

Életet az éveknek



Nyugdíjas Klubbok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2024. június

Kedves Klubtagok!

A 2024. május 15-én, a Fővárosi Operettszínházban, közel 900 tagunkkal ünnepeltük a szövetség fennállásának 35. évfordulóját. Az ünnepség környezete, a résztvevők száma, a program, igazán méltó volt szövetségünk történetéhez, múltjához. Szövetségünk a 35. évfordulóra egy igazi ajándékot kapott, ami egyben elismerése mindannak, amit alapítóink megálmodtak, és amiért ezek alatt az évek alatt mi mind dolgoztunk. Fontos, hogy mi mit gondolunk magunkról, de legalább ennyire fontos, mások mit gondolnak a Szövetség helyéről, szerepéről az országos idősügyben és a helyi közéletben betöltött szerepéről, meghatározó szereplőiről.

A szövetség pályázatát, ami az aktív idős kort állította a középpontba, az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság, 2023 októberében, 7 millió forinttal, 2024 májusában, 19 millió forinttal támogatta. Az elmúlt évtizedekben folyamatosan azon dolgoztunk, hogy felhívjuk a figyelmet az aktív idősödés értékeire. Felhívtuk a figyelmet arra is, hogy melyek azok a feltételek (intézkedések, eszközök, szemlélet stb.), amelyek támogatnák az aktív idősödést, amely a méltó idős kor egyik lényeges előfeltétele. Mindezt tettük úgy, hogy közben magunk is hozzájárultunk a feltételek alakításához, sok esetben megteremtéséhez. Közösségeket hoztunk létre, programokat szerveztünk, amelyek a fizikai és mentális egészség megőrzését szolgálták. Már az alapítást megelőző időszakban, 1989 előtt is az aktív idős kor fogalmával „dolgoztunk”. De akkor még itthon és külföldön se nagyon beszéltek erről!

Az elmúlt közel négy évtizedben – Első Idősügyi Világkonferencia (1982, Bécs) – számos nemzetközi szervezet hívta fel a figyelmet az idősödés társadalmakra gyakorolt hatására, az elemzés szükségességére, a változásra való tudatos felkészülésre. Az aktív idős kor koncepcióját és definícióját elsőként

(folytatás a 3. oldalon)

A TARTALOMBÓL:

Az Operett Színházban ünnepeltük a 35. évfordulót * Tisztújítás Zalában
*** A Regös Nyugdíjas Klub ünnepe ***
Meghívó és jeletkezési lap Parádra
*** Költészetnap megemlékezések**
*** Népdalköri találkozó Szegeden ***
Klubtalálkozó kiállítással Kisgyőrben *
Nyugdíjas olimpia Péteriben



A 35. évfordulót ünnepeltük

Május 15-én a Fővárosi Operett Színházban tartotta a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek”, Országos Szövetsége 35. éves Jubileumi Ünnepségét. dr. Hegyesiné Orsós Éva ünnepi beszédében elevenítette fel az elmúlt évtizedeket. Ezt követően a szövetség elnökségének döntése értelmében az „Életet az éveknek” Klubszövetség fennállásának 35. évében „Életet az évekért Idősekért” Díjat, „Életet az éveknek Kultúráért” Díjat, „Életet az éveknek Egészségért-Mozgásért-Sportért” Díjat, „Életet az éveknek Támogatói” Díjat, valamint „Idős-barát Szálloda” Díjat adtak át.

Vörösmarty Mihály:

Szabad sajtó

Kelj föl rab-ágyad kőpárnáiról,
Beteg, megsibbadt gondolat!
Kiálts fel érzés! mely nyögél
Elfojtott, vérző szív alatt.

Oh, jöjjetek ki, láncra vert rabok,
Lássátok a boldog, dicső napot,
S a honra, mely soká tűrt veletek,
Derűt, vigaszt és áldást hozzatok.

Petőfi Sándor:

Szabadság, szerelem!

Szabadság, szerelem!
E kettő kell nekem.
Szerelmemért föláldozom
Az életet,
Szabadságért föláldozom
Szerelmemet.
Ha dob pereg s zűg az ágyú javába',
Előre majd, kinek kedves hazája, -
Bár a harcban sok szív vére ömlik el:
Szabadságunk nagy diadalt ünnepel.

Az Operett Színházban ünnepeltük a 35. évfordulót

Ahogy honlapunkon már olvashattátok, május 15-én a Fővárosi Operett Színházban tartotta a Nyugdíjas-klubok és Idősek „Életet az éveknek„ Országos Szövetsége 35. éves Jubileumi Ünnepségét.

Az ünneplő közönséggel együtt köszöntötte az évfordulót Révész Máriusz államtitkár, Monszpart Zsolt, a Monspart Sarolta Alapítvány elnöke, Papp Katalin, a Nyugdíjasok Országos Képviselőtársaságának elnöke, Meskó László, a Nyugdíjasok Országos Szövetségének elnöke, Budapest XIII. kerületének aljegyzője, dr. Karácsnyi Magdolna, valamint támogató partnereink, a Béres Alapítvány, a Sonova Halláscentrum, a Richter Gedeon Gyógyszergyártó, az Elit Cipő, a Berkemann, a Hotel Barátság képviselői.

Rauh Edit, a Szövetség ügyvezető igazgatója köszöntötte a megjelenteket, majd dr. Hegyesiné Orsós Éva – aki több mint húsz éve vezeti a szövetséget – ünnepi beszédében elevenítette fel az elmúlt évtizedeket. Ezt követően a szövetség elnökségének döntése értelmében az „Életet az éveknek” Klubszövetség fennállásának 35. évében „Életet az évekért Idősekért” Díjat, „Életet az éveknek Kultúráért” Díjat, „Életet az éveknek Egészségért-Mozgásért-Sportért” Díjat, „Életet az éveknek Támogatói” Díjat, valamint „Idősbarát Szálloda” Díjat adtak át.

Életet az éveknek „Idősekért Díjban részesült dr. Talyigás Katalin nyugalmazott egyetemi oktató, Gombás Gáborné, a Jász-Nagykun-Szolnok vármegyei elnök, Tóth Lászlóné, a Bács-Kiskun vármegyei Szervezet gazdasági vezetője.

„Életet az éveknek „Kultúráért Díjban részesült Csordás Ferencné elnökhelyettes, Kovács Edit , a Győr-Moson-Sopron Vármegyei klubtanács tagja, Remes Ferenc Budapesten az Irka Kör alapítója, azóta is vezetője.

„ Életet az éveknek „ Egészségért, Mozgásért, Sportért Díjban részesült Czingler Sándor, az országos elnökség tagja, Medveczki Aranka az „Üdülési, szabadidő és sportbizottság” tagja, Szabóné Kaszás Erika, az Életet az éveknek Komárom-Esztergom Vármegyei Szervezet sportfelelőse.

„Életet az éveknek” Támogatói Díjban részesült Török Sándor Mosonszolnok polgármestere.

„Életet az éveknek” Támogatói Díjat a Sonova Audiological Hungari Kft. kapta, melyet Pogány Mariann klinikai elektrofiziológus vett át.

Idősbarát Szálloda Díj-ban részesült az Erzsébet Parkhotel Parád, a díjat Holló István sales manager vette át.

dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök asszony köszönetét fejezte ki a szövetség két alelnökének, Szecsődi Józsefné Babusnak és dr. Kocsis Gyulának az elmúlt 5 éves ciklusban végzett kitartó, eredményes munkájáért, valamint a szövetség elnökhelyettesének, Paulics Istvánnak az elmúlt időszakban az „ Életet az éveknek” mozgalomért végzett munkájáért.

A szünet után Homonnay Zsolt rendezésében „Inkább álom, mint valóság” címmel került sor az operett-színház gálaműsorára.

Zavaros József képei az ünnepi pillanatokat örökítették meg.



Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

az OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) 1998-ban fogalmazta meg: „az idős emberek képessé tétele arra, hogy minél tovább aktívak maradjanak a társadalomban és a gazdaságban. Ez azt jelenti, hogy meg kell kapniuk a lehetőséget arra, hogy szabadon döntsenek arról, mivel töltik a szabadidejüket: tanulással, munkával, pihenéssel, vagy ápolás és gondozás igénybevételével.” (OECD, 1998) A koncepció kiemeli, hogy mindenféle aktivitást fontosnak tart, nemcsak a gazdasági aktivitást, hiszen bármelyik lehet hasznos az egyén és környezete számára. Az aktív idősor alapelveit más nemzetközi szervezetek – ENSZ 2002; WHO 2002 – is megfogalmazták. A Magyar Köztársaság Országgyűlése a 2009. szeptember 28-án megtartott ülésén elfogadta az Idősügyi Nemzeti Stratégiát. Kialakításában komoly szerepünk volt. Az e dokumentumban foglaltak összhangban vannak az ENSZ alapelveivel, az Európai Unió törekvéseivel, a Társadalmi Befogadásról szóló Memorandummal, a Lisszaboni Stratégiával, a Berlini Nyilatkozattal, az AGE elveivel, az Európai Szociális Chartával, az Öregedésről szóló Madridi Nemzetközi Cselekvési Tervvel, a magyarországi Idősügyi Chartával, a WHO – az ENSZ Egészségügyi Szervezete – által kiadott, az idősügyi politikát meghatározó dokumentummal, az Aktív Idősor (Active Ageing – Policy Framework) cíművel. Ez utóbbi dokumentum közel húsz éve szemléletváltást hozott az idősügyben, az idősödés politikák alakításában. E dokumentum gondolkodik először az idősödő és idős emberről a maga teljességében. Az figyelmet nem a hanyatlásra, nem a szociális és egészségügyi problémákra, hanem az emberi élet kiteljesedésére fordítja.

