

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2021. június

Kedves Klubtagok!

Sajnos, még ma sem mondhatjuk el, hogy elmúlt a járvány! A szabályok enyhültek, de a járvány még mindig meghatározza a mindennapjainkat! A 2021. június 3-i adatok szerint 5.227.318 fő a beoltottak száma, ebből 3.732.252-en már a második oltást is megkapták. Jelentősen csökkent azoknak a száma, akiknek a szervezetében felismerték a koronavírust (COVID-19). Azonban még ma is újabb 315 magyar állampolgár szervezetében ismerték fel a koronavírust, és így összesen 805.302-en fertőződtek meg eddig a vírussal. Jelenleg 739 koronavírussal fertőzött beteget ápolnak kórházban, akik közül 77-en vannak lélegeztetőgépen. 29.792-re nőtt az elhunytak száma, s ma is 18 új áldozata van a járványnak. Összehasonlítva a számadatokat egyrészt az derül ki, hogy Magyarországon magas a beoltottak száma, másrészt világviszonylatban is döbbenetesen magas a járvány következtében elhalálozottak száma. Több tagunkat is gyászoljuk.

Sokat hallunk arról, hogy ezért a drámai helyzetért mi magunk – értsd, azok, akik megbetegedtek, elhunytak – vagyunk a felelősek. Kétségtelen, hogy minden egyes ember felelős a saját egészsége alakulásáért. Ugyanakkor nem igaz az, hogy mindenkinek egyforma lehetősége van arra, hogy korán, egészségi állapotának megfelelően táplálkozzon, időben kiváltsa a gyógyszereit, évente rendszeresen igénybe vegyen üdülési szolgáltatást, s ha az állapota azt kívánja, a magánegészségügyben érje el gyorsabban a szükséges vizsgálatokat, műtéti beavatkozást. Ne feledkezzünk meg arról, hogy mintegy félmillió idős ember nyugdíja nem éri el a 100 ezer forintot! Közöttük ott vannak azok, akik hosszú szolgálati idővel – igaz, elég régen – mentek nyugdíjba.

A mi szervezetünk rendszeresen tesz azért, hogy felhívja a figyelmet az egyéni felelősségre. De ennél többet is teszünk! Még a járvány időszakban is, online módon szerveztünk egészségvetélkedőket, előadásokat az egészségmegőrzésről, minden tagunkat arra biztatunk, oltassa be magát. Rendszeresen szervezünk szűrővizsgálatokat. Sok tagunk kistelepüléseken él, és onnan nem egyszerű elutazni, hogy látás-, hallás- vagy ortopédiai vizsgálatokon vehessenek részt. Ezeket a vizsgálatokat helybe visszük, vagy a rendezvényeinken érhetők el. Feladatunknak tekintjük azt is, hogy rendszeresen szót emeljünk a nyugdíjmelés ügyében. Úgy látjuk

(folytatás a 3. oldalon)



Online vers- és meseíró pályázat

Az elmúlt szomorú időszak után tekintsünk előre derűlátóbban! Ennek jegyében bizottságunk online vers- és meseíró pályázatot hirdet! Témája: A pozitív, előre mutató jövőképű nyár! Terjedelme: Vers: maximum 2 oldal, mese: maximum 3 oldal.

Beküldési határidő: 2021. augusztus 07.

Beküldési cím: generacio2017@gmail.com

Nevetek, elérhetőségeitek mellett kérjük, adjátok meg klubotok nevét is.

A beküldött munkákat költők, amatőr vers- és mesemondók értékelik.

Jó rímfaragást, meseírást kívánunk! Várjuk munkáitokat!

„Szólj, költemény!”

Befejeződött a „Szólj, költemény!” Vers- és prózamondók online találkozója. 50 produkció érkezett, melyek szövetségünk honlapján rövidesen megtekinthetők.

Szeretettel gratulálunk és sok sikert kívánunk minden Kedves Nyugdíjas Társunknak, akik megörvendeztettek bennünket!

Minél többen nézzétek meg a csodálatosan előadott műveket!

**Szecsődi Józsefné,
Országos Kulturális Bizottság**

A TARTALOMBÓL:

**Az emberek vágnak a közö-
ségre... * Méltányossági nyugdíj *
Alkotói tárlat – felhívás * Ízelítő a
receptversenyből * Gondolatok a
könyvklubról...**

NEM SZEMÉLT!

MEGUNT, FELESLEGESSÉ VÁLT
JÁTÉKAINKAT, RUHÁINKAT
ADJUK TOVÁBB,

AZ MÉG
KINCSET ÉR!

SZÜKSÉGÜNK VAN RÁ?



Védd a környezetet!

PLAKÁTOT KÉSZÍTETTE: „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” ORSZÁGOS
SZÖVETSÉGE ZALA MEGYEI SZERVEZETE

Támogatók:
Buday Mihály, Juhász Réka,
Zalaegerszegi Szív és Érbeteg Egyesület



(folytatás az 1. oldalról)

ugyanis, a jövedelmi helyzet és az egészségi állapot között szoros összefüggés van.

A 2022-es költségvetési törvényjavaslathoz benyújtott dokumentumokból kiderül, hogy jövőre valószínűleg 4,8 százalékkal emelkedik a nyugdíjas ellátások átlaga. Ez nem jelenti azt, hogy a már nyugdíjas éveiket töltők jobban járnak, nekik továbbra is a meghirdetett, a tervezett 3 százalékos inflációnak megfelelő mértékű emelés jut. (Bár most az infláció elszabadulásával számíthatunk 0,6 százalékos előrehozott, visszamenőleges hatályú korrekcióra!) Csakhogy számolni kell az újonnan belépőkkel, vagyis azokkal, akik most vonulnak nyugdíjba. Azok járnak jól, akik mostanában vonultak nyugdíjba.

Az elmúlt évek bérrobbanása (az évi 10 százalék körüli átlagos béremelkedések) miatt ugyanis ők jobban járnak, mint a korábban nyugdíjba vonultak, mivel a nyugdíj kiszámítása során magasabb bérszínthez lehet az esetükben igazítani a nyugdíj alapját jelentő korábbi fizetéseket. Ezt a hatást nevezi meg egyik okként a költségvetési törvényjavaslatban is a Pénzügyminisztérium, amikor rögzítik, hogy jövőre valószínűleg 4,8 százalékkal emelkedik az ellátások átlaga. Sajnos, a nyugdíj-

Kedves Klubtagok!

jas szervezetek hiába mondják, hogy kezdődjenek meg a tárgyalások a vegyes indexálásról! Ez tenné ugyanis lehetővé, hogy a korábban megállapított nyugdíjak ne szakadjanak el a most megállapított nyugdíjaktól és főleg a bérektől. Egyelőre annak örülünk, hogy az elmúlt több mint 10 év alatt volt olyan javaslatunk, ami célba ért. A nyugdíjas szervezetek ugyanis már korábban kérték a kormányt, ha az infláció meglódul, ne várják meg a korrekcióval a novemberet.

Kedves Klubtagok!

