

Életet az éveknek



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

2023. március

Kedves Klubtagok!

Sok telefonhívást, e-mailt kapunk, amiben a programokról kérdeztek. Kérjük, kísérvétek figyelemmel a szövetség honlapját, a www.eletetazeveknek.hu oldalt, a Facebook oldalunkat, a honlapon havonta megjelenő Hírlevelet. Ezekben a felületeken folyamatosan tájékozódhattok a programokról. És nemcsak az országos szövetség által meghirdetett programokról! Sokat tanulhatunk egymástól is. Osszátok meg a tapasztalataitokat, számoljatok be a programjaitokról, a terveitekről!

Az elmúlt egy évben azt tapasztaltuk, hogy szinte nincsen olyan közösségépítő programunk, egynapos és négynapos rendezvényünk, amire ne lenne olyan nagy érdeklődés, hogy szinte 2-3 hét alatt elérje a programszervezés a fogadható résztvevők maximumát. Gondolkodtunk, hogy mi lehet ennek az oka. Persze, első helyen azt jelöltük meg, hogy mindig sikerül olyan programokat szerveznünk, ami nagyon színvonalas, vonzó a számotokra. Remélem, értitek, most magunkat dicsérvük! De azért nem álltunk meg itt, amikor az okokat kerestük! A COVID okozta bezártságot követően rendkívül nagy volt az igény a személyes találkozásra. Egyik tagunk elmesélte, hogy tulajdonképpen nem is a kora döbbsentette rá, hogy fogy az idő. A járvány-időszakban több kedves ismerősét, családtagját elveszítette. Köztük klubtagok is voltak. Akkor azt határozta el, bármi is lesz, ő élni akar, pontosabban, jól szeretne élni. Mindez azt jelentette, hogy megtervezte, hová szeretne még eljutni, mit szeretne megcsinálni, kivel vagy kikkel szeretne találkozni. A mi szervezetünkben egészen biztos, hogy sok ilyen bölcs ember van.

Az okokat kerestük akkor is, amikor az összes egy- és négynapos rendezvényünk adatait – természetesen nem személyes adatokról van szó – átadtuk az egyik önkéntesünknek, Zavaros Józsefnek. Ő feldolgozta az elmúlt évek rendezvényeinek az adatait. Kiderült, hogy mely megyékből jönnek az

(folytatás a 3. oldalon)



Füst Milán:

Objektív kórus – A nő dicsérete

Ó játékos ujjaid, ó finom szíved: picinyke serleg,
Ó lágy ágyékd s langyos, édes, leglágyabb hasad,
Ó fénylő fogad: lágy, olvadó száj csiszolt, édes műszere.

S finom ereid: kék, felejthetetlen hímzés drága testeden,

S ó finom belső szerveidnek egész ékes bársonytokja tell!

S ó finom anyag te, sokkalta, sokkalta finomabb annál,

Ki téged szeret!!

S ó drága bor, amelyből ittam én: te édes, édes, Kecses, csodálatos, tündöklő, drága asszony!!

Ebédnél ülsz és látlak én: eszel

S iszik olvadékony, édes ajkad, úszó, szép szemed...

Ó kecsesség, látlak én: most enni, inni látlak

S most elhiszem: te átesel az életünk nem egy csúf állapotján

Kecses, nemes mozgással így: felejthetetlenül

Ó látlak én és lásd és lásd: szeretlek én

Im könnybe lábadt bús szemem amíg dicsérlek!!!

A TARTALOMBÓL:

10 millió forint értékű adomány a Bérestől * Fővárosunk, Budapest 150 éves * Idősek egyeteme a K11-ben * A NYUSZET nyilatkozata * Kapcsolatépítő gyakorlatok Zalában * Helyi időspolitikai – kérdőjelekkel * Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit! * Agyfiatalítás!



10 millió forint értékű adomány a Bérestől klubjainknak

107 millió forint értékű Béres Cseppet adományozott a ránszorulók támogatására az idén 30 éves évfordulóját ünneplő Béres Alapítvány. Az immunrendszert támogató gyógyszeradományt 12 jelentős, karitatív és egyházi szervezet vezetőinek február 7-én, id. dr. Béres József születésének napján adták át. A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége nevében Hegyesiné Orsós Éva vette át a több mint 10 millió forint értékű adományt, melyet a megyei szervezetek klubjai között osztanak ki.

Ezt megelőzően azonban rendkívüli Béres adomány is érkezett a szövetséghez, aminek átvételére hét megyei szervezet jelentkezett. A rendkívüli adományt átvevő megyék szociális és egészségügyi intézményekbe, idősoththonokba mintegy 2400 üveg Béres cseppet juttattak el.

A Béres Alapítvány megalakulása óta követi azt a szilárd erkölcsi irányt, melyet alapítójának életútja kijelölt: a betegek és ránszorulók segítését, hatékonyan és odafigyeléssel. Ennek érdekében hosszú évek óta folyamatosan együttműködik az ország legjelentősebb karitatív és egyházi szervezeteivel, éves rendszerességgel támogatja Béres Csepp adománnyal a betegeket, az időseket, a nehéz sorsú embereket. A mostani, sokakkal eljutó alapítványi támogatás jelentős fontossággal bír, a mindannyiunkat sújtó gazdasági nehézségek, az egészséget veszélyeztető járványok idején még nagyobb szükség van az odafigyelő, hatékony segítségre.

Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke február 7-én Budapesten, a Béres Gyógyszergyár székházában 107 millió forint értékű Béres Cseppet adott át a ránszorulókat közvetlenül segítő szervezetek vezetőinek. Az adományátadáson országos karitatív és egyházi szervezetek: a Katolikus Karitás, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat, a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet, Magyar Református Szeretetszolgálat Alapítvány, a Magyar Vöröskereszt, a Görögkatolikus Metropólia mellett, a daganatos betegeket segítő szervezetek: A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány, a Magyar Hospice Alapítvány, a Magyar ILCO Szövetség, a Magyar Rákellenes Liga, a Rákbeteg



Országos Szervezete vett részt. Az időseket a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége képviselte. Valamennyi szervezettel régi és megbízható kapcsolata van a Béres Alapítványnak, mely nagy segítséget jelent a termékek célba juttatásában.

„Az idén ünnepeljük a Béres Alapítvány alapításának 30. évfordulóját. Jóleső érzés a számunkra, hogy ezen emberöltőnyi idő során a vállalt küldetésünkhöz méltó módon nagyon sokat tettünk az emberek szolgálatában, részt vállaltunk az oktatásban, a magyar kultúra terjesztésében, a tehetséggondozásban, és kiemelten a betegek, ránszorulók, elesettek segítésében. Gyökereink a Béres Cseppből erednek, érthető, hogy karitatív tevékenységünk középpontjában az emberek egészségének, a betegek gyógyulásának támogatása áll. A mai napon egyrészt a daganatos betegek világnapjára (február 4.) is gondolva, kiemelten figyelünk e súlyos betegségben szenvedőkre, másrészt a mostani járványokkal terhelt időszakban különösen fontosnak tartjuk az idősek és ránszorulók segítését. Azok számára, akikhez most eljutnak az adományaink, a napi megélhetés is gyakran problémát jelent, az egészségvédő készítmények megvásárlására a maguk erejéből képtelenek. A Béres-cseppek atyjának születésnapját hogyan is ünnepelhetnének méltóbb módon? – mondta Béres Klára az átadás alkalmával.”

Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

egynapos, és honnan a négynapos rendezvényekre. Meglepődtünk, hogy 3-4 megyéből alig érkeznek a négynapos fesztiváljainkra, közösségépítő programjainkra. Majd tovább nézve az adatokat, azt láttuk, hogy az egynaposokon meg nagyon szép számmal ott vannak az e megyéből érkezők. Lehet, hogy az egynapos programokra azok jönnek, akik nagyon szeretik a közösséget, a jól szervezett programokat, de az anyagi helyzetük szerényebb.

Van min gondolkodnunk, ha azt szeretnénk, hogy ezek a programok is hozzájárulhassanak az „Élet az éveknek” mozgalom erősödéséhez, bővüléséhez! Mindenesetre a grafikonokat, a táblázatokat megkapják a megyei elnökök is. Gondolkodjunk közösen!

Erről is beszéltünk 2023. március 3-án Budapesten, az Eötvös10-ben. Itt szerveztük meg az év első megyei elnöki találkozóját. Bemutattuk a 2023. év munkaterv tervezetét. Várjuk a véleményeket. Büszkén számoltunk be arról, hogy egy pályázati program hozzájárul a szövetség működési költségeihez. Ugyancsak ez a pályázat forrásokat biztosít egy őszi programunkhoz, aminek a középpontjában az örömtánc áll majd. Erről hamarosan többet is mondunk majd. Írunk egy pályázatot, ami a klubvezetők képzését tenné lehetővé. Egyre nagyobb

értéket képvisel az az önkéntes munka, amit mi mindannyian végzünk. Nagy a felelősségünk egymás iránt, a szűkebb és tágabb környezetünkért. Időről időre elbizonytalanodunk, és valljuk be, néha el is keseredünk. Nem könnyű eligazodni a sokfelől érkező információk tengerében, összetartani a nagyon eltérő élethelyzetű embereket. Sok éve várunk egy olyan pályázatra, ami majd lehetővé teszi, hogy ehhez a munkához szakmai segítséget is kaphassatok. A megyei elnökök már szinte mind bejelentették, hogy a megyéjüket ki fogja képviselni a hamarosan felálló egészségügyi bizottságban. Rauh Edit ügyvezető igazgató bemutatott egy olyan programot, amit a bizottság figyelmébe ajánl. Nagy szükség van az olyan programokra, ami a 65+ korcsoport tagjainak is javítja a hozzáférését az egészségügyi szolgáltatásokhoz.

Hamarosan látjuk egymást! Hol is? Hát, Parádfürdőn vagy Balatonfüreden! De az is, lehet, hogy az Uránia Filmszínházban, ahová több mint 900 tagunk jelentkezett!



Szép tavaszt kívánok nektek!

dr. Hegyesiné Orsós Éva



A március 3-i megyei elnöki ülésen a 2023-as év munkaprogramjáról, illetve a klubok nyilvántartásáról Paulics István alelnök számolt be.



Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

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

Cím: 1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. emelet Tel.:/Fax: 0036-1-3270118

E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com Web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre!

ISSN 2.9.1./1003-1/2005

Helyi időspolitika – kérdőjelekkel

*A Magyar alaptörvény II. cikkelye szerint „Az emberi méltóság sért-
hetetlen. Minden embernek joga van az élethez és az emberi méltósághoz.” Tehát akárhol él az idős ember akkor önmagának is van felelőssége ebben, a családjának, az önkormányzatnak a támogatására testi-lelki, szellemi közösségi szinten is biztosítani kell a leg-
alapvetőbb szükségletekhez való hozzájutást az emberi méltóság megőrzését. Az állam ennek a kötelezettségnek erejéhez mérten az önkormányzatokon keresztül egészségügyi és szociális alapellátást valamint a szakellátást is igyekeznek eleget tenni.*

Kisgyőrben lettem nyugdíjas klubvezető. Betöltöttem a 75. évemet, amikor a szomszéd faluból kerestek, kértek legyenek a 170 főt számláló Kisgyőrben az idősek közösségének a létrehozója és működtetője. Ennek most már a negyedik éve. Szakmai munkám során azt tapasztaltam, hogy az anyagi és humán erőforrások nagyon szűkösnek állnak rendelkezésre itt is és szerte a megyében, országban, ha kistéleplesekre gondolt az ember. Az előregedés, az elvándorlás, a szolgáltatások, munkahelyek hiánya a közlekedés nehézségei kirekesztettség érzését kelti ezeken a településeken élőkben. Nemigen gondolkodtam cselekedtem.

