfedezéséért, de valójában nem került napvilágra a lényege, és a benne lévő felhasználási lehetőségek sora. Mi is ez a felfedezés? A telomerek a kromoszómák (a sejt örökítő információit hordozó DNS láncokat becsomagoló makromolekula) végét lezáró, az öregedést kontrolláló anyagok. Minden alkalommal, amikor a sejted osztódik, a telomer rövidebbé válik. Ennek eredményeképpen, a sejteid egyre rövidebb telomerekkel rendelkező sejtekké osztódnak. A szervezeted egyre öregebb és gyengébb sejteket gyárt. Ahogy a telomerek rövidülnek, a tested egyre öregszi. Ez a folyamat okozza a gyengülő memóriát, a puhuló izmokat, a látásod romlását, az ízületek kopását, és így tovább. Elkezdődnek életünk beteg évei. 65 éves kortól rohamosan nő a krónikus betegségben szenvedők aránya, drámaian növekszik a halálozási arány.

A telomeráz enzim

1984-ben nagy reményeket keltő felfedezés hozta lázba kutató csoportok százait, a média pedig a halhatatlanság szerének nevezte a telomeráz enzim felfedezését. 2009-ben a három kutató – Elizabeth Blackburn, Elissa Epel és Jack Szostak – megkapta a fiziológiai Nobel-díjat.

A telomeráz enzim az emberi szervezet szabályozó rendszerének fontos szereplője. Képes arra, hogy a sejtek osztódása során megrövidülő DNS szál eredeti hosszát visszaállítsa. Ennek a képességnek a felismerése azonnali ösztönzést adott olyan termékek előállítására, amiktől a telomerek gyors és egyszerű meghosszabbítását remélték. **Vigyázat! A telomeráz enzim túladagolása a halhatatlan rákos sejtek kialakulásához vezet.** Szervezetünk bölcs szabályozó rendszere rövid pórázon tartja a telomerázt. Sejtjeink nagy részének (immunrendszer, belek, csontok, tüdő, máj, bőr, hasnyálmirigy, szív, hippocampus) folyamatosan meg kell újulnia. Mivel, a megújulások száma korlátozott, a szövetek előregednek. Szervezetünk ilyenkor aktiválja a szunnyadó őssejteket (ezek különböző típusú sejtekké képesek átalakulni). Például, ha megbetegszünk, több immunsejtre van szükségünk a gyógyuláshoz, és csontvelőben megbúvó őssejtek áramlanak a vérbe. A szabályozó rendszer bölcsen megakadályozza a túladagolást, hogy elkerülje a rákképződést.

Természetes módszerek

Életmódunkkal megváltoztathatjuk a telomerjeink hosszát és a telomeráz szintünket. Erre az eredményre jutott Elizabeth Blackburn egy újabb világraszóló felfedezésükkel. Krónikus betegségben szenvedő gyermeküket sok éven át gondozó anyák

állapotát vizsgálták sejtszinten. A legtöbb stressznek kitett anyák telomerázszintje volt a legalacsonyabb, és azoknak az anyáknak volt a legrövidebb a telomerjük, akiknek a leghosszabb ideig kellett gondoskodni beteg gyermekükről. Vagyis: cselekedeteinkkel megvédhetjük a telomerjeinket és így a sejtjeinket is az idő előtti öregedéstől.

1. A stressz hatása. Egy rövidtávú stressz még erősítheti is a sejtek egészségét. Ha bekövetkezne a telomer rövidülés, az csak átmeneti, mert gyorsan pótlódik az elvesztett rész. A folyamatos stressz (beteg családtagról való gondoskodás, munkahelyi kiégés, molesztálás, családon belüli erőszak, kiközösítés, hosszú távú gyűlölködés) olyan, mint egy mérgező, folyamatosan rövidíti a telomereket. Félelmi reakció esetén a stressz már akkor hatni kezd, amikor a stresszes esemény be sem következett. A félelem kihívássá alakítható, ha úgy tekintünk egy stresszes eseményre, hogy arra szükségünk van a feladataink megoldásához.

