

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2022. június

Kedves Klubtagok!

Májusban megtartottuk küldöttgyűlésünket. A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség küldöttgyűlése az Alapszabály szerint határozatképes volt. Az „Életet az éveknek” Országos Szövetségnek 2022. április 30-án 840 klub volt a tagja. Ez azt jelenti, hogy ennyi klub fizetett tagdíjat a megelőző évben. Persze, természetesen a klubok száma kb. 880-890 körül van. Az alapszabály szerint a küldöttek száma 84 fő, a klubok 10%-a, s akkor határozatképes a küldöttgyűlés, ha a küldöttek 50%-a plusz egy fő, azaz 43 fő jelen van. Ezúttal 64 küldött vett részt az ülésen, ami a küldöttek 76%-a volt. Nagy öröm volt, hogy az elmúlt 2 év járványidőszaka után ismét sokan eljöttek erre a fontos rendezvényre. A küldöttek elfogadták a 2021. évről szól a szakmai és pénzügyi beszámolót, a felügyelő bizottság jelentését, a 2022. év munkatervét és pénzügyi tervét.

A küldöttgyűlésen beszéltünk arról is, mennyire hasznos, ha tagjaink megismerik a beszámolót az előző év munkájáról. Minden évben kérjük a megyei elnököket, hogy az év elején a klubvezetői megbeszélés tűzze napirendjére az országos szövetség beszámolóját, a gazdálkodásról szóló jelentést. Ez lehetőséget ad arra, hogy a klubtagok megismerjék, milyen széleskörű munkát végzett a közösségünk.

A 2022. év nyara bővelkedni fog programokban. Júniusban két jelentős eseményre is meghívtuk a megyék vezetőit. A Fővárosi Operettszínház lát vendégük bennünket június 15-én. A megyei elnököknek, a kulturális programok szervezőinek tájékoztatást adnak a következő évad műsorairól, és az „Életet az éveknek” bérletről. Másrészt ezt a tájékoztatót összekötik a színház bemutatásával, a színpadok mögé is benézünk. Peller Károly színművész egy kis műsorral kedveskedik majd a résztvevőknek. Reméljük, kedves Klubtagjainkkal a Fővárosi Operettszínházban is találkozni fogunk! A bérletekkel kapcsolatban főleg a megyei elnököknél, a megyei szervezetek kulturális ügyekért felelős képviselőinél érdeklődjetek. Június 20-án a Bajor Gizi Múzeum látja vendégül a megyei elnököket. Egyrészt bemutatják a múzeumot, másrészt lehetőséget adnak arra, hogy a megyei elnökökkel megbeszéljünk a következő félév feladatait. A múzeum méretei nem teszik lehetővé, hogy oda olyan nagyrendezvényeket szervezzünk, mint például, a Pesti Vigadóba. Lehetőséget ad azonban arra, hogy a megyei szervezetek és a klubok tegyenek látogatást oda.

Július elején 225 tagunkkal Hajdúszoboszlóra me-

(folytatás a 3. oldalon)



Küldöttközgyűlés az Eötvös10-ben

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége életét nagyban befolyásoló küldöttközgyűlésre került sor május 25-én az Eötvös10 Községi Házban. Megközelítőleg 890 klub tartozik a szövetséghez, mely alapító tagja a nyolc nagy nyugdíjas szervezet összefogásával működő NYUSZET-nek, Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsának.

A napirendi pontok ismertetése és a tisztségviselők megválasztása után Hegyesiné Orsós Éva elnök a Szövetség 2021. évben végzett szakmai munkájáról számolt be, majd ugyancsak Hegyesiné Orsós Éva a 2021. év pénzügyi beszámolóját ismertette, külön kitérve a mérlegre, az eredményekre és a közhasznúsági mellékletre, valamint a független könyvvizsgáló 2022. évre vonatkozó megbízására. Ezt követően a Felügyelő Bizottság 2021. évi beszámolóját Sántáné Szabó Margit FB elnök ismertette. Az 2022. évi munkaterv előadója Paulics István elnökhelyettes volt, majd az 2022. évi költségvetést ismertette Hegyesiné Orsós Éva.

A küldöttközgyűlésen tárgyalt, és egyhangúlag elfogadott dokumentumok rövidesen honlapunkon olvashatók.



A TARTALOMBÓL:

A lakásról másképpen * Újra lendületben * Richter Egészségváros Zalaegerszegen * Csongrád: ünnepek és hétköznapiak * Ludas Matyi Országos Rummikub Verseny

A lakásról másképpen...

Vannak, akik a lakásukról otthonként beszélnek. A hely, ahová jó megérkezni. Az elmúlt hónapokban többen is megkerestek bennünket. Érdeklődtek, kik a megbízható partnerek, akikkel érdemes a lakásért életjáradéki szerződést kötni. Mások kisebb, „idősbarát” lakásba költöznének, és ehhez kértek segítséget. Megint mások elmondták, egyre nehezebb az igényeikhez képest nagy lakás fenntartása, tisztántartása, a költségek fizetése is gondolt jelent.

Arra gondoltunk, hogy indítunk egy új rovatot, és szakértők segítségével minden Hírlevélben körül járjuk ennek a problémának egy-egy szeletkáját. Szívesen fogadjuk a kérdéseiteket is!

Első alkalommal az ingatlanközvetítés, ingatlanértékesítés területén jelentős tapasztalattal rendelkező szakértőt, Kamasz Lászlót kerestünk meg. Megkérdeztük, hogy munkája során **mit tapasztalt az idősök lakhatásával, lakhatási problémáival kapcsolatban**. Fogadjátok szeretettel!

„Már nem tudom fizetni a lakás rezsijét.” Van megoldás!

Magyarországon 95 százalék a saját ingatlanban élő idősök aránya. Azonban a Penzcentrum.hu elemzése szerint sajnos, **minden harmadik idős, akinek a jövedelme alacsonynak számít, olyan házban, lakásban él, amely túlméretezett az igényeihez, és a fenntartási költségei is nehézséget jelentenek. Ezek a költségek egy kisebb lakásban egészen másképpen alakulhatnának.**

A túl nagy ingatlanok igazán akkor válnak teherré, amikor a **nyugdíjazáskor kevesebb jövedelemből kell kigazdálkodni az egyre növekvő rezsikiadásokat**, ráadásul az idősök egészségükre, gyógyszerekre, a család támogatására is jellemzően többet költenek. A házastárs halála után egyedül maradó idősöknek pedig, végképp óriási teher lesz egy olyan ingatlannak a fenntartása, amely korábban egy egész család igényeihez lett méretezve. **Egyetlen, alacsony nyugdíj már végképp nem fedezi a kiadásokat.**

Azoknak az idősöknek, akiknek alacsony a nyugdíja, maradnak a szociális támogatások,

a család jóindulata, ha nem tudják eltartani magukat kénytelenek visszatérni a munkaerőpiacra időskorban úgy, hogy sokszor az egészségük már nem a régi.

Ebből a szorító helyzetből kiutat jelenthet, hogy azok, akik az igényeiket meghaladó méretű, ám jelentős értékű ingatlanban élnek, **a saját tulajdonú ingatlanuk eladásával, kisebbre cserélésével felszabadíthatnak annyi tőkét, amivel a nyugdíjukat kiegészíthetik, illetve azt befektetve biztosíthatják a megélhetésüket:** olcsóbb ingatlan vásárlása esetén akkora különbözethez juthatnak, hogy abból befektetési céllal vásárolhatnak akár egy másik ingatlant, esetleg **segíthetik a gyerekeket**. Sok esetben az is szempont, hogy akadálymentes, „idősbarát” otthont teremtsenek maguknak, amibe az is beletartozhat, hogy például, legyen lift a házban, vagy a földszinten legyen a lakás, esetleg ne kelljen fát aprítani a fűtéshez. A két lakás árának a különbözete felújításra is lehetőséget ad. Például fontos a fürdőszoba átalakítása. A kádat fürdőkabinra cserélik, amiben kapaszkodók, ülőke szolgálja az idős ember kényelmét és biztonságát.

Azoknak, **akik ingatlanvagyonuk értékesítésével szeretnék tőkét felszabadítani, többféle lehetőségük is van.** Ha például, eladják fővárosi lakásukat, és egy kevésbé drága helyen vásárolnak, azzal biztosan nyernek. Ugyanez igaz, ha egyszerűen keresettebb helyen élnek, például megyeszékhelyen, és agglomerációba költöznek, de ha nem akarnak lakóhelyet is változtatni, akkor a nagyobb lakás kisebbre cserélésével is felszabadíthatnak tőkét, ráadásul a lakásfenntartási kiadásai is csökkenni fognak.

Nyilván sok esetben **érzelmileg sem könnyű meghozni egy ilyen döntést**, pedig néhány ügyes és praktikus lépéssel harmonikusabbá tehetik nyugdíjas éveiket.

Azt tanácsolom, hogy mielőtt végleges döntést hoznának egy ilyen fontos ügyben, **kérjék szakember tanácsát**, segítségét! És ez még nem a lakás eladását jelenti! Én is szívesen segítek, fordulhatnak hozzám bizalommal az „Életet az éveknek” Szövetségén keresztül.