Miért és hogyan kezdeményeztem a klubvezetők képzését? Ha az ember a sorstársaihoz hasonlóan ajándékba kapja a szépkor megélését, akkor természetes, hogy életet akarunk adni az éveknek. Megértettem, hogy itt évtizedek óta nincs szervezett társas kapcsolat. Ennek hiánya pedig egy járványt okozott az aprófalvakban is az idősek elmagányosodását az öregedők önbecsülésének megtépzését. A fiatalok tömegesen távoznak a megélhetésüket távoli helyeken találták meg.

Jobbá akartam tenni a világunk egy kis szeletét. Régóta hirdetem, hogy az idősekkel való foglalkozás ajándék öröm és feladat. Támogató emberre leltem a polgármesternél. Önkéntes segítőként a halmozottan hátrányos helyzetben lévő kis faluban klub vezetőként dolgozni nagy kihívás, de megéri az időt, energiát, mert ha szakmai tudással párosul, akkor megszületik a csoda. Miután sikerrel járt a vállalkozásom elhatároztam, hogy kezdeményezem az Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetség Zala vármegyei szervezeténél a kistélepleseken szolgáló klubvezetők képzését. Előtte a járási idősek tanácsában, polgármesteri összejöveteleken előadásokat vállaltam, publikáltam, települési fórumokon szorgalmaztam, hogy segítséget kell adni e nemes feladatra vállalkozóknak, hogy képessé váljanak civil közösség vezetésére. Örülök annak, hogy lassan megvalósulhat ez a projekt.

Helyzetértékelés. Aki erre a feladatra vállalkozik, annak tudnia kell, hogy milyen települési környezetben vállal klubvezetői munkát. Egyáltalán nem mindegy, hogy városban vagy nagyfaluban, vagy kistéleplelésen. Én a kistéleplelések világáról fogok írni. Vita van abban, hogy 500 fő alatti települések tartoznak ide, vagy ebbe a csoportba vegyük az 500-1000 lélekszámú községeket is. Zala vármegyében a lakosság fele 1000 fő alatti falvakban él. Ennél fontosabb látni, hogy a 100-nál kevesebb lakost számláló települések száma a 60-at is meghaladja. Itt a legnehezebb közösségépítést kezdeményezni. A második csoportban a 100-500 fős apró falvakat találjuk, melyeknek a száma 120 feletti. Tapasztalatok szerint a humán erőforrások, az értelmiség jelenléte itt nagyon hiányos. A témánk szempontjából az 500-1000 lakosú falvak száma 50 körül van. Talán megállapítható, hogy a népességmegtartó erő itt sokat javult, és az idősekkel való foglalkozás lehetőségei az előzőekhez itt a legjobbak.

A nyugdíjasklubok helye az idősellátásban... Amikor a nyugdíjasklubokról beszélünk, lényeges kimondani, hogy ez már a civil szféra vi-

lága, túl van az önkormányzatok kötelezően ellátandó feladatkörén.

Két formában működnek: a bíróságok által bejegyzett, illetve azon kívül létezők. Azok a helyi idős közösségek, akik ma többségében léteznek, csak részben dokumentáltak, kevés helyen alkottak szervezeti működési szabályzatot, tagdíjat sem mindenhol fizetnek, a közösen elhatározott éves programok sincsenek mindenütt írásba foglalva. Az anyagi forrásokat ma még főképpen az önkormányzati költségvetések biztosítják. Autonómiáról így nehezen beszélhetünk. Minél kisebb a település, annál erősebb ez a függőség. Persze vannak pályázati lehetőségek, de csak azoknak, akik egyesületi vagy alapítványi keretben dolgoznak. Na, kistélepleseken ilyeneket nagytítóval sem lehet találni! Ezért van nagy jelentőségük az ernyőszervezeteknek, mint „Életet az éveknek” szövetségnek, mert így a végeken élők, az aprófalvak lakói is részesedhetnek a nagy egész által teremtett lehetőségekből. Létezik a pártoló tagság is, de kevés helyen élnek vele. Vállalkozások, intézmények segítő kezét is elérheti a klubmozgalom, de mivel a kistélepleseken csak egy két kisvállalkozás működik ezért ettől a lehetőségtől is elesnek az ott élő idősök közösségei.

Mit tehet ilyen körülmények között az önkormányzat az idősekért? Jó lenne, ha minden 1000 fő alatti településen pontosan felmérnék, hogy hány 65 év feletti ember él. Külön kell figyelni a 80 éves kor felettiekre. Kistélepleseken kiderül, hogy az idősödők és idősek közelítenek a lakosság 40 %-ához. Az a tendencia, hogy évről évre többen érik meg a 80. életévüket és sok év birtokosai lesznek. Arra hívom fel a figyelmet, hogy a lakosság korösszetétele, önálló képessége összefügg a szükségletek változásával. Nem lehet egyszerűen öregségről beszélni, nem lehet általában időskori szükségletekről beszélni, hanem a korcsoportok szerint differenciált idősgondozásra van szükség! Minden esetben a szükségleteket kell helyileg felmérni, a véleményeket erre vonatkozóan kérni.

Lényegében a helyi időspolitika változásért kiált. Társas kapcsolatok létrehozására van szükség. Tény, hogy kevés humán és anyagi erőforrás áll rendelkezésre. A rászoruló gondozása az állami önkormányzati szolgáltatások, az alkalmi falunapok, gyertyagyújtások stb. nem tudható be helyi idősgondozásnak! A magány ma járványos betegség a kistélepleseken. Ennek enyhítésében az idős emberek nagy része nem számíthat a faluból eltávozott családtagokra. Sajnos a férfiak hamarabb mennek el, és így az asszonyok többsége magára marad, nehezen viseli az egyedüllét szorítását. Egyetlen lehetőség a közösségekhez csatlakozás. Igen, de előbb önszerveződéssel létre kellene hozni ezt az aprófalvakban.

A nyugdíjas klubvezetők, mint közösségépítők... A nyugdíjas klubok létrehozása nem más, mint a régen megszűnt szerves közösségek újraépítése a kis falvakban. Közösségi tereket idősbarát önkormányzatokkal lehet megvalósítani. Ehhez kellenek tudatos és felkészült közösségépítők, más néven nyugdíjas klubvezetők. A stabilitás is megköveteli a felkészült személyek biztosítását. Mindig az első lépés a legnehezebb! Kell hozzá sokféle ismeret, belső akarat, szervezőkészség, az emberekkel való bántás tudás művészete. Aki erre vállalkozik, tégláról téglára rakja a falat. Nagy a felelősség ebben a szervezetfejlesztésben. A helyi szociális háló részévé kell tenni a nyugdíjasklubot. Olyan helyé, ahol az idősekben meglévő képességek felszínre kerülnek és hatnak. Aktív együttműködés valósulhat meg, megszépülhet az öregkori élet ebben a demográfiai télen. Sok energiára, kitartásra, ismeretre és tapasztalatra van szükség. Nem árt a megfelelő meggyőző kommunikációs képesség fejlesztése. Kicsit polihisztorrá kell válni, hiszen az egészséges életmód hirdetése és példája, a testmozgás kultúrája, a szellemi önépítés, idősek akadémiaja, zene, tánc, vers, irodalom, színház, a művészetek ápolása mind aktivizáló erő, amit mozgósítani kell a cél érdekében. Kozma Ferenc, a Kisgyőrben „Kézfogás” nyugdíjasklub elnöke



Kapcsolatépítő gyakorlatok Zalában

Az e téren napjainkban folytatott tevékenységünk előzménye, hogy az elmúlt évben nyertünk az országos elnökség által kiírt, és a klubok közötti kapcsolatépítést, közösségi szellem erősítését célul tűző pályázaton. A pályázat során azt is vizsgálat tárgyává tettük, hogy a velünk, illetve a klubokkal kapcsolatban álló szervezetek, intézmények mit várnak el egy nyugdíjas közösségtől, mikor és hogyan tudják támogatni annak tevékenységét. Ennek feltártására önkormányzatok, önkormányzati vezetők, intézmények, a média képviselőinek bevonásával vármegyei és kistérségi konferenciákat szerveztünk – összesen 6 helyszínen – klubtagjaink jelenlétében.

E konferenciák előkészítése során bemutatkozó látogatáson jártunk a konferenciának helyt adó település polgármesterénél. Tapasztaltuk, hogy e bemutatkozó látogatások és a konferenciák egyik hozadéka a klubok számának növekedése volt. A konferenciákra meghívtak, a polgármesterek kedvező hozzáállása növelte a térségben lévő klubok csatlakozási hajlandóságát.

A pályázat lezárását követően a szerzett tapasztalatok alapján elnökségünk elhatározta, hogy a bemutatkozó látogatások gyakorlatát tovább kell folytatni. Folytatni kell amiatt is, mert megtapasztaltuk, hogy azokon a klubokon kívül, amelyek szövetségünk tagjai, vannak más nyugdíjasklubok, szervezetek is a vármegyében, de ezek rendre kimaradnak a vármegye nyugdíjas közösségeinek életéből. Ezen közösséghez tartozás amiatt jó, mert így a nem tag klubok tagjai a felkínált programok, kapcsolatok révén tartalmasabb életet tudnak élni, összetartóbb szervezatként lesz lehetőségük tevékenykedni. Fontos momentuma ennek, hogy e programokat szövetségünk, illetve a megyei szervezetünk tudja részükre felkínálni.

A pályázat lezárását követően a szerzett tapasztalatok alapján elnökségünk elhatározta, hogy a bemutatkozó látogatások gyakorlatát tovább kell folytatni. Folytatni kell amiatt is, mert megtapasztaltuk, hogy azokon a klubokon kívül, amelyek szövetségünk tagjai, vannak más nyugdíjasklubok, szervezetek is a vármegyében, de ezek rendre kimaradnak a vármegye nyugdíjas közösségeinek életéből. Ezen közösséghez tartozás amiatt jó, mert így a nem tag klubok tagjai a felkínált programok, kapcsolatok révén tartalmasabb életet tudnak élni, összetartóbb szervezatként lesz lehetőségük tevékenykedni. Fontos momentuma ennek, hogy e programokat szövetségünk, illetve a megyei szervezetünk tudja részükre felkínálni.

Feltártuk, annak, hogy a kapcsolatokat ki tudjuk alakítani a célzott településeken és azok térségében, több kritériumnak is meg kell felelnünk. Ezek egyike, hogy ismerjenek bennünket, tudják kik vagyunk, mit teszünk, mik a céljaink. Az is fontos, hogy megfelelő programokat tudjunk felkínálni, olyanokat, amelyek megvalósításában szívesen részt vennének, illetve érintik magát a települést. A harmadik fontos kritérium pedig az, hogy az esetlegesen felmerülő javaslatokra tudjunk megfelelően reagálni, akár úgy is, ezek realizálásában közreműködőként a részvételünket felajánlhatjuk.