A járványhelyzet lehetővé tette, hogy a szabadban megszervezzük a küldöttgyűlésünket. A Budapesten, az I. kerületi Virág Benedek Házban megrendezett rendezvényünkön azok a küldöttek vehettek részt, akik rendelkeztek védettségi igazolvánnyal. A küldöttgyűlés határozatképes volt, és így minden napirendet meg tudtunk tárgyalni. Elfogadtuk a 2020. évről szóló szakmai és pénzügyi beszámolót, a 2021. év munkatervét és költségvetését. Módosítottuk két ponton az alapszabályt is.

Örömmel tájékoztatlak benneteket, hogy júniusban megszervezzük a szokásos hajdúszoboszlói programunkat. Készülünk az augusztus végi rendezvényünkre, amit a Pesti Vigadóban szervezünk meg koncerttel és az épület megtekintésével, hajókirándulással összekötve. Hamarosan meg is hirdetjük. Már várjuk a jelentkezéseket a szeptemberi soproni programunkra. Nagyon kedves és szép programokkal készülünk! Sőt, a programok között lesz finom is!

Ebben az évben forró lesz a szeptember! De most nem az időjárásra gondolok! Persze, jó lenne, ha szép, meleg vénasszonyok nyarára számíthatnánk! A soproni program mellett megszervezzük az EURAG küldöttgyűlését, amely az európai idősek egyik legrangosabb szervezetének eseménye lesz. Erről a következő alkalommal többet fogok írni.

Vigyázzatok magatokra, élvezzétek a szép időt!

Üdvözléssel: **Hegyesiné Orsós Éva, elnök**

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

Az emberek vágnak a közösségre...

Csókakőre készülnek a Fejér megyei nyugdíjasok június 9-én. A járványügyi szigorítások lassan lazulni látszanak, és így végre találkozhatnak. Maszkal vagy maszk nélkül, ezt mindenki maga dönti el, hiszen szabadtéren már nem kötelező a maszk viselése. Mehetek? Menjek? Nagyon bizonytalanok az emberek, ezért nagyon nehéz lesz az újrakezdés.

- Ritkulnak a soraink, nemrég egy házaspárt temettünk – sóhajtott nagyot **Greskó Gáborné, Angéla**, a Fejér megyei szervezet elnöke –, aztán gyorsan a találkozások hiánya, és a lassan éledő klubélet kerül szóba.

- Megünnepeltük az apák napját, össze is jöttünk vagy ötvenen, jó volt újra látni a régi arcokat. Nehézzen indulnak el az emberek, hiszen a nyugdíjas klubok tagsága idős emberekből áll. A német nemzetiségi énekesek többsége nem is mer találkozni, hiszen éneklés közben, ha a vírus jelen van, megfertőződhetünk. Az eddig nagyon aktív énekkarok is félnek. Mentálisan épülnek le az emberek, nagyon nehéz lesz újra nyitni a kluboknak. A másfél év nagyon hosszú volt mindenkinek, átrendeződtek a gondolataik, az életük, a napirendjük. Persze aki kertes házban lakik, annak könnyebb, mindig van dolga a ház körül, a kertben.

Hiányzik a társaság, hiányoznak az emberek, de az elmúlt másfél évben hozzászoktunk ahhoz, hogy nem találkozhattunk. Sajnos ennek az is lehet a következménye, hogy sok klub meg fog szűnni. A harminc-negyven évvel ezelőtt alakult klubok tagsága bizony idős és kevés fiatal jön közénk az utóbbi időben, ezen változtatni, ez a nagy kihívás. És persze elsősorban a lányok, asszonyok aktívak, a férfiak kevésbé. A klubok összetételén is látszik ez, háromnegyed részük nő, egynegyed férfi. Sokszor gondolkodom is azon, hogy mi lehet ennek az oka. Vajon miért aktívabbak a nők? Szerintem elsősorban azért, mert itt a nők kiteljesedhetnek.

• Gondolom ezt az aktivitást a család is méltányolja...

- Sajnos a család nagy része távol él. Szétszakadt a család, a lányom a berlini Humboldt egyetemen végzett, és szeret utazgatni, illetve nyilván a munkája is ezt kívánja. A legnagyobb unokám Koppenhágában tanult, ott is maradt. A másik két fiam pedig Ausztriában él. De, és ez nagyon fontos, nemsokára dédunokám születik. Sajnos messze vannak ők is, Schwechaton élnek.

Öt unokám közül csak egy él a közelünkben, ő Érden lakik. A járvány szétszakította a családot, még szerencse, hogy interneten keresztül tarthatjuk a kapcsolatot. Így azt is láthattam, hogy a dédunokám a pocakjában hogyan mozog. Mostanában nem találkozunk, csak az emléke él annak, hogy régebben a kerti faházban öt unokának ágyaztunk meg.

Mi négyen vagyunk testvérek és évente tartunk csa-

ládi napot. Szerencsére nagy a kertünk, így összejöhetünk: testvérek, gyerekek, unokák... Főzőcskézünk, beszélgetünk, és a lényeg: együtt vagyunk. Az édesanyám leleményessége, az édesapám türelme tartotta össze a családot, mert sok minden megtörténhet velünk, a család ma is összetart. Toleranciára, a másik megértésére, a másság elfogadására tanítottak bennünket. Ha visszaemlékszem a gyerekkoromra, mindig sokan voltunk együtt, nálunk mindig rengeteg gyerek volt.



Ez az emlék később is elkísért, a pályaválasztásomban, a pályám során. Tanítottam nagyon sokáig, és mindig közösségi ember voltam. A tantestületben is szoros kapcsolat alakult ki közöttünk. Osztályfőnökként is mindig az együtt rezdülésre vártam. Előfordult, hogy 30 fölötti osztálylétszámmal egyedül mentem több napos kirándulásra. Persze ez nem volt a legjobb ötlet, tudom, mert velem is történhet valami. De soha nem voltak fegyverkezési gondjaim, a gyerekek megértették, hogy mit szeretnék, szeretnének.

A kihívásokat kerestem a tanításban, az új módszereket, az új megoldásokat. Alsós gyerekeket tanítottam a szó nemes értelmében. Kidolgoztam egy új módszert, a neve természet közelben... Ez azt jelentette, hogy hetente egy napot ha fűjt, ha esett a természetben voltunk, kimentünk a gyerekekkel a szabadba. Móra lakunk, a Vértess és a Bakony között – nagyon szép ez a vidék – kihasználtuk a természet adta lehetőségeket. Mindig mentünk, általában szerdai napokon, így követni tudtuk a természet változását évszakról évszakra. Tömbösített órákat szerveztem ezekre a napokra, ebben a testneveléstől kezdve az összes tantárgy szerepelt. Egy német egyetemen láttam hasonló módszert, nagyon megtetszett és úgy gondoltam, hogy ez nálunk is megvalósítható.

Éppen ezért nem meglepő, hogy az alternatív iskolákat szeretem, azokat ahol a gyerek kibontakoztathatja a tehetségét. A porosz tanítás, a hátra tett kézzel való ülés nem az én világom, az én egyéniségemhez ez egyáltalán nem illik.