Büszkék lehetünk arra, hogy e területen úttörő szerepet töltöttünk be! És büszkék lehetünk arra is, hogy a pályázat keretében – játékos formában – beszélhetünk az aktív idősor fogalmáról, feltételeiről, s közben még több energiával lehetünk jelen a

klubtagok életében új tevékenységformák létrehozásával, a régiek megerősítésével.

Májusban, a tavaly októberben elkezdett pályázati program megvalósítása, folytatódott. Felállítottuk a projektstábot, és megszerveztük annak a 10 megyei szervezetnek a felkészítését, amelyekben 2024 májusa és decembere között fog megvalósulni a program. Ezekben a megyei szervezetekben is szervezünk örömtáncot, gyaloglást, memóriatréninget, előadást az aktív idősorról és lesz bowling. Ugyancsak megszerveztük az öt regionális program munkamegbeszélését. A programban partnerünk lesz a Monspart Sarolta Egészséges Életmódot Alapítvány. Minden rendezvényen ott lesznek a partnereink, akik szűréseket fognak végezni. Decemberig várhatóan mintegy 75-80 programot fogunk lebonyolítani. Bízunk abban, hogy a mozgás tagjaink életének a részévé válik, s ezek a programok azokat is megérintik, akik eddig kevesebbet mozogtak.

Kedves Klubtagok!

A 35. évfordulót ünnepelték tagjaink Hajdú-Bihar vármegyében is. Az ünnepséget, melyen magam is részt vettem, jelenlétével megtisztelte az országgyűlési képviselő, a megyei közgyűlés alelnöke és több polgármester is. Az alapítóknak szóló elismerések átadását követően a művészeti csoportok léptek fel. Minden résztvevő megerősítheti, az ünnepség fénypontja a művészeti csoportok bemutatkozása volt. Jó hangulatú, színvonalas, igényesen összeállított baráti találkozót szervezett Szabó Sándorné Elek Irénke megyei elnök. Jó volt veletek találkozni!

Szép nyarat kívánok minden kedves Klubtagnak!

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

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

Cím: 1068 Budapest, Benczúr u.45.

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

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



A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Komárom-Esztergom Vármegyei Szervezete és Tát Önkormányzata a Pütkösdi Dunamenti Dalostalálkozót hagyományosan Tát városában rendezte meg.

A résztvevőket köszöntötte Turi Lajos polgármester, Popovics György, a Vármegyei Közgyűlés elnöke és Troják Frigyes, az Életet az éveknek” Szövetség vármegyei elnöke.

Népdalok csendültek fel a közel kettő óra hosszáig tartó rendezvényen. Komárom-Esztergom Vármegye, több településéről és Szlovákiából is jöttek a dalos kedvű csoportok.

Fellépett a bajnai Boróka citera csoport, a tati Férfikórus, a naszvadi Őszirozsa Vegyes Szlovák Kórus, a tokodi Kéknefelejcs Nótakör, a tatabányai Bányász Dalkör, az ebedi Szlovák Dalkör, az epöli Búzavirág Népdalkör, a nyergesújfalui Barátságkör Egyesület Népdalköre, a piliscsési Őszirozsa Szlovák Nemzetiségi Dalkör és tati Bányász Dalkör.

Turi Lajos polgármester meginvitálta a résztvevőket Kultúrház első emeletén lévő babakiállításra, ahol a Tati Porcelánbaba Klub „Lélek a porcelánban” című kiállítását tekinthették meg.

Minden fellépő nagyon jól szórakozott és közös énekléssel fejeződött be ez a nagyszerű program.

Csordás Ferencné

Pütkösdi dalostalálkozó Táton



**50%
kedvezmény**

Jó hallás vízközelben?

A **Phonak Audéo™ Life Lumity 90RL** újratölthető hallókészülékkel ez nem lehetetlen! Nem kell többé kompromisszumot kötnie párás környezetben vagy a vízparton.

A **világ első vízálló újratölthető** hallókészülékének második generációja SmartSpeech™ technológiája révén **támogatja az aktív életet és a vizes élményeket is!**

Izzadságálló, így a verejték sem fogja rontani a hallásélményt meleg időjárás esetén vagy mozgás közben. Akár fél méter mélységig édesvízbe, medencei vízbe vagy sós vízbe meríthető.

Júniusban 50% kedvezménnyel
vásárolhatja meg az **Phonak Audéo™ Life Lumity 90RL**
hallókészüléket a **Geers Halláscentrumokban!**

 Kérjen időpontot: **06 80 182 182**

www.geers.hu

Geers 

Tisztújítás Zalában

Az Életet az Éveknek Klubszövetség Zalai Szervezete május 23-án megtartotta tisztújító klubvezetői értekezletét.

A tisztújítást megelőzően a klubvezetők előtt átadták az év elején internetes térben lezajlott településismereti vetélkedő nyerteseinek az elismerő okleveleket és a vetélkedőbe bevont települések ajándékát. **Vidovicsné Bene Erzsébet** ismertette a helyezéseket, amelyek szerint első helyezést ért el **Szírmái Jánosné** és **Tóth Károlyné**. Második **Fülöp Katalin**, harmadik **Takács Gyuláné**, negyedik **Barta Mária**, ötödik **Magyar István** és **Szeglet Lajosné**, míg hatodik **Berta Ottília** lett.

A következő napirend keretében átadtuk a klubvezetőknek a klubjaikban kerek évfordulót (80, 85, 90, 95, 100 év és afölött) ünneplőknek szóló, a megyei szervezet nevében írt köszöntő, gratuláló levelet.

Egy rövid az előző ciklusra visszatekintő elnöki beszámolót követően tértünk rá a tisztújításra, amelynek levezénylését **dr. Pirger Csaba** klubvezető, a jelölő bizottság megválasztott elnöke vállalta magára. A szabályok szerint lefolytatott szavazás alapján a levezető elnök kihirdette, hogy a klubvezetők megbízása alapján a következő négy évre zalai szervezetünk vezetésére a következők kaptak megbízást:

Elnök: dr. Kocsis Gyula

Elnökség: Németh István, Vidovicsné Bene Erzsébet, Németh Szilveszterné, Kovács Erzsébet, Némethné Sejber Erzsébet, Császár Dezső.

A szavazást követően az elnökség ülésezett és – meghozatala után a klubvezetői értekezlet által jóváhagyott – határozata alapján elnökhelyettes lett **Vidovicsné Bene Erzsébet** (Szív-és Érbeteg Egyesület Zalaegerszeg) és **Németh István** (Zalaegerszegi Honvédklub).

Alelnökök:

gazdasági alelnök: Németh Szilveszterné (Őszi-rózsa NY.K. Botfa)

térségi és vidékfelelős alelnök: Császár Dezső (Lenti Civil Ny.K.)

sport és kulturális alelnök: Némethné Sejber Ildikó

egészségügyi és üdülési alelnök: Kovács Erzsébet

Térségi vezetők:



dr.Kocsis Gyula a régi új elnök

Lenti térség: Császár Dezső (Lenti Civil Ny.K.)

Zalaszentgróti térség: Kovács Sándorné Lukács Éva (Zalaszentgróti Nőklub)

Keszthelyi térség: Koroncz Katalin (Tátika Népdalkör Cserszegtomaj)

Nagykanizsai térség: Zsittney Gáborné (Tungsram Dalköre Nagykanizsa)

Egészségügyi Szekció vezetője: Kovács Erzsébet

A Gyalogló Szekció vezetőjének helyét jelenleg nem töltötték be.

Bizottsági tagok az országos bizottságokba:

Kulturális bizottság: Iványi Ildikó (Nyugdíjas Pedagógus Egyesület)

Sportbizottság: Némethné Sejber Ildikó (Szív-és Érbeteg Egyesület)

Egészségügyi bizottság: Kovács Erzsébet

Elnöki döntéssel kulturális megbízott: Iványi Ildikó.

Köszönjük a bizalmat! Elköteleztetek vagyunk abban, hogy az Életet az Éveknek Klubszövetség Zalai Szervezete a következő ciklusban is hatékonyan, a jelenlegi tevékenységét is javítva szervezze, koordinálja, klubtagjaink megelégedettségére klubjai tevékenységét. Köszönjük a korábbi ciklusban elnökségi tisztséget betöltők eddigi munkáját, amellyel nagyban hozzájárultak az elmúlt négy év sikerességéhez. Köszönjük Molnár Frigyesné, Iványi Ildikó és Tóth Károlyné eddigi munkáját. Kívánjuk, hogy aktivitásotok klubjaitokban változatlanul fennmaradjon. Kívánunk mindhármatoknak jó egészséget, boldog életet.

Dr. Kocsis Gyula,

a zalai szervezet elnöke

A Regös Nyugdíjas Klub ünnepe

Megalakulásának 30. évfordulója alkalmából szép ünnepséget tartott a tósokberéndi nyugdíjas klub a közösségi házban. Az eseményen részt vettek a város és a városrész választott vezetői: Schwartz Béla polgármester, Dorner László alpolgármester, a városrész képviselője, Rieder András, Vallerné Horváth Andrea, az Életet az Éveknek Ajkai Nyugdíjas Klubok Egyesületének városi vezetője, valamint az Életet az Éveknek Országos Szövetség alelnöke, Czingler Sándor.

Bevezetőjében a klub énekarának vezetője, Rejtőné Csizmadia Márta tiszteletbeli nyugdíjas klubtagként a közösség erejéről, ezzel kapcsolatos tapasztalatairól beszélt. Szerinte ez az az erő, ami miatt ünnepelhetik a 30 éves jubileumot. Az embernek alapvető lételeme a valahova tartozás, így előbb-utóbb csatlakozik egy közösséghez.