Készítettünk egy, a szövetségünket és megyei szervezetünket bemutató promóciós anyagot, amelyben ismertettük működésünket, céljainkat, röviden megalakulásunk történetét. Emellett felkínáltuk éves beszámolóinkat, valamint

munkatervünket, amelyekkel tevékenységünk sokrétűségét tudtuk igazolni.

A bemutatkozó látogatásokon általában ketten vagy hárman vettünk részt. A minden látogatáson részt vevő megyei elnök mellett ebben közreműködött Király Imre alelnök, Németh Szilveszterné alelnök, Vidovicsné Bene Erzsébet elnökhelyettes és Németh István elnökhelyettes. A településeken mindenütt a polgármester fogadott bennünket, és gyakran társult hozzá az alpolgármester, intézményvezető, vagy az ottani nyugdíjasklub/klubok képviselője. Egyetlen település kivételével mindenütt szívélyes fogadtatásban volt részünk, és tartalmas megbeszélést folytattunk. Több helyen is megfogalmazódtak irányunkban is javaslatok, felvetések és igények a helyi program megvalósítására. Ezeket a felvetéseket, javaslatokat feljegyeztük, intézésüket felvállaltuk, a helyi programok szervezésére pedig kötelezettséget vállaltunk abban az esetben, ha annak megvalósítására láttunk lehetőséget.

Az eltelt időben napjainkig voltunk Lentiben, Zalaszentgróton, Zalabérben, Nagykanizsán, Hahóton, Keszthelyen, Hévízen, Zalalövön, Zalakomárban, Letenyén és Zalakaroson. A települések mellett voltunk a vármegyei közgyűlés alelnökénél, a vármegye főispánjánál, illetve a Zalai Civil Központ vezetőjénél, az Egészségfejlesztési Iroda vezetőjénél, illetve a Tamasz Alapellátási Intézmény képviselőjénél. Tervbe van még véve bemutatkozó látogatás Türrén, és a vármegyei kórház főigazgatójánál. Utóbbinál azért is, mert a felvetett problémák megoldásában tőlük remélünk segítséget.

A polgármestereknek mindenütt elmondtuk, hogy látogatásunk célja a bemutatkozás mellett az is, hogy a településen működő klubokat bekapcsoljuk a vármegye nyugdíjas közéletébe. Ez nem polgármesteri döntés kérdése ugyan, de támogató megnyilvánulása kedvező hatással lehet a kapcsolatok kialakítására. Mindezek azt eredményezték, hogy tavalyi, év közepi klubszámunk (34) elkezdett felfelé emelkedni, mára már 47 klub tartozik hozzánk, és az elmúlt héten kiadtuk az 53. tagjelölt részére is a belépési nyilatkozatot.

Kérdezhetné az olvasó, miért is írom le mindezt?

Szövetségünk állandó célkitűzése a klubok számának növelése és ennek elérésére már számtalan megoldást kipróbált (bemutatók, értekezletek, ismeretközlések stb.), és e módszerek körében talán a nálunk kialakított gyakorlat is felhasználható lehet szerte az országban. Ezen kialakított módszer alapján – amit a pályázati program megalkotása hozott létre – elmondható ugyanis, hogy habár Zala vármegye az ország legkisebb megyéi közé tartozik, de klubjainak száma alapján a középmezőny elejéhez ért fel, és ez a módszer hatékonyságára utal.

dr. Kocsis Gyula,
a zalai szervezet elnöke

Fővárosunk, Budapest 150 éves

Területi Egyesület és a Kulturális Bizottság Budapest 150. születésnapja alkalmából kulturális versenyt hirdet.

Vármegyénként 1-1 4 fős csapat jelentkezését várják.

Kérjük, hogy **2023. március 31-ig** a vármegye és a csapatversenyre választott nevet, valamint a kísérők létszámát és elérhetőségét juttassák el részünkre.

Reméljük, minél szélesebb körben csatlakoztok a felhíváshoz!

VERSENYFELHÍVÁS

Ebben az évben ünnepeljük Magyarország fővárosának, Budapestnek 150. születésnapját. A 150 év történelme, építészeti remekművei, különleges hídjai, kulturális intézményei és a helyi közösségek alkotják együttesen különleges helyét a világ nagyvárosai között.

Mi, idősebbek különösen szeretjük ezt a várost, mindazt, amit ez a város jelent számunkra:

- a kulturális és innovációs centrumot,
- a folyamatos megújulás készségét,
- a város hagyományait,
- a költőket, művészeket, tudósokat, akiket ez a város adott Magyarországnak és a világnak!

Szeretjük Budapestet, és ezt a születésnapot Veletek együtt szeretnénk ünnepelni, azaz a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség minden klubjával!

A verseny célja:

Budapest főváros történelmi, kulturális, művészeti ismereteinek bővítése, elmélyítése. A verseny lehetőséget nyújt tudásuk összemérésére mindazon klubtagjaink részére, akik szeretik a kihívást, a megmérettetést.

A verseny szervezői:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetség Kulturális Bizottsága és a Nyugdíjasok „Életet az Éveknek” Területi Egyesülete (Budapest)

A verseny résztvevői:

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetséghez tartozó nyugdíjas klubok tagjai.

A versenyre jelentkezés feltételei:

Vármegyénként 1-1 olyan 4 fős csapat jelentkezhet, akik előzetesen megtekintik a Békebeli **Budapest** című filmet, amely a felkészülés alapját képezi a több elemből összeállított versenyen.

(A film megtekintéséhez az alábbi link a Ctrl billentyű nyomva tartása mellett az egér bal gombjával rákattintva nyitható meg)

https://www.stb.hu/indavideo/Bekebeli_Budapest_3

A verseny időpontja:

2023. május 24., szerda 10:30 óra.

Regisztráció: 10:00 órától

A verseny helyszíne:

Budapest 13. kerület, Tüzér utca 56-58., Prevenciósz Központ.

Nevezési határidő:

2023. március 31.

A nevezéseket a következő e-mail címre kérjük elküldeni: bpeletetazeveknek@gmail.com

A jelentkezés alkalmával kérjük közölni a vármegye nevét és a csapatversenyre választott nevet, valamint a kísérők létszámát és elérhetőségét.

A verseny feladatai a következők:

- 12 kérdésből összeállított TOTO kitöltése
- A filmből szövegidézetek meghallgatása, majd az ehhez kapcsolódó kérdés írásban történő megválaszolása.
- Mi van a képen? A kivetített képen látható budapesti épületek stb. felismerése és a kapcsolódó kérdések szóban történő megválaszolása.

A résztvevő csapatokat Oklevéllel díjazzuk.

A TOTO kitöltése alatt Renfer István játékvezető szóbeli kérdéseket tesz fel a közönségnek. A helyes választ adót jutalmazuk.

A versenyt követően kulturális műsorral köszöntjük Budapestet. Az Irkakör irodalmi műsorában Budapesttel kapcsolatos versválogatást hallgathatunk meg. Albert Ferenc és felesége, barátaink, saját verseikkel köszöntik Budapestet. Lénárt Mária klubtagunk írásával, egy vidám történettel szórakoztat bennünket. „Somogyi Jelelők” előadása: Máté Péter: Egyszer minden véget ér.

A program végén a résztvevőknek a részvételi díj ellenében 2 órás autóbuzos városnézési lehetőséget ajánlunk fel, idegenvezetővel. A részvételi díj: 3700 Ft/fő.

A jelentkezést 2023. március 31-ig a bpeletetazeveknek@gmail.com e-mail címre kérjük megküldeni.

Kellemes napot kívánnak a szervező bizottság nevében:

Talyigás Katalin,

a Területi Egyesület elnöke

Szecsődi Józsefné,

a Kulturális Bizottság elnöke

Váltsál életmódot! – Idősek egyeteme a K11-ben

Január 26-án az Idősek „Életet az éveknek” Egyeteme – Váltsál életmódot! Hogyan táplálkozzunk 65 év felett szív- és érrendszeri megbetegedés (magas vérnyomás), cukorbetegség és mozgásszervi betegségek együttes jelenléte esetén? Szalayné Kónya Zsuzsa, a Debreceni Egyetem vezető dietetikusa tartott előadás. Az idősek egyeteme célja, hogy hónapról hónapra olyan tanácsokat adjon az idősödőknek és időseknek, amelyek hozzá segítik a résztvevőket a jobb életminőséghez.

Február 28-án Idősek „Életet az éveknek” Egyeteme a Válts életmódot! sorozatban az Alzheimer kórral foglalkozott. Az előadásban a kór tüneteiről, a betegség diagnosztizálásáról, a folyamat lassításának lehetőségeiről, a biztató kutatási eredményekről és a család szerepéről volt szó.

„Nagyanyám ette-e?”

(avagy: az egészséges táplálkozás sokkal olcsóbb, mint amelyiktől betegek leszünk.)

Szalayné Kónya Zsuzsa, a Debreceni Egyetem, vezető dietetikusának előadása

Ha modellezni kellene az egészséges táplálkozást, hogy vajon megvalósítható-e, akkor van egy jó hír: ha mindenki úgy táplálkozna, ahogyan a magyar parasztság táplálkozott a második világháborúig, akkor a betegségek nagy része nem is tudna kialakulni.

A szervezetünk számára megfelelő táplálkozás négy kérdés körül forog: mit eszem, mennyit, mikor, és hogyan van elkészítve. A négy kérdésre adott válaszok közül egyik sem fontosabb a másiknál. Az egészség záloga nem a „bio-...”, hanem a négy kérdésre adott megfelelő válasz. Ma Magyarországon a legkisebb falu legkisebb boltjából is lehet abszolút egészségesen táplálkozni, de csak akkor, ha minden megvásárolandó termék előtt felteszem magamnak a kérdést: „Nagyanyám ette-e?” (a második világháborúig) Ha igen, akkor én is ehetem. Ha nem, akkor én se egyem. Pl.: evett-e Túró Rudit, Túrókrémet, Túróhabot? Nem. De evett túrót, amibe ő kevert akár tejfölt, akár gyümölcsöket. Evett-e felvágottakat? Nem. De evett sült kolbászt, hurkát, sült húsokat stb. Evett-e télen paprikát, paradicsomot, uborkát? Nem. De evett savanyú káposztát, céklát, fekete retket, sárgarépat...stb.

Nagyon fontos, hogy táplálkozásunk megfelelő minőségű, megfelelő mennyiségű, szélsőségektől mentes legyen. Éppen ezért minden életkorban és minden évszakban fogyasszunk naponta gabonafélét, zöldséget, gyümölcsöt, tejet, tejterméket, húsfélét, heti több alkalommal burgonyát, rizst, tojást, hetente olajos magvakat, száraz hüvelyeseket, halat és kb. kéthetente belsőségekből készült ételeket. A folyadék-szükségletünket pedig csapvízzel elégítsük ki.

Bármelyik életkorban is vagyunk, a tökéletesebb emésztés, és a tökéletesebb tápanyag felszívódás miatt arra van szükségünk, hogy naponta ötször étkezzünk, és lehetőleg mindig azonos időpontokban. Ha a szervezet megszokja a rendszeres táplálkozást, akkor a tápanyagok sokkal jobban hasznosulnak, mintha össze-vissza eszünk.

