

Élet az éveknek



Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2022. január

Kedves Klubtagok!

Fogadjátok szeretettel az újévi népi köszöntőket!

Népi köszöntők újévre

Adjék Isten minden jót, öt-hat tyúkot, jó tojót,

Hízott disznót, kamarát,
sonkát, kolbászt, szalonnát,

Gond ne bántsa a gazdát!

Adjék Isten szép vetést,
rengő-ringó jó termést.

Békesség és szeretet,
töltse meg a szívetek:

Az új esztendőben!

Adjon Isten fűvet, fát,

Teli pincét, kamarát.

Sok örömet e házba,
Boldogságot hazánkba!

Este harangszóra, gilingalangóla,
Azt hirdeti, itt az évnek, itt a fordulója.

Azért friss egészséget,

Bort, búzát, békességet.

Aggyon Isten bőven,

Az újesztendőben.

Ez újév reggelén minden jót kívánok,
Ahova csak nézek, nyílnak virágok!

Amennyi az égnek lehulló zápora,

Annyi áldás szálljon gazduram házára.

Újesztendő, vígságszerző most kezd újulni,

Újuláskor víg örömmel akkor hirdeti,

Hirdeti már a Messiás, eljöttünk lenni.

Legyetek hát az Istennek igaz hívei.

(folytatás a 3. oldalon)



2021 Karácsony: Zala megyei szervezetünk ismét meghirdette a Fénylő ablakok programját, ami immáron hagyománnyá kezd alakulni



Március végén a zene és a természet lesz a főszereplő parádfürdői programunkon



Ez az év jól kezdődött azon tagjainknak, aki az egri pótszilveszteren részt vettek

A TARTALOMBÓL:

Ilyen volt '21... * Petőházi advent * ZalaZone * Bemutatkozik a Kéknefelejcs * „Őszirózsás” visszatekintés * Stresszmentes Párkapcsolat

Csodálatos négy nap Egerben

Az Életet az Éveknek Országos Szövetsége évek óta szervezi új év után pár nappal a pótszilvesztert.

Így volt ez most is, csak nem Harkányban voltunk, hanem Egerben, a négy csillagos Park hotelben. A Kabai Ősziórszások kis csoportja vidáman érkezett a négy napos kikapcsolódásra. Mikor beléptünk a szállodába, kedvesen fogadtak a szervezők, már akkor éreztük, hogy szép helyen vagyunk, és nagyon jó lesz ez a pár nap. Délutánra mindenki megérkezett és országos elnökünk, Hegyesiné Orsós Éva megnyitotta a rendezvényt.

A helyi kertbarátkör tagjai és a szécsényi asszonyok fergeteges meglepetés műsort adtak. Másnap már elkezdődtek a fakultatív programok: szilvásvárad kirándulás, bor kóstolás a szépasszony völgyben. Eger nevezetességeit is megnéztük egy kellemes sétával egybekötve. Szellemi játékos vetélkedőt szervezett Szántó Gyuri, ahol mi is részt vettünk, kevés csapat jelentkezett, de nagyon jó hangulatban telt. Köszönjük Gyuri! Majd csütörtökön rummikub verseny volt, Turi Sándor vezetésével, ahol 64-en versenyeztek sportszerűen és vidáman. Este a Pótszilveszteren vettünk részt, ami a kirándulás fénypontja volt. Fergeteges hangulat, sok-sok tánccal, beszélgetéssel, jó kedvel! Közben tombola sorsolás is volt, sok mindenkinek kedvezett Fortuna. Aztán ki meddig bírta a táncot, ropták, rop-



tuk..., majd elcsendesedett a zene, mi pedig pihenni tértünk. Másnap, a haza indulás előtt még igénybe vettük a wellness adta lehetőségeket, ami igen jó hatással volt ránk. Aztán csomagolás és indulás haza. Minden jónak vége van egyszer, sajnós. Megköszönöm a szervezők odaadó munkáját, nélkülük nem lehetünk volna ott. Kellenek ilyen találkozások, a helyzet miatt sajnós rég volt lehetőségünk erre. Remélem a jövőben többet találkozunk, sokszor leszünk együtt, beszélgetünk, játszunk, vetélkedünk és táncolunk!

Ezekkel a gondolatokkal fejezem be, kérlek benneteket vigyázzatok magatokra, egymásra, hogy egy szebb egészségesebb évünk legyen!

Kiss Lajosné



MI AZ ÖN HALLÁS SZÍNKÓDJÁ?

Tudja meg, mennyi az Ön egyéni hallásértéke - jelentkezzen ingyenes hallásvizsgálatra!

Miért olyan lényeges, milyen a hallásunk? A jó hallás fontos szerepet játszik az általános jólétünkben, meghatározza mindennapjainkat, tájékozódó képességünket és társas kapcsolatainkat. Bár a hallás szubjektívnek tűnhet, megnyugtató megbizonyosodni arról, hogy hallási értékeink még megfelelőek.

A hallás érték. Tegye teljessé Karácsonyát: Mi visszaadjuk Önnek a hallás örömét.

Meghívjuk Önt Hallásérték Napjainkra 2022. január 10- 31. között!

Mire számíthat a Hallásérték Napokon?

Egy teljeskörű, átfogó vizsgálatot végzünk, mely megadja, mely frekvenciatartományokban hall jól, mennyire érti jól a beszédet, és ez milyen hatással van a mindennapi hallási szituációkra. A vizsgálat során kap egy **egyéni hallásértékelő kártyát**, mely megmutatja, az Ön hallása mely kategóriába esik és mi a teendő. **Zöld, sárga vagy piros**, három szín, ami mindent elmond az Ön hallásáról.

Jöjjön el most, és fedezze fel a saját színét!



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

Időpontkérés: **06 80 182 182**

Geers

(folytatás az 1. oldalról)

Remélem, kellemesen töltöttétek a karácsonyi ünnepeket, a szilvesztert, és az újévet is családotok, ismerőseitek, barátaitok körében köszöntöttétek! Legyen minden kedves Klubtagnak örömeiben gazdag az újesztendő!



Amikor ezeket az újévi köszöntőket kerestem, eszembe jutott, hogy a COVID járvány időszakában is mennyi értékes gyűjtőmunkát végeztünk. Kerestük a szépet, a jót, és ezt meg is osztottuk egymással. Dr. Kocsis Gyula, az országos elnökség tagja, Zala megyei szervezetünk elnöke kezdeményezte, hogy világítsuk ki karácsonykor az ablakainkat, és a róla készült fotót osszuk is meg. Húsvétkor a legszebb tojásokat keresték, és már szinte vártuk, mikor teszik ki a Facebookra, hogy gyönyörködhessünk bennük. Elnökségünk másik tagja, Szecsődi Józsefné Babus versmondásra hívta kedves tagjainkat. Ez a gyűjtő munka, majd a szép ablakok, tojások, az értékes versek megosztása mindazoknak örömet szerzett ezekkel találkoztak nézőként, hallgatóként.



