

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2022. augusztus

Kedves Klubtagok!

Az elmúlt napokban nem volt olyan beszélgetés – utcán ismeretlenek között, barátok, klubtagok között –, ami ne hozta volna szóba az elviselhetetlen aszályt, a víz hiányát és a rezszi árának emelkedését. E témák a nyugdíjasok körében különösen fontosak. Voltak, akik azt mesélték el, szinte minden kiszáradt a kertben. Voltak települések, ahol elrendelték a vízhasználat korlátozását, s voltak, ahol napokig nem volt a vízhálózatban víz. Egyrészt évek óta érzékelhető a klíma változása, annak a hatása.

Ha jól meggondoljátok, sokat teszünk azért, hogy a környezetünk pusztuljon. Másrészt jól érzékelhető a pazarlás. Az idősokban még tisztán él, hogy gyerekkorukban, fiatalkorukban, amikor mindenből kevesebb volt, mit és hogyan osztottak be; mi mindent tettek, amivel a környezetüket óvták meg. A tejet kannába mérték, és nem keletkezett havonta rengetek műanyag flakon, műanyag zacskó, ami ma megtölti a szemeteskukákat. Tudnátok még sorolni, mennyi sok dolog működött másképpen, és közben az életünk is egészen élhető volt. Érdemes lenne ezeket a mai világban is jól használható gyakorlatokat összegyűjteni, és megtanítani a gyerekeinknek, unokáinknak.

A rezszi emelkedésével összefüggő intézkedés a nyugdíjasok döntő többségét mélyen érinti. Nézzetek rá a 3. oldalon látható grafikonra!

Ez jól mutatja a nyugdíjasok helyzetét. Sajnos, rendkívül magas az alacsony összegű nyugdíjból gazdálkodók száma. Ezért is érint bennünket olyan érzékenyen a rezszi árának emelkedése. A nyugdíjasok többsége koránál, egészségi állapotánál fogva nem képes többet dolgozni, hogy kiegészítő jövedelemre tegyen szert. Spórolni sem tud anélkül, hogy életminősége – esetleg életesélyei – ne romolnának komolyabban. Már most is tudunk olyanokról, akik a nyugdíj érkezése előtti napokban nem szedik a gyógyszereiket. Kiváltásukhoz meg kell várni a postást.

A Hírlevélben közreadjuk a NYUSZET állásfoglalását a rezsziemelkedéssel kapcsolatban. Ebben a nyugdíjas szervezetek felhívják a figyelmet arra, hogy az érdekképviseltek, a szakértők bevonásával újra kellene gondolni az energiaár emelésének intézkedéseit. Elképzelhetetlen, hogy a legsérülékenyebb társadalmi csoportok tagjai – közöttük az idősek – ne kapjanak érzékelhető támogatást a kétségtelesen nehéz helyzet átvészelésére. Szakértők, szociális szakemberek egy sor kiváló javaslatot fogalmaztak

(folytatás a 3. oldalon)



Nyári öröмок – aratás Bükön... Jó lenne a kánikulai melegből kicsit elraktározni télire is

Fotópályázatot hirdet az Országos Kulturális Bizottság

A pályázat célja, hogy bemutassátok lakóhelyetek, klubotok legkiemelkedőbb, legérdekesebb vagy legjellemzőbb területeit, pillanatait, hagyományait, büszkeségeit.

Pályázni lehet max. 2 képpel, mely lehet

- ♦ tájkép
- ♦ életkép
- ♦ személy- vagy csoportkép

A legsikeresebb képeket közzé tesszük honlapunkon. Minden pályázó emléklapot kap.

A képeket a következő e-mail címre kérjük küldeni:

remfer10@gmail.com

Beküldési határidő: 2022. szeptember 30.

Kérjük, adjátok meg a következőket!

Pályázó neve:

Pályázó címe (megye is):

Pályázó e-mail címe:

Klub neve:

Jó munkát kívánunk, várjuk képeiteket!

Országos Kulturális Bizottság

A TARTALOMBÓL:
A NYUSZET állásfoglalása
*** Országos táncdalalkozó ***
Strandfesztivál Nádudvaron *
Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit! *
Zalai tájakon * Színes, változatos programok Fejér megyében * V.Á.L.T.S.

A Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa (NYUSZET) többszázezer nyugdíjas képviselőjében fellép az idősök, a nyugdíjasok helyzetének javítása érdekében. Feladatának tekinti az idősök életkörülményeit, életminőségét leginkább befolyásoló rendszerek (nyugdíj, egészségügy, szociális ellátás stb.) elemzését, illetve a továbbfejlesztésre, korszerűsítésre vonatkozó közös javaslatok megfogalmazását. A NYUSZET-et 7 országos idősök szervezete hozta létre 2020-ban. Az alábbi állásfoglalást 2022. július 29-én adta ki.

A NYUSZET állásfoglalása a rezsiemelés okairól és társadalmi következményeiről

ALAPVETÉSEK:

1. A fogyasztókat és nem a fogyasztást kell támogatni.
2. A háztartás, a család és ne a fogyasztási hely legyen a támogatás címzettje.

A magyar kormány 2013. január 1-től hatósági árat vezetett be a lakosság által fogyasztott áramra és gázra. Akkor ezzel valóban csökkent a családok rezsiköltsége. A következő években ugyanakkor jelentősen mérséklődött az energia és az energiahordozók világpiaci ára, de ennek ellenére a hazai fogyasztói árak akkor nem csökkentek, így a magyar családok hosszú ideig a valós piaci árnál többet fizettek a rezsire. A kormány évekig alig tett valamit a lakások energetikai korszerűsítéséért, sőt még az Európai Uniótól e célra kapott támogatást is átcsoportosította az állami épületekre. Továbbá valótlanul állította, hogy Oroszországtól a világpiaci árnál sokkal olcsóbban kapjuk a kívánt mennyiségben a gázt. A valóság most brutálisan szembesíti a társadalmat a valóságos helyzettel.

A kormány minden felkészülési lehetőséget kizárva a családok jelentős részének hatalmas terhet okozva drasztikus rezsiar-emelésről döntött, és az előállt helyzetet súlyosbította azzal, hogy az elkerülhetetlen energiaár-emelést elképesztő módon átgondolatlanul, felkészülési időt kizárva fogadta el. Az ún. rezsicsökkentést a kormány hosszú évek óta politikája szimbólumának tekintette, most pedig látványosan szakított vele. Egy felelősen kormányzó politikai csoportosulástól elvárható a lakosság és a gazdaság biztonsága érdekében az átgondoltabb döntéshozatal.

Mindenekelőtt azt követeljük, hogy a rezsiemelésre ne augusztus 1-től, hanem legkorábban október 1-től kerüljön sor. A kompenzációs eszközöket úgy kell meghatározni, hogy azok ne a fogyasztást, hanem rászorultsági alapon a fogyasztót támogassák. A kihirdetett kormányrendelet szerint ugyanis a kedvezmények alanyai a fogyasztási helyek és nem a háztartások, a családok.

Az elmúlt években a kormány fokozatosan meggyengítette a szociális ellátás rendszerét, a szociális háló gyakorlatilag már nem is létezik. Nem rezsicsökkentésről szóló kommunikációs trükkökre, hanem működőképes, a lakosság számára elviselhető energia ár- és szociális biztonságot adó támogatási rendszer kidolgozására van szükség. Magyarországon vannak kiváló energetikai szakemberek, az ő bevonásukkal kell egy hosszú távon is alkalmazható árrendszert kialakítani. Ezzel együtt pedig

szükséges létrehozni egy olyan szociális ellátási formát, amellyel biztosítható a lakathoz való alapvető állampolgári jog. Az energiaárakat egy felelősen működő államban nem lehet egyik napról a másikra hétszeresére emelni, ez túllépi az elviselhetőség határát.

Ha a kormány – miként állítja – tényleg az átlagfogyasztás szintjéig akar támogatást adni, akkor nem a fogyasztási helyek, hanem az egyes háztartások fogyasztásának átlagát kell alapul venni. Magyarországon jelenleg 4 millió háztartás van, míg 5,6 millió áramfogyasztási hely. Uutóbbiban nyaralók, valamint iroda, orvosi rendelő céljára használt lakások is szerepelnek, ahol az energiafogyasztás lényegesen kisebb a lakott lakásokénál. Azaz a kormány nem a háztartások átlagos fogyasztását, hanem annak csak egy részét tekinti támogatási alpnak, ezért minden második háztartásban túl fogják lépni a kormány által átlagnak tekintett fogyasztásmennyiséget, azaz a háztartások felének augusztustól nő az energiára fordítandó kiadása, ezen belül a családok negyedének jelentősen. Ezért is alapvető kérdés, hogy a családokat kell támogatni, ahogy ezt rajtunk kívül az Európai Unió tag-országai is teszik. Ennek egyik módja a család létszámának és jövedelmének alapul vétele. Ez lehetővé tenné, hogy ne csak a gázzal vagy villannyal fűtő családok kapjanak támogatást, ami azért is fontos, mert éppen az alacsony jövedelmű családok, így idős emberek közül százezrek fával vagy szénrel fűtenek; a szén ára 15,4%-kal, a tűzifáé 10,5%-kal emelkedett egy év alatt.

