

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2022. május

Kedves Klubtagok!

Minden édesanyának, nagymamának és dédi mamának sok szeretettel kívánunk örömeiben gazdag, hosszú életet. Ezzel a mindenki által jól ismert verssel köszöntünk benneteket.

Móra Ferenc: Anyának

*Álmomban az éjszaka
aranykertben jártam.
Aranykertben aranyfán
aranyrigót láttam.
Aranyrigó énekét
a szívembe zártam.
Ahány levél lengedez
szél ringatta ágon,
ahány harmatcsepp ragyog
fűszálon, virágon,
Édesanyám, fedjedre
annyi áldás szálljon.*

Szinte minden megyei szervezetünkben, a klubokban köszöntötték az édesanyákat, a nagymamákat és a dédiket. Sokan vittünk virágot a temetőbe, hiszen ezen a napon mindig azokra is emlékezünk, akik már csak a szívünkben, a gondolatainkban élnek tovább.

Kedves Klubtagok!

Bizonyára már ismeritek a 2022. év munkatervét, látjátok, hogy ebben az évben is sok közösségépítő, szép programot szervezünk nektek. Több programunk felhívása már meg is jelent. Ugyanakkor érzékelhetitek, régen nem látott mértékben szabadult el az infláció. Néhány partnerünk már jelezte, hogy a korábban nekünk adott árakat nem tudja tartani. A Pesti Vigadó az egyik kedvelt rendezvényhelyszínünk. A bérleti díjat 200 százalékkal emelték. De a hajó ára is másfélszeresére emelkedett a korábbi árhoz képest! A szállodák rezsiköltsége – például a gázár – megháromszorozódott. Az étkezések áráról ne is beszéljünk! Aki főz, tudja,

(folytatás a 3. oldalon)



Poézis 22

A Zala megyei szervezet februárban hirdette meg a nyugdíjasok, klubtagok és érdeklődők számára Poézis 22 pályázatát. Az elmúlt év elején a vírus okozta korlátozások miatt gondoltak arra, hogy az internetes térben megvalósítható programokat szervezzenek. Ezek egyikeként hirdették meg a magyar kultúra napján a költészet napja tiszteletére a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Zala Megyei Szervezete nevében irodalmi pályázatunkat Poézis 21 címmel. A klubok, egyesületek nyugdíjas korú tagjai és Zala megyében élő nyugdíjasok figyelmét felkeltette a pályázat, így az ország más részeiről is befogadták a pályamunkákat.

A 2022-es év kezdetén is újabb fertőzési hullám kezdődött, hozzáértő szakemberek szerint ez akár május elejéig is eltarthat. Ezen időszakot sem szeretnék volna tétlenséggel tölteni, ezért alkotó kedvű klubtagjaink és idősek részére – a szövetség kulturális bizottságával egyeztetve – irodalmi pályázatot hirdettek a városi, falusi mindennapok vagy a hűség témakörében.

A pályaművek beérkezés határideje Nemzeti ünnepünk napja, 2022. március 15-e volt, az eredmény kihirdetésére a Költészet Napján, 2022. április 11-én került sor. A beérkezett műveket három tagú szakmai zsűri bírálta el.

A Hírlevél 14-15. oldalán olvasható a végső sorrend, s reményeink szerint a beérkezett műveket rövidesen szerkesztett formában is olvashatjátok.

A TARTALOMBÓL:

Bemutatkozik az Heves megyei szervezet * Nyárbúcsúztató a Vigadóban * Rubina Sándortól búcsúzunk * Meghívó és jelentkezés a soproni kulturális programra * Nyitott Tájházak Napja Héregen * Autoimmun visszafordítás * Sakk, rejtvény...

SZERTARTÁSOK

A Poézis 22 pályázat „Szent Márton 1-3 vers” jelige díjazottja

*Fehér párnádon kék virradat
csókokkal rezzentem álmodat*

*hajnal van kedvesem vár a világ
pirítós mellé főzök teát*

*nem tudni a jövőnk mit hoz ma el
kérdéseinkre hogyan felel*

*felgördül függönyünk a színpadon
tudd hogy szeretlek szeress nagyon*

*kívánjunk egymásnak szépet és jót
csodát ígézött varázsolót*

*fáradozz boldogulj légy aki vagy
távolból vigyázom útjaidat*

*ünnepek múlnak és hétköznapiak
úgy vagy enyém hogy tied vagyok.*

*

*Tőled indulok hozzád jövőm
bánatot hozok és örömet*

*akkor is szeress ha nem voltam jó
vigasz az ölelés gyógyít a szó*

*ülj mellém kedvesem és meséld el
mit hozott ez a nap és mit vitt el*

*utadon kit láttál szerettek-e
befogadott-e a város szíve*

*készítsünk vacsorát a tűzhely meleg
éltünk s mit megéltünk köszönjük meg*

*alkonyi órákra szép este száll
lelassul az idő szinte megáll*

*szavakkal kérdezlek csókok felel
vállamon szenderegysz úgy alszol el.*

Nemzedék

vers, próza és mesemondó verseny

20. alkalommal rendezte meg az Életet az Éveknek Heves Megyei Szervezete a hagyományörző jelleggel elindított Nemzedék vers, próza és mesemondó versenyt. A programra Hatvanban került sor minden alkalommal, a hatvani Naplemente Nyugdíjas Klub szervezésében és koordinálásával.

Kalmár Gyuláné, a hatvani klub kultúrfelelőse évtizedek óta hihetetlen munkabírással szervezi a versenyt, ahol nemcsak a nyugdíjasok, hanem óvodások, iskolások is szerepelnek minden alkalommal.

Méltóképpen hangsúlyoztuk a 20. alkalom megünneplésén az elmúlt 20 év fontos mérföld köveit, eseményeit, legfontosabb pillanatait. Zenés, képes összeállítással idéztük fel a 20 év felépítőit, gyönyörű verseit. Megköszöntük Kalmár Gyuláné, Erika áldozatos munkáját, és az évek óta segítő aktív és már nyugdíjas óvodapedagógusok segítő hozzáállását. A rendezvény nagyon meghatározó egyik pillanata az volt, amikor a gyöngyöshalászi Nagy Alex 8. osztályos tanuló – aki Ukrajnából menekült, és most Gyöngyöshalászon tanul – elmondta Radnóti Miklós Nem tudhatom című versét. A nagyon jól megszervezett rendezvényen közreműködő valamennyi segítőnek köszönöm a munkáját!

Lázár Tünde megyei 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.eletet-

azeveknek@gmail.com ● Web: www.eletetazeveknek.hu

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

Kedves Klubtagok!



(folytatás az 1. oldalról)

hogy egy-egy alapvető élelmiszer ára 25-35 százalékkal emelkedett. Ez sajnos azt jelenti, hogy a programok részvételi díja is emelkedni fog. Természetesen igyekszünk jó árakat elérni. Partnereink is szeretnék, ha a jövőben is igényel-

nénk a szolgáltatásaikat. Tagjaink körében is sok az átlag alatti nyugdíjösszegeből élő. Szeretnénk, ha a következő nehéz időszakban is lenne lehetőségük üdülni, színházba, moziba, koncertekre menni. Ezért mindent megteszünk.

Köszönjük, hogy ebben a nehéz helyzetben is számíthatunk a szolidaritásotokra. Egy hónappal ezelőtt

a Hírlevélben több megyei szervezetünk is beszámolt a gyűjtésekről, amit az Ukrajnából menekülők megsegítésére szerveztek. Pénzadomány gyűjtését hirdette meg az EURAG (Európai Idősek Szervezete) a Kijevben működő tagszervezete megsegítésére. Ez a szervezet egy kijevi idősek otthonában működik. Alapvető élelmiszerre gyűjtenek.

Köszönjük az addigi – 20 ezer és 5 ezer Ft közötti – adományokat. A szövetség számlaszámára továbbra is várunk pénzadományokat. Ha egy-egy megyei szervezet pár ezer forintot adományozna, az segítséget jelentene nekik! A szövetség számlaszáma:

Nyugdíjas Klubok és Idősek "Élet az éveknek" Orsz. Szöv.

11712004 20134440 00000000

A megjegyzéshez írjátok ezt: Ukrajna – adomány

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva elnök

Nyilatkozat az elszabaduló inflációról és a nyugdíjak értékállóságáról

A magyar gazdaságban hosszabb ideje érzékelhető árnyomás a nemzetközi tényezők hatására ez évben kritikus méretű inflációt okozott. A fogyasztói árak elszabadultak, hónapról hónapra rekordot döntenek; a márciusi árak 8,5%-kal haladták meg az egy évvel korábbit. Az infláció mértéke mellett annak szerkezete is aggasztó: az élelmiszerek ára 13%-kal nőtt, és még ennél is súlyosabb probléma, hogy ezen belül az alapvető élelmiszerek ára drasztikusan emelkedik: margariné például 33,6%-kal, a burgonyáé 28,3%-kal, a kenyéré 27,9%-kal, a száraztésztáé 23,6%-kal, a száraz hüvelyeseké 23,3%-kal, a sajté 21,8%-kal, a baromfi húsa 21,4%-kal, a friss zöldségé 19,6%-kal, a péksüteményeké 18,7%-kal, a zsiradéké 18,4%-kal, a liszté 18%-kal, a marhahúsé 17,6%-kal.

A jelenlegi súlyos helyzet a mértékadó prognózisok szerint egész évben fennmarad. Az MNB szerint az éves infláció alulról, a Nemzetközi Valutaalap szakértői szerint felülről súrolja a 10%-ot. A romló helyzetet az mutatja talán a legjobban, hogy az inflációs prognózis nem azon múlik, hogy melyik elemző intézet készítette a számítását, hanem az, hogy mikor. Az IMF 10,3%-os becslése azért haladja meg az MNB prognózisát, mert egy hónappal később, április első felében készült.