2. Gondolatok hatása. Egyes gondolatminták (gondolatok elfojtása, rágódás, negatív gondolkodás, pesszimizmus) egészségtesznek a telomerjeink számára. Olyan személyiségeknél, akiket a nagyfokú türelmetlenség, saját teljesítményük hangsúlyozása, mások iránti rosszindulat jellemez, rövidebbek a telomerek és nagy a szívbetegségek kockázata. A **pesszimista** mindig a legrosszabbra számít, ami rövidebb telomereket, nagyobb megbetegedési kockázatot, korai halált eredményez. Az **elme csapongására** csak az ember képes, vagyis arra, hogy másra gondoljon, mint amit éppen csinál. Ebben az esetben boldogtalanabbak vagyunk, mintha bele feledkeznénk a munkánkba. A **rágódás**, azaz egy problémával való vég nélküli foglalkozás depresszióhoz, szorongáshoz vezet, rövidíti a telomereket. A **negatív gondolatok elfojtása** krónikus stresszhez és depresszióhoz vezet. Dosztojevszkij: „Ha megpróbálsz nem gondolni egy jegesmedvére, azt tapasztalod, hogy bevillan az agyadban az átkozott állat.” A tudatosság segít csökkenteni a negatív gondolatok erejét.

3. Mentális betegségek hatása. A **szorongás** az, amikor túlzottan rettegünk és aggódunk a jövő miatt. Ez egyfajta folyamatos nyugtalanságot eredményez. Minél hosszabb a szorongás időtartama, annál rövidebbek a telomerek, nagyobb az esélyünk a krónikus betegségekre (magas vérnyomás, szív- és cukorbetegség). A telomerek képesek megújulni, ha a szorongást kiváltó esemény megszűnik. A **depresszió** a kedélybetegségek egyik formája, aminek kísérő jelensége lehet az állandó szomorúság, érdeklődés csökkenése, a reményvesztettség érzése. Jellemzője a hangulati és érzelmi élet zavara, a gondolkodás lassulása és az aktivitás csökkenése. 350 millió embert érint a világon. A hangulatot szabályozó hippocampusban rövidülnek a telomerek. Súlyosabb nyomot hagy, mint a stressz vagy a szorongás. A depressziós állapot megszűnése után még jóval később is rövidebbek a telomerek, a regeneráció nagyon korlátozott.

4. Telomer hosszabbító tulajdonságok. Az értékek és célok erős tudatosításával olyan rendíthetetlen alaphoz jutunk, ami megvéd a félelemből eredő stressztől és a szenvedést is könnyebben viseljük. A **tudatos emberek** szervezettek, kitartóak és feladat orientáltak. Ez a hosszú élet legmeghatározóbb tényezője. A tudatos gyermekek erős önuralommal rendelkeznek és több

évtizeddel tovább élnek. Az **önegyüttérzés** az önmagunk iránti kedvességet jelenti, annak tudatát, hogy nem vagyunk egyedül a szenvedésben, a képességet, hogy szembe tudunk nézni nehéz érzelmekkel. Nem ostorozzuk magunkat, melegséggel és megértéssel bánunk magunkkal. Ha bízunk magunkban és támogatjuk magunkat, rugalmassá válunk. Ha empátiával (beleérző képesség) fordulunk magunk felé, az az önbizalom és a rugalmas stresszkezelés jele. A **vidáman ébredők** telomerjei hosszabbak, mint a szorongással ébredőknek. Legjobb, ha hálával kezdjük a napot: „Minden ébredéskor gondold azt, milyen szerencsés vagy, hogy élsz, hogy értékes emberi élettel rendelkezel, amelyet nem fogsz elpazarolni.” (14. Dalai Láma).