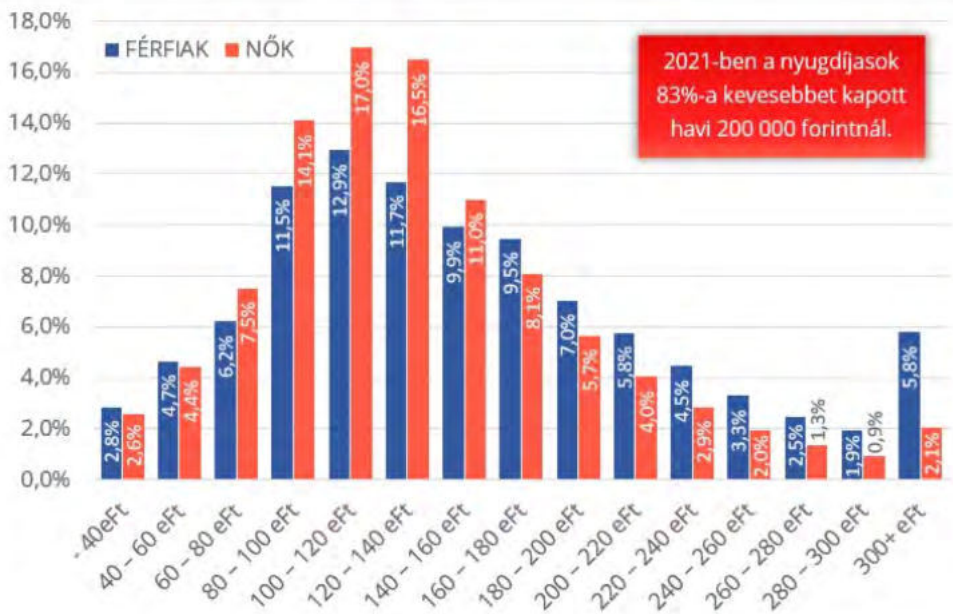
Elvárjuk a kormánytól, hogy szakemberek bevonásával készítsen az adott körülményeket figyelembe vevő, a társadalom egészére kiterjedő felelősségvállalást tükröző, realitáson alapuló javaslatot az energiaárak alakítására, hozzon intézkedéseket a lakások energetikai korszerűsítésének ösztönzésére és anyagi támogatására.

Javasoljuk a kormánynak olyan konstrukció kidolgozását, amelyben a vissza nem térintendő támogatás mellett kedvezményes kamatozású hitel vehető igénybe, és annak törlesztésére az energiaköltség megtakarítás nyújthat fedezetet.

Hangsúlyozzuk, hogy az energiaárak növekedésével egyidejűleg a családokat a jövedelmük és a lakáskörülményeik figyelembevételével – degresszív módon, a társadalmi szolidaritást is mérlegelve – kell támogatni.

**Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa
(NYUSZET)**

Saját jogú nyugdíjban és ellátásban részesülők megoszlása a havi nyugdíjuk összege alapján (2021.)*



*Adatok forrása: KSH. Ábra forrása: Bankmonitor (2022.05.26.)

Bankmonitor

Kedves Klubtagok!



(folytatás az 1. oldalról)

meg. Érdemes lenne a bevonásukkal közösen gondolkodni. A NYUSZET arra kérte a miniszterelnököt, jelölje ki számára a tárgyalópartnert, hogy bemutathassa az idősök helyzetét és javaslatait, amelyek megoldást jelenthetnek a következő időszakban. A NYUSZET egyetértett abban, hogy kérjük meg tagjainkat, röviden írják meg, milyen élethelyzetet teremt számukra a rezsiáremelkedés; szerintük mi jelenthetné a segítséget. Kérlek benneteket,

írjátok meg a véleményeteket, a javaslataitokat. Szeretnénk, ha a tárgyalásaink során az általatok leírt élethelyzeteket bemutatathatnánk; a javaslataitokat is elemeznénk, csokorba gyűjtenénk. Kérünk benneteket, hogy erre az e-mail címre írjátok: reziemeles@gmail.com Vigyázzatok magatokra! Élvezzétek a nyári napsütést!

Hegyesiné Orsós Éva elnök

Regionális továbbképzés Hajdúszoboszlón

Kelet-Magyarországi megyei elnökök regionális továbbképzését tartjuk 2022. szeptember 5-6-7-én Hajdúszoboszlón a Barátság Hotelben.

Az Országos Elnökségünk nagyon fontosnak tartja, hogy a megyei vezetőkkel rendszeresen konzultáljon és segítse őket a közös munkánkban.

Szövetségünk saját költségvetése terhére biztosítja ezt a képzést, hiszen ezzel is segítjük a megyei vezető, vagy vezetőség egy tagjának, hogy részt vegyen ezen. Nem volt még ilyen jellegű találkozó, amikor regionálisan találkozunk. A cél mindenképpen a sajátosságok és a helyi feladatok megvitatása, a lehetőségek feltárása. A felkészülés során sokféle programból igyekszünk a legérdekesebb témákat kiemelni és a megyei vezetőkkel elemezni.

A továbbképzés során szeretnénk azt is érzékelteni, hogy a megyei elnök is nyugdíjas, aki önkéntesként segíti a szervezetünk további tevékenységét, még úgy is, hogy egyeztetni a feladatait mással is! Reméljük, hogy jó és hasznos lesz a tanácskozás, reméljük, hogy jó lesz a hangulat, hiszen a körülmények biztosítva vannak hozzá, csak élni kell vele. Az eredményt előre nem tudjuk megfogalmazni, de azt mindenképpen, hogy a 11 megye vezetőiből 10 megye elfogadta a meghívást és ott lesz Hajdúszoboszlón. Sajnáljuk, hogy van olyan megyei szervezetünk, aki nem tudott képviselőt küldeni Hajdúszoboszlóra. Nem tudjuk elfogadni, hogy senkit nem tudtak erre a kiemelt – térítésmentes – rendezvényre delegálni.

Mindenkinek jó pihenést kívánunk!

Szalai Antal alelnök, a programszervező Lázár Tündével együtt

Ismét Táncoló Lábak Fesztivál Csornán

„Ha a szíved csordultig telt, akkor már nem beszélsz – hanem énekelsz. És ha a szíved túlcsordul, akkor már nem énekelsz – hanem táncolsz!”

Így szólt a nap mottója az egyesületi elnökünk, Horváth Imréné tolmácsolásában, júniusban, amikor is harmadik alkalommal rendezte meg a Csornai Írisz Nyugdíjas Egyesület a „Táncoló Lábak” Fesztivált. A Dunántúli régió hat megyéje képviseltette magát. Tizenhét csoport mutatta be különböző táncait, és a közönség méltán jutalmazta valamennyi táncot vastapssal. Közel teltházas program volt a Csornai Városi Művelődési Ház falai között, 314-en írták alá a jelenléti ívet.

Remek délelőttöt tölthettünk így együtt, melyet megtisztelt Csorna Város polgármestere, Dr. Bónáné Dr. Németh Katalin, valamint Bella Imréné és Kovácsné Varga Ildikó képviselők, illetve az Életet az éveknek Országos Szövetség elnökhelyettese, Paulics István, a megyei klubtanácsunk elnöke Zsámbokiné Buday Anna, és Troják Frigyes a Komárom-Esztergom megyei elnök is.

Nagy öröm volt számunkra, hogy ilyen széles körből érkeztek a táncoslábú barátok. Település szerint: Ajka, Bogyoszló, Csorna, Jánossomorja, Kapuvár, Keszthely, Mór, Mosonmagyaróvár, Petőháza, Pétfürdő, Sarród, Súr, Szárföld, Szentgotthárd, Tata-bánya, Töltéstava, Zalaegerszeg.

Lehetőségeinkhez mérten folytatni szeretnénk ezt a programot, annál is inkább, mivel rendkívül pozitív visszajelzéseket kaptunk. A képes beszámolót már a Csornai Írisz Nyugdíjas Egyesület Facebook csoportjának oldalán megtekinthetitek, ugyanitt a megszerkesztett videó felvételt is megtaláljátok.

Kovács Edit, kulturális felelős



Hidegségen a táncosok

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület táncosai július 2-án, a hidegségi Stangli-fesztiválon léptek fel Dévényi Zoltánné polgármester-asszony meghívásának eleget téve.

A rendezvény sokszínűségéhez hozzájárulva a kalocsai karikázóval mutatkoztak be a táncosok, önmagukat nem kímélve pörögtek-forogtak a negyven fokos hőségben. Ezt követően fiatal színészek idézték fel a hatvanas-hetvenesévek slágereit. Az egyesület tagjai egy kellemes délutánt töltöttek el Hidegségen.

Kissné Horváth Júlia



Mottónk: Ha élsz táncolsz, ha táncolsz élsz!

Az Őszirozsa Hagyományörző Egyesület évek óta rendezzi a tánctalálkozót minden év június utolsó szombatján.

Így volt ez most is. Előkészületek sora, rengeteg telefonálás, egyeztetés, míg végül összeállt a műsor. Június 25-én kora délután érkeztek hozzánk több megyéből a fellépő csoportok, melyeket egyesületünk nevében Kiss Lajosné köszöntött. Rendezvényünket polgármesterünk, Szegi Emma nyitotta meg. Megtisztelték bennünket jelenlétükkel Váradi Istvánné és Kiss Gáborné alpolgármesterek is. Ezután Bodó Sándor országgyűlési képviselő is köszöntötte a kedves jelenlevőket. A Nyugdíjas Szervezet Hajdú-Bihar megyei alelnöke, Pappné Irmuska is mondott pár kedves szót a vendégeknek, és az Életet az éveknek Szolnok megyei vezetője, Gombás Gáborné is megtisztelte jelenlétével a rendezvényünket.

