

# Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2022. szeptember

## Kedves Klubtagok!

Az előző Hírlevelet azzal kezdtem, hogy „Az elmúlt napokban nem volt olyan beszélgetés – utcán ismeretlenek között, barátok, klubtagok között –, ami ne hozta volna szóba az elviselhetetlen aszályt, a víz hiányát és a rezszi árának emelkedését.” Az elmúlt hetekben többször is esett az eső, a kertek kiszáradtak, a levegő felfrissült. Az aszály következményei azonban az elkövetkezendő időszakban is velünk maradnak. Csak egy példát hadd hozzak.

Az elmúlt napokban megkezdődött a napraforgó betakarítása hazánkban. Összesen 693 ezer hektáron vetettek napraforgót, nagyjából annyit, amennyit a korábbi években. A terület 54%-a az alföldi megyékben van. Különösen azok, akik ott élnek tudják, idén éppen itt volt a leginkább pusztító aszály. Az alföldi régiókban már az egytonnás hozam is jónak tekinthető, a Dunántúlon ennél jobb a helyzet, ott két tonna körüli hozamokra lehet számítani.

A nagyobb nehézséget azonban az jelenti, hogy a „hőstressz” elkapta a napraforgót is, a szemek nagy hányadban üresek, és az átlagosnál kevesebb olajat tartalmaznak. Az átvevők valószínűleg mindenütt lefelé fognak „jutalmazni”, mert az átlagos olajtartalom nem éri el a 44%-ot. Ha a későbbiekben sem javulnak a hozamok, akkor egészen tragikus termelési eredményekre kell felkészülni. Az országos átlag valahol 1,5-1,8 tonna között lesz hektáronként, azaz az össztermés nem lesz több mint 1,0-1,2 millió tonna. Ennyire gyenge hozam nagyon régen volt legutóbb! Mivel az olajkihozatal jó esetben is csak 42-43% közé várható, így a nyers napraforgó olaj ideai mennyisége maximum 420-460 ezer tonna lehet. Ez a mennyiség ugyan bőven elegendő a hazai kereslet kielégítésére, de exportra már kevés jut. Az ideai növényolaj-termelés éppen csak fedezni fogja a lakossági és az ipari igényeket. Olcsó növényolajra senki se számítson! De nyilván látjátok az üzletekben, a piacon a gyümölcsök és a zöldségek árát és minőségét! Gondolom, még emlékeztek arra, milyen volt az illatos, finom ízű őszibarack, szilva vagy körte! Aki ebben az évben evett ilyet, szerencsésnek mondhatja magát! És közben megérkeztek az első rezsizsámlák.... Mindenki számol. Sok önkormányzat hetek óta azon gondolkodik, hogyan vészeljék

(folytatás a 3. oldalon)

**A TARTALOMBÓL:**  
**Csendült a nóta \* Ünnepe Pé-**  
**tőházán \* Veszprém megye**  
**bemutatkozik \* Elit cipő \***  
**Kalandra fel! \* A sav-bázis**  
**egyensúly helyreállítása \***  
**Pótszilveszter Egerben /**  
**Jelentkezési lap**

## Nyárbúcsúztató a Vigadóban

A szövetség közel 800 tagja vett részt a Pesti Vigadóba szervezett programunkra. „Szereted-e még?” címmel Gergely Róbert Szécsi Pál emlékműsorral búcsúztattuk a hosszú nyárra, melegrekordokkal sűrűn tarkított nyarat augusztus 15-én és 16-án a Pesti Vigadóban, utána pedig a Dunán hajókirándulást szerveztünk magunkat.

A szokásos nyárvégi zenés programunk helyszíne ismét a jól ismert és kedvelt, gyönyörűen felújított épület, a Vigadó épülete volt immár 7. éve. A zenés programon túl ismét lehetőség volt a Vigadó épületének idegenvezetőikkel történő megtekintésére, és természetesen az azt követő hajókirándulásra.

Az idei nyarat Gergely Róbert műsorával zártuk, aki Szécsi Pál slágereit hozta el nekünk. Gergely Róbertet nem kell külön bemutatni tagjainknak, de azt bizonyára kevesen tudják, hogy a mai napig lelkiismeretesen gondozza Szécsi Pál hagyatékát, ő a Szécsi Pál-díj kuratórium elnöke. A Vigadóban előadásában felcsendültek a nagy slágerek: Csak egy tánc volt, Violák, Távollét, Én édes Katinkám... és megannyi személyes visszaemlékezés.



Kedves Vendégeink!

Sajnálattal értesítjük Önöket, hogy szállodánkat átmenetileg,  
2022. november 1-től 2023. április 1-ig kénytelenek vagyunk bezárni.

E súlyos és nehéz döntés oka, hogy a drasztikusan megemelkedő rezsi- és egyéb üzemeltetési költségeket a téli hónapokban lehetetlen kigazdálkodni. A jelenlegi piaci viszonyok mellett ezt az áremelkedést nem tudjuk, és nem is akarjuk szolgáltatási díjainkban érvényesíteni. Október végéig azonban még „gőzerővel” működünk, és különböző kedvezményes üdülési ajánlatokat kínálunk.

Amennyiben nem sikerül ebben az évben találkozoznunk, jövőre a megszokott árszínvonalon és szolgáltatásokkal szeretettel várjuk Önöket.

Jó egészséget kívánva, üdvözlettel:

a Nagyatádi Solar Csapata

\*\*\*

*Hotel Solar Nagyatád!*

*Most kedvedre válogathatsz!  
Íme az ajánlatok, amelyekkel készültünk Nektek!*

*ŐSZI BORMÁMOR*

*Időpont : 2022. 09. 16 - 18.*

2 éjszaka szállás, Svédasztalos félpanzió

1 db fürdőbelépő

Kirándulással egybekötött borkóstoló finom ebéddel a horvát szőlőhegyen

**Đurđevac – Molve (Horvátország) (Nagyatádtól kb. 60 km)**

- Utazás autóbusszal a horvátországi Đurđevacra.

- Đurđevacon városnézés keretében a 15. századi Öreg várba látogatunk.

- Utána a szőlőhegyen, az apró borászatok egyikében igazán finom borokkal, és egy ebéddel várnak minket.  
(határátlépéshez ÉRVÉNYES személyi igazolvány elegendő)

*Részvételi díj : 36.000 Ft / fő + IFA + 20 Kuna (Belépő a várba)*

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj, Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj, Prémiumszoba felár: 1000 Ft/fő/éj

**A részvételi díj tartalmazza a program árát, az idegenvezetői kíséretet és a buszköltséget is!**

*CSODÁLATOS PLITVICE*

3 éjszaka szállás félpanziós ellátással,

1 db fürdőbelépővel, valamint egy csodálatos kirándulással

*Kirándulás: Plitvice (Horvátország)*

Európa egyik legszebb természeti látványossága egy völgyben terül el, erdős hegyek veszik körül.

A Nemzeti Park 1979-től az UNESCO világörökségi listáján is megtalálható.

A természeti átalakulások hatására tavak, vízesések, zúgók, források és barlangok tarkította,  
vadregényes tájon kb. 4 órát barangolunk.

*Időpont : 2022.10.09 - 12.*

A reggeli helyett hidegcsomagot biztosítunk.

Határátlépéshez ÉRVÉNYES személyi igazolvány szükséges!

*Részvételi díj : 57.900 Ft/fő + IFA + 180 Kuna (belépő)*

Idegenforgalmiadó: 400Ft/fő/éj, Egyágyas felár: 2000 Ft/éj, Prémiumszoba felár: 1000 Ft/fő/éj

**A részvételi díj tartalmazza a program árát, az idegenvezetői kíséretet és a buszköltséget is!**

*DISZNÓTOROS HÉTVEGE*

Ezúton szeretnénk meghívni Önöket egy igazi disznóvágásra, somogyi hagyományokkal színesítve.

*A program időpontja: 2022.10.21-23.*

2 éjszaka, svédasztalos félpanzió és az alábbi program:

• Igény szerint részvétel a disznóvágás munkálataiban

Disznótoros ételek egésznapos kóstolása

• Italkínálat korlátlan fogyasztással (forralt bor, pálinka, tea)

• Pincemúzeum látogatása

• Nótázás harmonika kísérettel

*Részvételi díj: 39.900 Ft/fő + IFA*

(400 Ft/fő/éj), Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj, Prémiumszoba felár: 1000 Ft/fő/éj

**A részvételi díj tartalmazza a program árát, az idegenvezetői kíséretet és a buszköltséget is!**

*Hotel Solar \*\*\* Nagyatád*

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

82/504-135; 30/500 31 35

infosolar@t-online.hu

# Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

át a rezsiemelkedés okozta helyzetet. Van olyan önkormányzat, amelyik szombaton is tanítani akar, hogy meghosszabbíthassa a téliszünetet. Igen sokan a közvilágítást korlátozzák. Például, van olyan település, amelyik az utolsó busz beérkezését követően 30 perccel lekapcsolja a közvilágítást. A legfájdalmasabb, hogy egyre többször halljuk, hogy a bölcsődékben, az óvodákban, a szociális otthonokban nem tehetik tisztába a gyerekeket vagy az idős fogyatékosokat, időseket az egészségüket kockáztatva hidegben. És mi lesz azokkal a gondozottakkal, akik olyan intézményekben vannak, amelyeket a fenntartó önkormányzat vagy alapítvány, egyházi intézmény bezárni kényszerül, mert sem a béreket, sem a közműdíjakat nem tudja kigazdálkodni. A szociális szakemberek elmondás alapján ilyen egyeztetések a kormányzattal nem indultak.

A magunk szerény eszközeivel tegyünk, ami tőlünk telik. Egyrészt arra kérünk benneteket, figyeljetek még jobban egymásra, segítsetek egymást és általában a rászorulókat. Másrészt azt kérjük

tőletek, írjátok meg, milyen élethelyzeteket, nehézségeket teremtet a rezsiemelkedés. Írjátok meg azt is, milyen megoldásokat találtatok! Leveleiteket erre a címre várjuk: **rezsiemeles@gmail.com**

A Nyugdíjas szervezetek Egyeztető Tanácsa levelet írt a miniszterelnöknek. Azt kértük, hogy a valóságosan működő idősszervezetek képviselő bemutathassák, milyennek látják az idősök helyzetét, milyen megoldásokban gondolkodnak életminőségük megőrzése érdekében.

Bízva abban, hogy a kormányzatnak fontosak az idősök, az általuk leírtakat is szeretnénk felhasználni a tárgyalás során.

**Hegyesiné Orsós Éva**  
elnök



## Életet az éveknek Budapesten

Gondolom nemcsak mi, budapestiek, de valamennyien nagyon nehéz éveken vagyunk túl, és még nehezebb időszak elé tekintünk. Egy ilyen nehéz időszakban megőrizni az Egyesületet nem könnyű feladat. Ehhez kiváló, működőképes vezetőség, nagyszerű klubvezetők és együttműködő partnerek kellenek, akik minden baj ellenére egymást támogatva, megbecsülve vállalnak részt a budapesti klubok tagjainak életminőségének javításában. Olyan emberek, akik nem adják fel egykönnyen.

Kezdődött a COVID járvánnyal. A bezárt intézmények, a sok idős beteg tagunk arra ösztönzött bennünket, hogy gyűjtsünk össze minden hiteles információt a betegség megelőzéséről, az oltásokról, amit közreadtunk orvos önkéntes tagunk segítségével. Valamennyi kerületben elérhető szolgáltatásokról is rendszeresen hírt adtunk honlapunkon.