5. Önkéntes munka. Nyugdíjasok egy csoportját önkéntes munkára kérték fel olyan iskolában, ahol veszélyeztetett gyermekekkel foglalkoztak. Ez kihívást jelentett számukra, de nagyon élvezték, hogy segíthetnek a gyerekeknek, látták a fejlődésüket és a kialakuló különleges generációs kapcsolatot. Eredmény (két év után): produktívabb és jobb embernek érezték magukat, hogy segíthetnek másoknak, az agyuk kéregállománya és a hippocampusz nőtt, javult az emlékezet.

6. Nyugodt alvás. Az alvás a legpihentetőbb tevékenység, beállítja a biológiai óránkat, szabályozza az étvágyunkat, rendezi és gyógyítja az emlékeinket. 7 óra (vagy több, ha napközben álmosak vagyunk) jó alvás növeli a telomerek hosszát, különösen idős korban. Segíti a tanulást, az új információk megjegyzését, érzelmi felfrissülést eredményez, csökkenti az ingerlékenységet. Az érzelmek és emlékek különválasztásával csökkenti az emlékek fájdalmasságát. Az alvási apnoe (a légzés leáll, 10 másodpercnél az agy oxigén hiányában ébreszti az alvót, éjszakánként akár több százszor is előfordulhat) és a horkolás rövidíti a telomereket. A kék fény növeli az elalvási időt (este e-könyv helyett ajánlott a hagyományos könyv olvasása).

7. Rendszeres testmozgás. Igazolódott, hogy a könnyed aerob (impulzusszám növelő) mozgás és a magas intenzitású intervallum tréning (nagy intenzitású és könnyed szakaszok váltogatják egymást) növeli a telomeráz szintet. A tartós túledzettség súlyosan károsítja a telomereket (hétvégeken ne akarjuk túlzásba vinni edzéssel kiegyenlíteni a hétközi mozgáshiányt). **Az ülő életmód a telomerek ellensége.** A rendszeres testmozgás által több oxigén jut a szervezetünkbe, ami növeli a szabadgyökök mennyiségét, ugyanakkor több antioxidáns termelésére ösztönzi a sejteinket. Az eredmény: az antioxidáns-szabadgyökök egyensúly helyreállítása. Jótékony hatás a kortizol termelés csökkentése, ami által nyugodtabbá válunk, a sejtek érzékenyebbé válnak az inzulin szemben. Késlelteti az immunöregedés elindulását, kevesebb gyulladáskeltő anyag keletkezik a szervezetünkben.

8. Tudatos táplálkozás. A teljes értékű étrend, amely a friss zöldségeket, gyümölcsöket, teljes kiőrlésű gabonaféléket, olajos magvakat, hüvelyeseket és omega-3 zsírsavakat tartalmaz, nemcsak a telomerekre van jó hatással, de az oxidatív stresszt, a gyulladásokat és az inzulin rezisztenciát is csökkenti, vagyis azokat a jelenségeket, amelyek lerövidítik várható egészséges élettartamunkat. **Az öregedő sejtek gyulladáskeltő jelekkel arra készítetik az immunrendszert, hogy testünk szöveteit támadják meg.** Kerüljük a gyulladást okozó ételeket, mint a sült krumpli, finomított szénhidrátok, cukrozott édességek, alkohol. Az **oxidatív stressz** (felborul az antioxidáns-szabadgyökök egyensúly)

következtében a telomerek gyorsabban rövidülnek. Együnk sok antioxidáns tartalmú ételt (bogyós gyümölcsök, alma, sárgarépa stb.). A túlzott szénhidrát fogyasztás hatására a sejtek inzulinérzékenysége csökken, ami **inzulinrezisztenciához**, majd a minden 9-ik embert sújtó cukorbetegséghez vezet. A cukrozott üdítő italok ugyanolyan mértékű telomer rövidüléshez vezetnek, mint a dohányzás. Fontos olyan étrend kialakítása, ami a cukorforrások (desszertek, kekszek, fagylalt stb.), finomított élelmiszerek (fehér kenyér, tészta, fehér rizs stb.) csökkentésére irányul.