Nyugdíjba vonulásom után lehetőségem lett volna

tovább tanítani, mert mindig nagyon jó vezetőim voltak, soha nem gátolták az ötleteimet, de más úton indultam tovább. A Radnóti iskola, ahol tanítottam létrehozott egy kitüntetési formát, a Radnóti gyűrűt, ahol a kollégák szavaznak ki érdemi meg ezt a kitüntetést. Én az elsők között kaptam meg, szerintem ez sok mindent elárul. A város, Mór is megbecsül, 2006-ban megkaptam a Mór város kiváló pedagógusa kitüntető címet, egy arany pecsétgyűrűt. A német önkormányzat pedig arany dísztüvel jutalmazott, miniszteri elismeréseket is kaptam.

Amikor nyugdíjba mentem, azt hittem, hogy megáll az élet, de szerencsére nem így történt. Gyerekkorom óta énekkari tag voltam, és a kilencvenes években édesanyám hívott, hogy segítsék az énekkaruknak. Így amikor nyugdíjba mentem, több időm lett erre is.

A 2009-es évet már a klub elnökeként kezdtem, jó kis közösség alakult ki akkor. Ebben az évben indítottuk el a Móri irodalmi nap sorozatot, amiben a Radnóti évforduló is közrejátszott, így mindenki, aki az irodalom iránt érdeklődött, teret kapott. Remek támogatóink voltak ebben: a móri Radó Antal könyvtár, a művelődési ház, és a város vezetői is. Később más megyékből is csatlakoztak hozzánk, gyakran találkoztunk. Sajnos a covid megszakította ezt a folyamatot, pedig már 2020-ra is érdekes programot állítottunk össze.

Érdemes szót ejteni a Vértes táborról, vagy az óvodai mesemondós látogatásokról. „Ő természet, Ő dicső természet” címmel kimentünk a Vértesbe, ez volt a Vértes tábor. Oda vittük ki a táborba jelentkezőket – nagyon hangulatos program alakult ki.

Sajnos a folytatásba a covid beleszólt, a művelődési házak csak védetségig igazolvánnyal látogathatók, ezért a gyönyörű zenepavilonunkba szerveztük a legutóbbi programot, de ez is kútba esett, mert jegyet kellene adnunk, amit persze mi nem szeretnénk. Kénytelen voltam lemondani a programot.

• Amint tudom, a megyén kívül is tevékeny vagy...

• Sok éven keresztül részt vettem a szövetség művészeti bizottság tagjaként programok szervezésében, zsűrizésben, a balatonfüredi fesztiválon nyolc éven keresztül műsorvezető is voltam, itt sok kedves embert ismertem meg.

Jövőre lesz öt éve, hogy a megyei szövetséget átvettem. Korábban is tagja voltam a megyei elnökségnek, és amikor Rubina Sándor lemondott, a közgyűlés tagsága megválasztott elnöknek. Jövő májusig szól a megbízatásom.

• Hogyan tovább?

• Szeretnék több embert bevonni az elnökség munkájába, olyanokat, akik szeretnek a közösségért tevékenykedni, akik ismerik a számítógépet, akiket elfogadnak a többiek. Szeretném a kapcsolataimat is továbbadni, hogy ha váltásra kerül a sor, ne

pottyannjanak légüres térbe. Mert sok jó kapcsolat alakult ki az utóbbi években, például a székesfehérvári polgármesterrel, dr. Cser-Palkovics Andrásal is. Nemcsak azért, mert emberszámba vesz bennünket, nyugdíjasokat, hanem azért is, mert segíti is a munkánkat. Tavaly például a közgyűlésünket is a városháza dísztermében tartottuk, miután a polgármester bemutatta a városháza nevezetességeit. Bár a fehérvári civil szervezet székháza a bejelentett székhelyünk, de ott mindenért fizetnünk kell. Nagyon meg kell gondolnunk, hogy mikor, hány-szor, és mennyi időre találkozunk a civil központban, mert mindenért óradíjat számolnak fel. Nem vagyunk olyan jó anyagi helyzetben, hogy ezt ki tudjuk gazdálkodni.

• **Ha egy központnak az a neve, hogy a Civil Központ, akkor nem segítenie kellene a civil szervezeteket? Ne belőlük akarjon meggazdagodni – vetem közbe.** – Angéla bólint, majd folytatja:

• Most megint gondban vagyunk – bár tudjuk, hogy a szervezés sosem volt egyszerű, de a pandémia idején különösen nem. Főleg az adminisztráció miatt, amit – megvallom őszintén – nem igazán kedvelek. Könyvelőt kellett váltanunk, ez sem ment zökkenőmentesen. És bár nincs látványos tevékenység, de emögött is rengeteg munka, adminisztráció van. Nem panaszkodom, mert elmúlik minden...

A járványhelyzet nagyon megtizedeli a sorainkat. Azokat érinti leginkább a koronavírus járvány, akiknek amúgy is van valami bajuk. És nemcsak a vírus, hanem az ellátatlanság is ritkítja a sorainkat. Nem jutsz orvoshoz, nincs szakrendelés... Ezért is félnek az emberek. Pedig vágnak a közösségre, vágnak kimozdulni... Persze sokan még a szabadtéri programokra se mernek eljönni, pedig most már lehetne. Idős házaspár tagjainkat említtem, akik másfél éve nem mozdultak ki, mert rettegnek a betegségtől. Nemrég szerveztünk egy túrát, amire azért nem jöttek el, mert megtudták, hogy nincs mindenki beoltva. Nincs harag, mindenki maga dönti el, hogy mit vállal be, és mit nem.

• Hány klub működik a megyében?

• Tavaly 60 klub volt, de az idei tagdíjbeszedésnél kiderülhet, hogy kevesebben vagyunk. Fel kellene mindenkit személyesen keresnem, de erre már nincs kapacitásom. Marad a telefonos kapcsolat, meg a levelezés, de nincs mindenkinek e-mail címe, vagy ha van is, néhányan meg sem nézik a küldött üzenetet. A fontos dolgokat felteszem a megyei Facebook oldalunkra, vagy akit így sem érek el, annak postán küldöm az üzenetet. De ugye ez nem kevés pénzbe kerül.

A gondjaink közősek a más megyékben élőkével a covid, a találkozások elmaradása miatt, és csak reménykedni tudunk, hogy elmúlik minden egyszer, és csak a szépre fogunk emlékezni.

Nyárköszöntő szuper ajánlatok

Kedves Vendégeink!

Az alábbi programcsomagokkal készültünk számotokra, amelyekkel hivatalosan is megnyitjuk a nyarat!

Nyárköszöntő Kényeztetés a'la Solar

Időpont : 2021.06.07-11.

A csomag tartalma :

- 4 éjszaka szállás félpanziós ellátással
- 2 db fürdőbelépő, 2 alkalommal vízitorna, 1 alkalommal masszázs
- Délben ajándék büféleves
- **Ajándék** autóbuzsos kirándulás idegenvezetővel
- Remek hangulat
- Solar Lajos simi



Résztvételi díj : 47.600 Ft/fő

Nyárköszöntő Gyógykúra a'la Solar

Időpont : 2021.06.07-12.