– A Regösök a hagyományápolásra fektették annak idején a legnagyobb hangsúlyt, hiszen vezetőjüknek, Horváth Magda tanárnőnek ez igazi küldetése volt. A klubfoglalkozásokon rengeteg témát dolgoztak fel, táncokat tanultak, énekarba jártak, színdarabokat tanultak be. Voltak, akik a sportban jeleskedtek, például a tekében, vagy a sakokban. Voltak alkotók is, versmondók, vetélkedőkre járók. Na meg a csigatészta készítőik (akik most is minden résztvevőt megajándékoztak egy kis csomaggal). Voltak, akik nagyon szerettek főzni-sütni, és természetesen nagyon finomakat. Bálok, farsangok, szilveszterek, kirándulások... és még sorolhatnám. – mondta, majd így folytatta:

– Tele vagytok ötletekkel, szívesen nosztalgiaztok és meséltek nekünk a régi szép időről. És ez a lényeg..., pont azt csináljátok, mint 30 évvel ezelőtt. Lehet, hogy kicsit kevesebben, lehet, hogy kicsit lassabban, de ugyanolyan szívvel és lélekkel, mint 30 éve. Én ehhez kívánok nektek még nagyon sokáig erőt, egészséget és kitartást! Boldog születésnapot!

Rieder András képviselő megköszönte a klub eddigi munkáját, az együttműködést, és ahogy egy születésnaphoz illik, átadott egy tortát és egy üveg somlói pezsgőt az ünneplőknek.

A következő köszöntő Kajdi Sándor, a klub jelenlegi vezetője volt, aki elmondta, hogy 1994. május 14-én alakult a Regös klub Magda néni vezetésével. A nyugdíjas klub megalakításával a helyi népi hagyományok megőrzését, azok felelevenítését, az aktív közösségi élet megteremtését tűzte ki célul. Az elmúlt 30 év során jellemző volt az 50 főnél nagyobb létszám. A rendezvényeiken szívesen láttak vendégeket is a helyi, vagy az ajkai városrészek lakói közül. A legnagyobb és legsikeresebb előadás a tósokberéndiek „800 éves Ajka” bemutatója volt, amelynek kézzelfogható eredménye a megújított közösségi ház, a mostani helyszín. Kajdi Sándort Horváth Magda halála után vették rá a régi klubtagok a klub vezetésére.

– Szerencsémre segítségemre voltak és vannak Magda néni volt kedves tanítványai, Szuricsné Szigeti Illi, Rejtőné Csizmadia Márta és Angelmayer Jutka. Nagy hálával tartozunk e három „Magda tanítvány” közreműködéséért, nagyon köszönjük, és igényeljük továbbra is ezt a segítséget! Ugyancsak köszönöm a klub minden aktív és tiszteletbeli tagjának az elmúlt két évben végzett sikeres közösségi munkát! Isten éltesse 30. évfordulóján a Regös Klub csapatát, hogy továbbra is méltó legyen régi nagy híréhez!

A klubvezető beszéde után György Józsefné tolmácsolásában hallhatott a közönség egy verset, mégpedig Horváth Magda



„Tósokberénd” című versét, majd Márti – Vági Károllyal együtt – az érzéseket kifejező zenés összeállítással lepte meg az ünnepelőket. Ezután ismét egy vers következett Vajai Károlyné előadásában.

A Regös énekar örökzöld sláger összeállítása után Ozorai Sándornak a 30 év eseményeiről készített kisfilmje következett. A képekhez Angelmayer Judit „adta a hangját”, sorolta a kirándulásokat, sikeres rendezvényeket, a Horváth Magda néni által kezdeményezett adventi hangversenyeket, a csigatészta sodrást, a megemlékezéseket, vetélkedőket.

Az Életet az Éveknek ajkai egyesület vezetője, Vallerné Horváth Andrea díszoklevelet adott át a jubiláló klubnak az egyesületi munka segítéséért.

– Nagyon üde színfoltja a 24 tagot magába foglaló egyesületnek a Regös Nyugdíjas Klub. További sok sikert kívánok, és nagyon jó egészséget! – mondta.

Utolsóként köszöntötte a közösséget Schwartz Béla polgármester, aki elmondta, hogy 22 éve ismeri és figyeli a klub életét. Idézte a szép sikereket.

– Én úgy tekintek erre a klubra, mint a város életének egyik meghatározó részére. Többféle szervezet működik a városban, de a nyugdíjas klub talán az egyik legsikeresebb. Ti, beréndiek nagyon sokat tettetek azért, hogy ez nagyon békés városrészé válj, és jó itt megöregedni!

A polgármester is elismeréssel emlékezett az alapító, korábbi vezetőre, Horváth Magda néniire, és hozzátette, jó, hogy a fiatalok átvették és tovább viszik az ő munkáját. Végül a város önkormányzata nevében átadott egy emléklapot Kajdi Sándornak.

Márti köszönetet mondott a tagoknak azért a segítségért, amit az összes városrészi vetélkedőkhöz adnak, mind a „800 éves Ajka”, mind a most zárult „Modern Ajka” programban. A polgármesteri pohárköszöntő előtt Szentmiklóssiné Bolfert Erzsébet és Illés József egy kis meglepetés ajándékot, csiszolt üveg kulcstartót ajánlott fel és adott át minden klubtagnak.

A nap egyik fénypontja a vacsora volt, amelyhez a Fekete István Vadásztársaság ajánlotta fel a vadat, amit Szurics Nándor és Üveges János készítettek el. A mellélalókról, süteményekről az asszonyok gondoskodtak.

Kajdi Sándor
Regös klubvezető

Dalos találkozó Földesen

A magyar nóták és népdalok, a néptánc szépséges csokrát hozta el Földesre június elsején tizenöt település 17 előadó csoportja. A tizenötödik alkalommal Szól a nóta, száll a dal címmel megrendezett dalostalálkozót a Karácsony Sándor Községi Házban szervezte meg a Földesen működő Nosztalgia 2002 Hagyományőrző Klub Egyesület.

Az érkező csoportok régi ismerősként köszöntöttek egymást Sokszor találkoztak már Földesen, és településeik nyugdíjas zenei rendezvényein. A magyar nóta és népdal megőrzését feladatuknak tekintve ez az idősebb korosztály elhivatott abban, hogy a településeik egykori lakóinak hagyományait is megőrizték.

A találkozó résztvevőit a nagyközség polgármestere, Jeneiné dr. Egri Izabella és Korbélyné Nonn Rozália, a klub egyesület elnöke köszöntötte. A dalostalálkozó színes műsorkavalkádjában Udvarhelyi Péter operett énekes is fellépett. Eljöttek a találkozóra a Márkus Ica Hagyományőrző Népdal és Nótakör Egyesület tagjait Karcagról, Márkus Ica aranykoszorús nótaénekesessel együtt, az Ebesi Piros Rózsa Népdalkör Kaba Búzavirág Pávakör, a Püspökladányi Kossuth Olvasóköri Népdalköre, a Nadányi Zoltán Művelődési Ház Bazsarózsa népdalkör, a Hóvirág Nyugdíjas klub Füzesgyarmatról, Perge Attila és barátait Abádszalókról, a tetétleni Szivárvány Nyugdíjas Klub, a kabai Ószirozsa Egyesület, a sárrétudvari Dalos Klub Egyesület, a sárrétudvari

Nótakör Közhasznú Egyesület, a biharnagybajomi Nyugdíjas klub, Szabó Sándor, a hajduböszörményi Dóry József nótakör vezetője Pomázi László Hajdúnánásról, a Szerepi Hamvas Hagyományőrző Népdalkör. Buktai Zoltán primás kíséretével régi és új magyar nótákkal, operett részletekkel szórakoztatva a közönséget. A találkozót társas ebéd és Nagy Zoltán zenéjével közös táncos program zárta.

A több mint négyórás programban a csoportok közel 100 tagja szerepelt. A fellépők egyéni és közös műsor számaikkal bizonyították, hogy az évente megrendezett dalos találkozó a magyar nóta, a néptánc és a kórus zene túlélését segíti, erősítve a nyugdíjas klubok közötti barátságot és együttműködést.

A Nosztalgia 2002 Hagyományőrző klub Egyesület által szervezett XV. Szól a nóta, száll a dal Dalos találkozó a Nemzeti Együttműködési Alap Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogatásával valósult meg.

Korbélyné Nonn Rozália elnök



Népviselő Napja Kazáron

A Kazár Nyugdíjasokért Egyesület második éve csatlakozik az Aba Sámuel Általános Iskolával közösen a magyar népviselet napja nevű kezdeményezéshez, melyet minden évben április 24-én tartanak meg számos helyen az országban.

Az egyesület kiemelt feladatának tartja a népviselet, a hagyományok és az értékek megőrzését, illetve át-

örökítését. Ezt a törekvést segíti a népviselet napja is. Az oktatási intézmény profiljai között a hagyományőrzés is megtalálható, emiatt minden alkalmat megragadnak annak érdekében, hogy a gyerekek megismerkedhessenek a népviselettel és minél többen magukra ölthessék. Így lehetővé vált, hogy több generációt képviselő résztvevő találkozzon.

Még emlékezetesebbé vált a népviselet napja mivel több településről érkeztek az egyesület meghívására, akik bemutatták a saját viseletüket. Összesen 14 féle népviselettel ismerkedhettek meg a jelenlévők.

Egyesületünk által hirdetett rajzpályázat eredményhirdetése, díjátadója is ezen a napon történt, a pályaművekből rendezett kiállítás is nagy sikert aratott.