A rohamosan gyorsuló infláció egyre súlyosabb helyzetet idéz elő a nyugdíjasok megélhetésében. A kétszámjegyű infláció által előidézett nehézségeket súlyosbítja, hogy arra kell számítani: az élelmiszerárak az idén 15%-kal emelkednek. Ilyen magas élelmiszerár-emelkedés legutóbb negyedszázaddal ezelőtt, 1997-ben fordult elő. A gyorsuló élelmiszerár-emelkedés következtében a nyugdíjas fogyasztói kosárral számolt infláció az év hátralévő időszakában gyorsabban nő az általános inflációnál. Ezért elengedhetetlen, hogy a nyugdíjak és nyugdíjszerű ellátások júniusban 5%-kal emelkedjenek.

Az infláció szerkezete, az alapvető élelmiszerek árának 20%-ot meghaladó emelkedése elviselhetetlen terheket jelent az átlagot el nem érő nyugdíjjal rendelkezők számára. Ennek enyhítésére a 160 ezer forintot meg nem haladó ellátásokat júniusban a fenti 5%-on felül 3%-os kiegészítő emelésben kell részesíteni. Ellenkező esetben idős emberek tömege kerülne súlyos megélhetési válságba.

Budapest, 2022. április 29.

Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa (NYUSZET)

A NYUSZET értékeli, hogy a kormány bejelentette, 2022. július 1-ével további 3,9%-os nyugdíjemelésről döntött. Az emelést 2022. január 1-jéig visszamenőleg egy összegben kapják meg a nyugdíjasok, a júliusi nyugdíj összege már a 3,9%-kal emelt összeg lesz.

Ugyanakkor a nyugdíjas szervezetek – különös tekintettel az alacsony nyugdíjasok igen nehéz helyzetére – fenn tartják a javaslatukat. A nyilatkozatot megküldték az Idősek Tanácsa elnökének, Orbán Viktornak és Varga Mihály pénzügyminiszternek.

Bemutatkozik az „Életet az Éveknek” Heves Megyei Szervezete

„Közösségbe születik az ember, a közösség ellenszolgáltatás nélkül megvéd, biztonságot ad.”
(Csányi Vilmos)

Szervezetünk fő célja, a Heves megyei nyugdíjasok emberi, állampolgári jogainak védelme, társadalmi és anyagi jogainak érvényre juttatása, társadalmi megbecsülésük erősítése, tartalmas és hasznos szabadidő biztosítása. Több mint két évtizede az idős korosztállyal alkotunk egy nagy megyei csapatot, és egy igazán jó közösséget.

Elsődleges célunk a közösség építés, hisz a valahová tartozás érzése, a mai nehéz társadalmi helyzetben, a pandémia, a háború okozta válság idejében elengedhetetlen.

Az elmúlt közel két esztendő valamennyi közösség számára nagyon nehéz időszak volt. A COVID 19 nemcsak az egészségre volt káros hatással, sajnos a közösségekre is. Megyei szervezetünk a pandémia alatt is igyekezett a klubvezetőkkel tartani a kapcsolatot, az elnökség tagjaival leginkább telefonon beszéltünk heti rendszerességgel. Egy-egy országos online vezetői értekezlet, megbeszélés után röviden tájékoztattam megye klubjait az őket is érintő teendőkről, online programokról, az éppen aktuális feladatokról. Közösségünkhöz 22 tagklub tartozik, közel 1000 fővel. 7 elnökségi taggal működünk, jó összhangban, aktívan és kreatívan. Egyik fontos feladatunk, új közösségek bevonása a megyei szervezetünkbe. Szeretnénk létszámunkat növelve még hatékonyabban dolgozni, közösséget építeni. Meg kell keresni a megyében azokat a klubokat, akik nyitottak arra, hogy még tartalmasabb klubéletet éljenek a megyei programok segítségével. Nem szabad elengedni egymás kezét, ebben a helyzetben még inkább erősíteni kell a közösséghez tartozást.

Elnökségi üléseket havonta tartunk, melynek helyszíne mindig valamelyik elnökségi tag otthona, munkahelye. Nagyszerű megismerni egymás szűkebb környezetét, a jó hangulatú megbeszélések feltöltötenek bennünket.



A megye negyedévente tartja a klubvezetői tanácskozásait, mindig más helyszínen. Általában a jubiláló klubok fogadnak bennünket, ahol minden alkalommal nagyon szép ünnepségben és kiváló vendéglátásban van részünk. Az idei első tanácskozás helyszíne Eger volt, az egri Kertbarátok Köre jóvoltából. Az érdemi munka után, mindig bemutatkoznak a helyiek, ahol nagyszerű műsorral köszöntik a tagklubokat, majd pedig finom ebéd zárja a találkozást. Az idei évre – ha minden az elképzeléseink szerint zajlik – már megvannak a tanácskozás helyszínei és időpontjai.

Országos szervezetünk minden hónapban csatlakozik az „Idősek Egyeteme” programsorozathoz, melyet nagyszerű kezdeményezésnek tartunk. Az előadásokra a zoomon lehet csatlakozni, ami már egyre több nyugdíjas számára is megtanulható és alkalmazható felület. Nagyon örülök, hogy a megyéből egyre többen csatlakoznak ezekhez a nagyon hasznos online programokhoz.

A pandémia számos új kihívással állított szembe bennünket. Egyik sarkalatos kérdés a technikai eszközök megfelelő használata. Felmértük az igényt, és szeretnénk ilyen jellegű ismeretanyagot átadni a nyugdíjasoknak, hogy ne okozzon gondot a felületekhez való csatlakozás, hogy ne maradjanak le az online eseményekről sem. A közösségi média nagyban segíti a kapcsolattartást, ott azonnal elérhető szinte mindenki, és nagyszerű lehetőség, hogy az online programjainkat ott népszerűsítsük.

Klubjainkkal való kapcsolattartásnál mindig a legfontosabb kérdés, hogy az egészségük rendben van-e, hiszen a pandémia idején az elsődleges feladat az egészség megőrzése, a szabályok betartása a





saját magunk és környezetünk védelme érdekében történik.

2022-ben néhány klubnál már megtartották a tisztújító közgyűléseket. A hatvani és a gyöngyösi klubban régi és új klubvezetők vállaltak vezetői tisztségeket. A klubvezetőkkel szinte heti rendszerességgel tartjuk a kapcsolatot, segítünk a felmerülő kérdések orvoslásában. Klubot, megyét vezetni, közösségeket irányítani, emberekkel foglalkozni nagy kihívás, és rengeteg önkéntes munka. Tudjuk, hogy sokszor nehéz, de igyekszünk a nehézségeken gyorsan túljutni és újult erővel belevetni magunkat a legfrissebb munkákba.

Nagyon várjuk már a tavaszi, nyári találkozásokat, és izgatottan készülünk a rendezvényeinkre. Április 22-én rendeztük meg 20. alkalommal a Nemzedékek szavalóversenyét Hatvanban, májusban 4. alkalommal klubvezetői kirándulásra megyünk, az idei úti cél Debrecen. Júniusban Egerben, a megyei tekeversenyen mérettetjük meg magunkat, és júliusban a Tisza-parton fogunk kapcsolódni a dinyesháti Szenior Sport és Egészségnapon. Megyei szervezetünk igyekszik olyan tevékenységeket, programokat szervezni, melyek segítik az aktivitás fenntartását, a generációk közötti párbeszéd erősítését, az aktív kapcsolódást.

Az ukrán-orosz háború kapcsán adománygyűjtésbe kezdtünk Tiszanánán. Egy emberként fogtak ösz-

sze fiatalok és idősök. A mézeskalács szakkör tagjai pozitív üzenetekkel ellátott mézeskalácsokat készítettek a határon várakozó kisgyermekeknek és szüleiknek. Az összegyűjtött adományokat sikerült Tarpa településre eljuttatnunk Tiszanána Község Önkormányzata segítségével. Nagyon hálás vagyok mindenkinek, aki segített, és szó nélkül támogatta kezdeményezésünket.

Tapasztalatom alapján bátran mondhatom, hogy a nyugdíjasokra mindenkor és mindenhol lehet számítani, helyi és megyei szinteken egyaránt. Jelen vannak a települési és a megyei ünnepeken, közösségépítő foglalkozásokon, fizikai és szellemi tevékenységeken, a különböző versenyeken. Köszönet és hála a Heves megyei „kis-nagy” csapatnak, hogy együtt dolgozhatunk, együtt tehetünk az idős korosztályért.

Lázár Tünde
a megyei szervezet elnöke



Eredményhirdetés a Hagyományok Házában

Az Országos Művészeti és Kulturális Bizottság szervezésében, április 8-án került sor az 2021. évi online vetélkedők eredményhirdetésére, az oklevelek, emléklapok, jutalom tárgyak átadására.

A közel száz díjazott között szerepeltek a „Kerek Isten fája” hagyományörző vetélkedő, a vers- és prózaírók, a vers- és prózamondók legeredményesebb versenyzői.

A rendezvényt Szecsődi Józsefné, az Országos Művészeti és Kulturális Bizottság elnöke nyitotta meg. Örömet fejezte ki, hogy a pandémia idején is aktívak voltak nyugdíjasaink az online versenyeken. Azt is megemlítette, hogy ezt az összejövetelt jóval előbbi időpontra tervezték, sajnos az egészségügyi előírások miatt erre nem kerülhetett sor.

A meghívott, megjelent versenyzők azonban így is nagy örömmel vették át az okleveleket, az oklevelek mellett a Hagyományörző vetélkedőn eredményesen teljesítők még a „Kerek Isten Fája” pla-



Szecsődi Józsefné és Hegyesiné Orsós Éva

ketteket, a vers- és prózaírók pedig a könyveket is kaptak.

Az ünnepi hangulatot fokozta, hogy a programot megtisztelte Hegyesiné Orsós Éva, az Országos Szövetség elnöke. Melegszívű

köszöntésében elismerően szólt a versenyzőkhöz. Megköszönte aktivitásukat és további tevékeny részvételre buzdított mindenkit. Szólt még a tavaszi és őszi rendezvényekről, ahova szívesen látják az érdeklődő nyugdíjasokat, azok családtagjait és barátait is. Számunkra, Győr-Moson-Sopron megyeiek számára nagyon eredményes volt ez a nap, hiszen szép számban voltunk a meghívottak között, és a vers író kategóriában elhozhattuk az első díjat is. Riba Ildikó érte el ezt az eredményt, a Csornai Írisz Nyugdíjas Egyesület képviselőjeként.