„A szellemi funkció nem azonos a memóriával”

dr. Nagy Ferenc, a váci kórház neurológiai osztályának vezetője előadása

Közel száz időskorú társunk hallgathatta meg február 28-án az Emlékezet- emlékezet zavar című előadást, amelyet dr. Nagy Ferenc a váci Jávorszky Ödön Kórház Neurológiai osztályának vezetője tartott. A helyszín az ErőMŰVHÁZ K11 néven ismert Művelődési ház nagyterme volt.

„Ráhangelásként” megnéztük a Koltai Róbert művésszel készült kis filmet, amely négy epizódban mutatta meg egy Alzheimer kóros beteg hétköznapjait.

Megtudtuk, hogy a szellemi funkció nem azonos a memóriával, az idő előre haladtával azonban csökken szervezetünk működésének irányítása. Életünk folyamán mindvégig keletkeznek agysejtek, amelyek aktivitásának fenntartásában nekünk is közre kell működnünk, például rendszeres testedzéssel, mozgással. A mozgás fokozza azoknak a kémiai anyagoknak a termelődését az agyban, amelyek fenntartják szellemi-fizikai aktivitásunkat. Ugyanilyen fontos az alvás szerepe. A rossz minőségű alvás sok problémát okoz, többek között demenciát is.

Agyunk rengeteg információ tárolására képes, ám ezeknek csak egy részét használjuk életünk folyamán. Nem valószínű, hogy a Pythagoras tétel ismeretére – hacsak nem vagyunk matematikusok – szükségünk lenne mindennapjainkban. A felesleges információkat agyunk „kidobja”.

Megtudtuk, hogy az orvossal történő beszélgetés – látszólag a betegséggel nem összefüggő témákban – nem felesleges időtöltés. A beszélgetés az orvos számára számos hasznos információt jelent a diagnózis felállításában. A műszeres vizsgálatok, a különböző tesztek részei a demencia, az emlékezet-zavar mértékének és az Alzheimer kór megállapításának.

Mai tudásunk szerint az Alzheimer kór nem gyógyítható betegség. Vannak gyógyszerek, amelyek a folyamatot lassítani képesek. Ennek ellenére egy demenciával különösen Alzheimer kórral küzdő beteg jelenléte felforgatja az egész család életét.

Ennek a tehernek a mérséklése a család és a társadalom együttes feladata.

Otrok Erika

Megkezdte munkáját a Győr-Moson-Sopron vármegyei Klubtanács

Az év első klubvezetői találkozására január 30-án, Nyárligeten került sor. Elnök asszonyunk, Zsámbokiné Buday Anna a vezetők nevében megköszönte a leköszönő Turi Lajosné – Gizike eddigi aktív, áldozatos munkáját. Köszöntötte az új elnököt Gergác Tiborné Marietta személyében. A délelőtti folyamán megtisztelt és köszöntött bennünket Papp Gyula polgármester, aki örömmel vett részt a tanácskozásunkon.

Ezután a 2023. évi vármegyei programok adta feladatok, és a pontos időpontok megbeszélésére, egyeztetésére került sor. Számba vettük, hogy ebben az évben is rengeteg programunk lesz. Megközelítőleg 35-40 (kulturális, sport, vezetői) rendezvényre kerül sor idén, amit az országos események tovább gazdagítanak.

A továbbiakban szó volt még a rendőrséggel való kapcsolataink fenntartásáról (szívesen fogadjuk a tájékoztató előadásokat, versenyeket) és a „Rich-terrel” meglévő jó kapcsolatunk további elmélyítéséről.

Elnökszanyunk felvette a kapcsolatot a Közi Horváth József Népfőiskolával. Több rendezvényükre is várnak bennünket az év folyamán: Versmondó verseny, Katona dalos találkozó, Kézműves tábor.

A szállodás programok is szóba kerültek: Balatonfüred, Hajdúszoboszló, Paráds, Eger, továbbá az is, hogy már lehet jelentkezni a tavaszi Uránia programra.

A tanácskozáson részt vevők megegyeztek a következő vezetői összejövetel helyéről és idejéről is, valamint, hogy megrendezzük farsangfarkán a „Farsangi Nótadélutánt”, Csornán.



Turi Lajosné, Gizike leköszönő elnök



Gergác Tiborné, Marietta az új elnök



Jó hangulatban, kellemes élményekkel és hasznos tapasztalatokkal zártuk az év első összejövetelét. Köszönjük a sarródi Árványhaj Nyugdíjas Egyesület vezetőjének, Gizikének és a tagságának a meghívást, a jól szervezett programot, a figyelmes vendéglátást!

Kovács Edit
kulturális felelős

Séta a rák ellen, az egészségért

A rákellenes világnap apropójából, idén második alkalommal, február 4-re tervezett sétát Lukácsné Kolonits Zsuzsanna, a nagycenki Vöröskereszt vezetője, Sövegesné Schiffer Veronika, és az ese-



mény védnökeként dr. Koloszar Gábor háziorvos Nagycenken hirdették meg. Aznap azonban tetőket bontó, fákat döntő orkán tombolt, így az „eső” napon, február 11-én került sor a programra.

Nagyjából 120-an gyűltek össze az eseményt támogatók. A petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjai közül, és az „Életet az Éveknek” nyugdíjas szervezetéből is jó néhányan csatlakoztak a rendezvényhez, akik nemcsak magukért, hanem a most küzdőkért, a csatát nyerőkért, és a legyőzöttekért indultak neki az útnak. Beszélgetésre is lehetőséget adott a kellemes, napsütéses, szélmentes séta. A tervezett úti cél gróf Széchenyi Béla és felesége, grófnő Erdődy Hanna sírboltja volt. A rövidnek nem mondható túra végén, kellemesen elfáradva, tértek vissza a Széchenyi-kastélyhoz a résztvevők.

Kissné Horváth Júlia

A NYUSZET nyilatkozata a nyugdíjemelés és az infláció kapcsolatáról

Jogszábmódosítással kell garantálni, hogy a nyugdíjak emelése feleljen meg az inflációnak, azaz a nyugdíjak reálértéke ne csökkenjen! Ennek megfelelően további 1,5 százalékkal kell megemelni a nyugdíjakat!

A kormány évek óta jelentősen alulbecsüli a fogyasztói áremelkedés ütemét, ennek következtében nehéz helyzetbe hozza a nyugdíjasokat, a gyermekes családokat és különösen az alacsony jövedelműeket. Az év közbeni nyugdíjkorrekció részben helyreállítja a törvényes állapotot, de azon az áron, hogy a nyugdíjasok hónapokig hiteleznek a költségvetésnek. Már 2021-ben úgy zárult az év, hogy a nyugdíjak nominális értékének éves emelése 0,3%-os reálérték-csökkenést eredményezett. 2022-ben – elfogadva a kormány számítását – 14%-kal emelkedett a nyugdíjak nominális értéke, míg a nyugdíjas fogyasztói kosárral számított árindex 15,2% volt, vagyis a nyugdíjak reálértéke a múlt évben is csökkent. **A jelenlegi nyugdíjak tehát 1,5 százalékkal alacsonyabbak, mintha a nyugdíjak 2021-22-ben a tényleges inflációnak megfelelő mértékben növekedtek volna.**

A hibás prognózis nyugdíjasokat hátrányosan érintő következményei a **nyugdíjprémium** számításánál is tetten érhető. A kifizetést 4%-os GDP-növekedést feltételezve (0,5-es szorzóval) számolták ki, minek következtében a nyugdíjasok maximum 10.000 Ft-ot kaptak ezen a jogcímen. Valójában azonban – mint ahogyan a KSH bejelentette – a GDP 4,6%-kal bővült. E szerint 1,1-es szorzóval kellett volna számolni, ami maximum 22.000 Ft-os nyugdíjprémiumot jelent, vagyis **a nyugdíjasokat ebben az esetben maximum 12.000 Ft veszteség érte.**

Mindez összesen közel 100 milliárd Ft veszteséget okozott a nyugdíjasoknak, ami személyenként átlagosan közel 40 ezer forintot jelent évente.

A 2011. évi CXCV. törvény Magyarország gazdasági stabilitásáról tartalmazza a nyugdíjrendszer alapvető szabályait. A törvény 41.§ (3) bekezdése kimondja: „**A nyugdíjak reálértékét biztosítani kell.**”

Az 1997. évi LXXXI. törvény a társadalombiztosítási nyugellátásról csupán azt szabályozza, hogyan, milyen eljárással kell évente megemelni az öregségi nyugdíjakat, illetve korrigálni az esetleg keletkező eltéréseket. A törvény 62.§ (1) bekezdése szerint a nyugdíjakat „...az emelés évére tervezett fogyasztói árnövekedésnek megfelelő mértékben kell emelni.” A törvény (3) bekezdése szerint „Ha a fogyasztói árak növekedésének tárgyévben várható mértéke legalább 1 százalékponttal meghaladja az (1) bekezdés szerinti mértéket, akkor november hónapban – január 1-jére visszamenőleges hatállyal – kiegészítő nyugdíjemelést kell végrehajtani. Amennyiben az eltérés az 1 százalékpontot nem éri el, akkor november hónapban az egész évre járó különbözetet egy összegben kell kiutalni.” A törvény (4) bekezdése ehhez hozzáteszi, hogy „...a nyugdíjasok fogyasztói ár növekedésének – a tárgyév első nyolc hónapjának tényadataira alapozott – várható mértékét kell figyelembe venni, amennyiben az meghaladja a fogyasztói árnövekedés várható mértékét.” Év végi elszámolás, és **ezáltal korrekció azonban nem szerepel a törvényben, noha a helyzet ugyanaz. A miniszterelnök is számtalan alkalommal hangoztatta a nyugdíjak reálértékének a megőrzését, amit nem lehet másképpen értelmezni, mint hogy a nyugdíjak emelése egyezzen meg az infláció tényleges mértékével.**

A nyugdíjak reálértékének megőrzését becslétszerű ügynek tekintjük. A NYUSZET ezért elvárja a kormánytól, hogy – ígérete betartása érdekében – a társadalombiztosítási nyugellátásról szóló 1997. évi LXXXI. törvény módosításával – **dolgozzon ki egy olyan mechanizmust, amely garantálja, hogy a nyugdíjak a tényleges inflációnak megfelelő mértékben emelkedjenek**, vagyis ha a nyugdíjak emelése elmaradt a tényleges inflációtól, akkor tárgyév január elsejei visszamenőleges hatállyal pótlólagos emelésre kerüljön sor! **Ezt az intézkedést már az eddigi elmaradás korrekciójára is alkalmazni kell 2022. január elsejei hatállyal.** Ugyanilyen módon módosítani kell a nyugdíjprémiumra vonatkozó törvényi szabályokat is!