Elkezdtük az internetet használni (nem volt egyszerű!), és az ELTE Harmadik Kor Egyetemét, a Könyvklubot, a klubvezetők folyamatos tájékoztatását azok számára folytattuk interneten, akik vállalták, hogy bekapcsolódnak. Akik kimaradtak, azokkal telefon és levelező kapcsolatban maradtunk. A COVID járványtól megszabadulva az újra találkozás nagy örömmel töltött el mindnyájunkat, miközben súlyos gyászt is átéltünk, drága barátokat, klubtagokat, intézményvezetőket veszítettünk el. A gyász feldolgozása és a munka folytatásához pszichológus segítségét kértük, aki online és élőben is tartott előadást körünkben. Még le sem győztük a járványt, alig indult meg újra az élet, újabb súlyos gondokkal találtuk szembe magunkat: égbe szökő infláció, élelmiszerek árának drasztikus emelése, energiaválság, újabb bizonytalanság, mit hogyan oldjunk meg.

Mivel részt vehetünk a Főváros Időügyi Tanácsában, javaslattal éltünk: a Fővárosi Önkormányzat, a kerületekkel együtt nyújtson segítséget a nyugdíjasoknak, különösen a medián átlag alatti nyugdíjjal rendelkező idősök kapjanak hathatós segítséget, az áram és a gázárak emelkedését kompenzálva. Azaz a 135 ezer Ft alatt lévők, és különösen a 100 ezer Ft alatt élők kaphassanak segítséget. A Fővárosban évente megpályázható összeg 50 ezer Ft, és hasonló a kerületekben is. Nagyon jó érzés, hogy az Időügyi Tanács javaslatát elfogadta az Önkormányzat.

Az Önkormányzat létrehozta az Idősök Információs Pontját is, ahol önkénteseink is vállaltak munkát. Sok segítséget tudnak nyújtani a bennünket foglalkoztató kérdésekben.

Arról is szeretnénk beszámolni, hogy az ELTE Idős Műhelyével együtt az Idős Stratégia részeként javaslattal éltünk az Integrált Szociális és Egészségügyi Rendszer modelljének bevezetésére.

Az új Ősz új feladatokat hoz, erről adunk számot a szeptemberi programunkban, mely a szövetség honlapján olvasható.

Az Országos Szövetség minden tagját szívesen látjuk bármelyik programunkon.

## Csendült a nóta

2022 augusztus 24-én az „Életet az Éveknek” megyei nyugdíjas szervezetének keretein belül idén Kapuváron rendezték meg a nótafák összejövetelét. Több egyesület is képviseltette magát ezen a színvonalas találkozón, így tett a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület is.

Elsőként a köszöntők hangzottak el. A sort az „Életet az Éveknek” megyei klubtanács kultúrfelelőse Kovács Edit kezdte, őt Kapuvár alpolgármestere dr. Hoffer Imre követte, majd az „Életet az Éveknek” megyei klubtanács elnöke, Zsámbokiné Buday Anna, végül, de nem utolsó sorban a házigazda, a Kapuvári Hagyományörző Nyugdíjas Egyesület vezetője, Bajácz Jenőné üdvözölte a megjelenteket. Ezt követően kezdődhetett el a dalos ajkú nyugdíjasok fellépése. A műsorok sorát Asztalos Gyuláné, a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagja, és a még iskolás Horváth Bianka kezdte. Zsámbokiné Buday Anna már a köszöntőjében méltatta az új kezdeményezést, amikor is egy nyugdíjas „fogadott” unokájával lép fel. Bianka, amint kiengedte a hangját mikrofon nélkül is betöltötte a teret énekével, majd a „nagyamával” kéz a kézben, duóban is nagy sikert arattak. Ezen az augusztusi napon a győrszentivániak vitték a prímet, hiszen nyolc tagjuk is dalos kedvében volt. Hozzájuk csatlakoztak még a Sopronból, Csornáról és Kapuvárról érkezett fellépők is.

A délután során mindenki otthon hagyhatta gondját-baját, hiszen a felhőtlen szórakozásé volt a főszerep.

*Kissné Horváth Júlia*



### Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

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

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

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

Tel./Fax: 0036-1-3270118 • E-mail: [hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com](mailto:hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com) • Web: [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu)

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



## Falunap Vámosgyörkön – vendégséggel

A Vámosgyörk Ősziórsák Nyugdíjas klub meghívta a Tibolddaróci Ezüstoffnyő Nyugdíjas klubot az augusztus 13-i vámosgyörki falunapi rendezvényre. Ezzel szerettük volna viszonzni a 2021-ben náluk tett kirándulást, az ott töltött tartalmas időt.

Ének- és tánckarukkal, valamint Bedőcsné Borika által elmondott, Petőfi Sándor: Magyar vagyok című versével kivívták a nézők elismerését.

Utána Szatmáriné Marika szavalta el nagy átéléssel Szabó Lőrinc, Ima a gyermekekért című versét. Ezután táncosaink foglalták el a „világot jelentő



deszkákat” a „Végre szabadon – Repülhetünk” című produkciójukkal.

Bennünket néptáncosok, hastáncosok bemutatója követett.

A gyereksereg nagy öröme a színpadra lépett a Szabimagic bűvészshow, bevonva a gyerekeket a bűvészkedés rejtelseibe.

Kis szünet után, a Pénzügyőr zenekar öt fúvósa adott nagyon színvonalas műsort.

Az est sztárvendége Gergely Róbert, előadásával megénekelte, táncoltatta a tisztelt publikumot.

Reméljük, hogy tibolddaróci vendégeink velünk együtt kellemesen szórakoztak.

**Kovács Miklósné, Lujza klubvezető,  
Ősziórsák Nyugdíjas Klub**



## Ünnep Petőházán

Petőházán augusztus 20-án Szent István és az Államalapítás megünneplése mellett, szentmise keretében az új kenyér megáldására is sor került. Ezt követte a szeretetvendégség. Bár az időjárás komor képet mutatott, az eseményre nem volt hatása, így műsorok színesíthették az estét. Elsőként Fertőszentmiklós Rozmaring Népdalköre és Citerazenekara lépett fel. Őket követte Horváth Bianka két népdallal, végül, de nem utolsósorban a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület táncosai fokozták az emelkedett hangulatot, akik a Tardonai karikázót mutatták be.

**Kissné Horváth Júlia**

## Veszprém megye bemutatkozik

Kedves Olvasó!

Ebben a hónapban mi szeretnénk egy kis izelítőt adni a Nyugdíjasok „Életet az éveknek” Veszprém Megyei Egyesület életéből.

Megyénkben jelenleg 88 klub működik, és része az „Életet az éveknek” Szövetségnek. Nagyon sokfélék vagyunk, és nagyon sokféle tevékenységet végeznek a klubok. Közös mindannyiuknál, hogy a legfontosabb az együttlét, a találkozás egymással és az értelmes időtöltés.

A megyei szervezet egyesületi formában működik. 9 fős elnökségünk van, igyekszünk a munkát megosztani egymás között. Külön felelőse van a sportnak, a kulturális munkának, az adminisztrációs tevékenységeknek. Egyik elnökségi tag kezeli a facebook oldalunkat. A megyei egyesületnek évente 15-17 rendezvénye van. Ezeknél mindig valamelyik klub a házigazda és a helyiek aktív támogatásával zajlik. Ezeknél a helyi önkormányzatok mindig nagy segítséget nyújtanak; ingyenes létesítmény használat, anyagi támogatás, részvétel a rendezvényen.

Egyesületünk kezdetektől fogva aktív részese a Szövetség Balatonfüredi Kulturális Fesztiváljának. Megyénk szervezi a kiegészítő programokat. Bizonyára sokan találkoztak már velünk a balatonfüredi kirándulásokon, hajózásokon, sétákon.

A bemutatkozás nem teljes, hiszen meghaladja a Hírlevél fizikai kereteit. A válogatásunk esetleges, próbáltuk demonstrálni azt a sokszínűséget, amely klubjainkat jellemzi.

Kérem, fogadjátok bemutatónkat szeretettel és bárkinek kérdése van, forduljon hozzánk bizalommal.

Elérhetőségünk: [eletet.vpmegye@gmail.com](mailto:eletet.vpmegye@gmail.com)

**Paulics István,**  
**a Veszprém Megyei szervezet elnöke**

### Szentkirályszabadja, MAI-NŐK KLUBJA

Immár 20 éve működik klubunk. Mindig részt veszünk falunk rendezvényein, illetve egyéb dolgokban is segítünk, cserében támogatnak bennünket, örülnek sikereinknek, büszkék ránk.

25 évvel ezelőtt a helyi védőnő vezetésével márciusban kezdtük el rendezni a csak nőknek a NŐK HETE-t. Az egy hetes programokkal dúsított rendezvényt a mai napig megtartjuk! A rendező asszonyok csapatából alakult meg a klubunk. Akkor még aktív dolgozók voltunk!

Minden évben ez a kis csapat 3 napra elvonult – kirándulni, pihenni. Az együtt töltött napok mindig sikeresek! Sajnos védőnőnk-vezetőnk már nincs közöttünk, elhunyt, de azóta is együtt maradtunk, a sikereket, szép emlékeket megélni.

Semmi sem működik zökkenőmentesen, mindenhol vannak nehezebb időszakok. Ezt mi is megéltük már az eltelt 20 év alatt, de úgy gondolom, hogy a nehézségek ellenére mindenki életéhez hozzátesz ez a kis közösség is. Sok szép és emlékezetes pillanatot tudunk és tudtunk együtt megélni, tartalmas időszak áll mögöttünk

Ahogy az évek teltek, nyugdíjasok lettünk, természetesen volt, hogy a helyi Szent István Nyugdíjas klub tagjai is lettünk. Klubunk életében mindig jelen volt a tánc, szeretünk szórakozni, szeretünk szórakoztatni. Többször részt vettünk táncukkal versenyeken, ahonnan mindig szép eredménnyel térhettünk haza.



Az „Életet az Éveknek” Művészeti Fesztiválján, Balatonfüreden idén mi is részt vettünk. Csodás élménnyel gazdagodtunk!

A nyugdíjas klubunk vezetőjének, Gyarmati Ferencnének köszönhetem, hogy lett egy kis rálátásom az országos szövetség által végzett munkára, a sok lehetőségre, amelyet a tagságnak kínálnak, hogy nyugodt kiegyensúlyozott vidám életünk lehessen. Köszönjük munkájukat!

Kívánunk jó egészséget mindenkinek!

**Nagy Gáborné**  
**klubvezető**

## Vetélkedő Veszprém megyéről e-mailben

Bármilyen furcsa is ma már visszagondolni, de az év elején még nagyon sokan nem gondolták, hogy tavasztól már igazi közösségi programok valósulhatnak meg, főként a nyugdíjasok körében. Sokan még aggódva, és óvatosan tekintettek a jövőbe. Éppen ezért Paulics István, az „Életet az éveknek” országos szövetség veszprém megyei elnöke felvette egy online vetélkedő gondolatát, hogy életben tartsuk a térség klubjainak együttműködését, támogatjuk tagjai szellemi frissességét.

A kezdeményezés nem sokáig váratott magára, hiszen Paksa Rudolf, a padragkúti Jó szerencsét nyugdíjas klub tagja azonnal elvállalta a kérdések összeállítását. Nem is gondolhattunk másra, mint Rudira, hiszen rendkívüli helyismeretét és lexikális tudását már számtalanszor bizonyította. Lelkesen vetette bele magát a munkába, és hihetetlen gyorsasággal állította össze az öt fordulóból álló vetélkedő-sorozatot, amelynek valamennyi témája Veszprém megyére vonatkozott. Rudi igyekezett úgy összeválogatni a feladatokat, hogy ne lehessen egy internetes kattintással megoldani, hanem némi kutatómunka is kelljen hozzá. Az első fordulóban, amelynek kérdései Veszprém megye jeles személyiségeire vonatkoztak, már több mint harminc megfejtés érkezett. Azt gondoltuk akkor, hogy igen, ez működik, és valóban.

