

Életet az éveknek



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

2024. július

Kedves Klubtagok!

A napokban olvastam egy írást, ami arról számot be, hogy a Harvard Egyetem új tanulmánya szerint a krónikusan magányos felnőttek körében nagyobb a stroke kockázata. Ez rávilágít a magányosság súlyos egészségügyi következményeire és annak fontosságára, hogy társadalmi kapcsolatainkat fontos ápolni az egészség megőrzése érdekében.

Szövetségünk ebben az évben ünnepelte fennállásának 35. évfordulóját. Létrejöttekor fontos alapelveket, értékeket fogalmaztak meg az alapítók, melyek ma is meghatározzák működésünket. Felismerék a közösség erejét, a mentális és fizikai egészség megőrzésének szerepét, az aktív, jó minőségű élet megőrzésének alapvető elemeit. Építsünk közösséget! – fogalmazta meg Knoll István. Felismerték, hogy a magányosság életünkre gyakorolt negatív hatásait csökkenteni kell.

A magányosság nem csupán mentális egészségi problémákat okoz – például, depressziót okozhat –, hanem fizikai egészségügyi következményekkel járhat, beleértve a szívbetegséget és a demenciát. A legújabb kutatások rávilágítanak arra, hogy a krónikus magányosság növelheti a stroke kockázatát.

A Harvard T.H. Chan School of Public Health által végzett tanulmány 8936 50 évesnél idősebb személyt vizsgált meg, akiknek a családjában nem volt jellemző a stroke betegség.

Az adatokat a Michigani Egyetem Egészség- és Nyugdíjtanulmányából gyűjtötték össze, amelyben a résztvevők kétszer – 2006 és 2008 között, valamint 2010 és 2012 között – jelentették magányossági szintjüket egy skálán vizsgálva. A kutatók négy csoportot azonosítottak:

(folytatás a 3. oldalon)

A TARTALOMBÓL:

Júniusi Sopi túra * Senior+ Expo októberben * Jubileumi ünnepség Zalában * Agytornászok találkozója Kabán * Kulturális Fesztivál Lábatlanon * Domaszéken találkoztak újra a vármegye nyugdíjas egyesületei



Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért Program 2024. megvalósításáról

Az Aktív Magyarország logója számtalan településen feltűnt az utóbbi időben. A szövetséghez tartozó klubok tagjai körében a mozgás igen sokféle formája népszerű. Azok, akiknek az egészsége nagyobb megterhelést nem enged, azok a gyaloglásnak, egymás lakóhelye, a lakóhelyek környezetének megismerésével egybekötött sétának hódolnak. A júliusi és a következő hónapok Hírleveleiben ezek a tudósítások töltik be a főszerepet. Persze, tudjuk, hogy az írásban és fotókban is rögzített eseményeken kívül még sok helyen kapcsolódtak be az Aktív Magyarország programba.

Júliusi Hírlevelünkben a következő írások tudósítanak a nyugdíjasok mozgással töltött napjairól.

- Cuha völgyi séta az Aktív Magyarországért programsorozat keretében
- Klubvezetői Túra
- Szépkorúak Sportfesztiválja a Bikás Parkban
- Szenior programok Petőházán

Továbbra is várjuk az Aktív Magyarország Mozgással - Tudással az Aktív Idős-program megvalósításáról szóló tudósításokat.



Júniusi Sopi túra

„Minden gyönyörű táj a maga módján a világ
leggyönyörűbb tája, mert egyedi,
megismételhetetlen,
mint egy klasszikus alkotás”.

(Galgóczi Erzsébet)

A Délibáb Népdalkör Egyesület június 12-én rendezte meg a két-évente tartandó Sopi túrát.

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szervezete ebben az évben 35 éves. A jubileumi év rendezvénysorozatának része volt az egyesület programja is. A szervezőkön kívül a vármegyéből 18 klubból, illetve egyesületből érkeztek nyugdíjasok, több mint 150-en.

