

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2021. május

Kedves Klubtagok!

Sajnos, a járvány nem múlt el, folyamatosan szedi az áldozatait! Nagyon örülünk, hogy rendszeresen tájékoztattok bennünket arról, hol indult el az oltás, hol és hány tagunk beoltására került sor. Egyre többen kapták meg az első oltást, és már vannak, akik a másodikat is megkapták. Köszönjük azoknak a munkáját, akik fontos és felelős szerepet vállalnak társaik, ismerősek, barátaik meggyőzésében, az oltás melletti kampányban.

Az elmúlt hetekben ismételtén több tagunkat veszítettük el. Köztük olyanokat, akik sokat tettek egy-egy megyei szervezet, klub működtetéséért, állandó résztvevői voltak a fesztiváljainknak, egy megye, egy ország ismerte őket. Nyugodjanak békében! 2021. május 12-én ülésezik az országos elnökség, ahol megtárgyaljuk budapesti elnökünk, dr. Talyigás Katalin kezdeményezését arról, hogyan állítsunk emléket a járvány idején elveszített társainknak, kedves klubtagjainknak. Ezzel tartozunk nekik! A telefonbeszélgetések, Facebook bejegyzések arra is felhívják a figyelmet, hogy mindazoknak, akik túléltek ezt a járványt, szintén szükségük van segítségre a gyász feldolgozásában. Kérünk benneteket, ti is gondolkodjatok azon, hogyan őrizhetnénk meg kedves tagjaink emlékét, hogyan segíthetnénk a gyász feldolgozását. Szívesen vesszük a javaslataitokat.

Ebben a nehéz időszakban is képesek vagyunk alkotni, egymásnak örömet okozni. Szeretném felhívni a figyelmeteket arra, hogy befejeződött a Hímes tojás kiállítás. Heteken keresztül küldtetek Zala megyei szervezetünk kezdeményezésére a szebbnél szebb, magatok által készített tojásokról készített képeket. Összesen 128 képet küldtetek be, amin a legkülönbözőbb technikákkal készült tojásaitokat mutattátok be. Az anyag annyira gazdag volt, hogy dr. Kocsis Gyula megyei elnök felkérte Dömötör Andrea népi iparművészt az értékelésre. Érdemes elolvasnotok értékelő szavait. Büszkéek vagyunk a közöttünk élő mesterekre! Gratulálunk azoknak, akik nemcsak saját magukat, szűkebb családjukat örvendeztették meg a tojásokkal, hanem bennünket, akik naponta vártuk az új alkotások megjelenését a Facebookon. Aki még nem látta volna a gyűjteményt, az értékelést, menjen fel a honlapunkra, a www.eletetazeveknek.hu-ra. Érdemes elolvasni, érdemes megnézni az alkotásokat!

Szeretettel gratulálunk azoknak is, akik a kulturális bizottság által szervezett vetélkedőre neveznek

(folytatás a 3. oldalon)

Soós József: Suhan a tavasz

Óh Uram! – mennyire vártam: a
virradat fénye az ég peremére
kúszik, s reggeli ködre terül.
Rügy-teli ágra. S tarka virágra, ha
ébred az erdő, a bánat elül.
Hajnali csöndben, könnyű örömben
füröszd a tisztás. Érik a dal.
Libben a szárnya, pillangó száll a
frissítő légben. Élni akar.
Táncolnak fények, táncolnak árnyak,
nyílik a sárga téltemető.
Fenn a kék égen szikrázó fényben
suhan a tavasz, s fényes a szellő.

Szücs Ilona: Március

Hópelyhek szállingóznak sorban
erejét fitogtatja a szél
hótakaró puha melegében
rügyet bont a szunnyadó levél
fagyot tüsszögve röpködnek
tarajos mínuszok
föld méhéből útra kelnek
bíbor tavasz-magok
ködpárában megmártóznak
szelíd-hátú dombok
fűszálakon csilingelnek
esőcsepp-harangok
felengedett a föld fagya
rügyeznek a róz�ák
harmat csillan a március
színes lobogóján
a gólyák már hazatértek
tavasz üdvözlésre
esőcseppek csordogálnak
zöldülő vetésre
remény-bimbó nyiladozik
orgonafa ágon
nap aranya szerelem-port
hínteget a tájon
növény, állat és emberek
élet-himnusz zengnek
boldog zsvajgás hangja száll
kacagó egekbe

(válogatás a Poézis 21 pályázatra érkezett versekből)

A TARTALOMBÓL:

Békés megye is a nyitásra vár * Mi történt az elmúlt hónapokban a Zala megyei klubokban?
* A covid keresztülhúzta a terveinket * Meghívó Sopronba * Kerékpárral végig Magyarországon *
Öngyógyító módszerek : IKIGA

PostaÉdesOtthon

Személyre szabott ingatlan-
és ingóságbiztosítás



Gondoskodás, biztonság, élmény!

- ▶ Kössön **PostaÉdesOtthon** lakásbiztosítást! Ha 2021.05.03. és 2021.07.04. között köti meg szerződését, akkor a 2021.08.11-ei sorsolásunkon **150 000 forint értékű OMV üzemanyagkártyát** nyerhet.



* Az első kéthavi díjat átvállaljuk Öntől, ha az akció ideje alatt köti meg **PostaÉdesOtthon** biztosítását, és az ajánlat aláírásának időpontjában még nincs nálunk élő lakásbiztosítási szerződése.

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

Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító

Kedves Klubtagok!



(folytatás az 1. oldalról)

be. A „Kertek Isten fája ...” hagyományismereti vetélkedő résztvevői sok ismerettel lesznek gazdagabbak. Ne felejtsetek el, május 18-áig még beküldhetitek a megoldásokat! A vetélkedő anyaga is a honlapunkon érhető el.

És, ha már ott vagytok, nézzétek meg milyen programokat hirdettünk meg. Még jelentkezhetek a **hajdúszoboszlói 4 napos programunkra**. A férőhelyek több mint a fele már elkelt. A szálloda csak 230 főt tud fogadni! A jelentkezések sorrendjében fogadjuk a program résztvevőit. Mindenekelőtt azokat várjuk a **2021. június 14-17-e között** megrendezendő programunkra, akik már megkapták az oltásokat. Mire erre a rendezvényre sor kerül, a beoltottak száma várhatóan jóval 5 millió felett lesz, akiknek a többsége a 65 éven felüliek körébe tartozik. Természetesen a programot akkor szervezzük meg, ha azt a járványügyi intézkedések lehetővé teszik! Jelentkezzetek nyugodtan, mert mind a Barátság Hotel, mind pedig a Szövetség szervezői mindent megtesznek a biztonságotok érdekében. Gyönyörű programokat szerveztünk, kiváló előadók várnak benneteket Hajdúszoboszlón!

A hajdúszoboszlói program szervezése mellett a soproni és a balatonfüredi programok szervezése is folyik. A soproni programunkat **2021. szeptember 27-30. között** rendezzük meg. A **XI. Balatonfüredi Művészeti Fesztiválunkat** áttettük októberre. A jelentkezési lapokat megtaláljátok a www.eletetazeveknek.hu oldalunkon. Érdeklőhettek telefonon az iroda munkatársainál és az eletetazeveknekfesztival@gmail.com e-mail címen. Jelentkezzetek tehát bátran!

Tagjaink eligazodását segítettük akkor, amikor az Idősek Online Egyetemének előadássorozatát megszerveztük. Az első két előadást dr. Falus Ferenc és dr. Pusztai Erzsébet tartotta. Elmondták, hogy a második oltás után egy-két héttel alakul ki az oltásoknál meghatározott 80-90 százalékos védettség. Az után is elképzelhető, hogy valaki megfertőződik, de nagy valószínűséggel nem kerül majd kórházba, nem kerül lélegeztetőgépre. Továbbra is viseljétek maszkot, tartsatok távolságot, sokat szellőztessetek és fertőtlenítsetek. Mindketten sok kérdést kaptak a résztvevőktől, előadásaikat nagy érdek-

lődés kísérte. Ugyancsak nagyon sokan jelentkeztek dr. Béres József előadására, az Egy cseptől az egészség teljességéig – Immunerősítés a Béres Cseppel címűre. Az előadás előtt pár nappal került sor a Béres József életéről és munkásságáról szóló film bemutatására – kiváló szereposztással – a Duna TV-n. Akik megnézték, szép élménnyel lettek gazdagabbak.

A következő előadásra május 19-én kerül sor. Arra számítunk, hogy nagyon sokan leszünk. **A mozgásszervi problémák megelőzéséről, kezeléséről** tart nekünk előadást dr. Schmidt Béla osztályvezető főorvos, tanszékvezető tanár. És mondjátok meg, a kor előre haladtával, kinek nincsenek mozgásszervi problémái? Kérlek benneteket, ha szeretnétek részt venni az előadáson, részvételi szándékotokat jelezzétek a megyei elnököknek. Az előadást a számítógépeken tudjátok követni. Akinek van kamerája, mikrofonja, kérdezhet is az előadótól.

Végezetül tájékoztatlak benneteket arról, hogy márciusban megkezdődött a Béres csepp szétosztása. 5000 üveggel kaptunk, és ezeket a klubok és a klubtagok száma szerint osztottuk szét. Több megyei elnök már el is vitte az üvegeket, hogy azok minél hamarabb eljussanak hozzátok. Partnerünk, Bodnár József pedig vállalta a kiváló vitaminokat tartalmazó, immunerősítő homoktövis készítmények kiszállítását. A megrendelés, a kiszállítás feltételeiről irodánkban, Fráter Évánál érdeklődhettek (info@nyugszov.hu, 06 1 3270118). Nagy örömünkre szolgál, hogy szerződést kötöttünk az Elit Ortopéd Cipőgyártó Kft-vel. Az ország egész területén minőségi kiszolgálásra számíthatunk.

Kedves Klubtagok! Pár hét múlva itt a tavasz, itt a nyár! Ha áprilisban azzal zártam a soraimat, hogy a napsütésben mindent szebbnek fogunk látni, ez most – bízva az oltások hatékonyságában, a nyár eleji nyitásban – fokozottan igaz! Vigyázatok magatokra, és akkor hamarosan ismételten találkozhatunk.

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

• Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

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

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

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

• Web: www.eletetazeveknek.hu

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

Békés megye is a nyitásra vár

Egy úgymond nyugalmas, „oltásos” napon beszélgettünk Zalai Józsefné, Ilikével a Nyugdíjas Klubok és Idősek Életet az éveknek Országos Szövetsége Békés megyei szervezetének elnökével, aki ettől az évtől lett rendes nyugdíjas, bár már 2016-ban, 40 éves munkaviszonnyal nyugdíjba vonult. Négy és fél évet dolgozott rá, de mostantól tényleg otthon van, több ideje van a megyei szervezet 15 klubja és 10 egyesülete számára. Ez utóbbiak között akadnak 150-160 fővel működő egyesületek is.

„Férjemmel Kétegyházán élünk – Gyula is, Békéscsaba is, a román határ is 15-15 km-re van tőlünk –, a gyerekek, a fiaim már kiröpültek. Három unoka – 5,4 és 1 évesek – nagymamája vagyok. 34 évesek voltak a fiaim, amikor megnősültek, mert mindketten tovább tanultak. Az egyik fiam rendőr alezredes Battonyán, a kisebbik fiam a mezőkovácsházi gimnáziumban történelem tanár. A menyeim közül az egyik közjegyző helyettes, a másik gyógypedagógus.

Gyuláról költöztünk Kétegyházára 1979 decemberében. Kicsi volt a lakás, hiába vártunk az államtól nagyobbra, így megvettük ezt a házat, amiben ma is lakunk. A gyerekeim már itt töltötték a gyerekkorukat, de ma már nem itt élnek.”