A következő körökben a neves településekről, majd a várakról, várkapitányokról és történelmi eseményekről összeállított furfangos feladványok dolgoztatták meg nyugdíjasainkat. Ekkora már személyes találkozásokra is volt lehetőség a klubok tavaszi programjai kapcsán. Nagy öröm volt, hogy sokan megemlézték, alig várják a következő megmérettetést, és mindenki tudni szeretne volna, milyen téma lesz a következő. Az egyik számomra legkedvesebb, és talán a legnagyobb kihívást jelentő kör a „Veszprém megye az irodalom és a képzőművészet tükrében” címet viselte. Természetesen ezzel is sokan megbíráztak, pedig már nyakunkon volt a nyár, és az unokázás. Az utolsó kör, az „Érdekes-ségek a megyében” értékelése még javában zajlik, de azt elmondhatjuk, hogy tíz település, huszonkét nyugdíjas klub és negyvenhárom versenyző vett részt a megmérettetésen. Az eredményhirdetést egy közös összejövetellel tervezzük össze, a padragkúti művelődési házba, amelyre szeretettel várunk minden résztvevőt és szurkolót.

**Paragh Leonóra**  
elnökségi tag

## Mi történt Ajkán?

Az „Életet az Éveknek” Ajkai Nyugdíjasklubok Egyesülete életét 2021-ben a pandémia miatti korlátozások nagyban befolyásolták. Sajnos a közös programjaink csak korlátozottan valósulhattak meg, nagy részük az on-line térre helyeződött át. Klubtagjaink telefonon tartották a kapcsolatot egymással.

A klubok többsége különböző témákhoz kapcsolódóan totókat készített, melyeket a klubtagok kitöltöttek. A legeredményesebbeket jutalmazták.

Részt vettünk a „Kerek isten fája” című vetélkedőanyag megfejtésében. Több egyesületi tagunk is a legeredményesebbek közé került, amiért oklevelet, plakettet is kapott. A Gyalogló Világnapot is megtartottuk. A szakadó eső ugyan sokakat távolmaradásra kényszerített, de így is megtettük a betervezett túrát az ajkai napelem-parkhoz. Ott szakszerű tájékoztatást kaptunk annak működéséről, műszaki adatairól és hasznosságáról. Országosan 3. helyezést értünk el.

Az Idősek Világnapját is megünnepeltük. Bepótolva a 2020-as elmaradást. 20 kitüntetést adtunk át az arra érdemes, a nehézségek ellenére is példamutató közösségi munkát végzetteknek.

A lehetőségekhez mérten a már bevezetett tornákat is tartottuk. Így működött a meridián és a gerinctorna is. Igaz, sokszor a szabadba kényszerültünk.

Nagy anyagi nehézségek közepette működtünk. Az Önkormányzat nem tudott anyagilag támogatni.

A 2022-es évet bizakodóan indítottuk. Megismerkedtünk az országos, a megyei és a városi rendezvénytervekkel. Kidolgoztuk a saját munkatervünket.

Majálist szerveztünk, ahol mind a 24 klub képviseltette magát. 6 klub főzött a résztvevőknek. Egy nagyon érdekes kiállításon a klubtagok bemutatták az otthoni magányra kényszerült idő alatt készített alkotásaikat.

A megyei szövetség kulturális programokért felelős vezetője jól képzett aktivistájával együtt 5 forduló, egyenként 15 kérdésből álló sorozatot indított el Veszprém megyéről. A kérdések többek között jeles személyekről, nevezetes településekről, várakról, várkapitányokról, irodalmi, képzőművészeti érdekességekről szóltak. Jelenleg az „Érdekes-ségek a megyénkről” című totó megfejtése van folyamatban. Nagyon hasznosnak ítéljük meg a vetélkedőt, mert leköti klubtagjainkat, gondolkodásra, internet használatra készíti őket.

Augusztusban megtartottuk a városi nyugdíjas teke-bajnokságot, ami évenként ismétlődő, nagyon kedvelt rendezvényünk.

A nyarat követően is sok színes programot szeretnénk megvalósítani. Megtartjuk a négy előadásból álló, több mint 20 éve, évenként szervezett Szabadegyetemet, csapatépítő tréninget tartunk, megszervezzük a Gyalogló Világnapot, megünnepeljük az Idősek Világnapját, karácsonyi ünnepséget tartunk ünnepi műsorral, teával, káláccsal.

## 15 éves a Felsőörsi Búzavirág népdalkör

A festői környezetben Gelléri pincészet teraszán a Búzavirág Népdalkör augusztus 12-én tartotta a 15 éves jubileumi ünnepi rendezvényét, melynek vendége volt Szerdahelyi Luca énekes, a felsőörsi Country Linedace Family Egyesület táncosai, valamint a Szent István Népdalkör Szentkirályszabadjáról.

A dalkör 2007-ben alakult a nyugdíjas klub tagjaiból 7 fővel. Az alapítók: Javornitzkyné Csáti Margit, Angyal Lászlóné, Kaszás Zoltánné, Nézics Józsefné, Pleszinger Józsefné, Szőke Ferencné, Tislér Anikó, Tislér Gyuláné. Az évek során a dalkör több taggal kiegészült és sajnos mentek is el közülük. Jelenleg Szerdahelyiné Lőrincz Nóra citerán kísérvé tanítja a dalkört...

Az elmúlt 15 évben a helyi rendezvényeken túl énekeltek az ország számos kulturális programján. 217 alkalommal, 35 helyszínen léptek fel, és ez idő alatt 205 dalt tanultak meg. A dalosok mindig arra törekednek, hogy a felkéréseiken a hallgatóságot szórakoztassák.

A Kórusok Országos Tanácsa (KÓTA) által szervezett minősítőn KIVÁLÓ, valamint a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Fesztiválján (2012) szintén kiváló, majd a X. Vass Lajos Népzenei Találkozón és Versenyen 2013-ban „Vass Lajos Ezüst” fokozatot értek el. A tatabányai »Forgórózsa« Fesztiválon 2022. május 7-én Arany minősítést szereztek.

A dalkör heti rendszerességgel próbál, az ép aktuális felkérésre készülve.

A jubileumi ünnepségen a Felsőörsért Közalapítvány az Örökség díj átadásával köszönetét fejezte ki a dalosoknak az eddig végzett közösségi munkájukért, hogy amerre jártak, elvitték Felsőörs jó hírét. Az örökségdíj egy kenyérkosárkendő, amelyen a Felsőörsön fellelt hímzés látható, valamint egy oklevél az alapítók aláírásával. A dalosoknak a kézimunkát a hímzők, az oklevelet pedig Simon Gábor fafaragó, az Alapítvány elnöke adta át.

A dalkör jelenlegi tagjai: Friedlorné Rapali Anna, Krasznai Rózsa, Lőrincz Gabriella, Nézics Józsefné, Papp Gyuláné, Podmanitzki Gyuláné, Szalai Jánosné, Szőke Ferencné, Tislér Anikó.

A dalkör tagjai részére a falunapokon, július 22-én Felsőörs Község Önkormányzata, „Felsőörs Községért Díszoklevelet” adományozott, melynek szövege a következő: „Felsőörs Község Önkormányzatának képviselő testülete a felsőörsi polgárok megbecsülését tolmácsolva, a Búzavirág Dalkör tagjaként végzett, Felsőörs jó hírnevét gazdagító, hagyományörző, közösségépítő tevékenységére tekintettel.”

További eredményes éveket és jó egészséget kívánunk!

## Gyepesi Örökségünk Nyugdíjas Klub

Klubunk 1998. óta működik Ajka külvárosában, a 8-as út mellett, Bakonygyepesen. 24 éve töretlen intenzitással, amit a 75-ről, 49-re csökkent létszám nem befolyásolt.

Tisztelettel emlékezünk alapító klubvezetőnkre, Aporfi István volt iskolaigazgatóra, aki 2 évig, haláláig volt klubvezetőnk.

2000-től választották személyemet klubvezetőnek, azóta szolgáлом nagyrabecsüléssel klubomat. A Gyepesi Örökségünk Egyesület keretén belül működünk, ezért nincs külön adószámunk. Áment Márton egyesületi elnök méltó társ és résztvevő minden rendezvényünkön.

Elsődleges célunk, és feladatunk a hagyományok megóvása és átadása az utóknak. Működik énekar, színjátszó csoport, túracapat, Pilates torna csapat. Részt veszünk helyi, városi, megyei és országos rendezvényeken.

Az énekkar karnagya, és a színjátszók szakmai irányítója Gróberné Adorján Renáta, zenei kísértő Pék Attila képviselő, neki is nagyon sokat köszönhetünk.



A legmagasabb elismerés az országos „Nyugdíjas Ki Mit tud” versenyen elért Kiemelt Arany minősítés a katonadalokkal.

Rendszeresen fellépünk Zircen, az egyházi kórus találkozón. Lakóhelyünk szinte minden rendezvényén műsort szolgáltatunk.

Amire büszkéek vagyunk, hogy szeretünk együtt lenni, kirándulni, környezetünket rendbe tartani, és összefogásból példát mutatni.

**Samu Imréné, Zsuzsa**

## Az Ezerarcú Bónusz Szenior Klub 5 éves születésnapjára

„Új hullám a harmadik életszakaszban” Ezt a címet viselte a laudáció, amikor 2019 októberében Pro Meritis érmet kaptam a város nyugdíjas polgárai érdekében végzett példamutató közösségfejlesztő tevékenységem elismeréseként. „Bodnár Istvánné Zsóka az új hullámot képviseli a harmadik életszakaszba lépők körében – szólta az értékelés –. Míg korábban általában a közös munkahelyen töltött évtizedek kötötték össze a nyugdíjba vonulókat, mára a nagyobb mobilitás, az eltérő életmódok és életkörülmények új utakat igényelnek a szenior közösségek szervezésében. Nos, az egyik ilyen új útra talált rá Zsóka, amikor 2017 januárjában meghirdette a szenior tánctanfolyamot, amelyre 140-en(!) jelentkeztek. Később a társaság együtt maradt és megalapították a BÓNUSZ nyugdíjas táncklubot. Az Agóra vezetése segítőkészen terelgette az új klub indulását és támogatja ma is az egyre bővülő, sokszínű tevékenységüket.” Eddig az idézet. Most emlékezzünk vissza arra, hogyan is kezdődött és hogyan folytatódott ez a nem szokványos városi klubélet!

„2016. december városi Mikulás bál, táncverseny. A zsűri elnöknek kértek fel. Az első két helyezett párnál nem volt vita, de harmadikat nehezen találtunk. Szomorúan konstataáltam, hogy a nyugdíjasok közül bizony csak kevesen tudnak szabályosan táncolni, inkább csak „lötyögtek”, mindegy mit játszott a zenész. Már a bálban megkérdeztem Magda Balázst és párját, Lakossiné Icutát, hogy volna-e kedvük egy tánctanfolyamon a szalontáncokat megtanítani. Szerencsére azonnal igent mondtak. Barta Éva újságíró segítségével meghirdettük a tanfolyamot, az Agóra biztosította a termet, és január közepén megtartottuk az első órát.

Hideg, széles téli idő volt, de a táncolni vágyókat nem tartotta vissza. Az érdeklődés döbbenetes volt! 140 ember, teljesen tele lett a terem! Egy pillanatra „lefagytunk”, aztán belevágtunk! Fantasztikus 3 hónap volt! Bemelegítésként a magyar csárdás tanulták meg. Majd sorban a többi. Bécsi keringő, angol keringő, tangó, twist, rock and roll és a többi.

Kitavasodott, és Balázst várta a szőlő birtoka, a gyümölcsfái. Ő már közel volt a 80-hoz, de még komolyan gazdálkodott. Ám a táncosok együtt maradtak és megkértek, hogy keressek egy tánctanárt, aki őszi tanítani fogja őket. Így találtam meg Tímár Lajost. Végtelen nagy örömeimre ő és a táncosok egymásra találtak. Azóta is nagy sikerrel vezeti a Népek táncát. 25 éve tanít ingyen, óvodásoktól az egyetemistákon keresztül a nyugdíjasokig. Idén megkapta a Pro Urbe díjat, táncosai pedig kiemelt arany minősítést érték el Szegeden. Közben volt két tánctanítás, amely a csekély érdeklődés miatt szűnt meg.