Az alacsony nyugellátásban részesülők helyzetének javítása érdekében megismételjük két korábbi követelésünket:

- Az első negyedéves statisztikai adatok alapján már júniusban korrigálja a kormány az időseknek járó ellátásokat olyan módon, hogy az megfeleljen az idei évben várható tényleges nyugdíjas fogyasztói árindexnek.
- Az alacsony nyugdíjjal rendelkezők krízishelyzetének mérséklése érdekében 2020 óta kérjük, hogy az átlagnyugdíj alatti nyugdíjjal rendelkezők kapjanak 50 ezer forintot egyszeri kiegészítést. Ezt most megismételjük azzal, hogy tekintettel az időközben bekövetkezett inflációra, illetve az élelmiszerárak ez év januári 44%-os emelkedésére, az átlagnyugdíjnál kevesebb nyugdíjat kapók egyszeri 75.000 forintot támogatást kapjanak.

Fedezzük fel HAJDÚSZOBOSZLÓ és környéke szépségeit! Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda ***

(4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.)

2023. június 5-8. (hétfő-csütörtök)

Tagjaink körében nagy az igény a közösségépítő programokra. Erre különösen a többnapos rendezvények adnak lehetőséget. Minden alkalommal tapasztaljuk, hogy az együtt töltött idő, a közös élmények, a szövetség munkájáról átadott információk után közösségünk erősebb lesz, és új klubok csatlakoznak hozzánk.

A szálloda elismert gyógyvize és wellness szolgáltatásai, kellemes környezete, a fakultatív programok garantálják a feltöltődést. **Hajdúszoboszló** gyógyvize kiválóan alkalmas idült mozgásszervi, belgyógyászati, nőgyógyászati betegségek gyógyítására, izom- és csontsérülések utókezelésére.

A Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda***superior **Hajdúszoboszló** üdülőövezetében, a belváros közelében, csendes, nyugodt helyen található. A szálloda kényelmes szobákkal várja a kikapcsolódni vágyókat. Valamennyi szoba erkéllyel, színes televízióval, telefonnal, fürdőszobával, internettel felszerelt. A szálloda teljes körűen nemdohányzó.

A program keretében a szálloda munkatársainak vezetésével másfél órás, **ingyenes séta** keretében ismerkedhettek a város nevezetességeivel. A program középpontjában a közösségépítő programok, a gyógyfürdőzés és a környék közös felfedezése áll. Ismét lehet Rummikubot tanulni, és verseny is lesz. A rendezvényt akár táncfesztiválként is meghirdetjük! Hagyományosan **várjuk a tánccsoportok jelentkezését**. Bemutathattok hagyományőrző táncot, néptáncot, modern táncot, szalontáncot stb.

Műsoridő: legfeljebb 10 perc

NEVEZÉSI DÍJ:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetséghez tartozók részére, akik a szállodai szolgáltatást is igénybe veszik a Hotelben – 2000 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, és azoknak, akik a tagjaink, de nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást a Hotelben – 3000 Ft/csoport

Utazás: egyénileg

Résztvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Kétágyas szobában 53.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Egyágyas szobában 70.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Junior három, illetve négyágyas apartmanban 52.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Résztvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

Kétágyas szobában 56.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Egyágyas szobában 73.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Junior három, illetve négyágyas apartmanban 55.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

A csomagár tartalmazza:

- a svédasztalos reggelit, könnyű ebédet (13 és 15 óra között) és a büfévacsorát;
- az idegenforgalmi adót,
- a nyitvatartási idő alatt (07.00-20.00 óra között) a teljes wellness részleg használatát (bel- és kültéri gyógymedence élményelemekkel, váltó-, pezsgőfürdő, szauna, infrasauna, gőzfürdő, nyáron saját strand, úszómedence), fürdőköpeny-használatot, parkolási díjat és rendkívül gazdag programokat, mint például:

- vezetett városnéző séta;
- reggelente reggeli torna (20 perc), Jóga a mindennapi életben! (átmozgató, könnyű torna)

20 perc; naponta Aquafitness

- táplálkozás szakértő előadása kóstolóval egybekötve (60 perc),
- Meridián torna Cseri Melinda életvezetési tanácsadóval (30 perc)
- helyi őstermelők bemutatkozása (házi sajtok, kolbászok, lekvárok stb.)
- esténként élőzene (18.00-24.00 óra); közös táncstanulás

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

Fakultatív programok:

1/ A hortobágyi bő félnapos kirándulás 2023. június 6.

busztranszfer Hortobágyra, idegenvezetés, Páztormúzeum, csikósbemutató, csárda, Darvak világa kállítás, pusztakocsikázás, az állatok élőhelyükön való megtekintése.

A program legalább 40 fő részvételével indul el.

Részvételi díj: 7.900,- Ft/fő (valamennyi költséget tartalmaz)

2/ Látogatás Nyírbátorra, Máriapócs 2023. június 7.

busztranszfer, idegenvezetése, Bátor Várkastély és Panoptikum, Görögkatolikus-templom, Református műemlék templom, Római katolikus minorita templom és sok más nevezetesség megtekintése

A program legalább 40 fő részvételével indul el.

Részvételi díj: 7.500,- Ft/fő (valamennyi költséget tartalmaz)

*A jelentkezők számától függ, hogy megszervezzük-e mindkét kirándulást. A kirándulások költségét a szállásköltséggel együtt kérjük befizetni. A kiránduláson való részvételt csak az előzetesen jelentkezőknek tudjuk garantálni. Mindkét kirándulásra egy-egy busz indul.

3/ Vezetett városnéző séta: „Hévízek atyja – Pávai álma” vagy „A lovas hajdúk nyomában” címmel – ingyenes, de kérjük, jelentkezettek – 1,5 órás séta

Jelentkezési határidő: 2023. április 14.

A jelentkezést követően *visszaigazolást küldünk* a jelentkezés elfogadásáról, és megadjuk a számlaszámot, ahová a részvételi díj befizetését kérjük.

Jelentkezés módja:

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Részvételi díj befizetésének határideje, a lemondási feltételek:

Befizetési határidő: 2023. május 15.

Szobalisták beküldési határideje: 2023. május 15.

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

A részvétel visszamondása 2023. május 16-ig kötbérmentes, ez időpontot követően történő indokolt lemondás és visszafizetés esetén is 10%-os költséget kell felszámolnunk.

A programra legfeljebb 250 fő jelentkezését tudjuk elfogadni. A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el.

2023. május 10-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége
telefon: 06 1 327-0118, e-mail: eletetazeveknekfesztival@gmail.com

Kérjük, olvashatóan töltsse ki!

Beküldési határidő: 2023. április 14.

Beküldési cím: eletetazeveknekfesztival@gmail.com

JELETKEZÉSI LAP CSOPORTOS ÉS EGYÉNI JELENTKEZŐK RÉSZÉRE* az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK”

Táncolva fedezzük fel HAJDÚSZOBOSZLÓ és környéke szépségeit!

2023. június 5-6-7-8. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: 4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.

Klubja neve:

Klubja címe:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési cím:

telefonszáma: email címe:

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

Fellépnek-e a rendezvényen: igen - nem

Amennyiben fellépnek, a művészeti csoport neve:

a fellépők száma: fő, résztvevők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Betanítója (koreográfus stb.):

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

Műsorszám időtartama (max.: 10 perc lehet a csoportnak)

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 Junior három-, illetve négyágyas apartmanban.

NEM CSOPORTTAL TÖRTÉNŐ JELENTKEZÉS ESETÉN:

Jelentkező személy neve:

Vele utazó személy(ek) neve:

Elhelyezési igény (Kérjük, húzza alá!): egyágyas szoba – kétágyas szoba – Junior három-, illetve négyágyas apartmanban

Jelentkező levelezési címe (irányítószámmal):

.....

Telefonszáma: email címe:

Hortobágyi kirándulásra jelentkezők száma: fő

A nyírbátori, máriapócsi kirándulásra jelentkezők száma: fő

Hajdúszoboszlói városnéző sétára jelentkezők száma: fő

Tudomásul veszem, hogy a befizetést követően, melynek határideje 2023. május 16, a befizetési csekk másolatát, az utazók névsorát (egy szobába kerülők neve) a szállodai helyfoglaláshoz a Szövetség elérhetőségére elküldöm.

*A jelentkezési lapot a programot követően a Szövetség megsemmisíti, az e lapon szereplő információt más célra nem használja fel.

Dátum:

.....

aláírás

Mozgalmas évet zárt a Szolnok megyei szervezet

A Szolnok Megyei szervezet a 2022. évet az éves munka és rendezvény elfogadott terve alapján kezdte és végezte az év folyamán.

A szervezet, elnökségi üléseit, a tervezett nyolc ülést a VÖKE Művelődési Központban tartottuk, kivéve egyet, a klubvezetők kihelyezett ülését Tiszakürtön. A szervezet klubvezetői értekezleteire (nyolc értekező) szintén a VÖKE Művelődési Központban került sor.

Rendezvény programunk is megvalósult, az év vidám farsanggal kezdődött, majd a tavaszt köszöntöttük a nőnappal együtt. Az édesanyák köszöntése sem maradhatott el, és júniusban megtartottuk a közkedvelt megyei Szépkorúak sport napját, ahol a vidámságé, a mozgásé volt a főszerep.

A második félévet az ugyancsak kedvelt, Séta az Egészségünkért mozgalmunkkal kezdtük, minden alkalommal Szolnok egy-egy nevezetességét nézzük meg. Ebben az évben is a kellemes séta élményben gazdag program volt, a szolnoki Tájház és a Művészkert adta az igazi élményt. A második félévben is szép programokra került sor, így többek között az Idősek világnapjára és az évváróra.

Az értekezleteken a vezetőink általában csaknem teljes létszámmal részt vettek, ahogy a klubvezetők is jelen voltak 60-65 %-ban, de a távolságok befolyásolták a részvételt. Aki nem volt jelen az interneten, az a mi oldalunkon, illetve telefonon értesült az eseményekről.

Megyénkben évek óta országosan népszerű a Nyugdíjas Fesztivál, Karcagon, Cserkeszőlőn, Berekfürdőn több száz látogatóval, színesebbnél, színesebb műsoroknak lehettünk részesei.

Megyei elnökség lehetőségeihez mérten igyekezett az egyesületek, klubok vezetőivel, tagjaival a jó kapcsolatot tartani, köszönet, hogy ebben partnerek az egyesületek, klubok vezetői, tagjai.

Szervezetünknek 27 településen vannak klubjai, egyesületei változó létszámmal 44-46 tagszervezet. Sajnos nagyok a távolságok, a közlekedés befolyásolja a megyei rendezvényeken való részvételt, a találkozásokat leginkább. Az értekezleteken a részvétel változó, 60-65 % körüli.

Az idősödő klubtagság az említett okok miatt kevés helyen vett részt az Országos Kulturális Bizottság által szervezett programjain. Jó pár évvel ezelőtt a Szolnok megyeiek szinte mindenütt aktívan részt vettek. A Kulturális Bizottságban elnökségünk tagja, Stefanidesz Pálné részt vesz és aktívan dolgozik azon, hogy a rendezvényekre mozgósítani tudjon, ami az említett okok miatt nagyon nehéz. De több klubunk részt vett a balatonfüredi kulturális



2022. augusztus 22.: Fehér Miklósné, Tóth Lajosné, Petczhofert Lászlóné, Tóth Józsefné, középen Gombás Gáborné megyei elnök

rendezvényen, Sopronban, Parádfürdőn, Hajdúszoboszlón, az Uránia filmszínházban, és 18 bérlettel is rendelkeznek klubjaink az Operettszínházba.

