Életet az éveknek

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele 2021. január

Kedves Klubtagok!

Remélem, ti is úgy gondoljátok, hogy a jó kívánságokból soha nem elég! Bár már január végén járunk, boldog újévet, sok örömöt, és főleg jó egészséget kívánok nektek és szeretteiteknek!
Az elkövetkezendő időszakban is az fogja meghatározni az életünket, képesek leszünk-e kezelni a járványhelyzetet. A vírus leginkább cseppfertőzéssel terjed: köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe, majd a közelben tartózkodó másik emberre. Fertőzött felületek és tárgyak megérintésével a vírus a kézre kerülhet, az arc, a száj, az orr érintésével bejuthat a szervezetbe. Egyelőre nem ismert, hogy pontosan mennyi ideig marad fertőzőképes a vírus a felületeken, annyi azonban bizonyos, hogy az egyszerű fertőtlenítőszerek elpusztítják. Vagyis viseljetek maszkot, tartsatok távolságot, sokat szellőztessetek és fertőtlenítsetek!
Jelenleg nincs kezelési módja, gyógyszere. Enyhe esetekben a panaszok csillapítása a cél, súlyos állapotú betegnél az immunrendszert, a légzést, a keringést támogató kezeléseket alkalmaznak (pl.: oxigénterápia, folyadékegyensúly helyreállítása, egyéb vírusok ellen korábban kifejlesztett gyógyszerek, szükség esetén légzéstámogatás).
Van-e, lesz-e védőoltás az új koronavírus ellen? Ezt a kérdést tettétek fel leggyakrabban az elmúlt hónapokban. 2020 decemberében kapta meg az első vakcina az Európai Gyógyszerészeti Ügynökség (EMA) engedélyét. Már egész Európában zajlik a védőoltások beadása. Magyarországon 2020. december 26-án kezdődött meg az egészségügyi dolgozók védőoltása. 2021-ben további vakcinák kaphatnak engedélyt, és érkezhetnek meg hazánkba is.
Az elmúlt hetekben sokat olvashattatok, hallhattatok az oltóanyagokról. Persze, tudom, mert mondtátok, néha kicsit már sok is volt az információ. Mások meg azt mondták, képtelenek eligazodni, mert egyik nap ezt hallják, másik nap meg, azt. Ezért is kértük fel az Idősek Online Egyeteme első előadójának *dr. Falus Ferencet*, az ÁNTSZ volt igazgató főorvosát. Egyszerűen, közérthetően beszélt a COVID-19 vírusról, a védekezésről, az oltóanyagokról. Az online egyetemen 78-an vettek részt, a budapestiek hasonló témájú programján pedig 45-en hallgatták meg dr. Falus Ferenc előadást. Az előadást sok kérdés követte. Ami a legfontosabb, még világosabb lett, az oltásnak nincsen alternatívája. Ha élni akarunk, be kell oltatnunk magunkat. Köszönjük a sok dicséretet, amit az előadás megszervezéséért

(folytatás a 3. oldalon)

Hagyományismereti vetélkedő

Az Országos Kulturális Bizottság online hagyományismereti vetélkedőt hirdet klubjaink részére **„Kerek Isten fája...”** címmel.

A 6 fordulóban meghirdetett játékos feladatok az évkörhöz, jeles napjainkhoz, ünnepeinkhez kapcsolódnak.

A részletes tájékoztatást, valamint az aktuális feladatokat szövetségünk honlapján olvashatjátok rövidesen.

Várjuk minél több klub jelentkezését az első feladatlap visszaküldésével!

Jó kutatómunkát, kikapcsolódást, vidáman eltöltött időt kívánunk!

Országos Kulturális Bizottság

Poézis 21.

A Magyar Kultúra Napján a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Zala Megyei Szervezete nevében

Poézis 21.

címmel országos pályázatot hirdetünk a költészet napja tiszteletére klubjaink, egyesületeink, nyugdíjas korú tagjai részére.
(A pályázati kiírás a 7. oldalon olvasható)

A TARTALOMBÓL:

Varga Ferenctől búcsúzunk
*** A hagyományokra építünk**
*** Tájékoztató a 2021. évi kedvezményes üdülésekről**
*** Egészségért, boldogságért**
*** Ezüst receptek – Segíts magadon!**

PostaÉdesOtthon

Személyre szabott ingatlan- és ingóságbiztosítás

2 HÓNAP BIZTONSÁG AJÁNDÉKBA*

Újítsa meg otthonát velünk!

Kössön ***PostaÉdesOtthon*** lakásbiztosítást!
Ha 2021.01.11. és 2021.03.07. között köti meg szerződését, akkor a 2021.04.06-i sorsolásunkon **iRobot Roomba 976 robotporszívót nyerhet.**

* **Az első kéthavi díjat átvállaljuk** Öntől, ha az akció ideje alatt köti meg ***PostaÉdesOtthon*** biztosítását, és még nincs nálunk élő lakásbiztosítási szerződése.

A tájékoztatás nem teljes körű, részletekért forduljon postai munkatársunkhoz!
Ügyfélszolgálat: 06 1 200 4800 • www.postabiztosito.hu • A képek illusztrációk.

Az elérhető gondoskodás

Posta Biztosító

Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

kaptunk. Örömmel tájékoztatlak benneteket, hogy hamarosan közreadjuk az Idősek Online Egyeteme következő négy előadásnak az időpontját és tematikáját. Kérlek benneteket, figyeljétek a kiírást a *www.eletetazeveknek.hu* honlapunkon és a Facebook oldalunkon.
Az idősek — tapasztalataink szerint — különösen nehezen viselték a bezártságot. Főleg azok az aktív emberek — és ilyenek vagytok ti, a Klubszövetség tagjai —, akik rendszeresen el-eljárogattak a klubokba, a dalkörbe, a táncpróbákra, akik rendszeresen sportoltak, túráztak, találkozgattak barátaikkal. Sok telefont, Facebook bejegyzést kaptunk tőletek. Azt kérdezitek, mikor találkozhatunk ismételten. Személyesen akkor, ha már elég sokan megkapták az oltást. Mert sajnos a vírus nagyon jól érzi magát, és egyelőre nem akar elmenni.
Ugyanakkor készülünk a nyitásra. Egyelőre a XI. Balatonfüredi Művészeti Fesztiválunkat áttettük októberre. Jelentkezzetek bátran, mert szeretnénk látni, kik érdeklődnek. Február elején meghirdetjük a hajdúszoboszlói négynapos programunkat is. Ezt június közepére szervezzük. Tudjátok, a szálloda csak 230 főt tud fogadni! A jelentkezések sorrendjében fogadjuk a program résztvevőit. Aki érdeklődik, jelentkezzen nyugodtan, mert csak akkor tartjuk meg, ha azt a járványhelyzet, az aktuális intézkedések lehetővé teszik.