Diószegi Anna polgármester üdvözölte a szépkorúakat. A köszöntők után a jelenlévők a szövetség elmúlt 35 évéről és községünkről hallhattak rövid tájékoztatást, majd kezdődött a nap igazi programja.

A „csapatok” autóbusszal mentek a soponyai szőlőhegy bejáratáig. A szállítást Túróczki József saját autóbusszával ingyen vállalta. A hegyőr háztól gyalogosan a Borházig tartott a séta, ahol zsíros kenyér fogadta a kissé fáradt társaságot. Dr. Ulcz Gyula, a Hegyközség elnöke, borgenerális tájékoztatást adott a hegyközség megalakulásáról – 35 éves –, feladatairól. Előadást tartott a szőlőművelésről, a „hegyben” természetett szőlőfajtákról, borokról, majd a borkóstolás következett, amikor is több jófajta, díjnyertes soponyai bort kóstolhattak meg nyugdíjas társaink. Ezután megkoszorúztuk az Orbán szobrot, borral lelocsoltuk, kérve bő termést és áldást a szőlősgazdákra.

Azon társaink, akik nem tudták vállalni a gyalogolást, „lovaskocsikáztak”. Ács Gyula csodaszép lovai húzták a bőrüléssel kocsit. Megtekinthették a református templomot és szoborparkot, ahol Kovács-Csiba Krisztina nagytiszteletű asszony fogadta a látogatókat.

Közben minden csapat kapott feladatot is szövetségünkről és községünkről szóló kérdések formájában (TÍZ KVÍZ), és verset is írhattak – Rímfaragó is volt.

Visszatérve, fél kettő körül mindenkinek jól esett a finom gulyásleves pogácsával, amit a Mesevár Óvoda konyháján készítettek. Ebéd után mindenki izgatottan várta, hogy kihúzzák-e nyerő számát, ugyanis tombolasorsolással, majd az ajándékok átadásával zárult a nap.

A nap folyamán megtekinthető volt a könyvtár – dr. Kerkovits Gyula hagyatéka –, illetve a „Régi idők játékaik és maci kiállítás”, de kézműveskedni is lehetett.

A nap vége felé kellemesen elfáradva, élményekkel és barátsággal gazdagon térhetett haza mindenki.

(Rossz időt jósolt a meteorológia erre a napra, de csak egy kicsit „áztunk meg!”)

Íme pár vers, amit ezen a napon „faragtak” társaink:



Gyerünk a nagy útra,
Vár a Sopi túra.
Bár hideg van a hegyen,
Vagyunk vagy 150-en.
Borral várnak nem vízzel,
Nem bírunk a TÍZ KVÍZZEL
Gyalogoltunk nem fáztunk,
Jobb lett volna kocsikázunk.

Kora reggel csörög az óra,
talpra fel, indul a Sopi túra!
Jön a busz, sok jó program vár,
Kár, hogy szabadságra ment a nyár.
Van itt minden: gyermekmúzeum, tengernyi jó,
hegymenet, zsíros kenyér, borkóstoló.
A Nap elbújt, esélyes a bőrig ázás,
lenn a faluban indulhat a kocsikázás.

Régi népdal átköltve:
Soponyai szőlőhegyen foly a bor, foly a bor,
Kár annak mindegyik cseppje, ha elfoly, ha elfoly.
Gyere rózsám tartsunk oda poharat, poharat,
Itassuk meg ezt a szomjas madarat, madarat.

Soponya, Délibáb Népdalkör Egyesület



Kedves Klubtagok!

(folytatás a 1. oldalról)

- tartósan alacsony mértékben magányosak;
- visszatérően magányosak;
- újonnan kezdődően magányosak;
- tartósan nagymértékben magányosak.