Az elnökség büszke tagszervezeteire, szép és mozgalmas programjaikra úgy helyben, mint országosan, valamint a külföldi kirándulások szervezésében. Színes a palettájuk. Támogatják ünnepek alkalmából az óvodákat, iskolákat különböző ajándékokkal, a településeik ünnepein színvonalas műsoraikkal részt vesznek. Sok klub foglalkozik hagyományőrzéssel, különböző tevékenységgel: kézimunka, gyöngyfűzés, lekvár főzés, néptánc, egyéb táncok, énekarok, mind-mind megtalálhatók a klubok repertoárjukon.

Sok meghívást kapott elnökségünk a klubok, egyesületek rendezvényeire, melyeken igyekeztünk részt venni, örömmel hallgattam a települések vezetőitől az elismerő szavakat, köszönetüket a klubok vezetői, tagjai felé.

A városi Idősek világnapja alkalmából, melyet a Szigligeti színházban ünnepélyesen tartottak, a három nagy nyugdíjas szervezet vezetőit köszöntötte a város polgármestere. Megtisztelő volt, hogy elismeréssel szólt és köszöntötte az „Élet az Éveknek” Szolnok megyei szervezetét, személyemet, mint megyei elnököt is, büszkén álltam ott és köszöntem meg az elismerő szavakat magam és a szervezet nevében is.

Az országos szövetség szép és érdemben gazdag programokat ajánlott az évfolyamán a szervezetünknek is, több helyen részt is vettünk, ahol tagjaink jól érezték magukat.

Mint minden évben, ebben az évben is kaptunk BÉRES CSEPPET, melyet a klubok, egyesületek részére átadtunk. Köszönjük!

**Gombás Gáborné
megyei elnök**

Böllérmáj fesztivál

Kapuváron, a tradíciót folytatva, kilencedik alkalommal rendezték meg február 18-án a Böllérmáj fesztivált. A résztvevő csoportok létszáma évről-évre nő, idén 78-an neveztek erre a gasztro-nómiai eseményre.

A petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület is képviseltette magát, amellyel nem csak az egyesület, hanem Petőháza hírnevét is öregbítették. A csapat tagjai: Gironné Hoós Gizella, Gréger Sándor, Horváth Dori Katalin, Rosta Endre és Rosta Endréné (Ildi) voltak. A finomabbnál-finomabb ételeket neves szakácsok bírálták el, köztük Magyar László mesterszakács, a fesztivál megálmodója és fővédnöke egy személyben. Sütemény kategóriában Gironné Hoós Gizella malac formájú tortával, valamint Kardinális kekszúp szelettel, Rosta Endréné pedig Karamellás krémesssel indult ezen a megmérettetésen. A kapuvári böllérmáját – amely kötelező versenyelem volt – a régi ízeket visszaadva kellett elkészíteni, ehhez az alapanyagot a rendezők biztosították. Harmadikként az egyéb kategória szerepelt, ez alatt a cím alatt a csapatok szabadon engedhették fantáziájukat. A lényeg, hogy az ízlelőbimbókat elvarázsolja. A petőháziak nyúlparikást, köretnek kapros, túrós galuskát szolgáltak fel a nagyra becsült bírának. Itt még nem ért véget a felsorolás, hiszen közel 100 adag töltött káposztát kínáltak a hozzájuk betérőknek. Amikor beizzították a tűzhelyeket és a kondérokban rotyogni kezdtek az ínycsiklandó falatok, úgy telt meg a sátor a mámorító illatorgiával.

Az eredményhirdetést óriási izgalom előzte meg, ahol végül az édesség, valamint a böllérmáj ezüstérmét, a nyúlparikás pedig aranyérmét ért. A Fesztivál Hungária különdíját is hazahozhatta a megfáradt csapat, amelyet Kóbor Csaba adott át

Kissné Horváth Júlia



Sárisápi farsang

A sárisápi nyugdíjasklub idén is megszervezte farsangi bálját.

A jó hangulatról Ifjú János zenész és a klubtagok gondoskodtak. Volt étel, ital és sok-sok finom sütemény.

A létszámunk kicsi, de a hangulatunk annál nagyobb volt!

Reméljük, hogy ezt a jó hangulatot meg tudjuk tartani egész évben!

Pál Józsefné



Farsangoltunk

A balassagyarmati Napsugár Nyugdíjasklub farsangján, február 21-én hetvenen vettek részt.

A hangulat szuper volt, amit az élőzene biztosított.

Állandó zenészünk Gál László nyugdíjas társunk.

Bognár Ferencné
klubvezető



PÁLYÁZATI FELHÍVÁS!

Az Országos Kulturális Bizottság fotópályázatot hirdet.

A pályázat célja, hogy mutassátok be lakóhelyetek legérdekesebb hagyományait, kulturális eseményeit képekben.

A képeknek szíveskedjétek címet adni, nagyon röviden bemutatni.

Pályázni 1 - 2 db. képpel lehet.

A beküldött anyagot közzé tesszük honlapunkon. Minden pályázó oklevelet kap.

A képeket a következő e-mail címre kérjük küldeni:

remfer10@gmail.com

Beküldési határidő: 2023 május 31.

Az e-mailben, melyben a pályázatokat külditek, kérjük adjátok meg a következőket:

Pályázó neve:

Pályázó címe (vármegye is):

Pályázó e-mail címe:

Klub neve:

Jó munkát kívánunk, várjuk képeiteket!

Országos Kulturális Bizottság



Dínom-dánom vigalom, nincs a táncra tilalom!

Farsang farkán, húshagyó kedden szervezte az „Élet az éveknek” Győr-Moson-Sopron Vármegyei Klubtanácsa hagyományteremtő – zenés, nótás, táncos „Farsangi nótadélutánját”.

A csornai Sárkány Étterem adott otthont a rendezvénynek, ahol szép számmal vettek részt a megyebeli nyugdíjasok.

Greznár Zoltán és zenekara megalapozta a jó hangulatot a szebbnél szebb nótákkal. A kiadás vacsorát követően folytatódott a mulatozás, hiszen két dalos pacsirta is csatlakozott a zenekarhoz Homoki András és Homoki Ilona személyében, valamint a „kórus”, amelyet a jelenlévők alkottak. A vége fele pedig táncra perdült, aki csak tudott. A jelenlévők egyhangúan nyugtázták, hogy jövőre is visszajönnek!

Horváth Juli

INGYENES HALLÁSSZÜRÉS

45 év feletti lakosok számára

— 2023. március 1-31. között —

Mire számíthat?

Teljeskörű ingyenes hallás állapotfelmérés **beszédértés vizsgálattal** és **egyéni hallásértékelő kártyával**

Mérhető (30 dB feletti) halláscsökkenés esetén ingyenes **orvosi konzultáció**

Most minden ÚJ ügyfelünk érintésmentes infravörös lázmérőt, valamint egyéni hallásértékelő kártyát kap ajándékba!*



Szakértő, felkészült kollégák



Azonnali eredmény

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

* Kizárólag hallásvizsgálat igénybevétele és 30 dB-t meghaladó halláseredmény átlag esetén, a készlet erejéig. Amennyiben van hallókészüléke, kérjük, annak kiskönyvét hozza magával!

Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon: www.geers.hu



Agyfiatalítás (3. rész) Agyfiatalító edzés

A mozgás idegsejt-megújító hatása még a jól megválasztott étrenden is tútesz. Az agyunk kihasználatlanság esetén, illetve az életkor előrehaladtával hanyatlásnak indul. Húszas éveink végétől kezdődően a tanulásához és a memóriához kötődő hippocampus térfogat átlagosan évente egy százalékkal csökken. Az állóképességet fokozó edzés nemcsak fenntartja az agytérfogatot, hanem növeli is, még az 55-80 éves korosztály esetén is. Mozgás közben az agyban fokozódik az összejték termelése, s ezáltal új idegsejtek jönnek létre. A mozgás felébreszti a hippocampus alvó összejtéit, és arra ösztönzi őket, hogy kezdjenek új idegsejteket gyártani és javítsák a memóriát. Emellett a testmozgás fokozza az új idegsejtek mozgékonyágát is, ezért azok jóval könnyebben képesek kapcsolódni az idegsejt hálózathoz. A tudomány jelenlegi állása szerint a mozgásnak nem kell megterhelőnek vagy fárasztónak lennie ahhoz, hogy hatékony legyen. Az idősebb korosztály tagjai egy-két év alatt gyaloglással visszanyerhetik agyuk egészségét.

Az aerob edzés (a nagy izmok ritmikus mozgása, ami megemeli a pulzusszámot, mint a gyaloglás, futás, kerékpározás, tánc, úzás) fokozza az idegsejt-termelődés szempontjából legfontosabb növekedési tényezők termelését. Ezek hatása segíti új idegsejtek növekedését, erősíti az agysejtek közötti kapcsolatot, megvédi az agysejteket az elhalástól. Ezek között kulcsfontosságú az **érrendszer hálózati faktor**, ami új véredek képződésében játszik szerepet. Így a rendszeres aerob edzés egyik legizgalmasabb következménye a kapillárisok sűrűségének növekedése, és minden régi és új agysejt oxigénellátása biztosítottá válik. **Az aerob edzés nyújtotta előnyök kihasználásához a testedzést egész életünkben rendszeresen folytatni kell, mivel a testünk az utolsó edzés után 72 órával az egészet elfelejti.**

Az agyfiatalító edzésprogramot akkor kezdjük el, ha már meghatároztuk az edzettségi szintünket. Soroljuk be magunkat a különböző edzettségi fokozatok valamelyikébe. **1. Kezdő szint:** soha nem sportolt vagy három hónapnál régebben sportolt utoljára. **2. Középfaladó szint:** jelenleg heti három napnál kevesebb alkalommal végez mérsékelt vagy könnyű testedzést. Aktívnek véli magát, de nem tartja magát edzettnek. **3. Haladó szint:** heti legalább négy alkalommal végez testedzést legalább 40 percig. Változó intenzitású edzést folytat. Edzettnek tartja magát. A megfelelő szint kiválasztásával megelőzhetjük, hogy túlerőltessük magunkat és végül az egészségtől elmenjen a kedvünk. Elkerülhetjük a túl laza edzést, amivel nem érhetjük el a kívánt eredményt. Ha az előtt végzünk nagy hatásfokú edzést, mielőtt elértük volna a megfelelő erőnlétet, az edzés túlzott mértékű oxidatív stresszt okoz, ami szabad gyökök termelődéséhez és gyulladásához vezet. Ezért nagy hatásfokú edzést magasabb, mint 85 százalékos pulzusszámmal, ne végezzünk addig, amíg előtte legalább két hónapig nem vagyunk túl egy alacsony vagy mérsékelt hatásfokú edzésen.

A maximális pulzusszámot tájékoztató jelleggel megkaphatjuk, ha 220-ból levonjuk az életkorunkat. Vannak pulzusszámot befolyásoló gyógyszerek, a különféle bétablokkolók. Ezeket általában vérnyomáscsökkentőként és szívritmuszavarra írják fel. A bétablokkolók csökkentik a pulzust nyugalmi állapotban és mozgás közben. Ilyenkor az életkor alapján számított maximális pulzusszámnál alacsonyabb értéket kell figyelembe venni. Ajánlott fiziológus felügyelet mellett szubmaximális terheléstesztet

végezni (részletek A csodálatos agyfiatalító program című könyvben).