A csomag tartalma :

- 5 éjszaka szállás félpanziós ellátással
- 20 db gyógykezelés és napi fürdőbelépő
- Délben ajándék büféleves
- **Ajándék** autóbuzsos kirándulás idegenvezetővel
- Remek hangulat
- Solar Lajos simi



Résztvételi díj : 59.000 Ft/fő

Mindkét ajánlat esetén :

Egyágyas felár : 2000 Ft/éj, Prémiumszoba felár : 1000 Ft/fő/éj, Klíma felár : 1000 Ft/szoba/éj

Bármely további felmerülő kérdés esetén szívesen állunk rendelkezésükre!

Sok szeretettel várunk!

Üdvözlettel : a Hotel Solar csapata

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

82/504-135; 30/500 31 35

infosolar@t-online.hu

MÉLTÁNYOSSÁGI NYUGDÍJ

Három évvel ezelőtt egy alkalommal már azoknak a nyugdíjasoknak az érdekében, akik ezt igényelték, fordultunk a nyugdíjkasszát kezelő Magyar Államkincstárhoz (közigazgatási hivatalon keresztül) méltányossági nyugdíjemelésüket kérelmezve.

Tapasztaltuk, hogy az idén sem került sor a legalacsonyabb nyugdíjak méltányos korrekciójára és helyette a kormány áprilisban 0,6 százalékos, minden nyugdíjast érintő emelésről döntött, ami azt jelenti, hogy az átlagosnak nevezett 150.000 Ft-os nyugdíjjal rendelkező havi 900 Ft emelést kap, de egy 60.000 Ft-ot kapó csak havi 360 Ft-ot.

Erre tekintettel – miután egy ilyen emelés jócskán az áremelkedések alatt van és méltánytalannak véljük –, szövetségünk zalai szervezete ismételt az alacsony nyugdíjjal rendelkezőknek a kivételes (méltányossági) nyugdíjemelését kívánja kezdeményezni mindazoknál, akik felhívásunkra jelentkeznek és megfelelnek a jogszabály adta feltételeknek.

A jelentkezéseket kérjük e-mailben megküldeni a gyula.kocsis04@gmail.com elérhetőségre.

Kérjük, hogy a jelentkező a következő adatokat adja meg: név, lakcím, nyugdíj törzsszám, telefonszám, e-mail cím és a havi nyugdíj összege.

Ezen adatok ahhoz szükségesek, hogy a jelentkezőt a kérelem-adatlap kitöltése miatt felkereshessük.

Amennyiben ismer valaki olyan nyugdíjast, aki szerinte a feltételeknek megfelelt, kérjük tájékoztassa a lehetőségről, illetve írja meg, lehetőség szerint a fenti adatok megadásával ki az akire a figyelmet fel kívánja hívni.

A feltételek:

1./ A kérelmező legyen a nyugdíjkorhatárt betöltött öregségi nyugdíjas, vagy legfeljebb 50%-os egészségi állapotú özvegy, vagy fogyatékkal élő, vagy tartósan beteg, vagy legalább két árvaellátásra jogosult gyermek eltartásáról gondoskodó özvegy, vagy árva.

2./ A nyugellátása (árvaellátása) és esetleges további rendszeres pénzellátása (ide nem értve az időskorúak járadékát) együttes havi összege nem haladja meg a 90 ezer forintot.

3./ Méltányossági emelést 3 évente egyszer lehet igényelni.

4./ A kérelemben meg kell jelölni azokat a különös méltánylást érdemlő körülményeket, amelyek megalapozhatják a kérelem teljesíthetőségét (ilyenek lehetnek például az érintett vagy közeli hozzátartozója súlyos egészségi állapotáról, gyógyszer-



költségéről, a közüzemi díjak elmaradásáról szóló és hasonló igazolások).

5./ Nem áll az emelést kizáró jogszabályi feltételek hatálya alatt.

Nem engedélyezhető kivételes nyugellátás-emelés annak a személynek, akinél a nyugellátás megállapításától, továbbá a korábbi kivételes nyugellátás-emeléstől számított 3 év még nem telt el, aki előzetes letartóztatásban van, aki szabadságvesztés büntetését tölti, vagy aki a szociális igazgatásról és szociális ellátásról szóló 1993. évi III. törvény 57. § (2) bekezdésének a) - c) pontja szerinti tartós bentlakásos intézményben él, vagy aki a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény szerinti otthont nyújtó ellátásban részesül, illetőleg aki javítóintézetben van elhelyezve.

A kivételes nyugellátás-emelés engedélyezésénél előnyben kell részesíteni

- férfiak esetében a 35 évnél, nők esetében a 30 évnél több szolgálati idővel rendelkező kérelmezőt,
- a 70 éven felüli kérelmezőt, azt a kérelmezőt, aki saját háztartásában vér szerinti vagy örökbe fogadott gyermeket nevelt, és azt a kérelmezőt, aki kivételes nyugellátás-emelésben korábban nem részesült.

Az emelés összege nem haladhatja meg az öregségi teljes nyugdíj mindenkor legkisebb összegének huszonöt százalékát, de nem lehet kevesebb annak tíz százalékánál.

Vagyis a 28.500 Ft összegű nyugdíjminimum százalékában a havi emelési keretek 2021-ben is a következők: 2.850 Ft (minimum) – 7.125 Ft (maximum).

Csornán tanácskozott a megyei elnökség



A megyei klubtanács elnökségi ülése – a régi és új elnökségi tagok

A veszélyhelyzet lecsengésével az újraéledéssel próbálkozik a nyugdíjas klubok, egyesületek nagy része. 2021. május 10-én Csorna adott otthont a Győr-Moson-Sopron Megyei Klubtanács első elnökségi összejövetelének.

Zsámbokiné Buday Anna elnökasszony köszöntötte az elnökség régi és új tagjait, akik teljes létszámban megjelentek a tanácskozáson, majd tájékoztatta az elnökség tagjait a legutolsó klubvezetői megbeszélés – 2020. augusztus 31. – óta történt online formában lezajlott eseményekről. Országos szinten az elnökségi, kulturális és sport bizottságok kizárólag online „találkoztak”. A meghirdetett programok is ilyen formában valósulhattak meg.

Megyei szinten, a kapcsolattartás telefonon és e-mailben rendszeresen működött. Kimagaslóan nagy számban csatlakozott a megyénk az országos online programokhoz, amit ezúton is megköszönt elnök asszony.

Ezt követően Kovács Edit kulturális felelős és Varga József, sportfelelős tájékoztatta a megjelenteket a zömében a második félévben várható programokról, eseményekről.

Ezek után a tervezett programokról folytatódott a megbeszélés. A pontos időpontok meghatározása a következő klubvezetői tanácskozásra maradt. A tervezett rendezvények időpontjai már ismertek: 2021. május 25. – Rábaközi tekeverseny Petőházán, 2021. június 25. „Táncoló lábak” Fesztivál Csornán, 2021. június 28. Klubvezetői tanácskozás Mosonszentmiklóson. A VII. Rábaközi Nyugdíjasok Kulturális Seregszemléjére 2021. július 3-án Csornán kerül sor, de tovább keresik a nyári-ősi programok lehetőségeit.