Éneklés és közös tánc is színesítette a jó hangulatú programot.

Szabó Imréné elnök

kazarnyugdegy.hu



MEGHÍVÓ

az „Életet az éveknek” kulturális, közösségépítő programjára

2024. október 14-17.,

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

Töltsünk együtt ismételt 4 napot hazánk egyik legvadregényesebb táján, a Mátrában, a három csillagos Erzsébet Park Hotelben! Az érzékelhetően tiszta, kellemes levegő; a csodálatos erdei környezet; a település nyugalma, a szálloda nívója és a kiváló programok együttesen garantálják, hogy tényleges feltöltődésben részesülhetünk.

Ybl Miklós tervei alapján épült a megkapó hangulatú Károlyi rezidencia 1893-ban a kéthektáros őspark ölelésében. A teljesen felújított, ám hangulatában a múlt jegyeit őrző épület 2002 óta szállodaként működik. A megnövekedett vendégigények kielégítésére 2008 tavaszán egy teljesen új, modern épülettel egészült ki. A régi épület az Erzsébet-szárny, az új épületrész a Zsuzsanna-szárny elnevezést kapta.

Mindkét épületszárny számos wellness szolgáltatást kínál. Az Erzsébet-szárny beltéri, 14x7 méteres úszómedencével, ülőmedencével, gőzkabinnal, finn- és infra szaunával, merülő medencével és kondicionálóteremmel, a Zsuzsanna-szárny, pezsgőfürdővel, élménymedencével, aroma- és fényterápiás kabinnal, sókabinnal várja a vendégeket. Parádfürdő egyik nevezetessége a mofetta. A mofetta vulkanikus tevékenységhez kötődő, a talajból ezer méteres mélységből feltörő gázkipárolgás, mely főleg szén-dioxidból áll. A gázegyeleggel történő kezelés során a bőrön keresztül a keringésbe jutó szén-dioxid gáz értágító hatású. Az általános közérzetjavítás mellett immunrendszer stimuláló hatása is ismert. A kezelés során fokozódó vénás- és nyirokáramlás következtében valamennyi szerv vérellátása javul. A mofetta 54-féle betegség kezelésére alkalmas. A kezelést minden esetben szigorú orvosi konzultáció előzi meg, melyet a híres Parádfürdői Állami Kórház nagy szakértelmű orvosai végeznek el.

Parádfürdő és környéke minden évszakban igazi csoda. Első alkalommal 2018-ban a gyönyörű havas táj, a levegő, a Cifra Istálló, a tájház szépsége feledhetetlen élményben részesítette a résztvevőket. A hely népszerűségét mi sem mutatja jobban, mint az, hogy a 2022-től kezdődően évente kétszer is teltházas programot szerveztünk ide.

A program középpontjában ezúttal a múlt felidézése, azok értékeinek bemutatása, a természet közelségével való találkozás lesz.

Utazás: egyénileg

Résztvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában 82.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Kétágyas szobában 54.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Résztvételi díj a nem a Szövetséghez tartozóknak:

Egyágyas szobában 84.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Kétágyas szobában 56.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Az ár tartalmazza:

Standard egy-, illetve kétágyas szobában a szállást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFÁ-t, az idegen-

forgalmi adót, a szálloda wellness részlegének használatát (29 C^o-os élménymedence, finn szauna, bioszauna, finn szauna, gőzfürdő, fürdőköpeny ingyenes használatát). A zárt parkoló használata a résztvevőknek ingyenes. Tartalmazza továbbá a Szövetség által szervezett programokban, valamint az élő zenés partyn való részvételt.

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

Fakultatív programok:

Hétfőn, 14-én vacsora után, 19.00 órától Keleti nyugalom - Marigold hotel című film vetítése a Zsuzsanna teremben, utána beszélgetés a filmről.

Kirándulás a Parádsasvári Üvegmanufaktúrába és Kristálygalériába. (kedden, 15-én 9-től 12-óráig.)

Az elmúlt néhány évben a Mátra északi oldalának egyik leglátogatottabb turisztikai célpontjává vált a parádsasvári üvegmanufaktúra. A műhely kis méretei és barátságos, családias hangulata miatt közvetlen élményt nyújt a vendégeknek.

A 2014-ben átadott Parádsasvári Kristálygaléria és Kiállítóterem Magyarország ipartörténeti emlékeinek állít emléket, ezen belül is annak az üvegművésznek, melynek múltja több mint 300 évre tekint vissza. A II. Rákóczi Ferenc által alapított, majd a „rendszer-váltást” követően évekig működő Parádsasvári Üveggyár, kiváló szakembergárdájának, tervezőinek, az üvegfúvóknak és csiszolóknak köszönhetően, méltán szerzett világhírnevet nemcsak a térségnek, az üveggyárnak, hanem Magyarországnak is.

A 2014-ben átadott Parádsasvári Kristálygaléria és Kiállítóterem a faluban háromszáz éves múltra visszatekintő üvegművésznek állít emléket.

A két program 2 órát vesz igénybe, egy kis sétával.

A program részvételi díja 6.500 Ft/fő.

Kirándulás a Piskéztetői Observatóriumba (kedden, 15-én 14 órától).

A tavalyi 4 napos programunk egyik legnépszerűbb kirándulását ajánljuk. Mivel az intézménynek elsődlegesen a tudományos kutatás a fő feladata, a csillagászati megfigyelésekre és kutatásokra kialakított speciális működési rend miatt meghatározott szabályok mellett fogadhat látogatókat.

Egy nap csak egy csoportot tudnak fogadni 14 órai kezdettel, több csoport fogadására nincs lehetőség. A csoportos látogatás létszáma max. 30 fő lehet.

A résztvevők rövid sétát tesznek a telephelyen szakcsillagász szakvezetésével, mely program 1,5 órát vesz igénybe. Résztvételi díja: **6.300 Ft/fő**

15-én a kora esti órákban a Dubicz pincészet 5 soros borkóstó-

Iót biztosít a résztvevőknek, a helyszínen palackos borok vásárlási lehetőségével.

Az alábbi borokat kóstolhatjuk meg a borkóstoló során: Irsai Olivér, Kékfrankos Rosé, '1014' Tramini, '1014' Kékfrankos- Cabernet Franc és Sárhegy Olaszrizling.

A programot a szálloda ingyen biztosítja.

Kirándulás Bodonyba, a Szidónia-majorba (szerdán, 16-án 10 órától 13 óráig).

Parásdsvárról Parád felé tartva egy apró kis faluba teszünk kitérőt, hiszen nem várt különleges szépséget rejt ez az apró palóc település, Bodony.

Bodonynak egészen különleges, napjainkban sajnos, már csak kevés helyen tapasztalható hangulata van, amit az itt található sok-sok parasztháznak is köszönhet. A házak nagy részét még helybeliek lakják, de nagyon sok épületet már megvásároltak és nyaralónak használnak az ország különböző területeiről ide érkezők.

Bodonyt minden irányból erdők és hegyek övezik. Mivel zsákfalú, bármerre is indulunk útnak, biztos „zöldet” találunk. Bár a község tengerszint feletti magassága mindössze 250 m, a Mátra közelsége miatt klímája hegyvidéki. A falu nyugati határában található a különleges természeti értéket képviselő Lágysai legelő. A legelő többhektáros, erdőkkel, hegyekkel övezett egybefüggő ősgyep. Számos vadvirág és különleges fűfélék gazdagítják.

A **Szidónia-major** egy olyan hely, ahol a falusi vendéglátás, a növények, az állatvilág és a természetközelség játszik fő szerepet, ahol az ember a különféle aktív-és passzív kapcsolódási formáknak köszönhetően képes kiszakadni a mindennapi, nyüzsgő életből.

A **Szidónia-major** egy látványgazdaság, traktorparadicsom levendulamezővel, pálinkafőzdével, állatokkal. Ami viszont tényleg egyedi: a major feletti domboldalról nyílik az Észak-Mátra talán egyik legszebb kilátása. A Mátrabérc túra szinte teljes nyomvonalára feltárul Siroktól a Kékesen át a Galyatetőig.

A friss levegő, a levendula látványa és illata is megnyugtató hatással van a szervezetre, Bodonyban az ember szinte eggyé válik a természettel; a major maga a harmónia szigete, ahol az idő is megállni látszik, a hely, amely segít kiszakadni a zajos, stresszel és rohanással teli mindennapjainkból.

Program: a major-séta során megtekintjük a Mandala galériát és a Palóc szobát. Ki lehet próbálni a szövőszéket, lesz traktor és stabilmotor indítás a mezőgazdasági kiállításon, lehet kiskerékdzseket és pónilovat simogatni és a levendula mezőn mindenki szedhet levendulát (őszi másodvirágzás, de ez időjárás függő), illetve lesz illóolaj lepárlásbemutató.

Élménytraktorozás Bodonyban, bebarangoljuk Bodony ódon házakkal telt utcáit, megnézzük a bodonyi tavat és elmegyünk a kilátóhoz.

Ebédelünk a majorban, kézműves házi palóc levest bográcsban, kenyérral és tejföllel, kemencés, lekváros buktával. Leöblítjük házi szörppel és limonádéval.

Az ínycsemegek pálinkát kóstolnak (1 tétel szőlő, 1 tétel vadgyümölcs) és lesz egy kis pálinka kultúrtörténet mesével egybekötve, pálinka korcsolyával és szódával.

E remek program részvételi díja **9.500,-Ft/fő**, mely minden költséget tartalmaz. Maximum: 40 fő

A Parádon gyalogosan is látogatható nevezetességek – Cifra

istálló, tájház stb. – megtekintéséről a helyszínen részletes tájékoztatást adunk.