9. Környezet hatása. Emberi kapcsolataink, lakókörnyezetünk, a különféle toxikus anyagok is befolyásolják telomerjeinket. Ha egy közösségben az emberek nem bíznak egymásban, és rettegnek az erőszaktól, az pusztító hatást gyakorol a telomerek egészségére. Az olyan környezet, ahol biztonságban érezzük magunkat, és amelyet szépek találunk (hatalmas fák, zöld parkok), hozzájárulnak a telomerek hosszának megőrzéséhez. Ha mérgező vegyszerek (növényvédő szerek, nehézfémek stb.) kerülnek a szervezetünkbe, sejteink hajlamossá válnak a mutációkra és az elrákosodásra.

A TELOMER-KIÁLTVÁNY

Sejteink egészsége az elménk, a testünk és a közösségünk jólétét tükrözi. A következő lista azokat a telomereket óvó lépéseket tartalmazza, amelyeket legfontosabbaknak tartunk a világ egészsége érdekében.

Törődj a telomerjeiddel! Kerüld az állandó, intenzív stresszforrásokat! Tekintsd kihívásnak azt, amitől félsz! Légy jóindulatú önmagaddal és másokkal! Végezz olyan tevékenységeket, amelyek megerősítenek! Gyakorold a tudatos gondolkodást és a tudatos figyelmet! A tudatosság a jólét felé vezet.

Óvd a telomerjeidet! Légy aktív! Végezz lefekvés előtti szertartásokat a hosszú, pihentető alvás érdekében! Táplálkozz tudatosan, ne egyél túl sokat, kerüld a nassolást! Válassz olyan ételeket, amelyek jót tesznek a telomerjeidnek, például teljes értékű és omega-3 zsírsavakban gazdag élelmiszereket!

Maradj kapcsolatban a telomerjeiddel! Teremtsd meg a kapcsolatot feltételeit! A nap bizonyos időszakában kerüld a monitorokat! Tarts fenn minőségi kapcsolatokat! Fordíts elegendő figyelmet a gyermekeidre és lásd el őket elegendő „jó stresszel”! Lakóhelyeden is ápolj kapcsolatokat! Segíts másoknak! Élj környezettudatos életet! Tölts sok időt a természetben! Ha tudatosan odafigyelsz másokra virágozni fognak a kapcsolataid. A figyelmed ajándék a másik ember számára.

Vigyázz mások telomerjeire is a közösségben és az egész világon! Védj meg a gyerekeket az erőszaktól és más telomereket károsító traumáktól! Csökkentsd az egyenlőtlenségeket! Helyi és világviszonylatban is segíts csökkenteni a mérgező anyagok mennyiségét! Próbáld támogatni, hogy mindenki friss, egészséges és elérhető árú élelmiszerhez jusson!

A jövő társadalmának egészségét most formáljuk. Ennek a jövőnek a minőségét telomerjeink bázispárjainak száma alapján értékelhetjük. (Idézet Dr. Elizabeth Blackburn és Dr. Elissa Epel „A fiatalság titka” című könyvéből)

Dr. Tar József, a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke

Online részvételi rekorddal zárult a Richter Egészségváros júniusi szezonja

Az idén 120 éves Richter Gedeon Nyrt. egészségtudatosságot és a betegségmegelőzést népszerűsítő országjáró prevenciók programsorozata idén júniusban 3 állomásra látogatott el. Kaposváron, Miskolcon és Kiskunhalason több mint 30 fontos szűrésen, tanácsadáson, egészséges életmódhoz kapcsolódó előadáson vehettek részt az eseményekre látogatók. A résztvevők a saját egészségük megőrzése mellett a helyi egészségügyi intézményekért is tehettek, hiszen minden egyes szűrésért, tanácsadásért és előadáson való részvételért 300 forintot érő adománpont járt. A járványhelyzetre való tekintettel a Richter Gedeon Nyrt. alapadománya ezúttal megemelt összegről, 3 500 000 forint-ról indult minden állomáson, ezt gyarapították tovább a résztvevők. A lakosok aktivitásának köszönhetően az elmúlt 12 évben támogatott 82 egészségügyi intézmény összesen több mint 422 millió forint adományban részesült a hazai gyógyszercéznek köszönhetően.