Kamasz László
ingatlanszakértő
Local Home Ingatlanműhely





(folytatás az 1. oldalról)

gyünk, majd mintegy 750 tagunkkal a Pesti Vigadóban találkozunk, ahol Gergely Róbert lesz a vendégünk. A nagyszerű Szécsi Pál koncertet követően hajókirándulásra indulunk. Ősszel Sopronba látogatunk.

Évek óta nem jelentkezett ennyi tagunk a soproni programra! Azon dolgozunk, hogy a lehető legtöbben eljöhessenek! Ősszel még vár rátok Hajdúszoboszló és Parádfürdő. Decemberben nagyon szeretnék egy szép adventi koncerten búcsúztatni az évet.

Kedves Klubtagok!

Köszönjük a sok beszámolót, amit a Hírlevélbe küldtetek. Ebből is, a Facebookon is látjuk, milyen gazdag a megyei szervezetek és a klubok élete. A napokban, Nógrád megyében, Mohorán jártam, ahol a megyei szervezet tartotta a klubvezetői megbeszélését. Gratulálok Bunder Irén megyei elnöknek, a vendéglátó nyugdíjas szervezet vezetőjének és a mohorai klub tagjainak a kiváló szervezését, az élményekben gazdag programért. A rendezvényen ott voltak a nemrégiben a szövetséghez csatlakozott klubok vezetői is. Örülünk nektek!

Kedves Klubtagok!

A találkozó lehetőséget adott arra is, hogy a klubvezetők beszéljenek az örömeikről, sikereikről és a problémákról is, amikkel szinte naponta szembesülnek. Nehéz helyzetben vannak azok a települések, amelyeknek nincsen kisbuszuk. Itt az idősök közlekedéséhez nincsen, vagy alig van segítség. Nem értik, hogy egyes települések már több buszt is kaptak, a másik meg nem kapott. Az egyik résztvevő úgy fogalmazott: „mintha egyes települések nem is léteznének, mintha ott nem élnének emberek”. Egyes önkormányzatok nem nyitottak az idősszervezetekkel való együttműködésre, mások viszont szinte mindenben egyeztetnek velük. Például Palotás község polgármestere, Szabó Mihály partnernek tekinti a nyugdíjas klub vezetőit és tagságát. Kölcsönösen számíthatnak egymásra. Jó volt hallani a sok elismerő szót! Megemlézték még a klubvezetőket, hogy sok a rendkívül kisnyugdíjból élő idősemler.

Közöttük egyre többen ápolásra-gondozásra szorulnának. Beszéltünk arról is, kik kérhetnek méltányossági nyugdíjmelést. Az igényléshez a megyei szervezetek szakmai segítséget kapnak.

Köszönöm Nógrád megyei szervezetünk meghívását. Jó volt veletek találkozni!

Szép nyarat kívánok minden kedves Klubtagnak!

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva



Szeged - Petőfi telep nyugdíjasai minden második hónapban találkoznak a művelődési házban. Örülnek egymásnak, hisz az elmúlt évek alatt kialakult egyfajta baráti társaság és munka kapcsolat. Szalai Antal megyei elnök ilyenkor beszámol az elmúlt időszakban történetekről, a lehetőségekről, kirándulásokról. (A pályázaton nyert pénzből a képeken látható társasjátékokat kapták a klubtagok.) A paprikás krumpli főzés náluk már több éves hagyomány. Akinek az egészségi állapota megengedi, az már reggel 8 órakor ott serénykedik, akinek nem, őket is nagy szeretettel várják. Délben kész az ebéd, ami szinte minden alkalommal nagyon finom lesz.

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

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

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

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

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

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

Újra lendületben...

Lassan kilenc hónapja, hogy 2021. szeptember 15-én új elnököt, új vezetőséget választott az Életet az éveknek Hajdú-Bihar megyei szervezete. A szervezet megyei elnöke Szabó Sándorné, Irénke lett. Elnökhelyettesnek választották Gere Gyuláné Pirikét, a vezetőség tagjai pedig Kiss Lajosné, Korbélyné Non Rozália és Nagy Gizella lettek. Feladataik között – talán nem véletlenül – többek között a klubok létszámának megerősítése szerepel. Visszavárják a régi tagokat és szeretettel várják az új érdeklődőket. Szabó Sándorné Irénkével mielőtt a választás óta eltelt időszakról beszélgetnénk, kicsit visszatekintünk a múltba is, a nyugdíjba vonulását megelőző munkás évtizedekre.

- Ebesen élünk a férjemmel, egy jó földrajzi adottságokkal rendelkező településen, ami ebben az évben lesz 70 éves. Ennek természetesen sok előnye és sok hátránya is van. Legnagyobb hátránya az, hogy nem alakult ki az őslakosság, ezáltal nincsenek nagy múlttal rendelkező civil közösségek sem. Előnye ezzel szemben az, hogy két város között élünk, Debrecen és Hajdúszoboszló között. És ez a lakosság életmódját is nagyban befolyásolta. Magamról annyit, hogy én a román határ szélén, Álmosdon, egy kis faluban születtem és csak a ceruza tagsága döntötte el, hogy a település Magyarországhoz tartozik. Az alap- és középfokú iskoláimat is itt, a környéken végeztem. Ezt követően Szarvason kaptam az első diplomámat, mint okleveles óvónő ezután az ELTE-n fejlesztő pedagógusit, majd a debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetem bölcsészkarán szereztem középiskolai tanári diplomát, A férjemmel élünk, egy gyermekünk és egy unokánk van.

• Pedagógus a végzettséged, de végülis milyen területen dolgoztál?

- Ha kérdezik, azt mondom, hogy én széles spektrumú pedagógus vagyok, mert életem nagyobbik szakaszában egy nagy óvodát vezettem bölcsődével együtt. És egészen a pályám elejétől szakfelügyelő, szaktanácsadó és pedagógiai szakértő is voltam. Aztán egyszer váltottam és, a középiskolai tanári diplomámat használva csoportvezető tanár lettem egy nívós középiskolai kollégiumban. Innen is mentem nyugdíjba, de mellette még jó ideig pedagógiai szakértő voltam.

• Az értelmiségi lét meghatározza egy ember szemléletét, egy településen belül talán a különállásukat is...

- Tapasztalataim szerint a diplomások kevésbé kapcsolódnak be a civil hétköznapiakba. Nálam kissé más a helyzet, a szocializálódásomat a család határozza meg. Nálunk mindig fontos volt, hogy segítsünk másoknak és tegyünk a közösségért. Édesapám a tanácsrendszer megalakulásától kezdve haláláig tanácsstag volt. Én is önkormányzati képviselő lettem lakóhelyünkön és az oktatási, kulturális és sport bizottság elnökeként az én feladatom volt a civil szervezetekkel való kapcsolattartás. És mivel a polgármester nem szívesen járt el a kulturális rendezvényekre, a népdalkör fellépéseire, így én képviseltem önkormányzatot a versenyeken, szerepléseken. Elkísértem őket a területi versenyekre, és annyira megtetszett, hogy a népviseletbe öltözött emberek népdalokat énekelnek, a megye minden részéről érkezve boldogan üdvözlük egymást, hogy rövidesen állandó „vendég” lettem közöttük,

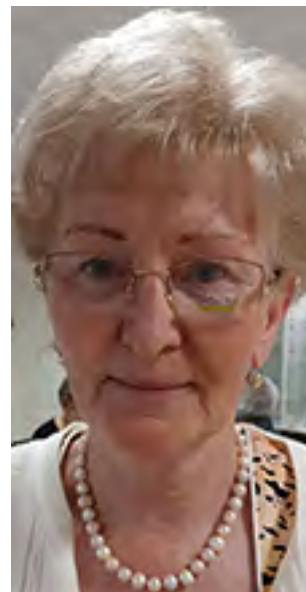
észrevétlenül be is kapcsolódtam az életükbe úgy 1998 táján. Azóta is tagja vagyok ennek a civil szervezetnek.

Kezdetben a tagságon túl többet nem nagyon tudtam vállalni, mert annyi feladatom volt, egész életemben egyszerre legalább két területen kellett helytállnom. Éppen 20 éve viszont aktív vezetőségi tagja vagyok ennek az egyesületnek. Így kerültem kapcsolatba az Életet az éveknek nyugdíjas szervezetével is hat-hét évvel ezelőtt. Ugyanis az ebesi egyik civil szervezet vezetője a férjem, és valahogy úgy alakult ki, hogy az itteni civil szervezetek mind a két megyei nyugdíjas szervezethez kapcsolódtak. Főleg a programok határozták meg, hogy ide is, meg oda is tartoztunk. Én képviseltem a civil szervezetünket az Életet az éveknel, a férjem pedig a másik nyugdíjas szervezetnél. Ő ott elnökségi tag volt már korábban is. Az országos szervezetről, annak működéséről, tevékenységéről azonban vajmi keveset tudtunk.

Éppen 20 éve viszont aktív vezetőségi tagja vagyok ennek az egyesületnek. Így kerültem kapcsolatba az Életet az éveknek nyugdíjas szervezetével is hat-hét évvel ezelőtt. Ugyanis az ebesi egyik civil szervezet vezetője a férjem, és valahogy úgy alakult ki, hogy az itteni civil szervezetek mind a két megyei nyugdíjas szervezethez kapcsolódtak. Főleg a programok határozták meg, hogy ide is, meg oda is tartoztunk. Én képviseltem a civil szervezetünket az Életet az éveknel, a férjem pedig a másik nyugdíjas szervezetnél. Ő ott elnökségi tag volt már korábban is. Az országos szervezetről, annak működéséről, tevékenységéről azonban vajmi keveset tudtunk.

• A tavaly szeptember 15-i választás óta eltelt időszak bizonyára nem volt könnyű számodra, és a vezetőség számára...

- Gyakorlatilag a covid járvány és egyéb problémák miatt másfél évig a megyében nem működött a megyei szervezet. Őszintén megmondom, egyáltalán nem vágytam az elnöki feladatokra, de felhívott az egyik szervező, a jelenlegi helyzetről beszélgettünk, és megkért, hogy vállaljam el az elnöki jelölést, nem tudtam nemet mondani. Néhány szervezetet ismertem korábbról is a népdalkörünkön keresztül, sajnáltam volna, ha széthullik a közösség, ezért igent mondtam. Senkivel nem kellett versenyre kelnem az elnöki megbízatásért, így én lettem a Hajdú-Bihar megyei szervezet elnöke. Tudta mindenki, hogy ez munkával, méghozzá nagyon kemény munkával jár, senki nem tülekedett érte. Az egyik országgyűlési képviselő meg is jegyezte, hogy nem tudom mit vállaltam. Valóban nem könnyű, mert morálisan elég alacsony szinten vagyunk. Most már látom, hogy sok-sok munkával és türelemmel érhetjük el, hogy növekedjen a tagszerveztünk létszáma. Kiemelt feladatunk az elkövetkező időre, hogy úgy



tegyük a dolgunkat, hogy tisztelet övezze a szervezetet.

• **Egy leépült szervezetet újraindítani nem könnyű feladat...**

• A választás után az első feladat az volt, hogy vegyük fel a kapcsolatot a régi tagszervezetekkel, és kezdjük újjászervezni a megyei szervezetet. A kapcsolatépítés nemcsak a civilekkel fontos, hanem a társadalmi szervezetekkel is. Ezért bejelentkeztem a Hajdú-Bihar megyei Önkormányzathoz, ahhoz az országgyűlési képviselőhöz, akinek a körzetéből a legtöbb csoport volt, és akiket még fontosnak találtam. A beszélgetések során sajnos nem sok jót hallottam a megelőző időszakról. De akárhová fordultam, mindenhol szívesen fogadtak, és sok segítséget kaptam, az országgyűlési képviselő is egyengette az utamat. A választás után két héttel már egy rendkívül színvonalas programot sikerült szerveznem.

• **Színes, változatos programokkal várja az Életet az éveknek nyugdíjas szervezet a tagjait, például akár Hajdúszoboszlóra is többször mehetnek a tagok...**

• Igen, csakhogy az információ áramlás a sok feltétel hiánya miatt eléggé szűkös. Nehéz átlátni a tagoknak egy nagy rendszer működését, ha alig van róla ismertük. Az idők folyamán a tagszervezetek nagyon önjáróak lettek, ami érthető is, ezért én azt tartom most egyik kiemelt feladatnak, hogy megértessem az egyesületek és klubok vezetőivel, miért nagyon fontos megyei szinten összehangolni a programokat (figyelembe véve az országos kínálatot is). Az egészségügyi helyzet enyhülése után egymást érik a színvonalas rendezvények, amelyeken 200-300 ember is részt vesz. Tódulnak a tagok a másik nyugdíjas szervezetből is, ezért én, amikor köszöntöm a résztvevőket, mindig hangsúlyozom, hogy Életet az éveknek nevében köszöntöm a jelen lévőket. A tombola ajándékba pedig beleteszem az Életet az éveknek 30. évfordulójára készült könyvecskéjét, így eljuthat tagjainkon kívül másokhoz is. Egyszer például egy polgármesterhez jutott el.

• **Az év felénél járunk, a járvány miatti bezárkózás oldódik. Milyen második félélvre számítás?**

• Három megyei szervezésű programot terveztünk be még erre az évre, ebből az egyik Ebesen lesz. Ez kimon-dottan az Életet az Éveknek név alatt fog futni. Segíteni fogja a rendezvényt helyi egyesületünk, az önkormányzat és a Művelődési Ház. A másik rendezvény a Nádudvari Strandfesztivál, ami egyrészt hagyomány terem-tő céllal marad ott, másrészt így szeretnénk elérni, hogy csatlakozzon az ottani szervezet is hozzánk. A harmadik pedig a Megyei Önkormányzat dísztermében rendezendő Idősek Világnapi ünnepség lesz. A tagszervezeteinknek is sok beütemezett programja lesz még azon túl, hogy rendszeresen találkoznak klubjaikban, és készülnek az éppen aktuális feladatokra. Mindannyiunk érdeke, hogy élettel teljenek meg a megyében a nyugdíjas klubok. További tervem az, hogy tagszervezeteink évente legalább egy alkalommal programjukat az Életet az Éveknek szervezete nevében rendezzék, mert így várható, hogy ismertebb és népszerűbb lesz a szervezet.

Sz.R.

Richter Egészségváros Zalaegerszegen

A Zalaegerszegi Szív és Érbeteg Egyesület – a zalai szervezet más klubjaihoz hasonlóan – hetek óta készült a Richter Egészségváros Zalaegerszeg május 7-i programjára.

A Zala Megyei Szent Rafael Kórház közvetlen közelében lévő Baross ligetben volt a gyülekező, a Zalaegerszegi Szív és Érbeteg Egyesület dalköre zalai népdal csokorral köszöntötte a Richter sétán megjelenteket, majd a Dísz Térre fúvós zenekar kíséretében vonultak az egybegyűltek. Ezzel a vonulással, sétával 300 Richter pontot lehetett gyűjteni.

Természetesen a nap folyamán számtalan lehetőség volt a pontgyűjtésre. A belvárosi téren a színpad és rendezvény sátrak sokasága egész napos programot biztosított annak a – túlzás nélkül állíthatjuk – több ezer látogatónak, akik kíváncsiak, vagy éppen támogató segítői voltak pontszerző cselekedeteikkel a rendezvénynek.

A Richter Gedeon Nyrt. jóvoltából ingyenesen, előzetes regisztráció nélkül lehetett részt venni a különböző szűréseken: prosztataszűrésre (PSA), csontritkulás szűrésre, koleszterinszint- és vérnyomásmérésre, érszűkület-vizsgálatra, bőr- és köröm-gomba szűrésre, BMI-, testzsír-, magasság- és testsúlymérésre, valamint neuropátia szűrésre volt lehetőség. Az egész napos családi programokon játszótér és bábszínház várta a gyermekeket, a színpad pedig lehetőséget adott kulturális csoportok bemutatkozására. Beszélgetős sátrakban a szűrésekre volt lehetőség, de ugyanezekben lehetett találkozni hírességekkel, Rudolf Péterrel (ő volt a rendezvény fővédnöke), Béres Alexandrával, Szily Nórával és Jaksity Katával is.

Az online aktivitás ugyanúgy értékes forintokat ért a kórháznak, így akár élőben, akár online, de mindenképpen érdemes volt csatlakozni a programhoz.

Az aktivitás – melyből nyugdíjas klubtagjaink is kivették részüket – meghozta a fantasztikus eredményt, a Richter Egészségváros zalaegerszegi állomásán sikerült megduplázni a kiinduló 3,5 millió forintos alapösszeget és a teljes adomány összesen 7 millió 485 ezer 200 Ft lett.

Gratulálunk a zalaegerszegi közösségnek, köszönjük a Zalaegerszegi Szív és Érbeteg Egyesület és az „Életet az Éveknek” Nyugdíjas Klubszövetség zalai klubjainak aktív részvételét, az együttműködést a Zala Megyei Szent Rafael Kórháznak és Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Önkormányzatának! A felajánlás egy többfunkciós ultrahang készülék beszerzéséhez járul hozzá, amit a Zala Megyei Szent Rafael Kórház neurológiai osztályán szeretnének majd használni.

A Szív- és Érbeteg Egyesület dalköre a program kezdetén többek közt a Szép Zalában születtem című népdallal ébresztette a Baross liget fáin élő madárkákat, ők is egyetértettek a zalai táj szépségével. Kívánom, hogy e sorokat olvasó is megismerhesse, felfedezhesse szűkebb hazánk, szépséges Zalánk, Zalaegerszeg, és Göcsej értékeit!

Vidovicsné Bene Erzsébet

ELIT

—cipő—
az Egységért és Élénkítő



LÁB EGÉSZSÉGÜGYI SZŰRÉS

Az egészséges lábért

www.elitgyogycipo.hu

Kapcsolattartó:

Nagy Anita

20 / 771 - 2417

Magyar Balázs

20 / 239 - 8836

Klubvezetők jelentkezését várjuk
a részletekkel kapcsolatban!



Ilyen még nem volt!

Földön, Vízben, Levegőben
Nagyatád és a **Hotel Solar!**

2022.06.20.: **Érkezés**

(jössz és késsssssz!)

2022.06.23.: Hazautazás
dátuma (Amennyiben
nem hosszabbítottál)

Amit kínálunk:

3 éjszaka szállás

svédasztalos félpanziós
ellátással

Délben ajándék **büféleves**

1 db **fürdőbelépő/fő**

(egésznapos belépőjegy a gyógyfürdőbe,
vagy a városi strandra)

Bogrács Party - ajándék itallal

Sétarepülés a város felett helikopterrel

Városnéző séta idegenvezető kíséretében

Felejthetetlen élmények

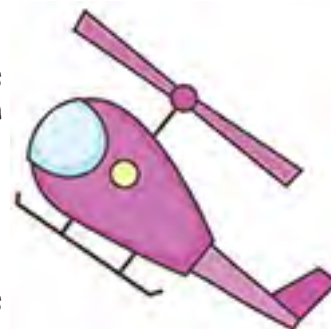
A már jól megszokott családi hangulat

Solar Lajos cicánk térítésmentes simogatása -
dorombolás ellenében

Ingyenes Wifi és parkoló használat

Felújított zuhanyzós **Prémiumszobák**

...és persze Mi - a **Solar csapata**



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 büfélevessel)

Csak szólunk, hogy június 1-től fantasztikus nyári
gyerekkedvezmények lépnek érvénybe!

Várunk!

Hotel Solar *** Nagyatád

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

82/504-135; 30/500 31 35

infosolar@t-online.hu

Last Minute!!!

Hotel Solar Nagyatád

2022. 06. 13-18.

5 éjszaka szállás
svédasztalos félpanzióval

Ajándék:

6 napi fürdőbelépő
Délben ajándéklevessel
Bogrács Party



**Részvételi díj : 66.500 Ft/
fő + IFA**

(Prémium szobában)

IFA: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj



Hotel Solar *** Nagyatád
7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.
82/504-135; 30/500 31 35
infosolar@t-online.hu

Kedves „Élet az éveknek” Klubtagok!

Kedves Nyugdíjas Társaink!

Sokan szeretjük a verset, a mesét, nem csak olvasni, írni is! Az Országos Kulturális Bizottság ismét meghirdeti a vers- és meseíró pályázatot.

A téma-és betűméret szabadon választható, ám terjedelme ne haladja meg a 2 oldalt.

A beérkező pályaműveket ebben az évben is szakavatott zsűri értékeli.

Beadási határidő: 2022. július 4.

Munkáitokat a következő e-mail címre várjuk: generacio2017@gmail.com



Nagyon jó alkotómunkát kívánunk!

Üdvözlettel:

Szecsődi Józsefné



Regionális Irodalmi Nap Móron

A móri Ezerjó Nyugdíjas Egyesület, a Lamberg-kastély Kulturális Központ, a Nyugdíjas Szervezetek „Élet az Éveknek” Fejér Megyei Szövetsége május 26-án Móron, az Erzsébet téren található Művelődési Házban Regionális Irodalmi Napot rendezett Nemes-Nagy Ágnes születésének 100. évfordulója tiszteletére.

A Tatabánya Sárberki Nyugdíjas Klub Hétszínvirág Művészeti csoportjából hárman tettünk eleget ennek a meghívásnak, Troják Frigyes az „Élet az éveknek” Szövetség Komárom -Esztergom Megyei Szervezetének elnöke, Vida B. Jeva és Csordás Ferencné. Már második alkalommal kaptunk alkalmat bemutatkozásra. A Művészeti Csoportból Vida B. Jeva és Csordás Ferencné (Teca) verse nagy sikert aratott a közönség és a zsűri körében. Vida B. Jeva a zsűri különdíját is elnyerte.

Csordás Ferencné

Ön mikor járt utoljára hallásvizsgálaton?

**Ingyenes hallásvizsgálat és véroxigénszint mérés
45 év feletti helyi lakosok számára**

2022. június 1-30. között

Szánjon 15 percet hallása egészségére!

Az elhanyagolt hallásvesztés kutatások szerint a depresszió, az Alzheimer-kór és a demencia előfordulásában is szerepet játszik. Mentális és fizikai egészségünk megőrzése érdekében fontos, hogy hallásunk rendszeres vizsgálata is rutinná váljon.

A résztvevők száma a szűrővizsgálatokra korlátozott. A szűrések előre kiadott időpont alapján történnek.

Időpontra regisztráció a következő ingyenes telefonszámon: 06 80 182 182

Mire számíthat?

- ➔ **Fájdalommentes, ingyenes hallásvizsgálat**
- ➔ **Ingyenes véroxigénszint mérés**, mely által tájékozódhat a szervezet oxigén-szállító kapacitásáról.*
- ➔ **Biztonságos, higiénikus környezet**, minden ügyfél után fertőtlenítés
- ➔ **Nincs sorban állás**, egyszerre egy ügyféllel foglalkozunk
- ➔ **Azonnali eredmény**

Egészség
Napok
Június



Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon: www.geers.hu

Geers

*A kapott eredmény tájékoztató jellegű. Amennyiben rendelkezik hallókészülékkel kérjük, annak kiskönyvét hozza magával!

Csongrád: ünnepek és hétköznapiak

Csongrád-Csanád megye nyugdíjasai nevében köszöntöm a Hírlevél olvasóit, a barátainkat! Itt, a Tisza, a Maros folyók mindkét partján, és a Homokhátság településein élő nyugdíjasok örömeire is kiszabadultunk a „járvány” adta korlátozásokból, és igyekszünk mindent azonnal pótolni. Jó érzéssel és örömmel mondom, hogy az év szépen indult, és sok-sok rendezvénnyel köszöntjük egymást.

Május az egyik legszebb hónap, Anyák napjával kezdődik, és a Gyermekek nappal záródik.

Közben volt egy éves közgyűlésünk, amelyen értékeltük az elmúlt év eseményeit. Egyesületünk elnökségébe választottuk új tagnak Zsolnainé Zádori Franciskát. Köszöntjük és jó munkát kívánunk neki.

A nyugdíjasklubok közötti baráti találkozók is megkasodtak, szinte ütköznek az időpontok egymással. Nagyon jó megtapasztalni, hogy a közös találkozók felszabadítják tagjainkat. Ez az ünnepi hangulat csak fokozódik azzal, hogy megyénkben sok klubunk életében a 20-30-40-45-55 éves évfordulókat is köszönhetünk.

A mórachalmi Napfény nyugdíjas klub 40 éves ünnepségét május 20-án rendeztük meg! Nagyon szép és ünnepélyes volt. Köszöntöttük Ótött Kovács Józsefné klubvezetőt is.

Bordányi hétköznapiak

Klubunkban minden héten kedden van foglalkozás, közös együttlét. Nagyon jól alakult az év indulása, igyekeztünk olyan programokat megvalósítani a klubon belül, amivel mindenkinek találtunk hasznos elfoglaltságot. Ezt azért hangsúlyozom ki, mert a tagjaink közül jelenleg 15-en 80 éven felüliek, akik aktívan vannak jelen a közösségben. Nagyon sokat kártyázunk, ismerkedünk a rummikub játékkal, ami igen népszerű lett az utóbbi időben. Rendszeresen köszöntjük a névnaposokat és a születésnaposokat. Március 8-án nagyon jó hangulatú ünnepség keretében köszöntöttük nőtagjainkat. A baráti kapcsolatot kihasználva készültünk a „Tavaszi zsongás” című találkozónkra, melyet Anyák napjára szerveztünk a zsombói, forráskúti, üllési, rőszkei nyugdíjasokkal. Az első regionális találkozót követi a többi, hiszen nagyon jól éreztük magunkat. A közös beszélgetés mellett a tánc és nótá éneklés is jól alakította a délutánt, melyet hangulatos tombolával színesítettünk.

A folytatás is hasonló lesz, a vendégek jönnek egymás után, és szívesen megyünk mi is. Domaszék, Mórachalom és Rőszke mind vendégváró közösség.

Nagyon örülök a jó kapcsolatok alakulásának, ezt szeretnénk továbbra is fenntartani.

Szalai Antal,
a Nefelejcs Nyugdíjas klub vezetője

Június 4-én köszöntjük a Szeged Petőfi telepi Szépkorúak Egyesületét a 45-ös évfordulón. Június 13-án pedig Dorozsmán a Vöröskeresztes Nyugdíjas Egyesületet 40. évfordulóján ünnepeljük meg Molnárné Erika vezetésével. A szentesi Városi nyugdíjasok 55 évesek lesznek június 24-én, Valkainé Debreceni Erzsébet klubvezetővel, 40 éves évfordulóján, július 16-án köszöntjük a kisteleki városi nyugdíjas klubot Horváth Jánosnéval közösen.

Természetesen örömmel számolok be arról is, hogy nagyon fontos részünkre a szegedi események alakulása is, hiszen sok minden összeköt bennünket. Most vannak Szeged város ünnepi megemlékezései a 303 éves szabad királyi városi rang visszaszerzésére, a szegedi borfesztivál, és még számos ünnepi rendezvény.

Örömmel számolunk be klubjaink életéről is, hiszen egyesületünk 29 klubból áll, közösségi munkánk során a hagyományosan jó kapcsolat rendszert elevenítjük fel a látogatásainkkal.

Remélem, hogy aki a megyénket szeretné megismerni, azok megkeresik nyugdíjasainkat is, és jól fogják érezni magukat!

Szalai Antal
megyei elnök



Tiszaszigeti anyák napja

Két év covid miatti kihagyás után május 14-én ismét anyák napi vacsorán találkoztak a tiszaszigeti nyugdíjasklub tagjai. Sajnos a megszokotthoz képest megcsappant létszám volt csak jelen. Ki ezért, ki azért nem tudott jönni... Polgármesterünket, Ferenczi Ferencet is hiányoltuk, de „igazoltan” volt távol.

Nagyon örültünk, hogy az újszentiváni Nyugdíjas Klub is elfogadta meghívásunkat, és 13 tagjuk részvételével emelték a remek hangulatot.

Pető Jánosné
klubvezető

Testvérvárosi kapcsolat

Temerin testvérvárosa Mórahalomnak. Minden év városnapján meghívjuk az ottani nyugdíjas egyesületet és vendégül látjuk reggelivel, ebéddel a másik klub, a Napfény nyugdíjas klubbal közösen. Utána fürdőben mennek a vendégek. 5 órakor együtt megyünk a misére, a Gazdakör szervezésében kéve szentelésen veszünk részt. A Gazdakör vacsorán látja vendégül a temerinieket, hazaindulás előtt egy kis táncrea is jut idő.

A mórähalmi két klub és a Gazdakör július 20-án, Illés napra vagyunk hivatalosak Temerinbe, ahol szentmisén, zenés, táncos, csoportos felvonuláson veszünk részt. Jut idő a közös beszélgetésekre, fagyizásra, a tájház megtekintésére is. az



Temeriniek a mórähalmi városnapokon



Kedves klub alapító tagunk 90 éves születésnapján Mórahalmon, a Bástya nyugdíjasklubnál



Temerinben, Illés napon

Kirándultunk

Az Életet az Éveknek Csongrád Csanád Megyei szervezetének tagja a Makói Vertán telepi Nyugdíjas klub. A klub tagjai rendszeresen találkoznak és kirándulnak. Legutóbb kipróbáltuk a Hódmezővásárhely és Szeged között közlekedő vasút-villamost.

Szegeden ellátogattunk a Reök palotába, melyet Magyar Ede tervezett Reök Iván vízépítő mérnök számára. Az épület a szecesszió stílusában épült, európai viszonylatban is a legszebbek egyike.

Ezt követően sétahajóztunk a Tiszán a Maros folyó torkolatához.

A következő utunk Szabadkígyósrá vezetett ahol megtekintettük a csodálatos Wenckheim kastélyt, melynek egy része már eredeti pompájában tündököl. Az épületet Ybl Miklós tervei alapján neoreneszánsz és eklektikus stílusban építették 1875 és 1879 között.

Kocsis Sándorné klubvezető



Az Örökifjak Nyugdíjas Klub meghívására az Epöli Cselényaljai Szintársulat bemutatta Kéri Ferenc rendezésében Fazekas Mihály műve alapján a Ludas Matyit. A vidám színjáték nagy sikert aratott, ugyanúgy mint a 2 főszereplő, Döbrögi és Ludas Matyi. Több korosztály alkotja a társulatot. Most is bebizonyosodott, hogy a szépkorúak is tudnak művészi produkciót előadni, nemcsak a fiatalok. Vastaps után a gyerekek örömmel fényképezkedtek Döbrögivel és Ludas Matyival.

Gratulálunk a társulatnak, további tevékenységükhöz jó egészséget és sok sikert kívánunk.

Cserna Andrásné klubvezető

Ludas Matyi Oroszlányban



Petőháziak az országos vers és prózamondó találkozón



A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület két tagja, Ábrahám Ferencné és Horváth-Dori Katalin bejutott az országos vers és prózamondó találkozóra, amely 2022. május 12-én, Budapesten zajlott le.

30 előadó közül a petőháziak verssel készültek a rendezvényre. Bár a zsűri nem osztott ki díjakat, de Horváth-Dori Katalin versválasztását – Számadás a Golgotán – kiemelték, mert amíg a többiek ismert költők és írók műveit mutatták be, addig ő egy ismeretlen poéta gondolatát közvetítette.

Ennek a délelőttinek a legnagyobb nyertese valójában a résztvevő hallgatóság volt, hiszen lélekmengető napot köszönhettek az előadóknak.

Kissné Horváth Júlia

Galgamenti nyugdíjas dalkörök találkozója Ikladon

A Berek Dalkör május 21-én a Galgamenti nyugdíjas dalkörök találkozóján vett részt. A nagyszemű eseményt „Száll a dal” címmel, az „Életet az éveknek” Pest Megyei Szervezete rendezte. A színvonalas műsor házigazdája, az ikladi Rozmaring Nyugdíjasklub Egyesület elnöke, Braun Pál köszöntötte először a megjelenteket, majd a rendezvény fővédnöke, a Pest Megyei Szövetség elnöke, Peredi Tivadarné, Erzsike nyitotta meg a találkozót.

Az eseményen bemutakoztak Aszód, Domony, Galgahévíz, Iklad, Kartal, Tura nyugdíjas dalkörei, és a tatabányai Berek Dalkör. A dalkörök felkészülten érkeztek a bemutatkozásra és lelkesen tapssal jutalmazták egymás tudását.

Az előadott dalokat, táncokat, három tagú bizottság értékelte: Troják Frigyes, a Berek Dalkör vezetője, Csordás Ferencné és Balázs János.

Troják Frigyes értékelése szerint zenére, énekre azért van szükség, mert ének, zene nélkül nincsen teljes ember. Azért szeretjük a dalt és a zenét, hogy emberek legyünk, hisz a zene, a dal, az ének összeköt, megnyugtat, megnyitja a szíveket, erőt ad

a napi gondok elviselésében. Megköszönte, hogy színvonalas előadások mellett öltözetben is alkalmazkodtak a rendezvény szellemiségéhez.

A rendezvény közös énekléssel zárult.

Gratulálunk a magas színvonalú szervezéshez, a fellépők felkészült tudásához és az előadásokhoz.

Csordás Ferencné, Tatabánya Berek Dalkör



A Sarródi Árvalányhaj Nyugdíjas Egyesület 20 éves jubileuma

A Sarródi Árvalányhaj Nyugdíjas Egyesület május 8-án ünnepelte 20 éves jubileumát.

Több közeli egyesület is elfogadta a meghívást, a Fertőszéplaki Oszirózsa Egyesület, Fertőszentmiklós citerásai és a szintén Fertőszentmiklói Hagyományörző Egyesület. Megjelentek még a Fertődi Eszterlánc klub, a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület, valamint a volt agyagosszergényi és fertőendrédí egyesület tagjai.



Ábrahám Lászlóné egy verssel nyitotta meg az estét, majd őt Gergác Tiborné titkár követte, aki az elmúlt 20 évről beszélt. Ezt követően Papp Gyula, Sarród polgármestere köszöntötte az egyesület tagjait és a vendégeket. Végül, de nem utolsó sorban az „Élet az Éveknek” megyei klubtanács elnöke, Zsombokiné Buday Anna

méltatta a jubilálókat, és Turi Lajosnének, az egyesület elnökének átadta a Díszoklevelet, amelyet, az „Élet az Éveknek” országos szervezete adományozott a sarródiaknak. A hivatalos programok után a helyi táncsoport a „Sárközi ugrós és cinege” címmel mutatta be előadását. Ezután a falu önkormányzatának meglepetéseként a Geri-Betli Duó szórakoztatta a sokadalmat. A vacsorát követően a fertőbozi Fekete Tibor és felesége Anna forrósította fel a hangulatot, nem is kellett sokáig várni,



hogy megmozduljon a társaság, már ropták is a táncoslábú férfiak és asszonyok.

A nyugdíjasok ismét egy jókedvű délutánt tölthettek együtt. A szürke hétköznapiakban ezek azok a pillanatok, amelyek elfeledtetik számukra a mindennapi nehézségeket.

Kissné Horváth Júlia



Egy vidám nap a humorfesztiválon

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület május 24-én Levélen járt a humorfesztiválon. A „Van nekem egy rettenetes szokásom” című darabot adták elő, amellyel nagy sikert arattak. Az a nap a nevető izmok próbára tevő felhőtlen vidámságról és az együttlétről szólt. Egyik humor bonbon követte a másikat, miközben a háttérben a házigazdák az ebéd elkészítésén szorgoskodtak. A szíves vendéglátásnak nem volt határa, lesve a vendégek kívánságait, a levéliek minden igényt kielégítettek. Hálás köszönet a munkájukért, hiszen megint egy örömteli nappal gazdagodtak a rendezvényen résztvevő petőháziak is.

K. H. J.



„Meteorit” V. Országos Rummikub Verseny

A Kabai Őszirózsa Hagyományőrző Egyesület már ötödik alkalommal rendezte meg az országos rummikub versenyt.

Így volt ez május 7-én is. Szeretettel vártuk a résztvevőket, akik délre meg is érkeztek. Számot húztak, ennek alapján foglaltak helyet a verseny asztalnál. A megnyitón az Őszirózsa Egyesület részéről Kiss Lajosné, míg a város nevében Kiss Gáborné köszöntötte a jelenlevőket, majd a verseny előtt Turi Sándor levezető elnök ismertette a szabályokat. Elmondta, hogy az előzetesen a nevezést 71-en adták le, ebből 68 versenyző jelent meg a versenynapon. 17 asztalhoz ült a játékosok, és elkezdődött a 3 fordulós verseny. A rummikub olyan, mint a kártya: kell hozzá szerencse is – hogy betudj lépni 30-cal –, csak ezután jöhet a taktikázás, „logikázás”. Ebben már mindenki profi!

A fordulók között volt idő kávézni, szendvicset falatozni, nassolgatni, beszélgetni. Itt már mindenki ismer mindenkit, mondhatnám egy nagy család vagyunk. Voltak, akik Kabán maradtak pár napra és igénybe vették a gyógyfürdőt is. Szívesen jönnek Kabára, ami nagy megtiszteltetés számunkra. De visszatérve a versenyre, ami félnegyre befejeződött, és mindenki izgatottan várta már az eredmény hirdetést.

I. Szegi Józsefné – Kaba, Tamasz

II. Tóth Sándorné – Hajdúdorog

III. Hodosi Lajosné – Kaba, Őszirózsa

IV. Csukás Tibor – Kaba, Őszirózsa

V. Kerekes Kata Karcag (külön díjas lett!)

Gratulálok a helyezetteknek!

Mivel ötödik alkalommal rendeztük a versenyt, így meglepetésként az ötödik helyezett külön díjként egy fal órát kapott. Tagjaink közül 12-en versenyeztek, szép sikerrel, melyhez gratulálok! A dobogósok oklevelet, serleget, kis ajándékot kaptak. Minden résztvevő kapott egy kis linzert, az első pedig egy tortát is, amit a Hodosi cukrászdnak kö-



szönünk! Egyesületünk tagjainak köszönöm a támogatást, hozzáállást és a segítséget!

Befejezésül köszönöm mindenkinek, aki vette a fáradságot és még messziről is eljött hozzánk a verseny kedvéért. Legyen ez a nap szép maradandó emlék számotokra, hogy sok jó barát a mi kis városunkban együtt tudott lenni, és sportszerűen versenyezni. Köszönöm! Jövőre veletek ugyan itt!

Kiss Lajosné

Közösségépítés Kiskundorozsmán

Szeged - Kiskundorozsmai Alkony nyugdíjas klub a 2022-es évet zenés pótszilveszterrel kezdtük januárba. Februárban böllérnapon vettünk részt, ahol hurkát, kolbászt töltöttünk, nagyon kellemes napunk volt, jól éreztük magunkat, jókat ettünk. Márciusba megünnepeltük a nőnapot, 15-én részt vettünk az ünnepségen, megkoszorúztuk Petőfi Sándor szobrát. Másik csoporttal közösen megalapítottuk az asszonyképzőt, közösen sütünk, főzünk – például fánkot, palacsintát a gyerekeknek. Minden hónapban tartunk zenés rendezvényt,

meghívunk társklubokat. Május 1-én felvonultunk, pörköltet főztünk. Kirándultunk Nyíregyházára az Allatparkba. Voltunk Parádfürdőn, megnéztük a Kiskunhalasi Csipkemúzeumot is, de részt veszünk a könyvtár rendezvényein.

Reméljük a továbbiakban is ilyen aktív klubéletet élünk. Az összejövetelek remek alkalmat nyújtanak a közösségépítésére és a baráti kapcsolatok ápolására.

Ficsor Mihályné



A Szerecsenyi Nyugdíjas Klub

35 éves jubileuma

35 éves jubileumához érkezett május 21-én a szerecsenyi nyugdíjas klub. Az eseményre több baráti nyugdíjas egyesület is meghívást kapott, hogy részese legyen a jeles napnak.

Matics Istvánné elnök köszöntőjét követően az „Élet az Éveknek” megyei klubtanács, valamint az országos szövetség jó kívánságait Kovács Edit kulturális felelős közvetítette. Ezután átadta a díszoklevelet a klub 35 éves tevékenységéért. A szerecsenyi polgármester, Bolla Gyula is ejtett néhány szót a klub áldásos munkájáról. Mindezek után felcsendült a gyarmati iskolások citera muzsikája, amit egy vers és egy próza követte. A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület egy vidám jelenettel, a „Bányász mulatós mix”-szel szórakoztatta a nagyérdemű közönséget.

A köszöntőket és a műsort a vacsora követte, majd elkezdődött a felszabadult mulatság. Természetesen a petőháziak lábát most sem lehetett megkötni, amint megszólalt az első akkord, már a táncparketten is termettek.

Kissné Horváth Júlia

Tavaszköszöntő Csanádalbertin

A pandémia maga mögött hagyott minket, így végre a mi kis falunkban is közösen ünnepelhettünk, ahol ott lehetett a falu apraja-nagyja, és vendégeink is. Április 23-án a Kéknefelejcs nyugdíjas klub tagjai nagy készülődésben voltak. Volt, aki hagymát pucolt, volt ki süteményt sütött.

Főzőversennyel indult a nap. Mi is két bogrács marhapörköltet főztünk, vidám nótaszó mellett a Petőfi Parkban. A finom ebéd elfogyasztása után átsétáltunk a művelődési ház előtti színpadhoz, ahol színvonalas kulturális műsort tekinthettünk meg. A műsor előtt felállították a májuszfát, majd a csanádpalotai hagyományőrök, a Maros táncgyűttes koreográfiai, és Bartos Zsuzsanna székely népmeséje és éneke hozott hangulatba minket. A műsor folytatásában bűvész, énekesek – Sípos Tamás, Palcsó Tamás, és Varga Viktor – szórakoztatta a közönséget. Nagyon jól éreztük magunkat. Köszönjük a polgármester úrnak ezt a színvonalas rendezvényt, hogy két év bezártságát sikerült elfeledtetni, és kis falunkban örömet szerezni a lakosságunknak.

Deli Sándorné klubvezető



Juhászfesztivál Túrkevén

Május 14-én egy különös kiránduláson vettünk részt. Negyvenen utaztunk autóbusszal Túrkevére, a Juhászfesztiválra. Igaz, hogy kis faluban élünk, de nagy élmény volt látni ezt a régi időből fennmaradt hagyományt.

Élveztük a betyárokról szóló történeteket, és a fegyverek bemutatását, a magyar nótá énekesek előadását. Megkóstoltuk a finomabbnál finomabb gasztronómiai különlegességeket, jó volt látni azt a színes kavalkádot, a kirakodóvásárt, és hallgatni a népzenei bemutatót.

Este 5 órakor az Irigy Hónaljmirigy műsora után igaz fáradtan, de csodálatos élményekkel gazdagodva tértünk haza.

A legközelebbi kirándulásunkat Hajdúszoboszlóra tervezzük, ahol fáradt tagjainkat felfrissíthetjük a fürdőben.

Deli Sándorné



Autoimmun visszafordítás – 2. rész

Kulcsfontosságú környezeti tényezők

Krónikus gyulladások. A napi bioritmus eltolódása. A bélflóra eltolódása. Bélrendszeri funkciózavarok és lyukas bél-szindróma. Gluténal telített étrend és rejtett gluténérzékenység. Környezeti toxinok. Stressz és hormonális problémák. Fertőzések.

Krónikus gyulladások. Az autoimmunitás és minden krónikus betegség hátterében krónikus, rendszerszintű gyulladás áll. Az **akut gyulladás** az immunrendszer gyors reakciója a betolakodó vírusokkal, baktériumokkal szemben. A gyulladásos tünetek (hőmérséklet emelkedés, fájdalom, vörös, lüktető bőrfelszín, feldagadt és begyulladt szövetek) megszűnnek, amint a szervezet legyőzi a betolakodókat, meggyógyítja a sérülést. A **krónikus gyulladás** ezzel szemben olyan, mint egy alacsony lángon égő tűz a testünkben. Ilyenkor az immunrendszerünk is folyamatos készségben van, szünet nélkül dolgozik. Egy idő után a kimerültség összezavarja a védelmi rendszert és már nem csak az idegen fehérjét, hanem saját szerveink fehérjét is támadja. Ezen a ponton alakul ki az autoimmunitás.

A napi bioritmus eltolódása. Szervezetünkben olyan láthatatlanul működő 24 órás genetikai program (cirkadián ritmus) fut, amely nappal az energiaellátásért, éjszaka a pihentető alvásért, összességében a szervezet optimális működéséért, a hormonok termeléséért és a sejtek megújulásáért felel. A mellékvesében található az emberi test energiaközpontja. A mellékvese által termelt főhormon a kortizol, aminek a szintje reggel a legmagasabb, majd a nap folyamán fokozatosan csökken. Ezt a belső óránk szabályozza, lehetővé téve, hogy frissen, üdén, tettei készen és energiával telve ébredjünk, este pedig elálmósodva mély álomba merüljünk és pihentetően aludjunk reggelig. A mesterséges világítás, az éjszakába nyúló tévézés, olvasás, feje tetejére állította a belső rendünket. A modern kor embere fáradtan ébred és estére válik aktívvá, amikor aludni kellene. A szervezet nem képes előállítani a pihentető alváshoz szükséges hormont (melatonin).

A bélflóra eltolódása. A humán mikrobiom (baktériumok, vírusok, gombák) egy olyan univerzum a bélrendszerünkben, ami nélkülözhetetlen feladatokat lát el. A mikrobák segítenek az emésztésben (cellulóz, cukor lebontása stb), betanítják az immunrendszert, hogy felismerje ki a barát és ki az ellenség, betegségeket segítenek leküzdeni (antibiotikumok előállítás), befolyásolják a viselkedésünket. Az orvoslásban is nagyon fontos a szerepük, meghatározzák, hogy mely gyógyszerek alkalmazhatók szerveink károsodása nélkül. Minden ember egyedi és sokszínű baktériumközösséggel rendelkezik. A beleinkben élő 1,5 kg tömegű mikroba tízszeresen meghaladja a sejteink számát, DNS-ük száma akár ezerszer akkora lehet, mint amennyivel a humán sejteink rendelkeznek. A bélflóra egészséges összetételének eltolódásában nagy szerepet játszanak az elfogyasztott ételek. Zöldségek lebontásához például sokszínű és nagyszámú mikroba állományra van szükség. Ha a zöldségek hiányoznak az étrendből, ezek távoznak a szervezetünkől. Tovább rontja a mikrobiom állományunkat, a túlzott antibiotikum fogyasztás, a klóros víz, gluténtartalmú ételek és feldolgozott élelmiszerek fogyasztása, kézfertőtlenítő gélek, antibakteriális szappanok,

hipós felmosás, klóros fertőtlenítőszer. A bélflóra eltolódásának mértéke növeli a krónikus betegségek valószínűségét.

Bélrendszeri funkciózavarok és lyukas bél-szindróma. Dr. Alessio Fasano szerint, akinek autoimmun betegsége van, biztos lehet abban, hogy a lyukas bél-szindróma is fennáll.

Hippokratész: „Minden betegség a belekben kezdődik.”

Ha a beleink betegek, az immunrendszerünk sem lehet egészséges, hiszen a védelmi rendszerünk 80 százaléka itt található. Az autoimmunitás kialakulásához három faktor jelenléte szükséges. A genetikai hajlam az egyik, amit nem tudunk befolyásolni. A környezeti tényezők (egészségtelen táplálékok, toxinok, fertőzések, stressz) erős befolyása felderítéssel és kiküszöböléssel megszüntethető. A harmadik tényező a lyukas bél-szindróma, aminek a visszafordításával megakadályozhatjuk, hogy a környezeti tényezők aktiválni tudják a hibás géneket.

A vékonybél két teniszpálya méretű felülettel rendelkezik. A vékonybél belső felületén elhelyezkedő, a kefe sörtéire emlékeztető, számtalan képződmény növeli olyan hatalmasra a felületet, amin keresztül az ételből felszívódnak a tápanyagok, és bejutnak a véráramba. A vékonybél belső világát egyetlen sejtréteg választja el a nyirok erek és vérerek hálózatától. Egészséges állapotban csak a legkisebb molekulák jutnak át a bélfalon a véráramba. Ha a vékonybél membránja valamilyen okból megsérül, akkor már olyan nagyobb méretű molekulák is átjutnak, amelyek a szervezet számára idegenek. A bélfal túloldalán immunsejtek serege várja a betolakodókat, hogy felvegyék velük a harcot. Minél több és minél nagyobb a lyuk, annál több nagy molekula jut át a bélfalon. Az immunrendszer végkimerülésig harcol ellenük, végül már nem tudja megkülönböztetni a saját szervezet fehérjét az áthatoló fehérjétől. Megtámadja a saját szerveket, ez az autoimmun betegség.

A bélmembránt károsító tényezők: glutén, ételérzékenységek, emésztési funkció zavarok, hormonális változások, mikroflóra egyensúly felbomlása, fertőzések, túlzott antibiotikum használat, vércukor háztartás zavara, stressz, környezeti toxinok. A beteg bélben kevesebb a felszívódáshoz szükséges felület és a tápanyagok, vitaminok, gyógyszerek jelentős része a WC-ben landol.

Gluténal telített étrend és rejtett gluténérzékenység. A glutén a gabonában található ragacsos állományú növényi fehérjecsoport. A bélbe kerülve serkenti a zonulin-enzim termelését, ami a bélmembrán sejteinek ragasztóanyagát oldja, ezáltal áteresztő rés keletkezik a sejtek között. Kis mennyiségű gluténtartalom már előidézi néhány órára a lyukas bél-szindrómát. Szerencsére a glutén áthaladása után a lyukak bezáródnak, mivel a bélfal sejtei gyorsan regenerálódnak. Túlzott glutén bevitel esetén krónikus gyulladás a következmény és állandósul a lyukas bél-szindróma, kialakul az autoimmunitás.

A glutént az élelmiszeripar és más iparágak felhasználják ragasztó tulajdonsága miatt. Megtalálható tartósítószerekben, sűrítőanyagokban, felvágottakban, kozmetikumokban, a suszter csirizében (lisztből készül). A legtöbb előregyártott, előrecsomagolt élelmiszerben jelen van a pékáruk, tésztákon kívül.

A gluténal kapcsolatos érzékenységek széles spektrumon helyezkednek el. **Lisztérzékenység vagy cöliákia.** Súlyos au-

toimmun állapot, az immunrendszer rendellenes reagálása a szervezetbe kerülő gluténra. Tünetei a hasmenés, puffadás, fel szívódási problémák. **Búza- gluténallergia.** Az immunrendszer túlzott, azonnali, esetenként az életet közvetlenül fenyegető intenzív reakciója a gluténfehérjékre. **Rejtett gluténérzékenység.** A glutén szervezetbe kerülése által kiváltott klinikai jelenség, amely bélrendszeri- vagy bélrendszeren kívüli tünetekhez vezet. Ha a gluténtartalmú élelmiszereket eltávolítjuk az étrendből, a tünetek javulnak.

Környezeti toxinok. A mai világban hihetetlen mennyiségű toxin vesz minket körül. A mezőgazdasági vegyszermaradványok csupán a töredékét képviselik annak a mérgezőanyagoknak, amely folyamatosan jelen van a környezetünkben, a levegőben, az ételeinkben, a vízünkben. A nyilvántartott kemikáliák száma körülbelül 80 ezer, ami évente állandóan bővül. A szervezetbe kerülő toxinok összességében a sejtek kommunikációját, segítik a gyulladásos folyamatok fellángolását. A méregtelenítési stratégia első lépcsője a szervezetbe kerülő mérgezőanyagok drasztikus csökkentése. A második feladat a szervezet méregtelenítési funkcióinak támogatása.

Stressz problémák. A rövid idejű stressz nélkülözhetetlen az élethez. Vészhelyzetben a kortizol hatására a szervezet menekülésre és küzdelemre kész állapotba kerül (gyorsabb szívverés, gyorsabb légzés, verítékezés). Utána pihenés és regenerálódás következik. A krónikus stressz romboló hatással van a szervezetünkre: lelassítja az anyagcserét, krónikus gyulladást okoz, kóros irányba változtatja meg az immunrendszer működését, hozzájárulva az autoimmun betegségek kialakulásához. Kiüríti a szervezetből a létfontosságú tápanyagokat, sejt szintű oxidációs folyamatokat indít be, korai öregedést előidézve. A kortizol hatására lebomlanak a kötőszöveti ragasztóanyagok, hozzájárulva a lyukas bél-szindróma kialakulásához.

A külső stresszforrásokon kívül (munkahelyi-, párkapcsolati-, szociális stressz) belső stresszforrások (krónikus gyulladások, bélrendszeri fertőzések, lyukas bél-szindróma, toxinok felhalmozódása, oxidatív stressz, mikrotápanyagok hiánya, ételérzékenységek, vércukor ingadozások, alváshiány, mozgásszegénység) is terhelik a szervezetünket. A bennünk lévő szupergépezet, abbéli igyekezetében, hogy ledolgozza stresszt, adagolni kezdi a kortizolt, ami egy szinten túl már nagyon káros a szervezetünknek.

Fertőzések. A stressz nagyon gyakran váltja ki a fertőzések (krónikus bélrendszeri fertőzések, vírus fertőzések) aktiválódását, ugyanakkor az aktiválódott fertőzések újabb belső stresszforrásként terhelik az immunrendszert, ezáltal ördögi kört hozva létre.

A cikk forrása:

Kokavecz N Katalin – Autoimmun sorsfordító program könyv
www.medkozpont.hu

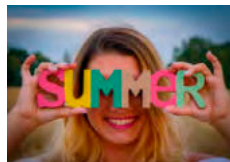
www.autoimmunsorsforditoprogram.hu

A következő részben az 5 pilléres gyógyító rendszerről (V.Á.L.T.S.) fogok írni. Ez lesz az autoimmun visszafordítás gyakorlati része.

Dr. Tar József,
a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke

Figyelem!

Ez egy IGAZI nyári programcsomag ám!



Fürdőzünk...
Eszünk-iszunk-borozunk...
Fagyizunk...
Időpont: 2022.06.26-29.

Csomag tartalma:

3 éjszaka szállás svédasztalos félpanziós ellátással

Délben ajándék büféleves

1 db fürdőbelépő/fő (egész napos belépőjegy a gyógyfürdőbe, vagy a városi strandra)

Bogrács Party

Borkóstoló Csurgón a 400 éves reneszánsz pincében

Fagyizás Nagyatád legjobb fagyizójában

Városnéző séta idegenvezető kíséretében

Nyeremény játék!



Résztvételi 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 büfélevesvel)

*Nyereményjáték:

A Bogrács Party-n kisorsolunk 1db két fő részére szóló 2 éjszakai üdülést teljespanziós ellátással, természetesen hozzánk, a Hotel Solarba!

Hotel Solar *** Nagyatád

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

82/504-135; 30/500 3135

infosolar@t-online.hu

Napfényes Nagyatád

Nyári AKCIÓ-val várunk

2022.06.01-08.31-ig minden kedves üdülni vágyót!

4 éjszaka szállás reggelis ellátással,
standard szobában : 32.400 Ft/fő + IFA



Vacsora felár - igény esetén : 4000 Ft/fő

Idegenforgalmi adó : 400 Ft/fő

Egyágyas felár : 2000 Ft/fő

Prémiumszoba felár : 1000 Ft/fő

Klíma felár : 1000 Ft/szoba/éj

Gyere, és üdülj nálunk kedvezményesen!

Fantasztikus nyári gyerekkedvezményeinkről

pedig érdeklődj kollégáinknál bátran!

12 éven aluliak számára szuper kedvezménnyel készültünk
idén is a szünidőre!

Ne habozz! Foglalj most!

Hotel Solar *** Nagyatád

06-30-500-3135, 06-30-697-2668

infosolar@t-online.hu

www.hotelsolar.hu

Kirándultunk

A Zalaegerszegi Asztma Klub Egyesület és a Mezőgazdasági Nyugdíjasok Klubja tagsága sétát szervezett a városunk déli szélén található Alsóerdőbe. Csatlakoztak hozzánk a Zalaegerszegi Nyitott Szív Egyesület és a Kirándulást Kedvelő Nyugdíjasok Klubja tagjai közül is néhányan. Összességében a négy klubból mintegy negyvenen vettünk részt a sétán.

A közelmúltban alakították ki a régi napközis táborból a korszerű Szabadidő központot. Elsősorban a fiatalabb korosztályok számára alkalmas a tartalmas időtöltésre, de a szép környezet, a jó levegő miatt a nyugdíjasok is szívesen jönnek ide gyermekeikkel, unokáikkal. A bejáratnál egy hatalmas szarvas szobor fogadja a látogatókat.

Az Azáleás völgy „kötelező” séta célpont mindenki számára, különösen

májusban, amikor virágzik a rododendron. A fehér, a sárga és a piros számos árnyalatában pompáznak a virágok, melyek mérete és formája is sokféle variációt alkot.

Bangó Gyuláné klubvezető



Zalaegerszeg természeti szépsége

A Zalaerdő Zrt. alá tartozó, Magyarország szerte egzotikumnak számító Azáleás völgy kialakítása a 60-as években kezdődött meg. A kiemelkedő botanikai területnek számító védett övezetet a Jeli Arborétum mintájára alakították ki. A környéken járva kihagyhatatlan látnivaló a 24 hektáros völgy és környéke.

Zala megye hét természeti csodája közül ez az egyik!

Az Azáleás-völgy a zalaegerszegi Alsóerdő botanikailag védett területe.

Fatalin Gyula vezetésével a Jeli arborétum példájára hozták létre egy átjárhatatlan akácosból. A hatvanas-hetvenes években egzota növényeket telepítettek be kísérleti jelleggel a sajátos mikroklímájú völgybe. Elsősorban Jeliből szereztek be a csemétéket. A hegyvidéki hangulatot árasztó környezetben a gyűjtemény később arborétum jellegűvé vált.

A völgyben megtalálható a kolorádói jegenyefenyő, mamutfenyő, szerbluc, szitkaluc, európai és japán vörösfenyő, simafenyő, kaukázusi jegenyefenyő, zöld- és kékduglász, valamint különböző tuják.

Szép látvány a tavasszal virágba boruló azálea-gyűjtemény, amelyről a völgy a nevét is kapta (rododendron: havasszépe).

Az Azáleás-völgy mellett Kígyó-, illetve Róka-völgynek nevezett 24 hektáros területen még számos betelepített fafajta ad arborétum jellegét a vidéknek.

Szabadon látogatható.

Rododendron és azálea

Mi a különbség?

Van egy kis kavarodás azzal kapcsolatban, hogy az azálea és a rododendron ugyanaz a növény-e. Tudományos nevét Linné a görög rodón (rózsa) és dendron (fa) szavakból képezte. Mivel azonban a rododendron nem rózsa és nem is fa, ő maga is elégedetlen volt vele, olyannyira, hogy átkeresztelte azaleának.

Az azálea nevet ma főleg a kertészeti, cserépből nevelt szubtrópusi fajtákra használják, míg nagyobb, szabadban élő testvéreik-

re a rododendront. Ezért egyes források külön ki is emelik, hogy habár mindkét növény a hanga családjába tartozik, az azálea és a rododendron növények eltérő fajok.

A rododendronnak amúgy több magyar neve is ismert: hangaróza, havasi rózsza, havasszépe. A havasszépe név onnan származik, hogy a rododendron az Alpokban és a Kárpátokban a fenyvesek fölött él, ott, ahol a gyalogfenyő a havasi réteggel találkozik. Az azáleák egyébként a Távol-Keletről származnak. A savanyú talajt, a hűvös, nedves tavaszt és a meleg, párás nyarat kedvelik.

Újragondolt Ifjúsági Tábor több generációnak

A Zalaegerszeg-Alsóerdőn található Sport- és Élmenypark egy igazi közösségi találkozóhely, ahol minden korosztálynak kínálnak kikapcsolódást és szórakozást.

A szabadidőközpontban található számos új létesítmény mellett (multifunkciós sportpálya, salakos kerékpár pálya, kosárlabda pálya, futópálya, gyermek KRESZ pálya, négy évszakos sípálya, erdei kalandpark 15 méteres mászófallal) a fák ölelésében egy tisztáson helyet kapott egy fantasztikus játszópark is.

A szokásos alapjátékokon felül (hinta, mókuserék) található itt egy faltörő kos hinta is, ami akkor nyújt igazi élményt, ha egyszerre többen ülnek rajta.

A játszópark központi látványossága az Ecogarden különleges GSWeb makk tematikájú SkyWalk kombinációja, ami majd 10 méteres magasságával igazán tiszteletre méltó látványosság az erdőben, és már a kapun belépve is jól látható. Erről a fantasztikus játékról a gyerekek körbenézhetnek a magasból, és ha legyőzték minden, a játék belsejében található akadályt, akkor lecsúszhatnak a hatalmas csőcsúszdákon.

CUKORBETEG? NEHEZEN GYÓGYULNAK A SEBEI? HASZNÁLJON CURIOSA® SEBKEZELŐ GÉLT!

CUKORBETEGSÉG ESETÉN A SEBGYÓGYULÁSÉRT
FELELŐS HIALURON TERMELŐDÉSE ÉS
LEBOMLÁSA MEGVÁLTOZIK A SZERVEZETBEN, AMI
HOZZÁJÁRUL AHHOZ, HOGY A CUKORBETEGEK
SEBEI NEHEZEN GYÓGYULNAK.*

Hialuronnal, a bőr
nélkülözhetetlen
alkotóelemével!

*Forrás: Shakya S, Wang Y, Mack JA, Maytin EV. Hyperglycemia-Induced Changes in Hyaluronan Contribute to Impaired Skin Wound Healing in Diabetes: Review and Perspective. Int J Cell Biol. 2015;2015:701738. doi: 10.1155/2015/701738. Epub 2015 Sep 10. PMID: 26448756; PMCID: PMC4581551.)

 **RICHTER GEDEON**

Gyártó: Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com
Curiosa® gyógyászati segédesszereknek minősülő orvostechnikai eszköz CE0483
Mellékhatás / Nemkívánatos esemény bejelentése és a biztonságos alkalmazással összefüggő kérdés esetén
elérhetőség: +36 1 505 7032; medinfo@richter.hu.
A termék alkalmazásával kapcsolatos információkról a termekinformatio@richter.hu címen érdeklődhet.
Document ID: KEDP/DAEAY3, Lezárás dátuma: 2022.02.07.



A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!