Fellépések

(A hely jellege miatt legfeljebb 6-7 hagyományőrző műsorszámra, moderntáncra, örömtáncra, vers- és próza előadására lesz lehetőségünk.)

Nevezés: A jelentkezéseket és a nevezéseket **2024. szeptember 7-ig** várjuk a jelentkezési lapon. Minél előbb jelentkezettek, ne várjátok meg a határidő végét.

Nevezési díj:

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

- csoportoknak: 2500 Ft/csoport

Nem szövetségünk tagjaihoz tartozóknak, akik 3 éjszakát töltenek a hotelben:

- csoportoknak: 3000 Ft/csoport

Nem szövetségünk tagjaihoz tartozóknak, akik nem igénylik a szállodai szolgáltatást:

- csoportoknak: 3500 Ft/csoport

A nevezési díjat, a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. A visszaigazolással egyidőben küldjük meg a befizetéshez szükséges számlaszámot. Kérünk benneteket, lehetőség szerint ne postai úton, hanem banki átutalással fizessétek be a részvételi díjat.

Jelentkezés módja:

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Részvételi díj befizetésének határideje: 2024. szeptember 15.

Kérjük, hogy a befizetést követően a befizetést igazoló bizonylat másolatát szíveskedjete megküldeni Szövetségünknek (postacím: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, 1067 Budapest, Benczúr u. 45., vagy email: eletetazeveknekfesztival@gmail.com). Ezzel egyidőben a résztvevők névszerinti listáját is küldjétek meg (szoba-és kirándulók listája). Kérjük, írástok meg, kik kerüljenek egy szobába.

Lemondási feltételek:

A jelentkezés 2024. szeptember 15-ig kötbérmentesen lemondható.

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

A visszaigazolásról szóló levelünket a jelentkezések feldolgozását követően küldjük meg. Tájékoztatunk benneteket, hogy a szálloda befogadó képessége miatt erre a rendezvényre csak **180 fő** jelentkezését tudjuk elfogadni.

2024. október 1-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek. Egy-egy esemény időpontja is akkor lesz végleges.

A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket is.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége (1068 Budapest, Budapest, Benczúr u. 45., 4. emelet, tel.: 06 1 327-0118.)

Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetség programszervezői

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség

érjük, olvashatóan töltse ki!

Beküldési határidő: 2024. szeptember 7.

JELETKEZÉSI LAP**az „Életet az éveknek” Színes, kulturális, közösségépítő” programjára**

2024. október 14-17. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

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

Egyéni jelentkezés esetén:

Jelentkező személy neve:

Jelentkező személy címe:

Email: telefonszám:

ide kérjük írni az egyéni jelentkezők nevét. Az egyéni jelentkezők mindenképpen tüntessék fel, hogy melyik klub tagjai, ha klubtagok.*Klub jelentkezés esetén:**

Csoport, klub neve:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési címe:

Csoportvezető telefonszáma: e-mail címe:

Jelentkezők száma: fő A klub kódszáma:

Tagjai-e az „Életet az éveknek” Klubszövetségnek? igen – nem (a megfelelőt húzd alá)

Jelentkezők száma: fő

Egyéb kérdés: étkezés, akadálymentesített elhelyezés, szoba lifttel történő megközelítése).

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

Bemutató időtartama: max: 8 perc.

Fellépők száma: fő

Műsorszám címe, szerzője és betanítója:

Kíséret típusa (CD, pendrive):

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

Szállástfő részére kérek:

•db egyágyas szobát

•db kétágyas szobát

Piszkéstetői kiránduláson fővel veszünk részt.

A parádsasvári kiránduláson.....fővel veszünk részt.

Bodony-Szidónia major látogatáson.....fővel veszünk részt.

Borkóstolón..... fővel veszünk részt.

A rendezvény megtartására a hatályos járványügyi szabályok szerint kerülhet sor!

*Csak a megadott létszám határig tudjuk garantálni az autóbuzos kiránduláson való részvételt. Az itt közölt adatokat a Szövetség adatvédelmi szabályzatában foglaltaknak megfelelően kezeljük. Elolvasható a www.eletetazeveknek.hu oldalon.**Jelentkezés és információ itt kérhető:****Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége**1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. em. Tel.: 06-1-327 0118, eletetazeveknekesztival@gmail.comA jelentkezési lap letölthető a www.eletetazeveknek.hu honlapunkról.

Dátum:

.....

aláírás

Költészetnapi megemlékezés Komárom – Esztergom Vármegyében

A tavalyi évhez hasonlóan az idén az „Életet az éveknek” Komárom-Esztergom Vármegyei Szervezete nem egy településen, hanem régióként szervezte meg a költészetnapi rendezvényeket. Ezzel lehetőséget biztosítottunk arra, hogy minél több versszerető és versmondó tagunk részt vehessen ezen a programon. A rendezvények helyszínei: április 9-én Komárom, április 12-én Tatabánya, április 16-án Dorog és április 18-án Kisbér.

Komárom

A komáromi rendezvényen Troják Frigyes vármegyei elnök röviden köszöntötte a megjelenteket, azután átadta a szót a szavalóknak. A tatabányai, komáromi, szőnyi, bábolnai és mocsai nyugdíjas kluboktól 18-an vettek részt a versmondásban. A programon megjelentek kellemes és színvonalas előadásokat hallhattak. Köszönjük a részvételt mindenkinek.



Tatabánya

Április 12-én a tatabányai Puskin Művelődési Házban várták mindazon érdeklődőket, akik szívesen szavalnak, olvasnak fel, vagy hallgatnak kedvenc költőjük verseiből. A meghívásra 5 nyugdíjas klubból érkeztek vendégek, 17-en mondták el kedvenc versüket, illetve nyugdíjas társaink saját költeményeit hallgathattuk meg.

Színvonalas előadásokat, jól felkészült előadókat láthattak és hallhattak a programon megjelentek.

Kisbéri „Szép az élet” nyugdíjasklub

A kisbéri Wass Albert Művelődési Központ különterme nyugdíjasok verseitől, dalaitól volt hangos április 18-án. Nyugdíjas klubunk hívására a járás nyolc településének nyugdíjasai jöttek el, hogy együtt, emelkedett hangulatban, közösen ünnepeljék a költészet napját. Többek között Illyés Gyulától, Karinthy Frigyesről, Ady Endrétől, Kosztolányi

Dezsőtől, Várnay Zsenitől hallhatunk verseket, sőt kortárs szerzők mellett még a nyugdíjas indulót is elénekeltük közösen. A programon 25 szavalatot hallhattunk.

Dorog



Menyhárt Csaba író, kutató, egy 1904-ből származó, Esztergom - Dorog vonatkozású verssel lepette meg az érdeklődőket. Kele Fodor Ákos író „Visio carbonis D135” című prózájából olvasott fel, mely négy, a múlt század fordulóján bányában rekedt ember beszélgetésének története.

Dorogon Dorogról Írók” – a „Dorogi Nyugdíjas Egyesület költészet napi rendezvénye

A Dorogi Nyugdíjas Egyesület, a hazánkban a 60. születésnapját ünneplő Magyar Költészet Napjához kapcsolta a Dorog várossá nyilvánításának 40. évfordulóját is köszöntötte. „Dorog, a 40 éves város” programsorozat részeként, az önkormányzat támogatásával „Dorogon Dorogról Írók” beszédes címmel, április 16-án a Dorogi, József Attila Művelődési Házban szervezte meg a költészet napi ünnepi rendezvényét. Dorogi kötődésű írók, költők alkotásait ismerhette meg a zsűfólasig megtelt teremben a közönség.

Cselenyák Imre elbeszélő, regényíró, zenész „A Duna fodrozó árján” című novellájából idézett. anko József helytörténeti kutató, tanárt, volt iskolaigazgatót Cselenyák Imre és Kovács Lajos reformpedagógiájáról kérdezte. Kovács Tamás, a DVBE elnöke édesapja, Kovács Lajos helytörténeti kutató „Másodosztályú történelmünk” című munkájából idézett.

A költészet napi programot szavalatok zárták. Tagjaink mellett, az „Életet az Éveknek” Országos Szövetség vármegyei szervezetéhez és a Nyugdíjas Klubok Szövetségéhez tartozó Nyugdíjas Egyesületek és Klubok tagjai, József Attila, Kányádi Sándor, Petőfi Sándor, Kovács Lajos és még sok más magyar költőt megidézve tették színessé a Dorog40 rendezvényt. A 8 éves Burkodi Lelle Juhász Magda: Álomhajó című versének gyönyörű szavalatával kápráztatta el a jelenlévőket.

Mindenkinek köszönjük a részvételt!

Csordás Ferencné



Zimankós Gébárti teljesítménytúra

Az elmúlt évben a Zalai Borút egy szakaszára a Csácsi dombok közé szerveztünk egy teljesítménytúrát és amelynek kedvező visszhangja nyomán elhatároztuk, hogy az idén tavasszal és kora ősszel is szervezünk hasonlókat. Tavaszra a Gébárti-tó környékét, ősze pedig a „Páfrányok-útját” tűztük ki a túra helyszínének. Túránk regionális sportrendezvényként a szövetség Sportbizottságának munkatervében is szerepelnek.

A Gébárti-tó környéki túrát május 8-ára hirdettük meg hetven év alatti és feletti öt-öt fős csapatok részére. Előzetesen 28 csapat jelentkezett be, de május 8-a hideg szeles, szemerkélő esővel köszöntött be, és talán ennek is köszönhetően 24 csapat – köztük nem csak zalaiak, hanem kaposváriak, balatonmáriafürdőiek, ajkaiak, zánkaiak is – állt rajthoz. A csapatokat a tó partján álló Gébárti Regionális Népi Kézműves Alkotóház előtti téren köszöntötte Balaicz Zoltán polgármester és Kiss-Molnár István, az alkotóház igazgatója.