Az idén 120 éves Richter Gedeon Nyrt. 2009-ben indította útjára a Richter Egészségváros programot, melynek egyik legnagyobb előnye, hogy egy helyen és időben számos fontos szűrővizsgálaton vehetnek részt az érdeklődők, ráadásul nemcsak lakhelyükhöz közel, de ingyenesen is. A kezdeményezés eseményein eddig 82 városban több mint 200 ezren vettek részt. Ezalatt több mint 210 ezer szűrés végeztek el a programban résztvevő szakemberek, a helyiek aktivitásának köszönhetően pedig 422,9 millió forint adomány gyűlt össze a résztvevő egészségügyi intézmények javára.

Egészség ezreknek, milliók a kórházaknak

Az egész napos rendezvényre kilátogatók minden egyes aktivitásukért – szűrésen, tanácsadáson, előadáson való részvételért – 300 forintot érő adománpontot kaptak, az így összegyűlt összeg pedig hozzáadódott a Richter által minden alkalommal felajánlott, jelentősen megemelt, 3,5 milliós alapadományhoz. 2021 júniusában a Kaposi Mór Oktató Kórház számára 5 343 800 forintra, a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Központi Kórház és Egyetemi Oktatókórháznak 5 353 100 forintra (képünk), a Kiskunhalasi Semmelweis Kórház számára pedig 8 706 800 forintra gyarapodott a lakossági összefogásnak köszönhetően az alapadomány.

A saját egészségügyi eredményeik megismerésén túl a lakosok részvételükkel idén olyan adománycélok megvalósításához járulhattak hozzá, mint egy mobil szűrővizsgálatokhoz szükséges mini labor beszerzése a Kaposi Mór Oktató Kórház számára, C-íves sebészeti képerősítő a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Központi Kórház és Egyetemi Oktatókórháznak, illetve a Kiskunhalasi Semmelweis Kórház infrastruktúrájának fejlesztése és a szülészet-nőgyógyászat eszközparkjának bővítése.

Előadások és különleges programok

A szűrések és tanácsadások mellett a résztvevő egészségügyi intézmények szakemberei sokszínű előadásokkal is várták a helyszínre látogatókat. Olyan témákat boncolgattak, melyek hasznos információval szolgálnak az egészségtudatos mindennapokhoz és a preventív szemlélet kialakításához. Szó volt többek között a csontritkulás megelőzéséről és kezeléséről, a memória működéséről, illetve a lelki egészség fontosságáról is.

A szűrések mellett plusz aktivitásokkal is találkozhattak a rendezvényre látogatók. A kiskunhalasi Egészségváros egy igazán különleges programmal indult: a reggeli órákban a Kiskunhalasi Semmelweis Kórház helikopter-leszállópályáján egy igazi mentőhelikoptert, valamint egy tűzoltóautót lehetett megtekinteni. Ráadásul személyesen csatlakozott az eseményhez Dr. Szlávik János infektológus szakorvos is, aki a 21. század járványairól tartott érdekes előadást.

Rekord eredménnyel zárult az online pontgyűjtés

A Richter Egészségváros hivatalos Facebook-oldalán is követhették az előadásokat azok az érdeklődők, akik személyesen nem tudtak kilátogatni a rendezvényekre. Az online aktivitás ugyanúgy értékes forintokat ért, mint a személyes részvétel. Az élő, online közvetítésekhez fűzött aktivitásokkal az érdeklődők összesen több mint 1,6 millió forintot gyűjtöttek az egészségügyi intézményeknek.