Időközben hatalmas sikerrel színpadra vittük Petőfi a Helység kalapácsa című bohózatát. Mert hogy színjátszó csoportot is szerveztünk. Az Agórán kétszer, Balatonkenesén, a Honvéd üdülő-

ben egyszer játszottuk el. Szabad téren, márciusban, + 6 fokban! Hatalmas élmény volt.

Czvetkó Márta vezetésével a sportban is jeleskedünk, jó pár kupát begyűjtöttünk már. Aztán jött a covid két felvonásban. Nehéz időszak volt. Meggyőződésem, hogy a táncosok az edzettségüknek, fittségüknek, mentális „jólétüknek” köszönhetően haláleset nélkül megúszták a betegséget, ha el is kapták a vírust, nem kerültek kórházba. Egy halottunk volt, Palotásné, Piroska, aki a covid előtt azt kérte tőlem, hogy szervezzek meg egy 70+-os csoportot, ahol az idősebbek is tudnak táncolni. Ez megtörtént, de Piroska Farkasgyepűn sajnos áldozatul esett a covidnak.

Két évvel ezelőtt rátaláltam Helmeczy Zsuzsára és vele együtt az Örömtánc oktatására. Igazi áttörés volt, hatalmas lendülettel vettek részt Zsuzsa óráin.



Az Örömtánc jótékony hatását nem részletezem, mert már mindenki tudja, hogy óriási szerepe van a demencia megelőzésében. Így már három féle tánc közül választhatnak klubtagjaink. Rengeteg fellépésünk van, az ország több helyén jártunk Szegedtől Csornáig, Harkánytól, Balatonfüredig, Igaltól Herendig, Veszprémtől Cserkeszőlőig, és sorolhatnám napestig ahol felléptünk vagy versenyeztünk. Jelenleg is több mint százan vagyunk, de szinte naponta jönnek új tagok. Heti 3x2 órában táncolhatnak tagjaink.

Idén tavasszal beiratkozott a tagság a nordicwalking tanfolyamra, melynek költségét az Agóra pályázati pénzből finanszírozta. Ősztől ismét egy színdarabbal készülünk, a téma bibliai. Gáspár király aranyai és a többiek, egyszóval zajlik az élet a Bónusz klubban, amely 5 év alatt igazi közösséggé kovácsolódott. Szuper a vezetőségem, most azon dolgozunk, hogy egyesületté alakuljunk.

Jó úton járunk. Az Agóra igazgatója Neveda Amália elismeri munkánkat és támogat bennünket mindenben. Köszönjük szépen! Tőlük kaptuk az Ezerarcú Bónusz Szenior Klub nevet. Hihetetlen, ám mégis igaz, hogy mivé nőtte ki magát a tánctanfolyam. A városban elismert és megbecsült klub vagyunk. Szeptember 6-án leszünk 5 évesek.”

**Bodnár Istvánné Zsóka,**  
az Ezerarcú Bónusz Szenior Klub vezetője

## Bemutatkozik a Veszprémi Cholnoky Nyugdíjas Klub

Klubunk 1991. június 4-én alakult azzal a céllal, hogy a Veszprém Cholnoky városrész nyugdíjasai számára helyet biztosítson, ahová időnként összejönnek kellemesen eltölteni az időt. Azóta eltelt 31 év, ez idő alatt 4 elnök után jelenleg Pájerné Pichler Edit vezeti a klubot.

Az elmúlt 31 évben sok sikeres program jellemezte a klub működését. 27 éve 8 fővel megalakult egy énekkar, jelenlegi létszáma 12. Sok-sok megyei, városi, országos rendezvényen mutatkozott be, a klub belső ünnepségein túl a megyei nyugdíjas összejöveteleken, vetélkedőkön is szerepelt. A megyén belüli egyházi kórustalálkozókon, Zircen az Apátsági templomban, Balatonfüreden az Életet az Éveknek országos találkozóján, Balatonalmádi dalos találkozón, Veszprémfajszon Mária napi áhítatra meghívott szereplésen, a Civil napi rendezvényen, nyugdíjas otthonok meghívására a bentlakók rendezvényein, a Veszprémi Egyetemen a Pannon KözTér meghívására. Számos elismerő oklevél, dicséret övezi a tevékenységüket, műsorukban népdalok, katonadalok, mozgalmi énekek, egyházi énekek hallhatók az aktuális igényeknek megfelelően.

13 évvel ezelőtt 10 fővel népi tánccsoportunk is alakult, létszáma jelenleg 12. Az üveges- és egyéb táncok sikerei nem maradhattak el a tánccsoport életében sem, az Életet az Éveknek megyei szervezete általi rendezvényeken, városi rendezvényeken, Ki mit tud-on, regionális szenior találkozókön – Balatonfüred, Herend, Kislőd, falunap Nagyesztergáron, a lakótelep „téltemető” rendezvényén – sikereket aratva elismerés övezi fáradhatatlan szorgalmas munkájukat. Két alkalommal meghívott vendégként Németországban is szerepeltek Kösching városában, városi rendezvény alkalmával fleshmob szereplésük is volt, oktatójuk hétről hétre Dékmárné Forgács Zsuzsanna táncpedagógus.

A ma már 70 fős klubtagság színes összetételének köszönhetően szép számmal vannak köztünk verselők, mesemondók, jelenetek előadói, melyekkel előrukkolnak egy-egy szervezett programunkon. Hagyományőrző „bölcsöcske” játékkal vagy „pásztorjátékkal” többeknek szereztek már örömet a Veszprémi Várban tartott adventi gyertyagyújtás alkalmával, vagy a Cholnoky templomban. Vidám jeleneteink – Kocsmahivatal, Öreg vagyok, A nagyravágyó feleség, A csodatévő gyűrű – sikerét látva és hallva több esetben ki is kerültek a klub falai közül.

Hosszú évek óta aktív résztvevői, házigazdái, nyertesei is voltunk az Életet az Éveknek megyei szervezet által rendezett szellemi vetélkedőknek, kártyaversenyeknek, meseparádéknak, sportvetélkedőknek. Hat fős kártyacsapatunk heti két alkalommal ulti partit tart, tudásukat a versenyeken összemérve több oklevéllel gyarapították klubunk hírnevét.



Lehetőség van klubunkban asztalitenisz játékra, mely lehetőséget többen használnak is. A hátrányos helyzetű fiatalok megsegítésére tartott városi rendezvény alkalmával a kulturális programok mellett főzőversenyt is hirdettek, melyen a 18 résztvevő csapatból klubunk 5 fős „bűvös ötöse” elnyerte az aranyserleget. 2021 szeptemberétől bővült klubunk repertoárja. Befogadtunk egy 8 főből álló Party tánccsoportot, akik country táncokat is táncolnak, így e két tánccsoport csak színesíti klubéletünket. A klubbeli szerepléseiken túl szép számú fellépések során – Ki mit tud, Civil nap, Balatonfüred, Csopak, Igal – sokszor előkerült klubunk neve. A country táncot oktató házaspár klasszikus country dalokat is előad egyikük gitárkíséretével, és a harmonikásunk mellett a gitáros műsorok is kellemessé varázsolják ünnepeinket. Ők a fiatalabb társaink, így az Életet az Éveknek megyei úszóversenyén – Balatonfűzfő –, de országos úszóversenyén is szerepelve Budapesten első helyezéseket értek el, több arany, ezüst, és bronzérem tulajdonosai. Ugyancsak az Életet az Éveknek Pápán megtartott regionális túraverseny aranyérmét is elnyerték, méltán vagyunk büszkéek az új csoportokra.

Alakulóban van egy irodalmi csoportunk is, akik már az év során több ünnepünket – költészet napja, húsvét, anyák napja – tették meghatóvá a közelmúltban. Nem feledkezünk el kedves klubtársaink születés- és névnapjáról sem, kéthavonta egyik klubfoglalkozásunkkor tartunk egy-egy ilyen közös ünnepet.

A nőnap, fiúnapi, húsvéti, karácsonyi ünnepeink, az évi közös vacsora a klubban, a pótszilveszter, a farsangi zenés-táncos rendezvényeink – saját szintetizátoros zenésünk játékára –, az éves nagytakarítások, az egy- és többnapos kirándulások, mind összekovácsolták klubtagságunkat, melyet sajnos a covid helyzet hosszú időre ugyan szétbarkácsolt, okozott némi nézeteltéréseket, de örömeinkre az újra adódott lehetőségkor visszataláltunk a klub-élethez, visszataláltunk egymáshoz.

Mottónk: a szeretet, a békeesség tartson össze bennünket!

**Klein Béláné, a klub társelnöke**

## Jubilált az egyházzenei kórustalálkozó Zircen

Husadik alkalommal rendezték meg városunkban az egyházzenei kórustalálkozót a Nyugdíjasok „Életet az Éveknek” Veszprém Megyei Egyesület szervezésében. A rendezvénynek hagyományosan a ciszterci bazilika adott otthont.

Csaba Lilla, a közreműködő Békefi Antal Városi Könyvtár, Művelődési Ház és Stúdió KB munkatársa köszöntötte elsőként a vendégeket, ő is vezette a műsort.

„Aki énekel, az kétszeresen imádkozik”, és egy egyházzenei kórustalálkozón mi sem lehetne igazabb ennél, hiszen az énekben egész személyünk, a szívünk, a lelkünk, a testünk is benne van – mondta köszöntőjében Bérczi L. Bernát, a Zirci Ciszterci Apátság apátja. Kiemelte a kórusok befektetett munkáját, lelkesedését, amely a találkozás alkalmával megsokszorozódik. Tartalmas programot, egymásból való töltekezést kívánt a rendezvény minden résztvevőjének.

Vörösmarty Éva, a Veszprém Megyei Közgyűlés alelnöke köszönetét fejezte ki mindazoknak, akik



hozzájárulnak a már két évtizedes múltra visszatekintő rendezvény megvalósulásához. A résztvevő 8 kórus által előadott művek most is szívet melegítőek és elmélyülésre okot adók voltak.

**Pék László**  
**klubvezető**

## A Péti Nyugdíjas Klub Egyesület élete a Pandémia után

2021 júliusában már összejött a klubtagság, a szabadban főztünk, és találkoztunk egymással. Ebben az évben nem tartottunk nyári szünetet, hanem a Péti tónál találkoztunk, beszélgettünk, örültünk egymásnak. A táncsoportunk már táncolt a péti családi napon, hivatalosak voltunk a Balatonalmádi II. folklór fesztiválra.

Szeptember 15-én megrendeztük a Veszprém megyei Nyugdíjas tekeversenyt a PMTE tekepályáján, utána zsíroskenyérrel, üdítővel vendégeltük meg sporttársainkat. Szeptemberben újból megrendeztük a szüreti felvonulást, és bált. Az októberi és novemberi klubnapon a Községi Házzal közösen a szépkorúak szabad egyetemén vettünk részt.

Októberben a Balatonfüredi nyugdíjas művészeti fesztiválon szerepeltünk, örültünk, hogy többszöri időpont módosítás után megtartották. Szintén októberben kirándulást szerveztünk Pápára. A saját vers és prózamondók verseny elmaradt, reméljük, hogy 2022-ben megrendezik, hiszen korábban rendszeres résztvevői voltunk. A Budapest tekeversenyt sem hagytuk ki, nagyon jól szerepeltek a tekéseink. A decemberi szilveszteri bált is megtartottuk.

Sajnos szomorú események

is történtek, búcsúztunk rokontól, ismerőstől, barátától, klubtagtól. A 2022-es évünk már a megszokott rendben kezdődött. Hónapról-hónapra egyre többen jöttek a klubgyűlésre. Tartottunk farsangi bált, nő- és férfi napot. A Muskáti néptáncsoportunk teljesítette a felkéréseket, táncolt a péti kézimunka fesztiválon, a pogácsa fesztiválon.