A színpadon a Mezőszemerei Kéknefelejcs Hagyományőrző Egyesület, akik nagy sikert arattak a megnyitón.

De sok más példát is mondhatnánk a klubok, a megyei szervezetek gyakorlatából, amelyek mind arról szóltak, hogyan tegyük ezt a nehéz időszakot is életünk értékes, értelmes részévé! Köszönöm a magam, és az elnökség tagjai nevében azt a nehéz és áldozatos munkát, ami hozzásegített bennünket a túléléshez. A klubok, a megyei szervezetek és az országos szövetség is a járvány aktuális helyzetének figyelembevételével szervezte meg a programjait. Amikor enyhült a járvány, kirándulni mentünk, közösségi programokat szerveztünk. Örültünk egymásnak.

A 2022. év jól kezdődött annak a kétszázhetven tagunknak, illetve a hozzánk más idős szervezetekből csatlakozott kedves vendégeinknek, akik az

Kedves Klubtagok!

egri pótszilveszteri programunkat választották az év első napjaiban. De erről majd a következő Hírlevélben számolok be, mert hamarosan indul a vonat Egerbe!

Már csak annyit, ez az év is gazdag lesz programokban! Szeretnék arról tájékoztatni benneteket, hogy a 2022-ben kétszer is ellátogatunk Hajdúszoboszlóra és Parádfürdőre, ismét megyünk Sopronba, és vár benneteket sok-sok kirándulással Balatonfüred! Tervezzük a budapesti koncerteket és színházi előadásokat, a népszerű hajókirándulást! Tavaly végre ismét megszervezhettük a megyei elnökök kétnapos tapasztalatcseréjét. Ez a program idén sem maradhat el! Sőt, regionális tanácskozásokat is szervezünk!

Több programunk még tervezés alatt áll, de február közepére ismertté válnak, és hírt adunk róluk a Facebook oldalunkon és a www.eletetazeveknek.hu honlapon.

Üdvözlettel: **Hegyesiné Orsós Éva, elnök**



Az egri "8-pettyes Tánckar" fergeteges produkciójával indult a pótszilveszteri rendezvény megnyitója

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.eletet-](mailto:hirlevel.eletet-azeveknek@gmail.com)

azeveknek@gmail.com

Web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre!

ISSN 2.9.1./1003-1/2005

Ilyen volt '21...

Az Országos Kulturális Bizottság tavalyi éve és ideai tervei

Kedves Nyugdíjas Társaink, „Életet az éveknek” Klubtagok!

Minden év elején számot vetünk az elmúlt évről. Sorra vesszük eredményeinket, hiányosságainkat. Néhány gondolat, a teljesség igénye nélkül.

A világvárvány az előző évben is az élet minden területén markánsan megjelent. Ám bizottságunk igyekezett olyan programokat tervezni, szervezni, meghirdetni, hogy klubjainkat összetartsuk. Van olyan programok, amelyekre minden évben igény mutatkozik és tervezünk újakat is.

Szövetségünk nagyrendezvényei sikeresek voltak, melyek mellett több regionális, megyei rendezvény is megvalósult.

A „Kerek Isten fája...” 6 fordulós Hagyományismereti vetélkedő, a „Szólj költemény!” Vers- és prózamonddók Országos Találkozója, valamint a Vers- és meseíró pályázat egyaránt online rendezvény volt. Decemberre terveztünk egy közös találkozót a 3 online rendezvény legeredményesebb résztvevői részére, sajnos ez nem jöhetett létre. Bízunk benne, hogy ez év tavaszán ez megvalósulhat.

A Hírlevél szerkesztője létrehozott egy önálló közösségi csatornát (YouTube) az Országos Kulturális

Bizottság videóinak közzétételére, melynek neve: Életet az éveknek-kultúra. Ezúton is köszönjük!

Az előző év, megrendezett programjaink tükrében bizottságunk és a nyugdíjas klubok, a klubtagok aktív részvételével eredményesnek, sikeresnek mondható.

A 2022-es évre is elkészítettük munkatervünket. Továbbra is megfelelő időben tájékoztatást kaphatnak az Országos Kulturális Bizottság tagjaitól, valamint honlapunkról.

Már ebben a hónapban, januárban elindítjuk az 5 fordulós online Városismereti vetélkedőnket. Részletekért figyeljétek honlapunkat, illetve a bizottság munkájáról, programjairól is folyamatosan kaphatnak itt tájékoztatást.

Reméljük, idén is találtak olyan felhívásokat, programokat, rendezvényeket, melyek felkeltik érdeklődésüket, melyeken minél többen részt vesznek, akár egyénileg, akár klubotokkal.

Várunk Benneteket programjainkon, melyekhez jó időtöltést, kikapcsolódást, feltöltődést kívánunk!

Szecsődi Józsefné
Országos Kulturális Bizottság



A petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület adventja

A petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület advent idején sem tétlenkedett. Az a megtiszteltetés érte az egyesületet, hogy az adventi koszorú harmadik „öröm” gyertyáját gyűjthatta meg. Rövid műsoruk után, süteménnyel, forró teával, és forralt borral várták a velük együtt ünneplőket.

Advent negyedik vasárnapján Petőháza polgármester asszonya, Lévainé Soós Klára köszöntötte a jelenlévőket, majd beszédében méltatta az egyesületek, köztük a nyugdíjas egyesület munkáját is. A

szeretet gyertyájának meggyújtása után a kórus karácsonyi dalokat adott elő.

Azt követően a munkából is kivették részüket, tócsnit (amely nyers reszelt burgonyával és liszttel készül, majd forró lapon sütik ki) kínáltak az egybegyűlteknél.

Az év még végén óév búcsúztató rendezvény zárta a mozgalmas 2021-es esztendőt.

Kissné Horváth Júlia

Szóljon hangosan az ének!

Az élet már csak ilyen... Ki emlékszik a göndör fürtjeiről ismert amatőr zenészre a Rangers, az Oxygen, vagy a Corvina gitáros énekesére? Én egy szalagavató bálon hallottam először, aztán az 1981-es táncdalfesztiválon a Szóljon hangosan az ének! című sláger már csak hab volt a tortán, és a dal hatalmas siker lett. Ahogy öregsünk, változunk, de Soltész Rezsőnek – mert róla van szó – nem ártott az idő.

A december 15-i, Uránia Filmszínház-beli adventi koncert után, az autogram-kérők, CD vásárlók sűrűjében kértem, hogy mondjon néhány szót a Hírlevél olvasóinak.

- *A karácsonyi készülődés előtti napokban egy TV Interjúban a decemberi programok kapcsán említetted, hogy mész a nyugdíjasokhoz az Urániába.*
- Szerencsére rengeteg a program, főleg karácsony, szilveszter táján... Ennek különösen örülök, mert a pandémia az én esetemben is komolyan közbeszólt.
- *A nyugdíjasokat emlegetted az interjúban, ezek szerint te nem tartod magad nyugdíjasnak.*
- Tudom, sokan szeretnének a pályatársaim közül is nyugdíjas lenni, én úgy vagyok vele, ha hívnak, megyek, egy pillanatra sem állok le, ha tehetem, és menet közben is javítgatott a dalaimat. Néha észre sem veszik, még azok sem, akik jól ismerik az eredeti szöveget, hogy egy kicsit eltértem tőle.
- *Tehát jössz a nyugdíjasokhoz, ahogy a színpadról is ígérted...*
- Igen, jövök, haza jövök...
- *Csak én harmadszorra találkozom veled az Életet az éveknek nyugdíjas szervezet koncertjein. Korábban a Vigadóban kétszer is, és most az Urániában...*



- És ez már a negyedik alkalom lett volna, ha nem történik velem az a kis baleset, ami miatt le kellett mondanom a 2019-es koncertet.
 - *Előadás közben gondod volt a hangerővel...*
 - Igen, hiszen ez a generáció a hatalmas hangerőn nőtt fel, nem akartam elhinni, hogy nem lehet egy kis kakaót ráadni...
 - *A Vigadóban meg is énekeltetted a közönséget, és megvallom, nagyon közvetlen, kedves műsorcskák születtek...*
 - Ezek a közös éneklések nagyon kedvesek számomra, tovább színesítették az előadást. A Vigadó-beli hangverseny azért is nagyon emlékezetes, hiszen rengeteg nyugdíjossal találkoztam ott, olyanokkal akiknek egy része az én dalaimon nőtt fel.
 - *Nagyon szeretnek a nyugdíjasaink... Valószínűleg az is közrejátszik ebben, hogy az ifjú korukat hozod vissza.*
 - Ezt főleg a Szóljon hangosan az ének időszakhoz kötődik, hiszen abban az időben voltak a mostani nyugdíjasok tinédzserek. Együtt öregsünk... Aki engem szeret, azokkal én is együtt öregszem. Így aztán nem mehetek nyugdíjba én sem. Én ezt úgy fogalmaztam meg – dalban is –, hogy amíg csak élek énekelek én...
 - *A covidos időszak megvisel?*
 - Mindent, amit emberileg meg lehetett tenni, meg tettem, hogy ne legyen sem nekem, sem a környezetemnek gondom. Ez szerintem alapvető kötelessége mindenkinek. Hogy megóvja a környezetét, a családját, az embertársait... Én a vírustagadással nem értek egyet, sok szomorú eset világít rá, hogy nem szabad félvállról venni.
- Az élet nagy ajándék, és milyen öröm, hogy most is eljöhettek ide közétek...



Köszönetnyilvánító Gála Balatonalmádiban

A Vörösberényi Nyugdíjas Klubban úgy érezte a klub elnöke és tagjai, hogy itt az ideje annak, hogy köszönetet mondjanak azoknak, akik segítettek az idős embereknek, az egyedül élőknek a pandémia túlélésében. Azoknak, akik derűt és fényt varázsoltak a szürke hétköznapi megélésében, akik bevásároltak, akik kiváltották a gyógyszereket, akik házhoz vitték a kultúrát, akik munkájuk és anyagi források felajánlásával támogatták a nyugdíjasok klubját Balatonalmádiban.

Bár még nincs vége a járványnak, de a klub Elnöksége Köszönetnyilvánító Gálát rendezett nemrég a városban, melyen kedves műsorral, szerény ajándékkal és egy közös vacsorával szerettek volna köszönetet mondani mindazoknak, akik segítettek, akik kiérdemelték a köszönetet. Elegáns meghívót tervezett a klub elnöke, melynek kinyomtatását a balatonfűzfői Tradeorg Nyomda tulajdonosa, Tóth Zoltán vállalta térítés mentesen. Ezzel hívták meg a háziorvosokat, asszisztenseiket, gyógyszerészeket, lelkipásztorokat, művészeket, színészeket, képviselőket, a családsegítő munkatársakat, a Nagycsaládok Egyesület elnökét, a Nyugdíjasok Veszprém Megyei Egyesület elnökét és a vállalkozókat a rendezvényre.

Az időpont egybeesett az Idősek napjával, a helyszín pedig a nemrég felavatott Kerényi Imre Kult-Magtár volt, melyet a Veszprémi Petőfi Színház bocsátott térítésmentesen a klub részére. Sőt, Oberfrank Pál színházigazgató a gálára a színészek ingyenes szereplését is felajánlotta, amit ezúton is hálásan köszönnek a nyugdíjasok.

Szinte mindenki elfogadta a meghívást, és eljött az ünnepségre. Így a klubtagokkal együtt 146-an vettek részt a rendkívüli rendezvényen, a nem minden napi eseményen. Először a résztvevők egy videó klip megtekintésével bepillanthattak a klub járvány utáni életébe, majd meghallgatták Keller Márton és Hirschl Laura színészek kitűnő előadásában Ez a csend éve volt című dalt és a klub elnökének, Lencse Sándor ünnepi köszönetnyilvánító beszédét. Ezután Szíjártó László plébános, László atya is méltatta és kiemelte, mily fontos az egymásra figyelés, az önzetlen segítségnyújtás, majd áldást mondott a jelenlévőkre. A klub elnöke átadta Séllei Katalin keramikus „Köszönet és Hála” című plakettjét a meghívottaknak, akik örömmel fogadták a meglepetést. Ezután a klub tiszteletbeli unokája, Pató Bálint egyetemi hallgató kitűnő hangjával a Szép vagy, gyönyörű vagy Magyarország című csodálatos dalával bűvölte el a közönséget. A kedves dal után Dr. Konrád Károly országgyűlési képviselő, államtitkár a szervezéssel, a rendezéssel, a kiváló ötlettel kapcsolatban elismerését fejezte ki, és nagyra értékelte a klub nemes gesztusát, a régióban talán egyedülálló köszönetnyilvánítást. Dr. Kepli Lajos, a

város polgármestere pedig az idősek napján köszöntötte a szép korúakat. Ezt követően mindenki a veszprémi Winners versenytánc stúdió legkisebb növendékeinek táncában gyönyörködhetett. A vendégek vastappsal jutalmazták a klub művészeti csoportjainak előadását, így a Ringató Balaton néptáncscsoport Bodrogi táncát és a Borostyán Népdalkör Búcsúznunk kell című dalát Papp Vera karnagy vezetésével. Eután sor került a klub kitüntetések átadására is, a születésnaposok köszöntésére és az ajándékok átadására. Óriási meglepetést jelentett, amikor a jelenlévő festőművészek: Veszeli Lajos, Wieloch Varga Krystyna és Réti Ágnes egy-egy festményüket felajánlották a Vörösberényi Nyugdíjas Klub javára. Így az árverési licitálásból származó komoly összeggel segítették a klub to-



Táborosi gyógyszerész átveszi Lencse Sándortól a „Köszönet és hála” emléklakettet

vábbi működését, ami példaértékű. Séllei Katalin keramikus, grafikus pedig a jótékonysági tombolára ajánlott fel egy festményt fődíjként, melyhez értékes vigaszdíjak is társultak. Ezeket vállalkozók ajánlották fel utazási utalványok, 3 napos wellness hétvége Zalakaroson, fodrászati szolgáltatások, 27 programos masszírozó ágybetét, 25 ezer forint értékű könyvcsomag, extra kávé összeállítás és torta formájában.

A Klub elnöke, Lencse Sándor hálás köszönetet mondott a felajánlóknak, többek között Bogdán Tamásnak, Vajthó Zoltánnak, az Aranyhíd Egyesületnek, Kovács Mihálynak, Kochné Török Eszternek, Kálló Ilonának, a művészeknek és mindenkinek, aki segítette, támogatta a 150 fős nyugdíjas klubot. A rendezvény végén a vendégek valamennyien hálásan köszönték a meghívást, és őszintén elmondták, hogy felejthetetlen maradt számukra a Köszönetnyilvánító Gála igazi, meghitt hangulata, a vidám emberi, baráti együttlét, mely manapság oly ritka, pedig nagyon nagy szüksége van rá az embereknek.

Lencse Sándor, a klub elnöke

ZalaZone – Tesztpálya látogatás

Amint az az idős emberek körében is köztudott, Zalaegerszegen épül – Európán belül is egyedülálló technikai színvonalon – az az autóiipari tesztpálya, amely alkalmas önvezető autó technológiák és járműdinamikai tesztek végzésére. A mindegy 45 milliárd forintból 242 hektáron épülő tesztpálya jelenleg mintegy 95 %-os készültségi szinten van. A kivitelezés mellett pedig közel két éve már az elkészült pályaelemek üzemszerű körülmények között működnek is, rendelkezésre állva kutatóintézeteknek, egyetemeknek, autógyártóknak és az autóiipar más vállalkozásainak. Emellett a tesztpálya köré egyetemi kutatóbázis, fejlesztő intézetek települtek, de már épül a 25000 négyzetméter alapterületű hadiipari üzem (tankgyár) is, de egy hadiipari külön tesztpálya is kialakítás alatt van, illetve formálódik egy drón fejlesztő intézet kivitelezése is.

Klubtagjainkat is érdekli a technika fejlődése, és emiatt már 2019-ben is terveztük, hogy a beruházóval egyeztetve megnézzük a tesztpályát. A pandémia miatt ez akkor nem sikerült, de 2021 november 4-ére kaptunk lehetőséget a megtekintésre. Háromszázan jelentkeztek be a pályával való ismerkedésre. Sajnos a járvány negyedik hullámának erősödése miatt csupán egy csoportot (két busszal 100 embert) tudtak fogadni a további két csoport látogatását pedig 2022 tavaszára kellett halasztanunk.

Egy szigorúan titkos tevékenységet folytató – az egyes pályaelemek láthatóságát is úgy alakították ki, hogy arra más pályaelemről nem legyen rálátás –, és rendkívüli módon veszélyes működésű üzemből van szó, ahol nagy sebességgel száguldoznak teherautók, buszok, kamionok és személyautók különböző közlekedési szituációkat létrehozva. Van a kanyarjaiban döntött pályájú autópálya rész, van nagysebességű (250-300 km/óra) szakasz, van 300 m átmérőjű aszfaltozott dinamikai rész, ahol mindenféle manőverezés (még a jávorszarvas teszt is) kipróbálható bármilyen sebességgel, van nyolc fajta fékút kialakítása a száraztól a vizesen át a jégesig, de van smart city is, ahol útkereszteszűdés-



sekben, városi körülmények között próbálható ki az önvezető technika és még sokféle pályaelem a 30 %-os emelkedőig bezárólag.

Mindezt látni és megérteni ugyancsak más.

Az első csoportban a Lenti Civil Nyugdíjas Klub, a Lovászi Olajbányász Nyugdíjas klub és a Zalaegerszegi Szív és Érbeteg Egyesület tagjai – 110-en – látogattak ki a ZalaZone tesztpályára.

A csatolt fényképen is látható hipermodern, és alakjában is „Z” betűt formázó fogadóépület előadó termében látogatóinknak alkalma volt megnézni és meghallgatni egy prezentációt a ZalaZone Tesztpálya múltjáról, jelenéről, jövőjéről, illetve a fejlesztett technológia lehetőségeiről.

Megtudtuk, hogy a pálya komplexitásában már most kiemelkedik a többi tesztpálya közül, pedig még most is épül, szépül. Hazai és nemzetközi cégek számára egyaránt lehetőséget biztosít a jövő járműveinek és kommunikációs technológiáinak tesztelésére. A tesztpálya egyes részein mérnökök vizsgálják az autók viselkedését különböző körülmények között. Ez az a hely, ahol már az önvezető autók tesztelése is történhet.

Az előadást követően klubtagjaink buszokra szálltak és a buszokon mérnökök kalauzolásával bejárták a pályát. A kb. 15 km-es útvonalat lassú tempóban kb. 40 perc alatt tették meg, a különböző pályatesteken néhány perces pihenővel és szakmai ismertetéssel.

Köszönjük szépen a lehetőséget, főként az előadónak, hogy közérthetően mutatta be a jövő technikai megoldásainak tesztelésére létrehozott, folyamatos fejlesztés alatt álló létesítményt, és reméljük, hogy a járvány enyhülése után, 2022-ben a másik két csoportunk is megismerkedhet ezzel a komoly tudományos értéket már most is jelentő, a jövőt idéző üzemmel.

Vidovicsné Bene Erzsébet és dr. Kocsis Gyula



Bemutatkozik a fehérvárcsurgói Kéknefelejcs Nyugdíjasklub

A Fehérvárcsurgói Nyugdíjasklub 1983 április 13-án alakult 30 taggal, mely létszám rövidesen 50-re nőtt. Jelenleg a létszám 41, a legfiatalabb tagunk 60, a legidősebb 86 éves.

Klubvezetőink időrendben: Zámbó Gyula 1983-1992, Móricz Józsefné 1993-2008, Gángó Istvánné 2008-2021, Kunné Kormos Hajnalka 2021 októberétől. A Klub megalakulásának 10. évfordulójára (1993), a Fejér Megyei Napilapban megjelent újságcikkben hosszasan méltatták céljainkat, programjainkat, segítőkészségünket, énekkarunkat. Énekkarunk 20 tagú volt, és számos díjat nyertek.

Ugyan csak rövid ideje vagyok a klub vezetője, de olvasgatván a régi naplókat (érdemes lenne kiállítani), tele szép rajzzal, írással, fényképekkel hűen dokumentálva minden egyes klubnapot, rendezvényeket, nosztalgia fog el a múltbéli közösségi élet iránt. Remélem vissza tudjuk hozni ezt a közösségi életet, és minél többen csatlakoznak hozzánk a jövőben.

Az elmúlt hónapokban voltunk a Vadászati Világkiállításon, a Szépművészeti Múzeumban

Budapesten, résztvettünk a Fehérvárcsurgói Őszi Fesztiválon, melyen a Tánccsoportunk is fellépett. A Főzőversenyen „Táncos Talpak” csapatunk a megtisztelő 3. helyezést érte el.

Kéknefelejcs Tánccsoportunk megalakulásától kezdve számos megmérettetésen sikeresen szerepelt, és helyezéseket ért el. Rendszeresen fellépünk Hegyeshalmon a Határ menti Folklor Napokon, a társklubok rendezvényein, és természetesen, ha igény van rá akkor a Fehérvárcsurgói rendezvényeken is.

Részt veszünk településünk életében is, a TE SZEDD szemétyűjtési akcióban 31 zsák szemetet szedtünk össze, megkoszorúztuk az Október 23-i emlékművet, az iskolában segítettünk a Márton napi rendezvényen, szóval igyekszünk hasznos tagjai lenni Fehérvárcsurgónak.

Továbbra is ápoljuk a kincsesbányai testvér Szivárvány Nyugdíjas klubbal a jó kapcsolatot, mely 1983-tól tart. A bodajki, isztiméri, ráckeresztúri társklubok rendezvényein is rendszeresen részt veszünk, utazunk együtt és ők is jönnek Fehérvárcsurgóra.

Megtartottuk december 11-én, a tervezett Mikulás – Karácsonyi bálunkat a Művelődési Házban.

A 2022-re tervezett programjaink is érdekesek. Minden hónap első szerdáján 17. órakor Klubnapot tartunk a Művelődési házban. Minden negyedévben köszöntjük a névnaposokat, szü-





letésnaposokat. Kirándulásokat, múzeumlátogatásokat, színház, mozi előadások látogatását, termálfürdözést, bográcsozást, lángos sütést, csoportos üdülést (Hajdúszoboszló, Cserkeszőlő), és nem utolsósorban a báli rendezvényeket tervezünk. Februárban Farsangi bál, májusban anyák nap, férfi nap, a Kincsesbányai Szivárvány Klubbal, decemberben Mikulás, karácsonyi bál szerepel még a programjaink között.

Remélem rövid ismertetőm elnyeri Fehérvárcsurgó nyugdíjas és nem nyugdíjas közösségi életre vágyóak tetszését és minél többen csatlakoznak klubunkhoz.

Eseményeinkről a Kéknefelejcs Nyugdíjasklub facebook csoportján tudósítunk: <https://www.facebook.com/groups/201618926653377>

Kunné Kormos Hajnalka klubvezető



„Őszirozsás” visszatekintés 2021-re

A kabai Őszirozsza Hagyományörző Egyesület vezetősége tavaly ilyenkor megtervezte 2021-re az éves programját, amit a nagy betűs Élet sajnos nagyon átírt!

Januártól májusig szinte nem is találkoztunk személyesen, csak telefonon tartottuk a kapcsolatot.

Első egyesületi találkozásunk június elején Szilágyiné Váradi Esztikénél volt, ahol szakácsaink, Sanyi és Bandi nagyon finom babgulyást főzött a közös együttlét örömeire. Jó volt találkozni, nagyot beszélgetni, önfeledten kacagni, mókázni. Feltöltődve, boldogan mentünk haza abban a reményben, hogy most már visszatérünk a régi életünkbe. Ezután a táncosoknak elkezdődtek a heti próbák, készültek Gyulára, az országos táncversenyre, ahonnan a cowboy táncossal ezüst minősítéssel tértek haza.

Nem sokkal később 4 km-es rákellenes sétát tettünk Kabán a Hajnal utcáig, ahol szalagot kötöttünk a Meteorit emléktáblára. Június 25-én megtartottuk az éves közgyűlésünket. Tiszaszentimrei barátaink meghívására Kakasfőző Fesztiválon vettünk részt, ahol a Pásztor házaspár kakaspörkölttel kedveskedett nekünk – köszönjük! A táncosok pedig Cantry táncossal lepték meg a jelenlevőket.

Egyesületünk jó barátságot ápol a Tamasz ellátottjaival, évente kétszer rummikub csapatversenyt rendezünk. Júliusban Férfi napot rendeztünk a hagyományos disznótoros vacsorával. Az ünnepeltekre névre szóló gravírozott tollat kaptak, jelképezve a szeretetünket. Augusztus elején horgászversenyt rendeztünk, ahol 12 csapat vett részt. A kabai káposztásnapon toroskáposztát főzött Erdei Gyula – köszönjük! Táncscsoportunk a cowboy táncossal színesítette a műsort.

Majd vándorkupás egyéni kártyaversenyt rendeztünk. Szeptember 4-én meg tudtuk rendezni a IV. Országos Rummikub versenyt, ahol az ország több városából érkeztek játékos kedvű barátaink. Büszkeséggel írhatom le, hogy 72 versenyző közül Mihály Mártonné lett az első, második Hodosi Lajosné! Mindketten egyesületünk tagjai. Még e hónapban megszerveztük a II. Sakkversenyt is. Tavaly nagyon kicsi volt a létszám, a mostani versenyen 22 játékos ült a fekete-fehér sakkasztalhoz. A legjobb egy hajdúszoboszlói fiatalember lett!

Szeptemberben kedves meglepetésben volt részünk, amikor Kiss Imre tagunk birkapörkölttel vendégelte meg a tagjainkat. Október 2-án pedig sikerült megrendezni az idősek világnapja alkalmából Hagyományörző Fesztiválunkat, melyre a baráti klubok is eljöttek hozzánk. Közel százan ünnepeltünk együtt, jó volt találkozni, beszélgetni, szórakozni. Ebben a nehéz időben nagyon örültünk egymás társaságának.

Később, egy szép októberi délután 4 km-es sétát tettünk a gyalogló világnap alkalmából. November közepén pedig a táncosoknak volt egy közös névnapi ebéd, ami ebben az évben az utolsó program volt. Sajnos a tervezett éves programunkból a covid miatt sok minden kimaradt, de remélem jövőre nem így lesz.

Egyesületünket többen segítik, támogatják, ilyen önzetlen emberekre mindig szükség van – köszönjük!

Végül jogosan merül fel a kérdés: mit várok a 2022-es évtől? Elégedett, covid-mentes, egészséges boldog embereket, és vissza térni a régi kerékvágásba. Elmenni baráti klubokhoz félelem nélkül, fesztiválokra, találkozókat, versenyeket rendezni korlátok nélkül. Ezért én bízva és remélve nézek az új év elé. És remélem a sok rosszat, betegséget, járványt magunk mögött tudjuk hagyni.

Kiss Lajosné

Stresszmentes Párkapcsolat

A párkapcsolati problémák tényei

„Élete során minden ötödik nő lesz legalább egyszer módszeres és rendszeres erőszak áldozata párkapcsolatban, legyen az fizikai vagy szexuális bántalmazás, lelki kiszolgáltatottság vagy anyagi fenyegetettség.” (Vodafone Magyarország Alapítvány)

„Minden ötödik európai gyermek érintett a szexuális abúzusban.” (Európai Tanács, 2009)

1950 és 2010 között a házasságok száma 106261-ről 35520-ra (30 %-ra) csökkent. A válások száma 11263-ról 28873-ra (2,1-szeresre) nőtt. A házasságok és válások aránya 9,4-ről 1,5-re változott, ami 630 százalékos romlást jelent. (KSH adatok alapján)

A párkapcsolati problémák gyökerei

„A férfiak — **tévesen** — azt várják a nőktől, hogy ugyanúgy gondolkozzanak, kommunikáljanak és ugyanolyan legyen minden reakciójuk, mint a férfiaké. A nők — **tévesen** — azt várják a férfiaktól, hogy ugyanúgy érezzenek, kommunikáljanak és ugyanolyan legyen minden reakciójuk, mint a nőké. Elfelejtjük, hogy a férfiak és nők mindig is különböztek egymástól. Ennek következtében a kapcsolatainkat folyamatosan súrlódások jellemzik.” **(John Gray PhD pszichológus, „A férfiak a Marsról, a nők a Vénuszról jöttek” című könyv szerzője, nemzetközi bestseller, 50 millió eladott példány).**

A férfiak (Mars-lakók) tulajdonságai: Az erőt, a szakértelmet, a hatékonyságot és teljesítményt értékelik. Főleg a siker és győzelem jelenti számukra az önmegvalósítást. Még az öltözködésük is képességeik és szakértelmük jelzéseit szolgálják (különböző egyenruhák, fejfedők). Érdeklődésük inkább a sport (vadászat, horgászat, autóverseny, sportközvetítések), mint más (lelkiző, öngyógyító) témák. Sokkal jobban foglalkoztatják őket a tárgyak és dolgok, mint az emberek és érzelmek (gyors kocsik, számítógépek). Az eredményeket mindig önmaguk akarják elérni, minden segítség nélkül. Ezért tekintik a kéretlen tanácsokat képességeik megkérdőjelezésének. Bajaikat megtartják maguknak, amíg a megoldáshoz segítségre nem lesz szükségük. A segítségkérést a gyengeség jelének tekintik. Tanácsadásra egy másik férfit kérnek, aki a bizalmukat élvezzi. Mindent megoldó tanácsadás erre a válasz. Ők maguk is szívesen állnak elő mindent megoldó tanácsokkal, ha a nő a problémáiról kezd beszélni. Fogalmuk sincs arról, mennyit segítenének a nőnek azzal, ha tanácsok helyett inkább együttérzéssel és érdeklődéssel figyelnének rá.

A nők (Vénusz-lakók) tulajdonságai. Aszerelem, a folyamatos kommunikáció, a szépség és a mély kapcsolatok a legfontosabbak az értékrendjükben.

Céljuk a harmónia, a közösség és a szeretettti együttműködés. Imádják, ha mindennap más, a közérzetükhöz illő öltözékben jelenhetnek meg. A kommunikáció náluk főleg az érzelmek megosztására irányul, ami sokkal fontosabb számukra, mint hogy eredményeket, sikereket érjenek el. Kapcsolatorientáltak, hogy kiélhessék jószágukat, szeretetüket és gondoskodásukat. Minden érdekes számukra, ami a személyiség fejlődését, ami az élet kiteljesedését segíti elő, ami gyógyít. Nagyon intuitívak, igyekeznek kitalálni mások vágyait és kielégíteni azokat. Náluk a szeretet jele, ha kéretlenül is segítséget, támogatást nyújtanak a másoknak. Kifejezetten örülnek annak, ha valaki segítséget ajánl nekik. Mindent tökéletesíteni akarnak. Ha szeretnek valakit, nyugodtan felsorolják, hogy az illetőnek mit és hogyan kellene jobban csinálni. Náluk a tanácsadás és az építő kritika a szeretet jele.

A stresszkezelés különbségei. A váratlan helyzetekből adódó stressz a férfit visszahúzódsra, magába zárkózásra készíti és visszavonul a barlangjába a megoldáson gondolkodni. Hasonló helyzetben a nők kiborulnak és csak arra vágnak, hogy valakinek elmondhassák a problémájukat. A kibeszélés máris könnyebbséget hoz számukra.

A férfit a barlangjában csak a problémája foglalkoztatja, feledékennyé, érzéketlenné válik. Ha sikerül megoldást találnia felszabadul és visszatér a jelenbe. Ha nem talál megoldást, eltereli a figyelmét a problémáról (újságolvasás, TV nézés, ami a nőt felbőszíti). A nő azt szeretné, ha a férfi megnyílna, megosztaná vele a gondjait, miközben a férfi ösztönei azt súgják, hogy először is magával kell foglalkoznia, magának kell megoldania a problémát. Ez a viselkedés kiváltja nő haragját és ellenállását.

Amikor egy nő alaposan kiborul, rendszerint úgy talál megkönnyebbülést, ha részletesen beszámol a gondjairól. A férfi azt gondolja, hogy a nő a problémák sorolásával őt teszi felelőssé. Ha a nő nagyon zaklatott, akkor azt hiszi, hogy őt hibáztatja, és védekezni kezd. Amikor nem



látja nagyon zaklatottnak a párját, azt gondolja, hogy tanácsra van szüksége, átmegy mindent megoldó szakértőbe és meglepi, hogy a nő két-három megoldási javaslat után is csak sorolja a problémáit. A férfi képtelen tovább odafigyelni, ha a beszéd túl részletes, logikátlan és nincs poén a történetben. Nem veszi észre, hogy a párjának nem magyarázatokra, hanem arra van szüksége, hogy megértéssel fogadják az érzéseit és hagyják beszélni.

Az érzelmi ciklusok különbségei. A férfi olyan, mint egy gumikötél. Amikor elhúzódik, csak egy bizonyos pontig teheti ezt, mert onnan visszapattan. A gumikötél a férfi érzelmi ciklusainak tökéletes hasonlata. Ez a ciklus három szakaszból áll: először közel kerül a párjához, aztán eltávolodik tőle, majd ismét közel kerül hozzá. Ez a párkapcsolatban akárhányszor megismétlődhet. Mindez azt szolgálja, hogy a férfi kielégítthesse vágyát a függetlenségre, az önrendelkezésre. Ha már érzi, hogy ismét önálló, hirtelen újra vágyani kezd a szeretetre és meghittsége. Egyszerre csak megint szeretne szeretetet adni, és megkapni azt a szeretetet, amelyre szüksége van. Ha a férfinak nincs módja, hogy bármikor visszahúzódhasson (a párja üldözéssel, büntetéssel ebben megakadályozza), nem érezhet szenvedélyt és maga is kételkedni kezd, hogy szereti-e még a párját.

A nő olyan, mint a hullám. Amikor nagyon jól érzi magát, önbecsülése a csúcspontjára ér, ám ekkor hangulata hirtelen megváltozhat, és az íve elindul lefelé. De ez csak átmenet. Ha eléri a legmélyebb pontot, a nő kedélye újabb fordulatot vesz: megint elégedett lesz önmagával. A lefelé menet olyan, mint a kútba zuhanás. Amikor lefelé tart a kútban, tudatosan lesüllyed a tudatalattijába. Elfogja a bizonytalanság, a reménytelenség. A lefelé ívelő szakaszban a nők depresszióra hajlanak, és az érzelmi reakcióik felfokozottak. Ha pedig eléri a mélypontot, sokkal sebezhetőbbek a szokásosnál, ezért több szeretetre van szükségük. Amikor a nő felér a csúcsra a kútból, a férfi azt gondolja, hogy minden megoldódott. De, ha újra lefelé megy a nő, ingerültté válik, azt gondolván, hogy a megoldott problémát nem kell újra megoldani, szemrehányásokkal árasztja el a nőt. Ha a nő nem érzi magát biztonságban ahhoz, hogy leereszkedjen a hullámvölgy mélyére, nincs más lehetősége, csak

az, hogy kerüli a testi és lelki közelséget meg a szexet, vagy pedig a függőség olyan formáival nyomja el érzéseit, mint az alkohol, a kényszeres evés, túlzásba vitt munka vagy gondoskodás.

Érzelmi igényeink különbsége. Mindkét nem tévesen azt gondolja, hogy párjának ugyanazok az igényei, ugyanaz tenné boldoggá. Ennek következtében mindkét nem képviselői elégedetlenek és ingerültek lesznek. **1. A nő gondoskodásra vágyik, a férfi bizalomra.** Ha a nő viselkedése arra utal, hogy bíz a férfi képességeiben és szándékaiban, máris jobban kezd gondoskodni és több figyelmet tanúsítani. **2. A nő megértésre vágyik, a férfi elfogadásra.** Ha a nő szeretettel elfogadja a férfit, anélkül, hogy meg akarná változtatni, a férfi sokkal könnyebben meghallgatja a nőt, hajlamosabb megértést mutatni. **3. A nő tiszteletre vágyik, a férfi pozitív megítélésre.** Azáltal, hogy a férfi tiszteletben tartja és fontosnak tekinti a nő jogait, kívánságait, igényeit, a nő érezni fogja a tiszteletet és könnyebben adja meg a férfinak a pozitív megítélést. **4. A nő odaadásra vágyik, a férfi csodálatra.** Ha a nő értékeli a férfi humorát, erejét, kitartását, becsületességét, kedvességét, lovagiasságát, a férfi csodálatot érez. A férfi akkor elégíti ki a nő szeretet éhségét, ha saját igényei (munka, tanulás, szórakozás) elé helyezi azokat, hogy a nő úgy érezze, ő a legfontosabb a férfi életében. **5. A nő elismerésre vágyik, a férfi helyeslésre.** Ha a férfi elismeri a nő érzelmeinek jogosságát (nem feltétlenül kell egyetérteni azokkal), akkor a nő érzi, hogy a férfi szereti. Ha a nő értékeli a férfi jó tulajdonságait, keresi a jó szándékot abban, amit a férfi tesz, a férfi megkapja a szükséges helyeslést. **6. A nő megnyugvásra vágyik, a férfi megerősítésre.** A nő megnyugszik, ha a férfi újra, meg újra kimutatja gondoskodását, odaadását, tiszteletét, a nő érzelmeinek elismerését. A nő bátorító magatartása, bizalma reményt és elszántságot kelt a férfin.

A stresszmentes párkapcsolat iskolája

„Az én küldetésem. Azért vagyok itt, hogy segítsek férfiaknak és nőknek erős, szenvedélyes köteléket kialakítani, amelyek

(Folytatás a 14. oldalon)

(Folytatás a 13. oldalról)

egy életen át tartanak. Megközelítesem elsősorban az önszeretet fejlesztésére összpontosít, ami növeli az önbecsülést és a bizalmat. Ha ez megtörtént, könnyebb válik közte és a partnere közötti különbség megértése és tiszteletben tartása, így a kommunikáció folyik, és az intimitás virágzik.” (John Gray)

1. Vegyük figyelembe a tulajdonságaink különbségét.

A nők hagyjanak fel a kéréstlen tanácsok adásával, inkább méltányolják a férfi igyekezetét. A férfi a kéréstlen tanácsot sértésnek veszi, míg a megértést és bizalmat hálásan fogadja.

A férfi tanuljon meg odafigyelni. Figyelmesen hallgassa végig a nő problémáit, ne tegyen sértő megjegyzéseket és hagyjon fel a mindent megoldó tanácsaival, amivel beletipor a nő érzelmeibe. Ismerje fel, hogy a nő csak azt szeretné, ha megértéssel meghallgatná a problémáit.

2. Legyünk figyelemmel a stresszkezelés különbségeire.

Ha a férfi barlangba vonul, a nő azzal segíthet, ha nem kifogásolja a férfi visszavonulási igényét, ha nem ad kéréstlen tanácsokat, ha nem faggatja az érzelmeiről, ha nem ül a barlang szája elé, ha nem aggódik, ha valami olyat tesz, aminek a férfi örül. Barlangidőben menjen el vásárolni, találkozzon a barátjával, hallgasson zenét.

A férfinak tudnia kell, hogy a nő azért panaszkodik, mert így akar megszabadulni a kellemetlen érzéseitől. Amikor a feldúlt nő kiönti a lelkét, úgy könnyítheti meg a férfi számára az odafigyelést, ha közben megjegyzi: „Nagyon örülök, hogy meghallgatsz, és ha amit mondok szemrehányásnak hangzik, szeretném, hogy tudd, igazán nem annak szántam. Tökéletesen tisztában vagyok vele: nem te tehetsz róla.”

Amint a felek hajlandók tiszteletben tartani az egymás közötti különbséget és az a kommunikációban is tükröződik, kapcsolatuk látványos javulást mutat.

3. Ne feledkezzünk meg a lelki ciklusok különbözőségéről.

Ha a férfi néhány hét után, megtalálva önmagát visszatér, újból örömmel ki fogja elégíteni a párja igényeit. Nagy hibát követ el a nő, ha üldözi vagy bünteti a párját, akadályozva az elvonulást. Üldözésnek számít, ha az elvonuló férfi nyomába szegődik, ha szinte megfojtja figyelmével és odaadásával, ha zsaroló mondatokkal vagy a saját tökéletességét bemutató magatartással próbálja elvenni párja kedvét a visszahúzódtástól. Büntetést alkalmaz a nő, ha megtagadja az érintést, a szexet, megüti a férfit, dühében tárgyakat vág

a földhöz, ha visszatérés után elárasztja a férfit szemrehányásokkal, nem vidul fel, bármit próbál a férfi a kedvére tenni, ha nem ad lehetőséget a férfinak, hogy jó fiú legyen, elutasító, nem tárulkozik fel, nem beszél. Az eltérítés a férfi természetes ciklusát megtöri: nem mer elvonulni, nem érez vágyat a meghitt együttlétre. Ha mégis elvonul, talán vissza sem tér.

Ha a nő hullámvölgy felé halad, nem szabad visszarángatni, a nőnek ilyenkor csupán szerető támogatásra van szüksége. A bölcs férfi megtanul otthagyni csapot-papot, hogy párja biztonságban érezhesse magát ezen az érzelmi hullámvasúton. Nem ítél, nem követel tőle semmit, és megtanulja, hogyan adhatja meg neki azt a segítséget, amelyre szüksége van. Ennek eredményeként élvezheti egy olyan kapcsolat előnyeit, amelyben a szeretet és a szenvedély az évek során egyre csak növekszik.

4. A szeretet igények különbségének számontartása.

Ha a párok azt állítják, hogy több szeretetet adtak, mint kaptak, akkor inkább arról van szó, hogy a szeretet megnyilvánulásai gyakran célt tévesztenek, mert ösztönösen azt nyújtják a másiknak, amit ők szeretnének kapni. A nők számára a kis dolgok éppen olyan fontosak, mint a nagyok. Egy pontot adnak a férfi öleléséért, de egy új lakásba költözésért is. A férfiaknak meg kell tanulni a számtalan pontszerzési lehetőségből a kis dolgokra koncentrálni. A férfiak másként pontoznak. Ha a férfi hibázik, a nő nem kezdi rá azonnal „Én megmondtam előre”, és nem látja el tanácsokkal, 30 pontot ad. Ha a munkájában valami nagy dolgot csinált, 50 pontot ad magának. Annyira elégedett magával, hogy hazaérve nem csinál semmit, csak várja a párjától, kiegyenlítse a pontokat. Ilyenkor az egyensúly könnyen felborul. Ennek elkerülése érdekében a férfinak meg kell tanulni a kis dolgokat és a nagyokat egyformán értékelni.

5. A gyógyító szeretetlevél.

A szeretetlevél írása kitűnő eszköz az öngyógyításra. Hetente üljünk le szeretetlevelet írni, ha valami bánt, mindjárt jobban fogjuk érezni magunkat. (Akkor is írjunk, ha nem a párunkra haragszunk). Érzéseinket (düh, bánat, félelem, szeretet) kiírva magunkból, tanuljuk és gyakoroljuk az önszeretetet. Az elfojtott érzelmek előbb-utóbb fizikai fájdalommal válnak, és sokféle betegség formájában jelentkezhetnek, akár korai halált okozva. (Bővebben John Gray könyvében)

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

Új év - régi fogadalmak, régi szokások

„Ha rosszul megy a dolgod, neved! Ha jól megy, sírj! Meglásd csupa kacagás az élet! (Feleki László)

Tudta?

- * Hazánkban évente közel 2 millió tonna élelmet dobunk ki, fejenként 68 kg-ot.
- * Az emberek 40 %-a magányosnak érzi magát okostelefon nélkül. 12 percenként nyúlunk a mobilhoz. A gyerekek 4-5 órát vannak online.
- * Évente 1,5 fogkefe, 2 doboz fogkrém fogy hazánkban.
- * A magyarok fele egyáltalán nem vesz könyvet a kezébe; az a szülő, aki nem olvas, nem is vesz könyvet a gyerekének.

Új év-új fogadalmak (miközben a tavalyit sem tudtuk teljesíteni...)

- * Ne dajkáljuk a tegnap terhét, tegyük le a 2020-as kabátunkat: tanuljunk a dolgainkból, de hagyjuk magunk mögött!
- * Motiváció, erős elhatározás kell a változáshoz, és sok apró lépés a cél(ok) felé vezető úton!
- * Egészséges, jobb, sikeresebb, igazabb, tehát boldogabb emberré válni nem könnyű, de magunkért teszünk!

Hotel Solar *** Nagyatád

Félpanziós áraink – 2022.

Előszézon (01.02-03.31-ig):

2 éjszaka esetén:

Standard szobában: 21.600 Ft/fő

- Prémium szobában: 23.600 Ft/fő

3 éjszaka esetén:

- Standard szobában: 31.500 Ft/fő
- Prémium szobában: 34.500 Ft/fő

4 éjszaka esetén:

- Standard szobában: 40.800 Ft/fő
- Prémium szobában: 44.800 Ft/fő

5 éjszaka esetén:

- Standard szobában: 51.000 Ft/fő
- Prémium szobában: 55.000 Ft/fő

Főszézon (04.01-10.31-ig):

2 éjszaka esetén:

- Standard szobában: 24.800 Ft/fő

- Prémium szobában: 26.800 Ft/fő

3 éjszaka esetén:

- Standard szobában: 36.300 Ft/fő

- Prémium szobában: 39.300 Ft/fő

4 éjszaka esetén:

- Standard szobában: 48.400 Ft/fő

- Prémium szobában: 52.400 Ft/fő

5 éjszaka esetén:

- Standard szobában: 59.000 Ft/fő

- Prémium szobában: 64.000 Ft/fő

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj,
Egyágyas felár: 2000 Ft/éj, Klíma felár: 1000 Ft/
szoba/éj

Négylábú kedvencek részvételi díja: 1500 Ft/éj/4
tappancs

Év eleji bulikavalkád

Kedves Vendégeink!

Kezdjük együtt a 2022-es évet!

Szeretettel meghívjuk Önöket januári
programjainkra.



Az év harmadik hétvégéjére
az alábbi hacacáréval készültünk:

2022.01.13-16. / 3 éjszaka szállás

- Félpanziós ellátás
- 1 db fürdőbelépő
- Pótszilveszter (01.13-án)

(ünnepi vacsora, élőzene, műsor, tombola)

- „A muzsika varázsa” (01.15-én) – hegedűszó, nótázás, régi idők hangulata

Igazi bulizóna nosztalgiával és a már jól megszokott Solar családdal!

Részvételi díj: 32.700 Ft / fő+ IFA

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 2000 Ft/éj

Prémiumszoba felár: 1000 Ft/fő/éj

A következő hétvégén
pedig nincs más dolgunk,
mint részt venni a ...

Betyárbálon és a falusi disznótoron!



2022.01.21-24. / 3 éjszaka szállás

- Félpanziós ellátás
- 1 db fürdőbelépő
- Betyár bál (01.21-én)
- meglepetés-meglepetés hátán
- Falusi disznótor

somogyi hagyományok, egésznapos korlátlan
étel-ital fogyasztás, muzsikaszó (01.22-én)

Részvételi díj: 45.200 Ft/fő+ IFA

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 2000 Ft/éj

Prémiumszoba felár: 1000 Ft/fő/éj

Sok szeretettel várjuk Önöket!

Hotel Solar

☆☆☆ Nagyatád

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

82/504-135; 30/500 31 35

www.hotelsolar.hu

infosolar@t-online.hu