A program befejező részében Sipos Lászlóné, Jutka – a MKB Heves megyei tagja – rendkívül tartalmas előadást és bemutatót tartott a Hagyományok Házáról.

Úgy gondolom, ez a nap tartalmában, minőségében egyaránt kellemes, szép, és maradandó élményeket adott valamennyi jelenlétvőnek.

**Kovács Edit
az MKB tagja**



A bemutató sétára indulók



A meghívottak egy csoportja

Jelentkezési határidő: 2022. június 17.

Befizetési határidő: 2022. július 15.

Beküldési cím: „Élet az éveknek” Klubszövetség 1094 Budapest Balázs Béla u. 18. II., e-mail: info@nyugszov.hu Programkoordinátor: Fráter Éva (06-1-327-0118)

JELENTKEZÉSI LAP NYÁRBÚCSÚZTATÓ A VIGADÓBAN

„Szereted-e még?” Szécsi Pál emlékműsor – Gergely Róbert előadása

2022. augusztus 15. 10.15 óra – 1051 Budapest, Vigadó tér 2.

2022. augusztus 16. 10.15 óra – 1051 Budapest, Vigadó tér 2.

Ismét eltelt egy év, hamarosan jön a nyár és a szokásos nyárvégi zenés programunk, melynek helyszíne a jól ismert és kedvelt Vigadó épülete. Immár 7. éve szervezünk nektek zenés programokat ebben a gyönyörűen felújított épületben. **Idén is örömmel hívunk benneteket egy nagyszerű zenés programra a Vigadó épületének idegenvezetőkkel történő megtekintésére, és az azt követő hajókirándulásra.**

Az idei nyarat Gergely Róbert műsorával zárjuk, aki Szécsi Pál slágereit hozza el nektek. Gergely Róbert kétszeres EMeRTon-díjas színész, énekes. 1992-ben az év musicalszínészévé választották, számos arany-, platina- és gyémántlemez tulajdonosa, és két Arany Zsiráf Díjat is kapott. Első önálló popzenei próbálkozása az Emanuelle című dala volt, mellyel egy csapásra ismert és sikeres lett. A mai napig lelkiismeretesen gondozza Szécsi Pál hagyatékát, ő a Szécsi Pál-díj kuratórium elnöke. A Vigadóban előadásában felcsendülnek a nagy slágerek: Csak egy tánc volt, Violák, Távollét, Én édes Katinkám... és megannyi személyes visszaemlékezés. Azoknak ajánljuk ezt a pódium-előadást, akik szívesen nosztalgálnak, és szeretettel gondolnak vissza Gergely Róberttel Szécsi Pálra.

Az előadás előtt az idegenvezetők röviden bemutatják az épületet, a legszebb termeket. A koncert után elsétálunk a sétahajó kikötője. A dunai hajózás 60 perces, az út végén a hajó a Vigadó téren köt ki.



A program részvételi költsége: 5900 Ft/fő, mely tartalmazza az előadás árát, az idegenvezetés díját, a kb.55 perces épületlátogatást, valamint az 1 órás sétahajózást a Dunán.)

Fontos! A nagy érdeklődésre való tekintettel a résztvevőket a jelentkezés sorrendjében tudjuk fogadni. (Szükség esetén várólistát hozunk létre.) A dátumválasztás lehetőségét a szabad helyek függvényében tudjuk figyelembe venni.

A kiválasztott dátum: (ha mindkét időpont jó azt is jelezzék)

Jelentkező csoport neve*:

Csoport levelezési címe (irányítószámmal):

Csoport vezetőjének neve:

Telefonszáma:, **email címe:**

Jelentkezők száma: fő

Jelentkezési határidő: 2022. június 17.

Befizetési határidő: 2022. július 15. (A részvételi költséget csak azok fizessék be, akik a Szövetségtől visszajelzést kapnak!)

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk! A rendezvényt csak megfelelő létszám esetén tartjuk meg!

*Az itt közölt adatokat a Szövetség kizárólag ennek a programnak a szervezéséhez használja fel, harmadik félnek nem adja ki, a rendezvényt követően a jelentkezési lapot megsemmisítjük.

Dátum.....

.....

aláírás



BÚCSÚZUNK RUBINA SÁNDOR (1944-2022)

Mély fájdalommal búcsúzunk Rubina Sándortól.

Sándor gazdag életútja túl korán és váratlanul szakadt meg. Halálának a híre mindenkit megdöbbentett. Nem panaszkodott, bár több jel is arra utal, hogy már februárban érezhette, beteg.

1944. március 11-én született Székesfehérváron. Kisgyerekkorát Jenőben töltötte, majd Székesfehérvárra költözött a család. Nyolc testvére volt. Lakatos szakmát tanult. Már az iskolában megmutatkozott, hogy az emberekkel való együttműködés, mások hozzásegítése a problémák megoldásához, a kapcsolatok építése volt az igazi erőssége. Szakoktató lett, a diákjai nagyon szerették. A Köfém Hengerműben műszakvezető lett, majd az Univerzál Kft-nél hasonló munkakörben dolgozott. Azután vállalkozásba kezdett, és a nyugdíjkorhatár betöltéséig a kereskedelembe dolgozott. Bárhol is dolgozott, mindig megbecsült vezető és munkatárs volt.

1963-ban házasodott össze Hajgató Erzsébettel. 3 gyerekük született: Edit, Sándor és Zoltán. Feleségével, Erzsikével szinte minden rendezvényen találkoztunk, hiszen mindenhová együtt jártak „Anyuval”, ahogyan Sándor szólította a feleségét. Gyerekeiről is szívesen beszélt, büszke volt az unokáira és a nemrég született dédunokájára.

Az „Életet az éveknek” mozgalomban közel 20 éven át dolgozott az idősök jobb életminőségéért. Először a Köfém nyugdíjas klub vezetője volt, majd tagjainak az „Életet az éveknek” Fejér megyei egyesület elnökévé választották. Sándor megértette, hogy idős tagjaink és általában az idősök életében a problémák és bármilyen ügy megoldásához partnereket kell találni. Jó kapcsolatot alakított ki a polgármesterekkel, képviselő testületi tagokkal, a gondozási központok és a művelődési házak munkatársaival. Erőssége volt, hogy figyelt az emberekre, tudott kérni. Ehhez bölcsesség és szerénység kellett. Soha nem ő volt a fontos, hanem azok, akikért tenni akart, akikért a felelősséget vállalta. Két alkalommal is megválasztottuk az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége alelnökévé. A szövetség 25. éves jubileumi ünnepségére országos kiállítást szervezett Székesfehérváron, amihez megnyerte a város polgármesterének, Cser-Palkovics Andrásnak a támogatását. A szövetség történetének egyik emlékezetes eseménye volt ez a rendezvény.

Amikor felesége egészsége megrendült, a felmentését kérte. Érezte, nem fog tudni olyan minőségű munkát végezni, mint amelyet megszoktunk tőle. De ezt követően is velünk maradt, és mindig jött, amikor azt éreztük, kifejezetten az ő tudására, tapasztalataira lenne szükségünk! Pest megyei szervezetünk mellett vállalt mentori feladatokat.

2022. május 2-án sokan kísértük el utolsó útjára. A megyei klubtagok, sok idős barát a temetést követően szeretettel emlékezett meg róla egy-egy történetet felelevenítve. A temetésen koszorút helyezett el Greskó Gáborné, Fejér megyei szervezetünk volt elnöke, Szecsődi Józsefné, a megyei szervezet most megválasztott elnöke, Peredi Tivadarné, Pest megyei szervezetünk elnöke, és búcsúbeszédet mondott Hegyesiné Orsós Éva, az országos szövetség elnöke.

Őrizzék meg az emlékéit! Nyugodjál békében drága, Sándor!

Nyugdíjas Klubok és Idősök „Életet az éveknek”
Országos Szövetsége elnöksége

Tatabányai Forgó Orsók Foltvarró Csoport A nagy cicázás

A Tatabányai Forgó Orsók Foltvarró csoport hagyományosan minden évben tart táborot a foltvarrós barátnőinknek, ahova az egész országból sereglenek a varrós lányok.

Az idei táborunkat a Gróf Eszterházy Móric Ökoturisztikai Központban, Kőhányáson tartottuk, igazán patinás környezetben.

Esténként meglepetés varrást szerveztünk a táborozóknak. Idén azt gondoltuk, hogy tisztelgünk Eszterházy Mórincné Károlyi Margit emlékének, akit a környéken a szegények grófnőjeként tiszteltek és becsültek. Mi is az estét egy nemes ügynek szenteljük.

A mostani helyzet adta a témát is, ölelgetős, kedves cicusokat varrtunk, amit menekült gyermekeknek ajánlunk fel. Bár szomorú a mostani helyzet, ez mégis igazi örömvarrás lett, jókedvvel, nagy nevetésekkel, néha könnyezésekkel is, így a cicákba belevarrtuk a szeretetünket, örömünket, reményünket a békére.

60 db cicus készült el.

A cicusokat átadtuk a Polgármesteri Hivatal Intézményfenntartási Iroda irodavezetőjének, aki kapcsolatban van azokkal a civil szervezetekkel, akik aktív résztvevői az ukrán menekültek segítségének. A hozzájuk forduló szülők gyerekei kapják meg a cicusokat, amikor ügyeiket intézni érkeznek. Itt jegyezném meg, hogy politika mentesen, mint anyák, nagymamák átérezzük ezeknek a gyerekeknek a sorsát, akik a felnőttek döntései miatt napokon keresztül utaztak, és érkeztek szinte a semmibe.