Kedves Klubtagok!
Az év elején is írok a nyugdíjak alakulásáról, mert a Központi Statisztikai Hivatal friss adatokat közölt. A KSH adatsorából az derült ki, hogy látványosan megugrott azoknak a száma, akik havi 200-300 ezer forint feletti nyugdíjat kapnak. Eközben az alacsonyabb nyugdíjat kapók száma valamelyest mérséklődött, de még mindig több mint félmillió nyugdíjasnak havi 100 ezer forintnál kevesebbel kell beérnie. Az egészen friss nyugdíjstatisztikák szerint az elmúlt 4 évben érzékelhetően nőtt az átlag feletti nyugdíjat kapók száma. 2020. január 1-jén összesen 2.530.600 saját jogú öregségi nyugdíjas volt, közülük havi 200 ezer forint feletti nyugdíjat több mint 315 ezren kaptak. Több mint másfélszer annyian, mint négy éve.
300 ezer forint feletti saját jogú öregségi nyugdíjban pedig, több mint 54 ezren részesültek tavaly január 1-jén, háromszor annyian, mint 2017 első napján.
Összességében az látszik, hogy a 120 ezer forint alatti nyugdíjasok száma négy év alatt 269 ezer fővel csökkent, közben 277 ezerrel nőtt a 120 ezer forint feletti nyugdíjasok száma.
Az átlagnyugdíj a Magyar Államkincstár (MÁK) adatai szerint 142.114 forint volt tavaly januárban. A most kapott adatok alapján több mint 1,2 millió idősnek, vagyis a saját jogú öregségi nyugdíjasok több mint a felének folyósítottak havi 140 ezer forintnál kevesebbet.
Némi elmozdulás tapasztalható 2017-hez képest — amikor 123.725 forint volt az átlagnyugdíj —, összességében 235 ezerrel csökkent az átlag alatti nyugdíjasok száma. A 120 és 140 ezer forint közötti nyugdíjasok aránya akkor még 71 százalékos volt, 2020-ban ugyanebben a juttatási sávba a nyugdíjasok 59 százaléka esett.
Persze, nincsen sok okunk örülni. A kisnyugdíjasok száma azért csökken, mert az idős nyugdíjasok, akiknek jellemzően kis nyugdíjuk van a régi megállapítási szabályok miatt, meghalnak. A nyugdíjas szervezetek vezetői régóta mondják, hogy a nyugdíj összege is befolyásolja az életesélyeket. Sajnos, az elmúlt több mint 10 évben nem születtek olyan intézkedések, amelyek a kisnyugdíjasok helyzetén javítottak volna. Több mint 520 ezer nyugdíjasnak folyósítottak 100 ezer forintnál kevesebb havi ellátást.
A nyugdíjas létminimum a Policy Agenda tavaly szeptemberi előzetes adatai szerint 2019-ben 91.258 forint lehetett. Ez alapján valószínűleg nem túlzás azt mondani, hogy 2020-ban is még mintegy félmillió nyugdíjas kaphatott a létminimumnál kevesebb ellátást. A Facebook oldalunkon még több információt találtok a nyugdíjas szegénységről, ami 2010 óta megháromszorozódott. A novemberi KSH-statisztika eredménye szerint egyetlen év alatt 72 ezer nyugdíjas csúszott szegénysorba. Vagyis teljesen nyilvánvaló, hogy bár csökkent a kisnyugdíjasok száma, helyzetük nem lett rózsásabb. A magyarázat sem ismeretlen előttetek. Hiába nőnek a nyugdíjak minden évben, a jóval dinamikusabban növekvő bérek által meghatározott szegénységi küszöb ennél ütemesebben emelkedik, ezért egyre nagyobb arányban csúsznak le ez alá az alacsonyabb nyugdíjat kapó idősek. A nyugdíjas szervezeteknek elfogadhatatlan, hogy több mint 10 éve a nyugdíjemelés inflációkövető. A NYUSZET (Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa) a vegyes indexálás, a kisnyugdíjasok érdekében a nyugdíj korrekciós csomag kidolgozása mellett érvel.

Kedves Klubtagok! Pár hét múlva itt a tavasz, és a napsütésben mindent szebbnek fogunk látni! Vigyázzatok magatokra, és akkor hamarosan ismételten találkozhatunk.

Üdvözlettel: Hegyesiné Orsós Éva

Évet értékelt a Kazár Nyugdíjasaiért Egyesület

Első alkalommal hirdették meg a Civil Díj elnyerésének lehetőségét. Megkérlek benneteket, hogy támogassatok minket, és jelöljetek a díjra, amennyiben egyetértetek vele.

A jelölés indokát mi az alábbiakban látjuk :

Az egyesületünk a veszélyeztetett korosztályt képviseli, akik a „van hová tartozni" érzéssel segítséget kaptak abban, hogy az élet nem áll meg, mindig van remény! Minden korlátozást betartottunk a vírushelyzetben, azonban minden lehetőséggel éltünk is. Működtetünk egy csoportos rendszert, ahol a felelős szoros kapcsolatban áll a tagokkal. Internetes zárt csoportunk is gyors segítséget és intézkedést biztosít.

Az éves beszámolóban látható, hogy amikor lehetőség adódott, a gyönyörű hazai, szabadtéri környezetben szerveződtek a programjaink. Ezek az idősek részére a bezártság oldásához felbecsülhetetlen értékűek voltak.

Tagjainknak két alkalommal biztosítottunk mosható védőmaszkot, valamint a krónikus betegségben szenvedőknek Béres cseppet juttattunk el.

Ünnepekre hasznos ajándék csomaggal láttuk el tagjaikat.

Egyesületünk a saját településen kívül jelenleg hét településről fogad be idős embereket, így a térséget is képviseljük és segítjük, szorosan együttműködve az önkormányzattal és az intézményekkel.

Felméréseink alapján jó célt szolgál az ún. telefonos lelki segélyszolgálat, amit továbbra is működtetünk főleg az egyedülálló személyek részére. Ez a tevékenység különösen a vírushelyzetben lett nagyon fontos több szempontból is.

Hagyományőrző tevékenységünkben különös figyelmet kapott az egészségmegőrzés. A saját kertjeinkben megtermelt, vegyszermentes gyümölcsöket dolgoztuk fel magunk és fiataljaink részére, hagyományos, adalékmentes módszerekkel. Szilvalekvárt, birsalmasajtot, kökénylekvárt stb. főztünk. Ezzel az immunrendszer erősíthető, amire a vírushelyzetben nagy szükség van fiatalnak, idősnek egyaránt.

Szabó Imréné

Ez történt tavaly Héregen

A 2020. év a Búzavirág Nyugdíjas Klub eseményeit sajnos meghatározta járványügyi szempontból, de nem múlt el ez az év sem események nélkül.
Év elején sikeresen farsangoltunk. A derűs hangulatot a jelmezesek tették színesebbé.
Eleget tettünk a gyermelyi testvérklub meghívásának.

A nőnapi kirándulásunk során Majkra látogattunk.
Ezután jöttek az óvintézkedések. „Zártkörű" lett a húsvéti tojásfa állítása, megvalósulását Budai Gyulánénak és Csík Rudolfnak köszönhetjük.

Közigazgatásunk kiváló személyéről, Magyary Zoltánról — a távolságtartási szabályokat betartva — megemlékeztünk a kopjafájánál.

Június végén kirándultunk a Királykúthoz, ahol szalonnasütéssel enyhítettük éhségünket.

Augusztusban Bikolpusztán megtekintettük a felújított kápolnát, betekintést nyertünk a Kúria világába. Elámultunk, milyen erőfeszítések árán újították fel ezeket az épületeket. Tardoson a Lombkorona tanösvényen sétálhattunk, utána a Malomvölgyben ebédeltünk.

Részt vettünk a Pusztamaróti csata emlékhelyi zarándoklaton.
Október 1-én az Idősek napja és Világ gyaloglónap alkalmából borongós időben indultunk útnak, de a falut körbejárva ragyogó időben értünk a szépen felújított Pásztorházhoz. A célállomáson zsíros kenyér és sok finom sütemény várt ránk.

A lovas találkozó a korábbi évekhez mérten szűkre szabott rendezvénye volt községünknek, de a felvonulás nem maradt el. A bátrabbak felmerészkedtek a lovas kocsira, úgy járták körbe a falut.

Az év során hét kerek születésnapos tagunkat ünnepeltük.
A személyes találkozásokat felváltotta a telefonos kapcsolattartás, ezáltal is érezvén az egymásra való odafigyelést és törődést.

Bízva az egészségügyi körülmények helyreállásában, klubvezetőnk, Lenti Józsefné Erzsike koordinálásával tervezzük, szervezzük 2021-ben a klub fennállása 20. évfordulójának méltó megünneplését.

Pekár Katalin

Varga Ferenc

1920. január 11. – 2021. január 3.

Ismételten búcsúzunk.

Varga Ferenc 1920. január 11-én született Budapesten. Csekély kivétellel az élete nagy részében az V. kerületben élt. Némi Zugló és hadifogság-gulág időt leszámítva.

Nagyon ígéretes ösztöndíjas diákja volt az Eötvös József Gimnáziumnak, szeretett volna tovább tanulni irodalmárnak vagy matematikusnak. Addigra már három nyelven tudott, latinul, németül és franciául. De 1938-tól dolgozni kényszerült, a Goldberger Textilgyárban helyezkedett el. A fiatal és nagyon tehetséges fiút kiemelt fizetéssel alkalmazta Goldberger Leó. Majd a háború borzalmai messzire ragadták, és a front után megismerkedett a szovjet hadifogsággal is.

Hazatérve újabb munkafelvétel várt rá. Az akkor már csak félig magánkézben lévő Goldberger 1947 végén visszavette állományába. Itt ismerkedett meg feleségével, Gonda Magdolnával, akivel mintegy hetven évet éltek le együtt. Egy lánya született, 1956-ban.

Munka közben szerzett közgazdász diplomát, majd felsőfokú könyvvizsgáló képesítést. 93 éves koráig aktívan dolgozott.

A családja volt számára mindig az elsődleges, unokáját lányával és feleségével fiaként nevelte.