A csapatok az alkotóháztól indulva 5 állomáson ügyességi feladatokat oldottak meg, illetve kvíz kérdésekre adtak válaszokat. Az öt állomásból kettő a tó partján lévő esőbeálló helyszínén, egy a közelben lévő Aqua-city előtti téren, a negyedik a Makovecz Imre által felvázolt rajzok alapján elkészített és 2019-ben felszentelt Boldogasszony Kápolna előtt, míg az utolsó az alkotóházban volt. A csapatok a kápolnát szabadon megtekinthették, az alkotóházban pedig a rajra váróknak, illetve a túráról már visszaérkezőknek több turnusban Pózvai Andrea tartott, a résztvevők ismereteit bővítő tárlatvezetést. (Az épületben több kézműves műhely és kiállítás látható.) A résztvevők a rossz idő ellenére becsülettel teljesítették a távot (kb. 5,6 km), és vettek részt a feladatok megoldásában.

Minden csapat emléklapot vehetett át, illetve 70 alatti és feletti indulók első négy helyezettje, továbbá a legügyesebb, valamint a legtájékozottabb csapat oklevelet vehetett át. Rajtuk kívül a leidősebb női és férfi résztvevő külön emléklapot kapott.

A 70 év feletti kategóriában első helyezett lett a botfai Őszirozsa Nyugdíjas Klub, második a Szív-és Érbeteg Egyesület 3. csapata, harmadik a zánkai Őszirozsa Nyugdíjas Klub, negyedik pedig a zalaegerszegi Honvédklub 2. csapata lett.

A 70 év alattiak közül első helyezést ért el a



zalaszentiváni Gyaloglók csapata, második a Csont-ritkulásos Betegek Egyesületének Csipet csapata, harmadik az ajkai Önkormányzati Nyugdíjas Klub 1. csapata, negyedik a Zala Megyei Katasztrófavédelmi, Polgári védelmi és Túloltó Nyugdíjasok Egyesületének csapata lett. A legügyesebb csapat oklevelét a Göcseji Barangolók, a legtájékozottabb csapatát pedig a botfai Őszirozsa Nyugdíjas Klub nyerte el.

Gratulálunk a helyezetteknek és minden résztvevőnek a túra sikeres teljesítéséhez. Köszönjük, hogy nem vette kedvét senkinek az időjárás mostohasága és vidám, jó hangulatban tölthették együtt baráti közösségben az időnket. Ott, a helyszínen is megfogalmazódott az olimpia jelmondata Anfer Lajostól, miszerint „nem a győzelem, a részvétel a fontos”. Ez pedig sikeres volt. Várjuk is ezért az Őszi „Páfrányok útja”-t érintő túrára is a csapatokat.

A több mint 150 főt megmozgató rendezvény megtervezésért, előkészítéséért, a közel harminc fős helyszíni segítő csapat (zsíroskenyér kenők, hagyományos pucolók, állomásokon tevékenykedők, eredményeket összesítő, rajtindító, oklevél és emléklap írók stb.) irányításáért kiemelt köszönetet kell mondjunk Vidovicsné Bene Erzsébetnek, Németh Istvánnak, Katona Valériának, Sejber Ildikónak, Németh Szilveszternének és valamennyi közreműködőnek.

A teljesítménytúráról tudósított a Zalaegerszegi Városi Televízió és a Zalai Hírlap és külön fotósorozatot készített Katona Tibor fotóművész.

Dr. Kocsis Gyula



„Tavaszi szél vizet áraszt” – Népdalköri találkozó Szegeden



A Petőfi-telepi Szépkorúak Nyugdíjas Közhasznú Egyesület április 20-án tartotta az ez évi legnagyobb találkozóját, a „Tavaszi szél vizet áraszt” Népdalköri Találkozót, amelyet immár 19. alkalommal szerveztünk meg, mondhatjuk nagy sikerrel, hiszen nyolc nyugdíjas klubból és a Roma Hagyományőrző Kulturális Csoportból voltak fellépőink. Szép hagyomány, hogy az összejövetelt a Szeged Gábor Áron utcai Óvoda kicsinyei népi tánccal indítják, akik azonnal lenyűgözték a közönséget.

Megtisztelte jelenlétével az összejövetelt Dr Tóth Ildikó Időügyi referens, a Senior Center vezetője, Szénási Róbert önkormányzati képviselő és Szalai Antal, az Életet az éveknek megyei vezetője. A vendégek köszöntötték a megjelenteket, majd szép hagyományként elénekeltük közösen a találkozó „himnuszát”, a Tavaszi szél vizet áraszt című dalt.

A 19. Népdalköri Találkozót Dohorné Kostyál Zsuzsa, a Petőfi-telepi Művelődési Ház szakembere vezette kedves hangvételű konferanszával.

Magas színvonalú produkciók hangzottak el, zenés, énekes, táncos, verses, prózai fellépők váltották egymást a színpadon. Összesen 17 produkció hangzott el. A közönség vastapssal köszönte meg az elhangzott produkciókat, és legtöbbször együtt énekeltünk az éppen éneklő kórusokkal. Különösen kiemelkedők voltak a kórusok és a Roma Hagyományőrző csoport produkciói. Igazi népi hagyományőrzésről tettek tanúbizonyságot a fellépők. Jó volt látni, hogy mindenki végig várta a műsor egészét, drukolt a többieknek. A szünetben beszélgettek, ismerkedtek egymással, öröm volt látni a sok-sok mosolygós arcot.

Igazi baráti találkozó, nagyon jó kapcsolatápoló volt most is az összejövetel. Mély, tartalmas be-



szélgetések zajlottak, már terveztük a következő találkozót. Igazán erős szálak kötik egymáshoz a kórusokat, a klubokat. Mi, vendéglátóként szeretettel, kaláccsal, innivalóval, kávéval vártuk a meghívott klubok képviselőit, kórusait, fellépőit. Reméljük a szép hagyományt tudjuk folytatni, hiszen a mostani találkozó is bizonyította, szükség van a nagyobb tömegeket mozgató rendezvényekre is. Köszönjük valamennyi résztvevőnek a szép, tartalmas előadást, a csodás éneklést, táncot, szép verseket, prózát. Várunk vissza minden fellépőt jövőre a 20. „Tavaszi szél vizet áraszt” Népdalköri Találkozónkra. Mi magunk igyekszünk a hasonló találkozókra részt venni, szerepelni, ápolni a kialakult kapcsolatokat. Minden évben próbáljuk bővíteni is a részt vevők körét.

**Virágh Istvánné elnök,
a Petőfi-telepi Szépkorúak**



Klubtalálkozó kiállítással Kisgörbőn

Április 19-én a kisgörbői Kézfogás Idősek Klub meghívására Kisgörbőre látogatott a bázakerettyei Olajipari Nyugdíjas Klub Egyesület tagsága Aradi János vezetésével. A vendégeket Kisgörbő központjában lévő parkban jelképesen kézfogással köszöntötték, majd a közösségi házban szépen terített, virággal díszített fehér asztalok mellett mutatkozott be egymásnak a két klub.

Elsőként Kozma Ferenc a Kézfogás Idősek Klubja vezetője mutatta be a 2021-ben alakult klubját és szólt arról is, hogy egy olyan kis település, mint Kisgörbő közéletében milyen fontos az időseket sorraiban tudható közösség megléte. Elmondta, hogy a település vezetése is kiemelten fontosnak tartja az idősebb korosztályhoz tartozó lakosok támogatását és klubbal karöltve számos lehetőséget kínál részükre azért, hogy az elmagányosodást – amely egyébként „ott ül a kéményeken” – elkerülhessék. Munkájuk sikerét igazolja, hogy 2023-ban a belügyminisztertől megkapták az „Idősbarát Önkor-



Bene Erzsébet, az Életet az Éveknek Klubszövetség Zalai Szervezete elnökhelyettese és dr. Kocsis Gyula a zalai szervezet elnöke.

A klubok bemutatkozása után házigazda klub kerek évfordulós tagjainak köszöntése következett, majd pedig Kámán Marianna és Kozma Ferenc közös,



mányzat” címet, a település polgármestere Kozma Gábor pedig az Életet az Éveknek Klubszövetség Zalai Szervezetétől az Idősbarát Polgármester elismerést vezette át.

A lírai hangvételű házigazdai bemutatkozást követően Aradi János mutatta be a látogatóba érkezett bázakerettyei klubot. Elmondta, hogy a klub tavaly ünnepelte alapításának 40. jubileumát. Beszült a megalakulás körülményeiről és az egyesületté válásról. Bemutatta tevékenységük sokrétűségét, amellyel településük közösségének aktív és alakító tagjai, saját klubházuk kialakításának önkormányzati támogatással történő létrehozásáról, és egy, a település olajos múltját bemutató állandó kiállítás létrehozásáról. Megemlítette azt is, hogy polgármesterük, Csatlós Csilla covid alatti tevékenységével ugyancsak megkapta az Idősbarát Polgármester elismerést Kisgörbő polgármesterével egyidejűleg.

A rendezvényen vendégként részt vett Deliné Vincze Mária Kisgörbő Község alpolgármestere, Vidovicsné



kavicsképeiket bemutató kiállításának megnyitására került sor. Kozma Ferenc évtizedek óta készít kavicsképeket, Kámán Marianna zalaegerszegi pedagógus pedig az elmúlt évben kezdett ezzel foglalkozni és első kiállítása lett a közös kiállítás. A kiállítás megtekintése után a rendezvény résztvevők számára adott vendéglátással és vidám hangulatú beszélgetéssel folytatódott. **Dr. Kocsis Gyula**



LAST MINUTE SZALVÉTA AKCIÓ

Kedves Vendégeink!