Tekintsünk példákat a különböző edzettségi szintű programokhoz:

1. Kezdő szint: Gyaloglás 3 kilométer óránkénti lassú tempóban szilárd kemény talajon. A maximális pulzus 50-70 százaléka belül maradjunk. Időtartam: 25 perc.

2. Középfaladó szint: Gyaloglás 6 kilométer óránkénti gyors tempóban kemény talajon. Kerékpározás maximum 16 kilométer óránkénti tempóban. A maximális pulzus 60-80 százaléka belül maradjunk. Időtartam: 25-40 perc.

3. Haladó szint: Kerékpározás maximum 25 kilométer óránkénti tempóban. Futás 16 kilométer óránkénti tempóban. A maximális pulzus 70-90 százaléka belül maradjunk. Időtartam: 60 perc.

Az aero edzéseken kívül más sportok szintén javítják az agyműködést.

Tenisz: egyszerre gyorsaságot, maximális figyelmet és kognitív rugalmasságot igényel. Ebben a játékban gyorsan kell reagálni, ami a pályán kívül is csökkenti a reakcióidőt.

Golf: összetett koncentrációt igénylő hatékony agyfejlesztő mozgásforma. A lökés kivitelezésének elképzelésével a kreativitásért felelős jobb agyféltekét használjuk. A golf javítja a koordinációt és az egyensúlyérzékét is, vagyis megdolgoztatja a koordinációért felelős kisagyat.

Tánctanulás: utasításokat kell követnünk és új lépéseket kell megtanulnunk. Fokozza az agy véráramlását, javítja az egyensúlyérzékét, a koordinációs készséget és a ritmusérzékét.

AGYFIATALÍTÓ MEDITÁCIÓS PROGRAM

A **spirituális** (melléknévként lelki, szellemi, testetlen, anyagtalan) szemléletű emberek boldogabbak és általában hosszabb ideig élnek. A meditáció hatalmas előnyökkel jár. A jó közérzet négy alappilléret jelentő fizikális, **mentális**, (az elmével kapcsolatos állapot vagy az elmében lévő folyamat, emlékkép, amely a gondolkodással, az érzelmekkel, az emlékezettel függ össze, ezekre van hatással) emocionális (az érzelmeken alapuló, az érzelmek által vezérelt gondolkodás, amikor a tényeket, az észrevételeket figyelmen kívül hagyjuk egy felfokozott idegállapotban) és spirituális állapot javításának ez egyik legismertebb eszköze. A rendszeres meditációs gyakorlat az agy számos kulcsfontosságú területének, különösen a magas szintű **kognitív funkciókhoz** (megismerési, információfeldolgozási és gondolkodási képességek) kapcsolódó régiók fejlődéséhez vezet. A meditáció elősegíti az idegsejtek újratermelését. A gyakorlott meditálók szürkeállomány térfogata jóval nagyobb az érzelmi szabályozás és válaszadás ellenőrzéséért felelős agyterületeken, jobban tudják felügyelni a stresszt, a szorongást és az általános kedélyállapotukat. A meditáció képes kizökkenteni a hétköznapi sok ezer cikázó gondolatunkból és csak megnyugtató dolgokat enged be a tudatunkba, lecsendesíti az agyunkat. A meditáció nem cselekvés, hanem éber tudatállapot. **A meditációs gyakorlat megszerzéséhez idő, kitartás és türelem kell. Mindennapos gyakorlás kell ahhoz, hogy a meditáció az életünk részévé váljon.**

A MEDITÁCIÓ GYAKORLATA

Bárhol meditálhatunk, ahol ülő vagy fekvő helyzetben, a zavaró körülményeket kizárva (zaj, rádió, televízió, telefon, számítógép

stb.) kellemesen érezzük magunkat és el tudunk lazulni. Fokozatosan haladjunk az alapmeditációtól a magasabb szintek felé.

1. Fokozat: javasolt eszközök a légzés és a progresszív relaxáció. A stressz csökkentés egyik kulcsfontosságú eszköze a tudatos légzés.

4-4-8 számolásos légzés: Lélegezzünk az orrunkon át csukott szájjal 4-ig. Tartsuk vissza a légzésünket 4-ig számolva. Fújjuk ki a levegőt az orrunkon keresztül 8-ig számolva. 4 perc után tartunk szünetet.

Mély hasi légzés: az orron keresztül szívjuk be a levegőt mélyen a hasunkba (a mellkas nem emelkedik közben). Fújjuk ki a levegőt a szájon át, hasunk lelapul közben. Folytassuk, amíg jólesik.

Progresszív relaxáció: szorongásoldó technika. Üljünk vagy feküdjünk kényelmesen, behunyt szemmel, lélegezzünk tudatosan. Feszítsük meg a lábujjunkat 10 másodpercig, és ezt követően 20 másodpercig lazítjuk, mielőtt átváltunk a következő izomcsoportra. A testen felfelé haladva lazítsunk el minden izomcsoportot, amíg el nem érjük a fejünk búbját. Ezután forduljunk vissza és haladjunk a lábujjunkig.

2. Fokozat: séta a labirintusban. Az irányított meditáció során végig járunk egy képzeletbeli labirintust. A labirintusjárás ősi meditációs módszer. A labirintus spirális, nőies ívei védelmező teret nyújtanak, ahol a cselekvés helyett megtapasztalhatjuk a létezés érzését. A labirintus közepe felé haladva végigjárhatjuk a saját utunkat, ahol megtalálhatjuk önmagunkat, és minden olyan dolgot, ami ezen a világon valóban fontos. Olyan hely, ahol kapcsolatba léphetünk a reményeinkkel, álmainkkal. Ez a gyógyulás és teljesség szentélye. Útközben végighallgatjuk a magnóra felvett meditációs szöveget. Ez megtalálható a **Canyon Ranch A csodálatos agyfiatalító program című könyv, II. kiadás 198-201 oldalain.**

3. Fokozat: a spirituális séta. A meditáció és a spirituális gyakorlat másik előnye, hogy e szellemi utak bejárásával képesek leszünk túllépni azokon a személyes sérelmeinken, amelyek gátolnak minket céljaink elérésében. Rájövünk, hogy a pozitív érzelmek és érzések mindig ott vannak velünk, és szükség esetén bárhol és bármikor segítségül hívhatjuk őket. A spirituális séta a természet közelségében történik. A lényeg az, hogy egy parkban vagy erdőben jelöljünk ki hat megállót. Minden napra válasszunk ki egy-két témát, és a hetedik napon elmélkedjünk valamennyi kérdésen.

1. Elmélkedés: Mi a küldetésem és a célom az életben? Ha nem sikerült elérni ezeket, mit helyezek előtérbe, hogy célhoz érjek? Mit kell változtatnom? Ez lehet munkahelyváltás, válás, házasság, fogyókúra stb.

2. Lélek: Képes vagyok-e egészségesebben, kiegyensúlyozottabban élni? Ahhoz, hogy ezek a változások megtörténhessenek, le kell lassítanunk, hogy meghalljuk belső intuíciónk (az információszerzés nem gondolkodási és következtetési folyamat során történik) iránymutatását. Megérzéseink a lelkünkől fakadnak. Ha hallgatunk rájuk, képesek leszünk a pozitív változásra.

3. Béke: Mi kell ahhoz, hogy békére leljünk? Türelmesnek kell lennünk, fel kell ismerni azokat a dolgokat, amelyekért most, ebben a pillanatban hálásak lehetünk, el kell fogadni azokat a dolgokat, amiken nem tudunk változtatni, meg kell tanulnunk hogyan legyünk türelmesek másokkal és önmagunkkal. Kész vagyok megbocsátani másoknak és önmagunknak? Tanulmányozzuk a következő négy kinyilatkoztatást, egészen addig, míg meg nem leljük belső békénket. **Sajnálom:** gondoljunk azokra,

akikkel összetűzésbe kerültünk, és gondolatban mondjuk el nekik, hogy sajnáljuk. **Kérlek, bocsáss meg!** Képzeld el, ahogy a szeretet végtelen gyógyító forrása árad a szívedből, irányítsuk ezt a szeretetfolyamot mások felé, és kérjünk bocsánatot. **Köszönöm:** Hálát érzünk a bocsánatért. **Szeretlek:** Ha megbocsátunk azoknak, akik megbántottak, akkor negatív érzés nélkül fogunk gondolni rájuk. Tudassuk velük, hogy bánjuk a korábbi negatív gondolatokat.

4. Nyugalom, derű: Mitől vagyok igazán elégedett? Őszinte önértékeléssel megláthatjuk mitől és miben vagyunk harmóniában, és mi az, ami nyugtalanít bennünket. Legyünk tudatában annak, hogy mitől vagyunk stresszesek, ahelyett hogy elkerülnénk. Ha elfogadjuk, és szembenézünk a kihívásokkal, akkor képesek leszünk érzékelni a megkönnyebbülést. Ezután pedig koncentráljunk a jó dolgokra, ahelyett hogy folyton a negatívumokon rágódunk. Mit kívánok magamnak és az én szeretteimnek? Szeretettel adni és kapni, másokat segíteni és a társas kapcsolataink legyenek jóval fontosabbak, mint bármilyen anyagi dolog.

5. Célkitűzések: Mi az, amit szeretnék megtenni, de korábban elhalasztottam? A változás elfogadása, a változástól való rettegés megszüntetése alapvető feladat. Az élet változik, ha elfogadjuk a változást, magát az életet fogadjuk el. Mi az az ígélet, amit képesek vagyunk betartani magunknak? Ne vállaljunk egyszerre több feladatot, több kötelezettséget a teljesíthetőnél. Akkor lehetünk sikeresek, ha csak akkor fogunk új feladatba, amikor a meglévőt befejeztük.

6. Önmagunk felfedezése: Miért fontos számomra az önfelfedezés? Elégedetlenné és békétlenné tesz bennünket, ha mások döntései szerint élünk. Önmagunk felfedezésével eldönthetjük, hogy kik is vagyunk valójában, és ennek tudata megbékélést hoz. Hogyan engedjem el a félelmet, amely megakadályoz, hogy teljes életet éljek? Ne féljünk hibázni, bocsássunk meg magunknak, ha ez történik. Legközelebb bízzunk a megérzéseinkben, és ne hagyjuk, hogy a félelmeink eluralkodjanak rajtunk.

4. Fokozat: éber meditáció. Az összpontosítás élesítése az, amikor teljes figyelmet szentelünk a pillanatnyi élményeinknek. Az összpontosítás gyakorlása közben gondolkodásunk élesebbé válik, agyunkat kevésbé foglalkoztatják oda nem illő gondolatok, megváltoztatja az agy szerkezetét, serkenti az idegsejtek újratermelődést. **Ha nem rágódunk a múlton és nem aggódunk a jövő miatt, akkor a jelenben örömet és elégedettséget érzünk, ami a boldogság alappillére.** **Gyakorlás:** üljünk egy széken és csak egyetlen dologra összpontosítsunk. A cél az, hogy csak egyetlen ingert engedjünk be az agyunkba. Ha az agyunk közben elkalandozik, szelíden engedjük el az oda nem illő gondolatot. Naponta 15-20 perc gyakorlás, de 5 perc is megteszi.