Túravezetőként és nagy csatangolóként számos országot, hegyvidéket bejárt, útjairól mindig hatalmas mennyiségű képanyaggal tért haza. Diatár- és fotógyűjteménye több tízezer darabból áll.

Könyvet is írt az 1940-es évek-beli katonakorszakáról a fogságban komoly naplót vezetett. Később az ő fotóival illusztrálták a Mátyás-féle Bihar-Hegység útikalauzt.

Gazdag és példás életművet hagyott hátra, 101 évesen is – a lehetőségeihez képest – aktív életet élt. Ám, a covid őt is megtalálta…

Varga Ferenc, a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége alapító tagja, gazdasági alelnöke volt. Kedves, derűs, mindig mosolygó ember volt. Magas kora ellenére is — már a Szövetség alapításakor is közel 70 éves volt — mindig nyitott volt a változásokra. Hozzászokott, hiszen a szakmájában — közgazdász, könyvvizsgáló volt — folyamatosan változtak a jogszabályok, változott a gazdasági környezet. Több mint 20 éven át szakmai hozzáértésével segítette a Szövetség pénzügyi elszámolásait, gazdálkodását.

Feriről nagyon sok történetünk van. Ha belépett az irodába, megváltozott a légkör. Nem lehetett olyan feszültség, gond, ami ne veszítette volna el a jelentőségét, amikor megjelent. A táskájából előhúzott néhány papírlapon mindig viccek voltak. Felolvasta azoknak, akik éppen ott voltak az irodában. Jókat nevettünk, és utána minden probléma megoldása egyszerűbb volt. Néha megkérdezte, lemásolja-e nekünk a vicceket. Hát, persze, ha nekünk örömet tudott szerezni vele, szerezzünk mi is örömöt másoknak.

De legalább ennyire feledhetetlenek az ünnepeink! Összejöttünk a terített karácsonyi asztal körül, és ő verseket szavalt. Többnyire fejből! Egyik kedvenc költője Boris Vian volt. Szerette az ismertté vált idézeteit is: „A történet teljes egészében igaz, mert elejétől végig én találtam ki.”, „Az én időm értékes, vesztegessük inkább a magáét!”. És nagyon szerette a verseit, különösen az egyiket. Ezt még amikor a 99. születésnapján felköszöntöttük, akkor is elmondta. A 100. születésnapján is meglátogattuk. Elfújta a gyertyát, felvágtuk a tortát. Miközben jó ízűen ette, mesélt nekünk az ’50-60-as évek Belvárosáról. Megbeszéltük, hogy a 101. születésnapjára is gyümölcstortát viszünk! Ha pár héttel később született volna, a járványhelyzet miatt, nem ünnepelhettük volna együtt a 100. születésnapját!

Gazdag életútját, színes egyéniségét nehéz pár történettel, néhány adattal, rövid életútismertetéssel bemutatni. Akik ismerték őt, fűzzék tovább, és főleg adják tovább a kedves történeteket. Akik nem ismerték, talán elhiszik nekünk, sajnálhatják. 100 év — bocsánat, 101 év! — egy élet, magyarországi történelmünk része, története a Szövetségnek.

Temetéséről családja később intézkedik.

Nyugodjál békében, drága Feri!

Hegyesiné Orsós Éva, elnök

A hagyományokra építünk

Cseppet sem könnyű feladat ebben a koronavírusos időszakban egy-egy megye nyugdíjas klubjait egyben tartani, különösen úgy, hogy a kisebb falvak közösségi házaitól a városi művelődési otthonokig minden zárva van. A közös kirándulásokhoz, dalos-találkozókhoz, sporteseményekhez szokott közösségek tagjainak nem marad más, mint a telefon, mert például Tolna megyében a klubtagoknak több mint a fele nem kezeli a számítógépet, nincs internetje, amin keresztül egy kicsit közelebb lehetne hozni az ismerősöket, barátokat. A megyei szervezet elnöke *Fenyvesné Palkó Mária* ebben a lehetetlen helyzetben próbálja együtt tartani a 21 település 21 klubjának tagságát — a 15-20 főstől a 100 tagúig.

A digitális térbe szorulva mi is interneten beszélgettünk, a valamikori viszontlátás reményében tartottuk a távolságot, így „futottunk végig" egy gazdag és érdekes életpálya állomásain.

„1967-ben kerültem a cipőgyárba, egy festőművész növendéke voltam, mint rajzoló. De az igazgató ragaszkodott ahhoz, hogy végezzem el a cipőtervező iskolát, így beiratkoztam az ipari iskolába, és amikor elvégeztem a technikumot is, Budapesten, a könnyűipari műszaki főiskolán folytattam. Miután végeztem, cipőtervező lettem a Bonyhádi Botond cipőgyárban. Ez a leghíresebb cipőgyár volt akkoriban, 2400-an dolgoztunk ott. Német megrendelésre tánc és báli cipőket, valamint a franciáknak sport és repülős csizmákat is terveztünk, gyártottunk. Aztán vége lett ennek a szép időszaknak, nem volt elég megrendelés, csökkentették a létszámot.

1980 végén felmondtam a cipőgyárban, és átmentem a bonyhádi művelődési központba rendezvény szervezőnek. A gyerek és felnőtt színházak, a kiállítások, fesztiválok és a hagyományőrző bálok szervezése, rendezése volt a feladatom. Aztán ismét az iskolapadba ültem, mert mint kiderült, ennek a feladatkörnek a betöltése egyetemi végzettséghez kötött. Pécsett, a Janus Pannonius Egyetem művelődésszervezői szakát végeztem el.

A koronavírusos időszak előtt a sportesemények sem hiányoztak a programok közül

Közben 1972-ben férjhez mentem, született két gyermekem, Viola és Norbert. Az egyetemi évek alatt elváltam, így egyedül neveltem fel a két gyereket. A lányom ügyvéd, a fiam kamion logisztikus. Három unokám van, kisebbek, nagyobbak, és bár én egyedül élek, szerencsére a családom a közelemben él, 10-15 km-es körön belül, így gyakran látjuk egymást.

Nagyon szerettem a munkámat, szerettem emberekkel foglalkozni, szerettem a művészetet… Egyetem után a rendezvényszervező iroda vezetője lettem, és miután a művelődési központ igazgatója látta, hogy milyen jó a kapcsolatom az emberekkel, a nyugdíjas klub elhunyt vezetője, Toronyi Ádám bácsi helyére mentorként engem javasolt. A nyugdíjas klubot a munkám mellett, úgymond „szerelemből" építgettem, alakítgattam. Ez olyannyira sikeres volt, hogy 1995-ben már dél-dunántúli nyugdíjas kórustalálkozót rendeztünk. Baranya, Sopron és Tolna megyéből érkeztek a résztvevők, 350-400-an. A három megye a későbbiekben is együttműködött, főleg a kórusok révén. Így kerültem kapcsolatba a nyugdíjasokkal, az Életet az éveknek Nyugdíjas Szövetséggel.

Mielőtt nyugdíjba mentem, megkerestek Szekszárdról, hogy vállaljam el az Életet az éveknek Tolna megyei szervezete vezetését. Egy hét gondolkodási idő után igent mondtam, de tudtam, hogy egy megyei vezetést nem lehet máról holnapra átvenni megfelelő vezetőtársak nélkül. Nem egy embertől függ egy megyei szervezet. Egy évig építettem a szervezetet, majd egy év után választottunk gazdasági vezetőt, két elnökhelyettest, és egy budapesti összekötőt. Azt még hozzá kell tennem, hogy amikor igent mondtam utána tudtuk meg, hogy a férjem, Fenyves László rákos lett, akit 2016-an el is temettünk, de a tisztségemről akkor sem mondtam le, mert megyei vezető társaim nagyon sokban segítették a munkám, amit ezúttal is köszönök nekik!

Nehezen csiszolódtunk össze, mert egészen más módszer szerint dolgoztak korábban a Tolna megyei klubok, a megyei szervezet, de végülis megállapodtunk abban, hogy milyen állandó programokat szervezünk. Vagyis minden évben felépítünk egy rendszert, ami a hagyományokon, Tolna megyén és az ő érdeklődési körükön alapul. Elhatároztuk, hogy minden év áprilisában szavalóversenyt rende-

zünk, utána kórustalálkozó lesz minden évben, ahol a megye összes kórusa, a német, a székely hagyományokat viheti tovább. Minden évben rendezünk szólista találkozót, ahol az énekesek, táncosok, színjátszók mutatkozhatnak be. A megyei sportnap sem maradhatott ki az éves programnaptárokból.