Klubunk első alkalommal rendezte meg a népviselet napját, nagy sikerrel. Voltunk a Balatonfüredi nyugdíjas fesztiválon, kirándultunk Tihanyba. Az idén újból állítottunk májusfát, és júniusban ki is táncoltuk. Vendégeskedtünk Csornán a Táncoló lábak fesztiválján a Csornai Írisz Nyugdíjas Klub meghívására az „Életet az éveknek” Országos Nyugdíjas Szövetség tagjaként.

Ebben az évben is minden hónapban megyünk fürdeni Agárdra.



## Szent István Nyugdíjas Klub – Szent István Népdalkör Szentkirályszabadja

A Szentkirályszabadjai Szent István Nyugdíjas Klub 1994. májusában alakult, Pintér Tiborné, Ilike áldozatos munkájának köszönhetően. Összejövetelünket minden hónap első hétfőjén tartjuk. Lehetőségeinkhez képest próbáljuk minden összejövetelünket egy kicsit színesebbé tenni. Igyekszünk részt venni a falu életében, ha szükséges társadalmi munkával is.

Az elmúlt 28 év alatt sok szép élménnyel gazdagodott a csoport, sok közös kiránduláson vettünk részt. Rendszeresen köszöntjük névnaposainkat. Sajnos az idősebbek már az égiek közé költöztek, a 60 fős csoport jelenleg 30 fővel működik. Nagyon örülök neki, hogy a fiatalabb nyugdíjasokat is be tudtam vonni a csoportba. Célunk, hogy tagjaink egy kicsit kikapcsolódjanak, elbeszélgessenek egymással.

A nyugdíjas klub keretében működik énekarunk is, mely 1995 májusában alakult. Jelenlegi taglétszámunk 16 fő, próbáinkat heti rendszerességgel tartjuk. Az elmúlt 27 év alatt a Kárpát-medence számos helyére vittük el a magyar népdal kincseit, Erdélytől a Felvidékig. A falu rendezvényein, a szomszéd települések meghívására, és az Élet az Éveknek rendezvényein rendszeresen részt veszünk. Az Országos Népzenei minősítéseken és a Vass Lajos Népzenei Szövetség versenyén több alkalommal bronz és ezüst minősítést szerzett a csoport, valamint munkánkért megkaptuk a „Szentkirályszabadja Kultúráért” kitüntetést.

**Gyarmati Ferencné**  
**klubvezető**  
**Szent István**  
**Nyugdíjas Klub,**  
**Szent István**  
**Népdalkör**



## KALANDRA FEL! (2)

A miskolci Mosoly Országá Kulturális Egyesület tagjaival augusztusban is folytattuk az egy napos kirándulásokat.

Merre jártunk?

**BÜKKSZENTKERESZT:** Miskolctól alig 20 kilométerre, az ország második legmagasabban fekvő települése, amely környezetéről, friss levegőjéről, nyugalmáról gyógyító köveiről és gyógynövényeiről is híres.

Először a Lóffy-tisztásra érkezünk. Ehhez a helyhez történelmi szálak fűződnek. 1241-ben IV. Béla vitézei itt ütköztek meg utoljára a tatárokkal, erre emlékeztet az itt felállított szobor.

A gyógyító kövekről számos legenda szól.

Úgy tartják, hogy minden egyes kő különböző betegségeket gyógyít. Elhelyezkedésükről a helyszínen térkép alapján tájékozódhattunk. A kövek között van egy különleges alakú (bele lehet ülni), amelyet Boldogasszony kövének neveznek, mert a helyiek szerint „boldog az az asszony, aki meddő volt, majd a kövek gyógyító erejének hála várandós lett.” Nemcsak a köveknek, de az itt lévő fáknek is gyógyító hatást tulajdonítanak. Mi is megpihentünk a köveken, gyűjtöttük az energiát a további sétánkhoz.

Gyuri bácsi, a bükki füvesember neve sok ember előtt ismert. Nincs olyan betegség, amire ne lenne teakeveréke. Az ő kertjét a következő tavasszal szeretnénk meglátogatni.



**PERKUPA:** Az interneten kutakodva találtunk rá arra a kis borsodi községre, amelyet valaha a „száz kőműves” falujának emlegettek. Az építőmesterek a 18. század végétől a környékbeli nagyobb építkezések során eltanulták a különböző stílusjegyeket, amelyeket falusi házakon a népi építészet díszítő motívumaival (virágokkal, szőlőfürtökkel) kombinálva alkalmaztak. A mesterség hagyományosan apáról fiúra öröklődött. A „perkupai stílus” legjobban a falu egykori főutcája, a Petőfi utca házain tanulmányozható. Az önkormányzat e házak közül többet védetté nyilvánított; egyet pedig tájháznak rendeztek

be, ahol a vidék lakáskultúráját és a kőműves hagyományokat mutatják be.

Sétáltunk a tanösvényen, néhányan kipróbálták a kondiparkot, megcsodáltuk a felújított református és a katolikus templomot. Ez utóbbiban rendezték meg augusztus első hetében az V. Perkupai Operafesztivált. Ennek az eseménynek az ötletgazdája Szegedi Csaba operaénekes, aki ezer szállal kötődik a településhez.

Megköszöntük azoknak a helyi lakosoknak a munkáját, akik segítettek nekünk a kirándulásunk megszervezésében és lebonyolításában. Külön köszöntük Zsanettnek, az önkormányzat dolgozójának, aki sétánk során végig kalauzolt bennünket.

**SZÉKESFEHÉRVÁR:** Gyönyörű napsütéses időben érkezünk a városba. Első utunk az ország egyik legromantikusabb várához, a Bory várhoz vezetett. A lenyűgöző alkotást több mint 40 éven át Bory Jenő építész-szobrászművész saját kezével építette imádott feleségének és gyermekeinek. Ezt a várat a hitvesi szeretet örök példaként, a „szerelem vára”-ként is emlegetik. Sétáltunk a belvárosban, betekintettünk néhány nevezetes épületbe, gyönyörködtünk az órajátékban. Sajnos a belvárosi barangolásunk nagy részét elmosta egy kiadós zápor.



Nagyon örültünk annak, hogy velünk utazott Szőnyiné Adrienne, az „Élet az éveknek” Nyugdíjas Szövetség B.A.Z. megyei leköszönő elnöke.

**R Szabó Lajosné, Árvai László és Lázár Józsefné  
szervezők**

## Elit cipő • „az egészséges lábért”

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége alapítása óta feladatának tekinti az idősödők és idősek életminőségének javítását. A szövetség igen változatos módon tesz tagjai egészségmegőrzése, egészségük visszaállítása érdekében. Legalább ennyire feladatunknak tekintjük, hogy felhívjuk a szolgáltatók, az önkormányzatok, a kormányzat és más szereplő figyelmét azokra a területekre, módszerekre, intézkedésekre stb., amelyek megalapozhatják, kiszélesíthetik, megerősíthetik eredményeinket! Így volt ez akkor is, amikor mintegy 30 évvel ezelőtt elindítottuk a szociális gyógyüdülés szervezését. Sok esetben olyan idősek vettek részt a gyógyüdülésben, akik korábban nem hagyták el településük határait. A szálláshelyek megértették, hogy az idősek szomszédaik, barátaik, volt munkatársaik körében, a csoportos üdülés keretei között, nagyobb biztonságban érzik magukat. 35-40 ezer vendégéjszakát szerveztünk évről évre! A Szállodaszövetségnél kezdeményeztük az Idősbarát szállodacím adományozását. A felételek kidolgozásában, a szállodák tesztelésében is szerepet vállaltunk. Büszkék vagyunk arra, hogy egyre több szálloda fejleszt szolgáltatásokat kifejezetten az idősebb korcsoport tagjainak.

Kiemelt figyelmet fordítunk az egészségmegőrzés területén a szűrőprogramokra. Ebben olyan kiváló partnereink vannak, mint pl.: a Richter Gedeon Zrt. vagy a Geers. Szinte nincsen olyan rendezvényünk, ahol ne történne hallásszűrés! Sok tagunk hálálkodik, amikor kiderül, újra hall!

A látás, a hallás minőségétől mindennapjaink minősége függ. Legalább ennyire fontos ízületeink, csontjaink minősége. Már az idősödő emberektől is gyakran hallhatjuk, hogy fáj a lábuk. Nagy örömmel kerültünk partneri kapcsolatba – ahogyan mi hívjuk őket – az ELIT Cipővel. Rendszeres résztvevői a nagyrendezvényeinknek. Szívesen mennek a megyei- és klubprogramokra is. Minden alkalommal viszik magukkal a csodaberendezésüket, ami lábra szabja a kiválasztott cipőket. Kiváló minőségű anyagokkal dolgoznak. Szép és kellemes lábbelit készítenek. Az sem közömbös, hogy jó áron!



Lassan több mint 1 éve a rendezvényeinken rendszeresen megjelenő szolgáltatás a lábegészségügyi szűrés és gyógycipő rendelési lehetőség az országos szövetséghez tartozó klubokban. Külön örülünk, hogy a klubtagok e szolgáltatást ajánlják lábfájós családtagjaiknak, szomszédjaiknak, barátaiknak. Mindez azt jelenti, a szövetség jó döntést hozott, amikor partneri szerződést kötött az ELIT Cipővel. A jó kapcsolatot erősíti, hogy a cég két állandó munkatársa szinte velünk él. Bármikor szívesen állnak a rendelkezésünkre, minden a szolgáltatásukkal kapcsolatos kérdésre készséggel válaszolnak. Keressétek ti is őket, ha szeretnétek szebb, könnyebb életet élni! És főleg nagyokat táncolni, kirándulni!

Ha az Elit Cipő munkatársaival szeretnétek felvenni a kapcsolatot, hívjátok **Nagy Anitát** a 06 20 771 2417-es, vagy **Magyar Balázst** a 06 20 239 8836-os telefonszámon.

**Hegyesiné Orsós Éva**  
elnök

Az együttműködés Zala megyéből indult, s onnan vált országos programmá. Köszönjük dr. Kocsis Gyula, a Zala megyei „Életet az éveknek” szervezet elnökének, a szövetség alelnökének a kezdeményezését.

„Az Elit Cipő Kft. már azelőtt jelen volt a szolgáltatásaival a Zala megyei civil szervezetek körében, mielőtt engem a kft. képviselője, Magyar Balázs megkeresett volna. Elmondta, hogy a mozgássérültek megyei egyesületével évek óta jó a kapcsolatuk, és rendszeresen részt vesznek a rendezvényeiken. A rendezvények alkalmasak arra is, hogy az egyesület tagjainak az igényeik szerinti cipők elkészítéséhez a szükséges előkészületeket megtegyék. Itt vesznek mintát, választanak modellt az érintettek, és nem kell nekik utazgatni azért, hogy megfelelő, gyógyászati szempontból is kiváló cipőhöz jussanak. Az anyagi feltételek is nagyszerűek!

Az ismertetőjüket áttekintve kitűnt, milyen szép, divatos formátumú cipőket készítenek. Gondoltam, érdemes lenne velük kapcsolatot kialakítani Zala megyékben. Sok nyugdíjas küszködik derékfájással, lábfájással, és ez a vállalkozás a termékeivel képes a fájdalmat enyhíteni. Átgondolva mindezt, konzultálva a képviselővel és a cég ügyvezetőjével, arra jutottam, hogy az Elit Cipő szolgáltatását érdemes lenne eljuttatni az országos szövetség valamennyi tagjához. Javasoltam szövetségünk elnökének, Hegyesiné Orsós Évának a kapcsolatfelvételt, az együttműködés kialakítását. Utólag sem bántam meg, és örömmel tölt el, hogy a kapcsolat jól működik. Itt a megyénkben is sokan elégedetten viselik az Elit Cipő által készített cipőket. Mi azóta is rendszeresen szorgalmazzuk klubjainknál a rendezvényeikre történő meghívásukat.”

