

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2021. szeptember

Kedves Klubtagok!

Lassan vége a nyárnak. Remélem, jól pihentetek, kihasználtatok a szép időt! Köszönjük a sok üzenetet, fotókat, amik mind arról szólnak, ismét találkoztatok, kimozdultatok, kirándultatok. A töltézésre ezen a nyáron mindennél nagyobb szükség volt. Egyrészt azért, mert az elmúlt időszak bezártsága mindenkit megviselt, szükségünk volt a jó levegőre, az élményekre, egymás társaságára. Másrészt azért, mert sajnos, a járvány nem múlt el. A 65 éven felüliek körében még mindig sokan nem kaptak oltást. Ennek ma már nem az az oka, hogy nincsen oltóanyag, hanem sokkal inkább az, hogy többen úgy gondolják, nekik nincsen szükségük oltásra. A járványnak leginkább azok vannak kitéve, akik úgy gondolták, nem kérik az oltást. Őket a meg nem kapott oltás nem fogja megvédeni, és a nyájimmunitás sem. Ahhoz ugyanis, hogy mindazok, akik beoltatták magukat védelmet adjon azoknak is, akik nem kérték az oltást, az oltottak magasabb arányára lenne szükség. Persze, egyre többen kérik már a harmadik oltást is! Ezzel főleg azok élnek, akik korábban a kínai vakcinát kapták meg. Minden eddigi statisztika azt mutatja, lesz negyedik hullám. De azt is mutatja, hogy ott zajlik le könnyebben, ahol magas arányban kapott a lakosság oltást! Minderről érdemes hiteles forrásokból tájékozódni. Ezt azért is javaslom, mert az elmúlt hetekben jártam olyan rendezvényen, ahol az egyik vezető arról beszélt, hogy azok betegszenek meg, akik oltást kaptak. Ha ő nem elég tájékozott, akkor kicsi az esély arra, hogy hitelesen tájékoztassa a nyugdíjasokat. Javaslom, olvassátok rendszeresen a www.weborvos.hu oldalt, ahol hiteles forrásból tájékozódhattok.

Szervezzük a balatonfüredi, a novemberi 4 napos rendezvényeinket. Januárra pótszilvesztert tervezünk. Ezek a járványhelyzet függvényében valósulhatnak meg. Kérjük, hogy **mindazok, akik szeretnének részt venni, bátran jelentkezzenek!** Ha elmaradnak a rendezvények, a részvételi díjat visszafizetjük. Számíthatok arra, hogy ezeken a rendezvényeken kérni fogják a védettségi igazolványt.

(folytatás a 3. oldalon)

Nyárbúcsúztató a Vigadóban

A szövetség közel 800 tagja vett részt a Pesti Vigadóba szervezett programunkra, Oszwald Marika és Boglárka zenés előadásra és a hajókirándulásra. Sokan első alkalommal jártak a Vigadóban, így örömmel vettek részt az idegenvezetők színes előadásával kísért házbéli sétán is.



A TARTALOMBÓL:

Pótszilveszter Egerben * Nem végleg búcsúzik * Gazdag programok Pest megyében is * Egy új Időügyi Törvény elé... * Felhívás: színjátszó találkozó * Folklórfesztivál * Lélegzet 2.

Öngondoskodás - a tervezett jövő

Az öngondoskodás minden életkorban fontos. Akár családalapítás előtt állunk, akár a nyugdíjakra gondoló középkorúak táborát gazdagítjuk, nem lehet elégszer hangsúlyozni az előre gondolkodás fontosságát. Hiszen akinek van megtakarítása, tartaléka, egy esetleges váratlan kiadás esetén könnyebben talál megoldást.

Azonban nem csak a váratlan eseményekre szeretnénk felkészülni, hanem szeretnénk céljainkat, vágyainkat is megvalósítani. Gondoljunk csak az iskoláztatásra, utazásra vagy az otthontervezésre, amelynek megteremtéséhez olykor nem elég gyermekeink motivációja és a kitartó munkája, hanem erős tervezésre és anyagi háttérre is szükség van. A tandíjak, tanfolyamok, továbbtanulás, esküvő, első autó vásárlásának tetemesebb költségeit nem mindenki tudja könnyedén előteremteni. Nagyszülőként így sokan érezhetnek késztetést az unokák segítésére. A Posta Biztosító **PostaSzemüncfénye** megtakarítással egybekötött életbiztosítása a legjobb módja lehet annak, hogy apró lépésekben, kisebb összegekkel egy szép megtakarítást ajándékozhasznassanak szeretteiknek.

Egy hónap biztonság ajándékba!

2021. augusztus 23. és 2021. október 10. között legalább 10 éves tartamú, minimum 8000 Ft havi díjú PostaNyugdíj Aranytartalék vagy PostaSzemüncfénye folyamatos díjas életbiztosítási szerződést kötő Ügyfeleinktől egy havi díjat átvállalunk a feltételek teljesülése esetén.



JÖVŐTERVEZŐ NYEREMÉNYJÁTÉK

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

Értékes nyeremények várják Ügyfeleinket Jövőtervező nyereményjátékunkban!

A **2021. augusztus 23. és 2021. október 10. között folyamatos díjas életbiztosítási díjat** kalkuláltató és szerződést kötő Ügyfeleink részt vesznek az aktuálisan futó Jövőtervező nyereményjátékunkban is, ahol értékes ajándékokat nyerhetnek.

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

(folytatás az 1. oldalról)

A maszk használatát is javasoljuk nagyobb létszámú közösségekben.

Kedves Klubtagok!

A hazai gazdaság 2021. második negyedévében (az előző évi nagyon alacsony bázisához képest, ami a járványhelyzettel volt összefüggésben) 17,7 százalékkal növekedett. Ez igen szép eredmény, hiszen Spanyolország és Franciaország után a magyar GDP növekedett a legnagyobb mértékben.

Ennek mi, nyugdíjasok kifejezetten örülünk, hiszen a nyugdíjprémium mértéke attól függ, hogy a GDP éves növekedése mennyivel haladja meg a 3,5 százalékot. Az évközből módosított költségvetési törvény szerint 2021-ben a GDP tervezett növekedése 4,3%. Ha ez a GDP-előrejelzés valósulna meg, akkor 2021 novemberében a nyugdíjprémium maximális mértéke 16 ezer forint lehetne. A 2009-ben, a Bajnai-kormány által bevezetett törvényt az elmúlt 12 évben már megismertük. A nyugdíjprémium számítása során a novemberi nyugellátás egynegyedét, de legfeljebb 20 ezer forintot kell megszorozni a tényleges GDP-növekedés és a 3,5%-os törvényi növekedési küszöbérték különbségével, vagyis – a törvény szerint – a szorzó (4,3-3,5) mértéke 0,8 lehetne.

A nyugdíjprémium összege maximum 80.000 Ft lehet. Ezt az összeget kaphatja majd minden olyan jogosult, akinek a novemberi ellátása legalább 80 ezer forint vagy annál magasabb. Akinek a novemberi ellátása nem éri majd el a 80 ezer forintot, az arányosan kisebb összegre számíthat. A nyugdíjprémium egyszeri juttatás, így ez az összeg – a nyugdíjemeléstől eltérően – nem épül be a nyugellátás vagy az egyéb, egyszeri juttatásra feljogosított ellátások összegébe.

Sokan kérdezték, mennyire biztos, hogy nyugdíjprémiumot kapunk ebben az évben. A KSH adatok



Kedves Klubtagok!

szerint nyugodtan mondhatom nektek, biztos. Nem mernék mérget venni rá, de nagy az esély arra, hogy ebben az évben a maximálisan adható összeget kaphatjuk meg. A költségvetési módosító törvénytől eltérően ugyanis **a KSH legfrissebb gyorsjelentése szerint Magyarország bruttó hazai terméke 2021. II. negyedévében 17,7 százalékkal nőtt az előző év azonos időszakához viszonyítva.** Vagyis az egész éves GDP növekedésre vonatkozó előrejelzések fölfelé módosultak, a gazdaság idei növekedése elérheti akár a 8 százalékot is.

Arra számítunk, hogy a 2021. októberben várható kormányrendelet szerint a nyugdíjprémiumot az előző évek gyakorlatának megfelelően nemcsak a nyugdíjkorhatárt betöltött nyugdíjasok és a hozzátartozói nyugellátásban részesülők, hanem a korhatáruk betöltése előtt – például, azok, akik a nők40-nel kérték nyugdíjuk megállapítását – már nyugdíjban vagy hasonló ellátásban részesülők is megkaphatják 2021 novemberében. Ne felejtsetek el, a nyugdíjprémium egyszeri juttatást, nem épül be a nyugdíjba! Ezt az egyszeri juttatást várhatóan idén is több mint 2,6 millió ember kapja meg. Erre tényleg nagy szükségünk lesz – különösen azoknak, akiknek a nyugdíja 120-140 ezer Ft alatt van –, hiszen tapasztaltuk az élelmiszerárak elszabadulását. Fontos intézkedés volt éppen ezért az évközi nyugdíjemelés is.

Szeptemberben a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége fontos eseményre készül. **Az EURAG – európai idős szervezetek – Budapestén tartja a közgyűlését.** Bennünket kértek fel a megszervezésére. **Szeptember 17-én, a közgyűlés előtti napon, konferenciát szervezünk a részvételükkel a Fővárosi Önkormányzat dísztermében. A témája: Idősek részvétele a döntéshozatalban.**

Az eseményről októberben részletesen beszámolunk.

Vigyázzatok magatokra! Szép őszt kívánok nektek!

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

Nem végleg búcsúzik a szervezettől



A leköszönő és hosszú ideig a Pest megyei nyugdíjasokat szolgáló **Balázs Jánossal** beszélgettünk, hisz már csak a bírósági bejegyzés hiányzik ahhoz, hogy *Peredi Tivadarné* hivatalosan is átvegye a Pest megyei szervezet irányítását.