Ezek után elkezdődött a közel három órás műsor. Mi, az Őszirozsa táncscsoport, sárközi karikázóval nyitottuk meg a tánctalálkozót, melyet Bagosiné Székely Mária táncpedagógus tanított nekünk. Köszönjük! Ezután következtek a szebbnél szebb táncok. A teljeség igénye nélkül: három ugrós, kánkán, hajdúsági csárdás, cauntry, régi idők tánca stb. A jövő nemzedéket Hajdúszoboszló diákjai képviselték a kedves szalagos táncukkal. Sok fajta tánc volt a színpadon, melynek megvolt a maga varázsa, mindegyik valamiért csodálatos volt. Végül a finálét egyesületünk táncscsoportja adta elő. Érdekességként megemlítem, hogy a ruhát NEA támogatásból vettük két éve. Tánc nem volt hozzá és közbe jött a covid is, de év elején sikerült egy táncpedagógussal egyeztetni, aki betanította a táncot. Így tanultuk meg Erkel zenéjére e csodálatos táncot, a Palotást. Köszönjük művészeti vezetőnknek, Darnainé Komiszár Zsuzsának! Ezen a délutánon színpadon volt több mint 100 fellépő, 13 csoport, 21 táncdal. A műsor végén emléklapot és kis ajándékot adtunk a fellépő táncosoknak, és közösen elénekeltük a Szeressük egymást című dalt. Itt köszönöm meg a műsorvezetőket, a hangtechnikus, a videós és a házi asszonyok munkáját. Végül megköszönöm a támogatók önzetlen segítségét. Mert csak így, együtt tudtuk megvalósítani a tánctalálkozót!

Országos tánctalálkozó Kabán



Búcsúzáskor a csoportok megköszönték, hogy részesei lehettek a szép napnak. Elmondták, hogy örömmel jönnek hozzánk, Kabára a mi kis városunkba. Mi pedig mindig szívesen fogadjuk őket. Így köszöntünk el: jövőre veletek ugyan itt!

Kiss Lajosné





Látogatóban a Göcsej múzeumban

Július 13-án a Zalaegerszeg központjában található Göcseji Múzeumban járt az Asztma Klub Egyesület és a Mezőgazdasági Nyugdíjas Klubja tagsága. Az érdekes és tartalmas programon összesen 45 klubtag vett részt.

A múzeum épületét kívül-belül felújították és ehhez a méltó környezethez megújították a korábbi állandó kiállításokat is. Elsőként a Kisfaludi Stróbl Zsigmond munkásságát bemutató tárlatot néztük meg, ahol nagy örömmel fedeztük fel a Szabadságszobor makettjét is. A művész számos ismert szabadtéri alkotása látható az általa elkészített kis méretben is.

Új helyre került városunk szülőtte, Németh János Kossuth-díjas keramikumművész, a Nemzet Művésze állandó kiállítása is. Őt mindenki ismeri a városban, nagy tisztelet és szeretet övezi. Jó volt ismét látni az egyedi, összetéveszthetetlen technikával készült alkotásait.

Zalaegerszegen született Fekete György belsőépítész, iparművész, a Nemzet Művésze. Sajnos két évvel ezelőtt elhunyt, így emlékkiállításaként nyílt meg az állandó kiállítása. A kiállítás a hatalmas és rendkívül szerteágazó életmű egyetlen szeletére, a művész életének utolsó bő évtizedében készült, általa mozaikoknak nevezett alkotásokra fókuszál. A nagy aprólékossággal és türelemmel, többnyire fából készült művek nagy hatással voltak mindannyiunkra.

A legnagyobb terjedelmű állandó kiállítás címe: Elődeink élete - várostörténeti kiállítás. Kronologikus sorrendben mutatják be Zalaegerszeg hajdani és mai polgárainak évszázadokon átnyúló történetét, különös tekintettel az életmódjukra, a mindennapjaikra, a viseletükre, a munkájukra és a mindenkor szórakozási lehetőségeikre. A számos múzeumi tárgy és információ között interaktív lehetőségek sora segít még jobban, érdekesebb formában megismerni városunk történetét. Örömmel fedeztünk fel egy-egy számunkra is ismerős tárgyat, felidéztek az évtizedekkel korábbi, ma már muzeális tárgyakat, történelmi eseményeket, melyeknek akár mi is részesei voltunk.

A múzeum első időszaki kiállítása Kaposvárról érkezett. Rippl Rónai József hagyatékából tekinthettünk meg több mint ötven alkotást.

A múzeumi sétán szakavatott tárlatvezetők kísérték a csoportokat. Segítségükkel élvezetesebb volt a programunk, sok kedves történetet, anekdotát is elmondtak az alkotókról, a kiállítás összeállításáról. Még biztosan vissza fogunk térni, mindenkit arra biztatunk, hogy Zalaegerszegen járva látogasson el a Göcseji Múzeumba.

Bangó Gyuláné klubvezető

Tatabánya Sárberki Nyugdíjas Klub

Szentendrén

Július 27-én a sárberki nyugdíjas klub autóbusszal kirándulást szervezett a szentendrei skanzenbe. 9 órakor a Fellner Jakab iskola parkolójából indult az autóbusszunk. A programra 24-en jelentkeztek, de a nagy melege hivatkozva öten nem jöttek el, így 19 résztvevővel indult el a busz.

Megbeszéltük a napi programot, majd énekelve és beszélgetve érkeztünk kirándulásunk helyszínére.

A skanzen vasútra felszállva nosztalgiaztunk, míg megérkeztünk a Harangláb megállóig, a nemrég megnyitott Erdélyi tájegységhez. A kisvárost hat épület az erdélyi falut öt porta és az egyházi telken álló unitárius templom, iskola, kultúrház jeleníti meg. A székelyudvarhelyi postahivatalban a századforduló korabeli újdonságai közül csőpostával, kurbilis telefonnal és morze távíróval is találkozhattunk.

Ezután Dél-Dunántúl tájaival ismerkedtünk. Az idő nagyon gyorsan szaladt és a látnivaló nagyon sok volt.

A Skanzen elhagyva Piliscsabán betértünk a Fényesliget kávézóba, ahol a társaság jó étvággyal és jó hangulatban megvacsorázott.

Élményekben gazdagon, vidáman és kissé elfáradva értünk haza.

Csordás Ferencné





Strandfesztivál Nádudvaron

Az Életet az Éveknek Hajdú-Bihar megyei szervezete Szabó Sándorné vezetésével Strandfesztivált rendezett július 23-án Nádudvaron.

A megnyitón Maczik Erika polgármester és Bulcsu László alelnök köszöntötte a meghívott vendégeket, majd elkezdődött a műsor. Szébbnél szebb dalokat, verseket, táncokat, jeleneteket láthatott a közönség, melyet vastapssal köszönt meg a fellépőknek, akik elismerésül emléklapot kaptak Irénkétől, a megyei szervezet elnökétől. A műsor után lehetett csobbanni a hűsítő medencékbe, vagy versenyre jelentkezni. Ugyanis a rendezvény része volt egy Rummikub verseny is, melyen 36 játékos ült 9 asztalhoz, hogy eldőljön ezen a napon ki a legjobb. Ehhez kell taktika, logika és nagyfokú szerencse is. A három fordulás versenyt Turi Sándor vezette le. 15 órára véget is ért a verseny, nagy izgalommal vártuk az eredményhirdetést, mely a következően alakult.

I. Tóth Sándorné Hajdúdorog, Szivárvány Egyesület (7 pont)

II. Kiss Lajosné Kaba, Őszirozsa Egyesület (7 pont)

III. Busa László Budapest (7 pont)

A pontokból is látszik, hogy igen szoros volt a verseny, ilyenkor az alpontokat veszik figyelembe, így alakul ki a helyezés.

Az első helyezett egy vándorserleget kapott, melyet a Kabai Őszirozsa egyesület ajánlott fel. Ez vándorserleg, és mindig az nyeri el, aki az adott versenyen a legjobb! Megyei vezetők büszke volt ránk, mivel az első és második helyezettek az Életet az Éveknek tagjai.

Összegezve a mai napot: a hőség ellenére nagyon jól sikerült!

Köszönjük Szabó Sándornénak és Turi Sándornak a munkáját, amit e napért tettek, hogy ilyen szép színvonalas műsoron és egy sportszerű versenyen vehettünk részt.

Búcsúzóul azt mondták: jövőre veletek ugyan itt! Úgy legyen!

Kiss Lajosné



Fedezzük fel HAJDÚSZOBOSZLÓ és környéke szépségeit!

Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda ***

(4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.)

2022. november 14-17. (hétfő-csütörtök)

Bízunk abban, hogy a járványügyi helyzet lehetővé teszi, hogy ismételten együtt tölthessünk 4 napot Hajdúszoboszlón! Rendezvényünk biztonsága érdekében együttműködünk a szálloda munkatársaival.

A szálloda elismert gyógyvize és wellness szolgáltatásai, kellemes környezete, a fakultatív programok garantálják a feltöltődést. **Hajdúszoboszló** gyógyvize kiválóan alkalmas idült mozgásszervi, belgyógyászati, nőgyógyászati betegségek gyógyítására, izom- és csontsérülések utókezelésére.

A Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda***superior **Hajdúszoboszló** üdülőövezetében, a belváros közelében, csendes, nyugodt helyen található. A szálloda kényelmes szobákkal várja a kikapcsolódni vágyókat. Valamennyi szoba erkéllyel, színes televízióval, telefonnal, fürdőszobával, internettel felszerelt. A szálloda teljes körűen nemdohányzó.

A program keretében a szálloda munkatársainak vezetésével másfél órás, **ingyenes séta** keretében ismerkedhettek a város nevezetességeivel. A program középpontjában a gyógyfürdőzés és a turisztikai programok állnak. Ezt a rendezvényt táncfesztiválként is meghirdetjük! **Várjuk a táncsoportok jelentkezését.** Bemutathattok hagyományőrző táncot, néptáncot, modern táncot, szalontáncot stb.

Műsoridő: legfeljebb 10 perc

NEVEZÉSI DÍJ:

„Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik a szállodai szolgáltatást is igénybe veszik a Hotelben – 2.500,-Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, és azoknak, akik a tagjaink, de nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást a Hotelben – 3.500,-Ft/csoport

Utazás: egyénileg

Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Kétágyas szobában 46.500,-Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
Egyágyas szobában 61.500,-Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Részvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

Kétágyas szobában 49.000,-Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
Egyágyas szobában 62.500,-Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

A csomagár tartalmazza:

- a svédasztalos reggelit, könnyű ebédet (13 és 15 óra között) és a büfévacsorát;
- az idegenforgalmi adót,
- esténként élőzene (18.00-24.00 óra); közös tánctanulás
- a nyitvatartási idő alatt (07.00-20.00 óra között) a teljes wellness részleg használatát (belső és kültéri gyógymedence élményelemekkel, váltó-, pezsgőfürdő, szauna, infrasauna, gőzfürdő, nyáron saját strand, úszómedence), fürdőköpenyhasználatot, parkolási díjat és rendkívül gazdag programokat, mint például:
- Hungarospa Fürdőkomplexum és Harangház látogatás kísérelve; csoportos hangfürdő a testi-lelki ellazulásért Török Diával;
- reggelente reggeli torna (20 perc), Jóga a mindennapi életben! (átmozgató, könnyű torna) 20 perc; naponta Aquafitness;
- a reumatológus szakorvos, a fizioterapeuta, a gyógytornász, a táplálkozás szakértő előadását (30-30 perc);
- Meridián torna Cseri Melinda életvezetési tanácsadóval (30 perc);
- helyi őstermelők bemutatkozása (házi sajtok, kolbászok, lekvárok stb.).

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

Fakultatív programok*:

1/ Autóbuszos kirándulás Nádudvarra 2022. november 15.

A kirándulás során Nádudvar nevezetességeivel ismerkedünk. A Kincsházban a hortobágyi és hajdúsági táj múltjával, földrajzával, Nádudvar néprajzával, környezeti problémáival ismerkedhettek

meg játékos formában. A Nádudvari Kincsház az önkormányzat tulajdonában lévő egykori fürdőház épületében működik. Ellátogatunk még egy helyi fazekashoz, megnézzük a templomot és ismerkedni fogunk a nádudvari idősök helyzetével. A település polgármestere ad a látogatóknak tájékoztatást, és a helyi művészeti csoportok tartanak – a népitánc csoport és a citerások – táncbemutatót. Közös tánccal, fotózkodással, és persze egy kupica pálinkával zárjuk a programot.

A program legalább 40 fő részvételével indul el (egy buszt tudunk indítani)*.
Részvételi díj: 5.500,-Ft/fő

2/ Autóbuszos kirándulás Álmosdra 2022. november 16.

Álmosd a történelem egyik gyöngyszeme, Árpád-kori település. Az első hiteles levél 1261-ből származik, de a községhez fűződő mondák, történetek és az altemplomi temetkezési hely azt bizonyítják, hogy sokkal korábbi eredetű.

Számos nevezetessége közül kiemelkedik a Kölcsey Emlékház. Kölcsey születése után egy ideig Álmosdon élt, majd tanulmányait befejezve 1812–1815 között itt élt és dolgozott. Ha itt járunk, kötelező megnézni a Mucsi Mihály Kovácsműhelyt. Kiállítás az egykori műhely berendezésével, szerszámaival, termékeivel. Talán a Post-Mail-Art Múzeumról kevesen hallottak! A református templom a 13–14. századból való, a görögkatolikus templom 1850-ben épült, a katolikus templom őrzi a máriapócsi ikont. Több nevezetes családi kúriával is találkozhatunk utunk során. Álmosd neve a magyar történelemben Bocskai István szabadságharca 1604. október 15-i győztes csatájának helyszínéként ismeretes. A csata helyén ma emlékére áll.

A program legalább 40 fő részvételével indul el (egy buszt tudunk indítani)*.

Részvételi díj: 5.000,-Ft/fő

**A jelentkezők számától függ, hogy megszervezzük-e mindkét kirándulást. A kirándulások költségét a szállásköltséggel együtt kérjük befizetni.*

3/ Városnéző séta: „Hévízek atyja – Pávai álma” vagy „A lovas hajdúk nyomában” címmel – ingyenes, de kérjük, jelentkezettek – 1,5 órás séta

Jelentkezés módja: A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Jelentkezési határidő: 2022. szeptember 10.
A jelentkezést követően visszaigazolást küldünk a jelentkezés elfogadásáról, és megadjuk a számla-



számot, ahová a részvételi díj befizetését kérjük.

Részvételi díj befizetésének határideje, a lemondási feltételek:

Befizetési határidő: 2022. szeptember 30.
Szobalisták beküldési határideje: 2022. október 5.

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

Minden programunkra túljelentkezés van. Kérjük, ha valamilyen ok miatt nem tudtok részt venni, azt időben jelezzétek, hogy mások el tudjanak menni. A részvétel visszamondása 2022. október 31-éig kötbérmentes, ez időpontot követően történő indokolt lemondás és visszafizetés esetén is 5%-os költséget kell felszámolnunk.

A programra legfeljebb 250 fő jelentkezését tudjuk elfogadni. A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el.

2022. október 17-éig részletes programot küldünk a résztvevőknek. A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket ugyanezért az árért.

Jelentkezés és információ kérhető:

eletetazeveknekfesztival@gmail.com
Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége
1094 Budapest, Balázs Béla u. 18.,
tel.: 06 1 327-0118

**az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége
programszervezői**

Kérjük, olvashatóan töltsse ki!

Beküldési határidő: 2022. szeptember 10.

Beküldési cím: eletetazeveknekfesztival@gmail.com vagy „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.

JELENTKEZÉSI LAP CSOPORTOS ÉS EGYÉNI JELENTKEZŐK RÉSZÉRE*

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” Táncolva fedezzük fel HAJDÚSZOBOSZLÓ és környéke szépségeit!

2022. november 14-15-16-17. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: 4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.

Klubja neve:

Klubja címe:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési cím:.....

telefonszáma:..... e-mail címe:

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

Fellépnek-e a rendezvényen: igen - nem

Amennyiben fellépnek, a művészeti csoport neve:

a fellépők száma: fő, résztvevők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Betanítója (koreográfus stb.):

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

Műsorszám időtartama (max.: 10 perc lehet a csoportnak)

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

Szállást fő részére kérek

..... db egyágyas szobát

..... db kétágyas szobát

NEM CSOPORTTAL TÖRTÉNŐ JELENTKEZÉS ESETÉN:

Jelentkező személy neve:

Jelentkező levelezési címe (irányítószámmal):

.....

telefonszáma: email címe:

Szállást fő részére kérek

..... db egyágyas szobát

..... db kétágyas szobát

Nádudvari kirándulásra jelentkezők száma:.....fő

Álmosdi kirándulásra jelentkezők száma: ... fő

Hajdúszoboszlói városnéző sétára jelentkezők száma:..... fő

Tudomásul veszem, hogy a befizetést követően, melynek határideje **2022.szeptember 30.**, a befizetést igazoló bizonylat másolatát, az utazók névsorát (egy szobába kerülők neve) a szállodai helyfoglaláshoz a Szövetség elérhetőségére elküldöm.

*A jelentkezési lapot a programot követően a Szövetség megsemmisíti, az e lapon szereplő információt más célra nem használja fel.

Dátum:

.....

aláírás



Aratóünnep Bükön

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület július 9-én harmadik alkalommal vett részt Bükön, az Aratóünnepen. Ezt a tradíciót 31 éve minden év júliusában, számos nyugdíjas egyesület részvételével elevenítik fel.

Az aratókat lovaskocsik, kisvonatok szállították a kijelölt búzatáblához. Óriási volt az érdeklődés, apró gyerektől az idősig figyelte a rég feledésbe merült kézi aratást. A mai gépesített világban sokuknak újdonságszámba ment, másoknak múltidéző volt a rendezvény.

A petőházi egyesület tagjai közül két kaszás ment



elől rendre vágva a búzát, őket követték a marokszedők és a markot kévébe kötő asszonyok, majd egy férfiember képét rakott a kévékből. A „vízhordók” nem csupán vizet, de bort és pálinkát is kínáltak a serénykedőknek, majd az ínycsiklandozó pogácsák és kalácsok is előkerültek a kosarakból. Az aratás befejeztével a menet visszaindult a művelődési házhoz, ahol színvonalas műsor szórakoztatta a jelenlévőket.

Ez a nap is azokhoz tartozik, amely maradandó élményt nyújtott az egyesület tagjai részére, ahol ráadásként egy újabb oklevéllel is gazdagabbak lettek.

Kissné Horváth Júlia

Túronyba kirándultak

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetségének Baranya megyei szervezete – hagyományörző szándékkal – egy napos találkozót szervezett Túronyba. A település a Tenkes-hegy észak-nyugati lábánál, a Pécsről Harkányba vezető úton fekszik.

Vanyúr Sándor, a harkányi Harka Dalkör elnöke, mint a rendezvény ötletadója és főszervezője köszöntötte a résztvevőket, Komló, Somberek, Szebény, Harkány, Siklós-Máriagyűd, Dráva-szabolcs, Magyarhertelend, Pécsvárad, Mohács nyugdíjasait.

A község közepén elterülő, dió és fűzliget a Diósvölgy, mely több túraútvonal lehetőséget kínál. A nagy nyári melegben is kellemes klímájú erdős területet a Tenkes-hát Értékmegőrző Egyesület tartja karban és üzemelteti. Csoportunk az Árpád-kori templomhoz vezető kb. 5 km-es utat választotta, melyet kellemes sétával a 85 éves és 90 éves tagjaink is teljesítettek.

A gyönyörűen felújított Árpád-kori (építéskor katolikus, ma már református templom) hazánk egyik legrégebbi temploma. Az itt felcsendülő énekekkel kipróbálhattuk a csodálatos akusztikát.

Míg a többség túrázott, szorgalmas kezek főzték 120 főre a krumpli gulyást. A nagy sátorban terített asztal és hideg italok várták a kirándulókat. A jó hangulatú összejövetel tombola sorsolással és közös énekléssel zárult.

Köszönet Vanyúr Sándornak és segítőinek a program megszervezésért, a magyarhertelendieknek a zeneszolgáltatásért, Almási Katikának a főzésért. Köszönet a Tenkes-hát Értékmegőrző Egyesületnek, hogy térítésmentesen adták oda a helyszínt.

Jövőre visszatérünk.

Pillanatfelvételek

a pécsváradai nyugdíjas egyesület életéből



Zalai tájakon a mosonmagyaróvári Margaréta



Egervár - első megállónk

Terveink között minden évben szerepel egy több napos kirándulás. Igyekszünk bejárni az ország több táját, megismerve nevezetességeit. Míg tavaly a járványtól való félelem sok tagunkat visszatartott az úttól, addig idén három nap alatt összejött a létszám az ötvenfős autóbushoz!

Idén május 18 és 22 között Göcsej és a Kis-Balaton vidéke volt az úti célunk, meg is valósítottuk.

Útban a szállásunk felé megálltunk Egerváron, ahol a Reneszánsz Várkastélyt néztük meg. Ezt követően a Göcseji skanzen házait láthattuk, majd a Bazitai TV toronyhoz is felmentünk, ahol gyönyörű panoráma tárult elénk. Utunkat a zalaegerszegi Azáleás völgyben folytattuk, ahol a rododendron és az álea szín kavalkádjával találkoztunk. A napi sok látnivaló élményével érkezünk szálláshelyünkre, Novára, a Csicsérgőbe, ahol finom vacsorával vártak bennünket.

A második napon Szlovéniába látogattunk, a Hancsik-birtokra. Ilyen vendéglátásban nem minden nap részesülhetünk. A tulajdonos magyar oklevelet is kapott a falusi turizmus megvalósításá-



Söjtör - Deák Ferenc emlékház előtt

ért 2021-ben. Délelőtt fürjtojás-bemutató, kóstoló, délben erdei gombából leves, töltött csirke, körömpörkölt, mindezek oldására finom bor, majd a deszsert. Ez a nap a gyomor gyönyöre volt. Harmónikaszóra megmozgattuk az evésben „megfáradt” tagjainkat. Novára visszaérve még felmentünk a helyi kilátóhoz, hogy a vacsorával is megbirkózhassunk. Vacsora után zenés est, ami után már senkit nem kellett álomba ringatni!

Harmadik nap Csömödéren megnéztük a Dél-Zalai bunkereket, majd tovább utaztunk a szécsiszigeti Andrassy-Szapári kastélyhoz. Tovább utazva a Budafapusztai arborétum látványában gyönyörködünk. Az Erdőgazdaság tulajdonában lévő hatalmas területen mentünk végig. Kedvelt kirándulós hely sok látogatóval, horgászlehetőséggel. Hazafelé megálltunk Söjtörön, megnéztük Deák Ferenc szülőházát. Szálláshelyünkön kemencés ételbemutatót vettünk részt, ezt követően elsétáltunk a novai templomba, ahol a belső festést még 1779-ben kötött szerződés alapján végezték és ma is művészettörténeti kuriózumnak számít.

Negyedik nap a Kis-Balaton Régiót kerestük fel. Elmentünk a Kányavári szigetre, a „Búbos vöcsök”



Lendva

tanösvényen sétáltunk, ezt követően a Kápolnapusztai Bivalyrezervátum következett. Szakvezetéssel megnéztük a Kis-Balaton Látogatóközpontot és a Fekete István emlékhelyet Fenékpusztai/Diás szigeten. Ennyi séta után jól esett a vacsora utáni pihenés szálláshelyünk gyönyörű parkjában.

Elérkezett az ötödik, az utolsó nap a kirándulásból. Kerülővel ismét Szlovéniába mentünk, Lendvára. A városnézést követően a Lendva-hegyen épült Vinarium kilátótoronyhoz mentünk fel, ami 53,5 m magas kör alakú torony 9 emelettel! Egyszerre láttunk be négy országba – Szlovénia, Magyarország, Horvátország és Ausztria – területére. Tovább utazva Dobrovnik és környéke következett, ahol a nagyon sok pozitív, gyógyító energiákkal, erős föld-sugárzással rendelkező Dobronaki Energiaparkban sétáltunk, itt felkerestük a Szent-Vid kápolnát is.

Dobronakban működik az Ocean Orchids, Közép-Európa egyetlen orchideatermesztő vállalkozása. Itt megint csak belefeledkeztünk a szín kavalkádba, vásárlási lehetőség is volt, sokan éltek is vele.



A Hancsik birtok szőlőjében



Budafapusztai arborétum

A sok szép élmény, látnivaló képével indultunk hazafelé. Csornán még egy finom vacsorával fejeztük be a programot.

Így feltöltődve a sűrű programmal biztosított öt nap eseményeivel, emlékezünk és tervezzük a következő évi kirándulást!

Bognár Dezsőné klubvezető



Diás sziget - Matula bácsi kunyhója

Juniális bál

Pillanatképek a vépi Nefelejcs klub életéből

Az évente februárban rendszeresen megtartott farsangi bál a vírushelyzet miatt idén elmaradt. A klubtagok talpa pedig erősen viszkedett a táncra, ezért a vezetőség úgy határozott, hogy júniusban pótolja a mulasztást, és élőzenés, táncos estet rendez. Erre a hírre a szerepelni vágyó klubtagok készülődni kezdtek, mert műsor nélkül itt bált még nem rendeztek.

Az állandó főző páros (Szabó Péterné és Kiricsi Miklósné) és segítői, törték a fejüket, milyen étellel lássák vendégül a mulatozó népet. A műsort a klubvezető Sági Józsefné megnyitója után Németh László monológia kezdte meg Kádár János utánzásával a női nem támogatásáról szóló pikáns történettel, majd Tóthvásárhelyi Ilona, a klub pacsirtája énekelte el Nyári Károly dalát „Én leszek, ki rendbe hozza majd az életed”. Ezután a „Kicsi gyere velem rózsát szedni” című dal hangzott el, végezetül a Kovács Kati slágere a „Ha legközelebb látlak”.



A következő fellépő Hende Lajosné, Vali mondta el Darvas Szilárd Önzetlenség című versét, melyben egy erényes francia dáma hajóskapitány által történő meghódítását meséli el. Pajer Lajos klubtársunk vicces történeteket, idézeteket adott elő.

A klub tagjaiból álló „Retro nagyk” vokál három régi slágert énekelt: Amor, amor, amor, a szerelem a szerelem gyönyörű játék, Sorrentói emlék, Mikor jössz már én felém címűt.

Az est fénypontjaként a Moulin Rouge „táncművészei” következtek, a pompás piros, fekete ruhába öltözött kán-kán táncosok. Hatalmas sikert arattak az Offenbach zenére lábukat emelgető fürge, szoknyájukat lengető vidám lányok, a végén még két férfitársuk is beszállt a csapatba, parókában, szoknyában. Mindent beleadtak a lányok ebbe a fergeteges táncba. A siker nem is maradt el, kétszer tapsolta vissza a közönség a szédületes táncprodukciót.

Az élő zenére vidáman táncoltak a vendégek éjfélig. Közbe a tombola sem maradhatott el, ami állandó program minden ilyen rendezvényen.





Félév értékelő

a Pilisborosjenői Nyugdíjas Klubban

Az év jól indult, településünkön az új Faluházban termet kaptunk összejöveteleink megtartására. Ennek öröme farsangolással egybekötött terem avatót tartottunk, melynek alkalmából tagjaink többféle fánkot is sütöttek, és a Szélrózsa táncgyűttes is bemutatkozott új táncával.

Mint minden évben, így idén is klubunk tagjai végezték a páciensek regisztrációját a kihelyezett tüdőszűrésen.

A hosszú bezártság után végre kimozdultunk, remek szórakozásban volt részünk, a Mágna Miskát láttuk az Operett színházban.

Nagymama – unoka program keretében 44-en cirkuszbba mentünk, ahol igazán különleges, színvonalas műsort láthattunk.

Megünnepeztük a nőnapot is, műsorral, virággal, süteménnyel kedveskedtünk egymásnak.

Ismét időutazásra mentünk a Fiumei úti temetőbe. Csodás nap-sütésben, csodás nők síremlékét láttuk és történeteiket hallgathattuk meg.

Klubunk kezdeményezésére kártya klub alakult, valamint létrehoztuk a Dalörzöket, akik gyermekkoruk emlékeit régi dalokkal idézik fel, illetve „új” régi dalokat ismernek meg egymástól.

A márciust Rákóczi zárandok úttal zártuk. A Nagyságos Rákóczi Fejedeleme születésének 346. évfordulóját szülőházában, a felújított Borsi kastélyban ünnepeltük több ezer zárandokkal együtt.

Áprilisban, készülve a Húsvétra, elindítottuk a Kézimunka szakkört, ahol tojások horgolását taníthattuk/tanulhattuk meg. Ezekkel a tojásokkal díszítettük a településünk központjában lévő fát és nyusziváró fészket is készítettük.

Húsvét köszöntő összejövetelt tartottunk a húsvétra jellemző ételekből készült szendvicsekkel és finom süteményekkel.

Az Operett színházban fergeteges Huszka – „Szabadság, szerelem” előadást láttunk.

Május elején a Nagymamák köszöntésével örvendeztettük meg tagjainkat. A Szélrózsa táncgyűttes óvodásokkal előadott műsora tette teljessé az anyák napját.

Vendégünk volt Tömöri Balázs polgármester, Peredi Tivadarné, az Életet az éveknek Országos Nyugdíjas Szövetség Pest megyei elnökhelyettese és Valoczi Lászlóné területi képviselőasszony.

Hátizsákos kirándulás keretében megcsodáltuk a Fűvészkert tavaszi szépségeit és meglátogattuk a Természettudományi múzeumot.

A májust külön autóbusszos Hollókő-Szurdokpüspöki-Gyöngyös kirándulással zártuk. Csodás kiránduló időben látogattuk meg Hollókőn az autentikus bájú ó-falucskát. Utána a Szurdokpüspökben lévő „Istenanyánk szent kútjához” zárandokoltunk. Ott, a szabadban fogyasztottuk el közös pikniken az általunk készített ebédünket – hideg levest, szendvicset, palacsintát. A délutánt Gyöngyös városában, a Mátra múzeumban és a Szent Bertalan templomban töltöttük.

Besegítettünk a Faluház kertjének rendbetételében, virágot ültettünk.

Közös szalonnasüteméssel, finom sütemények kíséretében szabadtéri beszélgetős délutánt szerveztünk.

Júniusban ellátogattunk a Pénz múzeumba. Remek vezető segítségével ismerkedtünk a pénz történetével, jelentőségével.

Az első félét idén is Zsóry fürdőn zártuk, gyönyörű időben egész nap kényeztettük magunkat a gyógyvizet medencékben.

Július elején a Szélrózsa táncgyűttes fellépett a Hajdúszoboszlón megrendezett Életet az éveknek Országos Szövetségnek fesztiválján. Jelenlétükkel, vidám műsorukkal képviselték településünket. Közös táncukkal hírt vittek, hogy a falunkban is aktív élet él az idősebb korosztály.



Majkon és Tatán járt a Petőházi Nefelejcs Egyesület

Az egyesület tagjai július 20-án nyakukba vették az országot és elindultak Tata irányába, de még azon is túl.

Az út első állomása Majk, a Kamalduli Remeteség volt, amely a horgásztóval, nádassal és fákkal körül ölelt, nyugalmat árasztó környezetben bújik meg. A vidék birtokosa, gróf Esterházy József 1733-ban telepítette le a fehér ruhás szerzeteseket Majkpusztán. A remeték hallgatási fogadalmat tettek és szigorú rend szerint éltek. A cellaházakat a környék tehetős családjai építtették, a házak homlokzatán ma is láthatóak e családok címerei. Először a kastély három szintjét, majd a remetelakokat, „cellákat” járták körül az egyesület tagjai. Ezek közül kettő látogatható, ahol is két fajta életkörülményt mutatnak be. A 7-es a remetesség előjárónak állít emléket korhű berendezésekkel, a 6-os pedig a szerzetesek egykori életébe enged betekinteni.

A csend földjét elhagyva Tata következett és az ebéd, hiszen a lélek mellett a testet is táplálni kell. Az ebéd elköltsége után a vár bevétele következett. „A Tatai vár Tatán, az Öreg-tó partján található vízi vár. Luxemburgi Zsigmond építtette 1397–1409 között, talán a Lackfi család korábbi erődítményének helyén. A Zsigmond által emelt négyzetes alaprajzú, négy saroktornyos, belső udvaros várnak csak délkeleti szárnya áll, hozzá csatlakoznak a többi rész feltárt alapfalai.” Sokkal részletesebben nem mennék bele a vár történetének és a kiállításoknak a taglalásába, mert azt mindenkinek látnia kell. A kellemesen hűvös várból kilépve a hőség mellbe vágta a társaságot, pedig még egy program állt előttük. A kisvonatos kirándulás a városban, amelyről Tata valamennyi nevezetességére néhány pillantást lehetett vetni. A megfáradt „vándorokat”, akik már a rekkenő hőségben egy tapodtat sem tudtak lépni, a busz sofőr menekítette meg azzal, hogy helybe ment és így nem kellett visszaballagni a várhoz.

Bár meggyötört, de tartalmas, élmény dús napot hagyott maga mögött az egyesület.

Kissné Horváth Júlia



Mottónk: Életet az éveknek Pest-megye

A Rozmaring Nyugdíjasklub Egyesület július 22-én ünnepelte fennállásának 45. évfordulóját. 1977. július 22-én alakult, akkori vezetőjük Gaál Tamásné volt, 30 éven át vezette a klubot. Ez alkalmából az egyesület az „örökös tiszteletbeli elnök” címet adományozta neki. Jelenlegi vezetőjük Braun Pál.

A klub tagsága megemlékezett a klub 20-25-30-35-éves megalkulásáról. Ezen hosszú időszak alatt rengeteg helyen jártak, kirándulásokon, fürdőzéseken, TIT előadásokon.

Programjaikat a tagság véleményének figyelembevételével alakították.

Részt vesznek a falu rendezvényein, énekarukkal, tánckarukkal és színjátszó csoportjukkal.

Több pályázaton is részt vettek és nyertek, melyekből az egyesület részére eszközöket vásároltak.

A szomszéd nyugdíjas klubokkal (Aszód, Bag, Domony, Kartal, Tura) is nagyon jó kapcsolatot ápolnak hosszú évek óta, erről a „Száll a dal” rendezvényükön készült fotók mesélnek, melyeket Puskely Tibor készített.

És hogy hogyan sikerült a születésnap megemlékezés, beszéljenek róla a képek.

Minden klubtagnak nagyon jó egészséget és további sok sikert kívánunk.

Pest-megyei vezetőség



Sopi túra

Július 13-án a Délibáb Népdalkör Egyesület meghívására száznál több környékbeli nyugdíjas találkozott Soponyán a Művelődési Házban, hogy egy vidám napot töltsenek együtt. A Sopi túrát két évenként rendezik meg.

A találkozót Szücs Norbert polgármester nyitotta meg, melyen részt vett Diószegi Anna alpolgármester is. A megnyitó után a vidám társaság elindult felfedezni a falut. A református templomkertben megnézték az emlékműveket, majd Kovács Csiba Krisztina nagytiszteletű asszony a református templom történetét ismertette és hideg frissítővel kínálta a népes sereget.

A falu minden nevezetességét meglátogatták, hallhattak ismertetőt ezeken kívül Nagyláng híres szülöttéről, valamint az intézményekről.

Utolsó állomás a Sárvíz Völgye Ökoturisztikai Cent-

rum volt, ahol a polgármester ásványvízzel fogadta a szépkorúakat. Sándorfalvi László vezetésével megtekintették a Vadászati Múzeumot és kellemes sétát tettek az állatsimogató területén. Mindezt Sárközi Gyula támogatásával és segítségével.

Visszatérve a kellemesen elfáradt társaság totót és egy játékos feladatsort oldhatott meg, majd közösen javították a feladatsort.

A finom ebéd elfogyasztása után tombolasorsolás következett, végül jókedvűen zárták a rendezvényt. Öröm volt látni, hogy mindenkinek mennyit jelent a találkozás. Mekkora jelentőséggel bír egy ölelés, egy kézfogás, amely kifejezi egymás iránti tiszteletünket, szeretetünket. Úgy köszöntek el egymástól késő délután, hogy ez egy jó nap volt, találkozunk sokszor még így együtt!

A Sopi túra a Magyar Falu Program támogatásával valósult meg.

Szecsődi Rita, Délibáb Népdalkör Egyesület

Színes, változatos programok Fejér megyében

Tisztelettel köszöntöm elnökségünk nevében Kedves Nyugdíjas Társainkat a Nyugdíjas Szervezetek „Élet az éveknek” Fejér Megyei Szövetsége nevében.

A 2022. március 30-án megtartott közgyűlésen teljesen új, 5 tagú elnökség megválasztására került sor. Mi, elnökségi tagok is „ismerkedtünk”, de fontosnak tartottuk, hogy a megyében a klubélet, a meghirdetett programok zökkenőmentesen folytatódjanak. Így, az éves munkaterv alapján kezdtük – folytattuk – a munkát pár új elemmel kiegészítve. Több társunk anyagi helyzetét ismerve, a megyében mi is továbbítottuk a nyugdíjmelési kérelem lehetőségéről szóló tájékoztatót. Kértük, forduljanak hozzánk bizalommal, segítünk.

A jövőben is igyekezni fogunk a kéréseknek, az igényeknek megfelelően olyan programkínálatot összeállítani, ajánlani, amely a sport, a kultúra és egyéb területeken is elnyeri tagjaink tetszését, aktivitását, mindezt úgy, hogy legyen összhangban az országos ajánlásokkal.

A közösségépítést, erősítést mindenképpen elősegíti az Országos Elnökség által kiírt pályázat, amelyen megyénk pályázatát is eredményesen bírálták el.

A Covid utáni időszak a csoportok életében különbözően nyilvánul meg. Vannak olyan közösségek, amelyek nehezen mozognak még mindig, illetve már újra félnek. Ám, örömeinkre azt tapasztaljuk, hogy tagjaink nagyon várták, várják a közös találkozásokat, élményeket.

Így voltunk ezzel mi, az elnökség tagjai is. Vártuk első közös rendezvényünket, az Anyák napját. A szervezési munka azért is volt izgalommal teli, hiszen ez volt az első olyan alkalom, amikor találkozhattunk megyénkben élő klubtársainkkal.

A műsor összeállításánál törekedtünk arra, hogy színes, változatos legyen. Társaink előadásukkal, produkcióikkal időnként könnyeket csaltak a szemünkbe, de egyúttal mosolyt csaltak az arcunkra.

Ezen a délelőttön nem feledkeztünk meg a körülöttünk zajló szomorú, háborús eseményekről sem! Pénzadományt gyűjtöttünk (29.000 Ft.), amit elnök asszonyunk, Hegyesiné Orsós Éva továbbított.

Ünnepségünk elején megköszöntük a leköszönő elnök asszony, Greskó Gáborné és minden elnökségi tag munkáját. Elmondhatjuk, hogy ez egy jó hangulatú, vidám délelőtt volt.

A másik rendezvényünk a hagyományos Juniális, amit Bodajkon tartottunk. 220 tagunkkal és meghívott vendégeinkkel töltöttünk el egy kellemes napot. Voltak szakköri bemutatók, közös örömtánc, rejtvényfejtés, TOTÓ, rímfaragás, kézműves foglalkozás, Rummikub, Elit cipő tanácsadás – sok tagunk már örömmel viseli e kedvenc termékét. Lehetőség volt felsétálni a Kálváriára,



a Szoborparkba, és a csodálatos Bodajki Mindenkor Segítő Szűz Mária-kegyhelyre, valamint az Életképtár megtekintésére tárlatvezetéssel.

Meghívást kaptunk Móra, az Irodalmi napra, amely már regionális szervezésű volt. Nemes Nagy Ágnes emlékének is adóztak az elhangzott színvonalas produkciókkal.

Súron volt egy Nyugdíjas baráti találkozó. A község nem Fejér megyéhez tartozik, de több klubbal, egyesülettel több éve barátságot ápolnak a közelség miatt. A találkozó kezdeteként a község polgármestere bemutatta faluja nevezetességeit egy rövid séta keretében. Elmondható, hogy a kicsi település nagy múlttal a környék „ékszer doboza”.



Együtt ünnepeltünk a Sárkeresztúti Nyugdíjas Klub 35 éves jubileumán és kellemesen elfáradtunk a Délibáb Népdalkör Egyesület kistérségi Sopi-túráján.

Az egyik nyári munka utolsó fázisára, az Arató bálra is vidám hangulat és jókedv volt jellemző Nagylókon a megjelent szépkorúak részéről.

Elnökségünkkel fontosnak tartjuk a klubok, egyesületek megismerését, felkeresését, ezért szívesen teszünk eleget meghívásoknak, szívesen veszünk részt rendezvényeiken. Másik fontos feladatunknak tartjuk és célunk a klubok, egyesületek létszámának megtartása és újabbak bevonása szervezetünkbe.

A megyében a megkapott nyilvántartás szerint 54 klub, illetve egyesület működik. Március 30. óta egy klub felvételét az országos elnökség határozattal elfogadta és két újabb klub kíván csatlakozni.

Örömmel tapasztaljuk, hogy nyugdíjas társainkra mindenhol lehet számítani. Saját településükön is, és a megyei rendezvényeken is mindig aktívan részt vesznek, feladatokat vállalnak.

Ehhez az aktivitáshoz szeretnénk hozzájárulni, munkájukat segíteni a jövőben is.

Szecsődi Józsefné



Autoimmun visszafordítás 2.rész

V.Á.L.T.S.

Gyógyító ételek

Napi zöldség megadózis. A kiégett sejtszintű energiarendszerek újraépítésében a zöldségeknek kulcsszerepük van. Dr Wahls fogyasszon rengeteg zöldséget protokollja így hangzik: **„egyél napi 3x3 csészényi zöldséget!”** A napi 9 csészényi zöldségadag összetevői a következők:

- 3 csészényi zöld leveles zöldség és zöldfűszer
- 3 csészényi színes zöldségadag
- 3 csészényi kénben gazdag zöldség.

A zöld levelesek a zöldségek királyai. A terápiás célt szolgáló napi 3 adag támogatja a mitokondriumokat, méregteleníti a szervezetet. A zöld levelesek B-, C-, K-vitaminokban gazdagok. Válogathatunk a zöld levelesek gazdag tárházában: céklalevél, cukorsüveg-saláta, fejes-saláta, fodroskel, kaporlevél, karalábélevél, koliaanderzöld, madársaláta, mángold, petrezselyem, pitypanglevél, római saláta, snidling, spenót, szív-saláta, tölgylevél saláta, zellerzöld. A **zöldfűszerek és ehető virágok** a zöld leveles zöldségek kategóriájába tartoznak: akácvirág, ánizskapor, babérlevél, bazsalikom, bodzavirág, borsikafű, citromfű, édeskömény zöldje, fahéj, fodromenta, fokhagyma, gyömbér, hársvirág, kakukkfű, kamilla, kapor, kurkuma, lestyán, levendula, majoránna, metélőhagyma, oregánó, petrezselyem, rozmarin, sáfrány, szegfűszeg, tárkony, torma, turbolya, zellerzöld, zsálya, zsázsa.

Színes zöldségek. Antioxidánsok terén a leg-erősebbek. Minél sötétebb a zöldség színe, annál nagyobb az antioxidáns tartalma. Ezek jól védik a sejteket a szabadgyökök károsító hatásától. Ezek: angol zeller, avokádó, cékla, cukkini, csillagtök, édesburgonya, édeskömény, fehérrépa, főzőbanán, főzőtök, olíva, paszternák, sárgarépa, sütőtök, uborka, zeller, zellergumó, zöld spárga.

Kénben gazdag zöldségek. A mitokondriumokat hihetetlen hatékonysággal támogatják, a szervezet méregtelenítését segítik, a kénes vegyületek részt vesznek a fehérjék feldolgozásában és kollagén-é alakításában, pozitívan hatnak a bőr, a haj, a körmök, az ízületek és az érrendszer egészségére. Ezek a következők: brokkoli, fehérrépa, fodroskel, lilahagyma, gyöngyhagyma, újhagyma, medvehagyma, vöröshagyma, póréhagyma, snidling, fokhagyma, salottahagyma, káposzta, karalábé,



karfiol, kelbimbó, kelkáposzta, mustárlevél, jég-csapretek, fekete retek, hónapos retek, rukkola, spárga, vízitorma.

Zöldségek fogyasztása. Minden főétkezéshez fogyasszunk el 3 csésze adagot a 3 zöldségkategóriából: párolva, nyersen, préselve, turmixolva, szárítva, darálva. Egy adag megfelel 1 csésze párolt vagy 2 csészényi nyers zöldségnek. Az autoimmun protokollban a szénhidrátokat zöldségekből kell fedezni. Tilos az összes klasszikus szénhidrátforráshoz nyúlni (kenyér, tészta, sütemény, cukor stb.). Ha a bevitt kalória kevésnek bizonyulna, akkor növelhetjük az elfogyasztott mennyiséget (soha ne legyünk éhesek). Kalóriaszükségletünk ellenőrizhető kalória kalkulátorok segítségével (MyFitnessPal, KalóriaBázis applikációk).

Gyümölcsök. Ebben a programban kizárólag a gyümölcsök lesznek az édesítőink. A cukorfüggőségünk megtörése döntő fontosságú a siker érdekében. Napi egy-két csészényinél több gyümölcsöt ne fogyasszunk. A vércukorszint kiegyensúlyozása érdekében soha ne fogyasszuk önmagában a gyümölcsöt. A turmixhoz adjunk hozzá kókusztejet, kókusztejszínt, kollagénport. Az alacsony glikémiás indexű gyümölcsök (nyári bogyósok, citrusfélék) kevésbé terhelik meg a vércukor-háztartásunkat.

Tápanyag bombák. Hihetetlen módon fel tudják gyorsítani a szervezet regenerációs folyamatait, intenzíven támogatják a gyulladáscsökkentést, elősegítik a méregtelenítési folyamatokat, sejtszintű tápanyagellátást biztosítanak, és kiegyensúlyozzák a bélrendszeri mikrobiom összetételét. **Csontleves.** A hosszan főzött csontlevesek nagyon gazdagok mikrotápanyagokban, olyan aminosavakban, amit a szervezet nem képes önállóan előállítani, kollagénben. Fogyasszunk belőle naponta egy-két csészényit. **Belsősegek.** A halikra, a tőkehal, a szív, a vese, a máj, egyéb állati belső szervek, zsíros belsősegek. Hetente fogyasszunk belőle legalább 2-3 alkalommal. Az elszigetelten élő hagyományos kultúrák számára ezek szent ételek, egészségük záloga, a krónikus betegségektől mentes élet kulcsfaktorai. **Fermentált élelmiszerek.** A tejsavas erjesztéssel készülő ételek elősegítik a bélflóra helyreállításához és optimális működtetéséhez szükséges mikrofórákat. Fogyassz minden étkezés mellé legalább egy kávéskanálnyi, de egy evőkanálnyinál nem többet. Fermentált zöldségeket és italokat nagyon egyszerűen készíthetünk házilag (Sinka Miléne: Fermentált finomságok, mezítlábas módra - Receptfüzet. 2017.)

Halak. Mikrotápanyagokban (jódd, szelén, cink) és omega-3 zsírsavakban gazdag táplálék. Vadon halászott halakból együnk hetente legalább fél kilónyi. **A kókusztermékek** (kókuszhus, kókuszreszelék, kókusztej, kókusztejszín, házi kókuszjoghurt) zsírsavai antimikrobiális hatást fejtenek ki, segítenek az élesztők, a gombák, a paraziták, a patogén baktériumok és vírusok elleni harcban, jóindulatúak a probiotikus baktériumokkal.

Mit együnk, mit vásároljunk? Az autoimmun protokoll étrendi elvei szerint a legtöbb ételt magunk készítjük el, minőségi alapanyagokból.

Zöldségek és gyümölcsök. A legjobb választás: friss, bio, vadon termett, helyi, szezonális zöldségek és gyümölcsök. **Jó választás:** friss, szezonális, helyi gyümölcsök és zöldségek (alaposan megmosva az esetleges permetmaradványok eltüntetésére végezt: áztassuk be a zöldségeket vagy gyümölcsöket a konyhai mosogatóba, adjunk hozzá aszkorbinsav-port vagy étellecet, majd folyó vízzel öblítsük le őket). **Kerülendő:** a legtöbb iparilag feldolgozott gyümölcs és zöldség, a Kínából származó zöldségek és gyümölcsök.

Húsok. A legjobb választás: friss vagy mirelit tökehusok (marha, bárány, borjú, baromfi, kecske, disznó, vadhusok) elsősorban zsiradékot is tartalmazó húsok kifejezetten szabadon tartott, legeltetett forrásból származó, természetes (bio) táplálékban élő állatokból. **Jó választás:** bio táplálékban tartott, természetes körülmények között nevelt baromfi, disznó, borjú, nyúl, marha, bárány, kecske húsa. **Kerülendő:** minden ipari állattartásból származó állat.

Feldolgozott hústermékek. A legjobb választás: házi kolbászok, szalonna, házilag feldolgozott hústermékek, amelyek szabadon tartott, legeltetett, bio táplálékban tartott állatok húsából készülnek, adalékmentesek (nem tartalmaznak sem mesterséges, sem természetes színezéket, hidrolizált fehérjét, ízesítőszereket, nátrium-glutamátot). Természetes füstöléssel és sóval tartósított hústermékek, szabadon tartott, legeltetett, bio táplálékban tartott állatok húsából. **Kerülendő:** minden ipari állattartásban nevelt állat húsából származó feldolgozott hústermék.

Halak. A legjobb választás: friss vagy füstölt kaviár (adalék-, színezék- és tartósítószer-mentes), friss vagy fagyasztott vadon halászott tengeri halak, főként hering, makréla, szardínia, garnélarák, rák, homár, osztriga, kagyló, lazac, szárított vagy pácolt hering, angolna, ponty, harcsa, konzerv tökehal-máj. **Jó választás:** konzerves szardínia, makréla, szardella saját levében vagy olívaolajban, vadlazac, kaviár, tonhal. **Kerülendő:** tenyésztett lazac, pisztráng, harcsa, adalékokat tartalmazó tenger gyümölcsei, bármely halkonzerv, amely növényi olajat, sóját, hidrolizált fehérjét, citromsavat, füstaromát tartalmaz. Minden Kínából származó halkészítmény.

Zsírok és olajok. A legjobb választás: bio, szűz kókuszolaj, hidegen sajtolt kókuszolaj, szabad állattartásból származó, bio **táplálékban nevelkedett állatok zsirja, például szabadon tartott bio mangalicából származó zsír, szabadon tartott bio táplálékban nevelt kacsa zsirja, legeltetett és bio táplálékban nevelt marha- és bárány zsiradék, illetve faggyú, szabadon tartott legeltetett és bio táplálékban tartott állatok tejéből származó vaj – az autoimmun étrendi protokoll visszavezetési szakasza után. Fermentált tökehal-máj-olaj, bio extra szűz olívaolaj, bio avokádóolaj. **Kerülendő:** minden kereskedelmi forgalomban kapható napraforgóolaj, repceolaj, szójaolaj, minden finomított margarin, vajkészítmény, minden olyan termék, amely transzzsírokat tartalmaz.**

Honnan vásároljunk? Az autoimmun programhoz tartozó támogató felületen található tiszta beszerzési forrásokat találunk. Ezek listája megtalálható www.autoimmunsorsforditoprogram.hu/bonusz oldalon.

Folytatás következik: az autoimmun sorfordító program további lépései.

A cikk forrása: Kokavecz N Katalin – Autoimmun orsfordító program könyv

www.medkozpont.hu

www.autoimmunsorsforditoprogram.hu

**Dr. Tar József,
a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke**



II. Pilisi Nyugdíjasklubok Hagyományőrző Találkozója

És eljött a nap 2022.július 2., amelyre 2 éve vártunk! A mi terveinket is keresztülhúzta a covid járvány. 2015-ben tartottuk meg az első találkozót, amely olyan jól sikerült, hogy akkor elhatároztuk, megpróbálunk ennek az eseménynek hagyományt teremteni. De erre a júliusi alkalomra sajnos nem tudtuk meghívni az összes pilisi nyugdíjasklubot, hely és anyagi megfontolások miatt.

Peredi Tivadarné, a klub vezetője köszöntötte a résztvevőket, majd felkérte a Pilisszántói Önkormányzat polgármesterét, a rendezvény fővédnökét, Csicsmanczai Tamásné, hogy a rendezvényt nyissa meg. Polgármester asszony rövid, és színes tájékoztatót adott a falu történelméről. Elmondta, hogy 2001-ben négy asszony gondolt egy nagyot, és elkezdte megszervezni, életre hívni a Pilisszántói Nyugdíjas klubot. Azóta több személycsere is történt, de a mostani klubvezető, Peredi Tivadarné már hetedik éve vezeti több vezető társával együtt a klubot.

A Pilisszántói Nyugdíjasklub énekkara nyitotta meg a rendezvényt a Pilisi himnusszal, majd azt követően egy szlovák és magyar dalcsoport adtak elő. A Csobánkai Vadvirág Nyugdíjasklub tagjai palotás táncot mutattak be, vezetőjük Baróthy Györgyné. A következő fellépők a Pilisvörösvári Nyugdíjasklub Nostalgia Dalkör tagjai, akik nemzetiiségi egyveleget adtak elő, vezetőjük Prohászka István. Ezután a Péteri Hagyományőrző Egyesület következett, akik egy paródiát adtak elő a Börtön ablakában címmel. Vezetőjük Kellner Sebestyén. Felléptek a Tatabányai Sár-

berki Nyugdíjasok is, akik bár nem pilisiek, de szeretnék, ha a jövőben több klub is részt venne és szervezne ilyen találkozót. A Berek Dalkör szatmári és komáromi népdalcsoportot adott elő. Vezetőjük Troják Frigyes, aki egyébként az „Életet az Éveknek” Komárom és Esztergom megyei elnöke.

A műsort, ahogy megnyitották, úgy le is zárták Pilisszántói Nyugdíjas Klub tagjai egy tánccal, Viva Espania címmel. Betanította Kotroczó Irén.

A júliusi Hagyományőrző Találkozón részt vettek, de nem léptek fel a Pilisszentiváni Nyugdíjas Egyesület tagjai, vezetőjük Ziegler Ferencné. Ugyanígy a Piliscsévi Szlovák Nyugdíjasklub tagjai is, vezetőjük Nagy Mária és utoljára, de nem utolsó sorban a Pomázi Holdvilágárk Országjáró és Kulturális Egyesület, őket Varga Györgyné képviselte.

Meglepetésként két ifjú tehetség Marlok Lili és Szigligeti Ármán akrobatikus rockandroll táncot mutatott be. Korosztályukban a Világ bajnokságon II. helyezettek lettek.

A klubok által előadott műsorok hatalmas sikert arattak a megjelent közel kétszáz vendég között. Hatalmas tapssal és visszavissza bekiabálással dicsérték a produkciókat.

A délutánt a Mosoly Együttes fergeteges műsorával zártuk. Kívánnunk mindenkinek további sikereket és egészségben eltöltött éveket, mint a szlogenünk is mondja: életet az éveknek!

Valóczki Lászlóné
Pestmegyei területi képviselő

MEGHÍVÓ INGYENES HALLÁSSZŰRÉSRE

2022. augusztus 1-30. között

Tudta, hogy 60 év felett 10 emberből mindössze 2-nek jó a hallása?
És az Öné?

Jelentkezzen be professzionális és ingyenes hallásvizsgálatra a
Geers Halláscentrumokba és tudja meg, milyen a hallása!

Kapja vissza hallását és élvezze a nyarat!

Mert az élet jobb teljes hangerőn.



Most minden ÚJ
ügyfelünk zsebrádiót
kap ajándékba!*



Ingyenes vizsgálat, azonnali
eredmény, várakozás nélkül

06 80 182 182

Időpontra regisztráció az ingyenes
telefonszámon

Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon: www.geers.hu



* Hallásvizsgálat igénybevétele és 20 dB-t meghaladó halláseredmény átlag esetén, a készlet erejéig, 45 év felettiek részére. Amennyiben van hallókészüléke, kérjük, annak kiskönyvét hozza magával!

KALANDRA FEL!

A miskolci Mosoly Országos Kulturális Egyesület tagjaival júliusban is több közös programot szerveztünk. A cél kimozdulni a megszokott környezetből, igénybe venni azokat a kedvezményeket, amelyekkel a nyugdíjasok élhetnek. Sokan hallottak, olvastak az elmúlt hónapban szervezett „kastély programról”, s egyre többen – újabb ötletekkel, javaslatokkal – csatlakoztak a kirándulócsoporthoz. Mi az, ami megvalósult az ötletekből?

Kisgyőr: A „fafaragók Mekkájaként” is emlegetett kis falu Miskolctól alig 15 km-re, csodálatos természeti környezetben található. Több mint 120 egyedi, kézzel készített fafaragást lehet megcsodálni. Itt található Közép-Európa legnagyobb faragott Betleheme, a gyönyörű a Szent Korona kilátó. Pár percig nézhettük a fafaragókat is munka közben. Ha felkeltettük érdeklődésedet, látogass el az alábbi weboldalra, <https://kisgyortudomkafalu.hu/>, ahol valamennyi alkotásról képet és leírást is olvashatsz!



Tatán, a város közepén elterülő festői Öreg-tó partján álló várat és a vártól néhány méterre álló nemrég gyönyörűen felújított, korhűen berendezett Esterházy kastélyt látogattuk meg. Sétáltunk a tóparton, pihentünk az árnyat adó 230 éves platánfa alatt. Csak távolból csodáltuk a túloldalon lévő sárga épületet, a Pötörke vízimalmot.

Merre jártunk még?

Egy napot töltöttünk a Balatonnál, túráztunk Lillafüreden, felsétáltunk a Bükk egyik legismertebb kegyhelyéhez, a „Limpiászi feszület” elnevezésű tábori oltárhoz. A nagy meleg ellenére is csodálatosan éreztük magunkat!



**A képeket készítette: R Szabóné Kata, Kys Éva és Czellákné Zsuzsa
összeállította: Lázár Józsefné**

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felélős szerkesztő: Szőke Rozália • Felélős 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