Hazudnék, ha azt mondanám, hogy az első év zökkenőmentes volt, de mára már megy minden, mint a karikacsapás – persze a mostani koronavírusos időszakot leszámítva. Önállóan rendezik a klubok, klubvezetők ezeket a megyei rendezvényeket. Ehhez hozzátartozik az is, hogy rendkívül jó kapcsolatot építettünk ki a polgármesterekkel, a városok, községek vezetőivel. Több rendezvényünkön maguk a polgármesterek főznek a vendégeknek, és a polgármesteri hivatal dolgozói szolgálnak fel. Persze látják a polgármesterek, hogy a nyugdíjas szervezetekre mindig számíthatnak, a segítségért mindig segítséget adnak — önzetlenül. A kisebb településeken ezt könnyebb volt megvalósítani, a nagyobb városokban a mai napig is nehezebb.

Kezdetben 15 klub tartozott a megyei szervezethez, ma 21. Szeretik, segítik egymást, meghívják a baráti klubokat, erre az összetartásra lehet építeni a jövőben is. Gondolom nem véletlen, hogy háromszor választottak meg megyei elnöknek.

Tavaly minden művelődési központot, faluházat, kulturházat bezártak, sehol nem tudunk találkozni, közgyűlést, rendezvényt tartani. Decemberben elindítottam a Tolna megyeiek Facebook oldalát, ahová a klubvezetők feltölthetik a rendezvényeiket, képeiket, híreiket — legalább a múlt emlékeiből építkezzünk… Valahogy át kell vészelnünk a covidos időszakot…”

Mária együtt él a klubokkal, tudja, nem könnyű a nyugdíjas évek változásait megérteni. Annak idején, amikor 2007 augusztusában egy betegség miatt azonnali hatállyal nyugdíjazták, hirtelen szakadt rá is ez a változás. De túlélte. És már a jövőt tervezgeti…

Sz.R.

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél
Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság
Felelős szerkesztő: Szőke Rozália
Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva
Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége
Cím: 1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. emelet
Tel.:/Fax: 0036-1-3270118
E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com
Web: www.eletetazeveknek.hu
Belső terjesztésre!
ISSN 2.9.1./1003-1/2005

FELHÍVÁS

Poézis 21.

A magyar kultúra napját 1989 óta ünnepeljük január 22-én annak emlékére, hogy a kézirat tanúsága szerint Kölcsey Ferenc 1823-ban ezen a napon tisztázta le Szatmárcsekén a Himnusz kéziratát egy nagyobb kézirat csomag részeként, melybe a költő folyamatosan másolta be verseit, a nem végleges változatokat, a javításokat.
A csomag valamikor az 1830-as évek végén eltűnt, és megkezdte több mint száz évig tartó lappangó útját. Kölcsey 1838-ban bekövetkezett halála után a Magyar Tudományos Akadémia tárgyalásokat kezdett a költő sógornőjével, özv. Kölcsey Ádámné Szuhány Josephine-nel a kéziratok megvásárlásáról. Kölcsey ugyanis unokaöccsére, a Parainesis Kölcsey Kálmánjára hagyta kéziratainak jelentős részét. A kézirat csomag végül nem lett az Akadémia tulajdona, de másé sem, a család tulajdonában maradt, és különböző leszármazások, öröklődés folytán végül László Magdához került. Azt nem tudjuk milyen utat járt be ezután, és miként került aztán az irat László Magdától Szenes Magdához, még az sem lehetetlen, hogy a két hölgy azonos személy. Tény azonban, hogy a kézirat csomagot 1946 decemberében az Országos Széchényi Könyvtár Szenes Magdától vásárolta meg, sőt azóta további kisebb kézirat csomag részeket is, amelyeket külön jelzet alatt, külön őriznek, de filológiailag pontosan rekonstruálható, hogy valaha ezek is a nagy kézirat csomagban voltak.

A Poézis 21. pályázat lehet:
a./ alkotás — bármilyen lírai forma az élet, a tavasz témakörében;
b./ versmondás — szabadon választott vers felvétele és a felvétel beküldése.

Kikötés: Az alkotó, előadó nyugdíjas korú, és az alkotás, illetve versmondás felvétele nyilvánosan eddig nem jelent meg.
A pályaművek beérkezésének határideje: Nemzeti ünnepünk napja, 2021. március 15.
Eredményhirdetés: a Költészet Napján, 2021.április 11-én.
A beküldött pályaműveket 3 fős szakmai zsűri bírálja el.
Az alkotásokat, felvételeket interneten e-mailben a gyula.kocsis04@gmail.com címre kérjük küldeni. Az alkotások levélben is elküldhetők a Dr. Kocsis Gyula 8900 Zalaegerszeg, Hóvirág u. 1. levelezési címre. A borítékra kérjük ráírni a jeligét is „Poézis 21.”
A pályázó elérhetősége érdekében a pályázat beküldésével egyidejűleg adja meg elérhetőségeit (név, lakcím, e-mail cím, telefonszám), és egy jeligét, ami jelige alatt pályaműve a zsűri elé kerül — az elérhetőségeket a zsűri nem kapja meg.

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek" Országos Szövetsége

Budapest, 1094 Balázs Béla utca 20. I/3., tel/fax: 06/1/327-0118
e-mail: nyugszov@hu.inter.net, www.eletetazeveknek.hu

TÁJÉKOZTATÓ

a 2021. ÉVI KEDVEZMÉNYES ÜDÜLÉSEKRŐL

Az alábbi, akciós ajánlatok kizárólag az „Életet az éveknek" Országos Szövetség tagjainak, családtagjainak és ismerőseinek szól.

ZALAKAROS – HOTEL NAPFÉNY***

Jelentkezés és foglalás közvetlenül a szállodánál! Kérjük, hogy foglaláskor használjátok az „Életet az éveknek" jelszót!

A Hotel Napfény Zalakaroson, a városi gyógyfürdőtől 150 m-re, csendes és nyugodt, zöldövezeti környezetben várja 46 db erkélyes szobájába pihenni és gyógyulni vágyó kedves vendégeit.

A parkettás szobákban fürdőszoba, hűtőszekrénnyel, mikrohullámú sütővel felszerelt teakonyha, kábel televízió és szobaszéf található.

Szolgáltatások: az **Aura Wellness Komplex részlegben** úszómedence, jakuzzi, gyerekpancsoló, élmény medence, infra- és finn szauna található. Dining Guide Étteremkalauz által ajánlott **étterem, sószoba, WIFI, fitness terem.**

Ellátás: **Félpanzió** (3 fogásos menüválasztásos vacsora)

Időszak	Félpanzióval
2021.03.15. – 05.31.	**8.900 Ft/fő/éj**
2021.06.01.– 07.01.	**10.900 Ft/fő/éj**
2021.09.01. – 12.20.	**8.900 Ft/fő/éj**

Egyágyas felár: 2.000 Ft/fő/éjszaka

Az ajánlat igénybe vehető: kiemelt időszakok kivételével – előzetes időpont egyeztetéssel a 06 70 310-7783-as telefonszámon, vagy a sales@hotelnapfeny.hu email címen.

Idegenforgalmi adó: 500 Ft/fő/éjszaka 2021-ben.
Parkolás (igény szerint): 400 Ft/autó/éjszaka.

SZÉP kártyát (OTP, K&H, MKB) elfogadunk.

SOPRON – HOTEL SZIESZTA ***

9400 Sopron, Lővér krt. 37.

Bővebb információ és foglalás
tel.: 06-99-314-260, e-mail: rendezveny@hotelszieszta.hu

Jelentkezés és foglalás közvetlenül a szállodánál! Kérjük, hogy foglaláskor használjátok az „Életet az éveknek" jelszót!

Sopron Magyarország nyugati határa mellett, az Alpokalján, Bécstől 60 km-re, Budapesttől 220 km-re található. A Soproni-hegység és Fertő tó melletti Balfi-dombság között, az Ikva patak völgyében épült. A környék mikroklímája kedvez a bortermelésnek; Sopron a „kékfrankos fővárosa".