Megfigyelték, hogy azoknál az embereknél, akik tartósan magas magányosságról számoltak be mindkét mérési időpontban, 56%-kal nagyobb volt a stroke kockázata azokhoz képest, akik egyik alkalommal sem érezték magukat magányosnak. A „visszatérő” csoport tagjainál 25%-kal volt nagyobb a stroke előfordulása.

Ilyen írásokat olvasva különös büszkeség tölt el, hogy a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetség elnöke lehetek. 35 éve közösségeket építünk, sok idősödő és idős társunknak az életébe örömet hozunk, értelmes és jó minőségű elfoglaltságot. Ez egyben azt is jelenti, nagy a felelősségünk!!! Környezetünkben sok a magányos ember. Kérlek benneteket, beszéljétek az „Élet az éveknek” mozgalomról, arról, mennyire jó ennek a szervezetnek a kötelékébe tartozni. Kis túlzással, életetek menthetünk. Bár a tanulmány szerint semmit túlzás nincsen ebben!

A közösségbe való bekapcsolódásra több lehetőség is kínálkozik: helyi könyvtár és művelődési házak

eseményei, klubjaink táncórái, örömtánc vagy kártyajáték programjaink, közös üdülés, gyaloglásban való részvétel mellett online platformokon is kereshetünk barátokat, vagy csatlakozhatunk hobbicsoporthoz. Emellett fontos a meglévő kapcsolataink ápolása is.



Tavaly október óta munkánkat az Aktív Magyarországért Állaptitkárság is támogatja. Az a szakmaiság, amit képviselnek, összhangban van mindazzal, amit alapításunk óta képviselünk. Az ország minden területéről jönnek a hírek a gyaloglóklubok létrehozásáról; kapjuk a fotókat az örömtáncról, a memóriatréningről, az erdei kirándulásokról, a művészeti fesztiválokon történő fellépésekről. Ebben a hírlevélben is több írás számol be klubjaink egészségmegőrző, vagy inkább örömszerző munkájáról.

Szép és aktív nyarat kívánok minden kedves Klubtagunknak!

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva

Október 25-26-án a BOK csarnokban újra Senior+ Expo



A Senior Expo Magyarország egyetlen olyan rendezvénye, amely az 50 év feletti és a nyugdíjas korosztályra fókuszál! A kiállításon olyan termékeket és szolgáltatásokat mutatnak be, amelyek az életminőség javítását célozzák. Ezen kívül színes programokkal, interaktív bemutatókkal, előadásokkal, egészségügyi szűrésekkel, koncertekkel, sztár fellépőkkel várják majd a látogatókat.

Az idei Senior Expo házigazdája ismét Endrei Judit lesz. Endrei Judit tapasztalata és elkötelezettsége garancia arra, hogy az idei Senior Expo ismét felejthetetlen lesz a páratlan élményeknek, inspiráló előadásoknak, interaktív programoknak köszönhetően.

Az esemény friss híreiért kövessétek a Senior Expo Facebook oldalát, illetve mi is beszámolunk az eseményekről. Mint például arról, hogy az egyik sztárfellépő nem más, mint Csonka András, a népszerű színész és énekes, aki több évtizede varázsolja el közönségét tehetségével. Számos színházi előadásban és televíziós műsorban láthattuk már, és most örömmel fogadta el meghívást a Senior Expóra! Csonka Andrással október 25-én 16 órától találkozhat a közönség.

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

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

Kiadja: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet 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



Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért Program 2024. megvalósításáról

Cuha völgyi séta

az Aktív Magyarországért programsorozat keretében

A televízió ugyan – eléggé el nem ítéhető módon – nem közvetítette a sétát, pedig május 22-én a Cuha völgyben magas szintű találkozóra került sor. A magas szintet a Bakony, a 41 fős találkozót pedig a Győr-Moson-Sopron vármegyei és a budapesti nyugdíjas klubok megjelent tagjai biztosították.