A 13 cellaház lakójáról a következő oldalon olvashattok, illetve a YouTube-on nézhetek meg egy riportfilmet.



A 13-as cellaház lakója

Margit 1918-ban állt oltár elé Esterházy Móriccal. Négy gyermekük született: Mátyás, Marcell, Menyhért és Mónika. Habár a gróf sok időt töltött a fővárosban, mégis a majki vadászkastély főépülete volt a család állandó lakhelye.

A grófnő hasonlóképpen egyszerű életet élt, mint bárki a személyzetből – ő csak parasztrógnőként emlegette magát.

A második világháborúig a család kifejezett jómódban élt. Tartották magukat a Károlyiak generációról generációra öröklődő elvéhez, miszerint a gazdagság felelősséggel jár. Az uradalomban iskolát működtettek, mondván, hogy leginkább a tanulás révén lehet előrébb lépni – több helybéli tanár itt járta ki annak idején az elemit. Margit minden évben számba vette a gyerekes családokat, és karácsonykor megajándékozta őket. Nem sajnálta az időt, végig látogatta őket, felírta, mire van szükségük (a ruhaméretet is), és a karácsonyi csomagot ennek alapján állította össze.

Vannak feljegyzések, miszerint a kastélyban hatalmas készletet tartott ruhaneműkből, és mindenkinek segített, még a vándoroknak is.

A háború az Esterházyak életét is felforgatta, kivált, miután a birtokot megszállták az oroszok. Igaz, itt jóval kisebb lett a kár, mint más kastélyokban, köszönhetően Nevszkij ezredesnek, aki, bár parancsot kapott a kolostor elpusztítására, inkább az erdőbe lövetett. Így is sok minden elpusztult, többek között a családi levéltár, számos értékes tárgynak pedig lába kelt. Nem valószínű azonban, hogy mindent az oroszok vittek volna el, hiszen mi szükségük lett volna a fronton például a zongorára.

Majkon ekkoriban hadikórház is működött, Margit pedig, bár nem lett volna kötelessége, kivette a részét az ápolásból. Sohasem nézte, ki milyen nemzetiségű.

A majki uradalom 1952-ben az állam kezébe került, ám Esterházy Móricot a család nagy részével egyetemben még az előző évben kitelepítették a Nógrád megyei Hortra, ahol az egykori gróf sírásóként dolgozott. Margit csak azért maradhatott Majkon, mert nem volt budapesti lakcíme, Emma húga pedig, akiben Esterházy Péter szerint „csöndes, növényi jóság lakozott”, osztozott a sorsában.

Az egykori kegyelmes asszony ugyanúgy ténykedett a birtokon, mint korábban, mindegy volt, hogy már semmi sem az övé, a 13-as cellaház lakója Oroszlányba is bejárt kertészkedni, lovas kocsit hajtott, és még káromkodni is „megtanult”, hogy jobban beilleszkedjen a kollégái közé.

Emma nő létére favágónak állt. Esténként, miután hazatért, és evett valami konzervet – mert Margit, bár a munkától nem félt, főzni sohasem tanult meg –, külföldről kapott angol, német, francia nyelvű lapokat olvasgatott. A család távol lévő tagjaival nyílt levelezőlapra tarthatták a kapcsolatot – szigorúan semleges témákat érintve, például az időjárást, másképp ez a vékonyka szál is elszakadhatott volna.

Volt egy nagy becsben tartott tehénkéjük, aki Kati névre hallgatott – akkor sem váltak meg tőle, amikor a jóság már nem tudott tejet adni –, de jutott hely kutyáknak, cicáknak is, ennél fogva pedig a kis cellaház kvázi bolhapalotává vált. Esterházy Mátyás gyerekei, Péter, Mihály és György, akik sok nyarukat töltötték a nagymamánál, a saját bőrükön tapasztalhatták meg az apró vérszívók ténykedését. Margit a legkevésbé sem fogta fel tragikusan a helyzetet, mondván, a bolhák is csak Isten teremtményei. De tanultak tőle az unokák olyasmit is, aminek aztán felnőttként is hasznát vehették:

„Hozzászoktatott bennünket, hogy a munkának van ellenértéke. Mi fűrészeltük fel az udvarában a fát, ami egész évben kitartott. Megvoltak az árfolyamok: a vékony fa tíz fillér, a kicsit vastagabb húsz fillér. Jártunk tobozt szedni a fenyvesbe, mert az jó begyújtós volt” – emlékszik vissza A 13-as cella grófnőjében Esterházy György.

1956-ban Margit férje és lánya, Mónika Ausztriába emigráltak. Hívták az asszonyt is, ám ő képtelen volt elhagyni a hazáját, mondván, „ha a jó időkben jó volt az ország, a rossz időkben sem hagyja el”. Talán valahol legbelül még abban is reménykedett, hogy a tisztázatlan körülmények között elveszített Marcellt mégiscsak viszontláthatja, és lehet, hogy a paralízisben fiatalon elhunyt Menyhért sírjától sem akart távol kerülni.

A 13-as cellaház lakója maradt egészen 1975-ben bekövetkezett haláláig.



MEGHÍVÓ

AZ „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” NYUGDÍJAS AMATŐR MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK, SZÓLISTÁK ÉS BARÁTAIK SOPRONI KULTURÁLIS PROGRAMJÁRA

2022. szeptember 26-27-28-29. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: Sopron Hotel Szieszta (9400 Sopron, Lövér krt. 37.)

A **Soproni Kulturális Program** Szövetségünk méltán népszerű négynapos programja. A magas művészi színvonalú produkciók bemutatkozása a rendezvény nyitóeseménye. Kiváló idegenvezetők ismertetik meg velünk – gyalogosan és kisvasútra ülve – Sopron történetét és nevezetességeit. Erdei kirándulást tervezünk túravezetővel, az esti séta a Sörházdombi Kilátóhoz mindig nagyon népszerű, sok érdeklődőt vonz. Borkóstolóra vár bennünket a Gyógygödör. A második napon ismét egésznapos kirándulást szervezünk. Ezúttal a megye több nevezetes településére is ellátogatunk. Programjainkon rendszeresen részt vesznek a partnereink, akik hallásszűrést végeznek, és előkészítik a gyógycipők megrendelését. És persze, lesz zenés-táncos party! Ezúttal is olyan élményekben gazdag, szórakoztató, az „Életet az éveknek” mozgalmat erősítő programot állítottunk össze, amire érdemes eljőnnötök!

A soproni művészeti fesztiválra az alábbi kategóriákban, az alábbi feltételekkel jelentkezhetek:

Kategóriák:

1. Szóló ének (népdal, nóta, operett, sanzon stb.),
2. Vers, próza, mesemondás
3. Hangszeres szólista, együttes
4. Népdalkör, énekkar
5. Táncsoport (néptánc, moderntánc, szalontánc, hagyományőrző táncok stb.)
6. Színjátszás (jelenetek, kabarék stb.)

Műsoridő: egyéni szereplőknél max. 5 perc, csoportoknál max. 8 perc.

Nevezés: A jelentkezéseket **2022. június 15-éig** várjuk a nevezési lapon. Kérjük, aki érdeklődik, minél hamarabb jelentkezzen, mert erre a népszerű programunkra gyorsan elfogynak a helyek.

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik három éjszakát a hotelben töltenek:

- szólistáknak 1000 Ft/fő
- csoportoknak: 2000 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik három éjszakát töltenek a hotelben:

- szólistáknak: 2000 Ft/fő,

• csoportoknak: 3000 Ft/csoport
 Akik fellépnek, de nem igénylik a szállodai szolgáltatást:

- szólistáknak: 2000 Ft/fő
- csoportoknak: 3000 Ft/csoport

Felhívjuk a jelentkezők figyelmét, hogy egy klub (együttes) maximum két csoportos műsorszámmal és két szólista (egyéni) produkcióval nevezhet a rendezvényre. A fellépés lehetősége függ a járványhelyzettől is! Erre akkor kerülhet sor, ha a zenés- és más rendezvényeket a járványügyi intézkedések lehetővé teszik.

A nevezési díjat, az ausztriai kirándulás, a borkóstoló és a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. A visszaigazolással egy időben küldjük meg a befizetéshez szükséges számlaszámot. A visszaigazolásokat minden jelentkező e-mailben, 2022. június 30-áig kézhez kapja. A fenti részvételi díjakat legkésőbb **2022. július 15-éig** kell befizetni.

Részvételi díj a klubtagjainknak:

SOPRON HOTEL SZIESZTA

Részvételi díj hároméjszakás foglalás esetén:

- 4 nap/3 éjszaka 39.000 Ft/fő kétágyas szobában
- 4 nap/3 éjszaka 35.500 Ft/fő háromágyas szobában
- 4 nap/3 éjszaka 51.500 Ft/fő egyágyas szobában

Részvételi díj azoknak, akik nem tagjai a Szövetségnek:

SOPRON HOTEL SZIESZTA

Részvételi díj hároméjszakás foglalás esetén:

- 4 nap/3 éjszaka 42.000 Ft/fő kétágyas szobában
- 4 nap/3 éjszaka 38.500 Ft/fő háromágyas szobában
- 4 nap/3 éjszaka 54.500 Ft/fő egyágyas szobában

A **részvételi díj** tartalmazza a szállást félpanzióval (büfé reggelivel, büfévacsorával), a parkoló használatát, Áfá-t és Ifa-t. Nem tartalmazza a nevezési díjat és a választott programok részvételi díját. A szálloda wellness szigetének használatát(beltéri medence, pezsgőfürdő, finn szauna, gőzfürdő, fitness terem). Nem tartalmazza

a nevezési díjat és a választott programok részvételi díját.

Ebben az évben is kiváló idegenvezetők terveztek nekünk **buszos kirándulást. Az idegenvezetők ezúttal a megyei szervezetünk tagjai lesznek, akik sok meglepetésprogrammal készülnek.**

A második napon, reggeli után elhagyjuk Sopront és Fertőd felé vesszük az utunkat. Megtekintjük az Esterházy kastélyt, a franciakertet. A kastélyegyüttes kiépítése és fénykora Esterházy „Fényes” Miklós herceghez kötődik, aki 1762-től haláláig, 1790-ig folyamatosan építkezett, hogy létrehozza az uralkodói udvarhoz mérhető rezidenciáját, s ahol mindennaposak voltak a fényűző ünnepségek. A kastélyegyüttes a mai formáját 1762-1784 között nyerte el. Barokk, rokokó és copfstílusban épült. Eszterházára nemcsak a korszak magas rangú családjai látogattak el, hanem Mária Terézia császár-királynő is vendégeskedett, és itt élt a nagyszerű zeneszerző, Joseph Haydn is. **Sarród** község jelenlegi településrészei három volt településből álltak össze: Sarródból, Fertőújlaból és Nyárligetből. A település neve elválaszthatatlan a Kócsagvár-Fertő-Hanság Nemzeti Park nevétől. Tájháza a nyeregvetés parasztházak formáját mutatja. A régi időkben szokás volt, hogy különböző szentek oltalmába helyezték házukat a tulajdonosok. Így a Tömördi család egykori hajlékát Szűz Mária őrzi. **Öntés** településre érve a Hanság élővilágával ismerkedünk. **Osli** nevét talán már hallottátok. A Nagyboldogasszony templomról híres, búcsújáró hely. Hövejnek világhírnevet hozott a csipke. Megtekintjük a Csipkemúzeumot, a csipkevarrást is bemutatják nekünk. **Fertőszentmiklós** számos nevezetessége közül is megismerjük néhányat. Ha azt hallod **Agg-hegy**, a kirándulást követően eszedbe fog jutni a kilátó, fénykereszt, Házaspárok útja.

És a meglepetésprogramok tényleg maradjanak tényleg meglepetésnek.

Tartalmas napunkat itt zárjuk, és visszaindulunk Sopronba. **(Az autóbuzos kirándulás költsége 6500 Ft/fő).**

A programban szerepel több fakultatív program is. Így a Sopron nevezetességeit bemutató kisvonatozás, városnézés idegenvezetővel; az esti séta a Sörházdombi kilátóhoz (1 km). Ellátogatunk a Csokimanufaktúrába is. Ennek a költsége **5000 Ft/fő**. Az ár tartalmazza a kisvonattal történő közlekedést, a belépőt és a kóstolást. A harmadik napon borkóstolóra várnak bennünket a híres Gyógygödörben. Soproni borokat kóstolunk, és közben kapunk zsíros kenyeret, velőspirítóst. **A program részvételi díja 2100 Ft.** A részvételt csak annak tudjuk biztosítani, aki jelentkezik és befizeti a programok díját. Izgalmas TOTÓ-ra is számíthatok! Nem utolsó sorban lesz lehetőségetek



gyakorolni a Rummikub játékot, és a harmadik napon versenyezhetnek is.

A választható programok közül a kőszegi-ausztriai kirándulást, a borkóstolót a részvételi díjjal együtt kell befizetni. A többi programra – így a Csokimanufaktúra látogatására is! – az érkezésnél, a recepció asztalunknál lehet befizetni. Kérjük azonban, **a részvételi szándékokat jelezzétek a jelentkezési lapon.** Egy-egy programon a részvételt csak akkor tudjuk garantálni, ha előre jelezték a részvételi szándékokat. Mindenki más csak az üres helyek függvényében tud részt venni. **A részletes programot augusztus közepén küldjük meg a mellékelt jelentkezési lapot visszaküldő, a részvételi díjat befizető valamennyi résztvevőnek.**

Lemondási feltételek:

A jelentkezés 2022. augusztus 15-éig kötbérmentesen lemondható.

Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, hogy visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg. Ugyancsak hívjátok fel a jelentkezők figyelmét arra, hogy a program meghirdetésének idején a szállodai szolgáltatás igénybevételének a feltétele az oltási/védettségi igazolvány bemutatása. A szabályok változását folyamatosan figyelemmel kísérjük, és arról tájékoztatunk benneteket. A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. 320 fő részvétele lehetséges a programon.

A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket is, ugyanezen az áron.

**Jelentkezés és információ:
Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség
telefon: 00 36 1 327 0118,
www.eletetazeveknek.hu**

Kérjük, olvashatóan töltsd ki!

Jelentkezési határidő: 2022. június 15.

Beküldési cím: eletetazevекnekfesztival@gmail.com,

Kérjük, csak akkor küldjétek a jelentkezéseket postai úton, ha nem tudjátok másképpen megoldani:

„Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.

N E V E Z É S I, ILLETVE JELETKEZÉSI LAP
az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” Soproni Kulturális Program című rendezvényére
2022. szeptember 26-27-28-29. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)
Helyszín: 9400 Sopron, Lövér krt. 37.

Fellépő és/vagy résztvevő CSOPORTOK és EGYÉNEK részére

Kérjük, hogy ezt az adatlapot töltsétek ki, ha csoporttal vagy egyénileg érkeztek függetlenül attól, hogy felléptek, vagy sem. Értelemszerűen, aki nem lép fel, csak azokat a sorokat töltsé ki, amelyek az azonosításhoz szükségesek.

Felhívjuk a jelentkezők figyelmét arra, hogy a program megszervezése és lebonyolítása során az aktuális járványügyi szabályok szerint járunk el.

Résztvevő neve/klubja neve/ művészeti csoport neve:

Klubja/postacíme:

Csoportvezető vagy szólista, egyéni résztvevő neve:

Csoportvezető vagy szólista, egyéni résztvevő postacíme:

telefonszáma: e-mail címe:

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

Ha az „Életet az éveknek” Klubszövetség tagja, adja meg klubja kódszámát:

Fellépők száma:fő, résztvevők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Betanítója (koreográfus, karvezető, stb.)

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

Műsorszám időtartama (max.: 10 perc/csoport, 5 perc egyéni fellépő esetén!):

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

Szállást fő részére kérek

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

..... db három ágyas szobát

Megye nevezetességei – autóbuzsós kirándulásra jelentkezők száma:fő **(6.500 Ft/fő)**

Borkóstolóra jelentkezők száma: fő **(2.100 Ft/fő)**

Kisvasúttal a Csokimanufaktúrába: fő **(5.000 Ft/fő)**

Dátum:

.....
aláírás

Lébényben jártak...

Az „Élet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron megyei szervezete kézműves kiállítást nyitott 2022. április 5-én Lébényben. A kiállítás megnyitóján köszöntőt mondott a megyei klubtanács elnöke, Zsámbokiné Buday Anna, valamint Lébény jegyző asszonya, dr. Tóth Tünde. „A végén majd nem az számít, hogy mennyi éved volt az éltedben, hanem hogy mennyi élet volt az éveidben.” mindketten, egymástól függetlenül ezzel az Abraham Lincoln idézettel nyitották meg a kiállítást. A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjai is részt vettek a színvonalas rendezvényen. Szébbnél szebb alkotásokban gyönyörködhettek a megjelentek. A bemutatón horgolt, hímzett és még sok más technikával készült műveket sorakoztattak fel az egyesületek tagjai. A petőháziakat Erdődyné Kökény Ágnes képviselte kerámiaival.

Mintha a Nap süttött volna ki azon a komor, esős délutánon, amint elmerültek a sokszínű világban.

A résztvevők a román kori Szent Jakab templomot is megtekintették, ha már Lébényben jártak. Az impozáns épület égfelé törő két tornyával tekintélyt parancsolt, szinte hihetetlen, hogy mindez kétkezi munkával épült meg az 1800-as években. Az ember apró pont volt csupán a monumentális templom belső terében. A délután mindenki számára a lelki feltöltődés jegyében telt el.

Kissné Horváth Júlia



Értse magabiztosan mások beszédét, megerősítés és visszakérdezés nélkül!

Az élet pillanatok sora. Miért maradna le róluk hallása miatt?



**Az élet
jobb
teljes
hangerőn**

Önnel is előfordult, hogy nem tudott aktív résztvevője lenni a beszélgetéseknek, nehezen értette az Ön körül zajló történeteket, esetleg úgy érzi, állapota elzárja Önt a világ elől?

Tudjuk, mennyire frusztráló kimaradni a társas eseményekből, félrehallani a szomszéd, az unokák szavait, főképp az olyan jeles alkalmakkor, mint a Húsvét vagy az Anyák Napja.

Legyen újra részese az Önt körülvevő világnak!

Törődjön egészségével, törődjön hallásával! Mert az élet jobb teljes hangerőn.

Május a Törődés és az Édesanyák Hónapja a Geers Halláscentrumoknál!

Egész hónapban minden ingyenes hallásvizsgálat mellé vászon konyharuhát adunk ajándékba*!



INGYENES VIZSGÁLAT, AZONNALI EREDMÉNY, VÁRAKOZÁS NÉLKÜL

Vizsgálat időpontja:

2022. május 1-31.

Elérhetőségeinket megtalálja:

www.geers.hu

Geers

A zsűri értékelése a „POÉZIS 22”

című pályázati kiírásra beérkezett művekről

VERSEK

„HŰSÉG” TÉMAKÖRBE

1. **„Szent Márton 1-3 vers”** jelige **25,3 pont**
(Templomok; Szertartások; Hű a mindig más tájhoz c. versek)
 2. **„Szilvia 1-6 vers”** jelige **23,4 pont**
(Csillagcsönd; Diót tör Anyám; Göcseji anizs; téli este; Nagypapám c. versek)
- megjegyzés:** Csillag a hóban című verset nem értékeltük, mert előzetesen megjelent a Napút baráti kör Facebook oldalán 2021. december 26-án.
3. **„Természet”** jelige (Úgy szeretnék élni... c. vers) **23 pont**
 4. **„Summa 1-2 -3 vers”** jelige **22,6 pont**
(Skálázás; Bűnbánat; Régi-új érzések c. versek)
 5. **„Hegedű hangja”** jelige (Ünnep legyen c. vers) **22 pont**
 5. **„Hűség magamhoz, más(ok)hoz”** jelige **22 pont**
(Kétségek között; Kapuk és én; Álmodok...vágyok; (Majd) ha...; Csacsкасágok...? c. versek)
 5. **„Lélekfény 1-4 vers”** jelige **22 pont**
(Emlékszel idő; Barát vagy ellenség; Mamának mesélek c. versek)
- megjegyzés:** az **Úgy jöttem** című verset nem értékeltük, mert előzetesen megjelent a Poézis 21 című kiadványban.
6. **„Hóbagoly 1-2 vers”** jelige **20,5 pont**
(Városból a szabadba; Hűség c. versek)
 7. **„Kincs 1-2 vers”** jelige **20 pont**
(Hűség és hiánya, Kincs c. versek)
 7. **„Picurka 1-4 vers”** jelige **20 pont**
(Neked adtam; Búcsú; Kis országunk, Irgalmaz c. versek)
 8. **„Ötven éve 1-3 vers”** jelige **19,6 pont**
(Változásában örök, Ötven év!; Borzalom c. versek)

9. **„Rímfaragó”** jelige **19,3 pont**
(Anyanyelven; Új tavasz ébred; Újra a Somlón c. versek)
10. **„Józsika”** jelige **19 pont**
(Életem útvonala c. vers)
10. **„Anna 1-2 vers”** jelige **19 pont**
(Bölcsekedés; Nőnap elmélkedés c. versek)
10. **„SZIV 1-2 vers”** jelige **19 pont**
(Hűség; Ádám bácsi c. versek)
10. **„Nyanyó 1-2 vers”** jelige **19 pont**
(Napjainkban; Kiáltás c. versek)
11. **„J.P.Gy. 1-3 vers”** jelige **18,7 pont**
(Őszi képek; Réges régi szerelem; Egy sima, egy fordított c. versek)
12. **„fény/1-3 vers, kéz és tangó”** jeligékkel is **18,6 pont**
(Fényből a félhomályba; Fogjuk egymás kezét; Utolsó tangó c. versek)
13. **„Családommal vidáman 1-7 vers”** jelige **18,2 pont**
(70. születésnapra; A két Kisunokám; Feleségemhez; A Táncoslábú Sógornő; A Kistesóm; Matyi kutyám; A legjobb barát c. versek)
14. **„Valcsika”** jelige (Hűség c. vers) **18 pont**
14. **„Reménysugár”** jelige (Szülőfalum c. vers) **18 pont**

„FALUSI/VÁROSI ÉLET” TÉMAKÖRBE

1. **„Tündéerkert 1-3 vers”** jelige **22,3 pont**
(Hazatértem; Falusi hervadás; Időutazás a múltba c. versek)
2. **„Zala”** jelige (Semmi c. vers) **21 pont**
3. **„Smaragd 1-3”** jelige **19,3 pont**
(Lakótelep; Gébárti piknik; Egy nap falun c. versek)
4. **„Csodás természet”** jelige (A természet csodái c. vers) **17 pont**

„EGYÉB” TÉMAKÖRBE

1. **„Őszikék”** jelige **24 pont**

2. „Tavaszi idill” jelige **23 pont**
(Egy szonett a tavaszról c. vers)

3. „Galambos 1-5 vers 1 színmű” jelige **21,2 pont**
(2022 nagy kérdése; Névnapi levél Balogh Katalinnak; Reggeli köszönet disztichonban ...és leoninusban; Aggodalom c. versek)

3. „Galambos 1-5 vers 1 színmű” jelige **21,2 pont**
(2022 nagy kérdése; Névnapi levél Balogh Katalinnak; Reggeli köszönet disztichonban ...és leoninusban; Aggodalom c. versek)

megjegyzés: a *Falusi életképek régen – és most* című verset nem értékeltük, mert előzetesen megjelent a poet.hu internetes oldalon. A *Nő születése* című blőd egyfelvonásos drámát műnem-beli eltérősége okán nem értékeltük.

4. „75 év” jelige **20,8 pont**
(Szabó Szonjához; Szerelem; Egy maroknyi élet; Hetvenöt évesen; A léghajó c. versek)

5. „Örök mozgás” jelige (Mozgás az élet c. vers) **20 pont**

6. „Napsugár” jelige **17 pont**
(Már csak mendegélek c. vers)

6. „Hóvirág 1-5 vers” jelige **17 pont**
(A buszok és vezetőik; A Kerka Táncgyűttes; Télen; Jó tanácsok; Anyaföldünk c. versek)

7. „Media Works összeállítás 1.” jelige **8 pont**
(Hódoló főhajtás; Orbán jobb, mint Uri Geller, Előre, nem hátra! Elégedett vers; Bónusz vers; Hála-ima (átdolgozás))

PRÓZAI ÍRÁSOK

„HÚSÉG” TÉMAKÖRBEN

1. „Koppány” jelige (A legszebb ajándék című írás) **26 pont**

2. „Hovawart” jelige (Nelly /Egy kutya két élete/ (igaz történet) **23 pont**

2. „Bobi” jelige (Bobi című írás) **23 pont**

2. „Csillagpor 50” jelige (Szőlőtőkék című írás) **23 pont**

3. „kisdiák 1-2.” jelige (Ember tervez..., Távoktatás című írások) **22,5 pont**

4. „Hazámért” jelige (Béla nagybátyám emlékére című írás) **22 pont**

5. „Barack 1-2” jelige (A barack sütemény; Isten háza – templom című írások) **21 pont**

5. „Napsugár” jelige (Az életet együtt kell megélni című írás) **21 pont**

5. „Vadtulipán” jelige (Palkó és Bundás című írás) **21 pont**

5. „Nyanyó” jelige (Soha nem látott édesanyámhoz című írás) **21 pont**

6. „Boldogság” jelige (50 éves hűséges házastársi együttélésünk megemlékezései című írás) **18 pont**

6. „Tavaszi szél” jelige (Hűség című írás) **18 pont**

6. „Gólya” jelige (Hűség című írás – morfondírozás a hűségről) **18 pont**

7. „Úton hazafelé” jelige (Úton című írás) **15 pont**

„FALUSI/VÁROSI ÉLET” TÉMAKÖRBEN

1. „Falusi” jelige (Falusi nyaralás című írás) **25 pont**

2. „Reménysugár” jelige (Boldog gyermekkor című írás) **23 pont**

3. „Napsugár” jelige (Egy régmúlt lekvárfőzésre emlékezve) **21 pont**

megjegyzés: A pályázó a „Hűség” témakörben is szerepel, 21 pontos: Az életet együtt kell megélni című írásával.

„EGYÉB” TÉMAKÖRBEN

1. „Túratárs” jelige (Monarchia dalia című írás) **21 pont**

2. „Gyermeksors” jelige (Gyermeksors a II. világháború időszakában) **17 pont**

3. „Életidő” jelige (Múltunk, ha szembejön velünk) **15 pont**

Nyitott Tájházak Napja Héregen

A Magyarországi Tájházak Szövetsége 2013. évben hirdette meg országosan a Nyitott Tájházak Napját. Ez a rendezvény Szent György ünnepéhez kötődik, mely a tavaszi megújulást, a természet ébredését hozza. Komárom-Esztergom megyében elsőként Héreg csatlakozott a kezdeményezéshez, 2014.-ben. Nieszner József polgármester a helyi Búzavirág Nyugdíjas Klubot kérte fel, hogy legyenek házigazdái az eseménynek. Fő koordinátor a klub vezetője, Lenti Józsefné Erzsike.

Idén április 23-án kibővített programmal vártuk a látogatókat. Az eseményre meghívtuk azokat a már nem községünkben élőket, akik ezer szállal kötődnek szülőfalujukhoz. Falusétára invitáltuk a résztvevőket, mely során megtekintettük községünk emlékhelyeit, műemlékeit.

Tájházunk udvarán gyülekeztünk. Nieszner József polgármester köszöntőjében kiemelte a helyi értékek megőrzése, népi kultúrájának megismerése és a hagyományok továbbadása jelentőségét. Elmondta, hogy idén megyénkben csupán Héregen került sor e rendezvényre. Az épületben korabeli bútorok, a berendezett lakásbelső, konyhai eszközök, kézi szőttesek, ruhák, terítők, falvédők kézzel hímzett csodái tárultak elénk. A látogatók emlékében felderengtek a régi paraszti világ emlékei. Kinek gyermek-kori életmódként, kinek szülői-nagyszülői hallomásos alapján.

A Református Templomban Papp László lelképásztor felvázolta a templom történetét, a felújításokat, és a soron következő feladatokról is beszélt. A templomkertben lévő Trianoni Emlékműnél Vörös Géza a magyarság együvé tartozásának fontosságát hangsúlyozta.

A Községháza előtt polgármesterünk rövid tájékoztatást adott a közelmúlt sikeres beruházásairól, az önkormányzat előtt álló feladatokról és az azokhoz szükséges forrásokról.

Az itt látható emlékmű a falu címerét ábrázolja, melyet tardosi márványból faragott a héregi származású néhai Csík László. A címről írt versét Budai János héregi költő szavalta el.

A Szent László Katolikus Templomban Csík Mária Rita egyházközségi képviselő mondta el a műemlék keletkezését, történelmi funkcióit, változásait. Beszélt a bővítésről, felújításokról.

A templom előtti Hősök terén lévő emlékműnél Nieszner József polgármester megjegyezte, hogy a nemzeti ünnepek megrendezésének ez a tér a színhelye. Itt található az 1848/49-es szabadságharc, valamint a világháborúk emlékszobrai. Itt kerül sor évente a Magyar Honvéd Tüzér Egyesület közreműködésével a



doni katasztrófára történő megemlékezésre is. Kiemelte, hogy nemcsak a háborúban elesett katonákat tekintjük hősöknek, hanem azokat is, akik túléltek és hazatérhettek.

Magyary Zoltán kopjafájánál Dékán János, községünk korábbi pogármestere méltatta a nemzetközileg is elismert kiváló közgazdatisi tudós és tanár munkásságát. Összefoglalta életútját, és annak a héregi erdészház melletti tragikus végét.

Valamennyi emlékhelynél elhelyeztük tiszteletünk virágait.

Sétánk végén a Kultúrotthonba kalauzoltuk a résztvevőket, itt került sor vendéglátásra és kötetlen beszélgetésre.

A Nyugdíjas Klub vezetője, Lenti Józsefné örömmel tolmácsolta a meghívott vendégek által megfogalmazott gondolatokat: ha már nem is lakunk itt, de héreginek érezzük magunkat!

Budai János versei közül Pekár Katalin Az én kis falum, Krancz Györgyné Kmetti Márta Héregiek című költeményt mondta el.

A vendégek szemében a visszaemlékezés és a meghatottság fényei csillogtak.

Évről évre valamely helyi hagyomány bemutatása a program irányvonala. Volt már tollfosztás, tengeri hántás (kukorica fosztás) és csuhébaba készítés. Ezúttal Tóbiás Lajosné Marika mesélt azokról a téli estékről, melyeken ezeket végezték. Beszélt a toll és a kukorica hasznosságáról, sokoldalú felhasználásáról. Betekintést nyertünk e két munkafolyamat összefonódásába is, mivel a nyolc-soros kukoricát puhára főzve, illetve a csirke-kukoricát pattogatott kukoricaként csemegézték az asszonyok a tollfosztás végeztével. E két hagyományos tevékenységet mutatták be tagjaink, és adták tovább az ifjú hölgyeknek.

Rendezvény nem múlik el a Szupernagyik finomságai nélkül. Ezúttal kiállítási sarkot rendeztünk be a házi készítésű befőttek, savanyúságok, szörpök, lekvárok sokaságából. Kézműves alkotások is palettára kerültek: szőttesek, nemezelt és horgolt szépségek, papírból font eszközök.

Ez a rendezvény kiváló alkalom volt a régi szokások felelevenítésére, rég nem látott ismerősök találkozására, szülőfalunk fejlődésének megismerésére, egy csodálatos nap eltöltésére.

A költő szavait idézve:

..."Szeretek itt élni!

Nagyon szeretem ezt a tájt,

Szeretek róla beszélni..."

Pekár Katalin



Sakk, rejtvény, tombola

Egy év kihagyást követően újra megrendezték a nyugdíjasklubok sakk- és rejtvényfejtő versenyét, melynek immár hagyományosan Zirc városa adott otthont.

A házigazda Zirc Városi Nyugdíjas Klub részéről Pék László klubvezető köszöntötte az egybegyűlteket, örömet fejezte ki, hogy újra találkozhatnak a nyugdíjasklubok és hangsúlyozta, ez az első rendezvénye az évben a megyei szervezetnek. Külön köszöntötte Ottó Péter polgármestert, aki tavaly kiérdemelte a „Idősbarát Polgármester” címet.



Vadász Józsefné Éva néni népdalokkal kedveskedett a nyugdíjas társainak

Köszönetét fejezte ki a helyszínt biztosító és a lebonyolításban is közreműködő Békefi Antal Városi Könyvtár, Művelődési Ház és Stúdió KB intézmény jelenlévő vezetőjének és a támogatóknak, akik nélkül nem valósulhatott volna meg ez a rendezvény. Beszélt arról is, hogy június 3-án immár huszadik alkalommal rendezik meg Zircen a kórustalálkozót, és szeretnék ünnepélyes keretek között megtartani a

kerek számot elérő hangversenyt. Az alaphangot Vadász Józsefné, a zirci nyugdíjasklub tagjának dalcokra adta meg, melybe a közönség is bekapcsolódott, jó hangulatban, vidáman várták a feladványokat és a sakkpartit.

Ottó Péter polgármester is köszöntötte a nyugdíjasklubok jelenlévő tagjait. Örömet fejezte ki, hogy elfogadták a meghívást a hagyományörző, tavaszindító, megyei hatókörű, Zircen megvalósuló programra. A klubvezető által említett elismerésre reagált, mint mondta, ez nem az ő érdeme, hanem az aktív zirci nyugdíjas csapaté, akiknek a közreműködésével ez a rendezvény és a templomi kórustalálkozó is évtizedek óta megvalósul. Hozzátette, örömmel hallgatta a népdalokat, melyben a máig sokak emlékezetében élő Békefi Antal gyűjtéseit is fel lehetett fedezni. A közművelődési teremben amatőr fotósok alkotásaiból nyílt kiállításra is felhívta a figyelmet a városvezető.

Azt kívánta a nyugdíjasoknak, hogy a program jó hangulatát v-



Ottó Péter polgármester köszönti a versenyen résztvevő nyugdíjasklubokat

gyék magukkal és kísérje ez végig az egész évet. Sok sikert és nemes küzdelmet kívánt valamennyi versenyzőnek.

A Békefi Antal Városi Könyvtár részéről Bieberné Réz Ágnes igazgató is szólt az egybegyűltekhöz, mint mondta, örömmel segítik a klub munkáját és biztosítanak helyet évről évre a rendezvénynek, hiszen a nyugdíjasok példaértékű aktivitása őket is egyfajta pozitív energiával tölti fel.

A főszervező Nyugdíjasok „Életet az Éveknek” Veszprém Megyei Egyesület képviselőjében Czingler Sándor ismertette a lebonyolítással kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat, majd kezdődhetett a jóízű versengés, melynek eredményeit kategóriánként alább ismertetjük.



Rejtvényfejtésben és sakkban mérték össze tudásukat a megye nyugdíjasklubjai

Keresztrejtvény: 1. Dorner Zoltánné (Diabetes Klub, Ajka), 2. Márton Lászlóné (Fegyveres Erők Veszprém Körzeti Nyugállományúak Klubja), 3. Kun Zsuzsanna (Diabetes Klub, Ajka). **Sudoku:** 1. Márton Lászlóné (Fegyveres Erők Veszprém), 2. Kun Zsuzsanna (Diabetes Klub, Ajka), 3. Kosár Gáborné (Öröm-Forrás Nyugdíjas Klub, Kádárta). **Sakk:** 1. Szabó Vilmos (Ajka), 2. Kurics László Endre, 3. Kósa Ernő (mindketten Bakonyszentlászló).

A helyezettek érmet, oklevelet és egyéb ajándéktárgyat is átvehettek az eredményhirdetésen.

A vetélkedő játékosan, tombolasorsolással zárult, azok, akiknek a számszáma megegyezett a kihúzott sorsjegyek számával, a támogatók által felajánlott ajándéktárgyban részesültek.

A zirci nyugdíjasklub – szintén támogatók jóvoltából – vendégül is látta a verseny résztvevőit.

Kelemen Gábor

Autoimmun visszafordítás

„52 évvel ezelőtt egy hónapos kivizsgálás alapján autoimmun betegséget diagnosztizáltak nálam. A főorvos személyesen adta át a zárójelentést és hozzátette: Ez a betegség gyógyíthatatlan. Kérdésekre felvázolta a jövőt: Kezdetben a hajas fejbőr hámsejtjeit ölik meg az immunsejtek, aztán folytatják a többi területen, végül a belső szervek hámsejtjei következnek, krónikus gyulladásos állapotot előidézve. Legtöbb, amit tehet, hogy életbiztosítást köt a négy gyermekére, mert nem tudja őket felnevelni.

„Voltak olyan időszakaim, amikor a csontig hatoló fájdalomtól nem tudtam kikelni az ágyból. Nehezemre esett összeszedni magam, hogy enni tudjak adni az 5 éves kisfiamnak. Reggelre verítékben ébredtem, kifacsarva, teljesen erőtlennül. Folyamatosan vacogtam. Szédültem. A lábujjamon és a kezemen olyanok voltak a körmök, mintha a téli fagytól színeződtek volna el. Bármit ettem, bármilyen csodadiétával próbálkoztam, fájt és felpuffadt tőle a hasam. Felváltva volt hasmenésem és székrekedésem. Reggelente hányingerre ébredtem, és kihánytam a semmit. Lefogytam 10 kilót. Csont és bőr voltam, minden energiámat elvesztettem.” (Kokavecz N Katalin, az Autoimmun sorsfordító program című könyv szerzője)

Kokavecz Katalin elindult a hagyományos kezelés útján, ami nem hozott kielégítő eredményt számára. Elkezdett olvasni, tanulni és megváltoztatta az étkezési szokásait. Beiratkozott a Functional Diagnostic Nutrition (funkcionális diagnosztikai és táplálkozási ismeretek) elnevezésű amerikai képzésre. Saját utat választva az állapota fokozatosan normalizálódott. Saját tapasztalatait ötvözte a külföldi mentorának módszereivel, létrehozva ezáltal egy új hungarikumot, a V.Á.L.T.S. 5 pontos egészségjavító programot. Katalin módszere nem csak a pajzsmirigybetegek segítésére, hanem az összes többi autoimmun betegség megszelídítésére, sőt visszafordítására is alkalmas, hiszen az alapproblémák valahol a háttérben ugyanazon tőről fakadnak.

Alapok

Új típusú járvány az autoimmunitás. Jelenleg több mint 100 különböző autoimmun betegség ismert (ezek közül a legismertebbek a rheumatoid arthritis, sclerosis multiplex, lupusz, Hashimoto-thyroiditis). Világszerte több mint 250 millió embert érint ez a betegségcsoport. Még közel ennyi érintettet találunk, akik krónikus tüneteik ellenére jelenleg is valamilyen diagnosztizálatlan autoimmun betegséggel élnek együtt.

Mit nevezünk autoimmun betegségeknek? Számos különböző autoimmun betegség létezik, amelyek más-más szervrendszereket támadhatnak meg. Közös jellemzőjük, hogy mind valamilyen krónikus, rendszerszintű gyulladásra vezethető vissza, mely az immunrendszer megzavarodott és hibás működését idézi elő. Szervezetünk folyamatos készültségben van, hogy megvédje saját magát a szervezetbe kerülő idegen anyagok (pollenek, toxinok, fertőzések, étkezésből származó emésztetlen fehérjék stb.) ellen. Ha ez a védelmi gépezet meghibásodik, az immunrendszer tévesen a saját szöveti fehérjéit kezdi el megtámadni, mivel a környezetből származó idegen anyagokhoz hasonlóan idegen szövetként azonosítja őket. Az immunrendszer ilyen összezavarodott működése mentén alakulnak ki az autoimmun betegségek.

A hagyományos orvosi szemlélet szerint az autoimmun betegségekért a genetika felelős. A hagyományos keretek között csak tüneti kezelést alkalmaznak, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsökkentő gyógyszereket, valamint a hormonpótlást.

Egy újfajta, tudományos alapokon nyugvó és orvosi diagnosztikát is alkalmazó úgynevezett funkcionális szemlélet, ami a jövő medicinájának alapjául szolgál.

A felszínes tüneti kezelések helyett a problémák gyökerét célozzák meg. A krónikus betegségek feltárt okait megszüntetve, természetes módszerek alkalmazásával érik el azt, hogy a krónikus betegséggel járó tünetek megszűnjenek. A legújabb kutatási eredmények szerint a krónikus állapotok kialakulásában elsősorban nem a genetika, hanem a környezeti tényezők játszanak meghatározó szerepet. A genetika csupán 5-25 %-ban, míg a környezeti tényezők (táplálkozás, lyukas bél-szindróma, toxinok, fertőzések, stressz) 75-95 %-ban felelősek az ilyen típusú betegségek kialakulásában.

Autoimmun spektrum. Az autoimmunitás, mint a szervezetben zajló rendszerszerű folyamatok eredményeként kialakuló állapot, különböző fokozatokkal jellemezhető, és viszonylag tág spektrumot fog át. Nagyon sok ember él együtt a betegség okozta különféle krónikus panaszokkal és tünetekkel, akik már évek óta rajta vannak ezen az ún. autoimmun spektrumon, betegségüket azonban még nem diagnosztizálták. Amikor az autoimmun spektrum alsó szegmensében vagyunk, a krónikus gyulladásos eredetű tüneteket (allergia, emésztési problémák, migrén, ekcéma, krónikus fáradtság, figyelemzavar és még tucatnyi tünet) csak ritkán és enyhe formában tapasztaljuk. Ahogy haladunk előre a spektrumon, ezek a krónikus tünetek egyre gyakrabban és egyre hosszabban jelentkeznek, míg végül eljutunk a spektrum felső szegmensébe, abba a fázisba, ahol már a diagnózis végre nevének nevezi az állapotunkat. A diagnosztizált autoimmun betegségről az orvosunk azt mondja, hogy gyógyíthatatlan, netán hozzáteszi, hogy idő előtt meg fogunk halni.

Ezzel szemben a funkcionális orvoslás azt képviseli, hogy a működést gátló tényezőket kiiktatva mindannyiunkban működésbe lép a belénk épített ősi öngyógyításra teremtett, túlélésre programozott tökéletes csodagépezet. A problémák hátterében álló krónikus gyulladások okait felkutatva és kiiktatva, szervezetünk képes lesz rá, hogy újból egyensúlyba kerüljön, vagyis visszatérjen egy olyan nyugalmi állapotba, amelyben az immunrendszerünk már nem indít újabb támadást a saját szöveteink felé egészen addig, amíg ezt az egyensúlyt képesek vagyunk fenntartani.

A következő részben a **Kulcsfontosságú környezeti tényezőkkel** folytatjuk, majd az 5 pilléres gyógyító rendszerről (V.Á.L.T.S.) fogok írni.

Dr. Tar József,

a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke



Kabaiak a Nógrád megyei kártyaversenyen

Az Élet az Éveknek Nógrád megyei szervezete kártyaversenyt rendezett, melyre minket is meghívtak. Mi, a kabai Őszirozsa Hagymányórzó Egyesület tagjai, akik a kártya szerelmesei vagyunk, öt órát utaztunk Zagyvapálfalváig, hogy részt vegyünk a versenyen. A kedves fogadtatás után a sportszerű versenyen jól éreztük magunkat. Egy ulti és egy rómi csapattal neveztünk. A háromfordulós verseny után izgatottan vártuk az eredményt. A fiuk az ulti-ban másodikok lettek, míg egyéniben Csukás Tibor harmadik! A römiben 12 csapat közül a mi csapatunk negyedik lett. Egyéniben én második, míg Hodosi Lajosné, a húgom első lett! A szép eredményhez gratulálók a tagjainknak! Köszönjük Lisztóczkiné Marikának és az Őszi-dő Nyugdíjas Klub tagjainak a remek vendéglátást és a vendégszeretetüket. Jó volt újra találkozni veletek! Remélem rövidesen ismét találkozunk, és folytassuk az országos kártyaversenyt. Addig is vigyázzatok magatokra, jó egészséget kívánok nektek! Végül köszönjük a lehetőséget, hogy részt vehetünk ezen a versenyen.

Kiss Lajosné



Rábaközi tekeverseny Petőházán

Mára már hagyománnyá vált, hogy a rábaközi tekeversenyt Petőházán rendezi meg az „Élet az Éveknek” megyei szervezete. A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjai nagy izgalommal vágtak neki a rendezvény szervezésének, hiszen házigazdaként azon igyekeztek, hogy emlékezetessé tegyék a napot. A versenyzők szép számmal érkeztek, 10 nyugdíjas egyesület nevezett az eseményre. Volt ahol férfi és női csapat indult, de volt ahol csak két női csapat nevezett. A megjelenteket a házigazdák elnöke, Gréger Sándor, majd Petőháza polgármester asszonya, Lévainé Soós Klára, és nem utolsósorban Zsámbokiné Buday Anna, az „Élet az Éveknek Győr-Moson-Sopron megyei klubtanács elnöke köszöntötte.

A 8 órakor kezdődő versenyt 10 órakor félbeszakította az optimális gyógyszerfogyasztás témakörével foglalkozó előadás. A résztvevők sok érdekességgel ismerkedhettek meg, többek között a gyógyszergyártás folyamatával is. Ezt követően folytatódott a megmérettetés, amely nem vérre ment, hiszen amikor sok fa dőlt, mindegy volt, hogy melyik csapat játszott éppen, a taps nem maradt el.

A kellemesen elfáradt versenyzőknek a hazaiak pincepörköltet szolgáltak fel, majd az ebédet követte az eredményhirdetés. A férfi csapatok közül a Petőháziak (Kiss László, Kőrös Gyula, Pólusa János, Rosta Endre), valamint férfi egyéniben Kőrös Gyula vehette át az első helyért járó trófeát. A női kettes csapattagjai, Molnár Imréné és Rosta Endréné másodikként oklevélben részesültek. A hagyományoktól eltérően nem kupákkal jutalmazták a győzteseket, hanem a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagja, Erdődyne Kökény Ágnes által készített kerámiáival lettek gazdagabbak.

Mindent összevetve a Petőháziak teljes mértékben helyt álltak a verseny lebonyolításában.

Kissné Horváth Júlia



Petőháziak a nyugdíjas olimpián

Beleden tartották — a járvány miatt, két év kihagyás után — a nyugdíjas olimpiát. A petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület is képviseltette magát a kiírás szerinti öt fős csapattal. 14 település nyugdíjasai „csaptak össze” az öt versenyszámban. Kicsi-nagy gumilabda, szivacs labda, valamint pingpong labda volt a verseny során a főszereplő. Főként ügyességi feladatokból állt a repertoár, amelyben a gyorsaság is szerepet játszott. A szurkolók is megtették a feladatukat, hangszálakat nem kímélve buzdították a csapatot, ami nem volt hiábavaló, hiszen az egyesületet képviselőK (Márk Lászlóné, Molnár Imréné, Iváncsics Lászlóné, Horváth-Dori Katalin, Gréger Sándor) a dobogó harmadik fokára állhattak. A díjkiosztót követően tánccal fejeződött be az olimpia. Köszönet illeti a beledi szervezőket a szíves vendéglátásért és a rendezvény zökkenőmentes lebonyolításáért.

Kissné Horváth Júlia



Vers és prózamondó találkozó Fertőszentmiklós

Fertőszentmiklós rendezte meg Győr-Moson-Sopron megye egyesületeinek vers és prózamondó találkozóját április 9-én.

15 szereplő adta elő a számára kedves verset és prózát. Voltak komoly tartalmú, szívbe markoló poézisek, de voltak nevetésre készítő prózák is. Az ítések segítő szándékú véleményüket mondták el, majd valamennyi szereplő emléklapot kapott, köztük a petőházi Gazdag Istvánné és Ábrahám Ferencné is.

A zsűri sorrendet ugyan nem állított fel, ám hárman érdemelték ki az országos versenyre nevezést, egyebek között a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesületet képviselő Horváth-Dori Katalin. Ám mindemellett az „Életet az Éveknek” klubtanácsa Ábrahám Ferencné is delegálta a budapesti megmérettetésre.

K.H.J.



Ők a díjazottak, de mindannyian nyertünk ezzel a találkozóval



Zsúfolásig megtelt a terem az érdeklődőkkel

Csillapító cseppek a családnak

Flamborin®
az első oldatos
csepp lázra és
fájdalomra*



Felnőtteknek
és gyerekeknek
is adható

Tabletta
formában is
kapható

 RICHTER GEDEON

Richter Gedeon Nyrt., székhely: 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21., www.gedeonrichter.com
Flamborin® 500 mg/ml belsőleges oldatos cseppek és Flamborin® 500 mg 20 db tabletta metamilzol-nátrium-monohidrát tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
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 termekinformacio@richter.hu címen érdeklődhet.
Document ID: KEDP/DAE/J3Z, Lezárás dátuma: 2022.02.03.

A marketing anyagon szereplő termékesomagolás, melyet az ÖGYÉI 2020.07.01-én elfogadott, eltérhet a gyógyszerterében kapható termékesomagolástól.

* Metamilzol-nátrium-tartalmú készítmények közül.



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL
A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!