Az ajánlat 2021. január 20-től december 20-ig érvényes
(kivéve a VOLT Fesztivál idejét, amennyiben azt megrendezik)

Egyéni vendégek részére
3 éjszaka/4 nap:

Kétágyas Classic szoba	**9.900,-Ft/fő/éj**
Háromágyas Classic szoba	**9.900,-Ft/fő/éj**
Egyágyas felár	**5.000,-Ft/fő/éj**

6 éjszaka/7 nap:

Kétágyas Classic szoba	**8.500,-Ft/fő/éj**
Háromágyas Classic szoba	**8.500,-Ft/fő/éj**
Egyágyas felár	**5.000,-Ft/fő/éj**

A fenti árak tartalmák:

- Szállás svédasztalos reggelivel és vacsorával (A vacsora típusa a házban tartózkodó vendéglétszám függvénye: svédasztalos vagy három fogasos vacsora, italt nem tartalmaz);

  Az ételkínálatban szerepelnek táplálékallergiásoknak (glutén-, laktóz érzékenyeknek és cukorbetegeknek) is megfelelő ételek, melyeket kérésre szolgálnak fel. Kérjük, ilyen irányú igényeteket jelezzétek foglaláskor a helyszínen, valamint az étteremben is!

- Belépő a városi Lővér uszodába, nyáron a Lővér strandra,
- Nyáron belépő a Tómalom fürdőre
- WiFi használat,
- parkolás,
- ÁFA

(A fel nem használt csomagelemekért visszatérítés nem jár. A kültéri programok az időjárás függvényében vehetők igénybe.)

A szobaár nem tartalmazza:

- **Idegenforgalmi adó**: **530 Ft/fő/éj, 18 éves kortól fizetendő**
- **A szálloda wellness szigetének használata** (beltéri medence, finn szauna, pezsgőfürdő, gőzfürdő, kondicionáló terem): **1.900 Ft/fő/nap;**
- **Fürdőköpeny** használat felnőtt méretben: **500 Ft/db/éj;**

A szobát az érkezés napján 14.00 órától foglalhatják el a vendégek, és az utazás napján 10.00 óráig áll a rendelkezésetekre a szobahasználat.

Classic szoba: minden szoba fürdőszobás (fürdőkádas, törölköző, folyékony szappan van), erkélyes, színes TV, telefon, kis hűtő van a szobákban.

Kutya hozható a szállodába, **éjszakánként 2.000 Ft** térítést kérünk a kutyák után.
Az étterembe és a wellnessbe bevinni nem lehet az állatokat.

Közlekedéssel kapcsolatos információ:
A szállodához a vasútállomástól és a buszpályaudvartól az 1-es és 2-es számú helyi járatos buszokkal lehet eljutni, melyekkel a belváros (óváros, Tűztorony) is könnyen megközelíthető.

Fakultatív programlehetőségek a környéken:

- Nagycenki Széchenyi Kastély és Múzeumvasút
- 1 napos kirándulások autóbusszal (Bécs, Fraknó, Pozsony)
- Hohe Wand Naturpark - Ausztria

- Fertőrákos szárazon és vízen, kisvonattal, hajózással
- Fertőrákosi Kőfejtő-Témapark
- Fertődi és Kismartoni Eszterházy Kastély (Eszterházi Vigasságok, kastélyvezetéssel, kávéval, sütivel)
- Lővér Kalandpark
- Soproni bobpálya
- Csokoládé kóstolás a Harrer Csokoládéműhelyben
- Múzeumlátogatások Sopronban
- Ligneum (Nyugat-Magyarországi Egyetem látogatóközpont)
- Páneurópai Piknik Emlékhely
- Fertő-Hanság Nemzeti Park
- Familypark St. Margarethen-ben
- Bor- és pálinkakóstoló
- Színházi előadások és más kulturális programok (nyáron a Fertőrákosi Barlangszínházban, évadban a Petőfi Színházban)
- Sárvár, Hegykő termálfürdő
- Aktuális soproni programok

Szolgáltatások: étterem, drinkbár, fitness-wellness centrum, aromafürdő, jáde-lávaköves masszázságy, oxigénterápia, szolárium, infra szauna, teniszpályák, biliárdasztalok, csocsó.

Fizetés módja: A Szövetség által foglalt szobákat is a Vendégek fizetik a helyszínen készpénzben vagy bankkártyával (VISA, EC/MC, AMEX).

Lemondási feltételek:
A lefoglalt szoba érkezés előtt 15 nappal mondható le kötbérmentesen.
Ezen túli lemondás, meg nem érkezés, vagy korábbi elutazás esetén a szálloda jogosult a foglalás 50%-áig kötbért felszámolni.

Hajdúszoboszló- Hotel Barátság***superior

Akciós ajánlat az „Életet az éveknek" klubtagoknak

Jelentkezés és foglalás közvetlenül a szállodánál! Kérjük, hogy foglaláskor használjátok az „Életet az éveknek" jelszót

Gyógyuljatok a hajdúszoboszlói gyógyvíz erejével és gazdagodjatok élményekkel a szállodában, mely tagjaink körében nagy népszerűségnek örvend. A kedvezményes ár tagjainknak szól.

Elő-, és utószezonban:
(érvényes 2021.01.02 — 2021.07.09. és 2020.08.22 — 12.23. között)
Kétágyas szobában már **11.500 Ft**/fő/éjszakától

Főszezonban:
(érvényes 2021.07.10. — 08.21. között)
Kétágyas szobában már **15.000 Ft**/fő/éjszakától

Tartalma: szállás teljes ellátással (svédasztalos reggeli, büfévacsora), gyógy-, váltó-, pezsgőfürdő, szauna-, infra szauna, gőzfürdő, szezonálisan úszómedence használat, térítésmentes animációs programok, fürdőköntös.

Az árak nem tartalmazzák:
- az idegenforgalmi adót (500 Ft/fő/éj) és
- parkolási díjat (1200 Ft/autó/éj)

További szolgáltatások:
- Minimum 5 éjszaka eltöltése esetén a NEAK által támogatott kezeléseket házon belül vehetik igénybe a szálloda vendégei a NEAK támogatott árakon.
- A szállodában saját reumatológus szakorvos rendel. Sem beutalóra, sem előre kiírt kezelésre nincs szükség, kizárólag a TAJ kártyára.
- Időbarát szálloda
- Hetente több alkalommal élőzene

A foglalások előzetes egyeztetés alapján, a szabad kapacitások függvényében lehetségesek.

Bővebb információ és foglalás:
Hotel Barátság***
4200 Hajdúszoboszló Mátyás király sétány 19.
Tel: 06-52/558 592, 06-52/558 570
e-mail: sales@baratsag.hu
www.baratsag.hu

NAGYATÁD – HOTEL SOLAR ***

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.
Bővebb információ és foglalás
tel.: 06-82-50-4135, e-mail: marketing@hotelsolar.hu

Jelentkezés és foglalás közvetlenül a szállodánál! Kérjük, hogy foglaláskor használjátok az „Életet az éveknek" jelszót!

Nagyatád kellemes hangulatú parkos-ligetes kisváros, ideális feltételeket nyújt a pihenésre, kikapcsolódásra. A város főterén, a Gyógyfürdővel szemben található az átriumos belső kiképzésű hotel. A szállodában 60 db két, illetve három ágyas, fürdőszobás, színes televízióval, telefonnal, minibárral felszerelt szoba áll a vendégek rendelkezésére.

A szálloda helyben kirándulásokat, borkóstolót és számos más programot szervez, amiről a helyszínen érdeklődhettek.

Időszak	**2 éj esetén svédasztalos félpanzióval**		**5 éj esetén svédasztalos félpanzióval**	
2021.01.02. – 04.30. és 2021.11.01. – 12.23.	Standard szoba: 19.800 Ft/fő +IFA	Prémium szoba 21.800 Ft/fő +IFA	Standard 46.500 Ft/fő +IFA	Prémium szoba 51.500 Ft/fő +IFA
2021.05.01. – 10.31.	Standard szoba 21.000 Ft/fő +IFA	Prémium szoba 23.000 Ft/fő +IFA	Standard szoba 49.500 Ft/fő +IFA	Prémium szoba 54.500 Ft/fő +IFA

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj
Egyágyas felár: 2000 Ft/éj (kiemelt időszakok kivételével)
Klíma felár (igény esetén): 1000 Ft/szoba/éj

A LARGUS ÖRÖKJÁRADÉK
megteremti Önnek a jól megérdemelt boldog időskor anyagi biztonságát

De mit is nyújt az általunk kínált életjáradék?
Szerződéskor azonnali nagy összegű kifizetést az Ön kezéhez, amely akár 10, 15, 20 millió forint is lehet (az ingatlan értékétől és a választott konstrukciótól függően)!
Élethosszig tartó, garantált, folyamatos és kiemelt összegű havi járadék folyósítását.
Extra juttatást, mert bár a lakott ingatlanok csak az 50%-át érik az ugyanolyan paraméterekkel rendelkező, de költözhető ingatlanok értékének. Mi mégis a piaci értéket vesszük figyelembe, a kezdeti nagy összegű, és a rendszeres havi járadék kiszámításakor is.
Automatikusan átvállaljuk a lakás/ház biztosítását.
Használja ki ezt a költségmegtakarítást, így a jövőben ennek díjai szabadon elkölthetővé válnak az Ön számára!