A találkozó megszervezésének első lépéseként Varga József (a továbbiakban Jóska), az országos szövetség sport- és szabadidős bizottságának tagja, és egyúttal a vármegyei szervezetben hasonló tisztséget betöltő felelőse, saját programjukhoz csatlakozva, meghívta a budapesti nyugdíjas klubokat egy közös sétára a vadregényes Cuha völgybe.

Az invitálás csábító tartalommal bírt: nincs emelkedő, babakocsival is járható útfelület, csobogó patak, szurdokvölgy, kiépített pihenőhelyek, nonstop vidám hangulat és a célállomásnál büfé.

A részletes útvonalterv szerint az első találkozási pont a győri vasútállomás, ahonnan csatlakozva a helyi csoporthoz és a helyi járathoz, együtt zakatolunk tovább Porva-Csesznek állomásig, majd onnan gyalogbusszal séta Porva pihenőhelyig, ahol ismét vonatra szállva Győrig meg sem álltunk, kivéve, ha a MÁV másképp döntött (ők nyertek).

A nagy nap előtti időszakban ugyan bőven jött az égi áldás, de mi azért mind a tizenhárman bíztunk benne, hogy megússzuk. Mint utóbb kiderült, megúsztuk, sajnos majdnem szó szerint.

Mindenesetre – annak ellenére, hogy Győrig gyalog megtéve az utat, 10 évre eleget tettünk volna a Gyalogló Idős klub elvárásának – mégis vonattal mentünk és érkeztünk meg a győri vasútállomásra, ahol Medveczki Aranka, egyesületünk (Életet az Éveknek Területi Egyesülete) elnökhelyettese, nem mellesleg az országos szövetség sport- és szabadidő bizottságának titkára vezetésével rátaláltunk sétatársainkra és a továbbutazásra kiszemelt szerelvényre.

Bakonyszentlászlón csatlakozott hozzánk a helyi nyugdíjas klub vezetője, Páris Pálné (továbbiakban házigazda) néhány klubtagja és több esőfelhő.

Megnyíltak az ég csatornái és ezzel együtt megnyílt a „B” terv, mely szerint akik úgy gondolják, hogy nem vállalják a kb. 5 kilométeres sétát, azok Vinye állomáson leszállhatnak és házigazdánk idegenvezetésével rövidebb távon haladva megismerkedhetnek a település nevezetességeivel.

Néhányan ezt a rögtönzött programot választották, nem tudván, hogy ezzel milyen élményből maradnak ki (igaz, akkor még mi sem!).

Porva-Csesznek állomásig többnyire azzal voltunk elfoglalva, hogy előkapjuk a hátizsákból az összes vízhatlan (vagy annak hitt) öltözetet, és beélesítsük a csúszásgátlónak előléptetett nordic botokat.

Mint utóbb kiderült, felesleges volt a pánik, mert leszállás után néhány perccel megszűnt az égi, amúgy aranyat érő áldás. Legalábbis felülről. Mert alulról bőven volt utánpótlás a turistautat keresztező hömpölygő Cuha patakban.

Belénk villant a felismerés: nordic bot helyett hasznosabb lett volna, ha inkább gólyalábat hozunk, de nem így történt.

Mi akkor a megoldás? A patak kiszáradását mégsem várhatjuk meg, hiszen Demjén Rózsitól tudjuk, hogy „...a vonat nem vár!” és ezért nekünk időben kell elérnünk Vinye pihenőhelyet. Akadt, aki telefonos segítséget akart kérni Árpád apánktól az átkeleknél szerzett nagy tapasztalatára támaszkodva, de nem volt téreőr.



Viszont Jóskának szerencsére volt vizijártasságija – legalábbis a lábára húzott gumicsizma ezt sugallta –, aminek segítségével bemutatta, hogyan lehet száraz lábbal átkelni a patakon.