**dr. Kocsis Gyula**

Az eddig eltelt idő alatt a statisztika az alábbiak szerint alakult:

| Megye                | Klubok-száma |
|----------------------|--------------|
| Zala                 | 7            |
| Veszprém             | 6            |
| Fejér                | 4            |
| Győr-Moson-Sopron    | 4            |
| Baranya              | 1            |
| Pest                 | 2            |
| Bács-Kiskun          | 2            |
| Jász-Nagykun-Szolnok | 1            |
| <b>Összesen:</b>     | <b>27</b>    |

Az együttműködés jelenleg 8 megyei szervezetből 27 klub érintet a körülbelül 800 klubból. A 27 klub 452 pár cipőt rendelt a 12 hónap alatt, ami havi szinten kb. 38 pár cipőt jelent.

Az első rendelés a zalaegerszegi Mezőgazdasági Nyugdíjas Klubtól és az Asztma Klub Egyesülettől érkezett.

A tavalyi elégedettség és a cipők népszerűsége, egy újabb méretvételt hozott, amely alapján már a következő megrendelésük is megtörtént a klubtagok körében.

A klub vezetője **Bangó Gyuláné** az ELIT Cipő KFT tevékenységével a Zala megyei klubvezetői értekezleten ismerkedett meg. „Nagyon hasznos volt, hogy minta cipőket is kézbe vehettünk, és kaptunk termék katalógust is a választék megtekintéséhez. Az így szerzett ismeretek alapján klubvezetőként úgy láttam, hogy sok tagunk számára hasznos lehet az egyedi mintavétel alapján készülő cipő.

Fontosnak tartom kiemelni, hogy minden készíthető „gyógycipő” megjelenésében bármelyik normál cipőt értékesítő üzlet kirakatába kerülhetne. 14 klubtag jelentkezett és rendelt cipőt. Az elkészült lábbelik átvétele volt egyúttal az első próba lehetőség is, ezért kisebb – nagyobb korrekciót több cipőn is végezni kellett. Amit lehetett helyben megoldott a KFT munkatársa, ami azonban nagyobb feladatot jelentett, azt a műhelyben készítették el. Személy szerint a számomra készült cipőn nem kellett javítani és az őszi-téli időszakban folyamatosan használtam is.

Ez év nyarán már az új katalógus ajánlatai szerint most is 14 klubtag jött mintavételre. Nagy örömmel fogadtuk, hogy a lábunk pontosabb mérése érdekében már egy készülék is rendelkezésre áll. Bízunk abban, hogy ennek segítségével még inkább egyedi, lábhoz igazodó lesz a cipőnk. Örömmel láttuk azt is, hogy nagyon sok és sokféle mintacipőt tudtunk kézbe venni, így még könnyebb volt a döntés a kiválasztott fazonra. Magyar Balázs, a KFT munkatársa szakemberként segített az ideális fazon kiválasztásában. A 14 tagból heten már a múlt évben is készítettünk cipőt, így eddig a két év során

összesen 21 tagunk használta ki a lehetőséget. Bízunk abban, hogy ez a kapcsolat a jövőben is folytatódni fog és egyre több elégedett klubtagunk lesz, aki a kedvező tapasztalatait át tudja adni azok számára, akik eddig még nem vásároltak.

A soproni országos rendezvényen volt lehetősége az Elit cipőnek először széleskörűen tájékoztatni a cégről és szolgáltatásairól.

„Itt több megyei vezetővel megismerkedtünk és az ő segítségükkel megyéjükhöz tartozó klubvezetők is értesültek a lehetőségről, aminek köszönhetően az egyes klubok meg tudták rendelni a cipőket.”

A legtöbb cipőt (22 pár) egy napon a Lenti Nyugdíjas Klub rendelte, igaz ők a Lovászipban működő klubbal együtt, vagyis a lehetőség akár arra is megvan, hogy klubok összefogásával kisebb létszám esetén is kaphatnak cipők.

**Császár Dezső** a lenti klub vezetője jelezte, hogy a nagyon elégedettek mind a megrendelés folyamatával és a megkapott cipőkkel egyaránt. Nagyon jó dolog, hogy a cég munkatársai a megbeszélt helyszínre időben érkeznek, a mintavétel pontos, precíz. A felmérést mindenkinek saját lábra, saját méretre végezték, figyelembe vették a speciális igényeket, kéréseket. Az elkészült cipőkkel nagyon elégedettek, a kisebb igazításokat (pl. tágitás) a cég munkatársai a helyszínen elvégezték. A cipők változatos színe, kellemes bőr anyaga, minősége és modern formája elnyerte tetszésüket.

Vannak olyan klubok, ahol nagyon népszerűek a cipők, például a lepsényi klub (10+10 fő), a pécsváradai klub (17 + 13 fő), akik már kétszer szerveztek más-más klubtagoknak rendelési lehetőséget egy éven belül.

**Dervolics Ferencné**, a lepsényi klub vezetője a cipők és a helyszíni lehetőség iránti nagy érdeklődésre tekintettel 2 csoportot is szervezett mintavételre. A klubtagokon kívül a faluban található nyugdíjasok is örömmel vették igénybe a méret utáni mintavétel és rendelési lehetőséget. Az elkészült cipőkkel nagyon elégedettek, kényelmes viseletet biztosít, divatos fazonja miatt szívesen viselik. A jó tapasztalatok meggyőzték az eddig bizonytalankodókat, új érdeklődők vannak. Várják továbbá az ismételt rendelés lehetőségét azok is akik korábban rendelték. (A megrendeléstől számított 1 év elteltével lehet csak ismételt TB alapon újból kedvezményes áron rendelni.)

A cégről: Elit ortopéd Cipőgyártó Kft. 2013-ban alakult magyar tulajdonú vállalkozás, egyedi méretvétel alapján készít ortopéd cipőket. Szakképzett cipészeik hagyományos kézi és korszerű gépi technológia bevonásával készítik a gyógycipőket a gyógyulni vágyó, egészségüket megóvni vágyó emberek részére. A gyártás a budapesti és a komlói üzemben történik.

A cipő gyártásának legfontosabb eleme a láb méretvétel. A láb méréseinek alapja egy digitális 3 dimenziós képalkotó eszköz. Ez az eszköz a lábról egy digitális körbeforgatható, nagyítható, elemezhető képet alkot a szakemberek részére. Az eljárás során kapott képen a láb formája, deformációi folyamatosan összehasonlíthatók a gyártott cipő paramétereivel.

„Még mindig két lábbal állok a földön, csak most már jobb cipőben. Oprah Winfrey”

## A sav-bázis egyensúly helyreállítása (1. rész)

„Mindannyiunk teste arra hivatott, hogy körülbelül 130 évet érjen meg. Szokásainktól függ, hogy egészségesen öregszünk-e meg, vagy betegség és korai halál lesz az osztályrészünk. Minden bosszúság, mindenfajta stressz, minden nem természetes táplálék, minden természetellenes és így életidegen magatartás lecsíp egy keveset életünk bankszámlájából, míg már csak töredéke marad meg annak, ami lehetett volna. Ezzel ugyanakkor a betegségek és a szenvedés alapjait is megteremtjük. Az a legszebb az egészben, hogy bármikor leállíthatjuk és visszafordíthatjuk ezt a folyamatot. Öröndetes dolog egészségben és erőben sokáig élni, ajándék, mellyel bármikor meglephetjük magunkat. Nem kíván nagyobb erőfeszítéseket, és mindenkinél ugyanahhoz az öröndetes eredményhez vezet: jóval hosszabb ideig megőrizzük a fiatalságunkat, és öregkorunkig egészségesek és erősek maradunk.” (Kurt Tepperwein: Savtalanítás – A fiatalság forrása – Általános jó közérzet a harmonikus sav-bázis egyensúly segítségével. Mérték Kiadó 2009.)

„A világon egyre több ember szenved különféle betegségekben, és számuk rohamosan nő, részben a környezeti ártalmak, a rohanó, stresszes életmódunk és a helytelen táplálkozás miatt. A népbetegségek számító szív-érrendszeri, daganatos-, anyagcsere-, mozgásszervi-, allergiás betegségek, elhízás, csontritkulás és sorolhatnám tovább – háttérben egy közös ok van, a szervezet elsavasodása. A gyógyítás csak egyféle lehet: testünk lúgosítása, energetizálása.” (Dr. Deák Sándor: Lúgosítás oxigénnel: igyunk oxigént. 2009. Szarvas).

### A SAV-BÁZIS EGYENSÚLY

A savak pozitív töltésű hidrogén ionok (H<sup>+</sup>), a bázisok (lúgok) pedig negatív töltésű hidroxid ionok (OH<sup>-</sup>), amelyekben egy hidrogén és oxigén lép kötésbe egymással. Ha egy folyadékban a hidrogén ionok vannak túlsúlyban, az oldat savas. Ha viszont a hidroxid ionok vannak túlsúlyban bázikus (lúgos) a folyadék. Ha a kétféle ionok száma megegyezik, a pozitív és negatív töltések kiegyenlítik egymást, a folyadék semlegesesen reagál. **A hidrogén ionok koncentrációjának mértékegysége a pH (potencia hidrogenii, a hidrogén ereje).** A nullától 14-ig terjedő skálán a 7-es pH-nál semleges a folyadék. Ettől balra az 1-es pH értékig van a savas, jobbra a 14-es pH-ig van a lúgos tartomány. A skála lépései logaritmikusak, azaz 5-ös pH értéknél tízszer erősebb a sav koncentrációja, mint a 6-os pH értéknél.

Szervezetünk kifogástalan működéséhez olyan sav-bázis háztartásra van szükség, ahol a savak és bázisok egyensúlyban vannak. **„A sav a legsúlyosabb mérég”** (Franz Xaver Mayr), de ha a testben pontosan annyi a lúg, ami szükséges a keletkező savak semlegesítéséhez, egészséges sav-bázis egyensúlyról beszélünk. Testünknek szüksége van a savakra az égési folyamatokhoz és az energiatermeléshez. A savak csak a túlzott mennyiség és a sav-bázis háztartás ebből adódó diszharmóniája miatt válnak károsak.

**A tartós stressz a szervezet túlsavasodásához vezet.** Stressz esetén annyira felületes és gyors a lélegzetünk, hogy már alig lélegezzük ki a savakat. A belek minimálisra csökkentik a tevékenységüket a stresszhormonok hatására (ősi beidegzés, ami veszély esetén segíti a túlélést). Székrekedés vagy hasmenés, hasfájás léphet fel. Mivel a belek takaréklángon működnek, a szervezet nem tud felvenni bázisokat a táplálékból. Ha az állandó hajtás miatt nem jut idő a sportolásra és az igazi ellazulásra, a bőr nem tud megszabadulni a felesleges savaktól. Ha az időhiány rászoktat minket a gyorséttermi táplálkozásra, konzervek és édességek fogyasztására, akkor elsősorban savakat viszunk be a testünkbe.

A gyomor fáj az állandóan irritált gyomor nyálkahártya miatt. Az izmokon savmerevség lesz úrrá. A túlsavasodás fájdalmat okoz, a fájdalmak tovább növelik a stresszt. Ehhez társulnak az alvási zavarok, ami napközbeni fáradtságot eredményez. Csak nagy erőfeszítések árán igyekszünk teljesíteni napi feladatainkat, ami további savasodáshoz vezet. Az idegek állandóan irritáltak, a kedélyállapot feszült, és belefutunk a stressz és a túlsavasodás ördögi spiráljába.

### TÚLSAVASODÁS (ACIDÓZIS)

Miért sokkal valószínűbb a túlsavasodás, mint a bázis túlkínálat? Savakat maga a szervezet is termel, de a bázisokat kizárólag a táplálékkal vehetjük magunkhoz, és folyamatosan fel is használjuk azokat. **A túlsavasodás ellentéte az alkalózis.** Normál esetben az anyagcsere során keletkezett savakat a bázisok kiegyenlítik. Amennyiben az a ritkán előforduló helyzet áll elő, hogy a lúgok kerülnek túlsúlyba, kellemetlen panaszok jelentkezhetnek. Az alkalózis oka lehet a hiperventiláció (megnövekedett légzésfrekvencia), csillapíthatatlan hányás, bázis túladagolás (pl. szó-dabikarbóna).