Hosszú távon biztosítjuk kényelmét azáltal, hogy gondoskodunk az ingatlan műszaki állapotának megőrzéséről. Ezzel még több marad az Ön zsebében, amit magára költhet.
Az ingatlan tulajdoni lapján — a Földhivatalnál — bejegyeztetjük az Ön élethosszig tartó lakáshasználati és életjáradéki jogát.
Extra garancia: A szerződés garantálja, hogy amennyiben nem folyósítjuk az esedékes havi járadékot, akkor a szerződött ingatlan haladéktalanul visszaszáll a járadékosra. Mindez úgy, hogy a járadékosnak sem a kezdeti sok millió forintos kifizetést, sem az időközben folyósított havi járadékokat nem kell visszafizetnie.
A jelentkezéseket az egész ország területéről várjuk, lakás, ház, nyaraló és telek tulajdon esetén is.
Ajánlatkérés: +36 1 788 9454 / +36 70 273 1600

Lakásbiztosítás kedvezményesen!

2021-új év, új kezdet. Sok mindenre igaz ez az életünkben, de legfőképpen pénzügyeink és kiadásaink újragondolására, racionalizálására. Minden élethelyzetben fontos, hogy havi kiadásinkat megfelelőképpen és hatékonyan alakítsuk ki annak érdekében, hogy a lehető legnagyobb biztonságban lehessünk.

Így van ez akkor is, amikor bővül a család. Unokáink megszületésével a gyermekeink új kihívással néznek szembe: sokszor a meglévő kis lakásban vagy albérletben már nincs elegendő hely mindenki számára, ezért nagyobb élettérre vágynak. Amint sikerült mindezt megteremteni, a megfelelő otthont megtalálni, akkor szükség lehet az ingatlan és az ingóságok biztosítására is. Érdemes tájékozódni a postákon elérhető PostaÉdesOtthon lakásbiztosításról, mely a 2021.01.11-től 2021.03.07-ig tartó akciós időszakban kedvezményekkel megköthető.

Amennyiben az akciós időszakban kötik meg ***PostaÉdesOtthon*** biztosításukat, és még nincs nálunk élő lakásbiztosítási szerződésük, akkor az első kéthavi díjat a biztosító átvállalja.

Az akcióban ***PostaÉdesOtthon*** lakásbiztosítást kötő Ügyfelek a 2021.04.06-i sorsolásunkon egy ***iRobot Roomba 976 robotporszívót nyerhetnek.***

Az akciós időszakban lakásbiztosítási díjat kalkuláltatók is egy sorsoláson vehetnek részt, ahol választásuk szerint ***nagy értékű hűtőszekrényt, mosógépet vagy kondenzációs szárítógépet nyerhetnek!***

Természetesen érdemes a saját lakásbiztosításunkat is újra meg újra felülvizsgálni, vagy, ha még nem rendelkezünk ilyen védelemmel, akkor ingatlanunkat és ingóságunkat biztosítani.

A Posta Biztosító évindító kedvezményes akciójában szerepel a ***PostaÉdesOtthon Nyugdíjasoknak szóló csomagja*** is, amely például az ingatlan védelme mellett ***combnyaktörés biztosítást, kórházi lopás biztosítást, besurranás biztosítást*** is tartalmaz, valamint a ***16 év alatti unoka balesetbiztosítását is.*** Ráadásul a tematikus csomag mellé egyéb kiegészítő biztosítás is köthető, például ***szemüvegtörés esetére, műtéti, kórházi napi térítésre vagy Assistance szolgáltatás is kérhető, amely azonnali segítséget nyújt vészhelyzetek esetén.***

További részletekről érdeklődjön a Postán vagy látogasson el weboldalunkra: www.postabiztosito.hu!

EGÉSZSÉGÉRT! BOLDOGSÁGÉRT!

ONLINE 2020

A Sikeres Öregedésért Egyesület a Koronavírus Járvány miatt márciusban valamennyi rendezvényét törölte és áttért az online szolgáltatásra.
Köszönettel tartozunk az Életet az Éveknek Nyugdíjas Klubszövetségnek, akik lehetővé tették, hogy szolgáltatásunk sok nyugdíjashoz eljuthasson.
A 2020-as év zárásaként összeállítást készítettünk a Hírlevélben megjelent ismeretterjesztő írásainkról (a www.eletetazeveknek.hu honlapon olvashatók). Nagy segítséget jelentene az „Egészségért! Boldogságért!" nevű hajónk navigálásában, ha ezekről az írásokról véleményt mondanátok. A következő hetekben talán lesz egy kis időtök áttekinteni a 12 cikket a Hírlevél 2020 évi számaiban.

A vélemény-válaszban az alábbi kategóriákat lehet választani:
1: A legjobb cikk sorszámának megadása
2: A második legjobb cikk sorszámának megadása
3: A harmadik legjobb cikk sorszámának a megadása
Szöveges vélemény is adható!
Ha nem találsz a számodra értékes cikket, akkor nulla a válasz.
Ha nem kapunk választ, azt úgy értékeljük, hogy egyesületünk szolgáltatása nem figyelemre méltó a számodra és ne küldjünk részedre a jövőben megjelenő írásainkról tájékoztatót.

1. Január, 11. oldal: 3-1-2 a Dózsa kertben. Szabóné Kaszás Erika a Dózsa kerti Nyugdíjas Klub vezetője a Hírlevélben olvasta a felhívásunkat és meghívtak minket egy Meridián tornabemutatóra. Az alapozó előadást követően mindenki a gyakorlatban is megtapasztalhatta a 3-1-2 egyszerűségét és nagyszerűségét.
https://eletetazeveknek.hu/images/hirlevelek/flipbook/samples/2020-jan/#page/10

2. Február, 14. oldal: Q10 – Hadüzenet a halálnak. Valamennyi sejtünkben egy 600 millió évvel ezelőtt beköltöző baktérium (mitokondrium) él és energiát szolgáltat a sejtnek. A parányi erőműnek a fűtőanyagon kívül még egy fontos segédanyagra is szüksége van, a varázslatos Q10-re. 50 éves kor után naponta pótolni kell, hogy megőrizzük az egészségünket és elkerüljük a korai halált!
https://eletetazeveknek.hu/images/hirlevelek/flipbook/samples/2020-feb/#page/14

3. Március, 14. oldal: Torna program érettebb korúaknak. Ha mozogni akarunk bezártság idején, nem kell mindjárt drága eszközökre gondolni, elegendő egy szék, asztal és néhány vizes palack. Az ajánlott 6 egyszerű gyakorlat 20 perc alatt elvégezhető. Naponta 20 perces testmozgással sokat tehetünk az egészségünkért!
https://eletetazeveknek.hu/images/hirlevelek/flipbook/samples/2020-marc/#page/14

4. Március, 15. oldal: Szőnyi Erzsébetnek, a Kodály módszer nagykövetének emlékére. A Sikeres Öregek Arcképcsarnokának megalkotásával egyesületünk arra törekszik, hogy bemutassuk azoknak az embereknek az életútját, akik például szolgálhatnak mindenkinek, akik hosszú és tartalmas életükkel bebizonyították, hogy még 90-en túl is megőrizhető az egészség és tettrekészség.
https://eletetazeveknek.hu/images/hirlevelek/flipbook/samples/2020-marc/#page/14

5. Május, 14-15. oldal: Egészségünket óvó védelmi rendszerek (1) Belső védelmi rendszerünk erősítése, különösen koronavírus idején létfontosságú. Ne ártsunk magunknak és segítsünk magunkon. Hogy lélegezzünk? Miért legyen a szervezetünk kellő mennyiségű vízzel ellátva? Mit együnk, hogy jól legyünk?
https://eletetazeveknek.hu/images/hirlevelek/flipbook/samples/2020-majus/#page/14