- *Mivel foglalkoztál nyugdíjas éveid előtt?*
- Sok mindennel... – hangzik a lényegre koncentráló válasz.
- *Azért egyet kettőt sorolj fel légy szíves!*
- Többnyire zenész voltam.
- *Milyen hangszeren játszottál?*
- Gitáron kezdtem, aztán szaxofonon, klarinéton, a végén maradtam a citeránál, mint népi hangszernél. Ez annyira ment, hogy a végén már Bőjte Csabához jártam a gyerekeket oktatni. De a vírus keresztbe tett ennek is, ellaposodott a program. Egyébként festő a szakmám. Nagyon sokáig vállalkozó voltam, mert a kettőt, a zenét és a szakmát össze kellett illeszteni valahogy. Nagyon sok éjszakát elvett tőlem a zene, és a végén csak bele rokkantam, mert 2000-ben leszázalékoltak. Ezért kezdtem korán a nyugdíjas csoportban is. 2003-ban lettem a nyugdíjasok elnöke itt, Bagon, ahol most is élek.

Amikor a megye egyesület lett, az első egyesületi elnök, Sasváriné idején területi felelős lettem a Galga mentén. Körülbelül 25 klub tartozott hozzám. Miután Sasváriné lemondott, Bognár Gábor lett az elnök, engem pedig megválasztottak elnökhelyettesnek. Sajnos sok kudarc ért... Nagyon lecsökkent a klubok száma, pedig kezdetben még 200 klub tartozott a megyéhez. Szabó Károllyal majdnem az egész Tápióság kilépett. Itt hagyták a megyét, az országos szervezetet, egy külön „kasztot” alakítottak...

Megmondom őszintén, nagyon rosszul esett... Megyei elnökké választásomkor tehát egy fél csődtömeget kaptam, amit megpróbáltam rendbe hozni, de mindenütt falakba ütköztem. Aztán jött a járvány. Ennek is köszönhető, hogy elfáradtam, belefáradtam... De itt maradtam köztük, maradok velük, bármiben segített a kluboknak, a megyének, a szervezetnek, kérhetik a segítségemet.

- *Elég lehangoló, amit mondasz...*
- Félek a harmadik infarktustól. Lelkis típus vagyok, és ha valami nem sikerül, nagyon el tudok keseredni. Ha kudarc ér, az engem nagyon bánt.

● *Egy korábbi beszélgetésünk során mondtad, hogy mennyire elkésérítő a vírushelyzet nálatok, rengeteg nyugdíjas társunk hagyott itt bennünket a vírus miatt...*

● A korábbi muzsikos társaim közül szinte mindenki meghalt, nemrég temettük az egyik társunkat. Ez nagyon elkésérített, nem beszélve arról, hogy a régi nyugdíjas társak közül is már alig van egykettő.

● *Szomorú lista...*

● Korábban tettem én is egy kis kitérőt, megalakítottuk a Galga-menti Idősügyi Tanácsot. Én lettem az elnöke, a helyettese Bot Ottó. Sajnos ő is meghalt, és az idősügyi tanácsok területi felelősei közül is már csak egy él. De még nem értem a szomorú lista végére. Nagyon lecsökkent a klubok taglétszáma is, van ahol már csak nyolcan vannak. Megértem, hogy az idős emberek nem igazán akarnak mostanában kimozdulni... De mi van a fiatalokkal – kérdem én –, ők miért nem jönnek?

● *Talán azért mert nem akarják elfogadni, hogy nyugdíjasok lettek...*

● Pedig el kell fogadni, nincs mese, az időnk lejár, előbb-utóbb mindannyian nyugdíjasok leszünk, ha megérjük. Aki magára marad, annak nagyon nehéz, köztünk pedig nagyon jó közösségre talál, akik segítik egymást.

● *Az utódod, Erzsike, más utat jár majd be, mint te...*

● Mindent megbeszéltünk Erzsikével, segítem, ahogy tudom.

● *Beszélg kicsit a családdodról, hátha az jobb hangulatra derít!*

● A fiam is nyugdíjas, de ő rendőrtiszt volt, korábban mehetett nyugdíjba. A kismenyem fogorvos asszisztens, az unokám egyetemista, és japánul tanul. Próbáltam rávenni, hogy tanuljon oroszul, mert ki tudja hogy alakulnak a kapcsolataink Oroszországgal, de nem hajlik rá, inkább a japán nyelv érdeklő. Különben a fiam is zenész, dobol, a Galga Express vezetője.

A lányom révén van egy nagyon aranyos unokám, most 13 éves, fiú, és szintén zenész, szintén dobos. A géneket nem lehet letagadni...

A remény, hogy még sokáig velünk lesz a megyei szervezet éléről nyugdíjba vonuló Balázs János, örömmel tölt el bennünket, és ezután talán több ideje lesz a családra is. A nyugdíjas szervezettől nem búcsúzik, ezután is számíthatnak rá.

Gazdag programok Pest megyében is

Balázs János utódja a Pest megyei szervezet élén **Peredi Tivadarné, Erzsike**. Negyven év munka után ment nyugdíjba, de a nyugdíj mellett még most is dolgozik, ahogy sokunknak, neki is kevés a nyugdíja. Ha most menne nyugdíjba, akkor 50 évet dolgozott volna le.

● *Beszéljünk kicsit arról az időszakról, amit aktív munkavállalóként éltél meg!*

● Képesített kereskedő vagyok, felsőfokú képesítéssel. Nagyvállalatoknál dolgoztam üzletkötőként, mint például a Börker, a Múart, helyettes vezetői szinten is. Nagyon sok emberrel volt kapcsolatom, nagyon sok ember munkáját koordináltam. Aztán 15 évig egy internet telepítéssel foglalkozó cégnél dolgoztam. Többek között az Inviteleknek, a Telekomnak telepítettük az internet szolgáltatását. Az én feladatom a kollégák koordinálása volt, vagyis a hozzám tartozóknak én adtam ki a feladatokat, ellenőriztem a munkájukat, és a cégek felé elszámoltam az elvégzett munkát. Tehát egy komplex feladatot láttam el. Jelenleg egy autókereskedésben dolgozom. Adminisztratív feladatokat látok el, intézem a kereskedés levelezését, segítem a könyvelő munkáját.

Pilisszentivánon lakom, de nem volt ez mindig így, elég nagy kört írtam le itt a környéken. Solymári lány vagyok itt éltem és itt végeztem az általános iskolai tanulmányaimat. 1976-ban férjhez mentem, beköltöztem Budapestre, a harmadik kerületbe. 2011-ig ott éltem, dédelgetett álmom az volt, hogy valamikor visszajöjjenek Solymár környékére. Úgy gondolom ez sikerült. Több mint 30 évvel ezelőtt vettünk egy telket Pilisszentivánon, elkezdtünk építeni rá egy kisebb nyaralót. Téliestítettük, úgy gondoltuk, ha elmegyünk nyugdíjba, akkor itt fogunk élni. Így is történt. 11 éve élünk Pilisszentivánon. Az ördögi kört így jellemezhetném, solymári lány vagyok, Budapestre mentem férjhez, Pilisszántóra kerültem, mint nyugdíjas klub tag 2003-ban, ahol a nyugdíjas klub tagja vagyok jelenleg is. Először csak pártoló tagként vettem részt a klub munkájában, majd 2005-től 2010-ig a vezetőségben folytattam, 2015-től vagyok a Pilisszántói nyugdíjas klub vezetője. 2020-tól a Pilisszentiváni Nyugdíjas klubnak is tagja lettem, mivel itt lakom gondoltam, hogy részt veszek a munkájukban.

● *Akkor a megyei szervezet élére való megválasztásod nem okozott nagyobb változást az életedben...*

● Dehogyan! Ez sokkal átfogóbb munka. Össze kell fogni az embereket, koordinálni a klubokat, és az egyesületi forma is megváltozott. De talán nem vágtam nagy fába a fejszém, van rálátásom ezekre a dolgokra, az apróbbakra éppúgy, mint a nagyobbakra, a többit meg majd menet közben megoldjuk. Úgy gondolom, hogy az előző munkahelyemen szerzett tapasztalatomat, az emberekkel való kapcsolattartást itt is hasznosítani tudom.

● *Mi, nyugdíjasok, egy sajátos „fajta” vagyunk...*

● Az elmúlt tíz év a nyugdíjas klubban rengeteg tapasztalattal gazdagított. És hála istennek mindig is jól tudtam kezelni a konfliktusokat.

● *Hány klub tartozik a Pest megyei szervezethez? Mekkora a megyei szervezet létszáma?*

● Pontosan nem tudok ezekre a kérdésekre válaszolni, mert csak most vettem át a megyei szervezet vezetését. Lassan beindul a munka, Gödről már van egy új klubunk is. Fel kell vennem a területi képviselővel a kapcsolatot, ami nyár végéig valószínűleg sikerülni is fog. Csak rá kell nézzünk a térképre, Pest megye bizony nagy megye – van mit tenni... Sok mindent nem értek még. Például azt sem, hogy néhány klub miért regisztrált Pest megyénél, néhány pedig az országos szervezetnél. Ezeket mind össze kell fésülni idővel.

János régóta unszolt, hogy vegyem át a megyei szervezet vezetését, és a tavalyi infarktusa miatt döntöttem úgy, hogy végül is elvállalom a jelölést. Több egészségügyi vizsgálat és kezelés vár még rá, ezért kért, mert nem szeretné „fél lábbal” intézni a dolgokat. Végül is megbeszéltük, hogy jelöltem magam. Bár mondtam neki, hogy várd meg, amíg nem fogok dolgozni. De János ezt már nem akarta megvárni az egészségi állapota miatt, így abban állapodtunk meg, hogy bent marad a vezetőségben. Az ismerkedés időszaka ez annak ellenére, hogy sok rendezvényen ott voltam eddig is, a fesztiválok, a találkozók nem ismeretlenek számomra, nem kell mindent előlről kezdenem. Jó pár embert ismerek a megyében és országosan is, de nagyon sokakat nem.

19 klubnak voltam a területi képviselője korábban, így őket nem kell külön megismernem. Maradok területi képviselő is, amíg nem találom magam helyett valakit. Nem akarom elengedni a kezüket.

● *Család...*

● Három gyönyörű gyermekem van, két lány, egy fiú, hét unoka és egy dédunoka teszi még örömeibbé az életem. Itt élnek a közelemben, ők is számítanak rám, de a férjemtől is nagyon sok támogatást kapok, besegít, hisz nagy a család. A férjem is nyugdíjas immár 12 éve.

Sűrű a programok sora, reméljük nem kell újra bezárkózunk. És ha a megyei programokról többet szeretnétek tudni, kukkantsatok be a Pest megyei nyugdíjas egyesület Facebook oldalára...



Egy új Idősügyi Törvény elé....

A magyarországi időspolitika egyik legfontosabb megoldandó kérdése a társadalmi részvétel, az időskorúak diszkriminációjának megszüntetése és esélyegyenlőségének megteremtése.

Ma még sok idősebb ember ki van téve a társadalmi kirekesztés valamelyik kockázatának, esetenként többnek is: az elszegényedésnek, elszigetelődésnek, egészségi problémáknak, és sok esetben annak, hogy nincs megfelelő hozzáférése a különböző ellátásokhoz.

Az idősebb korosztályok arányainak növekedése, a demográfiai öregedés társadalmi jelenség, a világ fejlettebb régióiban, az Európai Unióban és ezen belül Magyarországon is meghatározó tényező. A változás egyre dinamikusabbnak tűnik, a népesség a számítások alapján nő, ez a tendencia a távolabbi jövőben is folytatódni fog.

Magyarországon a 65 évnél idősebb népesség aránya 1990 és 2017 között 13%-ról 19%-ra növekedett, míg az előrejelzések szerint 2070-re eléri a 29%-ot.

Javaslatunk éppen arról szól, hogyan őrizhetnénk meg az idősök életük végéig emberi jogait, milyen intézményhálózat, milyen szaktudással rendelkező szakemberek, milyen működési modellek, eszközök, segítő kapcsolatok szükségesek ahhoz, hogy teljes jogú tagjai maradjanak a társadalomnak.

Hogyan változtatható meg az időséssel szemben gyakorolt paternalista szemlélet egy demokratikus, szolidáris, befogadó szemléletté?

Az idősödési folyamatok elemzése rávilágított arra, hogy az idősök nem kezelhetők többé csak, mint a társadalom segítségére szoruló csoportjaként, hanem az összes érintett közpolitikai ágazat – a lakhatás, egészségügy, az oktatás, a szociális ellátás, a társadalombiztosítás és a foglalkoztatáspolitikai – bekapcsolásával olyan szakpolitikai keret-törvényt kell alkotni, amely egyszerre alkalmas az idősök társadalmi részvételének biztosítására és az ellátórendszer fenntarthatóságára.

Lehetőséget kell biztosítani az aktív idős kor minél teljesebb átélésére, amely az idős embereknek biztosítja, hogy minél tovább aktívak maradjanak a társadalomban és a gazdaságban egyaránt. Ugyanakkor, amint szükséges, egészségi állapotuk következtében, minden szükséges támogatást, segítséget megkaphassanak.

Magyarországon a rendszerváltást követően több olyan intézkedés is történt, amelynek szerepe a szociálpolitika idősügyi folyamatai és a jogalkotás befolyásolása volt.

A legjelentősebb a **2009-ben** elfogadott **Idősügyi Nemzeti Stratégia** (81/2009. (X.2.) OGY határozat), amely összhangban van az ENSZ és az Európai Unió elveivel és törekvéseivel. **Szemlélete, irányelve megállapításai, máig aktuálisak. A stratégia legfontosabb elvárásként fogalmazza meg, hogy az idős ember a társadalom megbecsült tagja legyen, egészséges legyen, és ne legyen magányos, továbbá biztonságban és védettségben élhessen. A további célkitűzéseket így fogalmazta meg az Idősügyi Nemzeti Stratégia 2034-ig: „A születéskor várható élettartam közelítése az európai uniós átlaghoz, az egészségben eltöltött évek számának növelése, az aktív élet fenntartásának növelése, az időskori jövedelembiztonság megteremtése, a társadalmi integráció erősítése, a különböző szolgáltatások (egészségügyi, szociális, oktatási, kulturális stb.) összehangolása az idősödők és idősök szükségleteinek és érdekeinek figyelembevételével, az idősök élethosszig való tanulásának támogatása, a digitális tananyagok hozzáférhetőségének biztosításával. Az „aktív idősödés” feltételeinek erősítése, mely nem csupán a fizikai aktivitást, a munkaerőpiacon maradást jelenti, hanem a társadalmi, kulturális, civil életben való aktív részvételt is.**

2010-től azonban a kormány nem hajtotta végre a nemzeti Idősügyi Stratégiában foglaltakat!

2010-ben az Orbán kormány átalakította az Idősügyi Tanácsot – Idősök Tanácsává. Ebben nem kaptak helyet az idős érdekképviselői szervezetek képviselői. A Tanácsot alkotó tagok nem helyettesíthetik az idősöket képviselő szervezetekkel való egyeztetést. Az elmúlt 10 évben rendszeres tájékoztatásra, egyeztetésre, együttműködésre nem került sor. Ugyanakkor számos idősöket érintő olyan döntés született, amelyek hátrányosak az idősödők és idősök különböző csoportjaira.

Csökken a nyugdíjakra fordított összeg aránya. Míg 2010-ben a nyugdíjakra fordított kiadások a KSH adatai szerint a GDP 11,2 százalékát tették ki, addig 2019-ben már csak 8,3 százalékát.

A nyugdíjasok relatív elszegényedése tömeges méreteket öltött, több mint félmillió nyugdíjas kap kevesebb nyugdíjat nemcsak a társadalmi, hanem a létminimumnál is. (A rokkantellá-

tás 2012-től megszűnt nyugdíjszerű ellátás lenni, és a járadék átalakítása súlyos anyagi veszteségekkel járt az érintettek számára. Az egészségügyi és szociális ellátás is, amint nap mint nap tapasztalható: elégtelen a szükségletekhez képest.)

Ezért a NYUSZET (Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa) javaslatot dolgozott ki egy **Idősügyi Törvény** megalkotására.

Az Idősügyi Törvény célja: valamennyi emberi jog és alapvető szabadság teljes és egyenlő érvényesülésének előmozdítása, védelme és biztosítása valamennyi időskorú személy számára, valamint az eredendő méltóság tiszteletben tartásának elősegítése.

Alapelveink:

- az emberi méltóság tiszteletben tartása, az egyéni autonómia, ideértve a saját döntések szabadságát és az időskorú személyek függetlenségének tiszteletben tartását;
- megkülönböztetés-mentesség;
- teljes és hatékony részvétel és befogadás a társadalomban;
- az időskorú személyek közötti különbségek tiszteletben tartása és elfogadása az emberi sokszínűség és emberség részeként;
- esélyegyenlőség;
- hozzáférhetőség;

- a férfiak és a nők közötti egyenlőség;
- tisztességes megélhetés.

Mindezek értelmében az általános kötelezettségek:

Az állam vállalja, hogy biztosítja és elősegíti valamennyi idős személy emberi jogainak és alapvető szabadságának teljes megvalósítását az életkoron alapuló bármilyen megkülönböztetés nélkül.

Ennek érdekében:

- minden megfelelő intézkedést meghoz, beleértve a jogszabályokat is, az idős személyek hátrányos megkülönböztetését jelentő meglévő törvények, rendeletek, szokások és gyakorlatok módosítására vagy megszüntetésére;
- biztosítja az idős személyek emberi jogainak védelmét és előmozdítását, figyelembe veszi minden szakpolitikában és programban.

Mindezt részletesen kidolgozott formában szakpolitikák összehangolásának igényével javasolja az új kormány 2022 után a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa, amely javaslat teljes terjedelemben a NYUSZET honlapján, és honlapunkon is olvasható.

*dr. Talyigás Katalin szociológus,
a Nyugdíjasok „Életet az éveknek” Budapesti Területi Egyesülete elnöke*



Phonak Audéo™ Paradise - fedezze fel a hangok csodáját!

Amíg hallásunk jól működik, addig természetesnek vesszük meglétét. Amint elveszítjük és felismerjük, hogy hiányzik, természetes valójában már nem kaphatjuk vissza. Ma már olyan a hallást segítő eszközök érhetők el a piacon, amellyel szinte észrevétlenül pótolhatjuk elvesztett hallásunkat.

A **Phonak Audéo™ Paradise** hallókészüléket a természet ihlette. Több évtizednyi technológiai szakértelem, innováció és töretlen elhivatottság gyümölcse. A készülék tudása egy olyan új és erőteljes chipre épül, amely páratlan hallást biztosít még a legnagyobb kihívást jelentő halláskörnyezetekben is, így a hallásteljesítmény egy merőben új szintjét nyújtja.

- ✓ Kristálytisza természetes hangzás*
- ✓ Kitűnő beszédértés*
- ✓ Személyre szabott zajsűrűség*

Beszédirány-érzékelő, dinamikus-zaj csökkentő, beszédkiemelő és érintésvezérlő funkcióival az Ön szívét is elhódítja.

Emelje új szintre életminőségét a Phonak Paradise hallókészülékkel!



Kérjen időpontot ingyenes kipróbálásra a Geers Halláscentrumokban!
Időpont kérés: **06 80 182 182**

A jó gazda már ősszel gondoskodik a tavaszról



Gondoljon a jövő biztonságára: megjutalmazzuk!



Kössön **PostaNyugdíj Aranytartalék** vagy **PostaSzemüncfénye** folyamatos díjas életbiztosítási szerződést 2021.08.23. és 2021.10.10. között, és az akciós feltételek teljesülése esetén **egyhavi díjat átvállalunk Öntől!**

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

Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító

Nyugdíjas Hagyományőrző Együttesek és Színjátszók Országos Találkozója

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Kulturális és Művészeti Bizottsága és a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Zala Megyei Szervezete – a kulturális bizottság felkérésére – színjátszó találkozót hirdet nyugdíjas hagyományőrző együttesek és színjátszók részére.

A rendezvény időpontja: 2021. október 28.

Kezdés időpontja: 10:00 óra

Helyszín: Apáczai ÁMK Zalaegerszeg, színházterem (8900 Zalaegerszeg, Apáczai Csere János tér 5.)

Jelentkezni minimum 2 fős, illetve maximum 15 fős színpadi produkcióval lehet.

A produkció stílusa (vígjáték, dráma, zenés darab stb.) nem meghatározott.

Egy-egy produkció időtartama legfeljebb 20 perc lehet.

Az egyes bemutatók között 5 perc szünetet tartunk (a színpad lebontására, átrendezésére).

A jelentkezés regisztrációhoz kötött és legkésőbb szeptember 25-ig kérjük emailben megküldeni a generacio2017@gmail.com címre.

A jelentkezésben kérjük megadni:

1. a jelentkező klub (együttes, társulat) nevét,
2. a kapcsolattartó nevét és elérhetőségét,
3. a bemutatni tervezett produkció szerzőjének nevét és a darab címét,
4. a szereplők számát,
5. a produkció idejét (percben),
6. a szükséges kellékek számát és megnevezését (a helyszínen kellékként asztalt, székeket, padot, esetleg szekrényt tudunk biztosítani), a többi kelléket a nevező klubnak kell hoznia,
7. egyéb kérdés.

A színpadot a nevezőnek kell berendeznie és lebontania a színpadi szünet ideje (5 perc) alatt.

A bemutatott darabokat, az egyes színjátszók niveljét szakmai zsűri értékeli.

Nevezési díj produkcióként 1500 Ft, ami a helyszínen fizetendő.

A fellépő csoportok emléklapot, az első három helyezett oklevelet és tárgyjutalmat kap. Minden Kedves Nyugdíjas Társunknak eredményes felkészülést kívánunk!

Dr. Kocsis Gyula, Szecsődi Józsefné

A távolabbról érkezőknek, ha igénylik és esetleg szívesen eltöltenének Zalaegerszegen egy-egy napot, szállást tudunk szervezni, de ez esetben adják meg azt is, hány főre és milyen összeghatárig/éj értékű legyen a szállás.

Étkezést (egy szendvics és egy ásványvíz kivételével) biztosítani nem tudunk, de a helyszínhez közel van lehetőség étkezésre.

***Dr. Kocsis Gyula
a Zala Megyei Szervezet elnöke***

Tájékozódási és turisztikai verseny Dötkön

Szövetségünk Zala Megyei Szervezete augusztus 25-én tartotta meg a korábban regionális jelleggel meghirdetett tájékozódási és turisztikai versenyét a Zala megyei Dötkön.

Szépséges Zalánk eme gyöngyszeme, illetve az ott található Noé Borház adott helyet a rendezvénynek. 15 csapat (öt-öt fővel) nevezett a versenyre többnyire Zalából, de voltak Ajkáról és Halimbáról érkezett csapatok is.

A csapatok öt perces időközzel indultak neki az 5 állomáshelyet érintő mintegy 8,6 km-es távnak. Az egyes állomásokon a résztvevők állomás helyenként különböző témájú tesztlapot kaptak, melyekre a helyes válaszok függvényében kaptak pontokat. A kérdéskörök egyaránt foglalkoztak a természetvédelemmel, turisztikával, borászattal és a környék egy-egy nevezetességével. Az elérhető legmagasabb pontszám 50 volt.

Három csapat szerzett 49-49 pontot. Közöttük az időkülönbség döntötte el a rangsort. Első helyezett a zalaegerszegi Nyugdíjas Pedagógus Klub 2. csapata lett, a második és harmadik helyet pedig a csesztregi Korhatártalan Klub első és második csapata szerezte meg. A versenyt egy a Noé Borház kemencéjében főzött ebéddel és finom borok kóstolgatásával vidám hangulatban fejezték be a csapatok. A rendezvény megtartását segítette a Bugyborék Vízitúra Egyesület, a dötki és a pakodi önkormányzat, a Zalai Borút Egyesület, az Ökorégió Alapítvány és tulajdonképpeni házigazdánk, a Pakodi és Dötki Nyugdíjas Klub, illetve Vízvári Ottó, korábbi megyei elnökhelyettesünk, a nyugdíjasklub vezetőségi tagja, Pakod község alpolgármestere. Ezúton is köszönjük mindannyiuk munkáját, és köszönjük a csapatoknak, hogy részvételükkel támogatták a rendezvény megtartását.

Kocsis Gyula



Piliscsévi Szlovák Nyugdíjas Klub 25. évfordulóján a pilisszántói nyugdíjas klub tagjai vendégségben jártak

Folklórfesztivál Balatonalmádiban – másodszor

Végtelen büszkeséggel tölt el, hogy ebben az évben is több mint háromszáz érdeklődő részvételével sikerült második alkalommal is óriási sikerrel megrendezni a Veszprémi Petőfi Színház jóvoltából a Kerényi Imre Kult-Magtár szabadtéri színpadán a 2. Folklórfesztivált Balatonalmádiban – a 150 fős Vörösberényi Nyugdíjas Klub, művészeti csoportjai, az elnökség és tagjainak összefogásával, és sok-sok segítőtárrsal.

A rendezvényen jelen volt a fesztivál fővédnöke, Dr. Kontrát Károly államtitkár, országgyűlési képviselő is, aki ünnepi köszöntőjében elismerte a nyugdíjas klub nagyszerű munkáját, a kiváló szervezést, rendezést, és gratulált a rendezvényhez, melyet Dr. Kepli Lajos, városunk polgármestere nyitott meg, hasonlóan a múlt évihez. Örömkre megtisztelte fesztiválunkat Dr. Gráfik Imre professor, Dér András alpolgármester, Dudás Zsolt és Fabó Péter képviselők, László atya, Faust Gyula lelkész, Dudásné Pirik Mariann, a magyar-angol tannyelvű gimnázium igazgatója, és jelen volt Paulics István, a Nyugdíjasok Életet az éveknek Veszprém Megyei Egyesületének elnöke is.

A rendezvényt teljes egészében megörököltette az utókor számára a veszprémi Regina TV. Öröm, hogy az Emberi Erőforrások Minisztériumához a Csoóri Alapítványra a fesztivállal kapcsolatban beadott mindkét pályázatunk nyertes lett, és a városi rendezvényt önkormányzatunk is támogatta. Köszönet érte az Alapítványnak és az önkormányzatnak.

Gyönyörű időben, nagy lelkesedéssel és örömmel érkeztek meg a fellépő csoportok: Alsóőrsről, Balatonfűzfőről, Szentkirályszabadjáról, Pétfürdőről, a Balatonalmádi Néptánc Műhelyből és a Vörösberényi Nyugdíjas Klub Borostyán Népdalkörével, a Ringató Balaton Néptánc csoportjával közösen mutatkoztak be. Színvonalas, tiszta forrásból merített produkcióikkal szórakoztatták a nagyérdemű közönséget,



amely vastappsal jutalmazta a látottakat, hallottakat. Igazi fesztiváli hangulatot teremtett a Zagyva Banda Népzenei Együttes, Baksa Kata Aranypáva nagydíjas népdalénekes, a műsorvezető Kovács Krisztián kisbíró, táncoktató. A műsor végén a klub elnöke megköszönte minden fellépő csoportnak a szereplést, a közreműködőknek a segítséget, és átadta Séllei Katalin kerámikus, grafikus alkotását, a Fesztivál plakettjét, továbbá a múlt évi fesztiválról készült filmet DVD-n, melyet Koszteczy László operatőr barátunk ingyen készített el.

Végül meglepetésként a devecseri Fláre Beás Együttes zenéje zárta a fesztiváli műsort. Ezután a pince előtti téren klubunk egy tál gulyással és egy pohár borral megvendégelte a fellépőket és valamennyi résztvevőt, a Zagyva Banda pedig este tíz óráig húzta a talp alá valót. Sokan táncra perdültek, erősödött a csoportok közötti barátság, és nagyon sokan gratuláltak. E-mailben küldte el gondolatait kedves barátom, Czompó Gábor is, az Aranyhíd Egyesület elnöke: „A 2. folklórfesztivál is nagyon nívós volt, és minden igényt kielégített. Őszinte elismerésem és mély tisztelem az egész Vörösberényi Nyugdíjas Klubnak! Vállalásaitok, munkakedvetek, tenni vágyásotok alapján javaslom a nevetek módosítását; Vörösberényi Tinédzserek Klubjára.” Szívemnek-lelkemnek jól estek az elismerő, kedves szavak, melyeket hálásan köszönök, s a gratulációkat továbbítottam klubtársaim felé, de nevünk megtartásával a Tini klub szervezését meghagyjuk másoknak. Mi Igyekszünk fiatalos lendülettel tovább dolgozni nyugdíjasainkért, a gyermekeinkért, az unokáinkért és a városért.

Befejezésül, úgy gondolom, mindenki kitűnően érezte magát Balatonalmádi 2. folklórfesztiválján, és felejthetetlen élménnyel gazdagodva tért haza ezen a csodálatos nyári estén. Bízunk abban, hogy az égiek továbbra is segítenek, s lesz folytatása a jövőben.

Lencse Sándor,
a klub elnöke



PÓTSZILVESZTER EGERBEN

HOTEL EGER&PARK****

(3300 Eger, Szálloda út 1-3.)

2022. január 4-5-6-7-én (kedd-szerda-csütörtök-péntek)

Az egyik legnépszerűbb programunk, a pót-szilveszter. Köszöntsük ismét együtt az újévet ezúttal Egerben, a négycsillagos Hotel Eger&Parkban. A műemlék jellegű épület már közel száz éve szolgálja Eger idegenforgalmát. A polgári hangulatú épület és a lakosztályok, a classic, a deluxe szobák és a superior kategóriás szobák várják a pihenni vágyókat! A Park Hotel**** épületeryüttes a Hotel Eger**** épületszárnyán keresztül, egy belső és zárt folyosón át közelíthető meg. A Park Hotel**** komplexumban találkozhatunk a barokk stílusban kialakított szobákkal, lakosztályokkal. Ebben az épületrészben alakították ki az éttermet, a téli kertet, valamint a nyári időszakban igénybe vehető Gesztenyés teraszt is. Reméljük, annyira jól fogjuk érezni magunkat, hogy nyáron ismét eljövünk, és akkor a teraszon fogunk kávézni.

A szálloda elismert gyógyvize, wellness szolgáltatásai, kellemes légköre garantálják a feltöltődést.



Szolgáltatásaik: úszómedence, élménymedence és pezsgőmedence, elhúzható tetővel fedett új építésű élménymedence, gyermekmedence.

A szauna világban: finn szauna, bioszauna, gőz kabin, aromakabin, oxigénnel dúsított sószoza, jégkút, valamint az infra kabin és fényterápia előnyeit ötvöző kombiszauna.

A medencék hőfokai:

- Úszómedence – beltéri – 14 x 5 méter; hőfoka: 26-27 °C
- Élménymedence – beltéri, hőfoka: 33 °C
- Pezsgőfürdő – beltéri, hőfoka: 33 °C
- A wellness részleg további szolgáltatásai közé tartoznak: szolárium, wellness fürdők, testkezelések, fitnesz és aqua programok. Masszőrök

kezei alatt nemcsak a test, hanem a lélek is felüdül.

- A klimatizált fitnesz terem a legújabb kardio- és kondicionáló gépekkel mozgásra csábítja még azokat is, akik nem végeznek rendszeres mozgást.
- A szálloda vízi tornát és szauna szeánszokat is szervez térítés ellenében.

A fürdőzés mellett tervezünk fakultatív programokat is. A pót-szilveszteri program része a zenés party.

Utazás: egyénileg

Résztvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában 50.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
Kétágyas szobában 46.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
Háromágyas szobában: 46.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Résztvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

Egyágyas szobában 52.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
Kétágyas szobában 48.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
Háromágyas szobában: 48.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Az ár tartalmazza:

Standard egy-, illetve két- vagy háromágyas szobában a szállást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFA-t; az idegenforgalmi adót; a szálloda gyógy- és wellness részlegének használatát (úszó-, élménymedence és pezsgőfürdők, elhúzható tetővel fedett, új építésű élménymedence, finn szauna, bioszauna, gőz kabin, aromakabin, oxigénnel dúsított sószoza, jégkút, valamint az infrakabin és fényterápia előnyeit ötvöző kombiszauna); a fürdőköpeny ingyenes használatát, wellness- és szauna törölközőt). A zárt parkoló használata a résztvevőknek ingyenes. Tartalmazza továbbá a filmvetítést, a Szövetség által szervezett játékprogramokban, valamint az élő zenés, pót-szilveszteri bulin való részvételt.

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

Fakultatív program:

1. Szilvásvárad kirándulás 2022. január 5-én (szerda)

Autóbusszal átmegyünk Szilvásváradra, ahol kiváló

idegenvezetőnk kíséretével nézzük meg református kerek templomot, a Lipicai Lótörténeti Kiállítást, a Hajtókocsi kiállítást. Ellátogatunk a Szalajka völgyébe. Januárban nem működik a kisvasút, de a völgy látogatható. A program nagyon népszerű. Csak azoknak a részvételét tudjuk biztosítani, akik jelentkeznek.

A program minimum 25 ember részvételével, elfogadható időjárási viszonyok mellett indul el.

Az autóbusz 9.30 órakor indul a szálloda elől, és várhatóan 13.30 órakor érkezik vissza.

Részvételi díj: 3.200,- Ft/fő (tartalmazza a busz-költséget, a két kiállításhoz a belépőjegy árát és az idegenvezetés díját)

A 3.200 Ft/fő részvételi díjat a helyszínen, a szállodába történő érkezéskor kell befizetni. Ugyanakkor kérjük, a jelentkezési lapon **feltétlenül jelezzétek** a részvételi szándékotokat. A részvételt csak azoknak tudjuk garantálni, akik előzetesen jelentkeztek.

2. Borkóstoló a Szépasszony völgyben 2022. január 6-én (csütörtökön)

Autóbusssal megyünk a Szépasszony völgybe, ahol idegenvezető ismerteti meg velünk az egri borok történetét, és persze, lesz kóstolás és játék is.

A 2.500 Ft/fő részvételi díjat a helyszínen, a szállodába történő érkezéskor kell befizetni.

A program minimum 25 ember részvételével indul el.

Az autóbusz 13.30 órakor indul a szálloda elől, és várhatóan 15.30 órakor érkezik vissza.

3. Eger nevezetességei — helyi klubtagok vezetnek majd bennünket Egerben. Erseki Palota — előzetes bejelentést igényel (csoportosan — 25 fős csoport —, idegenvezető kíséretében 600 Ft); **Marcipán Múzeum** (nyugdíjas jegy 800 Ft), Kopcsik Marcipán és Tűzoltó Múzeum kombinált jegy 1200 Ft; **Egri Vár** (1000 Ft/fő, 4 kiállítás tekinthető meg)

4. Tervezünk játékos programokat

Logikai játékot, „Szép Hazánk Magyarország” szellemi vetélkedőt stb., melyet a szervezők vezetnek. A játékos programokra a megérkezés napján lehet jelentkezni.

5. Programunk egyik kiemelt eseménye a 2022. január 6-án (csütörtökön) este 8 órától tartandó **élőzenés, táncos mulatság**.

6. Most is lesz **filmvetítés**, és utána beszélgetés. Olyan filmet keresünk, ami legalább olyan népszerű lesz a körötökben, mint a Szerелеmpatak, a Minden végzet és a Játzó nő című filmek.

Jelentkezési határidő: 2021. október 20.

A jelentkezést követően visszaigazolást küldünk a



jelentkezés elfogadásáról, és egyben megküldjük a részvételi díj befizetéséhez szükséges csekket, illetve megadjuk a számlaszámot, ahová a részvételi díj befizetését kérjük.

Jelentkezés módja:

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Részvételi díj befizetésének határideje: 2021. november 15.

Kérjük, hogy a befizetést követően, a befizetést igazoló bizonylat másolatát szíveskedjék megküldeni Szövetségünknek (postací: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, Budapest, 1094 Balázs Béla u. 18., vagy email: eletetazeveknekfesztival@gmail.com). Ezzel egy időben a résztvevők név szerinti listáját is küldjétek meg. Kérjük, írjátok meg, kik kerüljenek egy szobába.

Lemondási feltételek:

A jelentkezés november 30-áig kötbérmentesen lemondható.

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

A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. Mindösszesen 300 fő részvétele lehetséges.

2021. december 10-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek. Egy-egy esemény időpontja is akkor lesz végleges.

A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket ugyanezért az áráért.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

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

JELENTKEZÉSI LAP

PÓTSZILVESZTER HOTEL EGER&PARK****

2022. január 4-7. (kedd-péntek)
CSOPORTOS, KLUBSZINTŰ ÉS EGYÉNI JELENTKEZÉSEKHEZ

CSOPORTOS JELENTKEZÉS:

Jelentkező csoport/klub neve:
 A csoport vezetőjének a neve:
 Levelezési cím (irányítószámmal):
 Telefonszáma: Email címe:
 Tagjai-e az „Életet az éveknek” Klubszövetségnek? igen – nem Ha igen, a klub kódszáma:

Jelentkezők száma: fő

Szállást fő részére kérek:

..... db egyágyas szobát

..... db kétágyas szobát

..... db háromágyas szobát

A szilvásvárad kirándulásra – 3.200 Ft/fő a részvétel díja* – jelentkezők száma:fő

Borkóstoló a Szépasszony völgyben – 2500 Ft/fő – jelentkezők száma:fő

EGYÉNI JELENTKEZÉS ESETÉN:

Jelentkező személy neve:
 Vele utazó személy(ek) neve:
 Levelezési címe (irányítószámmal):
 Telefonszáma: Email címe:
 Tagjai-e az „Életet az éveknek” Klubszövetségnek? igen – nem Ha igen, a klub kódszáma:

Jelentkezők száma: fő

Szállást fő részére kérek:

..... db egyágyas szobát

..... db kétágyas szobát

..... db háromágyas szobát

A szilvásvárad kirándulásra – 3.200 Ft/fő a részvétel díja* – jelentkezők száma:fő

Borkóstoló a Szépasszony völgyben – 2500 Ft/fő - jelentkezők száma:fő

Egyéb kérés:

Tudomásul veszem, hogy a befizetést követően, melynek határideje **2021. november 15.**, a befizetést igazoló bizonylat másolatát, az utazók névsorát (egy szobába kerülők neve) a szállodai helyfoglaláshoz a Szövetség elérhetőségére elküldöm. Vállalom továbbá a jelentkezők tájékoztatását arról, hogy visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség.

A járványhelyzetre tekintettel kérünk benneteket, kísérjétek figyelemmel a szabályok változását. A jelenlegi helyzet ismeretében ajánlott, hogy a védettségi igazolvány legyen nálatok.

A jelentkezési lapon megadott adatokat a Szövetség az Adatvédelmi szabályzatban foglaltaknak megfelelően kezeli. A szabályzat elolvasható a www.eletetazeveknek.hu honlapon.

*Az időjárás függvényében rendezzük meg, befizetése a helyszínen történik.

Az itt közölt adatokat a Szövetség adatvédelmi szabályzatában foglaltaknak megfelelően kezeljük. Elolvasható a www.eletetazeveknek.hu oldalon.

dátum:

.....

aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki!

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

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

Programkoordinátor: Fráter Éva (06-1-327-0118)

Mindkét e-mail tárgyába írd be: Advent 2021!

„ÉRZEM, JÖN A KARÁCSONY!” KARÁCSONYVÁRÓ KONCERT SOLTÉSZ REZSŐVEL

2021. december 15. 10.30 óra

Uránia Filmszínház Színházterem (1088 Budapest, Rákóczi út 21.)

Tisztelt Klubtagok!

Augusztusban nagyszerű kétnapos koncertprogramunk volt a Pesti Vigadó épületében. A fergeteges hangulatot egy operett összeállítással Oszvald Marika és Pholy Boglárka művészek biztosították. Már ekkor többen kérdezték – és azóta is folyamatosan az érdeklődés –, hogy szervez-e ebben az évben a Szövetség adventi koncertet. Sajnos, a tavaly a járvány miatt ez a rendezvényünk elmaradt!

Most viszont jó hírünk van! Mivel a korábbi években is hihetetlenül nagy volt az érdeklődés a karácsonyi rendezvényünk iránt, úgy döntöttünk, a **2021-ben együtt várjuk az adventet.**

2021 decemberében megszervezzük az adventi programot a méltán népszerű és csodásan felújított Uránia Filmszínház színháztermében. Ez az épület már ismerős lehet számotokra, hisz tartottunk már itt rendezvényt. Aki még nem járt itt, igazi csodára számíthat. A koncert előtt rövid ismertetőt hallhattok az épület történetéről.

Az idei advent időszakában **Soltész Rezső „Érzem, jön a Karácsony”** című kétrészes karácsonyi előadását ajánljuk nektek. Soltész Rezsővel már találkozhattatok a Vigadóban, ahol a legnépszerűbb slágereiből adott nagyszerű koncertet. Advent várás időszakában pedig, teljesen új műsorral, szebbnél szebb karácsonyi dalokkal kedveskedik nektek.

Igazi karácsonyváró hangulatra számíthattok!

A rendezvényen csak a védettségi kártyával rendelkezők vehet-

nek részt. Amennyiben változnak a járványszabályok, arról a honlapunkon adunk tájékoztatást.

A koncert szünetében a filmszínház kiváló büfét ajánljuk nektek, ahol mindig finom sütemények, kávé várják a résztvevőket. (Tájékoztató a büfé árról: presszó kávé 400 Ft, tea 440 Ft, különböző tortaszeletek 680 Ft, cappuccino 680 Ft.)

A program

10.30 Rövid ismertető az Uránia Filmszínház épületéről

10.40 – 11.25 Koncert I. rész

11.25 – 11.55 Szünet

12.00 – 12.45 Koncert II. rész

Ha a koncert után lesz még kedvetek és erőtök, akkor a következő programokat ajánljuk:

- Karácsonyi vásár a felújított Deák téren, Vörösmarty téren – a vásár önálló, saját időbeosztásotok szerinti meglátogatása.

- Karácsonyi vásár a Szent István Bazilika épülete előtti téren

Mindkét helyszínen könnyen megközelíthető az Uránia Filmszínháztól.

A program részvételi költsége: 4500 Ft/fő

(A részvételi költség tartalmazza az ismertetőt az épületről és az előadás árát, valamint egy kis meglepetést.)

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

JELENTKEZÉSI LAP

Jelentkező csoport neve:
Csoport levelezési címe (irányítószámmal):
Csoport vezetőjének neve:
Telefonszáma: email címe:
Jelentkezők száma: fő

Jelentkezési határidő: 2021. október 12.

Visszajelzés: 2021. október 15. (A részvételi költséget csak azok fizessék be, akik a Szövetségtől erre e-mailen vagy telefonon visszajelzést kapnak 2021. október 15-ig.)

A befizetés határideje 2021. november 15.

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

*Az itt közölt adatokat a Szövetség kizárólag ennek a programnak a szervezéséhez használja fel, harmadik félnek nem adja ki, a rendezvényt követően a jelentkezési lapot megsemmisítjük. Kérdés esetén keresd Fráter Évát a 06-1-327-0118 telefonszámon!

.....
Dátum

.....
aláírás



A lábatlani Borostyán bemutatkozik

A több mint 10 éve alakult lábatlani Borostyán Baráti Kör a Duna partján egy 5000 fős városban tevékenykedik.

Kezdetben férfiak is jártak közénk, de jelenleg csak nőkből áll a csapatunk. Két hetente találkozunk a könyvtárban, melyet nemrégiben újíttattak fel. Visszatekintve nagyon aktív, színes éveket mondhatunk magunkénak. Rendszeresen fellépett énekkarunk városunk minden rendezvényén.

Szüreti felvonulásokat, majálisokat, kiállításokat szerveztünk. Kirándulásokon, túrákon veszünk részt. Rendszeresen tartunk táncos összejöveteleket. Évekig támogattuk az arra rászorulókat. Már hagyomány, hogy minden évben húsvétkor, szüretkor és karácsonykor feldíszítjük a város egy-egy pontját. Sok éven keresztül évente két alkalommal rendbe raktunk egy teret.

Civilekkel és a helyi vállalkozókkal közösen létrehoztunk egy szabadidős központot, mely azelőtt szeméttlerakó hely volt. Sok munkánk fekszik benne. Ezt évente bővítjük, szépítjük, és mi is gondozzuk. Itt egy mezítlábas taposó is található, amit elneveztünk Búzás-hegyi sétaútnak – megtekinthető az interneten.

A vírus sajnos sokáig szétszakított bennünket, nem találkozhatunk, de augusztusban megkezdjük a rendszeres klubfoglalkozásunkat.

Bízunk abban, hogy nem szakítja végleg szét országunkat és az embereket a járvány.

Varga Gyuláné
a BBK. vezetője

„Őszirozás” horgászverseny

Egyesületünknek éves programjában tervezve volt egy horgászverseny... Mivel már tavaly is szerveztünk egy megyei versenyt, így egy kicsit rutinosabbak voltunk. Kristóf Sándor, aki szenvedélyes horgász, és egyesületünk tagja volt az, aki szervezte a csapatokat. Tizenkét csapat nevezett be a versenyre.

Augusztus 1-én reggel 6 órakor már mindenki ott volt. Dr. Nagy István és Apponyi Sándor a Horgász Egyesület nevében köszöntötte a jelenlevőket, ezután a csapat egyik tagja sorszámot húzott, ennek alapján foglalták el helyüket a stégen a versenyzők. 7 órakor megszólalt a duda, és kezdetét vette az öt órás verseny. Míg a versenyzők azt várták, hogy görbüljön a bot, addig a szorgos szakács, Kiss János és kedves neje készítette a finom ebédet – csülökpörkölt burgonyával. Közben a halmérőknek is akadt dolguk, hol az egyik, hol a másik versenyző hívta, hogy a kifogott halat mérjék le, majd vissza is engedték a tóba. Ezen a napon kinek így, kinek úgy kedvezett a szerencse, mert ez is kell hozzá. 13 órakor ismét szólt a duda, mely a verseny végét jelezte. Sári Ferenc összesítette a kifogott halak súlyát, ennek alapján készült a helyezés.

III. helyezett lett egyesületünk csapata: Kristóf Sándor – Török Béla, a kifogott halak összszúlya 25,31 kg

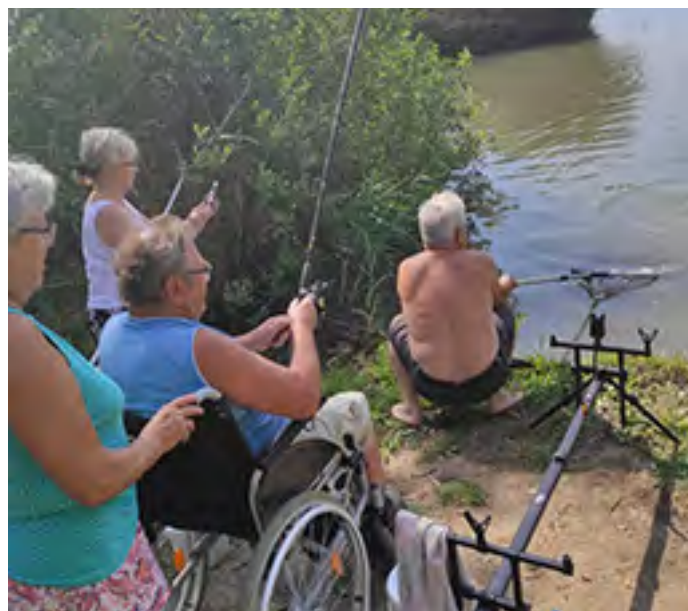
II. helyezett: Sipos Lajos – Varga Ambrus csapata, a kifogott halak összszúlya 28,95 kg

I. helyezett: Nyilas Márton – Makra Béla csapata, a kifogott halak összszúlya 48,72 kg.

A helyezettek kupát és Lovas Lajostól ajándékot kaptak.

Külön díjban részesült Sipos Lajos, akinek volt szerencséje az utolsó percekben a legnagyobb halat horogra akasztani, melynek súlya 14.53 kg.

Ezen az öt órás versenyen 24-en (12 csapat) vettek részt, összesen 131,37 kg halat fogtak ki, ami kimagasló csúcsteljesítmény, melyhez csak gratulálni tudok a magam és egyesületünk nevében!



Sárisápon jártunk

Augusztus 21-én Sárisápra látogattunk a község nyugdíjasklub vezetője, Pál Józsefné Zsuzsika nagyon kedves meghívásának eleget téve. Augusztus 20-át ünnepelték az ott élők a Sárisápi Bányász Közösségi Tér területén. A kedves fogadtatás után Zsuzsika elmondta, hogy évek óta hagyomány ilyenkor a főzőverseny.

A község apraja, nagyja csoportokban készülődött a versenyre. Önkormányzatuk minden benevező csapatnak 5000 Ft-ot biztosított a hús megvételére. Ők döntötték el mit főznek; gulyás, pörkölt, pacal, babgulyás egyformán megtalálható volt a menüben. Jó volt látni, hogy fiatalok, idősek tevékenykednek a bogrács körül. A klub tagsága két részre szakadt, mert a községi Szlovák Tájháznál lángost is sütöttek. A tűz meggyújtásáig még volt időnk, ezért megnéztük a művelődési házban lévő termény és kézműves kiállítást, majd elsétáltunk a tájházhoz. Ott is nagyon kedvesen fogadtak és megmutatták a régi kor emlékeként megőrzött berendezési tárgyakat, használati eszközöket és ruhákat. Mielőtt visszatértünk volna a főzőverseny színhelyére, megkóstoltuk a frissen készült lángost is. Mire visszaértünk a Bányász Közösségi Tér területére a fúvósok zenéjére meggyújtották a tüzeket

a bográcsok alatt. Míg a bográcsban főtt az ízletes vacsora, addig a résztvevők vidáman beszélgettek egymással. A főzőverseny és az eredmény kihirdetése után táncmulatsággal, készültek a szervezők. Köszönjük a meghívást és gratulálunk a jól megszervezett eseményhez!

Troják Frigyes
Komárom-Esztergom megyei elnök
Csordás Ferencné



Megköszönöm a Horgász Egyesületnek a lehetőséget, hogy ezt a versenyt ott rendezhettük. Köszönöm azoknak akik ebben segítettek, hogy minden rendben és jól menjen. Befejezésül minden jó, ha a vége jó, megbeszéltük, hogy jövőre lesz folytatás, mert mindenki szeretné, hogy legyen!

Lélegzet (2. rész)

3. Lassan. „A szén-dioxid fontosabb, mint az oxigén” (Anders Olsson, 1949, *Conscious Breathing* könyv szerzője, a Svéd Akadémia tagja). Meghökentő állítás, de megalapozott.

Christian Bohr (1856-1911, dán fiziológus) felfedezte, hogy a hemoglobinnál a legtöbb szén-dioxidot tartalmazó vér oldja ki a legtöbb oxigént. Ez a felfedezés megmagyarázta, hogy bizonyos izmok miért kapnak több oxigént a testmozgás során, mint más, kevésbé használt izmok: több széndioxidot termeltek, ami több oxigént vonzott. A szén-dioxid ráadásul jelentős tágító hatást gyakorol a vérerekre, megnyitva ezzel az utakat, hogy több oxigéndús vért szállítsanak az éhező sejteknek.

Yendell Henderson (1873-1944, amerikai fiziológus) állatkísérletei meggyőzték, hogy „a széndioxid az egész szervezet legfőbb hormonja, az egyetlen, amelyet minden szövet előállít, és amely valószínűleg minden szervre hatással van. A széndioxid valójában alapvetőbb összetevője az élő anyagnak, mint az oxigén.” Amikor Henderson egyre gyorsabban működtette a fűtőt, azt látta, hogy a szívverés percenként negyvenről kétszázra vagy még többre gyorsul. A kutyák artériáiban végül olyan sok oxigén áramlott, és olyan kevés volt a szén-dioxid kibocsátás, hogy az izmok, szövetek és szervek kezdték felmondani a szolgálatot: tulajdon lélegzetükkel ölte meg a kutyákat. Az emberek esetén a gyors légzés felborítja az oxigén-szén-dioxid egyensúlyt. A gyors, pánikszerű légzés mintegy kisöpri a szervezetből a szén-dioxidot, összeszűkülnek az erek, kevesebb oxigén oldódik ki a vérből. Kótyagosnak, görcsösnek érezzük magunkat, megfájdul a fejünk, esetleg eszméletünket veszítjük. Ez történik, amikor egy készületlen kisdíák dolgozatírásakor tudatosan elájul, nehogy elégtelent kapjon. Vannak, akik sorban álláskor esnek össze, hogy soronkívüliséget kapjanak.

Patrícia Gerbarg és Richard Brown könyvet és számos publikációt írtak a lassú légzés gyógyító erejéről. A légzés ritmusa akkor a leghatékonyabb, amikor az öt és fél másodperces belégzéseket öt és fél másodperces kilégzések követik, ami percenként majdnem öt és fél lélegzetet eredményez. Ezért van gyógyító hatása a mantra jógának, a rövid szövegeket (Áve Maria) ismételtető imáknak, a szív csendesedik, a vérnyomás csökken.

4. Kevesebbet. Kultúránkra nemcsak a túl sok evés, hanem a túl sok légzés is jellemző. Többségünk túl sokat lélegzik, és jelenkori populációnk akár egynegyede is krónikus túllégzéstől szenved. Kevesebbet lélegezni nem ugyanaz, mint lassan lélegezni. A szükséges levegőmennyiség kétszeresét lélegezzük be akkor is, ha a percenként öt és fél

lélegzetes lassú légzést gyakoroljuk. A lassúbb és hosszabb kilégzések magasabb szén-dioxid szinteket vonnak maguk után. A VO₂ max, a szervezet által felvehető és szállítható oxigén mennyisége, a kardiorespiratív fitness (szív és tüdő együttes állóképessége) legjobb mérőszáma. Ha arra trenírozzuk a testet, hogy kevesebbet lélegezzon, valójában emeljük a VO₂ max szintjét, ami nemcsak a sportolás terén tanúsított állóképességet turbózza fel, de hozzásegít a hosszabb és egészségesebb élethez.



Konstantyin Buteyko (orvos, 1923-2003) a „kevesebb több” gondolat keresztapja, megfigyelte, hogy a legrosszabb egészségi állapotban lévő emberek túl sokat lélegeznek. Kidolgozta az „akaratos mélylégzés-szüneteltetése” elnevezésű terápiát. Asztmás, magas vérnyomással és más betegséggel küzdő gyerekek és felnőttek ezreit gyógyította eredményesen.

Emil Zatopek (csehszlovák hosszútávfutó, 1922-2000) saját edzésmódszert dolgozott ki. Teljes erővel futott lélegzetét visszatartva, aztán lihegett egy keveset, és újrakezdte az egészet. A módszer „Hipoventillációs tréning” néven vált ismertté. 1952-es olimpián aranyérmet nyert ötezer és tízezer méteren. Ezt követően aranyat nyert maratonon, pedig előtte még soha nem futotta le ezt a távot. A „minden idők legnagyobb futója” tizenkilenc világrekordot állított fel, négy olimpiai aranyat és egy ezüstöt szerzett.

James Consilman (1920-2004, amerikai úszóedző) a „kevesebb több” gondolatot követve, úszóit úgy edzette, hogy a versenyúszónál szokásos két-három karcsapás helyett, kilenc tempó után emelheték ki a fejüket a vízből légvételre. Csapata a montreali olimpián tizenhárom aranyérmet, tizennégy ezüstöt és hét bronzot nyert, és tizenegy számban állított fel világrekordot. Ez volt az amerikai úszócsapat minden idők legnagyoszerűbb szereplése.

Az asztma globális világjárvánnyá vált, 1980 óta napjainkig négyszeresére nőtt az asztmások száma, 25 millió amerikai szenved tőle. Kezelhető, de gyógyíthatatlan betegségként tartják számon. A túllégzésből származó asztma Buteyko módszerével eredményesen gyógyítható.

5. Rágás. Őseink tizenkétezer évvel ezelőtt Dél-nyugat-Ázsiában természetien kezdték az ételmi-

szert és felhagytak a vad gyökerek és zöldségek gyűjtögetésével, valamint a vadászattal. Ez elindította az emberi faj morfológiai módosulásait. Nagyjából 300 évvel ezelőtt a világ népességének nagy részénél drámai változás következett be. A város-lakók élete vált különösen kritikussá, miután úgy élték le az életüket, hogy csak feldolgozott élelmiszereket ettek – nyersen, frissen, természetes állapotban semmit. Az átlagos testmagasság csökkent, az egészségi állapot leromlott, az emberi arcok megváltoztak (arc- és szájtorzulások, kusza fogak, a száj zsúfolttá vált), elterjedtek a légzési nehézségek.

Dr. Weston Price (kanadai fogorvos, 1870-1948) egy évtizeden át végzett összehasonlításokat szerte a világon különböző populációk fogazatát, légutait és általános egészségi állapotát illetően. Eredményeit 1930-ban megjelent „Táplálkozás és testi degeneráció” című könyvében foglalta össze. A problémát a rágás hiánya, a rágással járó szakadatlan nyomás hiánya okozta. Az őseink órákat rágtak naponta, minden egyes nap. És mivel ilyen sokat rágtak, a szájuk, a fogazatuk, a torkuk és az arcuk kiszélesedett, és hangsúlyozott lett. Az iparosodott társadalmakban az élelmiszerek olyannyira feldolgozott állapotban kerülnek a fogyasztó elé, hogy alig igényelnek rágást. Ez áll a háttérben annak, hogy tömegesen horkolunk napjainkban, hogy ilyen sokunknak dugul el az orra, záródnak el a légutai.

John Mew (brit arcsebész, 1928) már 93 éves, és hosszú utat kellett megtennie, mire az orvos társadalom hajlandó volt elfogadni azt a felismerését, hogy a reaktív fogszabályozás (fogak kihúzása és visszahúzó fogszabályozó eszközök alkalmazása) akadályozza az arc előre növekedését és nehezíti a légzést. Minél több fogat húztak ki, minél hosszabb ideig viseltek visszahúzó fogszabályozót, annál kisebb lett a szájüreg és annál több akadály alakult ki a légutakban. Legismertebb újítása a Biobloc szájüregtágító készülék, amit sok páciens sikeresen alkalmazott. Gyermekeken végzett 2006-os vizsgálat szerint, hat hónap alatt ez a készülék harminc százalékkal tágította a légutakat. Fia, Mike is fogorvos, aki a helyes testtartást és a nyelv feszítő erejét ajánlja a légzésjavításhoz. A „mewing” elnevezésű gyakorlat oktatóvideója, amely a gyakorlat elvégzésének módját tárja fel, milliós nézettségig jutott.

Dr. Theodore Belfor (amerikai fogorvos, 1940) évtizedes kutatásai során megfigyelte, hogy az életkorral járó csontvesztés az arcunkon a legfeltűnőbb: megereszkedett bőr és a beesett arcban ülő táskás szemek – mindez annak következménye, hogy a csont eltűnik, és a hús nem mehet máshova, csak lefelé. A koponya mélyebb részeinek csontvesztése miatt csökken a torok hátsó részében a lágyszövetek tapadási felülete, és ezek megereszkedése a légutak eldugulásához vezethet. Azt is felismerte,

hogy minél többet rágcsálunk, annál több összejt keletkezik, annál inkább serkentjük a csontok sűrűsödését és növekedését, annál fiatalabbnak fogunk látszani, annál optimálisabbá válik a légzésünk. Egy Homoblock nevű készüléket szerkesztett, amely serkenti a rágással való nyomást, valahányszor harapó mozgást tesz a viselője. A könyv szerzője is megtapasztalta egy év viselés után az arccsontok tömegének növekedését, az álkapocs elhelyezkedésének javulását, a légutak kiszélesedését.



Összegzés

„Ha csak egyetlen tanácsot adhatnék az egészségesebb életre vonatkozóan, akkor ez egyszerűen úgy szólna, hogy tanuljanak meg jobban lélegezni.” (Andrew Weil, 1942, amerikai orvos, számos nagy-sikerű egészség könyv szerzője)

- 1. Szájátak befogni.** A krónikus szájon át légzés súlyosan veszélyezteti az egészségünket.
- 2. Lélegezzetek az orrotokon át.** Az orron történő légzés megelőzi a betegségeket.
- 3. Lélegezzetek ki.** Az erőteljes kilégzéssel sok légzési probléma enyhíthető.
- 4. Lélegezzünk lassan.** Lassú légzéssel jobb oxigénellátást biztosítunk a sejteinknek.
- 5. Lélegezzünk kevesebbet.** A legrosszabb egészségi állapotba lévő emberek túl sokat lélegeznek.
- 6. Rágjunk többet.** A rágás hiánya deformálja az arcunkat, szűkíti a légutakat, rontja az egészségi állapotunkat.

Források: A különféle légzési technikák (koherens légzés, Buteyko-légzés, váltott orrnyílásos légzés stb.) megtanulásához segítséget kaphatunk az interneten található leírásokból és videókból.

Folytatjuk!

Dr. Tar József, a SÖE elnöke

Természettudományos mesék és történetek írására buzdít a Richter Gedeon és a Szabó Szabolcs Alapítvány

A 6-18 éves korosztálynak hirdet természettudományos elemeket tartalmazó mese- és novellaírópályázatot. A Természettudományos Oktatásért Szabó Szabolcs Emlékére Közhasznú Alapítvány (Sz2A) és a Richter Gedeon Nyrt. A „TETT: Te és a természettudományok – mesés történetek” elnevezésű újító kezdeményezés célja a fiatalok érdeklődésének felkeltése az olyan iskolai „mumusnak” számító tárgyak iránt, amilyen a kémia, a fizika vagy a biológia.

Három, korosztályos alapon kialakított kategóriában is értékes nyereményekkel díjazza a zsűri a legjobbakat a Magyarország első természettudományos mese- és novellaírópályázatára beadott munkák közül. A rendhagyó kezdeményezés célja a természettudományok iránti érdeklődés felkeltése, erősítése oly módon, hogy a tanulók írói erényeiket is megcsillogtathassák.

„Egy történet sokkal jobban megmarad, mint egy képlet” – indokolja Rakota Edina kémiaszakos középiskolai tanár, miért lehet ténylegesen hatásos ez a merőben újszerűnek számító megközelítés. A pedagógus saját tanári gyakorlatában is többször ért el látványos eredményeket a tudományos tények és a történetmesélés eszközeinek megfelelő elegyítésével. Hasonló véleményen van ifj. Szántay Csaba, a Richter Gedeon kutatóprofesszora, a pályázat zsűrijének tagja, aki úgy véli: „A természettudományok tanulása és művelése nemcsak ismeretszerzésről szól, hanem egy gondolkodásmódról, mi több, a világhoz való hozzáállásról. Ebben a tekintetben a mese ezer szálon kötődik a természettudományokhoz.”

Abban, hogy a gyerekek, fiatalok megszeressék az iskolában sokak szemében „mumusnak” számító kémiát, fizikát, biológiát, földrajzot, vagy a természet, illetve környezetismeretet, elvülhetetlen a szerepe a felnőtteknek. Holtzer Péter, az Sz2A elnöke úgy véli: a gyerekek attól kedvelhetik meg a természettudományokat, ha otthon látják a szülői példát, vagy látnak egy kitűnő tanárt. A tanárokat és a szülőket is arra buzdítják: támogassák és segítsék a gyerekeket abban, hogy megírják és be is adják pályaműveiket a www.tettmesepalyazat.hu oldalon, legkésőbb a 2021. október 13-án lejáró határidőig.

A pályázat abból a szempontból is sajátos, hogy nem csupán a kategóriák nyertesei számíthatnak elismerésre: „a pályázók műveiből válogatott gyűjtemény készül majd, amellyel a jövő diákjait, kutatóit, természettudósait és nem utolsósorban tanárait is szeretnénk inspirálni” – közölte dr. Pellioniszné dr. Paróczai Margit, a Richter Gedeon támogatáspolitikáért és alapítványi tevékenységek koordinálásáért felelős vezetője.



A Döbrentey Ildikó meseíró és Levente Péter színművész fővédnökségével létrejött mesepályázat szervezői azt remélik, a kezdeményezéssel erőteljesebb általános figyelmet és némi pluszlendület kaphat a hazai természettudományos képzés. Ez – a hazai közoktatásban betöltött szerepén túl – a magyarországi kutatási, fejlesztési és innovációs terület középtávú szakemberutánpótlásában is meghatározó jelentőségű.

AZ SZ2A-RÓL

A Természettudományos Oktatásért Szabó Szabolcs Emlékére Közhasznú Alapítvány a tudományos oktatás fényes múltjára büszke, jelenéért aggódó és

jövőjéért tenni akaró platformként kívánja szolgálni pedagógusok, pedagógushallgatók, diákok, szülők, szimpatizánsok, és a szakembereket munkaadóként foglalkoztató szervezetek építő együttműködését. A szervezet a természettudományos tanárutánpótlás hiányára keresi a megoldásokat annak érdekében, hogy 10-15 év múlva is legyen, aki természettudományokra tanítja a gyerekeket, fenntartva és folytatva a természettudományos oktatási értéklánc hosszú hagyományait. Ennek jegyében élesztett újjá névadója, a fiatalon elhunyt kitűnő kémiatanár, Szabó Szabolcs kezdeményezését, a vidéki iskolákra fókuszáló, kísérleti bemutató foglalkozásokat tartó, utazó Kémia Mobilabot. Szintén ebben a szellemben segíti a természettudományokat oktatók napi munkáját a tanmenethez kapcsolódó, sematizált, könnyen kereshető videót, feladatlapot, animációt és más gyűjteményt tartalmazó honlapcsaláddal, a tanseged.hu-val.

A RICHTER GEDEON NYRT.-RŐL

A régió vezető gyógyszercege magyarországi központú, magyar irányítású, magas hozzáadott értékre és nagyfokú innovativitásra épülő, specializált multinacionális vállalat. A minőségi szaktudás és az innovációs potenciál meglétére építő nagyfoglalkoztatóként a Richter a legjelentősebb hazai koncentrált tudáscentrum, amely – szinte egyedülálló módon – az innovációs lánc teljes spektrumában folyamatosan aktív és igen eredményes. A vállalat vertikálisan integrált módon gyógyszergyártással, kutatás-fejlesztéssel, kereskedelemmel, valamint marketinggel foglalkozik. A Richter az egészségügy és az oktatás elkötelezett támogatója. További információk a www.gedeonrichter.com weboldalon.



Te és a természettudományok
mesés történetek



A Természettudományos Oktatásért
Szabó Szabolcs Emlékeire Közhatalmi Alapítvány
Charitable Foundation for Natural Sciences Education in Memoriam Szabó Szabolcs



RICHTER GEDEON
Az egészség a küldetésünk



Természettudományos mese- és novellaíró pályázat

Szereted a **környezetismeretet, természetismeretet, földrajzot, biológiát, fizikát, kémiát, vagy egyszerűen csak kíváncsi vagy és érdekel a világ működése?** Ezzel a tudásoddal fűszerezve **írd egy mesét vagy novellát!** Küldd be, mi elolvassuk, a legjobbakat díjazzuk. Ha **segítségre van szükséged, kérd tanárod vagy felnőtt segítségét, ő lesz a te mentorod.** Kétfős csapatok is jelentkezhetnek a pályázatra. Figyelj a **határidőre!** A legjobb írásokból **mesekönyvet készítünk, aminek most te is szerzője lehetsz!**

Lépj a TETek mezejére!

A program védnökei:

Döbrentey Ildikó (Ildikó nénye) meseíró és
Levente Péter (Péter bátyó) színész, rendező, tanár

Díjak:

Minden kategóriában – **alsósok, felsősök, középiskolások** – a három legjobbnak ítélt pályamunkát díjazzuk (kétfős nevezés esetén fele-fele arányban):

I. helyezett: 200.000 Ft összegű díj

II. helyezett: 150.000 Ft összegű díj

III. helyezett: 100.000 Ft összegű díj

A díj elsősorban **tárgyjutalom**, de a díj értékének összeg-határáig kiegészíthető vagy helyettesíthető **vásárlási- vagy ajándékutalvánnyal** is.



**Beküldési határidő:
2021. október 13.**

A meséket, novellákat a www.tettmesepalyazat.hu weboldalon keresztül lehet beküldeni.

www.tettmesepalyazat.hu