

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2022. július

Kedves Klubtagok!

2022-ben az országos szövetség elnöksége úgy döntött, hogy a megyei szervezetek részére pályázatot ír ki két témában. Az egyik pályázat célja a belső kommunikáció fejlesztése volt, a másik pályázaté a közösségépítés, a klubok közötti kapcsolatok építése, az idősek és a fiatalok közötti kapcsolatépítés, a klubok és az önkormányzatok közötti kapcsolatépítés. A pályázati felhívásra öt pályázat érkezett be. Pályázott Győr-Moson-Sopron megyei szervezetünk, Komárom-Esztergom megyei szervezetünk, a Pest megyei szervezet, a Fejér megyei szervezet és Zala megye szervezete. A pályázatokot független szakértők bírálták el: Bernáth Gábor kommunikációs szakértő és Péterfi Ferenc közösségfejlesztő. Mindkét szakértőnek az volt a véleménye, hogy rendkívül fontos a megyei szervezetek elkötelezettsége a munka fejlesztése érdekében. Támogató javaslatokat is megfogalmaztak annak érdekében, hogy a pályázatokra kapott pénzeket a lehető legjobban tudják felhasználni a megyei szervezetek. A cél alapvetően az, hogy a pályázati forrás felhasználásával olyan programot valósítsanak meg, amely folyamatokat indít el, amely egyszeri eseménnyel, például képzéssel, tréninggel hosszabbtávú fejlesztést készít elő.

Az országos szövetség elnöksége július 11-i ülésén hozza meg a döntést a pályázatok támogatására. Őszintén reméljük, hogy ebben az öt megyében a mintegy 800 ezer Ft jó helyre kerül, olyan programok valósulhatnak meg, amelyek más megyék munkáját is támogathatják.

Kedves klubtagok!

Az elmúlt hetek rendkívüli forrósága sok idős ember, sok beteg ember egészségét kezdte ki. Vannak közöttünk olyanok, akik ezt a meleg időszakot vízparton, pihenéssel töltik, így nekik minden bizonyosan könnyebb elviselni ezt a rendkívüli időjárást.

(folytatás a 3. oldalon)

A TARTALOMBÓL:

A lakásról másképpen...(2.) * Nyugdíjemelés - júliusban * Meghívó a parádi élményprogramra * Nyugdíjas kistérségi találkozó Petőházán * Országos kártyaverseny * Klubelnökök találkozója * V.Á.L.T.S.(1.)



Látogatóban a Bajor Gizi Színészmúzeumban

Megyei elnöki értekezletet tartott a szövetség június 20-án egy különleges helyen, a Bajor Gizi Színészmúzeumban. A szövetség aktuális feladatai mellett ez alkalommal búcsúzott el a leköszönő megyei elnököktől, akik természetes továbbra is tagjai a szövetségnek és tapasztalataikkal segítik az újonnan megválasztottakat.

(Folytatás a 4. oldalon)



Operett bérlet – három előadással

Bizonyára ismert előttetek, hogy a szövetségnek régóta jó kapcsolata van a Budapesti Operettszínházzal. Évek óta igen népszerű tagjaink körében a kifejezetten a szövetség számára kialakított, kedvezményes, 3 előadásból álló „Életet az éveknek” bérlet. Miután elérkezett a 2022/23. évadra szóló bérletmegújítás ideje, az Operettszínház személyes találkozó keretében tájékoztatta a szövetség tagjait a nyugdíjas programról, az „Életet az éveknek” bérlet konstrukció következő évadra szóló bérlet ajánlatáról. Az ajánlason túl kötetlen beszélgetés formájában fűzte szorosabbra a kapcsolatot megyei partnereivel június 15-i találkozón.

(Folytatás a 4. oldalon)

A lakásról másképpen...(2.)

A júniusi Hírlevélben jelent meg Kamasz László ingatlanszakértő, a Local Home Ingatlanműhely munkatársa írása, amelyben arról ír, hogy munkája során mit tapasztalt az idősök lakhatásával, lakhatási problémáival kapcsolatban. Ezúttal dr. Nagy Zoltán ügyvéd összegezte a lakhatással kapcsolatos véleményét.

Mit tegyen, mit tehet a tulajdonos, aki már nem képes pénzt vagy energiát fordítani a lakásának fenntartására, ha az a lakás már túlságosan nagy stb.

Több megoldás is kínálkozik arra, hogy a lakását felhasználva olyan szerződést kössön, amely egyrészt anyagi értelemben megkönnyíti az életét, másrészt leveszi a túlzott fenntartási költségek és feladatok terhét a válláról. Címszavakban az alábbi megoldások kínálkoznak:

1. Lakáscsere, ami praktikusán a jelenlegi nagyobb lakás eladását és egy kisebb megvásárlását takarja, a vételárak különbsége pedig szabadon felhasználhatóvá válik.
2. Tartási/életjáradéki szerződés, amikor az ingatlan tulajdonosa átruházza valakire az ingatlan tulajdonjogát, cserébe pedig élete végéig természetbeni szolgáltatásokat és/vagy pénzügyi járadékfizetést kap, de a lakást továbbra is kizárólagosan használhatja

Nagyon fontos megjegyzés, hogy mindegyik ügylet biztonságosan és az ingatlantulajdonos érdekeit maximális védve valósítható meg.



MEGHÍVÓ INGYENES HALLÁSSZŰRÉSRE

2022. június 27 – július 31. 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.



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!

Mozgalmas tavasz Pest megyében

Hosszas bezártság után újra kezdenek éledni a Pest megyei klubok is, ezt mi sem bizonyítja jobban, mint az elmúlt időszakban szervezett rendezvények sora. A több mint 150 klubbal működő Pest megyei szervezetben az elmúlt hetekben egymást érték a rendezvények, így az újonnan megválasztott megyei elnöknek, Peredi Tivadarnénak igencsak megszorozódott a dolga.

Április 23-án Aszód tavasznyitó klubnappal kezdte a rendezvények sorát, majd május 11-én Pilis Kapuja Hagyományőrző Művészeti Fesztiváljára többek között csobánkai, pilisvörösvári, maglódi, széchenyi, pilisszántói, pomázi klubok képviselői mentek el, és a résztvevők egybehangzó véleménye szerint színvonalas műsorban volt részünk. Messze hangzott az ének és a hamonikaszó, a táncos lábak dobbanása a színpadon.

A kartali Könyves Kálmán Nyugdíjas Egyesület szervezésében május 14-én Kartalon volt a Galgamenti Dalkörök találkozója, május 21-én pedig Ikladon vendégeskedtek a Pest megyei klubok képviselői, ahogy erről az előző Hírlevélben a tatabányaiak be is számoltak. És a vendégeskedésnek, kulturális rendezvényeknek, találkozóknak ezzel még nincs vége. Június elején Turára látogatott a Pest megyeiek egy kisebb csoportja. Az Őszirosza Nyugdíjas Klub tagjai, élükön fáradhatatlan vezetőjükkel, Marinka Sándornéval, fantasztikus gulyáslevessel és lángossal kedveskedtek a vendégeknek.

A július 2-i II. Pilisi Nyugdíjas Klubok Hagyományőrző Találkozójáról, melyen Csobánka, Piliscsév, Pilisszentiván, Pilisvörösvár, Pomáz, Tatabánya, Pilisszántó klubjai vettek részt, a következő Hírlevélben beszámolunk.



Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

Bizonyára azt is hallottátok hogy az országnak vannak olyan részei, ahol nagyon komoly vízhiány van. Egyre gyakrabban találkozunk azzal a problémával, ami összefüggésben van a klímaváltozással, az életmódunkkal, tegyük hozzá, a pazarló életmódunkkal, és ami nehézséget okoz a mindennapi életben. Figyeljete oda egymásra! Figyeljete oda a környezetünkre! Mi magunk is sokat tehetünk azért, hogy egészségesek maradjunk, és egészséges maradjon a környezet.



A napokban olvastam egy nagyon különleges írást. Persze az lenne a jó, ha ez az írás nem különleges lenne... Egy magyar újságíró olyan dél-koreai aszszonyokkal találkozott, akik halászatból élnek. A dél-koreai bűvárnők, bűvárfelszerelése modern, de az oxigénpalackot tudatosan elutasítják. Ezzel megóvják magukat a saját kapzsiságuktól, és csak annyit halásznak, amennyit a fizikai képességeik megengednek. Hisznek abban, hogy az óceán olyan, mint az anyjuk: megad nekik mindent, amire szükségük van.