Végére értünk az agyfiatalítási program bemutatásának. Most a kedves Olvasón a sor, fogjon hozzá, de előbb konzultáljon orvosával vagy más hozzáértő egészségügyi szakemberrel.

Forrás: Canyon Ranch, A csodálatos agyfiatalító program, Dr. Richard Carmona az Amerikai Egyesült Államok tisztifőorvosának a jóváhagyásával.

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





Huszonnégy millió forintból
valósulnak meg
innovatív ötletek
a junior kategóriával bővült
Richter Anna Díjnak
köszönhetően
az egyik díj sorsáról a közönség dönthet

Ismerje meg és szavazatával támogassa ön is a www.richterannadij.hu oldalon a tizenöt döntős csapatot! Voksával nem csupán hozzájárulhat ahhoz, hogy egy egészségügy vagy oktatás területén fontos projekt megvalósuljon, de öné lehet az értékes nyeremények egyike is.

A Richter Gedeon Nyrt. immár ötödik alkalommal hirdette meg a töretlen sikernek örvendő, hiánypótló pályázatát, melyre idén már az újonnan létrehozott junior kategóriában középiskolások és felsőoktatásban tanulók is küldhettek be ötleteket. Hazánk egyik legkiemelkedőbb gyógyszercege a Richter Anna Díj pályázat kiírásával is kifejezi társadalmi szerepvállalási elkötelezettségét az oktatás, egészségügy, gyógyszerészet és mindenekelőtt az ezeken a területeken dolgozó nők iránt.

Ismerjük meg azokat a projekteket, melyek idén a Richter Anna Díj döntőjébe kerültek!

A pedagógusok ezúttal is megmutatták kreativitásukat. Egy csapat saját fizetőeszközt álmódott meg diákjai pozitív megerősítése érdekében, míg mások a természettudományokat vinnék ki a tanterem falai közül az iskolában megvalósuló minifarmra. Miközben a pedagógusok azon törik a fejüket, hogyan tegyék jobbá a diákok mindennapjait, a junior kategória döntős csapatai között olyan középiskolások is vannak, akik a tanáraiknak szeretnének élményekben gazdag programokat szervezni. A daganatos gyerekek kezelésének könnyebbé tételéért a kutatóként induló fizikus édesanya gyerekeivel együtt álmódott meg egy játékokkal teli kalandot, mellyel izgalmas úrutazássá varázsolná az onkológián a sugárterápiát.

A pályaválasztás, orientáció idén is népszerű témák, aminek különösen örült a zsűri, hiszen köztudottan egyre csökken a természettudományi szakok iránti érdeklődés a fiatalok körében. A díjból egy gyógyszerészcsapat laboratóriumot hozna létre, ahol a gyerekek az információk mellett sok-sok élményt is gyűjthetnek a gyógyszerész szakma szépségeiről. A junior kategóriában két diák nőtársait kívánja arra ösztönözni mentorprogramjával, hogy bátran válasszanak természettudományos pályát. Egy másik csapatnak köszönhetően kiállításon is megismernénk az egészségügyben, oktatásban dolgozók izgalmas, a nagyközönség előtt ismeretlen életét.

A prevenció, edukáció a tudatosság fontossága semmiképp nem maradhat ki ebben az évben sem. Több hónapot átfogó egészségprogram életmódváltóknak, díjmentes prosztataszűrés közel ezer férfi számára. Ezeket a témákat érezték fontosnak a prevencióra hangsúlyt helyező pályázók.

A várandósok idén a gyógyszerhasználatról kapnának hiteles információkat, valamint élményalapú labirintusban követhetnék nyomon, a családalapítás előtt álló párok a várandósság idején javasolt és választható vizsgálatokkal kapcsolatos tudnivalókat.

Videós anyagok több témakörben is készülnek: a csökkent veseműködéssel élők és az otthonápolásban érintett hozzátartozók kapnának támogatást laikusok számára érthető, hiteles videós anyagok formájában.

Végül, de nem utolsó sorban essen szó azokról, akik sok-sok ember megmozgatásával hívnák fel a figyelmet fontos témákra. Miközben az egészségügyi ellátásban napi 1600-1800 vérérdőre van szükség, hazánkban csak néhány százalékra tehető a véradásra alkalmas lakosságból az aktívan adakozók száma. A problémával nap mint nap találkozó orvos csapat 100+1 influenzaszert képezne ki és építene közösséggé, hogy a véradást népszerűsítsék. Az egészségügyi kategória egyik csapata az alapszintű újraélesztési technikát tanítana meg laikusok, főként diákok számára, és hogy igazán felhívják a figyelmet ennek fontosságára, Guinness rekord felállítására vállalkoznak 15000 fős tömeg bevonásával.

A pedagógus, orvos, egészségügyi dolgozó, gyógyszerész, junior kategória egy-egy zsűridíjasát a zsűri tagjai választják majd ki, ők döntenek el, ki kapja a projekt megvalósítására fordítható négy-négy millió forintot. **A közönségszavazás március 12-ig a szavazók kezében van.** Érdemes követni a díj [Facebook oldalát](#), ahol folyamatosan érdekes információkat olvashatnak és a döntős projektekhez kapcsolódó játékokba is bekapcsolódhatnak.

Március 22-én ünnepélyes díjátadó gála keretében derül fény a boldog döntősök kilétére, és velük együtt örülhetünk annak, hogy a Richter Gedeon Nyrt. támogatásával mindenki életére ható fantasztikus innovatív ötletek valósulnak meg.

Kísérjék figyelemmel a díj életét, legyen az egészségügy és oktatás fejlődése továbbra is a Richter, és mindannyiunk szívügye!

Idén is az elismerés táplálja a tudományt

új, szakorvosoknak szóló kategóriával bővül
a Richter Érdemérem Díj



RICHTER
ÉRDEMÉREM
Honos alit artes

A hazai orvostársadalom pótolhatatlan munkájának elismeréseként a Richter Gedeon Nyrt. a tavalyi év során a Magyar Orvosi Kamara együttműködésével új szakmai díjat hívott életre, a Richter Érdemérem díjat.

A magyar gyógyszergyártó vállalat a hazai egészségügyi ellátás meghatározó szereplőjeként immár több mint 120 éve fordít kiemelkedő figyelmet az egészségügyi szektor legfontosabb területeinek támogatására. A háziorvos kategóriában meghirdetett pályázatot követően idén az egészségügyben ugyancsak kulcsszerepet betöltő további szakorvosok számára is lehetőséget biztosít, hogy figyelemre méltó szakmai teljesítményükkel kiérdemeljék a rangos elismerést.

A modern hazai gyógyszerészet alapítójaként is számon tartott Richter Gedeonnak a mai napig ható szellemisége előtt tisztelgő díj célja, hogy a kiváló szakemberek mindennapi munkájának elismerésén túl támogatást nyújtson olyan kreatív ötletek, jó gyakorlatok, innovatív elképzelések megvalósításához, amelyek hozzájárulhatnak az egészségügy további modernizációjához, az orvosi hivatás hatékonyságának növeléséhez.

„Az innováció az egyik lefontosabb mozgatórugója működésünk minden területének, ezért különösen fontos számunkra, hogy az egészségügy támogatását szolgáló programjaink keretében is elismerjük azokat az orvosokat, akik nap mint nap ebben a szellemiségben végzik hiánypótló munkájukat. Az elmúlt évek járványidőszaka rávilágított arra, hogy az orvoslásnak az innováción túl a prevenció, valamint a kommunikáció is kulcsfontosságú része, így szerettük volna ezeken a területeken is elismerni azokat a jó gyakorlatokat, melyek előmozdíthatják az egészségügy további fejlődését.” – nyilatkozta Orbán Gábor, a Richter Gedeon Nyrt. vezérigazgatója.

A díj elnyerésére pályázhat minden aktív klinikai szakágban szakorvosi képesítéssel Magyarországon tevékenységet folytató szakorvos a www.richtererdemerem.hu weboldalon az elektronikus pályázati űrlap kitöltésével.

A Richter Gedeon Nyrt. és a Magyar Orvosi Kamara az alábbi kategóriákban várja a pályaművek beérkezését:

- Az év leghatékonyabb betegkommunikációját folytató szakorvosa
- Az év legjobb prevenciók gyakorlatát folytató szakorvosa
- Az év legkiemelkedőbb tudományos vagy innovációs munkáját végző szakorvosa

A pályázatok feltöltésének határideje 2023. március 12. éjfélig

„A Magyar Orvosi Kamara küldetésének tekinti, hogy őrizze az orvosi hivatás tisztaságát, védje és építse az orvoskar tekintélyét, ezzel szolgálva a nemzet egészségének ügyét. Örömmel csatlakoztunk a Richter Gedeon Nyrt. kezdeményezéséhez, annak érdekében, hogy elismerésben részesítsük a legkiválóbb betegkommunikációs, prevenciók és tudományos, illetve innovációs gyakorlatot vivő orvoskollégákat. Nagy öröm számunkra, hogy 2023-ban már a hazai orvostársadalom szakorvosai is elnyerhetik a díjat. Úgy gondoljuk, hogy ez az elismerés jelentős mértékben járulhat hozzá a gyógyításban szerepet vállalók szakmai fejlődéséhez, ezért reméljük, minél többen szeretnék majd élni a pályázat lehetőségével.” – tette hozzá Dr. Kincses Gyula, a Magyar Orvosi Kamara elnöke.

A pályázatot a Richter Érdemérem szakmai zsűrije értékeli, melynek tagjai:

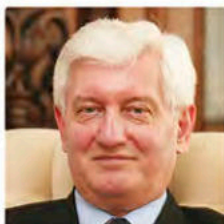
Dr. Kozma Róbert a Richter Gedeon Nyrt. belföldi értékesítési és marketing igazgatója,
Dr. Kincses Gyula a Magyar Orvosi Kamara elnöke,
Prof. Dr. Bódis József Universitas Quinqueecclesiensis Alapítvány kuratóriumi elnöke,
Dr. Keresztes Katalin Ph.D. belgyógyász, kardiológus, diabetológus főorvos,
Dr. Radics Judit pszichiáter-pszichoterapeuta alvásszakértő főorvos.



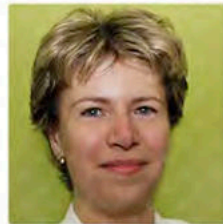
DR. KOZMA RÓBERT
a Richter Gedeon Nyrt. belföldi
értékesítési és marketing
igazgatója



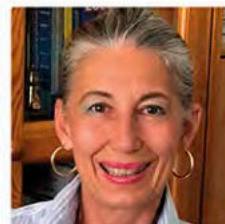
DR. KINCSES GYULA
a Magyar Orvosi Kamara
elnöke



PROF. DR. BÓDIS JÓZSEF
az Universitas
Quinqueecclesiensis
Alapítvány kuratóriumi elnöke



DR. KERESZTES KATALIN
PH.D.
belgyógyász, kardiológus,
diabetológus főorvos



DR. RADICS JUDIT
pszichiáter-pszichoterapeuta
alvásszakértő főorvos