A további feladatokról esett még szó, úgy mint Megyei Facebook oldal létrehozása. A megyei média felelős megválasztása megtörtént, Tömböly Ildikó személyében. A Soproni Művészeti Fesztivál „házigazda” feladatait, illetve a szigetközi kirándulás megszervezése beszélte még az elnökség. Valamennyien bizakodunk a programjaink megvalósíthatóságában!

Kovács Edit kulturális felelős

Bödecs Károlytól búcsúzunk, a megyei klubtanács volt elnökségi tagjától, sportfelelőstől.

Drága Karcsi! Nyugodj békében! Angyalok őrizzék örök álmod!



Sánta Gyula nevét viseli az FC Hatvan műfüves pályája

Sánta Gyula, a Heves megyei szövetség nemrég elhunyt elnöke az egész város életében meghatározó ember volt, különösen sokat tett a labdarúgásért. Az ő tiszteletére neveztek el egy műfüves pályát a népkerti sporttelepen.

Sánta Gyula Hatvan emblemikus alakja, évtizedeken át nagyon sokat dolgozott a városért, kiemelkedően sokat tett a sportélet fellendítéséért, a labdarúgásért. Tavaly decemberi halálával nagy űrt hagyott maga után.

(Forrás: Hatvani Hírlap.hu)



Guba Rózsa Babakiállítás a bánhorváti Platthy-kastélyban

A Guba Rózsa Babakiállítás a legutóbbi megjelenéseit követően, most a Platthy-kastélyba, Bánhorvátiba látogat egy hónapra június 27-ig.

Guba Rózsa népi iparművész saját, kézzel, textilből készített művészi baba-makettjeit nem mindennapi módon, a kastélyban „otthonosan” berendezve állítják ki, az eredeti barokk kastélykörnyezetben, korabeli bútorok és tárgyak között. A három korabeli teremben és a folyosón is kialakított látványtérben megjelennek a divattörténeti és az európai népviseletes népszokásokat bemutató baba-makettek egyaránt.

Helyszín: Platthy-kastély, 3642 Bánhorváti, Tompa Mihály út 2. Nyitva: Minden nap 10 - 18 óráig. A kiállításra belépőjegyet kell fizetni. Az aktuális járványügyi szabályok betartása kötelező!

www.babamuzeum.com

www.gubadolls.art



Alkotói tárlat – felhívás

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Zala Megyei Szervezete a szervezethez tartozó nyugdíjasklubok tagjai, illetve a megyében élő nyugdíjaskorúak részére alkotói tárlatot hirdet

- fotóművészeti,
- képzőművészeti (festészet, grafika, plasztika),
- iparművészeti és
- népművészeti

alkotások tárlaton való bemutatás céljából történő készítésére.

Az alkotásokat az alábbi témakörökben várunk:

- „anyaság – szeretet”
- „ahogy én látom” (a természetet vagy ahol lakom).

A beküldött alkotások nem lehetnek máshol már nyilvánosan bemutatottak, illetve 2021-nél korábban készültek.

Egy alkotó témakörönként legfeljebb 2-2 alkotással vehet részt a tárlaton.

a Zala Megyei Szervezet részéről a kiállítást koordinálja Iványi Ildikó kulturális alelnök.

Az alkotásokat munkaidőben 2021. szeptember hó 17. napján 10-12 órák között lehet a Hevesi Sándor Színház (Zalaegerszeg, Ruszt József tér 1.) közönségszolgálati irodájában leadni névvel és az alkotó, illetve az alkotás címével együtt.

Az alkotásokból előválogatás után kiállítás nyílik 2021. szeptember 20 napján a Hevesi Sándor Színház nézőtéri előterében.

A kiállítás megnyitója: 2021. szeptember hó 20., de. 11.00 óra.

A kiállítás 2021. október 9. napjáig tart nyitva. A kiállítás ezt követően további vidéki helyszíneken is bemutatjuk.

Elmélyült alkotást kívánunk!

Dr. Kocsis Gyula, a megyei szervezet elnöke



Indul az élet az oroszlányi Örökifjak Nyugdíjas Klubban

Már nagyon vártuk, hogy végre a szabályok lehetővé tegyék a közösségek részére az összejöveleteket. A bejelentés utáni héten szép napsütéses délután erdei klubnapot tartottunk, melyen majdnem teljes létszámmal részt vettünk.

Nagy örömmel köszöntöttük egymást a fiúk által rendbetett erdőrészen. Elsőként megemlékeztünk a vírus által elvesztett klubtársainkról. Majd megbeszéltük – a várható lehetőség szerint – a további programjainkat. Finom tortaszeletekkel ünnepeltük meg az ezévi első találkozásunkat. Vége-hossza nem volt a beszélgetéseknek. Meghívott vendégeink Boldog Zsófia, az Országos Musical és Operett kurzus tanulója és Dallos Zoltán, a Kadarka Színtársulat vezetője. Vidám operett és musical dalaik jó hangulatot varázsoltak az erdő közepén, melyet a velük való közös éneklés és tánc ház tetézt.

Mindenki feltöltődött lelkileg, s igyekszünk folytatni közösségi életünket – a lehető legjobbat kihozni az adott helyzetből.

Cserna Andrásné

Ízelítő a receptversenyből

Rusziné Ludmilla családjából örökölt, orosz hagyományos ételek

TÚRÓS BLINI

Hozzávalók

½ kg túró,
2 tojás,
2 kanál liszt,
2 kanál cukor,
csipet só,
ízlés szerint mazsola,
liszt,
olaj.

tálaláshoz

vaniliás cukor, tejföl

A hozzávalókat összedolgozzuk. Ha szeretjük a mazsolat, tehetünk a tésztába azt is.

Kb. 2 kanálnyi mennyiségből gombócokat formázunk, majd ezeket ellapítjuk úgy, mint a fasírtot. Lisztben megforgatjuk, majd forró olajban mindkét oldalát megsütjük. Papír törülközőre szedjük. Tálaláskor meghintjük vaniliás porcukorral. Aki gazdagabban szereti egy-két kanál tejfölt is rakhat a tányérra.

SZCSI ÚJ KÁPOSZTÁVAL

Hozzávalók:

30 dkg hús (sertés, marha, vagy pulyka)
2-3 db sárgarépa,
1-2 petrezselyem répa,
1 vöröshagyma,
1 kg tavaszi káposzta (korai káposzta)
2-3 krumpli,
1 paradicsom, vagy paradicsomlé,
ízlés szerint só, bors, balérlevél,
petrezselyem zöld (vagy kapor)

tálaláshoz ízlés szerint 1 kanál tejföl

300 g húsból főzünk egy húsleves alapot. Lehabozás után teszünk bele sárgarépát, petrezselymet és hagymát felaprítva. Fűszerezzük sóval, borssal, tegyük bele babérlevelet is. Adjunk hozzá vékony, rövid csíkokra vágott tavaszi káposztát, illetve korai káposztát. Együtt főzzük 30-40 percig. Kb. 10-15 perces főzés után bele tehetjük a kis kockára vágott burgonyát is. A főzés vége felé adhatunk még hozzá vágott paradicsomot, vagy paradicsomlevet. A főzés legvégén zöld petrezselymet vagy kaporot. Tálaláskor tejfölt is lehet tenni rá.