A felderítő tapicskolás után következett az egyenkénti átkelés, a kötél nélküli kötél tánc a patakmeder szikláin és fatörzs darabjain, egyik kézzel nordic botra, másik kézzel Jóska karjára támaszkodva.

Egyesületünk elnöke, Tímárné Penczi Ildikó szintén lekapta cipőjét és abszolút méretre szabott, valódi bőr-mezítláb kollekcióban lépett be a patakba, majd mint a Segítő Kezek Alapítvány önkéntese segítette és gyorsította a túlpartra jutást. Ezt a módszert mások is átvették, meghonosítva a cipő+zokni le-átgázolás-törcsi-retúr cipő+zokni standard koreográfiát.

A koreográfia csiszolását nagyban segítette, hogy még hat alkalommal volt lehetőség

ismételni a mozdulatokat, mialatt Jóska már betéve tudta, hogy a kötél táncosok közül ki a jobb és ki a balkezes. Sőt! A sorozatos átkelésekkel nemcsak tapasztalatunk, kreativitásunk is nőtt.

Az ugrásszerűen megnőtt gumicsizma kereslet kielégítésére a gyakorlott vizenjárók kettő az egyben mintára, cipőjükre színes műanyag zsákokból vízhatlan réteget alkotva meneteltek át a patakon. Nekik gondot csupán az jelentette, hogy a következő átkelésnél ne keverjék össze, hogy melyik a jobb és melyik a balos zsák. Mindenesetre a gázlók átkelési időtartama folyamatosan csökkent, így az utolsó leküzdése csupán néhány másodpercet vett igénybe. A túlparton azután jogosan és lelkesen kiáltottunk fel: megszereztük az olimpiai kvótát!

Utólag belegondolva, elképzelhető, hogy a csúcs-



javítást némileg segítette, hogy a gázlótól néhány méterre gyaloghíd kötötte össze a két partot.

A kihívásokkal tűzdelt séta során mindössze egyetlen alkalommal történt egy kicsi baki, amikor egyik klubtársunk (csak azért nem írom le, hogy Magdi, mert nem akarok személyeskedni) a patakmeder felderítésbe kezdett, de erről a szándékáról elfelejtette értesíteni válltáskáját, melyet ezért váratlanul ért a hirtelen súlypont eltolódás, amit ő már nem tudott korigálni. Viszont kiderült, hogy a nadrágja kiváló nedvszívó anyagból készült, gyorsan telítődik és nehezen szárad.

Mindezen kalandok mellett különleges élményt jelentett a Cuha völgy természeti adottsága, az utat szegélyező különleges alakú hatalmas sziklafalak, felfedezésre váró barlangok, alagutak, tájkoztató táblák, a dús vegetáció és a Gubányi Károly viadukt, hogy csak néhányat megemlítsék a látnivalók közül, melyet mint hab a tortán, megfejtelt a baráti fogadtatás, a séta közbeni és utáni vidám beszélgetés.

A célhelyre érkezve meghódítottuk Vinye pihenőhely büfét, s miközben bekapcsoltuk a környezetkímélő, napenergiával működő szárítót, egyhangúlag állapítottuk meg, hogy az a legszelebb patak, amelyiken át kell jutni a túlpartra!

Vonatunk indulásáig folytattuk a csevegést Jóskával és házigazdánkkal, Magdival, akitől megtudtuk, hogy a bakony-szentlászlói klubtagok gyakran rendeznek itt bográcsos klubnapot.

Megköszönve a meghívást, viszonzásul szeretettel várjuk a Győr-Moson-Sopron vármegyei csapatokat június 27-én a budapesti tízpróbán.

Tudósításom végén idézem a rendhagyó búcsú mondatot: Jövőre Veletek ugyanitt..., de végig a patak innenső partján!