Ez a szemlélet egyben egy életfilozófia is. Nem dobják a szemétkébe a nagy mennyiségű élelmiszert, amit megvásároltak, beszereztek, de nem használták fel. Nálunk sajnos elég gyakori, hogy a kukák, sokszor a kuka mellett is ott van az ételmaradék. Gondoljatok bele, hogy nagyszüleink és a szüleink életében ez nem fordulhatott elő. Ott mindent felhasználáltak. Ha a kenyér kiszáradt, morzsa lett belőle; ha a kifli megszikkadt, akkor lett belőle mákos guba... És hosszan tudnánk sorolni a sok-sok példát. Lehet, hogy ismételten érdemes lenne összegyűjtenünk azokat a jó gyakorlatokat, amik szüleink, nagyszüleink, dédszüleink életében természetesek voltak...

Vigyázzatok magatokra!

Szép nyarat kívánok nektek!

Hegyesiné Orsós Éva elnök

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália • Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

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

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

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

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

Látogatóban a Bajor Gizi Színészmúzeumban

(Folytatás az 1. oldalról)

Ennyit a hivatalos részről, de ez a nap alkalmat teremtett arra is, hogy a meghívottak megismerkedjenek a Bajor Gizi Színészmúzeummal, amely 1952-ben Gobbi Hilda kezdeményezésére alakult. Ez ma az Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet kiállítóhelye, és amelyet Szébényi Ágnes közművelődési szakember mutatott be nekünk.

Megismerkedhettünk az eredetileg földszintes neobarokk házzal, melyet Beyer Rudolf, Bajor Gizi fivére vásárolt meg 1928-ban. A művész nő alakította át nagystílusú villává Országh Béla építész-mérnök terve alapján. Bajor Gizi 1933 elején költözött ide, majd harmadik férjével, Germán Tibor fül- és gégeorvossal osztotta meg emeleti lakrészét.

A színésznő halálának első évfordulóján nyílt meg a Bajor Gizi Színészmúzeum. Az első kiállítás Bajor Gizi, Jászai Mari és Márkus Emília ereklyéit mutatta be a közönségnek.

2002-ben az emeleten, majd 2010-ben a földszinten nyílt új tárlat: a „Szép ház, nagy park közepén...” című állandó kiállítás a ház egykori tulajdonosának, Bajor Gizinek és a múzeumot alapító Gobbi Hildának állít emléket.



Operett bérlet – három előadással

(Folytatás az 1. oldalról)

Ez a nap számos meglepetéssel szolgált a meghívást elfogadók számára. A Budapesti Operettszínház zegét-zugát bejárva ismerkedtünk a legendás teátrum titkaival a pincétől a forgószinpadon át a zsinórpaddáig.

Ráadásul Széles Flóra és Peller Károly a Kálmán Imre Teátrum-ban, a hajdani Moulin Rouge-ban (melyet 2017-ben csatoltak az operettszínházhoz) rövid operett műsorral lepte meg a vendégeket.

Az Életet az éveknek bérlet ezúttal is vonzó ajánlat, hiszen mindhárom előadás nagy siker: november 6-án A Szépség és a Szörnyeteg, december 4-én a Hegedűs a háztetőn, 2023. április 23-án a Mária főhadnagy kerül színre. Az előadások mindig hétfőig, délelőtt 11-kor kezdődnek. A bérletek megrendelése miatt keressétek az operettszínházban Fajka Zsanettet.



Nyugdíjemelés - júliusban

Július elején – összefüggésben a rendkívül magas inflációval – megérkezik a kiegészítő nyugdíjemelés. Minden nyugdíjas – függetlenül a nyugdíja összegétől – ugyanúgy 3,9%-ot fog kapni.

Az alábbiakban olvashatjátok, hogy a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa (NYUSZET) milyen javaslatot fogalmazott meg ebben a témában.

A NYUSZET ÁLLÁSFOGLALÁSA

A Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa (NYUSZET) sürgeti a nyugdíjemelés módszerének megváltoztatását, mértékének a valós éves infláció mértékéhez való igazítását.

A legsürgetőbb problémára a következő megoldást javasoljuk:

A megelőző évi átlagnyugdíj alatti nyugdíjban részesülők a várható inflációs index felett, további havi 3000 Ft emelést kapjanak. Ez azt jelenti, hogy pl. a 60 ezer Ft-os nyugdíjat további 5%-kal, a 150 ezer Ft-os nyugdíjat további 2%-kal kellene emelni.

A NYUSZET már megalakulása (2019) óta állást foglalt a nyugdíjemelés gyakorlatának korrekciója mellett.

A nyugdíjak nagysága közötti „olló” egyre nyílik. A szegénységben élő nyugdíjasok egyre szegényeb-

bek, a magas nyugdíjjal rendelkezők relatíve egyre módosabbak lesznek. Ma mintegy másfél millió nyugdíjas átlag alatti nyugdíjból él. Nőtt a létminimum alatt élő idősök száma, s közben (a járuléklaplafon eltörlése következtében) szaporodik az egymillió Ft-nál magasabb nyugdíjjal rendelkezők száma.

A nyugdíjemelés mai módszerének alkalmazása konzerválja azt a gyakorlatot, amikor a nyugdíjasok finanszírozzák az állami költségvetés egy részét. Ez különösen nehéz helyzetet teremt a létminimumon és az alig felette élő nyugdíjasoknak. Az éves inflációt rendre alultervezve ez az állapot állandósult.

A nyugdíjasok szenvedik meg legjobban az egészségügyi és a szociális ellátás ellehetetlenülését. Ennek – és különösen a pandémia időszaka alatt előálló szűk egészségügyi lehetőségeknek, valamint a sokszor az elemi létfeltételek kielégítéséhez is kevésnek bizonyuló nyugellátásnak – következtében állhat elő, hogy évente több kisvárosnyi idős honfitársunk távozik jóval előbb az élők sorából, mint az – a társadalom általános fejlettsége és az orvostudomány jelenlegi állapota szerint – egyébként bekövetkezne.

A NYUSZET követeli, hogy a nyugdíjasok valódi tagsággal rendelkező szervezetei vehessenek részt az őket érintő intézkedések kidolgozásában.

Az Őszirózsa Nyugdíjas Klub 25 éves jubileuma

Idén ünnepli a botfai Őszirózsa Nyugdíjas Klub megalakulásának 25. évfordulóját.

A klub 1997. július 19-én, 48 fővel alakult. Elnöke Olasz Gyuláné lett, aki egészen 2018 szeptemberéig vezette a klubot. Akkor Németh Szilveszterné vette át a vezetést. Számos hagyományt teremtett újjá a klub. Minden évben rendszeresen több hagyományörző rendezvényt tartottunk a klubtagok számára, például tollfosztót, pótszilvesztet, jelmezes farsangot, nőnapot-férfinapot, húshagyó keddi fánkcsütést, disznóvágást, piros tojás festést húsvét előtt, kukoricatörést, idősök napját, Márton napi új borszentelést, rétes napot, karácsonyi ünnepséget.

Különféle előadásokat szerveztünk nívós előadókkal. Sikeres, tapasztalatszerző kirándulásokon vettünk részt az országban, de külföldön is. Jótékonyági rendezvényeken képviseljük klubunkat.

Népdalkörünk 2000 szeptemberében alakult meg. A helyi és városi rendezvényeken mindig megfelelő, aktuális műsorral szerepeltünk, például borverseny, májusfa kitáncolás, városrész napja stb.



Az Idősök hónapja keretében szervezett városi vetélkedőkön, főzőversenyeken, különféle sportvetélkedőkön képviseljük a klubot évről évre és szép eredményeket értünk el eddig.

Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Közgyűlése „példamutató, csak tiszta forrásból táplálkozó, hagyományörző, közösség erősítő” tevékenységünkért 2006. december 15-én „Zalaegerszeg díj”-at adományozott a klub kollektívájának. Klubunkra ráillenek a dicsérő szavak, vagyis hogy „az együtt végzett munkának rendkívüli közösség formáló ereje van.”

Németh Szilveszterné
az Őszirózsa Nyugdíjas Klub elnöke

MEGHÍVÓ

az „Életet az éveknek” Zene és Természet című élményprogramjára

2022. október 10-13., Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel ***
(Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)

Töltsünk együtt négy napot hazánk egyik legvadregényesebb táján, a Mátrában, a három csillagos Erzsébet Park Hotelben! Az érzékelhetően tiszta, kellemes levegő; a csodálatos erdei környezet; a település nyugalma, a szálloda nívója és a kiváló programok együttesen garantálják, hogy tényleges feltöltődésben részesülhetünk.

Ybl Miklós tervei alapján épült a megkapó hangulatú Károlyi rezidencia 1893-ban a kéthektáros őspark ölelésében. A teljesen felújított, ám hangulatában a múlt jegyeit megőrző épület 2002 óta szállodaként működik, majd a megnövekedett vendégigények kielégítésére – 2008 tavaszán – egy teljesen új, modern épülettel egészítették ki. A régi épület az Erzsébet-szárny, az új épületrész a Zsuzsanna-szárny elnevezést kapta. A két szárny összekapcsolásával a vendégek ízelítőt kapnak a múlt emlékeiből és a modern korok hangulatából.

Mindkét épületszárny számos wellness szolgáltatást kínál. Az Erzsébet-szárny egy beltéri, 14 x 7 méteres úszómedencével, ülőmedencével, gőzkabinnal, finn- és infra szaunával, merülő medencével és kondicionálóteremmel, a Zsuzsanna-szárny hatalmas pezsgőfürdővel, élménymedencével, finn szaunával, aroma- és fényterápiás kabinnal, sókabinnal várja a vendégeket. Parádfürdő egyik nevezetessége a mofetta. A mofetta vulkanikus tevékenységhez kötődő, a talajból ezer méteres mélységből feltörő gázkipárolgás, mely főleg szén-dioxidból áll. A gázegyveleggel történő kezelés során a bőrön keresztül a keringésbe jutó szén-dioxid gáz értágító hatású. Az általános közérzetjavítás mellett immunrendszer stimuláló hatása is ismert. A kezelés során fokozódó vénás- és nyirokáramlás következtében valamennyi szerv vérellátása javul. A mofetta 54-féle betegség kezelésére alkalmas. A kezelést minden esetben szigorú orvosi konzultáció előzi meg, melyet a híres Parádfürdői Állami Kórház nagy szakértelemmel bíró orvosai végeznek el.

Parádfürdő és környéke minden évszakban igazi csoda. Az első pótszilveszterünket itt tartottuk. Bár leesett a hó, fagyott, kirándulni mentünk, s rendületlenül harcoltunk, hogy forralt borhoz jussunk! Mi győztünk! Minden tekintetben. Nemcsak azért, mert végül – igaz, mikrohullámú sütőben melegít-

tették – forralt borhoz jutottunk, hanem azért is, mert a gyönyörű havas táj, a levegő, a Cifra Istálló, a tájház szépsége feledhetetlen élményben részesítette a csoport tagjait. A 2022 tavaszi rendezvényünkre túljelentkezés volt, sokan nem tartottak velünk, ezért az ő jelentkezésük az októberi rendezvényünkre előnyt élvez. Ezúttal a program középpontjában a zene és a természet áll. Zenei játékokban, (öröm)táncban, kirándulásban, erdei sétákban és sok egyéb meglepetésben lesz részetek. És persze, elmaradhatatlan az esti élőzene.

A rendezvénynek lesz egy kiváló szakember vendége is, Gál Zsuzsanna zeneterapeuta, oboaművész. Zeneterapeutaként a Csillagösvény Waldorf Általános Iskolában dolgozik, a Bliss Alapítványnál halmozottan hátrányos gyermekekkel foglalkozik, valamint a Terézvárosi Gondozó Szolgálat Idősek klubjában vezet foglalkozásokat.

Zene és természet

„A lélek alapja a természet” – ezt vallotta Carl Gustav Jung, akinek elméleti rendszereire épülve jöttek létre a művészetterápiák és az egyházi pasztorálpszichológia. A zene már akkor az emberiség része volt, amikor teljes harmóniában, a természet részeként éltünk. Az első törzsekben élő emberek énekelve fejezték ki érzéseiket, s hangszereket találtak fel, hogy utánozni tudják a madarak, a szél vagy épp a szívdobogás hangját.

A zene közvetítő közeg ember és természet között, minden diszharmóniát képes harmonikussá alakítani. A muzsika egyszerre része az erdő világának, de az emberi természetnek is, elég, ha csak a népzeneinkre gondolunk, mely Bartók Béla szerint tiszta forrás, a természet tüneménye.

A zenében és a természetben külön-külön, de együtt még inkább felfedezhető a legnagyobb titkunk: a létélményünk, a hála az életért. Ahogy John Lennon mondaná: „Isten azért teremtette a zenét, hogy szavak nélkül tudjunk imádkozni.”

Mire számíthatnak azok, akik szívesen részt vennének ezeken a programon? Álljon néhány programgondolat!

1. Előadás a zeneterápiáról (sok érdekesség van a természet törvényei és a zenei törvények párhuzamában)
2. Hangfürdő-relaxáció
3. Aktív zeneterápia – zenés játékok ORFF hangszerekkel (majd megtudjátok, milyen hangszerekről van szó!), és közös koncertélmény, híres és improvizált darabok oboán, fuvolán, zongorán, gitáron közönség improvizációkkal
4. Mozgás-TÁNC-RGM zenei mozgásterápia kortalanul
5. Kiegészítés: Zenés-festés – Receptív terápia
6. Filmvetítés

Ezúttal számíthatok a Richter által szervezett vetélkedőre!

Vendégeink lesznek helyi termelők is.

Utazás: egyénileg

Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában 63.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
Kétágyas szobában 43.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Részvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

Egyágyas szobában 65.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
Kétágyas szobában 45.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Az ár tartalmazza:

Standard egy-, illetve kétágyas szobában a szállást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFÁ-t, az idegenforgalmi adót, a szálloda wellness részlegének használatát (29 C°-os élménymedence, finn szauna, bioszauna, finn szauna, gőzfürdő, fürdőköpeny ingyenes használatát). A zárt parkoló használata a résztvevőknek ingyenes. Tartalmazza továbbá a filmvetítésen, a Szövetség által szervezett játék- és zenei programokban, valamint az élő zenés partin való részvételt. Szobák elfoglalása az érkezés napján 14.00 órától, a szobák elhagyása az elutazás napján 10.00 óráig.

Fakultatív program:

Kirándulás Parádsasvárra, az Üvegmanufaktúrába és a Kristálygalériába

Kétszer egyórás program, a közlekedés autóbusszal történik, rövid sétával egybekötve, a részvételi díj tartalmazza a belépőt is – részvételi költsége: 4.200 Ft/fő

Maximum: 50 fő részvételével indulhat a csoport

Kirándulás a Piskéztetői Obszervatóriumba

Mivel az intézménynek elsődlegesen a tudományos kutatás a főfeladata, a csillagászati megfigyelésekre és kutatásokra kialakított speciális működési rend mellett ezért meghatározott szabályok mellett fogadhat látogatókat.

Egy nap csak egy csoportot tudnak fogadni 14 órai kezdettel, több csoport fogadására nincs lehetőség egy napon belül. Csoportos látogatás esetén 30 fő látogatót tudnak csak fogadni!

A résztvevők rövid sétát tesznek a telephelyen szakcsillagász szakvezetésével, mely program 1-1,5 órát vesz igénybe, s melynek részvételi díja: 4.500 Ft/fő

A település gyalogosan is látogatható nevezetességeinek – Cifra istálló, tájház stb. – megtekintéséről a helyszínen részletes tájékoztatást adunk.

Fellépések

A hely jellege miatt legfeljebb 6 hagyományőrző műsorszámra, moderntánra, örömtánra lesz lehetőségünk.

Nevezés: A jelentkezéseket **2022. július 15-ig** várjuk a jelentkezési lapon. Kérjük, minél előbb jelentkezzenek, ne várjátok meg a határidő végét.

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozó fellépők részére, akik 3 éjszakát a hotelben töltenek:

- csoportoknak: 2500 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik 3 éjszakát töltenek a hotelben, és azoknak, akik az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartoznak, de nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást:

- csoportoknak: 3000 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik nem igénylik a szállodai szolgáltatást:

- csoportoknak: 3500 Ft/csoport

A nevezési díjat, a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni.

A visszaigazolással egy időben küldjük meg a befizetéshez szükséges számlaszámot. Kérünk benneteket, lehetőség szerint banki átutalással fizessétek be a részvételi díjat.

A visszaigazolásokat minden jelentkező **2022. július 30-ig** kézhez kapja. A részvételi díjakat legkésőbb **2022. augusztus 31-ig** kell befizetni. Tájékoztatunk benneteket, hogy a szálloda befogadó képességével összefüggésben erre a rendezvényre csak **180 fő** jelentkezését tudjuk elfogadni.

A rendezvényt az aktuális járványügyi intézkedések figyelembevételével szervezzük meg.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetség programszervezői

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki!

Beküldési határidő: **2022. július 15.**

J E L E N T K E Z É S I L A P

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” Zene és Természet élményprogramjára

2022.október 10-13. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel * (Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)**

Egyéni jelentkezés esetén:

Jelentkező személy neve:

Jelentkező személy címe:

Email: telefonszám:

Klub jelentkezés esetén:

Csoport, klub neve:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési címe:

Csoportvezető telefonszáma:, e-mail címe:

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

Jelentkezők száma: fő A klub kódszáma:

A program keretében szeretnél-e/szeretnétek-e bemutatni táncprodukciót? Ha igen, kérünk, válaszoljál az alábbi kérdésekre!

Bemutató időtartama: max: 8 perc.

Fellépők száma: fő

Műsorszám címe, szerzője és betanítója:

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

Szállást fő részére kérek:

-db egyágyas szobát
- db kétágyas szobát

Az parádsasvári kiránduláson fővel veszünk részt.*

A piszkéstetői obszervatóriumi kiránduláson.....fővel veszünk részt.

A rendezvény megtartására a hatályos járványügyi szabályok szerint kerülhet sor!

*Csak a megadott létszám határig tudjuk garantálni az autóbuzsós kiránduláson a részvételt.

A jelentkezési lapot kizárólag a program szervezéséhez használjuk, az azon szereplő információt a rendezvényt követően megsemmisítjük.

Jelentkezés és információ itt kérhető:

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége (Budapest, 1094 Balázs Béla u. 18. II. em). Tel:06/1/327-0118

eletetazeveknekfesztival@gmail.com, nyugszov@hu.inter.net) A jelentkezési lap letölthető a www.eletetszeveknek.hu honlapról.

Dátum:.....

aláírás



Napsugár Balassagyarmat Közösségéért

A balassagyarmati közösségi élet kiemelkedően jó példája a fiatalos lendülettel működő Napsugár Nyugdíjas Klub. Az éltető és energiával feltöltő napfény erejével dolgoznak azon, hogy egymás számára örömet és szép napokat szerezzenek. A klub mintegy 100 főből álló csoportja már több mint 20 éve szervez változatos programokat, eljárnak kirándulni, részt vesznek versenyeken, szívesen strandolnak, vagyis élvezik az élet napos oldalát.

Ők a bizonyíték arra, hogy függetlennek lenni csak egy állapot, ám valójában csakis a valahová tartozás élménye adhat olyan élményt; amire az ember mindig is vágyhat. Hiszen másokkal közösséget alkotva, együttműködve valósulhatnak meg nagy tervek és álmok, másokkal kiegészülve ismerhető meg a világ is. A Napsugár Nyugdíjasklub tagjai a hétköznapiakban is tartják a kapcsolatot, segítik, védelmezik egymást, hiszen tudjuk, hogy akár már egyetlen jó szó is többet érhet a pénznél, mert sebet gyógyít és lelket vigasztal.

Éppen ezért a lendületes, szívvel teli munkáért kapja meg a Balassagyarmat Közösségéért-díjat a Napsugár Nyugdíjasklub.

Levéli humorfesztivál – harmadszor

Május 24-én 2 év kihagyás után nagy örömeinkre szolgált, hogy megrendezhettük az „Életet az éveknek” keretében a III. humorfesztivált. A Levéli Nyugdíjas Egyesület minden tagja kivette a részét a felkészülésben, szervezésben és lebonyolításban.

11 nyugdíjas klub fogadta el a meghívásunkat, a reggeli fogadó pálinka, frissítő és pogácsa elfogyasztása után délelőtt 10 órakor kezdődött a műsor. Színvonalas előadások követték egymást két órán keresztül. Ez idő alatt a nevető izmaink elfáradtak, és meg is éhezünk. Egy órakor egy ebédrel láttuk vendégül a 160 résztvevőt. Kínálatunk sertéspörkölt tésztával és uborkával. A jóízű falatozás közben lehetett beszélgetni, megosztani az élményeket. Ebéd után minden egyesület emléklapot kapott, hogy emlékezetes legyen a sok humorral fűszerezett nap.

A jól sikerült nap után a levéliek már azon gondolkodnak, hogy

Elhunyt Farkas Tibor

2022. május 26-án elhunyt Farkas Tibor. 86 évet élt.

Tibor az „Életet az éveknek” mozgalom elkötelezett szervezője, vezetője volt. Fejér megyei szervezetünk elnökeként több éven át szakmai hozzájárulással, emberséggel segítette a klubvezetők munkáját. Irányítása alatt a klubok, a klubtagok között szoros baráti kapcsolat alakult ki. Kiváló kapcsolatot ápolt a megyei elnöktársakkal, az országos szövetség elnökségének tagjaival. Tibor kiérdemelte a Szövetség Tiszteletbeli Tagja címet. Utolsó útjára tagjaink is elkísérték.

Nyugodjál békében, Tibor!



Galgamenti Dalkörök Találkozója

Május 14-én a Könyves Kálmán Nyugdíjas Egyesület megalakulásának 19. évfordulójára „Galgamenti Dalkörök Találkozója” címmel, nagyszabású rendezvényt szervezett a kartali Faluházban. Vendégeink voltak a megyei és a helyi előljáróink, valamint az aszódi, bagi, ikladi, turai, versegi nyugdíjas egyesületek, és természetesen a Kartali Asszonykórus, illetve a Kartali Rozmaring Hagyományőrző Néptáncsoport.

Meghívott vendégeinknek köszönjük, hogy jelenlétükkel megtisztelték rendezvényünket, a műsoron fellépőknek pedig köszönjük a remek szereplést.

Budavári Pálné elnök

Könyves Kálmán Nyugdíjas Egyesület



mikor tervezzék az újabb sikeres rendezvényt. A sikerhez adott volt a jó idő, a sok humoros előadás, és a családi vendéglátás. Örülünk, hogy aki itt volt, nagyon jó élményekkel tért haza.

Domonkos Vincéné

a Levéli Nyugdíjas Egyesület elnöke





Kelt tészta Röszkéről

Reggel 8 órakor gyülekező volt a Községi Házban. Minden évben egyszer kelt kalácsot sütünk a röszei Fehér akác nyugdíjas klub tagjaival. 14 kg lisztből készültek a finomságok. Fonott kalács, túrós batyu, mákos bukta, cseresznyés pite és lekváros bukta. Nagyon jól sikerültek a kalácsok, jó volt együtt tölteni ezt az élményekben gazdag napot.

A Községi Házunk udvarán található a kemence, amit a faluban tavasszal megmetszett fák és bokrok gallyak összegyűjtése adott, így fel tudjuk fűteni és ilyen hagyományos módon tudunk sütni benne. Erre a munkára két vállalkozó férfi klubtagunk van, akik már több éves tapasztalattal rendelkeznek.

Nyugdíjas kistérségi találkozó Petőháza

Nagy napra ébredtek a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjai, hiszen a vezetőségváltás óta ilyen nagyszabású rendezvényt még nem szerveztek, mint 17-én. Ám tudták, hogy a meszesemenőig támogató tagság segítségével egy színvonalas rendezvényt sikerül megtartani. Már a délelőtt is ennek jegyében telt, a színpad és az asztalok díszítésén fáradoztak a jelenlévők, a virágok színekavalkádjából került mindenhova. Délutánra az izgatottság a tetőfokára hágott, és amikor érkeztek sorra a meghívottak, már csak az lebegett a szemük előtt, hogy minden rendben zajlódjon le. A résztvevő baráti egyesületek száma évről-évre folyamatosan emelkedik, pénteken 120-an tettek eleget a szíves invitálásnak. Ha ilyen ütemben folytatódik ez a tendencia, a rendezvény kinövi a községi ház nagytermét, amelyet ingyen bocsájtott az egyesület rendelkezésére az Oázis Nonprofit Kft.

A műsor kezdéseként Asztalos Gyuláné előadásában Illyés Gyula „Mert szemben ülsz velem” című versét hallhatta a nagyérdemű közönség, majd a köszöntések sora következett. Az egyesület vezetője, Gréger Sándor szólt néhány szót, majd Zsámbokiné Buday Anna, az „Életet az Éveknek” megyei klubtanács elnöke, és Petőháza polgármester-asszonya Lévainé Soós Klára üdvözölte a jelenlévőket. Mindezek után, a régi ismert dalokkal fellépő trió – Kovács Edit, Homoki András és Homoki Ilona – színvonalas előadásának tapsolhatott a vendégssereg, amely megalapozta a délután jó hangulatát. A kötött program utolsó felvonásaként az egyesület táncosai mutatták be a Tardonai karikázó néptáncot. A vacsorát követően a kalóriákat ledolgozandó, egyre többen perdültek táncra az előtérben.

Lassan elérkezett az este. A feszültség feloldódott, hisz látszott, hogy minden vendég jól érezte magát, ám mindez nem jöhetett volna létre a tagság odaadó munkája nélkül.



Kissné Horváth Júlia

Országos kártyaverseny – aranyos Őszirozások

Egyesületünk kártyázni szerető tagjai Budapestig utaztak az Élet az Éveknek Országos Nyugdíjas Szövetség által kiírt és rendezett Kártyaversenyért.

Természetesen ezt megelőzték a területi versenyek, többek között a mi egyesületünk is rendezett ilyeneket, amiről már beszámoltam az áprilisi Hírlevélben a kedves olvasóknak. Jó eredményünkért mi is ott voltunk az országos megmérettetésen, így Hajdú-Bihar megyét az Őszirozások képviselték. Nagy izgalommal vártuk a május 23-át. Korán indultunk, hogy időben ott legyünk a Budapesti Vigyázó Sándor Művelődési házban. Sok-sok ismerős arc, mind a kártya szerelmesei találkoztak ezen a szép napon. Czingler Sándor országos alelnök rövid köszöntője után elkezdődött a verseny. Negyven römiz és harminc ultis ült az asztalhoz. Egyesületünket nyolcan képviselték: egy csapat römizben, egy csapat ultiban játszott. Elkezdődött a 3X7 és 3X4 fordulós verseny. Többször leírtam már, ehhez nem elég a tudás és a taktika, de szerencse is kell! Aki idáig eljut, az mind tud játszani! A nagy kérdés az, hogy kinek mennyire kedvez Fortuna. A közel öt órás jó hangulatú és sportszerű verseny után izgatottan vártuk az eredményhirdetést, mely a következőképpen alakult. Rómi csapatunk – Kiss Lajosné, Simonek Sándorné, Hodosi Lajosné, Gere Sándorné – III. helyezést ért el! Az ulti egyéniben Erdei Gyula II. helyezést, Molnár József pedig I. lett! Ultis csapatunk – Erdei Gyula, Csukás Tibor, Serdült József, Molnár József – kimagasló



eredménnyel országos bajnok!!! Így lettünk mi „aranyos Őszirozások”, mindenki éremmel jött haza, sőt, volt aki kettővel! Nagyon büszke vagyok a tagjaimra! Hatalmas gratula nekik! Az már csak hab a tortán, hogy ezek a szép eredmények a születésnapomon születtek. Köszönöm társaimnak, hogy mindig jó hangulatban telnek ezek az együtt töltött idők. Minden helyezés öröm számunkra, és jó az egyesületünknek is, mert ismernek, és elismernek bennünket.

Remélem lesz még folytatás, mert kellemes időtöltés ez a nyugdíjasok körében, és mert kártyázni nagyon jó!

Kiss Lajosné

Petőházi táncosok Csornán

Június 11-én a Csornai Írisz Nyugdíjas Egyesület és az „Élet az Éveknek” klubtanácsa szervezésében rendezték meg a „Táncoló lábak” fesztiválját.

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület is képviseltette magát a „Tardonai karikázó” néptáncal. Az egyesületből részt vett Fülöp Józsefné, Gazdag Istvánné, Gironné Hoós Gizella, Heller Ottóné, Horváth-Dori Katalin Iváncsics Lászlóné, Kolmon Józsefné, Kökény Ágnes, Márk Lászlóné, Neumann Tiborné, Kövesi Ottóné, Szalay Katalin, ők azok, akik már hónapok óta időt és fáradságot nem kímélve próbáltak, amely meg is hozta eredményét. Megérte a tanulás, mert a taps nem maradt el szombaton sem. Sajnálatos módon a többi egyesület résztvevőinek bemutatóját már nem tudták megnézni, mert sietni kellett haza a falunapra. A délután folyamán lángost sütöttek a petőházi rendezvényen. Akik készítették a népszerű finomságot – Gironné Hoós Gizella, Gréger Erika, Gréger Sándor, Horváth-Dori Katalin, Iváncsics Lászlóné, Németh Gézané, Rosta Endréné. A jegyeket, mint

minden évben, most is az egyesület tagjai – Asztalos Gyuláné, Kökény Ágnes, Molnár Imréné, Németh Győzőné – árusították. A mozgalmas napot kipihenve, újult erővel már a következő feladatra koncentrálnak az egyesület, mert nincs megállás, hiszen program van jócskán.

Kissné Horváth Júlia





Klubelnökök találkozója Mohorán

Mohorán találkoztak a Nógrád megyei nyugdíjas klubelnökök 2022. június 1-jén. Velkovics Józsefné Valika vendéglátónk, a mohorai Mauks Ilona Nyugdíjas Klub elnöke köszöntötte a Hegyesiné Orsós Évát, az Életet az Éveknek Nyugdíjas Szövetség elnökét, valamint a megjelent vendégeket. Néhány mondatban bemutatta Mohorát, a 1000 fős, többségi katolikus lakosságú település, amelynek fő nevezetessége, hogy 14 éves koráig a községben nevelkedett Tolnay Klári. Egy lakásmúzeum őrzi emlékét. Bunder Irén, az Életet az Éveknek Nyugdíjas Szövetség Nógrád megyei elnöke rövid köszöntője után felkérte Hegyesiné Orsós Éva elnököt, hogy szóljon a megjelentekhez.

Elnök asszony három téma köré csoportosította mondanivalóját: A 33 éves Nyugdíjas Szövetségről... Az Életet az éveknek Nyugdíjas Szövetség alapításának 30. évfordulója alkalmából egy Emlékkönyv készült. A Szövetség mai tagjainak fontos információt nyújt arról, hogy milyen értékei vannak a Szövetségnek, miről is szól. A 30 éves fennállás bizonyítja, hogy jó ehhez a közösséghez tartozni, az alapítók jól találták ki a szervezetet, a tagság ma is jól tevékenykedik benne, így működhetünk továbbra is.

Mi a Szövetség, mi a feladata? Fő szempont: az idősödő emberek ne maradjanak magukra. Nekünk ebben van felelősségünk. Klubjainkat töltjük meg tartalommal! Figyeljünk arra, mire van igényük a tagoknak. Lehet, hogy a programokon változtatni kell. Példákat is említett az elnök, így az „Idősek egyeteme”. Van aki jól főz, van aki kitűnő kertész stb. tarthat a témában foglalkozást. Figyeljünk nyugdíjas társainkra, ha megoldandó problémával küzd, igyekezzünk segíteni neki. Ez kiterjedhet szükség esetén különböző hivatalos eljárásokra, akár egészségügyi segítségkérésre, akár hétköznapi dolgok megoldásában.

Nógrád megye szerepéhez néhány országos példát hozott fel. Így a Balatonfüredi fesztiválon a Veszprém megyei klub segít a szervezésben, ugyanígy Sopronban is a helyi megyei szervezet segítségével zajlanak a kirándulások.

A Szövetség elnöke Nógrád megyei sajátosságként említette, hogy például Bunder Irén szenior örömtánc órát ad az országos összejöveteleken, és a Szécsényi Derűs Asszonyok szenior örömtánc bemutatót tartanak.

Az ez évi nagy rendezvényekről ejtett még szót Hegyesiné Orsós Éva. Hátra van még a hajdúszoboszlói üdülés, a soproni találko-



zó, a Vigadó-látogatás, a parádfürdői pihenés. Nyugat-Dunántúlon, illetve Kelet-Magyarországon lesz regionális megyei elnöképzés.

A klubelnökök hozzászólásaikban elmondták többek között, hogy a klubok tagsága többségében 70 éven felüli. Nem tudják kifizetni ezeket az üdüléseket, drága nekik. Ezen kívül nem szívesen hagyják ott a portáikat. Egyre rosszabb a közbiztonság vidéken is. Egynapos kirándulásokra szívesebben vállalkoznak. A kluboknak segítségre van szükségük. Több helyen megoldatlan például az utazás/utaztatás, mert nincs a falunak busza. Jó példákat is megemlítve felmerült, hogy több segítséget szeretnének kapni a klubelnökök a falvak helyi vezetésétől.

Hegyesiné Orsós Éva elnök a hozzászólásokra reagálva javasolta, a különböző hasonló elnöki találkozókra hívjuk meg a polgármestereket. Ők egymás példájából is meríthetnének. A jó példa ragadós is lehet.

Az ülés végeztével sétálni indultunk. Megtekintettük a Tolnay Klári emlékházat. Gazdag gyűjteménnyel rendelkeznek, csodálatos kosztümöket, egyéb relikviákat láthattunk, megidézve ifjúkorunk színházi és filmszínházi élményeit. A helyi nyugdíjasok a ház előtti padon ülve elénekelték nekünk a nyugdíjas himnuszt. Elballagtunk a katolikus templomba, ezt követően megnéztük a mohorai nyugdíjasok lakályos helyiségét. Kellemesen elfáradva tértünk vissza, és jutalmunk a helyiek által elkészített paprikás volt. Köszönjük Mohoraiak!

Lejegyezte: Lovas Ilona

Kesztölci nyugdíjasok találkozója az Új Évszázaddal

A cím önmagában nem jelent szenzációt, hiszen legtöbb nyugdíjas társunk átélte századforduló időpontját, ám különösebb változás nem történt az életében. Nem így történt a szlováki Párkányban és környékén élő kortársak körében. Csoporttá szerveződtek, és felvették az Új Évszázad nevet. Ők látogattak meg bennünket Kesztölcön. A rendezvényen meghívottként megjelent Romanek Etelka a Komárom-Esztergom Megyei Közgyűlés, alelnöke és Troják Frigyes, az „Élet az éveknek” Országos Szövetség, Komárom-Esztergom Megyei Szervezetének elnöke, Csordás Ferencné „Élet az éveknek” Országos Szövetség, Komárom-Esztergom Megyei Szervezetének alelnöke. Romanek Etelka és Troják Frigyes megnyitó beszéde után vendégeink nagy érdeklődéssel fogadták és látogatták meg nevezetességeinket. A falu bemutatása és a finom ebéd után igazi mulatós hangulatban telt az idő. A helyi nyugdíjas klub tagjai nemcsak finom süteményekkel, hanem a vidám spanyol táncukkal is nagy sikert arattak. A jó hangulatot fokozta Tóth Tibor és Szalai Zsófia műsora. A Klastrom Band slágerei nagyon népszerűek voltak.

A nyugdíjas klubok találkozásának a célja, hogy összekovácsolja a tagjaikat és közös programokkal örvendeztessék meg egymást a jövőben, aminek, ez a találkozás jó kiinduló pontja volt. Az „Élet az éveknek” Országos Szövetség, Komárom-Esztergom Megyei Szervezete is csatlakozott ehhez a kezdeményezéshez, hogy a megyében működő klubjaink is szorosabb kapcsolatot ápoljanak a Szlovákiában működő nyugdíjas csoportokkal. Vendégeink vidáman, a közeli találkozás reményében búcsúztak el tőlünk.

Nagykuti Anna



Autoimmun visszafordítás * V.Á.L.T.S. (1.)

„Egészségesen élni nehéznek tűnhet. Valójában elég néhány fontos területen változtatni, hogy mindez máshogy legyen. Píccivel többet mozogni, egészségesebben enni, jobban aludni, és néha pihentetni az elménket. Ezek mind összefüggnek egymással. A testmozgás csökkenti a stresszt. Jobb alvástól az étrendünk is egészségesebbé válhat. Az egyik pozitív változásból következik a másik és így tovább. Rövid idő múlva már könnyebb lesz az egészségesebbet választani az egészségtelen helyett. Ahogy többet tudsz meg az egészségedről, magadat is jobban megismered. Ilyen egyszerű. (Apple Health mobil applikáció)

Válts életmódot!

Az 5 pilléres autoimmun sorsfordító program mozaik szavának jelentése:

V: valódi ételek

Á: álmodj szépeket – aludj jól!

L: létfontosságú mikrotápanyagok

T: testmozgás

S: stresszkezelés.

1. Valódi ételek

„Ha megkérdezel tíz különböző, vezető táplálkozási szakértőt arról, hogy mik az egészséges táplálkozás ismérvei, nagyon valószínű, hogy tíz eltérő választ fogsz kapni. Viszont mindegyik válasz magában hordozza az igazságot is.” (Joshua Rosenthal, az Institute of Integrative Nutrition alapítója).

Egyfelől mindannyian egyediek vagyunk, és így különböző lehet tápanyagigényünk és biokémiai összetételünk, másfelől azonban mindannyian megegyezünk, hogy génállományunk a valódi és természetes ételek felvételére lett tervezve.

Az alapozást azzal kezdjük, hogy az összes feldolgozott ételt kihagyjuk az étrendünkből. Minden, ami zacskóba, flakonba, előre csomagolva van a polcokon, maradjon is ott. A bevásárló kosárba ne tegyünk bele olyan terméket, amiken az összetevőket felsoroló címkék vannak. A tiltólistán szereplő finomított cukrok, finomított lisztek és gabonatermékek, ipari magolajok (flakonos napraforgó olaj, egyéb finomított növényi olajok), transzsírok (margarin, gyorsan kenhető vajkrémek), koffein és alkohol ételfüggőséget és krónikus gyulladást okoznak, ráadásul üres kalóriák, tápértékük alacsony.

A valódi ételek kategóriái: 1. Makrotápanyagok (fehérjék, zsírok, szénhidrátok) 2. Mikrotápanyagok (vitaminok, ásványi anyagok). Ha az egészségünket sejt szintű táplálkozással szeretnénk újjáépíteni, akkor legelőször azt kell biztosítani, hogy táplálékunk mikrotápanyagokban nagyon gazdag élelmiszerekből álljon. Ezek hiányában szervezetünkben működési zavarok keletkeznek és végül beköszöntenek a krónikus betegségek.

A funkcionális egészségfejlesztés étrendi alaptézise a tápanyagsűrű táplálkozás. Dr. Mat Lalonde, a Harvard Egyetem kutatója összeállított egy tápanyagsűrűségi táblázatot. **A skála felső részén** az emberi szervezet számára legjobban hasznosítható és leginkább táplálékú ételek találhatók: a belsőségek és a húsok, a halak és a tenger gyümölcsei, a tojás, a zöldségek, a magvak, valamint a gyógy- és fűszernövények. **A skála alsó részén** a nehezebben emészthető és alacsonyabb tápláléksűrűségű ételek vannak: a teljes kiőrlésű gabonafélék, a hüvelyesek,

a növényi magvak és az állati zsírok vannak. **Az élelmiszerek csúfolt, feldolgozott termékek be sem kerültek a táblázatba:** a finomított cukrok, a finomított gabonafélék, a hidrogénezett magolajok (a napraforgó olaj, a margarin, a vajkrém), a cukros üdítők, az adalékok, az aromák, az ízfokozók, a színezékek, az alkoholok. Ezek rendkívül kevés tápanyagot tartalmaznak és toxikusak az emberi szervezet számára.

A bélrendszer egészségének alappillére: a mikrobiom és a bél nyálkahártya állapota. A terápiás ételek a tápanyagsűrűségi skála legtetetjén helyezkednek el, és mind olyan ételek, amelyek támogatják a bélflóra és bélfal egyensúlyát, gyógyítják a lyukas bél-szindrómát.

Elterjedt téveszme, hogy akkor lehetsz egészségesebb, ha kevesebbet eszel és többet mozgatsz. Az igazság az, hogy az egészség nem a bevitt ételek mennyiségétől, hanem a minőségétől függ. Ezt igazolja a modern kor civilizációs betegségeitől elszigetelten, az úgynevezett „kék zónákban” élő emberek gyakorlata. Náluk az elfogyasztott ételek minősége számít.

Eliminációs protokoll. Az autoimmun betegség visszafordításához olyan étrendbeli tisztogatást kell végezni a szervezetben, aminek kapcsán kiküszöböljük az összes olyan ételcsoportot, amelyek gondot okozhatnak a megzavarodott immunrendszernek. Egy olyan eljárás rendet követünk, ami kiiktatja az összes gyulladáskeltő, toxikus, illetve allergén ételt az étrendünkből.

A toxikus ételek tiltólistája. Alkohol. Feldolgozott és előre csomagolt élelmiszerek. Élelmiszer-adalékanyagok, ételízesítők (mesterséges és természetes színezőanyagok, aromák, tartósítószer). Nátrium-glutamát (grillszósok, grillfűszerek, előrecsomagolt ételek). Bolti szósok (ketchup, majonéz, mustár, salsaszósz, tamari szósz, szójaszósz). Nitrátok (bolti kolbászok, szalámik, szalonna). Génmódosított növényekből készített élelmiszerek (repceolaj, kukoricaolaj, répacukor, kukorica, szója). Feldolgozott hústermékek (lönchús, felvágottak, bolti májkrémek, húskrémek, szendvicsek, kommersz virsli). Finomított olajok (salátaöntetek, vajkrémek, margarinkrémek). Stimulánsok (csokoládé, kávé, fekete tea, zöld tea). Finomított cukrok, mesterséges és természetes édesítőszer, cukoralkoholok, édesített gyümölcslevek, szörpök, magas fruktóztartalmú kukoricaszirup, glükóz-fruktóz-szirup, a cukormentes üdítitalok is, sportitalok, cukros, édesítőszeres lekvárok, gyümölcskonzervek, befőttek.

Gyulladáscsökkentés étkezéssel. „Gondoskodj a mitokondriumokról, ezekről az energia-ellátásban és energia-elraktározásban szerepet játszó sejtszervecskékről” (dr. Terry Wahls). A kiegészítő mitokondriális energia-rendszerek újjáépítésekor először a gyulladást keltő faktorokat kell kiiktatni. A gyulladáskeltő ételekből a legkisebb mennyiség elfogyasztása is a krónikus gyulladást okozó folyamat fellángolását eredményezi. Ezeket az ételeket következetesen ki kell zárni az étrendünkből, egészen addig, amíg az immunrendszer visszakérül abba a nyugalmi helyzetbe, amikor már nem indít támadást a saját szöveteink ellen.

Gyulladáskeltő ételek. Ezeket törölni kell az étkezésből, legalább 30-60 napon keresztül. **Glutén az első számú közellenség.** A szervezetben a **zunolin nevű enzim** kibocsátását idézi elő. Ez az enzim a vékonybelet borító vékony nyálkahártya szétnyílását

eredményezi, vagyis lyukas bél keletkezik, utat nyitva a testidegen fehérjéknek, és végül kialakul a krónikus gyulladás. **Ne fogyasszunk gluténtartalmú táplálékokat:** kenyerek, sütemények, kekszek, péksütemények, cukrászati termékek, tészták, reggeliző pelyhek, sós ropogtatni valók, zsemlemorzsa, előrecsomagolt termékek, vegán húshelyettesítők, szójából készült vegetáriánus termékek. **Rejtett gluténtartalmú termékek:** sűrítőanyagok, tartósítószer, felvágottak, májasok, löncshús, fűszerkeverékek, ketchup, majonéz, szójaszósz, sör, gabonacsírák, levesporok, leveskockák, samponok, bélyegek, gyurma, vitaminok, gyógyszerek, szépségápolási és sminktermékek, fogkrém, gluténtartalmú és gluténmentes gabonafélék (amaránt, köles, zab, rizs, hajdina). A gluténmentes gabonafélék **gyulladáskeltő lektint** tartalmaznak, amik a felszívódást gátolják.

Cukor. Jamie Oliver szerint: „A legutóbbi négy generáció felnőttjei azzal a végzetel áldottuk meg gyermekeinket, hogy rövidebb ideig élnek majd, mint saját szüleik. Mindezt azok miatt az ételek miatt, amelyekkel mi vettük körül őket.” Ezek között szerepel a cukor, aminek igen erős a gyulladáskeltő hatása, a féktelen fogyasztása függőséget okoz. A feldolgozott cukor, a fehér mérge, ott van a mindennapjainkban. A mesterséges és természetes édesítőszerket is el kell kerülni. Az alkohol is cukorrá bomlik a szervezetben. **A cukrot nem helyettesíteni, hanem elkerülni kell.**

Hüvelyesek, magvak, diófélék. Ezekben is jelen vannak a gyulladáskeltő antitápanyagok, a **lektinek**. További káros hatásuk a felszívódás gátlása és a bélfal irritálása, ami súlyosbítja a lyukas bél-szindrómát. Áztatással, csíráztatással, fermentálással csökkenthető a lektin tartalom mennyisége. Tiltólistán: bab, lencse, borsó, csicseriborsó, magtejek, maglisztek, magkészítmények, kakaóbab, csokoládé, kávébab, kávé, bors, kömény, ánizs, mák, szezám, koriandermag, borókabogyó, szegfűbors, vanília, curry, szerecsendió, mustármag, mustár.

Burgonyafélék-csucsorfélek. Megtalálhatók ebben az ételcsoportban a gyulladáskeltő **agglutinin** és a bélyukadást elősegítő, kórokozó baktériumokat tápláló **szaponin-vegyületek**. A burgonyán kívül ide sorolható a padlizsán, a paradicsom, a paprikafélék, a paprika fűszerkészítmények.

Tejtermékek. A tej **kazein** nevű fehérjéje megtévesztésig hasonlít a gluténre, ugyanúgy gyulladáskeltő. A tejcukor néven ismert **laktóz** sok embernél lebontatlanul kerül a bélrendszerbe, ahol az erjedésnek induló tej kitűnő táptalaj a gyulladásoknak. Az ipari tej tartósítási eljárásokkal roncsolt szerkezetű fehérjéin kívül antibiotikumokat, növekedéshormon-adalékokat, rovarirtó- és vegyszermaradványokat is tartalmaz. Tiltólistán: tehéntej, kecsketej, juhtej alapú termékek, joghurtok, tejszín, vaj, tejfehérjét tartalmazó előrecsomagolt termékek.

Tojás. A tojásfehérje **lizozim** nevű összetevőt tartalmaz, aminek gyulladáskeltő, bélrendszert irritáló hatása van. Egyéb tiltólistás ételek: kukoricaliszt, kukoricadara, kukoricaszirup, szójatermékek, édesített és cukormentes gyümölcslevek, aszalt gyümölcs és gyümölcszárítmányok, méz, rostmixek, keményítők, gombafélék, ecet, almaecet, borecet.

Dr. Tar József,
a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke

(Folytatás következik)



ELIT
— cipő —
az egészséges lábért

LÁB EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRÉS
Az egészséges lábért

www.elitgyogycipo.hu

Kapcsolattartó:
Nagy Anita Magyar Balázs
20 / 771 - 2417 20 / 239 - 8836



10. Szépkorúak Sportnapja Bátonyterenyen



Május 31-én 10. alkalommal szervezte meg a Kisterenyi Kastélykerti Nyugdíjasklub a Szépkorúak Sportnapját. Tóthné Répás Éva klubvezető kitűnő szervező munkája eredményeképpen 17 Nógrád megyei csapat állt rajthoz, és mérette meg magát a nagyon ötletes, változatos vetélkedő során. A versenynek otthon adó Művelődési Házban összesen 10 állomáson voltak a pályák. Így volt szlalomozás söprűvel, célba dobás kis labdával, könyvegyensúlyozás a fejen, darts, fakanáldobás kondérba, kétféle közlekedési képíráskészítés, ferde szemüveggel sörös dobozos teke, műveltségi teszt és a legnagyobb derűst okozó töklöketés. Reggeli bemelegítéssel kezdődött a sportnap: a szécsényi Derűs Asszonyok Bunder Irén vezetésével ülve is végezhető szenior örömtáncra invitálták a játékosokat, akik igencsak jókedvűen igyekeztek utánózni a mozdulatokat. A jó zene megkönnyítette a dolgukat. Ezután a gyakorlati útmutató következett, és kezdődött is a verseny. Ment minden, mint a karikacsapás. Az ötfős csapatok gördülékenyen haladtak a cél felé. A verseny végétől aztán jókedvűen leültek az asztalhoz, és jóízűen fogyasztották el a felszolgált gulyáslevest, a különböző süteményeket, majd az eredményhirdetéssel zárult ez a csodálatos nap. Tóthné Répás Éva klubvezető elmondta, hogy a sikeres rendezvény példás összefogás eredménye. Nagy-Majdon József polgármester első pillanattól kezdve támogatta a szervezőket, helyszínt biztosítva és anyagi támogatást is nyújtva. A Bátonyterenyei Rendőrkapitányság munkatársai személyesen voltak jelen három állomáson is, izgalmas közlekedési kirakókkal színesítették a versenyt. Maruzs-Molnár Ágnes, a művelődési ház vezetője az egész épületet rendelkezésre bocsátotta. A Kisterenyi Kastélykerti Nyugdíjasklub sok tagja segédkezett a különböző állomásokon, a konyhán, az információadásban stb. Megtisztelte jelenlétével a rendezvényt Skuczy Nándor, a Nógrád megyei közgyűlés elnöke.

A házigazda mellett Bunder Irén, a Nyugdíjasok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége Nógrád megyei elnöke és Szendrődi György, a Nyugdíjasok Országos Szövetsége Nógrád megyei elnöke adta át a díjakat a lelkes résztvevőknek. Emléklapot kapott minden csapattag, a győztesek kupát vihettek haza és érmeiket kapták. Így felsorolva valóban példás volt az összefogás. Köszönjük szépen! Reméljük, jövőre is mehetünk!

Lejegyezte: Lovas Ilona

Sportnap Jász-Nagykun-Szolnok megyében

Az „Élet az Éveknek” Szolnok Megyei Szervezete június 13-án tartotta a hagyományos Nyugdíjas Megyei Sport Napját. A Sport napon 22 nyugdíjasklub 147 tagja vett részt.

A gyönyörű idő is kedvezett. Jó hangulatban érkeztek a résztvevők a megye több településéről és Szolnokról. Köszöntéssel kívántunk szép napot, legyen a napunk békés, vidám, viruljon ki lelkünk, tekintsünk erre a napra vidám szemekkel, ne kívánjunk túl sokat, csak legyünk boldogok, hogy együtt vagyunk. Adjuk át testünket, lelkünket az örömei, a nevetésnek a sport örömeinek! Ez meg is történt!

Zenés tornával kezdtünk. A jelenlevők 70 százaléka tornázott Mihályiné Rózika vezényletével. Köszönjük! Jó volt látni a vidáman tornázó, néha nevetésbe átváltó vidám arcokat. A 25-30 percet végig tornázták a szépkorúak, akiket a Szolnok TV is megörökített. Meglepetésként Torda Ferenc szerkesztő, műsorvezető riportot készített, és jutalmul lehetett kérni, illetve küldeni a kívánság műsorba egy dalt.

Ezután három sportágban lehetett versenyre kelni, mindhárom sportágban az első három helyezett jutalomban részesült még ebéd előtt. És hogy az izgalmakat tovább fokozzuk, a klubok által hozott ajándékokat is kisorsoltuk.

A jól megérdemelt ebédet Molnár József, Körösi Sándor és Mihályi János nagy odafigyeléssel készítette, köszönjük. A menü: babgulyás, előtte természetesen egy kis finomsággal is megkínáltuk a résztvevőket. Annyira finom volt a babgulyás, hogy többen repetáztak, nagy tapsal köszönték meg a finom ebédet a szakácsoknak. És még mindig nem voltunk elég fáradtak, Molnár József zenéjére vígan roptuk a táncot.

Köszönet a klubvezetőknek a klub tagjainak, hogy találkozhatunk és nagyon jól éreztük magunkat együtt. Valaki meg is jegyezte, hogy rég látott együtt ennyi szépkorút. Jó kedvvel indulnak haza. Magam részéről köszönöm az elnökség tagjainak az aktív részvételt, köszönöm a klubtagoknak a segítséget a terem rendezést, a sportnapi segítséget, mindenkinek köszönöm, hogy veletek lehettem. Köszönet a Szandaszőlősi Művelődési ház vezetésének, dolgozóinak kedves segítőkészségüket.

Kívánok minden megyei nyugdíjasklub, egyesület vezetőinek, tagjainak, egészséges, vidám, boldog nyarat, augusztusban ismét találkozunk.

Gombás Gáborné, megyei elnök





Egészség ezreknek, milliók a kórházaknak

Adományrekord, 4.389 szűrés,

38 millió forint támogatás

az egészségügyi intézményeknek

2022 tavaszán is sikeres évadot zárt

a Richter Egészségváros

Tizenhárom éve indult útjára a Richter Gedeon Nyrt. egészségtudatosságot és betegségmegelőzést népszerűsítő országjáró programsorozata, hogy segítse a lakosok egészségének megőrzését, támogassa az egészségügyi intézményeket. Minden helyszínen számos fontos szűrésen és tanácsadáson, valamint egészséges életmódhoz kapcsolódó előadáson vehettek részt az eseményre látogatók. A Richter Gedeon Nyrt. alapadománya a már tavaly is megemelt összegről, 3.500.000 forintról indult minden állomáson, amelyet a résztvevők tovább gyarapíthattak. A lakosok ugyanis nemcsak saját magukért, de a helyi egészségügyi intézményekért is tehettek: hiszen minden aktivitásukért 300 forintot érő adománypont járt. Összefogásuknak köszönhetően a tavaszi négy Richter Egészségváros alkalmával több mint 38 millió forint adományt adott át a hazai gyógyszergyártó társaság a támogatott intézmények számára.

A Richter Gedeon Nyrt. programsorozatának 90 állomásán eddig több mint 200 ezren vettek részt, és közel 220 ezer szűrést végeztek el az eseményeken résztvevő szakemberek. A lakosok aktivitásának köszönhetően összesen több mint 480 millió forint adomány gyűlt össze a támogatott egészségügyi intézmények javára.

A Richter Egészségváros program egyik legnagyobb előnye, hogy egy helyen és időben számos fontos szűrővizsgálaton vehetnek részt az érdeklődők, ráadásul nemcsak lakhelyükhöz közel, de ingyenesen is. Az egész napos rendezvényre kilátogatók minden egyes aktivitásukért – szűrésen, tanácsadáson, előadáson való részvételért – 300 forintot érő adománypontot kaptak. Az így összegyűlt összeg pedig hozzáadódott a Richter által minden alkalommal felajánlott, néhány éve jelentősen megemelt, 3,5 milliós alapadományhoz.

A 2022-es tavaszi évadban a zalaegerszegi Zala Megyei Szent Rafael Kórház részére 7.485.200 forint, az edelényi Koch Róbert Kórház és Rendelőintézet számára 9.244.900 forint, az orosházi Dr. László Elek Kórház és Rendelőintézet számára 12.706.400 forint, míg a gödöllői Tormay Károly Egészségügyi Központnak 9.060.200 forint adomány gyűlt össze.

A saját egészségügyi eredményeik megismerésén túl a lakosok részvételükkel idén olyan adománycélok megvalósításához járulhattak hozzá, mint egy többfunkciós ultrahang készülék, egy mammográfiás készülék, egy szülészeti műtőlámpa és újszülöttellátó-asztal beszerzése, vagy a járóbeteg szakellátás komplex modernizációja.

A szűrések és tanácsadások mellett a résztvevő egészségügyi intézmények szakemberei sokszínű előadásokkal is várták a helyszínre látogatókat. Olyan témákat boncolgattak, melyek hasznos információval szolgálnak az egészségtudatos mindennapokhoz és a preventív szemlélet kialakításához. Szó volt többek között a csontritkulás megelőzéséről és kezeléséről, a memória működéséről, a lelki egészség fontosságáról, valamint a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséről, kezeléséről is.

A Richter Egészségváros hivatalos Facebook-eseményeiben is számos előadást követhettek élőben az érdeklődők. Az online aktivitás ugyanúgy értékes forintokat ért, mint a személyes részvétel. Az élő, online közvetítésekhez fűzött hozzászólásokkal, megosztásokkal és kedvelésekkel az érdeklődők összesen 2.655.300 forintot gyűjtöttek az egészségügyi intézményeknek.

Mi sem igazolja jobban, hogy az élő közvetítésre egyre nagyobb az érdeklődés, mint az, hogy az idén megdőlt a virtuális pontgyűjtés rekordja: a lakosok online aktivitása 1.991.700 forinttal növelte az adományösszeget az orosházi Dr. László Elek Kórház és Rendelőintézet számára. Ugyanezen a helyszínen sikerült a lakosoknak megdönteni az adományrekordot közel 13 millió forintos eredményükkel.

Az élő közvetítéssel sugárzott előadások a Richter Egészségváros hivatalos Facebook oldalán továbbra is elérhetőek, így a hasznos és hiteles információk hosszú távon is segítséget nyújthatnak a lakosok számára egészségük megőrzésében.

Bár egyre többet hallani az egészségtudatosság és a megelőzés fontosságáról, a szűréseken való részvétel még mindig messze elmarad az elvárttól. Az egészség, mint érték általában csak betegség esetén kerül előtérbe, illetve a szűrésekre, állapotfelmérésre is legtöbbször már csak akkor kerül sor, ha valamilyen egészségügyi probléma merült fel. Pedig az egészségtudatosság és a rendszeres szűrővizsgálatokon való részvétel hozzájárul az egészségben eltöltött évek számának növekedéséhez. A betegségek időben történő diagnosztizálása életet menthet.

A prevenció szemlélet kialakítása azonban egy hosszú távú edukációs folyamat, amely a Richter Egészségváros célkitűzése között szerepel a kezdetek óta. A rendezvénysorozat tizenhárom éve alatt az ország minden régiójába eljutott, de ismertségének és hiánypótló szerepvállalásának köszönhetően még mindig nagyon sok megkeresést, felkérést kap városoktól, egészségügyi intézményektől. Ezért a rendezvénysorozat idén ősszel is folytatódik, és a tervek szerint Budakeszire és Oroszlányba látogat el.

Szia Szuper Program, Szia Hotel Solar!

Gyere, és legyél részese ennek az igazi nyári 4 napnak!

Július vége a legjobb időzítés!

Hol máshol, mint nálunk és persze velünk!

Unatkozni nem hagyunk: evés-ivás-program-csobbanás!

Erre készülj:

Időpont: 2022.07.20-23.

Csomag tartalma:

3 éjszaka szállás svédasztalos félpanziós ellátással

Délben ajándék büféleves

1 db fürdőbelépő/fő

(egésznapos belépőjegy a gyógyfürdőbe, vagy a városi strandra)

Bogrács Party

Autóbuszos kirándulás Horvátországba idegenvezető kíséretében, ott: fürdőzés egy kristálytisztá vizű tóban és pizzázás egy hangulatos vendéglőben

Részvételi díj: 49.900 Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 2000 Ft/éj

Klíma felár – igény esetén: 500 Ft/fő/éj

Hosszabbítási lehetőség: 13.100 Ft/fő/éj + IFA

(félpanziós ellátással – ajándék büfélelevessel)

*Kuna váltása költőpénzként ajánlott

Melyik számjegy nem található meg a programajánlatunk leírásában?

A helyes megfejtők (azaz foglalók) a helyszínen ajándékot kapnak!



Hotel Solar *** Nagyatád

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

82/504-135; 30/500 31 35

infosolar@t-online.hu

www.hotelsolar.hu