A kiskunhalasi esemény egyúttal meg is döntötte a rekordot: az eddigi hét online közvetített esemény között kiemelkedett az érdeklődők aktivitása, és összesen 1 357 200 forintot gyűjtöttek a kórház számára.

Ősszel folytatódik a Richter Egészségváros idei programsorozata

Bár egyre többet hallani az egészségtudatosság és a megelőzés fontosságáról, a szűréseken való részvétel még mindig messze elmarad az elvárttól. Az egészség, mint érték általában csak betegség esetén kerül előtérbe, illetve az egészségi állapot felmérésére is legtöbbször már a konkrét probléma esetén kerül sor. Pedig az egészségtudatosság és a rendszeres szűrővizsgálatokon való részvétel hozzájárul az egészségben eltöltött évek számának növekedéséhez. A betegségek időbeli diagnosztizálása életet menthet.

A prevenció szemlélet kialakítása azonban egy hosszú távú edukációs folyamat, amely a Richter Egészségváros célkitűzése között szerepel a kezdetek óta. A rendezvénysorozat az elmúlt tizenkét év során az ország minden régiójába eljutott, de ismertségének és hiánypótló szerepvállalásának köszönhetően még mindig nagyon sok megkeresést, felkérést kap városoktól, egészségügyi intézményektől. Ezért a Richter 2021 szeptemberében tovább folytatja a rendezvénysorozatot. Az esemény tervezett őszi állomásai: Budapest, Dörög, Pécs és Szolnok.



Ön mikor járt utoljára hallásvizsgálaton?

Országos ingyenes hallásszűrés

45 év feletti lakosok számára

— 2021. július 1- július 31. között —

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

INGYENES VIZSGÁLAT, AZONNALI EREDMÉNY, VÁRAKOZÁS NÉLKÜL

NYERJE VISSZA HALLÁSÁT ÉS LEGYEN GAZDAGABB EGY PRAKTIKUS ÉS TRENDI ÜVEG
IVÓPALACKKAL - most minden hallásvizsgálat után ajándékba adunk egy üvegkulacsot!



→ Időpontkérés: **06 80 182 182**

→ A szűrések előre kiadott időpont alapján történnek

Amennyiben van hallókészüléke, kérjük, annak kiskönyvét hozza magával!

Kérjük, hogy a vizsgálatra maszkban érkezzen!

www.geers.hu

Biztonságos környezet, megbízható partner az Önök szolgálatában



...és újra felcsendül a harmonikaszó!

Kedves Vendégeink!

Nemcsak hogy felejthetetlen, de fergeteges zenei varázssal várja Önöket egy forró júliusi hétvégén az Akkordeon zenekar a Hotel Solar teraszán!

Időpont : 2021.07.17-19. / 2 éjszaka szállás

Ellátás :

- Svédasztalos félpanzió
 - Délben ajándék büféleves
- + 1 db ajándék fürdőbelépő / fő



Részvételi díj : 23.000 Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó : 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár : 2000 Ft/éj

Prémiumszoba felár : 1000 Ft/fő/éj

Klíma felár : 1000 Ft/szoba/éj

Hotel Solar Nagyatád

06-30-500-3135, 06-82-504-135

infosolar@t-online.hu

www.hotelsolar.hu

Nagyatád





KÖSSZE MEG UTASBIZTOSÍTÁSÁT A POSTÁN!

- Kedvezmények a Postán
- Indulás előtt lemondhatja utasbiztosítását, és a teljes díjat visszatérítjük
- 24 órás magyar nyelvű telefonos segítségnyújtás

Járványhelyzet esetén max. 1 millió forintig sürgősségi ellátás és COVID 19 betegség esetén díjmentes utasbiztosítás hosszabbítás.

A tájékoztatás nem teljes körű. A részletekről és a kedvezményekről érdeklődjön a Postán, vagy látogasson el a www.postabiztosito.hu oldalra.

Az elérhető gondoskodás