Renfer István
klubvezető,
Taurus Nyugdijas Klub





Klubvezetői túra

„Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program” az Aktív Magyarországért felelős Államtitkárság támogatásával valósul meg a Nyugdíjas Klubok és Idősek Életet az éveknek Országos Szövetsége szervezésében. A program keretén belül tartottuk a Győr-Moson-Sopron Megyei Klubtanácshoz tartozó klubvezetőknek a Bakonygyiróra tervezett túráját. A klubvezetők bevonásával az volt a célunk, hogy a program minél sikeresebben járuljon hozzá az aktív idősödéssel kapcsolatos szemlélet formálásához, az életminőség javulásához. Szeretnénk, ha a klubvezetők segítségével a helyi közösségeink erősödne, és mind többen vennének részt mozgásprogramokban, amely a testi-lelki egészség megőrzését szolgálják.

A vasútállomásról gyalog indultunk el a túra kiinduló pontjához a bakonygyiróti Pincesor Öreghegy lábához. A gyülekezőt követően enyhe emelkedőn szemléltettük meg a természet és az épített táj szépségeit.

A közös túrát rövid beszélgetés, közös értékelés követte.

Jászai László Nyugdíjasklub



Szépkorúak Sportfesztiválja a Bikás Parkban

Komárom-Esztergom vármegyéből június 12-én a Tatabánya Alsógallai Nyugdíjas Klub, a Dózsakerti Nyugdíjas Klub, a Környei Nyugdíjas Klub, az Oroszlányi Nyugdíjas Klub, valamint a Táti Nyugdíjas Klub vett részt a Szépkorúak Sport Fesztiválján Budapesten, a Bikás Parkban. Nyugdíjasaink nagyon élvezték a sport feladatokat. Aktívan részt vettek a játékokban, folyamatosan csatlakoztak, ha táncolni hívták őket a szervezők.

Különösen a paleó-táplálkozás és a különböző gyógyászati krémek iránt mutattak érdeklődést. Egyes becslések szerint több mint 2000 ember vett részt a rendezvényen. Köszönjük a szervezést!

Klubjaink aktívan részt vesznek a gyalogló klubokban is. Rengeteg túrát szerveznek és azt örömmel gyalogolják végig.





A „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program” az Aktív Magyarországért felelős Államtitkárság támogatásával valósul meg a Nyugdíjas Klubok és Idősek Életet az éveknek Országos Szövetsége szervezésében. A program keretén belül június 24-én a Győr-Moson-Sopron Megyei Klubtanácshoz tartozó klubok tagjai Kovács Kriszta szenior tréner vezetésével gyalogláson és interaktív előadáson vettek részt. A közel száz fős csoport bemelegített a gyalogláshoz, majd a Petőháza területén lévő tó körül gyalogolva egyensúly-fejlesztő, fizikai erőnlétet megőrző gyakorlatokat végeztek. Nem maradhettek ki az idős korban fenyegető demenciát megelőző, késleltető gyakorlatok sem.



A sétát követően jó hangulatban mentálhigiénés interaktív előadáson vettek részt a klubtagok. A résztvevők hallottak arról, hogy mit tehetnek saját és családtagjaik, közösségeik jól-léte érdekében. Mindkét programot nagyon hasznosnak tartották a résztvevő nyugdíjasok.