Gondolatok a könyvklubról...

Nem volt időnk annyit olvasni, mint amennyit szerettünk volna aktív életkorunkban? Most nyugdíjas-ként már ismét többen közülünk beiratkoztak egy könyvtárba, aztán még könyveket is kapunk ajándékba, meg vásárolunk is, hogy végre pótolhassuk az ez irányú mulasztásunkat.

Miért is szeretünk olvasni? Az olvasás, a könyvek által rengeteg új dolgot tanulhatunk, megmozgatja a fantáziánkat, segít eligazodni a mindennapokban, pihentet, kikapcsolja a körülöttünk levő sokszor nehezen viselhető „világot”, megvigasztal, támaszt nyújt a nehezebb életszakaszainkban.

Miért is jó olvasni? Számtalan érdekes és pozitív hatása van, többek között fejleszti a memóriát, javítja a koncentrációs képességet, művelté tesz, bővíti a szókincset.

A könyvklub ötlete onnan jött, hogy bár sokan olvasunk rendszeresen, de jó olyan társaságot találni, akikkel hasonlóan gondolkodunk, ahol el is beszélgethetünk egy előre kiválasztott műről. Az elmúlt években havonta egy alkalommal, minden hónap utolsó keddjén, az I. ker. Krisztina körút 87-91-ben a Márai Sándor Könyvtárban az Életet az éveknek budapesti egyesületével közösen szervezte a könyvtár a társasági összejövetelt.

Klubtagjaink igényei alapján összeállított ajánlatokból válogatjuk ki az elolvasandó könyvet, és ha kortárs szerzőről volt/van szó, akkor élünk a szerző meghívásának lehetőségével. A teljesség igénye nélkül a Covid előtti találkozásaink során **Závada Pál, Spiró György, Lévai Katalin, Kepes András** egy-egy művük alapján volt a vendégünk. A kortárs irodalom kiemelkedő írói, költői mellett megemlítiük **Király Júlia** közigazdászt is, akinek épp annyira szakmai a könyve – A tornádó oldalszele –, hogy laikusként is érthető és élvezhető volt elolvasni, s vele megvitatni.

Találkozásaink indítása során a könyvet javasló klubtagtársunk elmondja a bevezető gondolatokat, megindokolja, hogy miért tartotta fontosnak az adott mű elolvasását.

A cél nem az, hogy részletekbe menően kielemezzük az olvasott könyvet, hanem, hogy egy jó társalgást, eszmecserét tudjunk folytatni olvasmány által nyújtott élményeinkről, a mi élethelyzetünk hasonlóságairól, és legtöbb alkalommal közvetlenül megismerhetjük a szerzőt, a könyv születésének motivációját.

Az egyre jobban digitalizálódó világban is nagyon fontos arra biztatni kortársainkat, hogy találjanak időt egy jó szépirodalom elolvasására.

Aztán beütött a pandémia, s mindnyájan beszorultunk a lakásunkba. Nem adtuk fel találkozásunk lehetőségét, s online rendezvényen a Zoom program segítségével folytattuk. Az érdeklődők változatlanul az egyesület és a könyvtár honlapján a programok meghirdetése után jelentkeztek.

Olvasói létünk alapján kialakult egy törzstagság, amely bizonyítja, hogy még többet olvasunk, többet jegyzünk meg az olvasottakból és meghallgatjuk mások véleményét is.

Az elmúlt időszak könyvklubjainak témái és vendégei voltak a technika segítségével:

Bereményi Géza Magyar Copperfield című életrajzi regényéről beszélgettünk az írójával. A konkrét könyvön túl a szerző kiemelkedő sokszínű munkásságáról, sikeres filmjeiről, színházi rendezéseiről, dalszövegeiről is szó volt.

Rajk László életútinterjú alapján készült könyvét, **A tér tágassága** címűt, a feleségével, **Rajk Judittal** vitattuk meg, a gazdag életpálya második világháború utáni magyar történelem prizmáján keresztül.

Cselenyák Imre Áldott az a bölcső – Arany János életregényéről a szerzővel beszélgettünk. Arany Jánosról, az emberről ismereteink és könyv tartalma alapján felidéztek, hogyan vált megannyi nehézség és bizonytalanság után emberi nagysága és költészetének ereje alapján a nemzet aranyává.



Szabó T. Anna Szabadulógyakorlat című novelláskötetének tartalmi elemein túl verseiről is szót váltottunk. A Szabadulógyakorlat történetei a szorongásról és beszorítottságról mesélnek, ugyanakkor a túlélésről és a felülemelkedésről is – fogalmazta meg a szerző.

Az **Egyasszony** című megrázó életrajzi könyv írójával, **Péterfy-Novák Évával** 2 órán keresztül közvetlen kapcsolatban voltunk, tartalmas beszélgetést folytattunk a könyvklubunk ideje alatt jelenlegi olaszországi lakhelyéről.

Illés Klára Megtartó erő – egy parasztcsalád vége című szociográfiáját is kellő számú érdeklődő jelenlétével vitattuk meg. Beszélgetésünk során a szerző részletesen kitért arra, hogy családja története jellegzetesen XX. századi magyar családtörténet, ugyanakkor általánosítható életmódbeli jellemzői vannak napjainkig is.

Reménykedünk, hogy a járvány utáni időszak is eljön, és ősszel **Mátray Klementina**, a könyvtár vezetője ismét biztosítja számunkra a lehetőséget a személyes találkozásokra.

Dr. Bognárné Koppány Cecília

Öngyógyító módszerek

Szemben a nappal * A haláltól való rettegés legyőzése

„Mitől oldódna a halál tabuja a kelet-európai országokban? A halálfélelem gyermekkorunktól bennünk él, ott fenyeget álmainkban, lebeg tudattalanunkban. Yalom megmutatja, hogy a halálfélelem racionalizálása és halandóságunk elfogadása katartikus változást hozhat életszemléletünkben. Aki elolvassa Yalom művét, talán megérti, hogy érdemes szembenézni a nappal”. (Dr. Muszbek Katalin pszichológus, Magyar Hospic Alapítvány)

Az öntudat nagy kincs, legalább akkora érték, mint az élet. Ez tesz minket emberré. Csakhogy nagy ára van: a halandóság ütötte seb. Létezésünket mindörökké beárnyékolja a tudás, hogy növekedésünket, virágzásunkat követően elkerülhetetlenül megsemmisülünk és eltűnünk.

Némelyikünk számára a halálszorongás közvetetten nyilvánul meg, általános nyugtalanság formájában vagy más pszichés tünetként. Mások kifejezetten és egyértelműen a haláltól szoronganak, és vannak olyanok, akikben a halálszorongás rettegéssé növekszik, megakadályozva a boldogságot és kiteljesedést.

Epikurosz (Kr. e. 341-270), görög filozófus szerint a filozófiának csupán egyetlen igazi célja lehet, az emberi nyomorúság enyhítése. És hogy mi a nyomorúság ősoka? Epikurosz szerint a mindent átható halálszorongás. Az elkerülhetetlen halál ijesztő képe gátolja az egyént az élet élvezetében, és mindent megzavar.