Ahogy ígértük, nem tétlenkedünk,
folyamatosan készülnek meglepetés
programcsomagjaink.

Ez alkalommal azokra gondoltunk, akik jártak már
nálunk és finom kávékat fogyasztottak a szálloda
kávézójában.

Bizonyára tudják, hogy a kávé mellé a szalvétára írt
idézetek – bölcsességek mögött Igazgató asszony szép
kézírását találják.

Reméljük sokan eltették emlékebe ezeket a jó kívánságokat
és gondolnak ránk.



Ajánlatunk az alábbi:

Időpont: 2024.06.04-08. / 3+1 éjszaka szállás

Ellátás: Svédasztalos félpanzió

Elhelyezés: Standard típusú szobában



Résztvételi díj: 52.800 Ft/fő + IFA

Az idegenforgalmi adó 400 Ft/fő/éj – 18 év felett fizetendő

Prémiumszoba igénye esetén a résztvételi díj: 58.800 Ft/fő + IFA

A fent megadott ár a 3 éjszakás félpanziós ár, tehát a 4. éjszakát ajándékba adjuk azok számára, akik érkezéskor felmutatnak nekünk egy idézettel megírt szalvétát.

1 szalvéta 1 szoba foglalására alkalmas, viszont aki több ilyen szalvétával rendelkezik, ajándékozhatja azt szeretteinek, barátainak is.

Bízunk abban, hogy elnyerte tetszésüket meglepetés akciónk és ellátogatnak hozzánk a nyár elején is.

Az itt tartózkodás ideje alatt zenés táncos esttel is kedveskedünk.

Egyágyas felár: Ajándék!

Várjuk Jelentkezésüket!

Hotel Solar * Nagyatád**

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

Tel.: 82/504-135, 30/500-3135, 30/448-0050

marketing@hotelsolar.eu



Nyugdíjas Olimpia Péteriben

A Pest Vármegyei Klubok Egyesülete május 30-án rendezte meg a II Nyugdíjas Olimpiát. Ezelőtt is rendeztek a klubok sport napot több településen, az első Olimpiát a Maglódi Nyugdíjas Egyesület szervezte 2023. május 11-én. Idén 15 csapat állt rajthoz.

A nagy sikerre való tekintettel ismételtlen meghirdettük az olimpiát, a rendezvényen való résztvevő klubok jelentkezése alapján választottuk ki a helyszínt, ez most Péteri volt.

Az idei olimpián nem csak okleveleket, emléklapokat osztottunk ki a résztvevők között. Az első, második és harmadik helyezett csapatokat serleggel jutalmaztuk. Az egyéniben elért legjobb versenyzőket (akik a csapatokban versenyeztek) oklevéllel és éremmel jutalmaztuk!

Ösztönzés képen kitaláltuk, a vándorserleget, ezt mindig az első helyen végzett csapat viheti haza megőrzésre egy évig. Ha három egymást követő évben első helyezést ér el ugyanaz a csapat, végleg övé lehet a vándorserleg.

A versenyzőket a Péteri Nyugdíjas klub fogadta, zsíros kenyérrel ásványvízzel, kávéval várták a vendégeket. Péteri Község Önkormányzat biztosított lehetőséget a rendezvényre a Földváry-Boér Elemér Művelődési Ház területén és parkjában. Ezúton szeretnénk megköszönni Petőné Vizi Valériának a lehetőséget.

A rendezvényt Petőné Vizi Valéria nyitotta meg, dr. Berényi Zoltán háziorvos a mozgás, a testedzés fontosságáról szólt, majd Peredi Tivadarné, a Pest Vármegyei Klubok Egyesület elnöke köszöntötte a résztvevőket és jó versenyzést kívánt.

Bemelegítő tornával és a verseny szabály megismertetésével elkezdődhetett a verseny!

Versenyszámok:

- „Keretes” vásárlás,
- Horgászás,
- Kiskapura rúgás,
- Célba dobás,
- Gasztro totó,
- Hungarikum totó,
- Mocsár-járás,
- Babzsák dobás,
- Nyugdíjas golf,
- Kosárra dobás,
- Kanálban pingpong labda sétáltatás.

Mint látjátok, egyáltalán nem megerőltető dolgok szerepeltek a versenyszámok között, a jó hangulat és hogy újra



együtt vagyunk, az izgalom, a drukks jellemezte a versenyszellemet.

Eső helyezett lett a Gyömrői Boglárka Virág II-es csapat.

Második a Gyömrői Boglárka Virág I. csapata.

Harmadik a Maglódi Nyugdíjas Egyesület Dongó csapata.

Egyéniben (akik a csapatokban tevékenykedtek a győzelemért), hárman lettek első helyezettek holt versenyben: Szakács István, a Gyömrői Boglárka Nyugdíjas klub, Virág I. csapatából, Kakucskáné Icus, a Maglódi Nyugdíjas Egyesület Tücsök csapatából, és Tóth Imre, a Maglódi Nyugdíjas Egyesület Süni csapatából.





Második helyezettek holt versenyben: Vági Katalin, az Üllői Arany Ifjak Annamánia csapatából és Nagyné Marcsi, az Idősek Klubja Monor Szépkorúak I. csapatából.

Harmadik helyezettek holt versenyben: Hegedűsné Anna, Gyömrői Boglárka Virág I. csapatából, Hutás Kati, Gyömrői Boglárka Virág II. csapatából, Czinoder Ferenc, Mozgáskorlátozottak Pártoló Klubja Gödi Zsiványok csapatából, Topolcsik János, Péteri Ifi Csapat és Szoboszlai László, a Maglódi Nyugdíjas Egyesület Méhecskéek csapatából.

A rendezés jogát jövőre (2025 májusában) a Gyömrői Boglárka Nyugdíjas Klub Egyesület nyerte el. A hangulatról beszéljenek a képek.

Peredi Tivadarné
Fotók: Pető Ákos



Mozgalmas hó vég

Május vége igencsak zsúfolt volt a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjainak.

Május 25-én a petőházi falunapon, közel 200 darab lángost sütöttek ki. Elsőként a délelőtti sportverseny résztvevői álltak sorba, majd később a falunap programjaira kilátogatók is megkóstolták a lángost. Május 26-án kistérségi találkozót rendeztek, a Kapuvári Hagyományőrző Nyugdíjas egyesület, a Sarródi Árvalányhaj Nyugdíjas egyesület, a Fertőszentmiklósi Rozmaring Hagyományőrző Nyugdíjas egyesület, a Fertőszentmiklósért dalkör és citera zenekar egyesület, valamint az Agyagosszergényi Örökifjak klubjának tagjai közel hetvenen érkeztek. A sarródiak, a kapuváriak és a fertőszentmiklósi dalkör és citera zenekar tagjai, pazar előadásukkal szórakoztatták a résztvevőket. Estébe nyúlóan húzta a talpalávalót Horváth Sándor zenész.

Május 28-án Levélen immár az V. humor fesztivált szervezték meg, amelyen az egyesület néhány tagja is részt vett. „Az orvosnál” című vidám jelenetet adták elő, amelynek szereplői, Németh Győzőné, Márk Lászlóné, Rosta Endre tornáztatták meg a nézők rekeszizmait.

Most egy kis pihenőt tartanak a nyugdíjasok, hogy később újjult erővel vethessék bele magukat a rájuk váró feladatokba.

Kissné Horváth Júlia





berkemann

Maradjon aktív, és gyűjtsön élményeket Berkemann lábbeliben!

Számunkra nagyon fontos az idősödő korosztály lábának egészsége. Sokakat ugyanis az évek múlásával egyre jobban megviselnek a lábdeformitással járó fájdalmak, sajog a derekuk, az ízületeik. Talán kevesen tudják, hogy a megfelelő lábbeli viselésével megelőzhetők ezek a problémák, illetve korrigálhatók a már kialakult elváltozások.

Olyan anatómiai talpbetéttel készül minden egyes pár Berkemann lábbeli, ami követi a talp vonalát, megfelelő alátámasztást és súlyelosztást biztosít, így tehermentesíti az ízületeket és a gerincoszlopot.

Maradjon Ön is aktív a Berkemann anatómiai talpkialakítású lábbelijeivel!



Webshop kedvezmény kód: **senior24**

Váltsa be a kupont 2024. december 31-ig a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége valamely nagy rendezvényén a Berkemann standnál, vagy a www.berkemann.hu webshopon és legyen Öné egy prémium minőségű lábbeli most **10.000,- Ft** kedvezménnyel!

.....
Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek”
Országos Szövetsége megyei elnök aláírása

Maradj aktív és gyűjts élményeket a Berkemann anatómiai talpkialakítású lábbelijeivel!

A 10.000 forint értékű kupont kérd a megyei elnöködtől!

Sokakat az évek múlásával egyre jobban megviselnek a lábdeformitással járó fájdalmak, sajog a derekuk és az ízületeik. Talán kevesen tudják, hogy a megfelelő lábbeli viselésével megelőzhetők ezek a problémák, illetve korrigálhatók a már kialakult elváltozások. A Berkemann prémium minőségű cipői és papucsai mögött már közel 140 éves tapasztalat áll. A lábbelik fejlesztésekor a legfontosabb szempont az egészség és a kényelem.

Legyen kényelmes a cipőd és az ágyad, mert ha nem az egyikben vagy, akkor a másikban – tartja a mondás. Sokan talán nem is sejtik, hogy mennyit tehetnek egészségükért azzal, ha megfelelő lábbelit viselnek. De vajon mire kell odafigyelnünk akkor, amikor lábbelit választunk?