● Mivel foglalkoztál nyugdíjba vonulásod előtt?

● 44 évet húztam le a Gyulai Húskombinátnál műszaki asszisztensként. Fejlesztésekben, karbantartásokban vettem részt. De előtte, pontosabban az érettségi után egy kereskedelmi gyorstalpalóval szereztem szakképesítést. Onnan csaltak el a Monori Mezőgépgyárba anyaggazdálkodónak, mondván, ők építik

a Gyulai Húskombinátot, szükség van a tudásomra. A beruházás után, 1981 szeptemberében elhívtak Gyulára a húskombinátba, és ez jó értelemben megpecsételte a sorsomat. Ismerték a munkámat, tudták mire vagyok képes – 44 évet töltöttem Gyulán, végigkísértem teljes történetét, felvirágzását és lealkonyulását is azzal bezárólag, hogy tavaly decemberben minden nyugdíjas korúnak felmondtak. Azóta itthon dolgozunk a papával – kertészkedünk, házat felújítunk, mindig van munka bőven.



Kétegyháza nem a világ közepe, de szeretünk itt élni. Ha szükségünk van bármire, Gyula is, Békéscsaba is hamar elérhető. Munkába is busszal jártam, később, a covidos időszakban már autóval.

A megyei szervezetet 2018-ban vettem át elődeimtől, Argyelán Gyuritól, Pasekné Margitkától, előtte Cs.Tóth Zoltánné Marika vezette a megyét, de a betegsége miatt le kellett köszönnie.

Békés megye eléggé el van öregedve. Egyik szervezetünk hat emberét temette el a járvány következtében. Éppen ezért félnek, nem mernek kimozdulni, hiába hirdetjük meg a programokat, rendezvényeket. Korábban nagyon jól sikerültek ezek a rendezvények, jól felkészült csoportok neveztek be a kulturális vetélkedők-



Az Idősek Világnapját Újkígyóson a Soproni sörözőben tartották meg



A szabadba néha sikerült közös programot szervezni, mint például Szanazugban

re is. Mindezt a járvány keréke törte, nem is tudom hogyan fogjuk újraindítani a programjainkat. A szeghalmi Búzavirág különösen kiemelkedik a sorból, de most ők sem mernek távolabbra elutazni.

- Online vetélkedőkkel nem próbálkoztatok?
- Keveseknek van internetjük, van, mikor az e-mailt sem olvassák el. Messengeren jobban el tudom érni a klubokat – bár ugye ehhez is internet kell. Van, aki a gépet sem tudja kezelni, ha van egyáltalán számítógépe.
- A tavalyi évről mesélj egy kicsit!
- Több programot szerveztünk, márciusban lett volna például a „Szép hazánk...”, de a pandémia miatt nem tudtunk megtartani szinte semmit. Négy vagy öt rendezvényre tudtunk elmenni, ezek is szabadtéri rendezvények voltak. Júliusban például el tudtunk látogatni Gyopárosfürdőre, az egész napos fürdőzésre sokan eljöttek.

Szeptember 7-én még megtartottuk a küldöttgyűlést, de az eleki művelődési házban a népdal és tánc találkozó már elmaradt. Ellenben október 8-án az Idősek Világnapját mintegy 200 résztvevővel Újkígyóson, a Soproni sörözőben megtartottuk. Sajnos a meghívott polgármesterek közül csak a kétegyházi tette tiszteletét a rendezvényen. Aztán megint jött a pandémia miatti zárás...

Amit személy szerint nagyon fájjalok, hogy a 2018-as „Mozgás egy életen át” programot nem sikerül újra megszervezni. Részben a hotelben zajló felújítások, részben a tulajdonosváltás miatt, ami bizony jelentős áremelkedéssel is járt. Messzebbre nehezen tudunk elmenni, a közlekedés nem egyszerű, főleg idős embereknek.

Tavaly egy pályázaton nyertünk 800 ezer forintot, amit a működésre lehetett felhasználni. Informatikai eszközöket vettünk belőle a Békés megyei szövetségnek. Ha lehet pályázunk, mert pénz nélkül semmilyen programot nem tudunk megszervezni. A megyében két nagy nyugdíjas szövetség működik, a NYOSZ és mi. Sajnos ők több pénzhez jutnak például a megyétől, így helyzeti előnyben vannak. Van néhány klub, amelyik mindkét szövetségnek tagja. De akik elmentek, azokat nehéz visszahívni.

Reménykedünk a közeli „újranyitásban”, abban, hogy kevés áldozattal jutunk túl a járványon, bár bele sem merünk gondolni hány tagunkat veszítettük el az elmúlt hónapokban.

Sz. R.



A Föld Napja Petőházán

1990 óta a Föld napja (április 22.), Magyarországon is helyet kapott a naptárban. Ennek apropójából a petőházi civil szervezetek – és azok, akik szívükön viselik Földünk sorsát – ezekben napokban, lehetőségük szerint teszik tisztává környezetüket.

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület is aktívan kivette részét a Föld megtisztításából április 23-án. A vasútállomás és a 85-ös főutat összekötő útszakaszt vették célba. Dupla indítatásból töltötték lelküket a zsákokat hulladékkal. Egy éve, amióta beszökött az életünkbe a korona vírus, azóta mellőzni kellett a találkozásokat. Így aztán ez az elfoglaltság módot adott arra, hogy beszélgessenek egymással a jelenlévők, természetesen a szabályok betartása mellett.

A másik nem elhanyagolható hozadéka ennek a tüsténkedésnek, hogy az „itt is fáj, ott is fáj” most valahogy háttérbe került. Az árokparton, de még az árokba leereszkedve is gyűjtötték a lomot, hogy egy szem szemét se maradjon az út környékén.

Az időjárás is kegyes volt ezen a délelőttön, a Nap örömeiben hét ágra szórta sugarait.

Kissné Horváth Júlia

Mi történt az elmúlt hónapokban a Zala megyei klubokban?

2021. május 4-én online megyei elnöki ülést tartott a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége.

Hegyesiné Orsós Éva elnök a járvány alatti szervezeti élet megyei tapasztalatairól számolt be, majd Greskó Gáborné Fejér megyei és dr. Kocsis Gyula Zala megyei elnök – kitekintéssel Somogy és Vas megyére – megyéjük életébe engedett betekintést.

Beszámolójukat itt olvashatjátok.

Örömmel tölt el, hogy a lehetőséget megkaptuk szövetségünk zalai szervezete működésével kapcsolatos bemutatásra és egyben nehézségeink kommunikálására is alkalmat adva.

Elsőnek is el kell mondanom, hogy büszke vagyok klubjainkra, hisz a pandémia idején megtalálták a kapcsolattartás távolságtartásos módját. Tudtak élni az online kommunikáció nyújtotta lehetőségekkel. Szinte minden klubban kiépült az internetes kapcsolattartás rendszere. Csupán két klubról tudok, ahol a klubvezető számára nehézséget okoz az internet adta lehetőség gyakorlása, de ott is megtalálták a módját annak, hogy helyette más klubtag látja el az ezzel adódó technikai feladatokat.

Internet és telefon

Az internet mellett pedig intenzívek a telefonos kapcsolatok is.

Fontos dolog, hogy e kapcsolattartási módszereknek köszönhetően a klubtagság nem, vagy kevésbé olvadt el és klubjaink meg tudták őrizni tagjaikat, aktivitásukat fenn tudták tartani.

A megyei elnökség részéről is meg kellett látnunk, hogy az aktivitás fenntartása érdekében, és a klubkapcsolatok távolságtartásos módozatainak kialakításában, programjainak megteremtésében támogatni kell klubjainkat. Ennek érdekében kialakítottuk annak gyakorlatát, hogy interneten folyamatosan információkkal láttuk és látjuk el klubjainkat.

Esetenként akár a pandémiás állapot miatti veszélyhelyzeti intézkedésekről adtunk tájékoztatást és ismétlődően felhívtuk a figyelmüket az óvatos, szabálykövető viselkedésre, az oltásra való regisztráció és egyáltalán az oltás fontosságára.

Ezek mellett pedig gondot fordítottunk arra is, hogy

valamennyi, a klubokat is érintő, bárholnan érkező információkat, tájékoztatásokat, színházi és más kulturális ajánlatokat, a szövetség által küldött leveleket érkezésük után szinte azonnal megosszuk a klubvezetőkkel, és őket pedig külön is kérjük a tagságot érintő esetekben, hogy ezeket küldjék tovább tagjaik részére is. A Harmadik Kor Egyetemére jelentkezéseket is e szerint a metódus szerint tudjuk előadásonként megszervezni. Mindennek a módszerét is meg kellett találni!

Az egyik elnökhelyettes, megérdemli, hogy név szerint is említsem: Vidovicsné Bene Erzsébet feladata, hogy az érkező információkat tovább küldje a klubvezetőknek. Feladata a cím és klub adatok állandó karbantartása, megújítása, javítása. Feladata az oda-vissza kapcsolat fenntartása, a visszajelzések megfelelő címekre történő továbbítása, illetve a klubok közötti információáramlás, levelezés moderálása is.

Kiemelném újra, fontos, hogy a kapcsolati háló oda-vissza működjön. Ennek nem csak technikai részét kell kialakítani, hanem az igényét is meg kell teremteni, azt fenn kell tartani, le kell kommunikálni, el kell mondani a visszajelző klubvezetőnek, klubtagnak, hogy kérése, javaslata, véleménye, ötlete figyelemre méltó, de azt is meg kell írni számára, ha esetleg az bármely okból nem fogadható le, nem teljesíthető. Ebben Erzsike önállóan is aktívan ténykedik.

Megvalósult, elmaradt...

Ezek után számba vettem milyen intézkedéseink, programjaink voltak az eltelt egy évben.

2020. március 11-én rendelték el a veszélyhelyzetet. Azonnal kértük a klubokat, hogy mindenfajta személyes találkozásokon alapuló klubfoglalkozást függeszsenek fel. Egyúttal rögtön elkezdtük kibővíteni az addig is meglévő internetes kapcsolattartási rendszert, és ahol szükséges volt, segítettünk az internetes elérhetőség megteremtésében. Ezzel egyidejűleg pedig ötletelni kezdtünk arról is, milyen programokat tudnánk internetre tenni, mivel tudnánk klubtagjainkat foglalkoztatni. Nagy vonalakban hadd említsem meg őket:

- Online Kávézás klubtagok közötti programként,
- „Korona 20” prózaíró pályázatot írtunk ki, témája a pandémia átélése-megélése volt.

● könyvtárrendező programot kezdeményeztünk azzal, hogy a járványhelyzet enyhülése után a feleslegessé vált könyveket begyűjtjük, és egy marosvásárhelyi iskola, a marosszentgyörgyi községi könyvtár, illetve a cserdi plébánia részére adományozzuk.

Végül is több mint 3.000 kötet könyvet gyűjtöttünk össze az első pandémiás hullám utáni időszakban (július-szeptember közötti időszakban). Sajnos ezidáig a kiszállítást a második és a harmadik hullám beindulása megakadályozta, de bízunk benne, hogy mihamarabb ez is megtörténhet.

● A megyében élő időskorú alkotók részére művészeti tárlatot hirdettünk, melyet október végén rendeztünk meg, és a beérkezett alkotásokból október 15-től november 2-ig tartalmaz, sokak érdeklődésére érdemes kiállítást tudhattunk magunkénak. Ezzel egyidejűleg a szövetség által tervezett internetes kiállításhoz is szerveztünk alkotókat.

● Városi Táncklub – mint önálló klub – létrehozása. E klub a táncolni szeretőket gyűjtötte maga köré és mintegy 180 tagot számlál. (Június és szeptember között működött a klub, és amint lehet, ismétlem újraindul.) Havi rendszerességgel találkoznak egy-egy zenés délutánon vendéglátó egységben.

● Szeptember 3-án megtartottuk a megyei szervezet tisztújító klubvezetői értekezletét. A megyei elnökség részben megújult, mert az idősebb elnökségi tagok visszavonultak, és helyükre agilis „ifjakat” sikerült választani. Az új elnökség tagjai között elosztottuk a feladatokat, és frissítettük adatbázisunkat is. Az új küldöttekkel részt vettünk a szövetség tisztújító küldöttgyűlésén is.

● Az Idősek hónapja keretében a művészeti tárlat mellett szabadtéri programokat szerveztünk, illetve sor került a Korona 20 irodalmi pályázat eredményhirdetésére, elismeréseinek átadására, az Idősbarát Polgármester Díj átadására. A sportrendezvények körében tartottuk meg a Boda László emléktúrát közel 100 fő részvételével, a haditornát 15 öt fős csapat részvételével és a májusban elmaradt nyugdíjasok 10-próbáját.

Szabadtéren

A vetélkedő megszervezése, lebonyolítása a járványügyi előírások betartása mellett történt. Szabadtéren. A szervezést, lebonyolítást teljesen az idős korosztály végezte, nagyrészt klubjaink tagjaiból kerültek ki. (Korábban tanárok, diákok közreműködésére is számíthattunk.)

● Klubtagjainkat a kiscsoportos természetjárás, ki-

rándulás szervezésére biztattuk, az Idősek Hónapja záróünnepségét is megtartottuk ugyancsak szabadtéren, a városi hangversenytérlem lépcsőjén. Ezt a rendezvényt megtisztelte jelenlétével a város polgármestere, és országgyűlési képviselője is. Itt adtuk át a versenyek díjazottjainak elismeréseit és itt részesültek elismerésbe közösségi munkájukért az arra érdemes klubtagok is klubjaik javaslata alapján.

Számunkra a válság egyik legizgalmasabb hozadéka, az online kommunikáció felértékelődése, azaz hogyan lehet egy komplex kapcsolati csoportot, klubokat, egyesületeket úgy működtetni, hogy mindenkihez eljussanak a legfontosabb információk.

Sikeres programok

A veszélyhelyzet ismételt kihirdetése után ezért Zala megyei kluboknak, egyesületeknek, azok tagjainak, a megyében élő nyugdíjasoknak meghirdettük a „Fénylő ablakok” című adventváró, karácsonyt-váró interaktív programot. Ezzel a meghitt várakozás időszakát szerettük volna valamilyen közös tevékenységgel szívmengetőbbé tenni. A célja az volt, hogy minél többen csatlakozzanak azok, akik szívesen megvilágították utcafronti ablakukat, egész december folyamán. Az ablakban elhelyezett jelkép – jelezte, hogy melyik klub tagja díszítette az ablakot. Sikerült egész Zala megyére kiterjesztenünk a nagy érdeklődésnek örvendő programot.

Az oltás lehetővé válása után folyamatosan hangsúlyoztuk minden fórumon, fontosnak tartjuk, hogy klubtagjaink minél előbb beoltassák magukat.

● Ebben az évben a Magyar Kultúra Napján a Költészet Napja tiszteletére Poézis 21 címmel versíró és versmondó vetélkedőt hirdettünk, amely a közelmúltban zárult le. Ez a program országos szinten is fogadott be alkotásokat – különösen aktív volt ebben Komárom-Esztergom Megye Troják Frigyesnek köszönhetően –, és nagy érdeklődés kísérte – 113 vers és 21 videóra felvett szavalat érkezett be.

● Húsvét előtt virtuális hímes tojás kiállítást szerveztünk, szebbnél szebb alkotások fotói érkeztek szinte az ország minden területéről. 128 képet küldtek tojásokról, még a BAZ megyei Böcs községből is érkezett 10 fotó szebbnél szebb képekkel.

● Emellett elmondható még az is, hogy tagtársaink a pandémia ideje alatt is kisebb csoportokban – élve a lehetőséggel – túráznak természetben.

● Klubvezetőnk, Siklósi Judit október óta minden reggel közösségi tornát tart a Facebookon.

(folytatás a 8. oldalon)

(folytatás a 7. oldalról)

Büszkék vagyunk arra, hogy sikerült új lehetőséget találni, tagjaink nagy része nyitott volt a technika nyújtotta online eszközök használatára.

Örömmel tölt el bennünk zalaikat az is, hogy programjainkat az országos szervezet is méltónak találta a meghirdetésre, támogatásra, a szövetség honlapján történő bemutatásra, a Hírlevélben való tudósításra.

Akiket elveszítettünk...

Megemlítem még, hogy támogatási pályázatot nyújtottunk be MÁS-KÉPP címmel civil programok támogatására kiírt pályázatra.

Jelenleg folyamatban van – bár várjuk a nyitás lehetőségét – egy receptgyűjtő program meghirdetése. Ez a felhívás, melyben anyáink, nagyanyáink receptjeit kívánjuk összegyűjteni és közzétenni, felkerült a Facebookra.

Nyomdában van a tavalyi Korona 20 irodalmi pályázat. Ennek alkotásait jelentetjük meg egy kiadványban. Ehhez előzetesen előjegyzést szerveztük, de előjegyzést még mindig veszünk fel a kiadványra. Várhatóan 600 Ft-os áron tudjuk forgalmazni. Ugyanezt tervezzük majd a Poézis 21 beérkezett verseivel is.

Készülünk már a nyitásra, személyes találkozások, szabadtéri programok szervezésére. Az első elnökségi ülést július 3-ára, a klubvezetőit 10-ére, az első programot (10 próba szabad téren) 16-án tervezzük megtartani. A Béres cseppeket köszönjük szépen, reméljük hozzájárulnak egészségünk megőrzéséhez.

Nehézség az, hogy sajnos klubjaink, egyesületeink életére, működésére az elmondottak ellenére is rányomja bélyegét a pandémia. Több haláleset is történt és első dolgaink egyike lesz az elhunytakról való méltó megemlékezés. Hiányosságunk még, hogy nem volt Facebook oldalunk. Most van kialakítás alatt.

Ki kell még emeljem, hogy valamennyi rendezvényük, legyen az sportvetélkedő, művészeti bemutató, tárlat, internetes vetélkedő, vagy csak tisztújítás, a média érdeklődése mellett történt és ezekről a helyi írott sajtótermékek, rádió és tv rendszeresen beszámoltak. Magam is, de más klubtagunk is többször voltunk vendégei e programok kapcsán közéleti műsoroknak. A helyi tv-ben 23-szor, az írott sajtóban 16-szor, a helyi rádióban több mint 50-szer volt tudósítás szervezetünkről, és emellett

az egyes klubjaink is szép számmal voltak vendégek a médiákban.

Essen néhány szó Somogyról és Vas megyéről is. Vasban soha nem volt megyei szervezetünk, Somogyban volt, de a legutolsó elnök alatt – aki 2018 végén mondott le – szétesett, mert az elnök nem tudta kézben tartani, szervezni az ottani klubok munkáját. Vasban 2018-as adat szerint 7, Somogyban 17 klubot tartottunk nyilván. Az elmúlt évben tisztáztam, hogy Vasban 3 klubunk működik, de ezek közül egyedül a szentgotthárdi klub aktív, Somogyban pedig 10.

Most a Béres cseppek kapcsán újra egyeztettem, és úgy tűnik a vasi három közül a kenyeri klub szünetelteti tevékenységét és előfordulhat, hogy már nem is indul újra, a vépi pedig lemondja/lemondta a tagságot arra hivatkozva, hogy tagja a megyei nyugdíjas szövetségnek és nem akar kétféle tag lenni.

Somogy és Vas

Somogyban a csokonyavisontai klub megszűnt, feloszlatta önmagát, elnöke már át is igazolt egy barcsi klubhoz. Somogy megyébe és Vas megyébe is terveztünk erre az évre kulturális rendezvényt szövetségünk nevében. Meglátásom szerint Somogyban erőfeszítéseink ellenére (bár erre 2019-ben tettünk kísérletet) nem fog újra megyei elnökség felállni és Vasban sem várható klubgyarapodás. Mindkét megyében van helyi, megyei nyugdíjasklub szövetség, Vasban 38 klub tartozik hozzá, a Somogyihoz pedig 240. Ezek aktívak, jól működnek. A somogyi erősen tagolt térségi szervezetekkel is rendelkezik saját térségi elnökségekkel. Előre lépünk csak úgy lehet, ha ezekkel a megyei szövetségekkel építünk ki kapcsolatot. Tettem már javaslatot arra, hogy elnökeiket hívjuk meg akár egy megyei elnöki értekezletre, vagy nagyatádi rendezvényünkre, és kérjük meg őket tájékoztassák szövetségünket a tevékenységükről. Itt egyúttal az együttműködés lehetőségét (csatlakozás lehetőségét) is felvethetjük. Ezidáig erre még nem került sor, de a mostani alkalmat kihasználva azt ismételten felvetem.

Addig is ezeket a klubokat elgondozom, a kapcsolatot tartom velük, a zalai klubokhoz hasonlóan interneten minden információt megosztok.

Dr. Kocsis Gyula,

Zala megyei elnök

A covid keresztülhúzta a terveinket

A Nyugdíjas Szervezetek „Élet az éveknek” Fejér Megyei Szövetsége a 2020-as évet is a szokásos módon kezdte, a klubok terveit beépítve elkészítette az éves munkatervét, az elnökség jóváhagyásával körlevél formájában tudatta a tagjaival e-mailen, akiknek nincs még e-mail címe, azokkal postai úton osztottuk meg az információkat (kb.80-20% arányban).

Programjainkat zömmel székhelyünkön, a Fehérvári Civil Központban tartjuk, itt minden óráért bérleti díjat kell fizetnünk. A megközelíthetősége miatt ezt találtuk a legjobb megoldásnak.

2020. január 22-én elnökségi ülést tartottunk, február 26-án klubvezetői fórumot szerveztünk előadókkal (Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségért Közhatalom Nonprofit Kft, a Nemzeti Művelődési Intézet valamint a C.I.C, képviselőivel). Ezen a napon kezdtük meg a Béres cseppek kiosztását, lehetőséget biztosítottunk a tagdíjak befizetéséhez, előkészítettük az éves rendes közgyűlésünket.

Megkértük dr. Cser-Palkovics András polgármester urat, hogy a városháza dísztermét biztosítsa szá-

munkra közgyűlésünk helyszínéül. Kitűztük az időpontot aztán jött a Covid és a sok-sok kérdőjel. Ez szeptemberig így is maradt.

Szeptember 12-én Székesfehérváron a Zichy ligetben Civil Napot szerveztek, ahol a mi közösségünk is kapott egy standot, itt szórólapokkal, rummikub bemutatóval, tánccal népszerűsítettük szervezetünket.

Szeptember 19-én zenés baráti összejövetelt tartottunk, a cél, hogy kötetlen formában barátkozhassunk, jobban megismerhessük egymást.

Minden évben megünnepeljük az Idősek Világnapját, ez sikerült is október 7-én.

Ekkor adtuk át a jubiláló kluboknak, valamint a közösségükért sokat tevő személyeknek a megérdemelt díszokleveleket, majd ezek után meghívott előadókkal ajándékműsorral kedveskedtünk tagjainknak.

Az év további tervezett programjait ismét keresztülhúzta a Covid vírus második hulláma, így elmaradt az őszi egészségnapunk, valamint a közös meghitt karácsonyi évzárásunk.

**Greskó Gáborné
Fejér megyei elnök**

Béres cseppek a parkolóból

Egy télies (havas táj és hideg) tavaszi napon, 2021. április 14-én délelőtt a Fehérvári Civil Központ parkolójában osztottuk ki a Béres Alapítvány által felajánlott megyénkre jutó Béres cseppeket. A klubok kb. 30 százaléka jelent meg személyesen, köszönjük Bognár József homoktövis velő forgalmazó segítségét, aki Budapestről elhozta az adományokat.

Akik még nem kapták meg, azoknak lehetőségük lesz a következő megyei rendezvényeinken, a móri irodalmi napon május 27-én, vagy a csókakői jünálison, június 9-én átvenni ezt a nemes felajánlást.

Greskó Gáborné elnök



Receptverseny

Reméljük a járványügyi megszorítások szépen, lassan lazulnak, de kihasználva a május adta átmenetet, az Országos Klubszövetség Zala megyei szervezete anyák napján, 2021 május 1-én Anyáink, nagyanyáink főzték; Örökölt családi receptek, az 1930-80-as évek konyhája címmel receptgyűjtő hónapot hirdet.

Szeretnénk, ha megosztanátok velünk nagyanyátok, édesanyátok receptjét, amit örökölt ti is tovább adtok, adtatok már lányotoknak, unokáknak.

A recepteket itt, és a Facebookon tervezünk megosztani, így sokan elkészíthetjük, életre kelthetjük a finomabbnál finomabb régi ételeket: levesek, főételek, köretek, egytálételek, süti, torta recepteket. Szívesen vesszük népi, tájjellegű ételek receptjeit is. Amennyiben tudtok fotót is küldeni az ételekről, azt is örömmel fogadjuk.

A receptgyűjtés 2021. május 30-án ér véget.

A recepteket az alábbi email címre kérjük: gyula.kocsis04@gmail.com.

Szeretettel várjuk a recepteket!

A felhívást készítette és a klubvezetőknek kiküldte Vidovicsné Bene Erzsébet, a megyei szervezet elnökhelyettese. Köszönet illeti érte!

MEGHÍVÓ

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

2021. szeptember 27-28-29-30. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

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

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

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

Kategóriák:

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

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

Nevezés: A jelentkezéseket **2021. június 15-éig** várjuk a nevezési lapon. Kérjük, aki érdeklődik, minél hamarabb jelentkezzen, mert erre a népszerű programunkra gyorsan elfogynak a helyek.

Nevezési díj:

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

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

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

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

Akik fellépnek, de nem igénylik a szállodai szolgáltatást:

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

Felhívjuk a jelentkezők figyelmét, hogy egy klub (együttes) maximum két csoportos műsorszámmal és két szólista (egyéni) produkcióval nevezhet a rendezvényre. A fellépés lehetősége függ a járványhelyzettől is! Erre akkor kerülhet sor, ha a zenés- és más rendezvényeket a járványügyi intézkedések lehetővé teszik.

A nevezési díjat, az ausztriai kirándulás, a borkóstoló és a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. A visszaigazolással egy időben küldjük meg a befizetéshez szükséges számlaszámot. A visszaigazolásokat minden jelentkező e-mailben, 2020. június 20-áig kézhez kapja. A fenti részvételi díjakat legkésőbb **2021. július 15-éig** kell befizetni.

Részvételi díj a klubtagjainknak:

SOPRON HOTEL SZIESZTA

Részvételi díj hároméjszakai foglalás esetén:

- 4 nap/3 éjszaka 36.800 Ft/fő kétágyas szobában
- 4 nap/3 éjszaka 33.800 Ft/fő háromágyas szobában
- 4 nap/3 éjszaka 48.500 Ft/fő egyágyas szobában

Részvételi díj azoknak, akik nem tagjai a Szövetségnek:

SOPRON HOTEL SZIESZTA

Részvételi díj hároméjszakai foglalás esetén:

- 4 nap/3 éjszaka 38.000 Ft/fő kétágyas szobában
- 4 nap/3 éjszaka 35.500 Ft/fő háromágyas szobában
- 4 nap/3 éjszaka 50.000 Ft/fő egyágyas szobában

A **részvételi díj** tartalmazza a szállást félpanzióval (büfé reggelivel, büfévacsorával), a parkoló használatát, Áfá-t és Ifa-t. Nem tartalmazza a nevezési díjat és a választott programok részvételi díját. A szálloda wellness szigetének használata (beltéri medence, pezsgőfürdő, finn szauna,

gőzfürdő, fitness terem) **1.900,-Ft/fő/nap** összegbe kerül.

Ebben az évben is kiváló idegenvezetők terveztek nekünk **buszos kirándulást**. A második napon, reggeli után elhagyjuk Sopront, és utunkat **Léka vára** felé vesszük. A várat a Kanizsai, Nádasdy és az Esterházy család birtokolta évszázadokon át. Idegenvezető mutatja be nekünk a vár történetét, és azokat a történelmi eseményeket, amelynek tanúja volt a vár és környéke. A várat évszázadokon át a legrangosabb magyar nemesi családok birtokolták, a Kanizsai, a Nádasdy és az Esterházy családok. A határ magyar oldalán folytatjuk utunkat. Kőszeg egy igazi ékszerdoboz! A takaros házak díszes homlokzatát, a török háborúban jó szolgálatot teljesítő Jurisics-várat, a Jézus szíve-templomot és más egyházi emlékeket nézünk itt meg. A város nevét korábban mindenki a kitűnő borairól ismerte, melyekről a „Szőlő jövésének könyve” kapcsán mi is megemlékezünk. Kis szabadidőt követően a szomszédos **Cák** néprajzi gyűjteménye vár ránk. Ez a pincesor országos szinten is ritkaság, ahol bor és pogácsa kíséretében tárjuk fel a múlt borkultúráját. **Velem Novákfalvával** kopjafái révén a történelmi Magyarország vármegyéit idézi. Az Írott-kő lábánál megbújó kis falu ma klimatikus gyógyhely, ahol a gesztenye évszázadok alatt a környék jelképévé vált. De történelmi vonatkozása sem elhanyagolható, hiszen a II. világháború végén itt, ebben az apró faluban működött a miniszterelnökség. A Sterling-villa kertjében őrizték a koronát és rövid ideig a palástot is, mielőtt az országból kivitték volna. Tartalmas napunkat itt zárjuk, és visszaindulunk Sopronba. **(Az autóbuzsos kirándulás költsége 7000 Ft/fő és 10 Euró/fő.)**

A programban szerepel több fakultatív program is. Így a Sopron nevezetességeit bemutató kisvonatozás, városnézés idegenvezetővel; az esti séta a Sörházdombi kilátóhoz (1 km). Ellátogatunk a Csokimanufaktúrába is. Ennek a költsége **4500 Ft/fő**. Az ár tartalmazza a kisvonattal történő közlekedést, a belépőt és a kóstolást. A harmadik napon borkóstolóra várnak bennünket a híres Gyógygyödörben. Soproni borokat kóstolunk, és közben kapunk zsíros kenyeret, velőspirítóst. **A program részvételi díja 1600 Ft**. A részvételt csak annak tudjuk biztosítani, aki jelentkezik és befizeti a programok díját. Izgalmas TOTÓ-ra is számíthatok! Nem utolsó sorban lesz lehetőségek gyakorolni a Rummikub játékot, és a harmadik napon versenyezhetek is.

A választható programok közül a kőszegi-ausztriai kirándulást, a borkóstolót a részvételi díjjal együtt kell befizetni. A többi programra az érkezésnél, a recepció asztalunknál lehet befizetni. Kérjük azonban, **a részvételi**



szándékotokat jelezzétek a jelentkezési lapon. Egy-egy programon való részvételt csak akkor tudunk garantálni, ha előre jeleztétek a részvételi szándékotokat. Mindenki más csak az üres helyek függvényében tud részt venni. **A részletes programot augusztus elején küldjük meg a mellékelt jelentkezési lapot visszaküldő, a részvételi díjat befizető valamennyi résztvevőnek.**

Lemondási feltételek:

A jelentkezés 2021. augusztus 10-éig kötbérmentesen lemondható.

Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, hogy visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg. Ugyancsak hívjátok fel a jelentkezők figyelmét arra, hogy a program meghirdetésének idején a szállodai szolgáltatás igénybevételének a feltétele az oltási/védettségi igazolvány bemutatása. A szabályok változását folyamatosan figyelemmel kísérjük, és arról tájékoztatunk benneteket.

A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. 320 fő részvétele lehetséges a programon.

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

Jelentkezés és információ:
Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség
telefon: 00 36 1 327 0118,
www.eletetazeveknek.hu

Kérjük, olvashatóan töltsd ki!

Jelentkezési határidő: 2021. június 15.

Beküldési cím: eletetazeveknekfesztival@gmail.com,

Kérjük, csak akkor küldjétek a jelentkezéseket postai úton, ha nem tudjátok másképpen megoldani:

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

N E V E Z É S I, ILLETVE JELETKEZÉSI LAP
az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” Soproni Kulturális Program című rendezvényére
2021. szeptember 27-28-29-30. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)
Helyszín: 9400 Sopron, Lövér krt. 37.

Fellépő és/vagy résztvevő CSOPORTOK és EGYÉNEK részére

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

Felhívjuk a jelentkezők figyelmét arra, hogy a program meghirdetésének idején a szállodai szolgáltatás igénybevételének a feltétele az oltási/védettségi igazolvány bemutatása.

Résztvevő neve/klubja neve/ művészeti csoport neve:

Klubja/postacíme:

Csoportvezető vagy szólista, egyéni résztvevő neve:

Csoportvezető vagy szólista, egyéni résztvevő postacíme:

telefonszáma: e-mail címe:

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

Ha az „Életet az éveknek” Klubszövetség tagja, adja meg klubja kódszámát:

Fellépők száma:fő, résztvevők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Betanítója (koreográfus, karvezető, stb.)

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

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

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

Szállást fő részére kérek
 db egy ágyas szobát
 db két ágyas szobát
 db három ágyas szobát

Köszegi-ausztriai kirándulásra jelentkezők száma:fő (**7000 Ft/fő**, tartalmazza a utasbiztosítást is. A kirándulásra befizetett résztvevők feltétlenül hozzanak magukkal **10 Eurót.**)

Borkóstolóra jelentkezők száma: fő (**1600 Ft/fő**)

Kisvasúttal a Csokimanufaktúrába: fő (**4500 Ft/fő**)

Dátum:

.....
aláírás

Tavaszi megújulás otthonunkban

Hátunk mögött hagyva a zord, hideg telet, elérkezett az idő, hogy testünket, lelkünket is feltöltsük, és élvezzük a hosszabbodó nappalokat, a kellemes napsütést. Szervezetünk is igényli a vitaminpótlást, ha tehetjük, fogyasszunk sok zöldséget és friss gyümölcsöt, ezzel is erősítve immunrendszerünket.

A kertben, szabad levegőn eltöltött idő is hasznos ilyenkor. A frissen nyíló virágok illata, a zöldellő fák, mind csodálatos látványt nyújtanak. A kinti, kerti munkálatokkal pedig sokat tehetünk egészségünk megőrzéséért is, ráadásul udvarunk megújulása is esedékessé válik ilyenkor.

Ne feledkezzünk meg a tavaszi nagytakarításról sem. Elérkezett az idő a függönyök, a lakástextíliák felfrissítése, a polcok alapos áttörlésére, és az ablakok megtisztítására. Érdemes lomtalanítanunk is, hiszen az évek óta nem használt tárgyak csak felesleges helyet foglalnak, ráadásul nélkülük szellősebbé és frissebbé is válhat lakásunk. Ha mégis úgy érezzük, még erőtlene vagyunk a nagytakarításhoz, akkor néhány apró praktikával is sokat tehetünk otthonunk megújulásáért. A világosabb, vidámabb tónusú színek használatával lassan elkezdhetjük otthonunk felpozícióját, sőt a lakás több pontján elhelyezhetünk zöld növényeket, aminek mintázatait a textíliákon is visszaidézhetjük.

S ha már tavaszi színben pompázik az otthonunk, a védelméről se feledkezzünk meg. A Posta Biztosító **PostaÉdesOtthon** ingatlan- és ingóságbiztosítása minden évszakban kiváló választás az igazi otthon védelmére. Ráadásul **2021.05.03.-2021.07.04. között** számos kedvezmény is igénybe vehető.



Az **első két havi díjat átvállalja a biztosító** azon Ügyfelektől, akik az akciós időszakban **PostaÉdesOtthon** szerződést kötnek, és akiknek a biztosítónál még nincs élő lakásbiztosítási szerződésük.

Az akcióban **PostaÉdesOtthon lakásbiztosítást kötő** Ügyfelek a 2021.08.11-i sorsoláson egy darab bruttó **150.000 Ft értékű OMV üzemanyagkártyát** nyerhetnek.



A postán lakásbiztosítási díjat kalkuláltak szintén sorsoláson vehetnek részt, ahol választásuk szerint **hangprojektort, automata kávéfőzőt, vagy testépítő fitnessgépet** nyerhetnek **2021.07.21-én!**

A Posta Biztosító ajánlatai között szerepel a **PostaÉdesOtthon Nyugdíjasoknak szóló csomagja** is, amely az ingatlan védelme mellett **kórházi lopás fedezetet** is tartalmaz, valamint a **16 év alatti unoka balesetbiztosítását** is.

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

Köszönjük, ha ajánlja családtagjainak, szeretteinek!

A legszebb konyhakertek

Sári Kovács Szilvia programigazgató, Karcag város alpolgármester megkeresésére, az általa létrehozott **„A legszebb konyhakertek” – Magyarország legszebb konyhakertjei** országos programhoz Petőháza önkormányzata, ezen belül a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület 2019-ben csatlakozott. A kiírás szerint az alábbi nevezési kategóriák szerepelnek:

Balkon	Erkélyen kialakított
Mini	10 – 50 m ² Zártkert 1. – zöldséges
Normál	50 m ² felett Zártkert 2. – gyümölcsös
Közösségi	iskolák, óvodák, csoportok által kialakított Zártkert 3. – Vegyes (zöltség és gyümölcs)

A program célja: elismerni a kertművelők munkáját és ezzel ösztönözni a lakosságot arra, hogy saját, rokonai, vagy barátai udvarán, kertjében alakítson ki konyhakertet, gondozza azt, természetesen benne maga és családja számára minél több konyhakerti növényt, zöltséget, fűszer-, gyógynövényeket, gyümölcsöt.

Klubunk tagjai közül 2019-ben 8-an neveztek be a pályázatra, mindannyiukat Magyarország legszebb konyhakertje – Országos díjra jelölték. A díjátadásra Bicskén került sor, szívélyes, jóhangulatú **körülmények között zajlott** le az esemény.

2020-ban a nevezett kertek száma 11-re emelkedett, amely magába foglalja a petőházi általános iskolát is. Sajnos a 2020-as verseny eredményhirdetésére nem kerülhetett sor a járvány miatt, de önkormányzatunk minden résztvevőt Elismerő oklevéllel jutalmazott.



Engem illetett meg az a szerencse, hogy fényképezhettem ezeket a kincseskerteket. Tavasszal a fehér ruhába öltözött cseresznyefákat, a nyíló nárciszokat, és a kitaruló tulipánokat. Láthattam azt a csodát, amikor kicsírázik a mag, majd hajtásnak indul és utat tör magának a fény felé, amikor a sivár színtelen tél után megjelennek a zseme zöld levelek.

Folyamatosan követtem a növények fejlődését, többek között a borsó érését, később a szilvától roskadozó fákat, a mosolygó almákat, a színek orgiáját szóró virágokat. Természetesen nem elég szemmel tartani a veteményest, tenni is kell a jó termésért.

Néhány tornamozdulat, a karizomerősítés és a törzshajlítás, szervesen hozzá tartozik a kertműveléséhez, de mindenért kárpótolt az első retek roppanó húsa, a snidling átható illata.

Az iskolában elhelyezett két magasságyásban paprika és paradicsom kapott helyet, így a gyerekek megízlelhetik a szabadban növő zöltségek valódi ízét, zamatát.

Tavasszal a hajnal még meg sem hasad, de már madárhang lengi be a kerteket. A feketerigó éneke, a verebek csiripelése vagy a fadoktor kopácsolása a fűzfán. Majd, ahogy telik-múlik az idő, a gazda már szüretelheti fáradságos munkája gyümölcsét.

Kissné Horváth Júlia

A járványhelyzetnek még nincs vége...

A kialakult helyzetben az oltási folyamat is elkezdődött. Van ahol rendben és van ahol zökkenővel, de folyamatban van. Tehát regisztrálni kell és a megfelelő oltással be kell oltatni magunkat, mert a védekezés egyik biztos pontja az oltás. A másik a védekezés szabályainak a betartása. Nagy türelmet igényel, de ügyeljenek rá.

A szabályok enyhültek, de ezek még nem adták meg számunkra a teljes szabadságot. Erről majd akkor írok, amikor aktuális lesz.

Azt javaslom, hogy rendszeresen keressétek Szövetségünk honlapját, az eletetazeveknek.hu-t, ott is találtok sok hasznos hírt vagy tervet a nyárra.

Kulturális programokat is hirdet a Kulturális Bizottság, a vetélkedők kérdéseit érdemes kitölteni, bekapcsolódni ebbe a munkába. (Ha kell segítség, akkor hívjátok fel Biacsi Mariettát, aki segíteni fog ebben.)

Sok szomorú hír is körbemegy arról, hogy sokan betegek a vírustól, és az is tény, hogy sok nyugdíjas társunktól szinte elköszönni sem tudtunk. A vírus gyorsabb volt és elvitte.

Nagyon szomorú ez, szeretnék arra megkérni benneteket, hogy a saját tagjaitokról igyekezzetek pontos információt szerezni, hogy ha találkozunk, akkor erről be tudunk számolni egymásnak.

Magamról szeretném jelezni, hogy „jól vagyok”, május végén fognak majd beoltani, addig is állítólag „védett vagyok”.

Vigyázzatok magatokra!

Sok szeretettel:

Szalai Antal
megyei elnök

Kerékpárral végig Magyarországon

Van az Ajkai Bánki Donát Természetbarát Egyesületnek, azon belül a Nyugdíjas Klubnak egy **Káldi Gézája**. Ő a kicsike, öreg ember, de nagy eredmények, szép teljesítmények birtokosa.

Fenti Egyesület alapító, ma már Örökös Tiszteletbeli elnök, Nyugdíjas Klubunk vezetőségi tagja, valaha középiskolai „tanember” volt, ahol 40 évig aranyjelvényes túravezetőként országjáró diákkört irányított. Túraversenyekre, teljesítménytúrákra vitte az ifjúságot, akik csodásan szerepelve, országosan is komoly hírnévre tettek szert. Nyári szünetek alkalmával 2-3 hetes mozgó táborokat szervezett az Országos Kéktúra útvonalán. Több diákja is sikeresen teljesítette ennek az 1160 km-es útnak a követelményeit, amit ő hat alkalommal járt végig. Évtizedekig részt vett Veszprém megyében a túravezetői tanfolyamok szervezésében, ahol a felnőttek mellett az ifjúság is kiképzésben részesült. Nyolcvanadik évét taposva is szervezi a turista utak karbantartását, útjelzések festését.

Még aktív korában, 1994-ben diákjai felvetették neki, hogy kellene valami „nagy dobást”, különleges akciót szervezni, amit még senki sem csinált. Rögtön jött az ellenvetés, hogy a Himaláját már többen megmászta, a világot sokan körbe utazták szárazon és vízen! Viszont arról senki sem tudott, hogy volt-e már példa Magyarország minden településének kerékpáros bejárására! És akkor ez legyen a NAGY DOBAS! Egy évig szervezkedtek, az ideális útvonal kitalálása, a kerékpárok felkészítése, az úti csomag összeállítása egy évig tartott. Ahogyan az lenni szokott, a fiatalok első nagy lelkesedése elfogyott! Így a következő év nyarán azért 3 fővel – egy diákjával és kollégája középiskolás fiával – elindultak.

Szülőföldjét, Vas megyét célozták meg. Útvonalterv (itiner) szerint haladtak, amin fel voltak tüntetve a települések nevei, távolsága mellett a megtekintendő látványosságok is. Minden településen kértek igazolón bélyegzést a megjelenésükről. Ez munkanapokon nem jelentett gondot, mert az önkormányzatok, hivatalok, posták működtek. Hétvégeken viszont csak az éttermek, vendéglátó helyek, vasútállomások, de főként a kocsmák üzemeltek. Mindenhol el kellett magyarázniuk, hogy miért is szükséges az igazolás. Utólag kiderült, hogy sokan állítják: ők is bejárták Magyarországot, de nem ilyen ellenőrizhetően, inkább csak elvi szinten... Napi 100 kilométert tekertek a mintegy 28-30 kilós csomagjukkal. Vitték magukkal a sátrukat, hálózsákokat, tartalék ruházatot, élelmiszert, a kerékpár szereléséhez szerszámokat, pótalkatrészeket: 3 belső és egy külső gumi és rengeteg küllő is velük volt a háromhetes útjaik során. Sajnos mindezekre szükség is volt.

Ezt az adatot senki sem hiszi el! Géza bácsi egyik nyárban 120 (százhusz...) szakadt küllőt cserélt... Rengeteg gumidefektje mellett a pedáltengelye is eltört! Naponta reggelire és ebédre nagy adago-

kat, finom dolgokat ettek, hogy jó erőben legyenek. Vacsorájuk kész-étel konzerv volt, amit valakivel megmelegítetttek. 6-7 liter vizet (esetként egy sört...) ittak, hogy ki ne száradjanak a félmeztelenül, rövidnadrágosan tekert biciklizés közben.

Szállást előre sehol sem foglaltak, hanem amelyik településen rájuk esteledett, segítséget kértek a polgármestertől, az iskola igazgatótól, vagy a paptól, hogy éjszaka fedél legyen a fejük felett. Az egész útjuk során egyszer volt elutasításban részük, de egy faluval odébb már a kedvükben jártak a helyiek. Így aztán az iskolai tornateremtől az osztályteremig, óvodától a felekezeti szállásokig sokféle helyen pihenhették ki a napi fáradalmakat, majdnem mindenhol ingyenesen. Mivel 4 főnél sohasem voltak többen, ezért nem volt nehéz az elhelyezésük, de kellett hozzá a helyiek jó indulata is, amiből nem volt hiány.

A végső elszámolásba a következő adatok kerültek! 16 nyárban 3995 helységet érintettek, amiben benne voltak a nagyvárosok külső kerületei is, amelyek valamikor az egyesülés előtt még önálló településként működtek. Csak példaként említve a sok közül, hogy Szombathelynek 9, Zalaegerszegnek 11, Miskolcnak 12 nagyobb városrésze van. A „legurult táv” 24.765 kilométer. Összesen 9 útitársa volt, egyikük 11 szezonban tartott vele. Géza bácsi két kerékpárt hajtott tönkre, de óriási szerencséjére mindegyik már a haza érkezés után esett darabjaira, a harmadikkal tudta befejezni a vállalkozását.

Kerékpárján jó magasra feltűzve nemzeti színű zászlót vitt AJKA felirattal, hogy messziről lássa mindenki, honnan is jött ez a kemény, lelkes kis csapat. Ezekből is kettőt égetett tönkre a tűző nap, tépett széjjel a szél... Sokan hangos szóval bíztatták őket a településeken áthaladva! Az autósok meg dudaszóval üdvözölték a csapatot. Több újság és a televízió is riportot készített velük. A Klub Rádió rendszeresen, még menet közben tudósított róluk.

Haza érkezésük másnapján, telefonon érdeklődött tőlük utolsó állomásuk, Gyál polgármestere, hogy mikor érkeznek hozzájuk, mert szeretnének ünnepélyesen fogadni őket! Na, akkor egy kicsit sajnálták, amiért annyira siettek, hogy egy nappal korábban fejezték be az utat a tervezettnél!

Egyszer minden kaland véget ér, így az övék is! Tisztességgel, balesetmentesen, sok szerencséivel teljesítették, amit elterveztek. Ismereteink szerint eddig senki sem szárnyalta túl őket...

A beszámolót készítették a Bánkis Természetjárók Nyugdíjas Klubjának ANONIM tagjai, Káldi Géza igaz meséje alapján



Öngyógyító módszerek

IKIGAI – a hosszú élet japán titka

„Aitortól annyiszor hallottam a következő mondatot: Testvérem, nem tudom, mihez kezdjek az életemmel.” (Héctor Garcia)

Bizonyára már sok ember tett fel magának ilyenfajta kérdéseket: Mi az életem értelme? Csak annyi az egész, hogy túléljem napjaimat, vagy létezik valamilyen magasabb küldetés az életemben?

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.**

Victor Frankl (1905-1997) orvos, a logoterápia bécsi iskolájának megalapítója, kimutatta, pácienseinek 80 százaléka úgy véli, hogy az emberi lénynek célra van szüksége az életben, 60 százaléka pedig azt ismerte el, hogy van valaki vagy valami az életben, amiért hajlandó lenne meghalni. Frankl saját esetén keresztül jutott el sikeres módszerének kidolgozásához, aminek lényege, hogy segíti a páciensét az életcéljának felfedezésében. Mikor Auschwitzba hurcolták, elkoboztak tőle egy kéziratot, amely kiadásra kész állapotban tartalmazta elméleteinek és kutatásainak leírását. Amikor megfosztották a kéziratától, Frankl úgy érezte, újra kell írnia a könyvet. Ez adott értelmet az életének a szörnyűségek közepette, ez segítette tovább a koncentrációs tábor folyamatos létbizonytalanságában.

Frankl sok embernek segített. A sikeres terápiák közül érdemes kiemelni a szomorú orvos esetét, az ikigai jelentésének jobb megértése érdekében. Egy meglelt korú orvos nem tudta túltenni magát felesége halálán és már két éve, hogy súlyos depresszióba süllyedt. Frankl megkérdezte tőle, mi történt volna, ha felesége helyett ő halt volna meg elsőnek. Az orvos ijedten felelte, hogy ez a feleségének bizonyára szörnyű lett volna, és szegény rengeteget szenvedett volna ettől. Frankl erre így felelt: *„Látja, doktor! Maga megkímélte a feleségét ettől a szenvedéstől; de most meg kell fizetnie ezért, hogy túlélte, és meg kell siratnia a halálát.”* Az orvos nem szólt többet, de nyugodtan távozott, miután hosszan szorongatta Frankl kezét.

Maga a szenvedés adott értelmet az orvos létének, hogy ő szenvedett a felesége helyett.

Utak a célokhoz

Presser Gábor egy interjúban annak adott hangot, hogy a csinálás fontosabb, mint az eredmény. Életünkben sokféle dolgot csinálhatunk, többek között rajzfilmet készíthetünk, vagy mosogathatunk. Bármit is csinálunk, az a lényeg, hogy élvezettel csináljuk. Mitől függ, hogy élvezünk valamit, hogy annyira jól esik, hogy még a szoron-

gásainkról is elfeledkezünk közben? Ezt a kérdést tette fel Csíkszentmihályi Mihály (1934, pszichológus, a flow-élmény, vagyis egy nagyon összpontosított elmeállapot pszichológiai koncepciójának megalkotója), amikor az emberi létezés azon különleges állapotát kezdte tanulmányozni, amikor tökéletesen belemerülünk egy feladatba. A jelenséget áramlásnak (angolul: flow) nevezte el és így határozta meg: *„az öröm, a kreativitás, az élet teljes felvállalása, amit én áramlásnak nevezek.”*

A többszörös Oscar-díjas japán művész, Mijazaki Hajao, nagyon világos ikigaijal, megálmodta és megvalósította a Studio Ghibli. Csapatát arra kötelezi, hogy kézzel rajzoljanak, maga rendezi a filmjeit, ő maga talál ki és rajzol meg papíron minden egyes részletet. A rajzolás által kerül az áramlásba. Olyan nagy szenvedély dolgozik benne, hogy számos vasárnap bemegy a stúdióba, és élvezi az áramlást, miközben az ikigaijának él. Visszavonulása után azt nyilatkozta, hogy már nem akar több egész estés filmet készíteni, de továbbra is rajzol, egészen a halála napjáig.

Az a képességünk, hogy egy rutinfeladatot mikroáramlattá változtassunk, vagyis, hogy élvezetessé tegyük, elengedhetetlen ahhoz, hogy boldoggá válhassunk, hiszen mindannyiunk életében akadnak rutinszerű tevékenységek. Még Bill Gates is, a világ egyik leggazdagabb embere, elmondja, hogy minden áldott este elmosogat. Nem kellene ezt tennie, de ő szereti ezt a rutinfeladatot. Élvezi a mosogatást, segít neki ellazulni és rendbe szedni az elméjét, és igyekszik minden egyes nap jobban végezni ezt a feladatot.

Japán életvitel Ogimiben

Az Okinava sziget déli részén fekvő 3000 lakosú Ogimi településen a száz évet megéltők aránya (24,55 fő jut száz ezer lakosra) jóval magasabb a világátlagnál. A könyv (Ikigai) írói, Héctor Garcia és Francesc Miralles a helyszínen tanulmányozták a „százévesek falva” lakóinak életét. Miközben interjúkat készítettek a falu legidősebb lakóival, ráébredtek, hogy van valami sokkal mélyebb erő, mint az általuk elfogyasztott ételek: a hihetetlen életöröm, ami az itteniekből árad, és ami hosszú és élvezetes életüket kormányozza. 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 hajnal 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!**

Érdemes részletesen is áttekinteni a sikeres öregedés japán összetevőit.

1. Élet a közösségben. A helyiek nagyon kiterjedt szociális életet élnek, ami főleg a közösségi központokban zajlik. A község 12 szomszédságba szerveződik, mind-egyiknek megvan a maga elnöke, és több választott

munkatársa, akik különböző dolgokért felelnek: a kultúráért, a fesztiválokért, a szociális tevékenységekért és a hosszú életért. A Közösség tagjai havonta egy meghatározott összeget fizetnek be a közös kasszába. Ennek fejében eljárhatnak összejöveletekre, vacsorákra, élvezhetnek közösen bármely hobbijt. Legnagyobb nyereség, hogy nehézségek esetén segítik egymást anyagilag és más módon. **A valahova tartozás és közös segítségnyújtás növeli az egyén biztonságérzetét, ez pedig növeli a várható életkort!** A szerzők részt vettek egy születésnapi rendezvényen, ahol megünnepeltek egy 99 és egy 94 éves hölgyet, és egy „kis fiatalkát”, aki éppen most töltötte be a nyolcvankilencedik életét. Közös éneklés, hagyományos sütemények kóstolása, és végül fergeteges tánc, mintha huszonévesek születésnapját ünnepelnék. Az Ogimi falu Idősek Egyesületének Szövetsége közlése tette a Világ Leghosszabb Életű Embereinek Nyilatkozatát (1993.4.3.): *„Nyolcvanévesen is gyerek vagyok még. Mikor felkeresnél, mert betöltöttem a kilencvenet, feledkezz meg rólam, és várj, míg a századik évemet töltöm. Minél idősebbek vagyunk, annál erősebbek, mi nem hagyjuk, hogy gyermekeink boldogítsanak minket.”*

2. Hara Hacsu Hu. Okinava egyik legnépszerűbb közmondása, ami étkezés előtt szokott elhangzani: *„A gyomor mindig nyolcvan százalékgig legyen tele”*. Az ősi bölcsesség azt tanítja, hogy ne együnk pukkadásig. Így aztán a helyiek, mikor úgy érzik, hogy a gyomruk már háromnegyedig megtelt, abbahagyják az étkezést, hiszen ha teletömnék magukat, a sejtszintű oxidáció és a lassú emésztés károsítaná a szervezetüket. Mivel több kisebb tápanyagra osztják el a fogásokat, a japánok hajlamosak keveset enni. A nyolcvan százalékos szabálynak köszönhetően a testtömegindexük 18-22 között mozog (az Egyesült Államokban átlagosan 26 és 27 között).

3. A csodás okinavai étrend. Egy 25 éves kutatás eredményeit egy 2011-ben megjelent kötetbe foglalták össze (The Okinawa Program), amire azóta is, mint a téma bibliájára tekintenek. **Változatos étrend.** Valamennyi alapanyaguk növényi eredetű (Ogimiben mindenkinek van saját kertje). 206 féle különböző alapanyagot, beleértve a fűszereket is, fogyasztanak rendszeresen. A százéves kort megélők átlag 18 féle különböző élelmiszerfajtát esznek egy nap. **Alapvető élelmiszerek.** A zöldségek (piros paprika, sárgarépa, spenót, karfiol, padlizsán), édeskrumpli, hüvelyesek, szójaszármazékok, gyümölcsök (főleg sikuvasza, a jellegzetes citrusféle-ségből Ogimiben termelik a legtöbbet), halak (hetente 2-3-szor), zöld és fehér teák, gabonafélék (rizs naponta), nádcukor (keveset fogyasztanak).

4. Könnyed testmozgással a hosszú életért. A könyv szerzői azt tapasztalták Ogimiben, hogy még a nyolcvanas és kilencvenes éveiben járók is nagyon aktívak. Nem üldögélnek a házukban, az ablakból kifelé bámulva vagy újságot olvasva. Ogimi lakói sokat gyalognak, elmennek a közös rendezvényekre, korán kelnek reggelente, és reggeli után kint vannak a veteményesükön, hogy a gyomokért hajolgassanak. Minden reggel elvégzik a taiso (nyújtás és az ízületek mozgékonyosságának növelése) gyakorlatokat. Még az idős otthonok lakói, akár tolószékben ülve is naponta gyakorolják. Az itteni embereket a betegségek többnyire elkerülik, következetes rendszerességgel eljárnak a szűrővizsgálatokra.

5. Aktivitás mindhalálíg. Mindig elfoglalják magukat,



de olyan különféle feladatokkal, amelyek teret engednek a lazításnak is. Egyetlen nagyapát sem látni tétlenül ücsörögni egy padon. Mindig éppen tartanak valahova, legyen az egy kis karaokézás vagy a szomszédok gyűlése, esetleg a soron következő getball (szabadtéri ütős labdajáték) mérkőzés.

Az ikigai tíz törvénye

1. Maradjunk mindig aktívak, sose nyugdíjazzuk magunkat. Aki felhagy azzal, amit szeret, és jól tud csinálni, az elveszíti élete értelmét. Ezért még a hivatalos munkahelyi pályafutás befejezése után is nagyon fontos értékes tevékenységet végezni, szépséget teremteni, mások hasznára lenni, segítséget nyújtani, és formát adni saját kicsiny világunknak.

2. Fogadjunk mindent nyugalommal. A sietség mindig fordítottan arányos az életminőséggel. Ahogy a mondás is tartja: lassan járj, tovább érsz. Mikor már nem rohanunk folyton, az idő és az élet új jelentést kap.

3. Ne együk magunkat dugig. A hosszú élet szempontjából a kevesebb gyakran több. A 80% szabály szerint az egészséget úgy tudjuk hosszan megőrizni, ha mindig egy kicsivel kevesebbet eszünk annál, amit kívánnánk, ahelyett, hogy teletömnénk a hasunkat.

4. Vegyük magunkat körbe jó barátokkal. Ők a legjobb ellenszerei az aggodalom ellen – az életet megkönnyíti egy jó beszélgetés, vagy ha sztorizunk egymásnak és meghallgatjuk őket. A barátainktól tanácsot kérhetünk, együtt kapcsolódhatunk ki, megoszthatjuk velük álmainkat, napjainkat, egyszerűen: élhetünk.

5. Hozzuk magunkat formába a következő születésnapunkra. Ahogy a kocsinak, úgy a testünknek (saját hordozóeszközünknek ebben az életben) is rendszeres, napi karbantartásra van szüksége. És a testgyakorlás még a boldogsághormonok termelését is beindítja.

6. Mosolyogjunk. A szívéllyesség barátokat szerez, és mi magunk is ellazulunk tőle. Jó, ha meglátjuk a rosszat, de sose feledjük, micsoda kincs, hogy itt lehetünk most, ebben a világban, ami telis-tele van lehetőségekkel.

7. Keressünk újra kapcsolatot a természettel. Bár az emberi lények többsége már városokban él, mégis alaptermészetünk, hogy összeolvadjunk a természettel. Rendszeresen vissza kell térnünk, hogy a természetben feltölthessük lelkünk akkumulátorait.

(folytatás a 18. oldalon)



IKIGAI — a hosszú élet japán titka

(folytatás a 17. oldalról)

8. Mondjunk köszönetet. Adjunk hálát az őseinknek, a természetnek, ami levegőt és élelmet ad nekünk, barátainknak és a körülöttünk lévő embereknek, mindazért, ami fényt hoz napjainkba, és amitől boldogok vagyunk, hogy élhetünk. Mindennap szánjunk rá pár percet, hogy köszönetet mondjunk, mert ezzel a boldogságunk is növekszik.

9. Élünk a pillanatnak, a pillanatban. Ne siránkozunk a múlt miatt, és ne féljünk a jövőtől. Csak a mai nap létezik. Használjuk ki tehát a lehető legjobban, hogy emlékezetes legyen. (A szerző páros – Héctor Garcia és Francesc Miralles – ebben a témában írta meg Icsigo Icsie A pillanat megragadásának japán művészete című könyvet).

10. Kövessük ikigaiunkat. A szenvedély mindenkiben ott szunnyad: ez a tehetség ad értelmet napjainknak, és ösztönöznek arra, hogy a lehető legjobbat hozzuk ki magunkból, egészen életünk utolsó pillanatáig. Ha még nem találtuk meg, akkor – Viktor Frankl szavaival – az a következő küldetésünk, hogy megkeressük.



Dr. Tar József,
a Sikeres Öregedésért
Egyesület elnöke

POÉZIS 2021

(Idén sem maradtunk versek nélkül)

A Nyugdíjasok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége az elmúlt években rendszeresen megszervezte és megtartotta a vers és prózamondók országos találkozóját. A személyes találkozás lehetőségének hiányában ez a rendezvény tavaly már elmaradt. Az idén, a versbarátok nagy örömeire a Zala megyei Szövetség – dr. Kocsis Gyula elnök, az országos szövetség elnökhelyettese – vezetésével a Zala megyei nyugdíjasok részére Versmondó és Versíró pályázatot hirdetett. A nagy érdeklődés a kiírást országos szintre emelte. Sokan már régóta vártuk vers és prózaíró pályázat meghirdetését.

Örvendetes, hogy nyugdíjasaink közül milyen sok tollforgató tehetség mutatkozott be:

41 amatőr költő 113 alkotással Debrecenről Zalaegerszákig. A versmondás a járványügyi előírásoknak megfelelően videófelvételen került a zsűri elé meghallgatásra és elbírálásra. 17 versmondótól 21 szavazat érkezett. A pályaműveket szakértő zsűri a Magyar Irodalomtörténeti Társaság Zala megyei tagjai pontozással értékelték és rangsorolták, melyet a Költészet Napján hoztak nyilvánosságra.

Öröm volt számunkra, hogy megyénket több település pályázói (Tatabánya, Bábolna, Oroszlány, Tata) képviselték. Az országos értékelés mellett Zala és Komárom-Esztergom megyei rangsor is készült. Megyénk versbarátai nevében köszönjük dr. Kocsis Gyula és segítői önzetlen munkáját, amely ebben a rendkívüli helyzetben is ilyen sikeres rendezvényt eredményeztek. Megyei vezetőségünk nevében köszönöm nyugdíjasaik pályázaton való aktivitását és sikeres szereplését. A helyezettek a közeljövőben országos és megyei oklevélben fognak részesülni.

A pályázat eredménye országos pontozás szerint versírás kategóriában:

4. Vida Balogh Jeva (Tatabánya), Bankó Róbert (Tata) 21 pont; 8. Linn Márton (Tatabánya) 17 pont; 9. Tatár Lajosné (Tatabánya) 16 pont; Haraszin József (Oroszlány) 15 pont; Cserna Józsefné (Oroszlány) 13 pont

Versmondás kategória országos eredmények:

1. Fülöp Katalin 27 pont; 2. Vida Balogh Jeva 24 pont; 3. Bankó Róbert 22 pont; 6. Borsányi Veronika 18 pont; Vízeli Józsefné 18 pont.

Komárom-Esztergom megye eredménye, versírás kategória:

1-2. Vida Balogh Jeva „Anyám ölében” – Bankó Róbert „A beszélgető fák”; 3. Linn Márton

Versmondás Kategória:

1. Vida Balogh Jeva; 2. Bankó Róbert; 3. Borsányi Veronika

Troják Frigyes,

Komárom-Esztergom megyei elnök

Ízelítő a receptversenyből

Ahogy a Hírlevél 9. oldalán is olvashattátok, Zala megye receptversenyt hirdetett. A verseny végén valamennyi recepttel megismerkedhettek, most Tóth Károlyné édesanyja receptjeiből válogattunk.

Dödölle

Hozzávalók: 5 dkg só, 80 dkg liszt, 1 kg burgonya, 20 dkg vöröshagyma

Karikára vágva vízbe megfőzzük a burgonyát, sőt teszünk bele, összetörjük ha megfőtt, hozzáadjuk a lisztet, kevergetve jól összefőzzük.

15 dkg zsírban a finomra vágott hagymát arany-sárgára sütjük, ennek segítségével kiszaggatjuk a dödöllét.

Tálaláskor tejfelt is tehetünk rá. Vadhúsokhoz köretnek is adható.

Babos káposzta füstölt csülökkel

Hozzávalók: 4 dkg liszt, 1 dkg só, 1 g kömény, 1 babérlevél, 1 g őrölt bors, 30 dkg bab, 40 dkg füstölt csülök, 5 dkg vöröshagyma, 10 dkg paradicsompüré, 1 kg savanyú káposzta, 8 dkg zsír, 1 dkg pirospaprika.

Zsírban finomra vágott vöröshagymát fonnyasztunk. Felengedjük füstölt alaplével, beletesszük a megmosott savanyú káposztát és a babot. Sóval, borssal, őrölt köménnyel, babérlevéllel ízesítjük. Ha félig készre főtt, beletesszük a paradicsompürét, a megkockázott főtt, füstölt csülköt, majd zsemle-színű rántást készítünk, melybe pirospaprikát teszünk, hidegvízzel felengedjük, majd besűrítjük a káposztát és leveses tálba tálaljuk.

Szilvalekváros kukoricaprósza

Hozzávalók: 1 dkg só, 1 dkg szóda bikarbóna, 40

dkg kukoricaliszt, 2 dl kefir, 2 dl tejfel, 10 dkg sertészsír, 20 dkg szilvalekvár.

A kukoricalisztet, tejfölt, kefirt, sót, szóda bikarbónát összekeverjük, és kizsírozott, kilisztezt tepsibe öntjük, majd beleolvasztjuk a szilvalekvárt kis kupacokban.

A tetejét zsírral, tejföllel meglocsoljuk és megsütjük.

Hajdinagombóc leves

Hozzávalók: 2 petrezselyemgyökér, 2 sárgarépa, 1 fej vöröshagyma, 1 evőkanál zsír, 1 evőkanál liszt, 1-2 evőkanál tejföl, 1 csomó petrezselyemzöld, kevés őrölt fűszerpaprika.

Az összedarabolt zöldségeket vízben megfőzzük. Zsírban és lisztből világos rántást készítünk, amiben megpirítjuk a reszelt hagymát, hozzáadjuk az őrölt fűszerpaprikát, majd vízzel simára keverjük. A forrásban lévő leveshez öntjük, összeforraljuk. Utána a főtt zöldségeket leszűrjük és átpasszírozzuk, majd visszatesszük a levesbe. Belefőzzük a hajdina gombócot.

Hajdina gombóc: 1 bögre hajdinakása, 2 ujjnyi füstölt szalonna, 1 tojás, 1 kicsi fej vöröshagyma, kevés petrezselyemzöld, kevés só.

A kását lobogó forró vízzel leforrázzuk és addig hagyjuk állni, míg megdagad. Ezután leszűrjük a hajdinát. A szalonnát kiolvasztjuk és a zsírban megpirítjuk a vöröshagymát. Hozzáadjuk az apróra vágott petrezselyemzöldet, majd hozzáadjuk a kásához, beletesszük a tojást, a sót és jól összekeverjük. Vizes kézzel gombócokat formálunk és a levesbe rakjuk, majd készre főzzük.

(Folytatjuk)

INGYENES HALLÁSSZŰRÉS ÉS VÉROXIGÉNSZINT MÉRÉS

Egészség Napok



Ingyenes szűrővizsgálat 45 év feletti lakosok részére

Az egészségügyi, így a hallással kapcsolatos szűrővizsgálatok továbbra is zavartalanul zajlanak. Az elhanyagolt hallásvesztés nemcsak életminőségünkre van hatással, de számos társuló betegség előfordulásában szerepet játszik.

Ellenőriztesse hallását és éljen kommunikációs akadályok nélküli életet!

A szűrések előre kiadott időpont alapján történnek.

Időpontra regisztráció a következő ingyenes telefonszámon: **06 80 182 182**

Mire számíthat?

- ➔ Fájdalommentes, ingyenes hallásvizsgálat
- ➔ Ingyenes véroxigénszint mérés, mely által tájékozódhat a szervezet oxigén-szállító kapacitásáról.*
- ➔ Biztonságos, higiénikus környezet, minden ügyfél után fertőtlenítés
- ➔ Nincs sorban állás, egyszerre egy ügyféllel foglalkozunk
- ➔ Azonnali eredmény

Kérjük, hogy a vizsgálatra maszkban érkezzen.

Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon: www.geers.hu

Geers

*A hallásvizsgálat és a véroxigénszint-mérés csak együtt vehető igénybe. A kapott eredmény tájékoztató jellegű, mely ugyanakkor hasznos mutatóként szolgálhat a jelenlegi koronavírus helyzetben. További információk a helyszínen. Amennyiben rendelkezik hallókészülékkel kérjük, annak kiskönyvét hozza magával!

ÁTADTÁK A HÚSZMILLIÓ FORINT NYEREMÉNYT, ELKEZDŐDHEK AZ INNOVATÍV ÖTLETEK MEGVALÓSÍTÁSA

Idén is virtuálisan vehették át a Richter Anna Díjakat a győztesek

A Richter Anna Díj harmadik éve bizonyítja, hogy az egészségügyben, oktatásban, gyógyszerészetben dolgozók szívügye a fejlődés, és a nehezített körülmények ellenére tele vannak kreatív, innovatív ötletekkel. A Richter Gedeon Nyrt. újtó kezdeményezések megvalósítását tűzte ki célul, melyek jobbra teszik az e hivatásokat gyakorlók, pácienseik és diákjaik életét.

Valós célok, igazi örömkönnye a virtuális díjátadón

A Richter idén is összesen 20 millió forinttal támogatja az öt nyertes csapatot, amit a díjazottak a pályázataikban bemutatott innovatív projektek megvalósítására fordítanak. A Richter Anna Díj öttagú zsűrije kategóriánként egy-egy nyertest hirdetett ki, a közönségszavazás pedig a több mint tizenötezer internetes szavazó döntött. A járványügyi helyzetre való tekintettel a díjak átadására április 13-án ismét a virtuális térben került sor, és bár a személyes gratuláció és az együtt ünneplés még várat magára, a győztesek boldogsága így is háttérbe nem szorult.

A győzteseket a Richter Anna Díj Facebook oldalán közzétett videóban **Beke Zsuzsa, a hazai gyógyszergyártó vállalat kommunikációs vezetője köszöntötte**. A Díjra ezekben a nehéz időkben különösen igaz, hogy egy kis örömet kíván vinni azok hétköznapijaiba, akik munkájukkal a vírus okozta feladatok oroszlánrészét a vállukon viszik: gyógyítják a betegeket, oktatják a gyerekeket. A Díj szimbolikusan a hála kifejezése is minden oktatásban és egészségügyben dolgozó számára.

Az ideai pedagógus kategória fiatal kutatói a pályaválasztást fogják megreformálni a természettudományok népszerűsítésével

A Sc'Up csapat tagjai hiánypótló szerepre vállalkoznak: egy élményalapú, gyakorlatias alkotóműhelytel szeretnék „roadshow”-t indítani, hogy formálják a mai középiskolások természettudományos szemléletét. A Csorba Zsóka biomérnök hallgató által vezetett csapat négy ifjú kutatójának szívügye a fiatalabb generáció támogatása, mentorálása. Szomorú tény, hogy a fiatalok közül évről évre egyre kevesebben választanak tudományos pályát, mivel a kutatásról és a kutatói pályáról alkotott képük sztereotip tévképzetekkel terhelt. A középiskolások a kutatói pálya világát megfoghatatlannak, elérhetetlennek, rosszabb esetben unalmasnak képzelik. A győztes csapat ezt szeretné megcáfolni izgalmas, interaktív workshop-pal, amit minél több középiskolába eljuttatnának. A Sc'Up program alappillére a gyakorlatiasság: a körülbelül 20 diákból álló csoportokat egy valós, életszerű probléma elé állítják, melynek megoldása csak tőlük függ. A való életből

vett kutatói feladat megoldása közben a középiskolások közelről találkozhatnak az agilis, cseppet sem unalmas kutatókkal, és megtapasztalhatják, hogy hivatásuk izgalommal, kihívásokkal teli. A legfontosabb pedig, hogy mindenki számára elérhető jövőkép lehet, akiben van nyitottság, kíváncsiság, elszántság és kitartás.

„Ezt a fiatal, lelkes csapatot nézve biztos vagyok benne, hogy a Richter Anna Díj nagyban hozzájárul majd ahhoz, hogy megváltozzon a természettudományos pályákkal kapcsolatos szemlélet. A Sc'Up-nak köszönhetően kiváló magyar kutatóhallgatókkal leszünk gazdagabbak. Velük együtt hiszek abban, hogy megreformálják, és új színnel fogják gazdagítani a középfokú oktatást” – fejezte ki elismerését a csapat köszöntésekor **Kertész Éva** zsűritag, a 21 Nő az Egészségügyért Alapítvány ügyvezetője.

A Sc'Up csapat videója itt tekinthető meg: <https://youtu.be/ibhSPXKijT8>

Gerincműtét testközelből - dokumentumfilmet forgat az egészségügyi szakdolgozó kategória nyertese

Schuster Barbara 15 éve dolgozik elkötelezetten a gerincferdüléssel élő, gerincműtétre váró gyerekekért és fiatal felnőttekért. Pontosan tudja, mit élnek meg, min mennek keresztül, hiszen ő is túlesett ezen, immár tizenhét éves. A gerincműtét az egyik legnagyobb orvosi beavatkozás, amit gyerekeken végeznek, évente több száz gyermeket érint. 8-12 órás időtartama, valamint a műtét jellege miatt is extrém kockázatúnak számít a beavatkozás. „Visszacsinálni” nem lehet, egy életre szól. Óriási vállalkozás, felelősség minden szereplő számára. A műtéthez sok egyéb mellett óriási bizalomra van szükség, amit ha a család megszavaz a sebészeknek, az elhivatott szakemberek gerincet egyenesítenek, deformitást korrigálnak, és a gerinccel együtt leginkább új életminőséget adnak fiatal pácienseiknek. A megműtött fiatalok szinte második születésnapjukként ünneplik a műtét napját. A Gerincműtét testközelből film bepillantást enged majd a műtőig vezető út sorsdöntő perceibe, óráiba és heteibe. Láthatjuk a nehézségeket és a műtét utáni első lépéseket, az első tükörbe nézést, és a szülők megkönnyebbülését, egy fiatal újjászületését.

„El sem tudom képzelni, milyen érzés lehet annak a fiatal lánynak és családjának lenni, akiknek az útját követhetjük majd a filmben, de izgatottan várom, hogy betekinthessünk ebbe a szívszorító, reménytelen és végül boldog történetbe” – adta át a díjat **Szily Nóra** újságíró, pszichológus zsűritag meghatottan.

A „Gerincműtét testközelből” projekt videója itt tekinthető meg: <https://youtu.be/KOYnvbnA3vM>

Az vagy, amit megeszel – a gyógyszerész kategória győztesei a prevencióban hisznek

Dr. Nagy Éva gyógyszerész hivatása mellett az egészséges életmód és környezettudatosság elkötelezett híve. Felelősségteljes patikusként a hozzá fordulóknak szemléletet is évek óta formálja, hogy tudatos életmóddal és táplálkozással tegyenek magukért, a betegségek megelőzéséért. A tudatos táplálkozás egyik alapja, hogy minőségi, megbízható forrásból származó élelmiszerek kerüljenek az asztalunkra. Éva és csapata – köztük egy végzős humánökológus hallgatóval – kosárközösséget hoztak létre. A kezdeményezés célja, hogy megismertesse a környék termelőit a vásárlókkal. A ma már közel kétezer fővel működő közösség szervezői nagy fába vágják fejszéjüket: Az vagy, amit megeszel projektjükkel az ország más területein is szeretnék támogatni, mentorálni a nyitottan és egészségtudatosan gondolkodókat, hogy hasonló szerveződésben vásároljanak élelmiszereket helyi termelőktől. A kétnapos programsorozat az interaktív előadások mellett a megtapasztalás módszerére, alapozó workshopok-ra épül, ahol az elhangzott információk elmélyítését közösségi művészeti eszközökkel segítik. Az alakuló hat kosárközösség mindegyike egy-egy óriási falfestményt készít a program végére, ezzel megpecsételve az összefogás iránti elköteleződésüket.

„Felelősségteljes gyógyszercéggként a Richter Gedeon Nyrt. is vallja, hogy a prevenció az egészségtudatos gondolkodással, egészséges életmóddal kezdődik, büszkén állunk egy ezt megcélzó kezdeményezés mögé. A kosárközösségek, a helyi termelőktől való lokális vásárlás a környezettudatosság fontos tényezői, örülök, hogy támogathatjuk őket!” – gratulált Beke Zsuzsa a gyógyszerész kategória győztesének.

Az „Az vagy, amit megeszel” projekt videója itt tekinthető meg: <https://www.youtube.com/watch?v=-1WnXqGmAPA>

Nefelejcs-érzékenyítőjátékfilm a demenciáról, az orvos kategória győztes csapatától

Dr. Nagy Szilvia pszichiáter szakorvos és pszichoterapeuta, valamint filmes csapatának minden tagja közeli hozzátartozójuk által érintettek a demenciával kapcsolatban. Az idősödő társadalomban egyre nagyobb réteget képviselnek a demencia tüneteivel élő személyek. A betegség paradoxona, hogy minél súlyosabb az állapot, a beteg annál kevésbé fogja fel, mennyit romlott szellemi képessége. Elveszíteni valakinek az általunk megismert személyiségét, nagyon fájdalmas folyamat. A csapat Nefelejcs című projektjével az időskori demenciát a páciens szemszögéből bemutató kisjátékfilmen keresztül széleskörű társadalmi párbeszédet kezdeményezne. A Nefelejcs a társadalom számára a demens emberek furcsa viselkedéseinek megértését és elfogadását elősegítő, érzékenyítő beszélgetésre alkalmas, témaindító játékfilm, mely egyben

segíti a laikusokat a betegség korai felismerésében is. Az idős, demens főszereplő hétköznapi kálváriája kívülről számra érzékletesebben, érthetőbben teszi láthatóvá a különös viselkedés mögött meghúzódó okokat, egy elsőre „láthatatlan” problémát.

„Másképp ugyan, de az utóbbi évben talán mind átéreztük, milyen az, amikor kicsúszik a lábunk alól a talaj, és semmi nem úgy történik, ahogy megszoktuk. Belegondolni is fájdalmas, milyen lehet az, amikor ez a kiszámíthatatlan káosz örökké a mindennapok része marad, és az idő múltával csak egyre fokozódik. Kíváncsi, hogy Szilviának sikerüljön bemutatni és mindannyiunkat közelebb hozni egy olyan komoly betegség megértéséhez, mint a demencia!” – mondta köszöntőjében Dr. Barna István belgyógyász, egyetemi docens, a Magyarországi Átfogó Egészségügyi SZűrőprogram Szakmai Bizottságának elnöke, zsűritag.

A Nefelejcs projekt videója itt tekinthető meg: <https://youtu.be/TzaoVnXgaFA>

Hiánypótló, a sürgősségi ellátást segítő kézikönyvet alkot a közönségdíjas csapat

Győrik Emese mentőtiszt Angliában találkozott először azzal a rendkívül hasznos kézikönyvvel, ami az ottani mentőautók alapfelszereléséhez tartozik. Grafikus testvérével, Ágival elhatározták, hogy létrehozzák a kézikönyv magyar protokollnak megfelelő, formailag tökéletesített verzióját. Tesztelték, hogyan férhet el zsebben, 3D nyomtatóval megoldották, hogy a lapok a változó információk miatt cserélhetők legyenek, és találtak egy olyan anyagot is, ami a lapokat moshatóvá, fertőtleníthetővé teszi, ám mégsem növeli a kézikönyv vastagságát. A Prehospitális Sürgősségi Kézikönyv az Országos Mentőszolgálat és a háziorvosok munkájának támogatását szolgálja majd a sürgősségi ellátásban. A könnyen használható, gyors döntéshozatalt segítő, a legfrissebb hazai és nemzetközi követelményeknek is megfelelő kézikönyv a kritikus helyzetekben azonnali segítség lesz.

A közönségdíjas csapatnak Rúzsa Magdi, Máté Péter-díjas énekesnő, zsűritag gratulált: *„Kíváncsi, hogy ez a közös alkotás még közelebb hozzon titeket egymáshoz, a prehospitális sürgősségi kézikönyv pedig nemsokára minden mentős számára ismertté váljon nektek és a Richter Anna Díjnak köszönhetően!”*

A Prehospitális sürgősségi kézikönyv projekt videója itt tekinthető meg: https://www.youtube.com/watch?v=aFP4iGKj0_Q

A Richter Anna Díj öt nyertes csapata az eredményhirdetést követően munkához is lát, és terveik szerint elindítják projektjeiket. A díj honlapján és közösségi oldalán követhetjük majd figyelemmel a csapatok tevékenységét, 2021 őszén pedig bemutatásra kerülnek a megvalósítás folyamatát összefoglaló filmek is.