Tagadás vagy elfogadás

Sokak számára elfogadhatatlan, hogy mindennek vége. Ezek az emberek tagadják a halált. A történelemben rengeteg példát találunk a haláhtagadásra. Szókratész, a vizsgálódás elszánt híve, halála előtt kijelentette, hogy hálás, amiért megszabadulhat a test ostobaságaitól, és meggyőződéssel vallotta, hogy az örökkévalóságban halhatatlan szellemekkel folytat majd filozófiai társalgást.

A halálszorongás a szülője minden vallásnak, hiszen így vagy úgy mind végességünk gyötrelmét igyekszik csökkenteni. Isten – kultúráktól függetlenül – nem csupán a halandóság fájdalmát lágyítja az öröklét ígéretével, de félelmetes elszigeteltségünket is csillapítja, és világos tervrajzzal szolgál az értelmes élethez. Ókori indiai művek (Kathapaniisad, Bhagvad-gíta) szerint: „A lélek nem ismer sem születést, sem halált, nem most jött létre, és a jövőben sem fog megszületni. Születetlen, örökkévaló, mindig létezik és ősi, s ha a testet meg is ölik ő, akkor sem pusztul el.” A Biblia tagadja a lélek halhatatlanságát. Amikor az ember meghal,

a teste visszatér a földre, ahonnan származik, a lelke, az élet lehelete visszaszáll Istenhez, aki adta. Ernst Becker (1924-1974, kultúra antropológus, A halál tagadása című Pulitzer-díjas könyv szerzője) a kereszténységet tartja az emberi halálfélelem csökkentésére leginkább alkalmas illúzióknak, persze nem a megvalósult, hanem ideáltipikus, tiszta formájában.

Epikurosz felfogása a halál elfogadásáról szöges elentétben van Szókratész halál tagadásával. Szerinte a lélek halandó, és a testtel együtt elenyészik. Ha halandók vagyunk, és a lélek nem éli túl a test halálát, akkor a túlvilágtól nincs félni valónk. A halál semmisségéről azt mondja: „Ahol én vagyok ott nincs halál, ahol halál van, ott meg én nem vagyok.” Következésképp: „Miért félnék a haláltól, amikor soha nem fogható fel”.

„Nem tudjuk, hol és mikor vár ránk a halál, így inkább nekünk kell várni rá. Aki megtanulta az állandó szembenézést, már nem lehet többé gyáva. Aki megértette, hogy a halál nem az ördög mesterkedése, a gonoszságokkal találkozva többé már nem szenved úgy, mint azelőtt. Az élet: szolgálat, a halál: felszabadulás.” (Georg Klein, sejtbiológus, 1925-2016)

„Emberként boldogan, kiegyensúlyozottan, mosolyogva élni csak azok tudnak, akik elfogadják, hogy meg fognak halni. A halálról beszélni kell, mert bármilyen elfogadás csak akkor jön létre, ha arról indulatok, harag, düh, frusztráció, kétségbeesés nélkül tudunk beszélni.” (Csernus Imre, pszichológus)

A halálfélelem stressz ellenszerei

A halálfélelem árnyékában élni nem más, mint állandó stresszben élni, ami egészségünket károsítja, akadályozza a kiegyensúlyozott, boldog élet megélését. Mindenkinek elemi érdeke az állandósult stressz csökkentése, amihez ősidők óta különféle módszerek alakultak ki.

1. A halál tagadása. Akik nem tudnak beletörődni halandóságukba, azok valamilyen valláshoz fordulnak segítségért. A test elenyészésén senki nem tud változtatni, de a lélek tovább élésének hite fontos kapaszkodó lehet, megnyugvást eredményezhet. Persze ennek ára van, be kell tartani bizonyos szabályokat, hogy kiérdemelhessük a jutalmat. Ilyen szabálygyűjtemény például a keresztényeknél a Tíz parancsolat és a Biblia, a zsidóknál a Talmud és a Tóra. Azok számára, akik elvakultan igyekeznek minden előírást betartani, azoknál ugyancsak egy állandósult stressz válik az árnyéktalan boldogság akadályává.

2. A halál elfogadása. Shelly Kagan (1956, filozófus) szerint a halál kétségtelenül rossz nekünk, de a félelem nem helyes reakció a halállal szemben. „A világ egy csodálatos hely. Jobb lenne minél többet kapni a lenyűgöző dolgokból, amelyeket adni tud. Ennek megfelelően szomorú vagyok – és azt hiszem, helyénvaló is –, hogy nem kapok többet. De amint erre gondolok, egy másik gondolat is elfog. Bár sajnálatos, hogy nem kapok többet, hihetetlenül szerencsés is vagyok, hogy annyit kaptam amennyit. Úgy tűnik számomra, hogy a helyénvaló reakció, nem a félelem, nem a harag, hanem a hála, hogy egyáltalán élhetünk.”

Jól tesszük, hogy nem csak a végzetes tragédiát látjuk a halálban, hanem egy méltó élet méltó befejezését. Akár félünk tőle, akár nem, előbbutóbb bekövetkezik, miért pazarolnánk rettegésre az energiánkat. Nem az a dolgunk, hogy féljünk a haláltól, hanem hogy mindent megtegyünk azért, hogy minél később következzen be az elkerülhetetlen találkozásunk.

Gyakori a céltalanság miatti aggodás, az élet értelmetlenségének látszata miatti szorongás. Létfontosságú tehát, hogy irányt adjunk az életnek és értelmet. Okinaván, a Japánhoz tartozó Csendes-óceáni szigeten legmagasabb az átlagos életkor. A százezer főre eső százévesnél idősebb emberek száma itt a legmagasabb a földgolyón. Ebben nagy szerepe van a tudatos életmódnak (táplálkozás, testmozgás), aminek nélkülözhetetlen eleme az ikigai, amit a filozófusok létoknak neveznek. Okinava lakói szerint az **ikigai az ok, amiért reggelente felkelünk**. Életvitelük fontos elemei: a barátságok folyamatos ápolása, az egymást segítő csoportos munkák, a könnyű ételek, a megfelelő pihenés, a könnyed testgyakorlás, mégis az életöröm a fő oka annak, hogy ilyen sokáig élnek, hogy minden hajnalt megünnepelnek. Az életöröm pedig nem másból fakad, mint a személyes ikigaiukból. **Aki megtalálja a saját ikigaiát, annak már mindene megvan a hosszú és boldog évekhez!** Minden este készítsünk tervet, hogy mit fogunk másnap csinálni. Törekedjünk arra, hogy megtaláljuk a saját iránytűnket.

Irvin D. Yalom inkább az általa „tovagyűrűzés”-nek emlegetett gondolatban hisz. A legtöbb halálszorongás a meg nem élt pillanatokból fakad, illetve abból a félelemből, hogy halálunk után semmivé lesz létünk. Valami módon mindenki megtalálhatja azt,

ahogyan tovább örökítheti életét. Legyen szó akár egy gyermek felneveléséről, egy könyv megírásáról, ami hatást gyakorol másokra, akik így másként cselekednek, és ez a hatás tovább adódik. „Én nem azt várom, hogy én – a képmásom, a személyiségem – éljen tovább, inkább egy gondolatom, ami vigaszt nyújt, vagy útmutatást ad, egy gondoskodó gesztusom, egy bölcs tanácsom, vagy egy szorongást oldó hatásos technikám éljen tovább, s terjedjen apró hullámokban, megjósolhatatlan módon olyanok között, akiket nem is ismerek.”