6. Június, 14. oldal: Egészségünket óvó védelmi rendszerek (2) – Tudatos testmozgás. Mozgásra születtünk! A tartós mozgáshiány következményei súlyosak. A testedzés fizikai és szellemi erőnlétünk fejlesztését, egészségünk megőrzését szolgálja. Válogathatunk a tudatos testmozgás svédasztalán a különféle mozgásformákból.
https://eletetazeveknek.hu/images/hirlevelek/flipbook/samples/2020-jun/#page/14

7. Július, 12. oldal: Egészségünket óvó védelmi rendszabályok (3) – Tudatos stresszkezelés. Az egészség egy életen át tartó folyamat és személyes feladat is, amelyet önállóan kell megoldani (saját egészségünk iránti felelősség). A Sikeres Öregedés alacsony kockázat a betegségekre és a funkcionális károsodásokra, magas szintű szellemi és fizikai funkcionalitás, aktív részvétel a mindennapi életben.
https://eletetazeveknek.hu/images/hirlevelek/flipbook/samples/2020-jul/#page/12

8. Augusztus, 12-14. oldal: Öngyógyító folyamatok (1) Még a ráknál is félelmetesebb betegség az Alzheimer-kór. A legfrissebb kutatások eredményei és azok gyakorlati alkalmazásai azt bizonyítják, hogy ez a betegség is megelőzhető és gyógyítható. A forradalmian új módszer emberek millióinak ad esélyt emberi méltóságának megőrzésére és az egészséges állapot visszanyerésére.
https://eletetazeveknek.hu/images/hirlevelek/flipbook/samples/2020-aug/#page/12

9. Szeptember, 9. oldal: Kiss Erzsébet – Nyugdíjasokról nyugdíjasoknak. Ez a könyv mindenkinek biztatás és választási lehetőséget adhat, ha élete letért a sikeres pályáról, ha a lelke és teste összetört. Ennél még több ez a könyv, a nyugdíjba készülőknek előre megmutatja, hogy pozitív jövőképet rajzolhatunk magunk számára és sokkal biztosabb lábbal léphetünk a még meg nem tapasztalt éveinkbe.
https://eletetazeveknek.hu/images/hirlevelek/flipbook/samples/2020-szept/#page/8

10. Szeptember, 10-11. oldal: Öngyógyító folyamatok (2) – Mozgásgyógyszer (1). Magyarországon a lakosság 77 százaléka gyakorlatilag inaktív (havonta három vagy kevesebb aktivitás). A mozgásszegénység egyik legsúlyosabb következménye a különféle fajtájú és mértékű mozgáskorlátozottság bekövetkezése. A Pilates torna egy nagyon hatásos eszköz ezeknek a problémáknak a megelőzésére, enyhítésére. Egyesületünk Orsi-Pilates videója bizonyos feltételekkel a YouTube-ról letölthető és otthon bármikor végezhető.
https://eletetazeveknek.hu/images/hirlevelek/flipbook/samples/2020-szept/#page/10

11. November, 14-17. oldal: Öngyógyító folyamatok (3) – Meridián gyakorlatok. A Hagyományos Kínai Orvoslás megajándékozott minket egy mindenki számára könnyen elsajátítható gyakorlatsorral. Naponta 20 percet gyakorolva egészségünket fenntarthatjuk, életünket meghosszabbíthatjuk, betegségeinket gyógyíthatjuk. „Rajta hát, rajta hát, szeretettel add tovább ezt a nagy csodát!”
https://eletetazeveknek.hu/images/hirlevelek/flipbook/samples/2020-nov/#page/14

12. December, 16-17. oldal: A rák megelőzése. Hazánkban minden negyedik ember rákban hal meg. Ha betartjuk a nyolc rákellenes szabályt, és rendszeren eljárunk a rákszűrő vizsgálatokra, akkor nem leszünk negyedikek, sem tízedikek, sem századikak! A sorsunk a saját kezünkben van, éljünk a lehetőségekkel. A tudás és a felelős cselekvés felvértez minket a rákkal szemben.
https://eletetazeveknek.hu/images/hirlevelek/flipbook/samples/2020_dec/#page/16

KELETI 100
„Mert szeretek élni…”

1921. január 9-én született Budapesten, Klein Ágnes néven anyakönyvezték („Megtapasztaltam, hogy másként néznek rám idegen emberek, ha a Kleint hallják, és másként, ha a Keletit hallják.” A névváltoztatás 1939-ben történt). A születés időpontja a Bak csillagjegyhez tartozik, és a horoszkóp leírása szerint: „Az erkölcs és a hangyaszorgalom élő szobra, egyszerűség és puritánság jellemzi. Mindent a célszerűség és megfoghatóság alapján kategorizál. Kerüli a felesleges pazarlást. Amit egyszer elhatározott azt végre is hajtja...

A 100 éves születésnapját ünneplő Keleti Ágnes élettörténetéről szóló írás honlapunkon olvasható.

Ezüst receptek — Segíts magadon!

„Ha rosszul megy a dolgod, nevess! Ha jól megy, sírj! Meglásd csupa kacagás az élet! (Feleki László)

Tudta?

* Hazánkban évente közel 2 millió tonna élelmet dobunk ki, fejenként 68 kg-ot.

* Az emberek 40 %-a magányosnak érzi magát okostelefon nélkül. 12 percenként nyúlunk a mobilhoz. A gyerekek 4-5 órát vannak online.

* Évente 1,5 fogkefe, 2 doboz fogkrém fogy hazánkban.

*A magyarok fele egyáltalán nem vesz könyvet a kezébe; az a szülő, aki nem olvas, nem is vesz könyvet a gyerekének.

Új év-új fogadalmak (miközben a tavalyit sem tudtuk teljesíteni...)

* Ne dajkáljuk a tegnap terhét, tegyük le a 2020-as kabátunkat: tanuljunk a dolgainkból, de hagyjuk magunk mögött!

* Motiváció, erős elhatározás kell a változáshoz, és sok apró lépés a cél(ok) felé vezető úton!

* Egészséges,jobb,sikeresebb,igazabb ,tehát boldogabb emberré válni nem könnyű,de-magunkért tesszük!

Joghurtos (kefíres) saláta: Kis doboz joghurtot összekeverünk 1 db lereszelt almával, 1/2 sárgarépával és céklával, majd őrölt köménnyel és citromlével fűszerezzük.

Csirkeszárnyak sütve: Keverőtálban (fém, üveg, porcelán) 1 kg csirkeszányra 2 kis doboz joghurtot öntünk és 1 dl olvasztott zsiradékot. 1-1 tk. bors, curry, fűszerpaprika, só, 3 ek. reszelt fokhagyma hozzáadásával kézzel összekeverjük, lefóliázva 2 órára hűtőbe tesszük. Kizsírozott tepsibe fektetjük egyenként, majd 190 fokon 45 percig sütjük.

Túrázzunk! Élmény, öröm legyen a természetjárás!

***Öltözet 3 rétegű (a legfelső szélálló); kemény talpú bokavédő bőr cipő; vízhatlan hátizsákban esőkabát, élelem, víz, kötszer…

*Az elején ráérősen sétálgassunk (bemelegítés), a végén már belehúzhatunk…

Köhögésre: 10 dkg mézet, 5 dkg reszelt tormát kis befőttes üvegben összekeverünk, és 1 óra állás után 2-3 óránként 1-1 tk-nyit nyalogassunk el.

Torokfájásra: 1-2 gerezd fokhagymát fedőn, gőz fölött melegítsünk fél percig, majd fokhagymaprésen átnyomva sós kekszre kenjük, és lassan rágjuk.

Gyömbér: A, B, C, E vitamint, magnéziumot, foszfort, káliumot, vasat, cinket tartalmaz, immunerősítő, gyulladás és vércukor csökkentő, vértisztító stb.

*Nyersen: 1-1 vékony szelet rágcsálása torokkaparás, torokfájás, tüsszögés, émelygés esetén finomra reszelve az elkészült levesbe, húsra

- bőrradír arcra, testre: 2 ek. gyömbérreszelék, 3 ek. méz,1/2 dl növényi glicerin keverékével átdörzsöljük a bőrfelületet, illetve rajta hagyjuk 5-10 percig.

- hajregeneráláshoz hetente 1-3x: 1 ek. gyömbérreszelék, 2 ek. kókuszolaj, 1 ek. aloe vera gél, 1 ek. ricinusolaj keverékét a hajba masszírozzuk, majd törölközővel becsavarjuk. 20 perc után növényi samponnal kimossuk.(Ne használjunk hajszárítót!)