A test szöveteinek biológiai ideális pH-értéke 7,4-7,5. Sajnos a legtöbb embernél ez a savas tartományba esik, túlsavasodás áll fenn. **A vér pH-értékének szűk határok között (7,36-7,44) tartásáról a szervezetünk gondoskodik, amiben több szabályozó szervünk van a segítségére.** A vesék túlsavasodás esetén sok savat választanak ki és kevesebb lúgot. A **tüdőn** keresztül a savak a vér által folyamatosan odaszállított szén-dioxid formájában választódnak ki. A szén-dioxid kiválasztását szabad levegőn végzett mozgással vagy légzőgyakorlatokkal tudatosan fokozhatjuk. Szaunázással vagy izzasztó mozgással a **bőrön** keresztül is sok savat vezethetünk ki a szervezetünkéből. A belek kémhatását a hasnyálmirigy, a máj és az epe befolyásolja. A lúgos kémhatású hasnyálmirigy váladék a savakkal reakcióba lép, szén-dioxid keletkezik, ami a tüdőn keresztül távozik. Renyhe bélmozgás következménye lehet a táplálék rothadása és erjedése. Megfelelő mozgással a bélműködés serkenethető. A **gyomor** pH-értéke 1,2 és 3 közé esik. Az erős sav kell az emésztéshez. A savtermelés közben keletkező lúgos anyagokat a vér elszállítja, amire a hasnyálmirigynek, a májnak és epének nagy szüksége van. A csontok nagy mennyiségű kalciumot és foszfort tartalmaznak. Ha a vérben túl sok a sav, akkor a testünk kénytelen hozzányúlni a lúgos kémhatású foszfortartalmakhoz. Ez viszont együtt jár a feleslegessé váló kalcium kioldódásával, a csont törékennyé válik.

**A túlsavasodás hat foka** (Dr. Michael Worlitschek): **1. Ideális állapot.** Ilyenkor tökéletes a savak és bázisok egyensúlya, nincs hiány puffer anyagokban (kiegyenlítő), amelyek kiegyenlítik az étkezéssel összefüggő alkalmankénti sav- és bázis többletet. **2. Rejtett túlsavasodás. Latens acidózis.** A szervezet jó szabályozóképességének köszönhetően még megfelelő a vér pH-értéke, de a savmaradványok feltöltése a tárolókba elkezdődik. A szakértők ebben a stádiumban többnyire árulkodó jeleket fedeznek fel a betegen, még ha az nem is érzi kifejezetten betegnek magát. Az emberek ilyenkor megmagyarázhatatlan fáradtságról, székrekedésről panaszkodnak, és nyomást éreznek a gyomrukban. **3. Átmeneti túlsavasodás. Akut acidózis.** Ez a sav-bázis egyensúly eltolódást jelent, amit valamilyen fertőzőes megbetegedés válthat ki. A fertőzés olyan ellenintézkedésre kényszeríti a testet, mint láz, hasmenés, gyulladások, fokozott vizeletkiválasztás.

Ezek egytől egyig savas anyagcsere állapotot idéznek elő vagy fokozzák a meglévő savas állapotot. A kórokozók legyűrése után normalizálódik az anyagcsere, amennyiben megfelelő báziskészletek állnak rendelkezésre. **4. Krónikus túlsavasodás. Krónikus acidózis.** A túlsavasodásnak ez a foka már gyakran drasztikus kórképekben nyilvánul meg. **5. Helyi túlsavasodás. Lokális acidózis.** Ide olyan betegségek tartoznak, mint a szívinfarktus és a gutaütés. A problémát okozhatja vörösvérsejtek savmirevségének köszönhető vérellátási zavar, érelmeszesedés, fibrinogén (összetartó anyag) mennyiségének növekedése, ami véralvadékok képződéséhez vezet, vagy a véráramlás romlásából adódó oxigénhiány. Legrosszabb esetben a szívizom vagy az agy egyes részei elzáródás miatt teljesen elszigetelődnek az oxigénellátástól, ilyenkor a szövet megfullad és elhal. **6. Savhalál.** A végleges katasztrófa számos alakot ölthet: veseelégtelenség, halálos infarktus, rák, cukorbetegség.

**A TÚLSAVASODÁS TESZTJE.** A következő kérdésekre válaszolva megtudhatjuk, hogy túlsavasodott-e a szervezetünk.

1. Szenved-e krónikus fáradtságban vagy általános motiválatlanságban?
2. Könnyen ingerültté válik, rosszkedvű vagy esetleg depresszív?
3. Rendkívül fájdalom-érzékeny a bőre vagy a teste, vannak-e olyan krónikus fájdalmai, aminek okát nem sikerült diagnosztizálni?
4. Vannak-e elalvási vagy alvási zavarai?
5. Vannak-e olyan problémái, mint gyomorégés, savas reflux, gyomor-fájdalom vagy irritábilis gyomornyalvákahártya?
6. Szenved-e bélrenyheséggel vagy krónikus irritábilis béllal és puffadással járó emésztési zavarokban?
7. Van-e élesztőgombás fertőzése a szájban vagy a gyomor-bél traktusban?

8. Gyakran tapasztal-e izomgörcsöt vagy feszültséget elsősorban a nyakszirt-, váll- és a hátizom tájékán?

9. Gyakran van-e migrénje?

10. Jellemző önre a sápadt és fakó bőr, krónikus bőrgyulladások?

11. Törnek-e a körmei, vagy rendszeresen gombások lesznek a körmei?

12. Jellemző-e, hogy a haj törékeny, fénytelen, durva vagy nagyon hullik?

13. Szuvasodik a foga, tapasztal krónikus íngyulladást vagy ínyesorvadást?

14. Van-e túlsúlya?

15. Gyakran fázik-e, vagy állandóan hideg a lába és/vagy a keze?

16. Izzad-e már csekély testi megerőltetés hatására is?

17. Gyakran lép-e fel önnél arcüreggyulladással kísért megfázás vagy tartós fertőzés?

18. Úgy érzi-e, hogy az immunrendszere legyengült?

19. Sok gyorséttermi ételt és édességet fogyaszt?

20. Mindennapjaira sok stressz és mérgeződés jellemző?

21. Iszik-e kávét, üdítő italokat, alkoholt, és csak kevés ásványvizet?

22. Naponta több, mint három szál cigarettát elszív?

23. Nincs ideje naponta mozgásra és sportra?

24. Éjjelente 8 óránál kevesebbet alszik?

A kérdésekre válaszolva igen esetén 1 pont, nem esetén 0 pont. Minél több pontunk van, annál előrehaladottabb az elsavasodás.

**Folytatás következik.**

**Források:** 1. Kurt Tepperwein: Savtalanítás a fiatalság forrása. 2. Dr. Eva-Maria Kraske: Sav-bázis egyensúly a jobb egészség kulcsa. 3. Dr. Deák Sándor: Lúgosítás oxigénnel: igyunk oxigént.

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

## INGYENES HALLÁSSZÜRÉS

**Mire számíthat?**

Teljeskörű ingyenes hallás  
állapotfelmérés beszédértés vizsgálattal

Mérhető (20dB feletti) halláscsökkenés esetén  
orvosi konzultáció

INGYEN  
PULZOXIMÉTER  
KÉSZÜLÉK  
AJÁNDÉKBA!\*



Szakértő,  
felkészült kollégák



Azonnali  
eredmény

Ingyenesen hívható telefonszámunk: **06 80 182 182**

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

### Ismét természettudományos mesék írására buzdít a Richter Gedeon és a Szabó Szabolcs Alapítvány

Az idén is várja a 6-18 éves korosztály természettudományos elemeket tartalmazó meséit és novelláit a TETT-mesepályázat. A Természettudományos Oktatásért Szabó Szabolcs Emlékére Közhasznú Alapítvány (Sz2A) által kiírt, a Richter Gedeon Nyrt. kezdeményezésével és támogatásával, valamint a Döbrentey Ildikó – Levente Péter művészpárral védnökségével létrejött „TETT: Te és a természettudományok – mesés történetek” elnevezésű pályázatra 2021-ben több mint 500 alkotás érkezett. A minden várakozást felülmúló fogadtatás arra ösztönözte a szervezőket, hogy a 2022/23-as tanév indításakor újra meghirdessék a versenyt. A cél nem változott: a fiatalok érdeklődésének felkeltése a kémia, a fizika, a biológia, a földrajz és általában a természettudományok iránt.

Messze az előzetes elképzelések felett teljesített tavaly a gyerekek természettudományos érdeklődésének felkeltését célzó kezdeményezés, ezért az ősszel induló tanévben is értékes nyeremények várják a természettudományos ihletésű mese- és novellaíró pályázatra beadott munkák közül a legjobbakat. Döbrentey Ildikó és Levente Péter, a pályázat fővédnökeinek megfogalmazásában „Minden TETT-mese: utazás. Utazás a természettudományok birodalmába, a mese szárnyán”. A mesepályázat szervezői azt remélik, a kezdeményezéssel erőteljesebb általános figyelmet és némi pluszlendületet kaphat a hazai természettudományos képzés. Ez – a hazai közoktatásban betöltött szerepén túl – a magyarországi kutatási, fejlesztési és innovációs területek középtávú szakember-utánpótlásában is meghatározó jelentőségű.

A három, korosztályos alapon kialakított kategóriában indulók kémia szakos középiskolai tanár, miért hatásos ez a fúziós megközelítés. A pedagógus saját tanári gyakorlatában is többször ért el látványos eredményeket a tudományos tények és a történetmesélés eszközeinek megfelelő elegyítésével. Hasonló véleményen van ifj. Szántay Csaba, a Richter Gedeon Nyrt. kutatóprofesszora, a pályázat egyik ötletgazdája, a zsűri tagja, aki úgy véli: „A TETT-mesepályázat lényege a teremtés. A TETT egyszerre nyújt inspirációt, az írói alkotásra különösen alkalmas teret, továbbá a pályaműveket megőrkítő és a pályázókat elismerésben részesítő médiumot. Mindezzel élve, a bátor és kreatív fiatal pályázók felismerhetik és erősíthetik önmaguk egyedi teremtő képességeit.”

Holtzer Péter, az Sz2A elnöke számára az első kiírás egyik fontos tanulsága az volt, hogy a természettudományos tartalom és a mesés narratíva még annál is jobban tud illeszkedni, mint ahogy azt előzetesen remélni lehetett. „Az is bebizonyosodott, hogy az alkotás örömét könnyű kihozni a fiatalokból, ezt több mint 500 pályamű tanúsítja” – szögezi le Holtzer Péter.

„Az első TETT-mesepályázat egyik legnagyobb élménye annak megtapasztalása volt, mennyien találták meg az örömet a természettudományos gondolkodás, az írói fantázia és készség együttes megjelenítésében” – összegez dr. Pellioniszné dr. Paróczai Margit, a Richter Gedeon Nyrt. támogatáspolitikáért és alapítványi tevékenységek koordinálásáért felelős vezetője. Szerinte ahhoz, hogy ennyire sok tanuló találta érdekesnek, izgalmasnak és igazi kihívásnak pályaműve megalkotását, szükség volt a felnőttek támogatására is. Ezért a tanárokat és a szülőket idén is arra buzdítják: segítsék a fiatalokat abban, hogy megírják és be is adják pályaműveiket a [www.tettmesepalyazat.hu](http://www.tettmesepalyazat.hu) oldalon.

A pályázatok benyújtási határideje 2022. november 8.



Te és a természettudományok  
mesés történetek



A Természettudományos Oktatásért  
Szabó Szabolcs Emléke Kórháznú Alapítvány  
Charitable Foundation for Natural Sciences Education in Memoriam Szabó Szabolcs



RICHTER GEDEON  
Az egészség a küldetésünk

# Természettudományos mese- és novellaíró pályázat

2022.