Milan Kundera (író, 1929) szerint „a haláltól való rettegés a múlt eltűnésének képzetéből származik.” A múlt újbóli átélésével feltartóztathatjuk a mulandóságot – ha csak egy rövid időre is. William Faulkner (író, 1897-1962) azt vallja, hogy „minden művész célja mesterséges eszközökkel megállítani a mozgást, ami az élet maga, és kimerevítve megtartani, hogy száz év múlva, amikor egy idegen ránéz, újra mozgásba lendüljön.” Fentiekre valamennyien képesek lehetünk napló írásával, fényképalbumok készítésével. Az a legjobb, ha múltunk rögzítésénél figyelünk a „hol, mikor, kik” adatok megadására.

Nézzünk szembe a nappal!

Fracois de La Rochefoucauld (író, 1613-1680) maximája: „A halál olyan, mint a nap: nem tudunk szembenézni vele.”

Inkább fogadjuk el Irvin D. Yalom (1931, a Stanford Egyetem pszichológia professzora, író, Szemben a nappal című könyv szerzője) álláspontját: „Meggyőződése, hogy a halálfélelemmel ugyanúgy szembe kell néznünk, mint minden más félelmünkkel. Képessé kell válnunk arra, hogy elképzeljük a saját halálunkat, meg kell barátkozni a gondolattal, ízekre kell szednünk, meg kell szabadulnunk a rémisztő gyermekkori halálképzetektől.”

„Remélem, hogy a lét törvényszerűségeinek – végességünk, röpké ittlétünk fényében – valódi megértése és elfogadása nemcsak azt eredményezi, hogy jobban élvezünk minden pillanatot, hogy jobban értékeljük a pusztta létezés örömét, de mélyebben együttérzünk önmagunkkal és embertársainkkal is.”

Dr. Tar József

a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke



A Richter támogatásával létrejött Budapest első minierdője

A 2021-ben 120 éves fennállását ünneplő Richter Gedeon Nyrt. egy városi minierdő telepítését valósította meg a Főkert Nonprofit Zrt.-vel együttműködve a budapesti Tabánban. A minierdőben a 120 év tiszteletére 120 fa található.

A Richter 120 éves fennállásának alkalmából az idei év során számos programmal és aktivitással igyekszik megemlékezni az alapító, Richter Gedeon szellemi hagyatéka és az elmúlt több mint egy évszázad jelentősebb eseményeiről, eredményeiről. Az emlékév részeként valósult meg a minierdő telepítése is, melynek eredményével már találkozhatnak a Tabánba látogatók.

Kísérleti projekt a Tabánban

A Richter Gedeon Nyrt. támogatásával telepített minierdő nem csupán Magyarországon, de Kelet-Európában is egyedülálló kezdeményezés. Amennyiben a kísérleti projekt sikeresnek bizonyul, úgy a FŐKERT további erdők telepítését tervezi a városi klímaváltozás ellensúlyozására.

„Franciaország, Belgium, USA, Thaiföld, Japán, Nagy-Britannia, India, Hollandia után végre Magyarországon is lesz Miyawaki erdő. A 120 telepített növény között olyan fajok találhatóak, mint a barkócaberkenye, gyertyán, vadkörte, vénic szil, kocsánytalan tölgy, csíkos kecskerágó, egybibés galagonya, és leg-



Facseteték előkészítése a telepítéshez

nagyobb számban mezei- és korai juhar. Ezek a fajok a budai hegyek lejtőin jellemzően őshonosak, így a kis erdővel a meszes talajú, középhegységi lombhullató erdő társulást imitáljuk. A Miyawaki erdők sajátossága, hogy a fiatal növények fényért való versengésére építi a sikert, így nem kell évtizedeket várni, hogy elérjék azt a magasságot és fejlettséget, amittől már erdőnek látszik az erdő. Mivel a vá-



Kerítés is készült a minierdő védelmére

rosi környezetben a talaj minősége már nem kimondottan jó, ezen a folton talajcserét kell

végeznünk az ültetés előtt. Az első magyar Miyawaki erdő 120 fája az idén 120 éves első magyar gyógyszergyár, a Richter Gedeon Nyrt. ajándéka a budapestieknek” – foglalta össze a projektet a Főkert nonprofit Zrt. Társadalmi Kapcsolatok Osztálya.

„A Richter majd 120 éves fejlődésének állandó építőelemei a hosszú távú gondolkodás és a folyamatos innováció. Ennek keretében az üzleti mellett kiemelt hangsúlyt fektetünk a környezeti és társadalmi fenntarthatóság szempontjaira is, hiszen tudjuk, hogy hosszú távon csak úgy lehetünk sikeresek, ha minden tőlünk telhetőt megteszünk környezetünk védelmé érdekében és felelősséget vállalunk társadalmunk iránt. Ez a minierdő projekt egyszerre szimbóluma az egészség megőrzésének és az innovációnak, így nem is volt kérdés, hogy támogatjuk a kezdeményezést – mondta el Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. PR és kommunikációs kapcsolatok vezetője.

Mit kell tudni a minierdőről?

A minierdők koncepciója a japán botanikus, Akira Miyawaki nevéhez fűződik, aki több mint ezer ilyen apró erdőt ültetett el Japánban és Malajziában. Ezek a minierdők nagyságrendileg tízszer gyorsabban nőnek, mint a hagyományos telepítésű erdők, a növekedés átlagos,



Kelet-Európa első minierdője a budapesti Tabánban

éves mértéke megközelítőleg eléri az 1 métert. Sűrűségük harmincszoros, mivel négyzetméterenként 3 fa kerül elültetésre. Egy Miyawaki erdőben minimum 30, különböző félé fafaj található.

A minierdők ötlete Japánban született meg a városi klímaváltozás ellensúlyozására. Ennek első kelet-európai változata itt, a budapesti Tabánban jött létre, ahol kizárólag a hazánkban őshonos fafajták kaptak helyet. Ez a minierdő a fajgazdagságnak köszönhetően arányaiban sokkal több szén-dioxidot képes elnyelni, mint azok az erdők, ahol csak egyféle faj található. A minierdő több madárfajnak is otthont ad, ráadásul egyfajta „gyorsétteremként”, téli és városi menedékként szolgál az éhes madarak és sünök számára.



RICHTER GEDEON

PostaSzemümkfénye

Megtakarítási célú
életbiztosítás

**Köszönöm
neked, hogy
gondolsz
a jövőmre!**

- **Gondoskodjon**
unokája jövőjéről,
anyagilag
biztonságosabb
életkezdéséről,
segítsen álmait, céljait
megvalósításában!

A tájékoztatás nem teljes körű, részletekért
forduljon postai munkatársunkhoz!
Ügyfélszolgálat: 06 1 200 4800 • www.postabiztosito.hu



Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító