

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2021. november

Kedves Klubtagok!

Sokszor hallottuk az elmúlt hetekben, hogy **pénzeső vár a nyugdíjasokra**. Tegyük hozzá, ezeknek a juttatásoknak a többsége mögött törvényi kötelezettségek állnak. A nyugdíjprémium kifizetései szabályait 2009-ban a Bajnai-kormány rögzítette törvénybe. A törvény az elmúlt 12 alatt nem változott. Pedig, a nyugdíjasok szervezetei többször felvetették, hogy a számítás alapját képező egyik elem, az átlagnyugdíj összege az elmúlt évtizedben emelkedett, s így a 80 ezer forintos összeghatár emelése indokolt lenne.

Most mindenesetre hamarosan érkezik a nyugdíjasoknak a novemberi nyugdíjprémium, melynek az összege ezúttal egységesen 80 ezer forint lesz. Ez azt jelenti, hogy az a kb. 450 ezer ember is megkapja a 80 ezer forintot, akiknek a nyugdíja, illetve a nyugdíjszerű ellátása nem éri el a 80 ezer forintot. Ennek kifejezetten örülünk. Ez a juttatás egy szeri, a nyugdíjba nem épül be.

Januárban kaptuk az előző évben tervezett infláció mértékével megemelt nyugdíjat. Bár ebben az évben májusban is sor került emelésre, az infláció olyan mértékben szabadult el, hogy visszamenőleg, egy összegben járó kiegészítés is megérkezik novemberben! A nyugdíjemelést több mint 10 éve inflációkövető. Ebből adódóan több mint 1000 milliárd forinttal kaptak kevesebbet a nyugdíjasok, mintha a nyugdíjemelést a svájci indexálással történt volna. A helyzetünket rontja, hogy az inflációt évek óta alul tervezi a kormány. Már ennek az évnek az elején is lehetett tudni, hogy az infláció 3%-nál lényegesen magasabb lesz. Ezért is került sor év közben 0,6%-os emelésre. Sokan már májusban azt gondolták — látva az elszabaduló élelmiszerárakat —, hogy indokolt lett volna az évközi 1 %-os emelés.

(folytatás a 3. oldalon)

A TARTALOMBÓL:
Baranyában is vágnak a közösségre * Idősek Világnapja a megyékben * Műveltségi vetélkedő Etén * Zalaszentgyörgyi kiruccanás * Stresszmentesen Többet Jobban



Az őszi kicsalogatta a klubtagokat a szabadba, rengeteg jó hangulatú kirándulásról hallami, néhányan élményeiket is megosztják a Hírlevélén keresztül. Képünkön a Lovászi Olajbányász Nyugdíjas klub tagjainak kirándulása.



A soproni Hotel Szieszta látta vendégül még szeptember végén klubtagjainkat, és ahogy a résztvevők történeteiből kiderül, remekül sikerült a program.



A balatonfüredi Annabella Hotel adott otthont klubtagjaink Amatőr Művészeti Együtteseinek és Szólistáinak IX. Balatonfüredi fesztiváljára október közepén. És rövidesen Hajdúszoboszló következik...

Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

Október elején jelent meg a Magyar Közlönyben a nyugdíjprémiumról és a kiegészítő nyugdíjemelésről szóló rendelet, amelynek értelmében november 1-jétől (január 1-i visszamenőleges hatállyal) 1,2 százalékos emelés jön a nyugellátásra és nyugdíjszerű ellátásra jogosultaknak.

Az, hogy ki mennyit kap, egyénenként változik. Annyi biztos, hogy 2021. január 1-jén az öregségi nyugdíj összege átlagosan havi 150 571 forint volt, ez a 2021. évi költségvetési törvény módosítását követően évközben 0,6%-kal emelkedett így nyártól már nagyjából 151 475 forint lehetett ez az összeg. Kalkulációk szerint tehát, aki az átlagos összeget kapja, annak novemberben 251 924 forintot fognak folyósítani.



Az ENSZ közgyűlése 1991-ben nyilvánította október 1-jét az idősök világnapjává. A megyei szervezetekben egész hónapban egymást követték az idősöket köszöntő rendezvények, sőt, még a legutóbbi napokban is tartottak ezek a találkozók. Zala megyei szervezetünk az Idősök Hónapját szervezte meg, gazdag eseménysorozatot kínálva a nyugdíjasoknak. Képük ennek egy eseményét rögzíti.

Essék egy-két szó a visszavezetésre kerülő 13. havi nyugdíjról is. Több mint 10 éve várjuk, hogy ez megtörténjen. 2002. és 2010. évek között összesen 22 havi (!!!) nyugdíjat fizettek ki a 13. havi nyugdíj jogcímén. A 2010. és 2021. évek között pedig, eddig mindösszesen csak 1 hetit. Érthető, ha a nyugdíjasok várják ezt a juttatást. A miniszterelnök bejelentése szerint 2022 februárjában várható a 13. havi nyugdíj visszaépítésének a 2. lépése, a 2 havi nyugdíj kifizetése. De nincsen kizárva az se – választások jönnek –, hogy teljes havi nyugdíjat,

4 havi nyugdíjat kaphatunk kézhez! A céltartalékra egyelőre erre a kifizetésre 160 milliárd 340 millió forint áll rendelkezésre. A teljes havi nyugdíj kifizetése ennek az összegnek a megduplázását igényli. Persze, nemcsak a nyugdíjasok fognak pénzt kapni! A 25 év alattiak nem fognak adót fizetni. A befizetett adó egy része februárban visszajár, minden dolgozó gyermekes szülő visszakapja az idén befizetett személyi jövedelemadóját az átlagbér adószintjéig. Az intézkedés 1 millió 900 ezer szülőt érint, és összesen több mint hatszázmilliárd forint összegű támogatást jelent.

Kedves Klubtagok!

November 8-9-én **megyei elnöki megbeszélést** folytatunk Budapesten. A járványhelyzet nem tette lehetővé, hogy az elmúlt másfél évben közös ügyeinket „élőben” vitathassuk meg. Mondanom sem kell, a megbeszélésre szigorú intézkedések – védettségi igazolvány, maszk, gyakori szellőztetés, kézfertőtlenítés stb. – mellett kerül sor. Nemcsak az eltelt idő miatt fontos, hogy ismételten találkozzunk. Négy megyében – Baranya, Heves, Nógrád és Hajdú-Bihar – történt változás. Szeretnénk megismerni az új elnököket, elgondolásaikat a megyei munka irányairól, főbb feladatairól. Valamennyi megyei elnök lehetőséget kap saját megyéje legfőbb problémáinak, terveinek bemutatására. A következő lapszámban beszámolunk a megyei elnöki találkozó főbb részleteiről.

Kedves Klubtagok!

A napokban **Merkely Béla közölt pár fontos adatot a járványról.** A koronavírus elleni első két oltás rendkívül fontos, hiszen nagyjából a tizedére, huszadára tudja csökkenteni a kórházba kerülés, a súlyos lefolyású megbetegedés valószínűségét – mondta el a Semmelweis Egyetem rektora az állami rádió vasárnapi műsorában az MTI szerint. Merkely Béla hozzátette: az oltottak számával párhuzamosan az átfertőzöttek is folyamatosan nő. Az elmúlt két hétben az indiai variáns R-értéke 1,5-et ért el, azaz egy megbetegedett személy másfél embert tud megfertőzni. Ez az érték a riport óta eltelt időben emelkedett. Egy oltottak és védettek nélküli környezetben ez a szám akár nyolc is lehetne. Kitért arra, hogy a fertőzöttek számának ugrásszerű emelkedését látjuk, amely a járvány gyorsulását igazolja. Hozzáfűzte: a kórházi fertőzöttek száma egyelőre nem éri el azt, amely tavaly ugyanebben az időszakban volt, ezzel együtt szeretnék ezt a mutatót a lehető leginkább csökkenteni és az egészségügy leterhelését kordában tartani. Merkely Béla kiemelte: az oltottak esetében sokkal kisebb az esély arra, hogy súlyosan megbetegedjenek, azonban a 70 és 80 év fölöttiek, különösen ha ehhez valamilyen társbetegség is jár, oltás mellett is megfertőződhetnek, adott esetben kórházba kerülhetnek.



Hatvan év alatt két oltással gyakorlatilag extrém ritkán kerülnek súlyos megbetegedéssel kórházba. Négy egyetem adatai alapján olyan személy sincs, aki fiatalon, két oltással lélegeztetőgépre került volna – hívta fel a figyelmet az oltás fontosságára. Mint elhangzott, minden beteg, aki lélegeztetőgépen van, oltatlan, vagyis abba a 38 százalékba tartozik, aki még nem vette fel az első két oltást Magyarországon. Nem megnyugtató, hogy olyan személy, aki még nem betegedett meg, nem tudja megakadályozni a nyálkahártyán keresztül történő megfertőződést. Az oltás az olykor nagyon súlyos lefolyású megbetegedést náthává vagy rövid ideig tartó lázzal járó felső légúti megbetegedéssé tudja szelídíteni. Merkely Béla szerint a harmadik oltás mindenképpen javasolt a 60 év feletti lakosságban, a 60 év alatti, valamilyen krónikus betegségben szenvedőknek, valamint azok számára is, akik olyan közegben tartózkodnak, ahol nagyon sok emberrel találkoznak.

Kedves Klubtagok!

A Semmelweis Egyetem rektora beszélt arról is, hogy Nagy-Britanniában a magas átoltottság mellett az a típusú megfertőződés dominál, ahol nincsenek jelentős klinikai tünetek és a kórházba kerültek száma az összes megbetegedésekhez képest lényegesen alacsonyabb, mint az első, a második vagy a harmadik hullámban. „Ilyesmit várunk Magyarországon is” – tette hozzá.

„Úgy tűnik, hogy az erősebb fertőzőképességgel rendelkező indiai variáns egy bizonyos mértékig, bizonyos személyeknél ki tudja kerülni az oltást. Izraelben azt tudták elérni, hogy a harmadik oltás visszaállította a két oltásnál ismert, brit mutánsal vagy vuhani vírussal szembeni hatékonyságot, azaz 93-95 százalékra tudta visszaemelni a védettséget” – mondta Merkely Béla.

Időpontfoglalással és anélkül is lehet érkezni az oltópontokra akár az első, akár az elmaradt második, akár a harmadik oltásra. Az átoltottság további növelése és a járvány megfékezése érdekében a kormány 2021. november 22-28. között **oltási akcióhetet** indít a kórházi oltópontokon. A kórházak országszerte – Budapesten kiemelten – megemelt oltási kapacitással és időpontfoglalás nélkül is várják azon a héten a még oltatlanokat, és akár a második, harmadik oltást felvenni kívánókat is. **Ötféle vakcina áll rendelkezésre** a kórházi oltópontokon: Pfizer, Moderna, AstraZeneca, Janssen és Sinopharm.

Tudjuk, hogy közöttünk is vannak az oltásellenesek. Féltjük őket. Kötelességünk a járvánnyal, a védekezéssel kapcsolatos információk rendszeres közreadása. Sok tagunkat veszítettük el mióta kitört a járvány. Van, ahol klub szűnt meg, mert anynyian mentek el. Vigyázzatok magatokra, mert jól látható, hogy a járvány nem múlt el!

Üdvözlettel:

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

Baranyában is vágnak a közösségre

A Baranya Megyei szervezet élére nemrégiben új elnök került **Kárpátiné Kovács Zita** személyében. Zita a gyönyörű zengőaljai kisvárosban, Pécsváradon él, és az online térben való beszélgetésünkből is az derült ki, hogy a város, a városban, megyében működő szervezetekbe a jó hangulatért, a kellemes közérzetért nem kell a szomszédba menni.

A nemrégiben megválasztott megyei elnök élete tehát szorosan kötődik Pécsváradhoz. Ott járt iskolába, ott nőtt fel, ott is dolgozott körülbelül 41 évet, és onnan is ment nyugdíjba. 20 évig népművelőként dolgozott a helyi művelődési központban, majd a szociális gondozási központnak lett a vezetője. Az idősellátás volt az élete, aztán a sors nyugdíjasként is az időskorúak mellé vezényelte.

A családról kérdezném, de rögtön visszakanyarodunk a közösséghez

- Mindig közösségekben, a közösségekért dolgoztam. Még népművelő koromban, amikor vöröskeresztes aktivistaként az idősek napját szerveztük, azzal szembesültem, hogy Pécsvárad lakosságának majdnem egynegyede 60 éven felüli. Ez az idősek napja valamikor ősszel volt, és az előző év tapasztalataiból kiindulva már következő év tavaszán kezdeményeztem, hogy jöjjön létre helyben egy nyugdíjas klub. Rengetegen jelentkeztek, és 1993 óta, tehát 28 éve töretlenül működik a pécsvárad nyugdíjas klub, ami később közhasznú egyesülettel alakult. Jelenleg 195 fizető tagunk van.

Nagyon fiatalon kerültem tehát kapcsolatba a nyugdíjas korosztállyal, még a nyugdíjas évek előtt bekapcsolódtam a megyei nyugdíjas klubok életébe is. A pécsváradiak rengeteg fesztiválon, találkozón vettek részt, hiszen nekünk is vannak csoportjaink, hagyományőrző táncosaink, férfi-női és vegyes kórusaink. Eközben ismerkedtem meg Sipos Jolikával, akivel immár 28-29 éve vagyunk munkakapcsolatban.

- *Hogy kerültél végülis a megye élére?*
- Évek óta mondogatta Jolika, hogy vegyem át tőle a megyei vezetést, de hát ez nem olyan egyszerű dolog. Most jött el az ideje... A pandémia miatti hosszabb szünet után az elmúlt hónapban össze-

ültek a megyei klubvezetők, és megtörtént a választás. Nem a legkönnyebb időszakban...

- *Szám szerint hány, a szövetséghez tartozó klub működik Baranya megyében?*

- Jolika nyilvántartása szerint 35 klub

működik a megyében, és a választáson közülük 24 vagy 25 klub képviseltette magát. De hogy közülük melyik aktív, melyik halódik, azt még nem igazán tudjuk, most ismerkedünk komolyabban egymással. Főleg a kisebb településeken működő klubokkal kell szorosabbra fűzni a kapcsolatot, hogy vajon megmaradtak-e, működnek-e, mert bizony van olyan közösség, ahol csak nyolcan vannak. A nagyobb klubok könnyebben vészelték át az elmúlt időszakot is. Mindannyian reménykedünk abban, hogy előbb utóbb elmúlik ez az őrült időszak és visszatérhetünk a régi kerékvágásba.

- *Hogyan tartjátok a kapcsolatot?*

- Akivel tudom telefonon, illetve interneten tartom a kapcsolatot, de a kicsi falvakban nagyon nehéz utolérni az embereket, mert a modern technikában sem igazán vannak otthon. Csak ha az unoka segít, ha éppen otthon van... Ha kicsit javul a helyzet, szeretnék körzeteket kialakítani a járási központhoz vagy nagyobb településhez kapcsolódva, elsősorban az aprófalvakban élők érdekében. A kistelepülésen élők sokkal több törődés, sokkal több odafigyelést igényelnek, nem szabad magukra hagyni ezeket a közösségeket. A pécsváradiaknak ebben már van is gyakorlatuk.

Baranya soknemzetiségű megye. Élnek itt a mai napig sokácok, horvátok, szerbek, németek, svábok szép számmal. 1999-ben, az idősek nemzetközi évében éppen ezért rendeztük meg a nemzetiségi klubok találkozóját. Óriási sikere volt. Akkor ennek a találkozóknak elsősorban az volt a célja, hogy azok az idős emberek, akik még ismerik a nemzetiségük nyelvét, dalait, verseit, történetét, hagyományait, viseletét, azt továbbadják a fiatalabb generációnak. Olyan sokan jöttek el akkor, hogy alig fértünk el a művelődési otthon nagytermében. Eppen ezért a következő évben már a sportcsarnokban kellett megrendezni a találkozót. Mindenkinek csodálatos élmény volt. Ezt az élményt szeretnénk újra felele-



A 65 év feletti pécsváradiakat novemberben a művelődési központban műsorral, vendégséggel várják őket az idősek napján.

veníteni, ha sikerül jövőre ismét szeretnénk megrendezni a nemzetiségi klubok találkozóját.

- *A megye lélekszámához viszonyítva alacsony, a szövetséghez tartozó klubok létszáma...*

- Baranya érdekes megye, a pécsiek, a megyei nagyobb városok önállóak. Pécssett egy klub tartozik a szövetséghez, de számos, a szakmai érdekek mentén szerveződő klubokról tudunk, akik szintén önállóak. Van kapcsolatunk velük, gyakran találkozunk, elmegyünk egymás rendezvényeire. A pécsi napokon például a mi csoportjaink rendszeresen fellépnek.

Ismét a családról kérdezem...

- Három fiam van és nyolc unokám, négy fiú négy lány, így kerek a történet... A fiúk 45, 44 és 41 évesek. A legidősebb és a legfiatalabb fiam itt él Pécsváradon, a középső fiam Budapesten dolgozik. A legidősebb unokám most fog érettségizni német nemzetiségi tagozaton Pécssett, a legkisebbek, az ikrek fél évesek. Gyakran összejön a család, mindig van valamilyen ünnep, amit közösen ünneplünk, már kinőttük a nagy asztalt is...

Zita élete szorosan kötődik a civil szervezetekhez, rengeteg civil szervezetnek az alapító tagja. 40 évig tevékenykedett a Magyar Vöröskeresztben is, a megyei szervezet vezetőségi tagja volt.

- Büszke vagyok arra, hogy a közösségi munkámért a vöröskereszttől is minden létező kitüntetésnek megkaptam. És rám azt sem lehet mondani, hogy senki nem lehet próféta a saját hazájában, mert a város minden ciklusban elismerte a munkámat. Nemrég lettem Pécsvárad díszpolgára. Mindez gondolom annak köszönhető, hogy közösségi pontot hoztunk létre többed magammal, ahol önkéntesként segítjük az idősebbeket. És hadd említsem meg azt is, hogy a szülői házamból létrehoztam egy emlékházat. Apai ágon a felvidékről származunk, édesapámat, ahogy sok száz felvidéki családot onnan telepítették át ide, a kitelepített svábok házaiba. Ezért hoztam létre a szülői házban egy felvidéki szobát és egy sváb szobát. A generációk találkozásának színtere is lehet ezt a ház, hogy a gyerekek ismerjék meg a múltjuknak ezt a szegletét, találkozzanak az elődeik történetével. Megdöbbentő ugyanis, hogy a gyerekek mennyire nem ismerik az őseik által használt eszközöket. Pedig nem árt ha tudják, hogy a sparheltba minden nap be kellett gyújtani, és a lábas azért lábas, mert lába volt, és így tovább... Az idős emberek még át tudják adni ezt a tudást az ifjabb generációnak, hogy ne menjen feledésbe a múlt.

Készülünk az idősek napjára, aminek a megyében nagy hagyománya van. Ekkor nemcsak az időseket köszöntjük, hanem a házassági évfordulókat is megünnepeljük. Várják az emberek a találkozókat még akkor is, ha félnek a vírustól. Félnek, de azért találkozni is szeretnének, mert vágnak a közösségre.

Sz.R.



Idősek Világnapja a Kabai Őszirozásoknál

Egyesületünknel már hagyomány, hogy minden évben megrendezzük az Idősek Világnapját. Most október másodikán is így volt, csak kicsit szerényebben. Minden a napközben volt.

Pápai Tamás jegyző köszöntötte a kedves helyieket és a környező településekről érkezőket. Természetesen ők mind a barátaink, és szívesen jöttek hozzánk. Polgármesterünk egy szép verssel kedveskedett, Bodó Sándor államtitkár kedves szavai is jólestek nekünk, idősöknek. Majd következett a műsor, volt vers, tánc, ének stb. A finálé cigánytánc volt, amibe bevontuk a táncolni szerető kedves vendégeket is, ezzel a jó hangulatot már meg is alapoztuk. Ezután a vacsora következett, melyet Házi Lajos és munkatársai nagyon finomra készítettek el. Ezt kötetlen beszélgetés, barátkozás követte. De megszólalt a jó zene, melyről Kárai Lajos gondoskodott, és irány a parkett, mindenki táncolt. Ilyenkor nem fáj semmi, jól érezzük magunkat, kikapcsolódunk a szürke hétköznapiakból, szórakozunk ez a lényeg! Videóunknak volt is dolga, a sok vidámságot, táncot felvenni. Úgy gondolom, aki ott volt, jól érezte magát. A sok zene és tánc után a tombolasorsolás következett, melyen rengeteg mindent sorsoltunk ki: bor, süti, gyümölcs, illatszercsomag, és fődjéként három ajándékkosár! Most sok jelenlevőnek kedvezett Fortuna!

De minden jónak vége van egyszer, így a mi kis ünnepségünknek is vége lett. Köszönöm a barátainknak, hogy együtt voltunk és megünnepeltük az Idősek Világnapját!

Kiss Lajosné

Idősek Világnapja Újkígyóson

A Békés megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége október 7-én tartotta az Idősek Világnapját Újkígyóson – hagyományosan, immáron harmadik éve. A jeles napon 20 egyesület és klub tagsága, 225 időskorú tette tiszteletét.

A rendezvényt Herczeg Tamás, az I. számú választó kerület országgyűlési képviselője nyitotta meg. Nagy örömünkre szolgált, hogy rendezvényünket több polgármester is megtisztelte, valamint országos elnökségünkől Szalai Antal alelnök.

Az időseket Zalai Józsefné, az „Életet az Éveknek” Békés megyei szervezetének elnöke köszöntötte.

Október elseje az Idősek Világnapja, melyet 1991 óta ezen a napon ünnepelünk. Ebből az alkalomból köszöntjük mindazokat az embereket, akik hosszú élet munkáját, tapasztalatait tudják maguk mögött.

Itt szeretném köszönteni a 93 éves Farkas Mihály-nét, aki alapító tagja volt a Kaszaperi Mozgáskorlátozottak Egyesületének. Sajnos betegsége nem tette lehetővé, hogy személyesen ünnepeljük. Emellett nem szabad megfeledkeznünk a megyénkben nagy hagyományokkal rendelkező klubokról és egyesületekről. Ebben az évben köszöntük a 60 éves Harangvirág nyugdíjas klubot Battonyáról, az 50 éves Román Nemzetiségi Márki Sándor Nyug-



díjas Egyesületet Kétegyházárról, a 41 éves Sárreti Népdalkör Egyesületet Szeghalomról.

Segítségükkel ápoljuk hagyományainkat, száll generációról generációra a sok tudás.

Köszönettel tartozunk nekik azért, hogy verítékükkel, könnyeikkel, szorgalmas munkájukkal, áldozatukkal a nehéz időkben megteremtették és biztosították nekünk, fiatalabbaknak, gyermekeinknek, unokáinknak, hogy tanulhassunk, dolgozhassunk, gyarapodhassunk és nyomdokukba léphessünk. Ezt követően 32 idős tagunknak emléklapot és virágot adtunk át, akik megmutatták a fiatalabb generációnak, hogy nem csak a 20 éveseké a világ!

Köszönjük a Békés megyei Önkormányzatnak, hogy rendezvényünk sikerességéhez hozzájárult.

Jó egészséget, tartalmas, boldog életet kívánok minden idős embertársunknak!



„Kerek Isten fája...”

„Itt van a szép, víg karácsony...”

Utolsó fordulójához érkezett az Országos Kulturális Bizottság online Hagyományismerteti vetélkedője. A 6., utolsó forduló kérdései „Kerek Isten fája...” „Itt van a szép, víg karácsony...” címmel már letölthetők honlapunkról. Töltsétek le minél többen és küldjétek be a megfejtést a generacio2017@gmail.com e-mail címre.

Beküldési határidő: 2021.december 3.

Idősek napja Komárom-Esztergom megyében

Az „Életet az éveknek” Komárom-Esztergom Megyei Szervezete október 4-én tartotta meg a tatányai Puskin Művelődési Házban az Idősek napi megemlékezést. Ezúttal a rendezvény kissé rendezette volt, mivel az előre beütemezett programjaink megtartását a járványügyi helyzet erőteljesen átrendezte. Most azonban, hogy újra lehetővé vált a személyes jelenlétű rendezvények megtartása, azonnal éltünk a lehetőséggel. Úgy gondoltuk, hogy ezen az impozáns rendezvényen lehetőséget adunk a Covid miatt otthon rekedt szépkorúaknak, hogy megmutathassák a bezártság alatt mivel is ütötték el idejüket. Azt hiszem a látvány minden ott lévő ámulatba ejtett. A meghirdetett kézműves kiállításra olyan alkotások érkeztek, melyből egyértelműen megtudhattuk, hogy a megyénkben élő szépkorúak nem csak szépek, hanem igazán ügyesek, mi több, kiválóan tehetségesek is. Külön öröm volt számunkra, hogy a rendezvényünket megtisztelte jelenlétével Bencsik János országgyűlési képviselő, Popovics György a Komárom-Esztergom Megyei Közgyűlés elnöke, Romanek Etelka a Közgyűlés al-



A jelenlévők a kiállításon kívül táncbemutatókat is láthattak, melyet a megyénkben működő nyugdíjas klubok táncsoportjai adtak elő. A sorokban ülő vendégek azt hiszem jó érzéssel nyugtázhatták azt a vitalitást, gyermeki jókedvet és önfeledtséget, melyet a porondon táncolók közvetítettek. Ha fiatalok is voltak a sorokban, egyértelműen láthatták, hogy a test hiába öregedik, a homlok hiába ráncosodik, a lélek örökre fiatal maradhat.

A műsorzáró akkordjaként csendült fel Vida Balog Jeva operett részletekkel tarkított dalos műsora, mely közben sokan érezhettük úgy, hogy táncra perdülnénk. Ám a hely szűke miatt ez sajnos nem volt lehetséges, viszont a műsor után felszolgált finomságokhoz mindenképpen meghozta az étvágyat.

A falatozás közben a résztvevőknek lehetősége adódott kötetlen beszélgetésre, mely során egyértelműen kiderült, hogy személyesen az igazi!

A Művelődési Házban a kiállítást egy héten keresztül még megtekinthették az érdeklődők.

Dr. Farkas Csilla



elnöke, Czunyniné Dr. Bertalan Judit országgyűlési képviselő, továbbá, hogy a Komárom-Esztergom Megyei Rendőrfőkapitányság Bűnmegelőzési Alosztálya is képviseltette magát.

Bencsik János megnyitó beszéde után Popovics György, Romanek Etelka, Czunyniné Dr. Bertalan Judit és Troják Frigyes, az Életet az éveknek Komárom-Esztergom Megyei elnöke is köszöntötte a jelenlévőket. Troják Frigyes köszöntő szavai sokak szemébe könnyeket csaltak. Azt hiszem az ott lévők mindegyikébe örökre bevésődtek Müller Péter szavai, melyeket Frigyes idézett: „nem az a lényeg milyen mulandó a test, hanem az, hogy ki lakik benne”.

Hogy ki lakik a testekben? Erre kaphattak választ a jelen lévők, mikor végig nézték a délelőtti során fellépőket. A rendezvény kiállításában 9 tatányai és 9 vidéki klub 64 alkotója mutatkozott be mintegy 241 alkotással. A kiállított tárgyak között festmények, fafaragások, hímzések, papírhajtogatások, selyemvirágok, üvegfestések, horgolások is megtalálhatók voltak.



Sopronban járt a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület

Az Egyesület egy szép októberi délutánon a „Hűség városába”, Sopronba kirándult. A nemrég restaurált Szent Mihály templom, a Höveji csipke kiállítás, valamint a szintén nemrégiben felújított Lenck-villa volt az úticél.

A lenyűgöző épületbe belépve a kirándulókat idegenvezető kalauzolta végig az egy éve, október 1-én újra szentelt templom történetén. A templom neve Szent István király idejéből ered, amikor is Szent Mihálynak, az „Arkangyalok vezérének” oltalmába ajánlotta. Az első felszentelés 1482-ben volt, amelyen a legenda szerint Mátyás király is részt vett. A szentélyben a főoltár a vértanú Apor Vilmos püspök ereklyéjét rejt. A történetet végighallgatva imádsággal és énekkel zárták a templomlátogatást.

A Sekrestyés-házban Kovácsné Pócza Ágnes Höveji csipke kiállításán műves darabokra csodálkozhatott rá a látogató. A finoman cizellált blúzok, terítők elkészítése kézügyességet, jó szemet, de legfőképpen elhivatottságot kíván.

A délután rövidnek bizonyult, mert a belvárosi séta több időt vett igénybe, hiszen tele van szépséggel, történelemmel, az odalátogató számára. Ősz lévén a napok is rövidebbek, így aztán a Lenck-villa



múzeumi parkját, amely még szép félhomályban is tudták csak megtekinteni. Maga az épület is impozáns látványt nyújt, ám a hozzá csatlakozó télikert szemet gyönyörködtető benyomást tett még kívülről is. A villaépület hátsó oldalán a téglafal és az ódon kőből rakott 17. századi városfal mentén sír- emlékek sorakoznak, amelyeket Sopron régi evangélikus temetője őrzött meg az utókornak. A park a város szívében becsalogatja az arra járókat, árnyas fáival, nyugalmaival, és a szökőkút szelíd csobogásával. Aki meg akar pihenni a napi rohanás közepe- tetten, betérhet bármikor egy kis töltődésre.

Az egyesület tagjai élményekben teli őszi délutánt



tudhattak maguk mögött. A fáradtságot felülmúlta a látvány gazdagsága, de egy délután, de még egy nap is kevés ahhoz, hogy a kisváros ódon falai felfedjék a bennük megbújó titkokat.

**Kissné
Horváth Júlia**



Műveltségi vetélkedő Etén

Egy szép őszi délutánon sorba érkeztek a nyugdíjas klubok az etei nyugdíjasok meghívására egy kis szellemi tornára. A Komárom-Esztergom Megyei Nyugdíjas Szövetség elnöke Troják Frigyes köszöntötte az egybegyűlteket. A klubok bemutatkozását követően az Őszirózsa Nyugdíjas Klub, mint házigazda egy szép énekkel köszöntötte az egybegyűlteket. A bábolnai nyugdíjasok két tánccal, a bakonyársarkányiak énekkel és egy vidám jelenettel, a tárkányi nyugdíjasok gyönyörű népdalokkal mutatkoztak be, de elhangzott több vers is.

Ezután Forgó Pál pszichológus előadását hallgathattuk meg, sokat tanultunk az időskori gondokról és a megoldásokról. Csak egy gondolat az előadásból: „Minden nap ajándék, ha ki tudom nyitni a szemem, az új napra koncentrálok, a szép emlékekre, melyeket életem során gyűjtöttem össze. Az öregség olyan, mint a bankszámlád. Azt veszed le róla, amit összegyűjtöttél. Ezért az én tanácsom, hogy sok-sok boldogságot, szépet rakjál félre emlékeid bankszámlájára. Emlékezz ezekre az egyszerű gondolatokra, ahhoz, hogy boldog legyél:

1. Szabadulj meg a gyűlölettől!
2. Szabadulj meg az aggodalmaktól!
3. Élj egyszerűen!
4. Adjál többet!
5. Várj kevesebbet!”



Szabó Mária Magdolna alpolgármester asszony kiosztotta a tesztlapokat, amelyekben 36 kérdésre kerestük a jó válaszokat nagy izgalommal.

Vacsorával és sok finom házi készítésű süteménnyel kedveskedtünk a vendégeinknek, majd a megoldásokat a tesztkérdésekre közösen beszéltük meg.

Harmadik alkalommal rendeztük meg ezt a találkozót, jó hangulatban váltunk el egymástól, ha a Jóisten éltet bennünket, jövőre is találkozunk Etén egy ilyen vetélkedőre.

Megköszönöm Ete Község Önkormányzatának anyagi támogatását, Gyűsziné Rohoncz Anita polgármester asszony segítségét, akinek a díszítési ötleteivel egy gyönyörű termet varázsolt elénk a Művelődési ház.

Már Lajosné,
az Őszirózsa Nyugdíjas Klub vezetője

Kirándultak a Lovászi Olajbányász Nyugdíjas klub tagjai

Szarvas, Békéscsaba, Nagyszalonta, Arad, Gyula, Izsák... Szállás Gyulán, a 3 csillagos Park Hotelben

Szarvas: Magyarország földrajzi középpontját 1880-as években határozták meg. 1939-ben emlékművet is állítottak itt, ami 2011 óta történelmi emlékhely.

Hajóztunk a Holt-Kőrösön, végigsétáltunk a Mini Magyarország interaktív makettparkban, Békéscsabán a Munkácsy Mihály Múzeumban megtekintettük az Egy géniusz diadala című kiállítást.

A múzeumot 1914-ben avatták fel, 1951-ben vette fel a Munkácsy nevet. Majd a Jézus Szíve (Jamina) templom következett.

Nagyszalonta következett ezután. Az Arany János Emlékmúzeum Románia legrégebb magyar irodalmi múzeuma. Arany János újjáépített szülőháza. Tájház épült a szülőház helyén.

Aradon a Szabadság-szobor Zala György alkotása.

Az Aradi Vértanúk emlékére 1890-ben avatták fel. A Vértanúk emlékműve az aradi tizenhárom vértanú kivégzési helyének megörökítésére emelték 1881-ben.

Ezután Gyula következett. Az Almásy-kastély gr. Almásy Zsigmond tulajdonába 1741-ben került. 1741-1948-ig az Almásyak tulajdona volt. A gyulai vár középkori téglavár. A várban működik a vármúzeum, ahol az érdeklődők 24 kiállító teremben járhatják végig közel hét évszázad történetét.

A Százéves cukrászda állítólag Magyarország második legrégebben üzemelő cukrászdája Gyula központjában, az Erkel tér sarkán.

Izsákon a Birkás Pincészetbe látogattunk. Jellemző fajtája az arany sárfehér és a kadarka.

A jó hangulatban telt estebéd és 3 féle bor kóstolása után, elindultunk hazafelé. Nagyon tartalmas kirándulásunk volt.

Zalaszentgyörgyi kiruccanás

Az Életet az Éveknek Zalai Szervezetének elnöksége néhány jelentkező klubvezetővel együtt október 1-én Zalaszentgyörgyre kirándult. A 20 fős csapatot az alakjával sárkányra emlékeztető „Testvértelepülés park”-ban köszöntötte Kovács Dezső, Zalaszentgyörgy idősbárát polgármestere. Beszélt a falu történetéről, jelenéről és a zalaszentgyörgyi közösségi életről, amelybe minden korosztályt bevonnak. Elmondta, hogy Zalaszentgyörgy is tagja lett a Green City projektnek.



A Testvértelepülés park kivitelezése megfelelt a Green City Fenntarthatósági Minősítő Rendszer követelményeinek, s mint ilyen, hivatalosan is Green City akkreditált lett. A falu egyik testvértelepülése, Marosszentgyörgy tölgyfákat ültetett, míg a másik, Oromhegyes, rózsabokrok ültetésével kedveskedett a községnek. Mindez szimbolikusan jelzi azt a kapcsolatot, a barátság meglétét és hosszú távú fennmaradását, ami a három települést összeköti. A község testvértelepülései mellett barátságot ápol a Zala folyó túlsó partján lévő Kávás településsel is, és egymást segítve birkóznak meg a nehézségekkel. Zalaszentgyörgy büszkesége, a Zalai Panteon szintén a Testvértelepülés parkban található. Utunk a kultúrházhoz vezetett, ahol megtekintettük Buday Ibolya kalauzolásával a Zalaszentgyörgyi Nemzetközi Művésztelep alkotásaiból nyílt állandó kiállítást. A séta alkalmat adott az ismerkedésre, aktuális dolgok megbeszélésére, hisz a különböző kluboktól érkezett vezetők találkozásait is szolgálta a kiruccanás.

Következő megállónk a temetőben álló Árpád-kori műemlék templom, melynek Szent György szobros szentélye többeket fohászra készítetett. Mária ének felcsendülésével köszönték meg Zalaszentgyörgynek, hogy megőrizte és szépen karbantartja templomát.

A templomból utunkat a Zalaszentgyörgyi-tó irá-

nyába vettük. A tó átlagos mélysége 1,80 m. Állandó vízszintjét a tómederben lévő számtalan természetes forrás és a Zél-patak biztosítja. A vízterület: 16 ha. Az őszi táj nem fukarkodott szépségeivel, melengető, hívogató napsugarak tették kellemessé sétánkat.

A tótól a falu tájházához mentünk, ahol a régi paraszti életmód relikviáival találkozhattunk. Emellett az I. világháború emlékeit, a kertkultúra hagyományait és a kortárs művészetet egyaránt megidézte ez a különleges tájház. A tisztaszoba, a konyha és a lakókamra hármasan túl a tájház más helyiségeiben tematikus kiállításoknak is helyet ad. A relikviák megtekintése sokunknak idézte fel gyermekkorunk hangulatát. A kiállított bibliák egyediek, neves múzeumok is megirigyelhetnék őket.

A tájházban állandó kiállítása van Buday Mihály helybéli festőművésznek, aki személyesen mutatta be a 6 szakrális és 16 történelmi témájú munkájából látható tárlatot, a csúriben pedig az I. világháborúból fennmaradt relikviákból nyílt kiállítást nézhettünk meg.

A látogatás végén a tájház udvarán felállított sörpadok kínálta kényelmet igénybe véve alkalom nyílt beszélgetésre, a múlt felidőzésére is.

Túránk végén a látogatáson résztvevők elismerő szavakkal illették Zalaszentgyörgy polgármesterét, lakóit, és elmondták, hogy a falu nyújtotta látnivalók, nevezetességek a jelen és a múlt összefonódásából jöttek létre, ez egyben jövőnknek is záloga. Látnivalóban, élményben gazdag napot töltöttünk Zalaszentgyörgyön, ebben a csodálatos természeti szépségekkel övezett környezetben. Köszönjük a lehetőséget, Buday Ibolyának, Buday Mihálynak a tájház bemutatását, Kovács Dezső polgármesternek pedig a lehetőséget, köszöntő, baráti szavait.

Vidovicsné Bene Erzsébet





Palóc dalok a Hagyományok Házában

Interaktív előadás és daltanulás című programunkat, a Mesterkurzust október 26-ára szerveztük meg a Budapesten a Hagyományok Házában.

Az előadó Antalné Zoboki Anna, Panni, ének-zene tanár volt. Az előadás, daltanulás témája a Felvidék, azon belül is a palóc népdalok voltak. A résztvevők a palóc etnikai csoport sajátosságait, különállóságuk jellegzetességeit, hagyományait, szokásait, népviseleti jegyeit is megismerték.

A dalok megtanulása után megtekinthettük belülről, közelebbről is az impozáns épületet és két csodálatos kiállítást. A szépszámu résztvevők a tartalmas nap után kulturálisan feltöltődve térhettek haza.

Szecsődi Józsefné, Kulturális Bizottság



Felnőttbarát wellness szállodánkban a Ráckevei-Duna partján színvonalas szolgáltatásokkal: kényelmes szobákkal, késő estig nyitva tartó, antik római stílusú Wellness Forrással, szórakoztató programokkal és finom ételekkel várjuk.

✉ repcio@wellnesshotel.hu ☎ +36 30 147 04 93



Családias szállodánkban szeretettel várjuk: ahol a múlt és a jelen találkozik a Bükk hegység déli kapujában. Felfedezhetik a szomszédos De la Motte kastélyt, Noszvaj látnivalóit és számos aktív kikapcsolódási lehetőséget találnak a közelben.

✉ repcio@tunderkerthotel.hu ☎ +36 30 147 04 92

Stresszmentesen Többet Jobban

A GTD-módszer alapjai

„A munkában és a magánéletben nem az időhiány az igazi probléma, bármennyire ezt gondoljuk is, hanem sokkal inkább az, hogy nem látjuk tisztán és nem határozzuk meg pontosan a feladatokat és a szükséges lépéseket. Emiatt élünk állandóan stresszben (még ha nem is valljuk be magunknak), és már el sem tudjuk képzelni, hogy másként is lehetne.” (David Allen a „**Hatékonyágnövelés stresszmentesen**” című könyv szerzője) Rohanó világunkban gyakran érezzük úgy, hogy sosem érjük utol magunkat, és szinte mindig több a feladatunk, mint amivel elbírnánk. Ennek következtében szorongunk, stresszelünk és azt kívánjuk, bár ne csak 24 órából állna egy nap. David Allen szerint ez korántsem jelentene megoldást, sőt csak több időnk lenne az idegeskedésre. A szerző azt vallja, hogy nem az időhiány a valódi probléma, hanem ahogy a feladatokról gondolkodunk. Kulcsfontosságúnak tartja, hogy pontosan és tisztán **lássuk magunk előtt a szükséges lépéseket, jobban fókuszáljunk a teendőinkre** és megfelelően rendszerezzük ezeket, mely által a gondolataink is letisztulnak.

Mi az a Zeigarnik-hatás?

Blum Zeigarnik (1900-1988) litván pszichológus még egyetemista korában megfogalmazott egy tudományosan is alátámasztott elméletet. Ennek kiinduló pontja a pincérek munkájának megfigyelése (jobban emlékeznek a kifizetetlen számlákra, mint a kifizetettekre) volt. Az elmélet lényege, hogy hamarabb elfelejtjük a befejezett, mint a befejezetlen dolgokat. Szellemi energiánkat elvonják a befejezetlen feladatok, de amint elvégeztük kidobjuk az elménkből. Hogyan lehetséges ez? Az agyunk, amíg egy feladat nincs befejezve, akciós potenciált gerjeszt. Ha egyszerre több feladatot is csinálunk, akkor az egynél több területen vált ki ingerületet. Ebből a „mindkét végén égetjük a gyertyát” hatás következhet, ráadásul egyik feladatra sem tudunk maximálisan koncentrálni. Ez a jelenség visszahat az emlékezetünkre.

Mi az a GTD-módszer?

David Allen (1945) amerikai termelékenységi tanácsadó a befejezetlen feladatokat „nyitott hurkoknak” nevezte, vagyis „bármely nem oda illő, ami elvonja a figyelmünket, és azt a módot, ahogy ezt megteszi”. A GTD alapvetően egy rendszer a befejezetlen feladatok kezelésére, mert ezáltal jobban lehet koncentrálni az aktuális feladatokra. Az elménk nyugalomra lel, ha minden befejezetlen feladatot elrendez. Sokkal produktívabbá válunk, sokkal több dolgot tudunk befejezni. A GTD alkalmazásával minden befejezetlen feladat a helyére kerül, amikhez bármikor hozzáférhetünk, hogy megoldjuk azokat. A GTD egy döntési rendszert biztosít, hogy tudjuk, mit csináljunk legközelebb.

A GTD-módszer 5 lépése

A 21. század paradoxona, életminőségünk ugyan javult, de stressz-szintünk is emelkedett, mert többet vállalunk annál, mint amennyivel meg tudunk birkózni. Ha irányításunk alá tudjuk vonni a dolgokat (rögzítés, tisztázás, rendszerezés, reflektálás, cselekvés), akkor már képesek leszünk a nyomás alól felszabadulni.

1. Rögzítés

Az információk özönét először is meg kell szűrni. A továbbiakban a **dolog szót a következő értelemben használjuk: minden amit beengedünk a lelki vagy fizikai világunkba, és ami nem oda tartozik, ahol van; amelyek kapcsán még nem határoztuk meg, hogy mit jelent számunkra, mit szeretnénk elérni vele, és mi az ehhez szükséges következő lépés.** Az összes bevonzott és felhalmozott dolgot át kell alakítanunk értelmezhető teendők, projektek és használható információk átlátható tárházává.

Minden értelmesnek és értékesnek tűnő adatot és információt rögzítsünk minél kevesebb – számunkra jól használható és elérhető – helyen, hogy később könnyebb legyen áttekinteni és értékelni azokat. **Az elme tehermentesítése a legfontosabb, mivel általában fordított összefüggés van a között, mennyire tartjuk fejünkben a dolgokat, és mennyire végezzük el azokat.** Minden csupán a pszichében létező tennivaló irracionális és feloldhatatlan nyomást hoz létre, a nap minden percében. Ez a nyomás mindent átható stressztényezőt szül.

2. Tisztázás

Arögzített dolgok szűréséhez három kérdésre kell válaszolnunk a következő sorrendben: **Mi ez? Néhány másodpercet kell fordítanunk annak tisztázására, hogy valójában miről is szól az adott értesítés vagy dokumentum, hogy válaszolni tudjunk a következő kérdésre. Van-e vele teendő?** Ha nem a válasz, **a dolgok egy része máris a kukában landol.** A dolgok második része **pihentető anyag tárolóba** kerül, amennyiben valamikor lehet vele teendő. Ha az anyag a későbbiekben valamihez szükséges lehet a **referencia anyagok tárolóba** kerül. **Ha a válasz igen – van vele teendő, cselekvést igényel. Mi a következő lépés? A szükséges cselekvést erre a kulcskérdésre válaszolva adjuk meg. A következő lépés a következő konkrét tevékenységet jelenti, amelyre szükség van ahhoz, hogy az adott feladatot mielőbb elvégezzük.** Az elvégzendő tevékenységek tárolójában összegyűjtött anyagok a rendszer fogaskerekei. Ha egy teendő két percnél kevesebb időt igényel, célszerű abban a pillanatban elvégezni, amelyben döntöttünk róla. Ha két percnél tovább tart egy teendő, későbbre kell halasztani. Lehetnek olyan teendők, aminél nem mi vagyunk a legalkalmasabbak, ezeket adjuk át egy megfelelő személynek (delegálás).

3. Rendszerezés

A rendszerezettség azt jelenti, hogy a dolgok, a prioritási rendszerünkben, a helyükön vannak. **A cselekvést igénylő dolgok között a projektek és projekttervek kerülnek az első helyre a listázásnál. A projekt meghatározása: egy éven belüli kivitelezéshez egynél több teendőre van szükség. A haladás** nyomonkövetéséhez a **projekt-listák** hetenkénti ellenőrzése szükséges. A projekt akkor van kész, ha minden lépést megtettünk a végső cél elérése érdekében.

A napi teendők menedzseléséhez elengedhetetlen a következő lépések, azaz az elvarratlan szálak megoldásához szükséges konkrét lépések meghatározása és listázása. **A két percnél rövidebb időt igénylő teendőinket nem kell listázni, ha egyből elvégezzük azokat. A konkrét napon és időpontban kivitelezendő dolgokat a naptárban** rögzítjük. A **következő lépések listái** – a naptár mellett – a napi teendők menedzselésének, szervezésének a lelkét adják.

A cselekvést nem igénylő dolgokat is rendszerezni kell. **Szemétként** **dobható anyag** az, ami cselekvést nem igényel és később sem használható fel. Vannak pihentetendő anyagok, amelyek nem igényelnek azonnali cselekvést, de valamiért szeretnénk megtartani azokat. **Valamikor/talán listába** tesszük azokat a dolgokat, amelyekkel nem most, hanem valamikor máskor szeretnénk foglalkozni. A referencia anyagok olyan értékes információk, amikkel most nincs mit tennünk, de szükség esetén könnyen utána tudunk nézni. Ezek **téma- és területspecifikus referenciátárolókba** (szerződések, bizalmas fizetési adatok, kapcsolati adatok) vagy **általános referenciátárolókba** (használati utasítások, kézzel írott feljegyzések) kerülhetnek.

4. Reflektálás

Minden, ami cselekvést igényelhet, kellő gyakorisággal át kell tekintenünk, ha szeretnénk elkerülni, hogy agyunk minduntalan visszatérjen az emlékezés és emlékeztetés feladatahoz. Fontos sikertényező a **heti áttekintés**. A listáink heti egyszeri elolvasása lehetővé teszi számunkra a magabiztos előre haladást, mivel a nagytakarítás az agyunk kitakarítását, az elmúlt néhány nap eseményeinek összegyűjtését, tisztázását, rendszerezését és listáink frissítését (kiürítés, feltöltés) jelenti.

5. Cselekvés

Minden döntésünk intuitív (ösztönös megérzésen alapuló). A munkafolyamat-irányítás lépéseinek elsajátításával jobban el tudjuk dönteni, mit kell csinálni az adott pillanatban. Megfelelő orientációval (tájékozódás, eligazodás) sokkal nagyobb magabiztossággal **hozhatjuk meg ezeket a döntéseket. Így cselekvéseink kimenetelében már nem csak reménykedni, hanem hinni fogunk, s ezzel közvetlenül növeljük az energiánkat és hatékonyságunkat.**

Három modellt érdemes figyelembe venni, amikor aktuális feladatainkról döntünk. Abban segítenek, hogy jobban átlássuk a választási lehetőségeinket. **Négy kritériumra épülő modell:** **1. Kontextus** (összefüggés). Nem minden feladat végezhető el bárhol, csak egy helyen (otthon vagy irodában). Behatárolja döntésünket, ha valamilyen eszköze

(számítógép, telefon) van szükség a feladat elvégzéséhez.

2. Rendelkezésre álló idő. Nem foghatunk bele több órát igénylő feladatba, ha éppen csak 5 perc áll rendelkezésre. **3. Rendelkezésre álló energia.** Egy ránk váró teendőhöz friss, kreatív szellemi energiára van szükség. Máskor inkább fizikai erő kell, vagy mindkettő. **4. Prioritások** (elsődlegességek). Ha már végig haladtunk az előző három kritériumon, de még mindig több tevékenység közül dönthetünk, akkor szubjektív megérzésünkre hagyatkozhatunk, de **érdemes megvizsgálni a további két modellt.**

Három kritériumra épülő modell. Amikor dolgozunk, háromféle tevékenységet folytathatunk. **Előre meghatározott munka:** ilyenkor a következő lépések listája és a naptár alapján dolgozunk, vagyis olyan feladatokat hajtunk végre, amelyekről már korábban eldöntöttük, hogy meg kell csinálnunk. Ezek nagy elsőbbségi súlyú tevékenységek. **Éppen felmerülő munka:** sokszor azonnal felmerülő feladatokat kell azonnal megoldanunk. Ezek a dolgok fontosabbak lehetnek, mint bármilyen, amivel éppen foglalkozunk. **Meghatározzuk a munkánkat:** e tevékenységek nagy része abból fog állni, hogy meghatározzuk azokat a dolgokat, amelyeket valamikor majd el kell végezni, de nem most.

Hatszintű modell. Döntésünkhöz nagy segítség lehet munkánk természetének hat szempontból történő megvizsgálása. Alapszint: aktuális teendők: ez a minden felhalmozott teendők listája, amelyeket végre kell hajtaniuk (telefonhívások, megválaszolandó e-mailek, megbeszélendő problémák). **1. Horizont: aktuális projektek.** Olyan futó projektek, amelyeknél viszonylag rövid idő alatt szeretnénk eredményt elérni. **2. Horizont: fókuszterületek és felelősségi körök.** Munkánkhoz és magánéletünkhöz számos felelősségi kör kapcsolódik (pl. a magánéletben az egészség, a család, a pihenés). Ezek nem elintézendő dolgok, hanem olyan területek, amelyeket tevékenységeink értékelésénél figyelembe kell vennünk, hogy megőrizhessük és fenntarthassuk az egyensúlyt a munkánk és életünk egyéb területein. **3. Horizont: célok.** Segít meghatározni az aktuális teendőinket, ha tisztában vagyunk azzal, hogy mit szeretnénk elérni egy-két év múlva életünk különböző területein és a munkánkban. **4. Horizont: jövőkép.** Munkánkról, magánéletünkről 3-5 éves távlatban is érdemes elgondolkodni. Vegyük sorra a belső (karrierünk, családi pénzügyeink, életmód törekvéseink) és külső tényezőket (technológiai és környezeti változások, globalizáció, piaci trendek). **5. Horizont: küldetés és elvek.** Ebben a megközelítésben tudjuk a munkánkat legátfogóbban meghatározni. (Miért van szükség rám? Mi az ami igazán fontos számomra, bármit is hoz a jövő?).

„Fejezzük be elkezdett projektjeinket, teljesítsük vállalt kötelezettségeinket, tartsuk be ígéreteinket! Tudatos és tudattalan énünk csakis így lehet sikeres, juthatunk el a kiteljesedéshez, a megbecsülés és a teljesség érzéséhez.” (John-Roger)

Folytatás következik: A GTD-módszer gyakorlata

Dr. Tar József, a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke



RICHTER ANNA DÍJ
Szívügyünk a fejlődés

Újabb húszmillió forint az innovatív ötletek megvalósítására

Indul a Richter Anna díj negyedik pályázati időszaka

A 2021-ben a Richter Anna Díj ünnepélyes díjátadóját ugyan a virtuális térben rendezték meg, de a helyzet szülte megoldás egy percre sem szegte kedvét a lelkes győzteseknek.

Szeptember végéig sikeresen megvalósult az idei öt győztes projekt, melyeket október 12-én ünnepélyes keretek között mutattak be a csapatok a nagyközönségnek és a sajtó képviselőinek. Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. kommunikációs vezetője köszöntőbeszédében a Díj elmúlt három évére visszatekintve büszkén hangsúlyozta, hogy az eddig támogatott tizenöt projekt mindegyike bebizonyította, hogy hiánypótló kezdeményezésről van szó. (video)

A Richter Gedeon Nyrt. folytatja egyedülálló, újszerű társadalmi szerepvállalás programját. Ennek köszönhetően a projektek megvalósításával egy időben megnyílt az új pályázati időszak: a kreatív, ötletes, egészségügyet és oktatást jobbra tevő terveket 2021. november 30-ig várja a zsűri.

A színpadi beszélgetéseken a zsűritagok végre személyesen gratulálhattak a csapattagoknak, akik előszóban is elmesélhették, hogyan valósították meg az összesen húszmillió forinttal támogatott terveiket. A projektek vezetői egyetértettek abban, hogy a Richter Anna Díj új távlatokat nyitott hivatásukban, és olyan álmuk válhatott valóra, amit a Richter támogatása nélkül nem tudtak volna létrehozni. (video)

Érzékenyítő játékfilm a demenciáról, egészségmegőrzés és fenntarthatóság kosárközösségek és helyi termelők együttműködésével, játékos workshop középiskoláknak a természettudományos pályák népszerűsítéséért, dokumentumfilm a gerincműtétről, modern kivitelezésű prehospitális kézikönyv a mentősök munkájának támogatására – a győztesek ezekkel a hívószavakkal szereztek meg a nagyközönség és a zsűri szavazatát.

Ismerjük meg őket közelebbről!

A gyógyszerész kategória győztese: „Az vagy, amit megeszel” – kosárközösségek létrejöttének támogatása fenntarthatóságért és az egészségtudatosságért.

Egy elhivatott gyógyszerész számára a prevenció, az egészségtudatosság rendkívül fontos. A győztes gyógyszerész csapat „Az vagy, amit megeszel” projektje az ország különböző pontjain mentorál újonnan alakuló kosárközösségeket, hogy hozzájuk hasonlóan egyre többen rátaláljanak a helyi termelők által kínált tiszta, természetes élelmiszerekre. A kétnapos workshopokon számos szakmai előadáson, művészeti foglalkozásokon és végül egy látványos falfestmény elkészítésén keresztül épültek igazi egészségtudatos közösség a csapatok. „A Richter, mint felelősségteljes cég számára fontos a fenntarthatóság, az egészségmegőrzés és a prevenció, épp ezért örömmel támogatunk olyan projektet, ami mindhárom témát egyszerre öleli fel”- mondta Beke Zsuzsa zsűritag, a Richter Gedeon Nyrt. kommunikációs vezetője. (video)

Az egészségügyi szakdolgozó kategória győztese: „Gerincműtét testközelből” dokumentumfilm

A 8-12 órás, extrém kockázatúnak számító gerinckorrekciós műtét évente több száz gyereket érint hazánkban. Az egyik legnagyobb orvosi beavatkozás, amit gyerekeken végeznek. Olyan speciális és egyben különleges területe az egészségügynek, amely Magyarországon világszínvonalú. Az egészségügyi kategória győztese, Schuster Barbara és filmes csapata a műtét előkészületeit és magát a beavatkozást mutatja meg egy dokumentumfilm formájában, hogy ezzel segítse az életre szóló döntés előtt álló családokat. Szily Nóra újságíró, pszichológus zsűritag kommunikációs szakemberként nagy rajongója a dokumentumfilmeknek. Hisz abban, hogy ez az alkotás hatékony kommunikációs eszköz lesz a műtétre váró gyerekeknek és szüleiknek. (video)

A pedagógus kategória győztese: „Sc’Up – Science and Startup” – workshop a természettudományok népszerűsítéséért

A pedagógus kategória győztesei, a fiatal kutatókból álló csapat a Science & Startup elnevezésű programmal a pályaválasztás előtt álló középiskolások érdeklődését szeretnék felkelteni. Magyarországon évről évre egyre kevesebben választják a természettudományos pályát. A Sc’Up interaktív, életszerű workshopja ebben hoz gyökeres változást, bebizonyítva, hogy a kutatói lét izgalmas, kihívásokkal teli jövőkép a fiatalok számára. Kertész Éva zsűritag szerint az utolsó pillanatban vagyunk, hogy a rohamosan hanyatló természettudományos pályát új megvilágításba helyezzük, miközben napjaink eseményei is azt mutatják, hogy a kutatók, természettudósok milyen fontos szerepet töltenek be a jelenünk és a jövőnk formálásában. (video)

Az orvos kategória győztese: „Nefelejcs” – érzékenyítő kisjátékfilm a demenciáról

Az orvos kategória győztes csapatvezetője pszichiáter, aki egy remek filmes stábbal összefogva az időskori demenciát a páciens szemszögéből bemutató kisjátékfilmet forgatott. A Nefelejcs a demens emberek megértését és elfogadását elősegítő, érzékenyítő beszélgetésre alkalmas, témaindító kisfilm, mely egyben segíti a laikusokat a betegség korai felismerésében. Dr. Barna István zsűritag elmondta, hogy a betegség hazánkban is legalább kétszázezer embert érint és ez a szám rohamosan nő, az évtized közepére százötven millióra becsülik a demenciával élők számát a Földön. Orvosként is találkozok érintettekkel, és tudja, milyen fontos, hogy a családtagok mielőbb felismerjék a betegséget, hisz a korai stádiumban még van lehetőség lassítani a folyamatot. (video)

A harmadik évad közönségdíjasa: Prehospitális kézikönyv

A közönségdíjat egy mentőtisztból és grafikusból álló testvérpár nyerte a Prehospitális Sürgősségi Kézikönyv megvalósítására. A testvérek a formailag és tartalmilag is tökéletesre fejlesztett, gyors döntéshozatalt segítő zsebkönyvvel az Országos Mentőszolgálat és a háziorvosok munkáját támogatja a sürgősségi ellátásban. A csapat álma, hogy a kézikönyv egyszer minden magyar mentőautó alapfelszereltségének része legyen. Rúzsa Magdi zsűritag maga is agilis, álmaiba megvalósításába bátran belevágó típusnak tartja magát, könnyen tudott azonosulni a két elszánt, lelkes fiattal. Az pedig, hogy egy ilyen innovatív kreatív ötlet kelt életre a Richter Anna Díj segítségével, nagy büszkeséggel tölti el az énekesnőt. (video)

A Richter Gedeon Nyrt. célja, hogy felkarolva ezeket a kezdeményezéseket olyan projektek megszervezésében vegyen részt, melyek hozzájárulnak a hazai egészségügy és oktatás fejlesztéséhez, az ott dolgozók munkakörülményeinek jobbá tételéhez, összetársadalmi változásokat indítanak el mindannyiunk életminőségének javítását is szolgálva, minőségi változást hozva a hétköznapokba.

2021. november 30-ig újra lehet pályázni a Richter Anna Díjra, a pályázatok feltöltésének, valamint a legfontosabb információknak, híreknek a www.richterannadij.hu felülete ad helyet. Az érdeklődők naponta friss tartalommal találkozhatnak a facebook.com/richterannadij közösségi oldalon.



FELHÍVÁS!



Még jól hall, de nehezen érti a beszédet?

Világszerte mintegy fél milliárd ember szenved halláscsökkenésben, melynek háttérében számos ok állhat. Kialakulásában szerepet játszhat az életkor, de az is, ha hosszú időt tölt zajos környezetben. Kevésbé ismert tényező lehet akár a cukorbetegség is, mely korunk egyik civilizációs betegsége. A hallás köt össze bennünket a környezetünkkel; az elhanyagolt hallásvesztés nemcsak társadalmi életünkre, de életminőségünkre is negatív hatással lehet.

Ön magára ismer az alábbiak szerint?

- vissza kell kérdeznie a beszélgetések során, mert gondot okoz a beszéd pontos megértése
- megerőltetőnek érzi mások beszédének követését és ezért elfárad a nap végére
- környezete szerint hangosan hallgatja a rádiót vagy a televíziót

1000 résztvevőt keresünk országos felmérésünkhöz!

Legyen részese a legnagyobb országos egészségügyi tanulmánynak, amely a hallásvesztés és a társbetegségek közötti összefüggést vizsgálja!

Országos Egészségfelmérésünk keretében most nem csak hallását vizsgáljuk meg ingyen, hanem **ingyenes vércukormérést** is biztosítunk az Ön számára! Amennyiben hallása indokolja, **Ön a tanulmány keretein belül tesztelheti a legújabb generációs hallókészülékeket, otthonában, térítésmentesen.** A hallásvizsgálat eredményeinek kiértékelése után, amennyiben nincs kizáró ok, Önt tovább irányítjuk vércukorvizsgálatra, az Önhöz közel eső Synlab laborok egyikébe, ahol ujjbegyes és terheléses vércukormérést* biztosítunk az Ön számára, díjmentesen.

Jelentkezés esetén Ön az alábbi szűréseken vehet részt:

- ✓ **INGYENES** teljeskörű hallásvizsgálat
- ✓ **INGYENES** hallókészülék tesztelés
- ✓ **INGYENES** ujjbegyes és terheléses vércukormérés*

Jelentkezzen az Országos Egészségfelmérésre 2021. november 30-ig!

A felméréshez előzetes bejelentkezés szükséges: **06 80 182 182**

Halláscentrumaink listáját és elérhetőségeit megtalálja honlapunkon:
www.geers.hu

A felmérés szakmai háttérét Dr. Helfferich Frigyes PhD fül-orr-gégész, audiológus főorvos, orvos ezredes, Dr. Takács Éva Judit endokrinológus, diabetológus, valamint a Synlab és Geers Halláscentrumok országos hálózata biztosítja.



Dr. Takács Éva Judit
endokrinológus,
diabetológus



Dr. Helfferich Frigyes PhD
fül-orr-gégész, audiológus főorvos,
a Honvéd Kórház orvos ezredese

*Amennyiben fél éven belüli vércukor laboreredménnyel rendelkezik, kérjük, leletét hozza magával!

A tanulmányban való részvétel önkéntes és anonim. Adatait kizárólag a tanulmányban való részvételhez használjuk fel, harmadik félnek nem adjuk ki.

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