*Teaként: 1-2 tk. gyömbérreszeléket leforrázunk 3 dl (bögre) vízzel, 15-20 percig letakarjuk, majd elfogyasztjuk. (Ízesíthető esetleg 1 mk. mézzel, 1 tk. citromlével, csipetnyi borssal, kurkumával, mentával stb.)

Szívbor: Szívpanaszok esetén napi 1-3 ek-nyit!

Kis lángon 10 percig főzzük az 1 liter borba tett 10 petrezselyemzöldet és 1-2 ek borecetet. Levesszük, és belekeverünk 30 dkg mézet, szűrjük, forrón palackozzuk.

Váltakozó lábfürdő: Megfázás, krónikus fejfájás, hideg lábak, ideges panaszok, gyes hasi problémák esetén.

Az egyik lábméretű vödörbe 36-40 fokos, a másikba 10-17 fokos vizet töltünk. Váltogatjuk a lábainkat, először a melegben 3-4 percig, majd a hidegben 10-20 másodpercig, 3-4x. Meleggel zárjuk, lábtörlés, és meleg zokniban szökdécseljünk.

Hűtő légzés: Lázcsillapító, vértisztító, emésztést könnyítő, immunerősítő, szépítő; segíti az összpontosítást, a tetterőt. Reggel-este 5-10x.

Egyenes háttal üljünk a sarkunkra, és a nyelvünket kiöltve V formára, szívjuk be a levegőt (sziszegő hang), 1-5 mp-ig tartsuk vissza (mellkas, has előretolás), majd az orrunkon át lassan kifújjuk.

Házi fortélyok: Az olaj tovább eltartható, ha csipetnyi sót teszünk az üvegbe. (Zsírral főzünk/sütünk, hidegen sajtolt olajat csak salátához!)

- Hűtő szagtalanítók: tálkába szódabikarbóna; 1-2 db faszéndarabka; só; kávébab; macskaalom...

Egri üdvözlettel:
Fűrész János

Koronavírus: hamarosan engedélyt kaphat az 1 adagos vakcina

Akár már februárban engedélyezhetik és árusíthatják a Johnson & Johnson koronavírus vakcináját. Alex Gorsky vezérigazgató szerint a cég hamarosan publikálja a koronavírus vakcinája szeptember óta zajló 3. fázisú klinikai tesztjeinek eredményeit. Ha az adatok megfelelőek, piacra is kerülhet az oltóanyag.

A várakozások szerint még a héten közzétehetik a Johnson&Johnson Covid-19 vakcina 3. fázisának – azaz a nagy létszámú klinikai vizsgálatok – eredményeit, így akár már a jövő hónapban jóváhagyhatja az Amerikai Gyógyszerfelügyelet.

Az amerikai vektorvakcina – ami ugyanazt a vírust használja, mint a Szputnyik V – nagy előnye, hogy csak 1 dózist kell beadni belőle, ami nagyban leegyszerűsíti az oltás folyamatát. Az oltóanyag hatalmas előrelépés lehet az oltási programokat illetően szerte a világon, hiszen a már forgalomban lévő koronavírus vakcinák jelenleg gyártási hátrányban vannak. A Johnson & Johnson oltóanyag így segíthet abban, hogy hamarabb megtörténjen az átoltottság, és a lazítások is hamarabb bekövetkezhessenek világszerte. *(Forrás Egészségkalauz)*

Ez a gyógyszer megakadályozza a tünetek súlyosbodását – hamarosan itthon is elérhető

A koronavírus fertőzés súlyosbodását megakadályozó gyógyszert elsőként a Dél-pesti Centrumkórház és az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet alkalmazhatja.

A Covid-19 gyógyszert infúzió formájában adják be, és Amerikában már engedélyezték, többen meg is kapták. A bamlanivimabot az koronavírus fertőzés után 1 héttel, maximum 10 nappal lehet beadni azoknak, akiknél nagy a kockázta a betegség súlyos lefolyásának, de még nem kerültek kórházba.

Vályi-Nagy István, a kórház főigazgatója elmondta, hogy a koronavírus elleni készítmény egy már meggyógyult beteg vérplazmájából készített monoklonális antitest, amely az esetek túlnyomó többségében, pontosabban háromnegyedében megakadályozza, hogy súlyosabb szövődmények alakuljanak ki, és emiatt a fertőzött kórházba kerüljön.

A készítményből 3 ütemben több mint 6000 adag érkezik Magyarországra. *(Forrás Egészségkalauz)*

Mielőtt azt tudakolnátok, hogy kerül egy több mint két esztendős esemény a 2021. januári Hírlevélbe, nézzünk körül: a művelődési házak, faluházak zárva vannak, korábbi helyszíneink egyelőre nem elérhetők. Jó visszaemlékezni ezért például arra, hogy jubileumi rendezvényen vettünk részt a Püspökladányi Sárréti Népi Együttes megalakulásának 60. évfordulóján! Utólag is gratulálunk nekik, és Majoros Sándornak a színvonalas ünnepséghez! Nagyon szép volt! Köszönjük a fellépő együttesek szép műsorát is, további sikereket, erőt, szeretetet és barátságot kívánunk!

Kocsis Imréné Hajdú-Bihar megyei elnök

Ön mikor járt utoljára hallásvizsgálaton?

Ingyenes hallásvizsgálat februárban

2021. február 1-26. között

Szánjon 15 percet hallása egészségére!

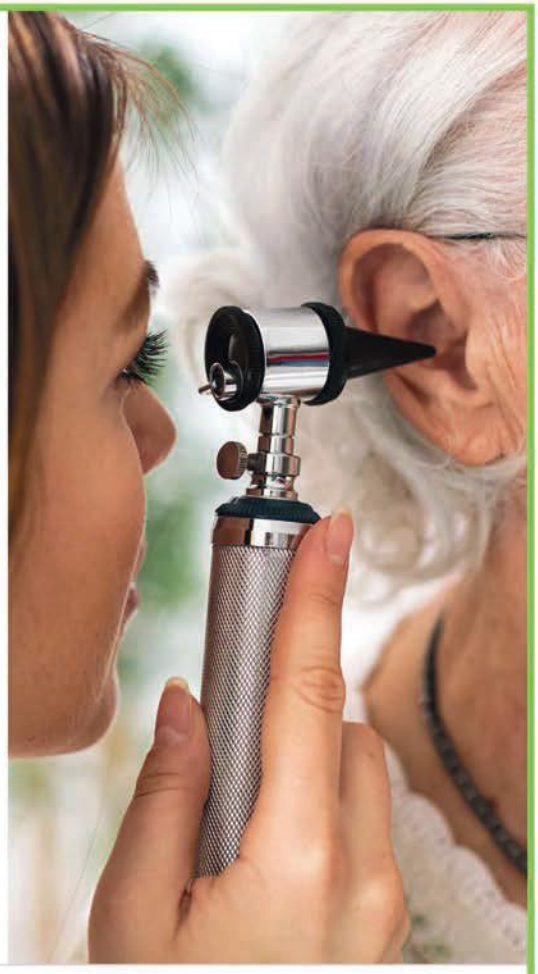
Az elhanyagolt hallásveszteség kutatások szerint a depresszió, az Alzheimer-kór és a demencia előfordulásában is szerepet játszik. Mentális és fizikai egészségünk megőrzése érdekében fontos, hogy a hallásunk rendszeres vizsgálata is rutinná váljon.

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

Időpontra regisztráció a következő ingyenes telefonszámon: **06 80 182 182**

Mire számíthat?

- Fájdalommentes, ingyenes vizsgálat, szaktanácsadás
- Biztonságos, higiénikus környezet, minden ügyfél után fertőtlenítés
- Nincs sorban állás, egyszerre egy ügyféllel foglalkozunk
- Azonnali eredmény



Halláscentrumaink listáját megtalálja honlapunkon: **www.geers.hu**

Jelentkezés: 06 80 182 182

Geers

Szia. Hiányoltunk a fociról!

Legközelebb megyek!

Document ID: KEDP/DADW6X, Lezárás dátuma: 2021.01.22.

NE HAGYD, HOGY A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN!

LÁJKOLD A SZÍVED!

A hosszan tartó indokolatlan fáradtság akár a szívizom gyengeségének egyik előjele is lehet. A Panangin® Forte komplex hatóanyag-kombinációja segíti a megfelelő szívműködést, és hozzájárul a szív és keringési rendszer egészségéhez.

www.panangin.hu

12 ÉVE RICHTER GEDEON

A Panangin® Forte vény nélkül kapható gyógyszer.Gyártó: Richter Gedeon Nyrt.
1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály:+36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu.

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