MILYEN A JÓ CIPŐ?

Fontos, hogy kényelmes legyen a lábbeli, tökéletesen illeszkedjen a lábra, ne nyomja sehol sem. Legyen megfelelő a hossza, ne legyen szűk az orra, és legyen benne a lábujjnak elegendő hely. Ami nagyon lényeges, hogy legyen benne egy megfelelő alátámasztást biztosító talpbetét hossz- és harántboltozati emelővel. A jó cipő talpa ne legyen se nagyon kemény, se nagyon puha, tehát legyen egyfajta rugalmassága, és legyen rezgéscsillapító hatású. Ilyenek a Berkemann lábbeli, amik kiválóan alkalmasak a láb egészségének megóvására.

MIBEN REJLIK A BERKEMANN TITKA?

A kulcs a közel 140 éves tradícióban keresendő, hiszen a Berkemann-nál alapérték az anatómiai talpkialakítás. A lábbelik lelke egy olyan a talpbetét, ami követi a talp vonalát, megfelelő alátámasztást és súlyelosztást biztosít, így tehermentesíti a lábat, az ízületeket és a gerincoszlopot. A negyven országban kedvelt

márka papucsai, cipői és szandáljai kiváló minőségű alapanyagokból, rendkívül sok kézi munkával készülnek. Legalább 120 alkalommal vesznek kézbe minden pár Berkemann lábbelit, mire az elnyeri végleges formáját. Ráadásul közel 30 éve minden pár Berkemann hazánkban, Kiskunfélegyházán készül, magyar cipésmesterek kezei között.

Berkemann életérzés 10 ezer forint kedvezménnyel csak az „Életet az éveknek” klubtagoknak

A Berkemann számára nagyon fontos az idősebb korosztály lábának egészsége. Éppen ezért döntött úgy a vállalat, hogy 2024-ben részt vesznek a Nyugdíjas Klubok és Idősek "Életet az éveknek" Országos Szövetsége programnapjában meghirdetett rendezvényein.

Ezen az eseményeken a legkedveltebb Berkemann modelleket rendkívüli, 10.000 Ft értékű helyszíni kedvezménnyel vásárolhatják meg a klubtagok. Az ehhez kapcsolódó kupont kér a megyei elnököktől!

TEDD PRÓBÁRA A BERKEMANN KÉNYELMÉT!

Találkozz személyesen a Berkemann munkatársaival a cég standjánál június 4-én és 5-én Hajdúszoboszlón, szeptember végén Sopronban, októberben Parádán, novemberben Hajdúszoboszlón, valamint a további regionális rendezvények egyikén! Szeretnéd te is megismerni a Berkemann életérzést? Lépj bele a hazánkban készített prémium minőségű lábbelikbe, és érezd meg azt, hogy milyen, ha egészséges lábbelit viselsz!

Ha mégsem tudsz ott lenni személyesen a rendezvényeken, akkor se bánkódj! A kupon online is beváltható 2024. december 31-ig a www.berkemann.hu oldalon. A webshop kedvezménykód: senior24.

Berkemann életérzés most jelentős kedvezménnyel csak klubtagoknak! Indulj el te is az aktív mindennapok felé vezető úton! Gyűjts rengeteg élményt Berkemann lábbeliben!

Néhány modell a kedvenceink közül:



HELIANE

Ideális választás erős deformitással – bűtyökkel, kalapácsujjal, tyúkszemmel – küzdő, fájos lábú hölgyeknek. Ez a lábbeli felveszi a láb átlagostól eltérő formáját, az extra puha, rugalmas sztreccs anyagnak köszönhetően megkíméli az érzékeny területet a dörzsöléstől. Normál és széles lábfejre ajánljuk. Bősege a tépőzárral gyorsan és könnyen a megfelelő méretre állítható, így azok számára is ideális, akiknek estére bedagad a lábuk. Kézrel varrott, vagyis a talp és a felsőrész összeillesztése kézi varrással készül, ettől még inkább rugalmas és kényelmes lesz, igazodik járás közben a láb mozgásához. Az egészséges léptekről az öt ponton alátámasztott anatómiai talpforma gondoskodik, a beépített rezgéscsillapítónak köszönhetően pedig kíméli a gerincoszlopot és az ízületeket. Talpbetéte kivehető, mosható és cserélhető, így még hosszabb ideig szolgálja lábunk kényelmét és óvja egészségét.



DARIA

Öt ponton alátámasztott Berkemann anatómiai talpkialakítása biztosítja az egészséges léptekeket. Felsőrése első osztályú olasz borjúbőrből készült, talpbetéte növényi anyagokkal cserzett bőr bevonattal készült, mely kivehető, mosható és cserélhető. A sarokágyban beépített rezgéscsillapító óvja viselője gerincének és ízületeinek egészségét. Bősege tépőzárral állítható, ezért azoknak is ajánljuk, akiknek estére bedagad a lába. Normál és széles lábfejre ideális viselet.



ELIZA

Kiváló minőségű alapanyagokból, olasz borjúbőrből készült, öt ponton alátámasztott, anatómiai talpkialakítással készült. Gumirugánnyal láttuk el a még tökéletesebb illeszkedés érdekében. A sarokágyba beépített rezgéscsillapítás óvja gerincünk és ízületeink épségét. Talpbetéte kivehető, mosható, cserélhető, a lábbelibe egyedi ortopédiai talpbetét is könnyen behelyezhető.



JANNA

Lábproblémákkal, bűtyökkel küzdőknek igazi gyógyírt jelenthet ez a papucs, ugyanis kiváló minőségű olasz bőr és sztreccs anyag kombinációjával készült, így tehermentesíti a láb nyomásnak kitett érzékeny részeit. Kivehető, mosható, cserélhető, anatómiai kialakítású talpbetéttel készül, mely öt ponton támasztja alá a lábat, így biztosítja az egészséges léptekeket. Bősege a tépőzárral gyorsan és könnyen a megfelelő méretre állítható.



HA ISMERSZ OLYAN SZEMÉLYT, AKINEK AZ ÉLETE
TELE VOLT AKADÁLYOKKAL, AMIKET LEGYŐZÖTT,
AKKOR VÁRJUK ÍRÁSÁT

'Főnixként születtem újjá'

CÍMMEL

MIRŐL SZÓL A FŐNIX KÖZÖSSÉG?

ÖNTERÁPIA,

MOTIVÁCIÓ,

ERŐT ADÓ TÖRTÉNETEK,

INSPIRÁCIÓ,

KÖZÖSSÉG,

INTERJÚK,

FILMES FELDOLGOZÁS,

SEGÍTSÉG A SORSTÁRSAKNAK.

BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ: JÚNIUS 15.

www.richteranokert.hu/fonix



Teremtsd újjá magad!

A traumák feldolgozásához vezető út mindenki számára más és más, azonban a segítő, összetartó közösség, a környezetünkben láttott példák támaszt nyújthatnak a nehéz élethelyzetekből való kijutáshoz. Teremtsd újjá magad! – a Richter Főnix Közösség program mottója.

A kezdeményezés célja, hogy bemutassa azon nők történetét és életútját, akik gyakran kilátástalannak tűnő helyzetekből álltak fel, legyen szó betegségről, balesetről, vagy más nem várt problémáról. A történetek bemutatásával hiszik, hogy egyszerre adják meg a hétköznapi hősöknek járó figyelmet, és segítik a hasonló élethelyzetben lévő nőket, anyákat, lányokat, akiknek reményt és erőt adhatnak az előttük álló akadályok leküzdéséhez.

A Richter Főnix Közösség évről – évre újabb három csodálatos élettörténetet mutat be olyan nőkről, akik nem csak kiállták az élet által eléjük gördített próbatételeket, hanem erőt, bátorságot és inspirációt találtak a saját útjukon arra, hogy megeléssel, tapasztalataikkal másokat is segítsenek. A Richter a Főnix Közösséggel egy olyan befogadó társaságot hozott létre, ahol őszintén lehet beszélni a nehézségekről, a boldog élethez visszavezető rögzös útról. Az elmúlt 7 évben az átélt fájdalomtól függetlenül is mély barátságok szövődtek a Főnixek között.

A Főnixek történeteinek tolmácsolásában minden évben aktív szerepet vállal *Jakupcsek Gabriella*, aki a kezdetek óta a projekt egyik közreműködő alkotója, akivel már több, mint 20 erős és bátor nő, 22 Főnix osztotta meg élete mélypontjának történetét.

„Hét évvel ezelőtt megálmodtuk a Richterrel, hogy nagyszerű nők sikeres életküzdéseit bemutadjuk évről évre, hogy mások is erőt meríthessenek belőle. Ezeknek a hölgyeknek az élete példa arra, hogy van kiút, van föllálás, van remény. Nem nagyon tudok annál nagyobb erőt elképzelni, mint amikor egy másik ember élettapasztalatából mások is tudnak meríteni. Köszönöm az őszinteségüket!” – Jakupcsek Gabriella.

Ha ismersz olyan személyt, aki bár életében mélyre került, talpra tudott állni és szívesen beszélne róla, másokat biztatva ezzel az újrakezdésre, bátorítsd/lelkesítsd arra, hogy jelentkezzen és írja meg az Ő életútját június 15-ig, hogy a Richter Főnixei egymást segíthessék a továbblépésben! www.richteranokert.hu/fonix

Várjuk az Ön lányának, unokájának az életútját, hogy együtt motiválhassuk a hasonló helyzetben lévőket!



RICHTER
FŐNIX KÖZÖSSÉG
TEREMTSD ÚJJÁ MAGAD

2018-2024