általános és középiskolás  
diákoknak



Szereted a környezetismeretet, természetismeretet, földrajzot, biológiát, fizikát, kémiát, vagy egyszerűen csak kíváncsi vagy és érdekel a világ működése? Ezzel a tudásoddal fűszerezve írd egy mesét, mesés történetet vagy novellát! Küldd be, mi elolvassuk, a legjobbakat díjazzuk. Ha segítségre van szükséged, kérd tanárod vagy felnőtt segítségét, ő lesz a te mentorod. Kétfős csapatok is jelentkezhetnek a pályázatra. Figyelj a határidőre! A legjobb írásokból mesekönyvet készítünk, aminek most te is szerzője lehetsz!

Lépj a TETTek mezejére!

## Díjak és nevezési kategóriák:

Nevezni egyénileg vagy kétfős csapatban lehet három korcsoportban:

1. korcsoport: 1–5. osztályos tanulók
2. korcsoport: 6–8. osztályos tanulók
3. korcsoport: 9–12. osztályos tanulók

Minden kategóriában a három legjobbnak ítélt pályamunkát díjazzuk (kétfős nevezés esetén fele-fele arányban):

- I. helyezett: 300.000 Ft összegű díj
- II. helyezett: 250.000 Ft összegű díj
- III. helyezett: 200.000 Ft összegű díj

## A program védnökei:

Döbrentey Ildikó (Ildikó néne) meseíró és  
Levente Péter (Péter bátyó) színész, rendező, tanár



**Beküldési határidő: 2022. november 8.**

A pályaműveket a [www.tettmesepalyazat.hu](http://www.tettmesepalyazat.hu) weboldalon keresztül lehet beküldeni.

**[www.tettmesepalyazat.hu](http://www.tettmesepalyazat.hu)**

# PÓTSZILVESZTER EGERBEN

## HOTEL EGER&PARK\*\*\*\*

(3300 Eger, Szálloda út 1-3.)

2023. január 3-4-5-6-án (kedd-szerda-csütörtök-péntek)

**Az egyik legnépszerűbb programunk, a pót-szilveszter.** Köszöntjük ismét együtt az újévet ezúttal Egerben, a négycsillagos Hotel Eger&Parkban. A műemlék jellegű épület már közel száz éve szolgálja Eger idegenforgalmát. A polgári hangulatú épület és a lakosztályok, a classic, a deluxe szobák és a superior kategóriás szobák várják a pihenni vágyókat! A Park Hotel\*\*\*\* épületegyüttes a Hotel Eger\*\*\*\* épületszárnyán keresztül, egy belső és zárt folyosón át közelíthető meg. A Park Hotel\*\*\*\* komplexumban találkozhatunk a barokk stílusban kialakított szobákkal, lakosztályokkal. Ebben az épületrészben alakították ki az éttermet, a téli kertet, valamint a nyári időszakban igénybe vehető Gesztenyés teraszt is. Reméljük, annyira jól fogjuk érezni magunkat, hogy nyáron ismét eljövünk, és akkor a teraszon fogunk kávézni.

A szálloda elismert gyógyvize, wellness szolgáltatásai, kellemes légköre garantálják a feltöltődést.



**Szolgáltatásai:** úszómedence, élménymedence és pezsgőmedence, elhúzható tetővel fedett új építésű élménymedence, gyermekmedence.

A szauna világban: finn szauna, bioszauna, gőz kabin, aromakabin, oxigénnel dúsított sószoza, jégkút, valamint az infra kabin és fényterápia előnyeit ötvöző kombiszauna.

### A medencék hőfokai:

- Úszómedence – beltéri – 14 x 5 méter; hőfoka: 26-27 °C
- Élménymedence – beltéri, hőfoka: 33 °C
- Pezsgőfürdő – beltéri, hőfoka: 33 °C
- A wellness részleg további szolgáltatásai közé tartoznak: szolárium, wellness fürdők, testkezelések, fitness és aqua programok. Masszőrök kezei alatt nemcsak a test, hanem a lélek is felüdül.

- A klimatizált fitness terem a legújabb kardio- és kondicionáló gépekkel mozgásra csábítja még azokat is, akik nem végeznek rendszeres mozgást.
  - A szálloda vízi tornát és szauna szeánszokat is szervez térítés ellenében.
- A fürdőzés mellett tervezünk fakultatív programokat is. A pót-szilveszteri program része a zenés party.

**Utazás:** egyénileg

### Résztvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában 59.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)  
Kétágyas szobában 54.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)  
Háromágyas szobában: 54.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

### Résztvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

Egyágyas szobában 61.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)  
Kétágyas szobában 56.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)  
Háromágyas szobában: 56.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

### Az ár tartalmazza:

Standard egy-, illetve két- vagy háromágyas szobában a szállást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFÁ-t; az idegenforgalmi adót; a szálloda gyógy- és wellness részlegének használatát (úszó-, élménymedence és pezsgőfürdők, elhúzható tetővel fedett, új építésű élménymedence, finn szauna, bioszauna, gőz kabin, aromakabin, oxigénnel dúsított sószoza, jégkút, valamint az infrakabin és fényterápia előnyeit ötvöző kombiszauna); a fürdőköpeny ingyenes használatát, wellness- és szauna törölközőt). Tartalmazza továbbá a filmvetítést, a Szövetség által szervezett játékprogramokban, valamint az élő zenés, pót-szilveszteri bulin való részvételt.

Sajnos a zárt parkoló használata a résztvevőknek 2000 Ft/nap.

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

### Fakultatív program:

#### 1. Szilvásvárad kirándulás 2022. január 4-én (szerda)

Autóbusszal átmegyünk Szilvásváradra, ahol kiváló

idegenvezetőnk kíséretével nézzük meg református kerek templomot, a Lipicai Lótörténeti Kiállítást, a Hajtókocsi kiállítást. Ellátogatunk a Szalajka völgyébe. Januárban nem működik a kisvasút, de a völgy látogatható. A program nagyon népszerű. Csak azoknak a részvételét tudjuk biztosítani, akik jelentkeznek.

**A program minimum 25 ember részvételével, elfogadható időjárási viszonyok mellett indul el. Ugyanakkor, ha nagy az érdeklődés, január 5-én is megszervezzük a kirándulást.**

Az autóbusz 9.30 órakor indul a szálloda elől, és várhatóan 13.30 órakor érkezik vissza.

**Részvételi díj:** 4.200,- Ft/fő (tartalmazza a busz-költséget, a két kiállításra a belépőjegy árát és az idegenvezetés díját)

A 4.200 Ft/fő díjat a részvételi díjjal együtt kell befizetni.

## **2. Borkóstoló a Szépasszony völgyben 2022. január 5-én (csütörtökön)**

Autóbuszsal megyünk a Szépasszony völgybe, ahol Sike Tamás borász ismerteti meg velünk az egri borok történetét, és persze, lesz kóstolás és játék is. 6 kiváló minősítést elért bort fogunk kóstolni.

A 3.500 Ft/fő részvételi díjat a helyszínen, a szállodaba történő érkezéskor kell befizetni.

**A program minimum 25 ember részvételével indul el.**

Az autóbusz várhatóan 14.00 órakor indul a szálloda elől, és kb. 16.15 órakor érkezik vissza.

**3. Eger nevezetességei** — helyi klubtagok vezetnek majd bennünket Egerben. Erseki Palota — előzetes bejelentést igényel (csoportosan — 25 fős a csoport —, idegenvezető kíséretében 62-70 év között 900 Ft, 70 év fölött ingyenes; az idegenvezetés csoportdíja 5000 Ft); **Marcipán Múzeum** (nyugdíjas jegy 800 Ft), Kopcsik Marcipán és Tűzoltó Múzeum kombinált jegy 1200 Ft; **Egri Vár** (1200 Ft/fő 62-70 év között, 70 év fölött ingyenes, 4 kiállítás tekinthető meg)

**4.** Programunk egyik kiemelt eseménye a 2022. január 5-án (csütörtökön) este 8 órától megrendezésre kerülő **élőzenés, táncos mulatság**.

**5.** Most is lesz **filmvetítés**, és utána beszélgetés. Olyan filmet keresünk, ami legalább olyan népszerű lesz a körötökben, mint a Szerелеmpatak, a Minden végzet és a Játzó nő című filmek.

**Jelentkezési határidő: 2022. október 20.**

A jelentkezést követően visszaigazolást küldünk a jelentkezés elfogadásáról, és egyben megküldjük a



részvételi díj befizetéséhez a számlaszámot, ahová a részvételi díj befizetését kérjük.

## **Jelentkezés módja:**

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

**Részvételi díj befizetésének határideje: 2022. november 15.**

Kérjük, hogy a befizetést követően, a befizetést igazoló bizonylat másolatát szíveskedjete megküldeni Szövetségünknek (postacím: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, Budapest, 1094 Balázs Béla u. 18., vagy email: [eletetazeveknekfesztival@gmail.com](mailto:eletetazeveknekfesztival@gmail.com)). Ezzel egy időben a résztvevők név szerinti listáját is küldjétek meg. Kérjük, írjátok meg, kik kerüljenek egy szobába.

## **Lemondási feltételek:**

A jelentkezés november 30-áig kötbérmentesen lemondható.

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

A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. Mindösszesen 300 fő részvétele lehetséges.

2022. december 10-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek. Egy-egy esemény időpontja is akkor lesz végleges.

A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket ugyanezért az áráért.

## **Jelentkezés és információ kérhető:**

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

## JELENTKEZÉSI LAP

### PÓTSZILVESZTER HOTEL EGER&PARK\*\*\*\*

2023. január 3-6. (kedd-péntek)  
CSOPORTOS, KLUBSZINTŰ ÉS EGYÉNI JELENTKEZÉSEKHEZ

#### CSOPORTOS JELENTKEZÉS:

Jelentkező csoport/klub neve: .....  
A csoport vezetőjének a neve: .....  
Levelezési cím (irányítószámmal): .....  
Telefonszáma: ..... Email címe: .....  
Tagjai-e az „Életet az éveknek” Klubszövetségnek? igen – nem Ha igen, a klub kódszáma: .....

Jelentkezők száma: ..... fő

Szállást ..... fő részére kérek:

..... db egyágyas szobát

..... db kétágyas szobát

..... db háromágyas szobát

A szilvásvárad kirándulásra – 4.200 Ft/fő a részvétel díja\* – jelentkezők száma: .....fő

Borkóstoló a Szépasszony völgyben – 3.500 Ft/fő – jelentkezők száma: .....fő

#### EGYÉNI JELENTKEZÉS ESETÉN:

Jelentkező személy neve: .....  
Vele utazó személy(ek) neve: .....  
Levelezési címe (irányítószámmal): .....  
Telefonszáma: ..... Email címe: .....  
Tagjai-e az „Életet az éveknek” Klubszövetségnek? igen – nem Ha igen, a klub kódszáma: .....

Jelentkezők száma: ..... fő

Szállást ..... fő részére kérek:

..... db egyágyas szobát

..... db kétágyas szobát

..... db háromágyas szobát

A szilvásvárad kirándulásra – 4.200 Ft/fő a részvétel díja\* – jelentkezők száma: .....fő

Borkóstoló a Szépasszony völgyben – 3.500 Ft/fő - jelentkezők száma: .....fő

Egyéb kérdés: .....

Tudomásul veszem, hogy a befizetést követően, melynek határideje 2022. november 15., a befizetést igazoló bizonylat másolatát, az utazók névsorát (egy szobába kerülők neve) a szállodai helyfoglaláshoz a Szövetség elérhetőségére elküldöm. Vállalom továbbá a jelentkezők tájékoztatását arról, hogy visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség.

Az esetleges járványhelyzetre tekintettel kérünk benneteket, kísérjétek figyelemmel a szabályok változását. A jelenlegi helyzet ismeretében szívesen ajánljuk a programon való részvételt.

\*Az időjárás függvényében kerül megrendezésre, a befizetése a helyszínen történik.

Az itt közölt adatokat a Szövetség adatvédelmi szabályzatában foglaltaknak megfelelően kezeljük. A szabályzat elolvasható a [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu) oldalon.

dátum .....

aláírás