Varga József

S
Z
e
n
i
P
o
r
t
ő
p
r
á
z
á
n
a
m
o
k

ELIT
—cipő—
az egészséges lábért

LÁB EGÉSZSÉGÜGYI SZŪRÉS
Az egészséges lábért

www.elitgyogycipo.hu

Koncollettartó:
Magy. Anita Magyar Balázs
20 / 221 / 2417 20 / 229 / 8828

Jubileumi ünnepség Zalában

Június 19-én, a zalaegerszegi Art-Moziban megtartottuk az Életet az Éveknek Klubszövetség Zalai szervezete megalakításának 35. jubileumát. Az ünnepi megemlékezésre meghívtuk a szervezetenkhöz tartozó 50 klub képviselőit. A telt házra sikeredett rendezvényen az alapítástól eltelt idő eseményeire a zalai szervezet elnöke dr. Kocsis Gyula visszaemlékezése és meghívott a vendégek köszöntése után dr. Sifter Rózsa a vármegye főispánja, Balaicz Zoltán, Zalaegerszeg város polgármestere, a városi időügyi tanács elnöke, idősbarát polgármester, Pácsnyi Imre a vármegyei közgyűlés alelnöke, a vármegyei időügyi tanács elnöke és Szecsődi Józsefné a szövetség országos alelnöke, Fejérmegyei szervezet és a kulturális bizottság elnöke mondott köszöntő beszédet.

Dr. Sifter Rózsa szólt arról, hogy felbecsülhetetlen munka az idősök közösségbe szervezése, a testi-lelki erőnlétük fenntartása. A cselekvés azért, hogy ne kívülről legyenek a technikai fejlődésnek. A fiatalok tanulhatnak tőlük élettapasztalatot, tisztelet, alázatot, munkamegebecsülését, hazaszeretet. Ezek olyan stabil értékek az idősök körében, amelyek tanácsokkal, válaszokkal szolgálhatnak a fiatalok számára is. A klubok lehetőséget jelentenek új barátok, ismeretek megszerzésére is. Mark Twaint idézve kifejezte, hogy a ráncok azt jelzik, hol van a mosoly helye.

Balaicz Zoltántól elmondta, hogy büszke a szervezetünktől kapott idősbarát polgármesteri címre. Elmondta, hogy neveltetésének része volt az idősök tisztelete, megbecsülése. Történezként visszatekintve pedig szólt arról, hogy az elmúlt évtizedekben generációk sora tette a maga feladatát, háborús, válságos időkben is, a mostani eredmények az ő helytállásukat is dicsérik. A virtuális fejlődés világában is szükség van lokálpatrióta szervezetekre, a jövőbe tekintés a célkitűzés kortalan. Az álmok megvalósításához minden segítő kézre szükség van a jól szervezett közösségekben – mondta, s elismerésül díszoklevelet adott át a nyugdíjasokat képviselő zalai szervezetünknek. Az elismerést az elnök, valamint Vidovicsné Bene Erzsébet és Németh István elnökhelyettesek vették át.



Pácsnyi Imre beszélt arról, hogy a társadalmi fenntarthatóság szempontjából hasznos a nyugdíjas szövetségek munkája, ahol erős, hatékony egységben tevékenykedhet mindenki a lehetősége, tehetsége szerint.

Szecsődi Józsefné az országos szövetség alelnöke hangsúlyozta, hogy a klubok működésében fontos a barátság, az együtt töltött idő. Ha a klubok jól koordinálják a feladatokat, akkor sok, munkát elvégző közösség jönnek létre. Mint ilyen szervezet vezetőjének, az országos szövetség díszoklevelét adta át a zalai szervezet elnökének.

A rendezvényt megtisztelte jelenlétével Kovács Ferenc, Lovászi polgármestere és az ugyancsak idősbarát polgármester címet kapott Csárdi Tamás, Zalakomár polgármestere. Részt vett a rendezvényen szövetségünk Győr-Moson-Sopron vármegyei elnöke, Zsámbokiné Buday Anna és Troják Frigyes, Komárom-Esztergom vármegyei elnök. Elfogadták meghívásunkat intézményvezetők, a sajtó képviselői és vállalkozások vezetői.

A köszöntők elhangzása után díszoklevelet (illetve, mint kiderült sajtóhiba miatt díszoklevelet) adtunk át alapító klubjaink közül a mai napig működő nagykanizsai Belvárosi Nyugdíjas Klubnak, a zalaegerszegi Nefelejcs Nyugdíjas Klubnak, a lovászi Olajbányász Nyugdíjas Klub Egyesületnek, a bázakerettyei Olajipari Nyugdíjasok Klubja Egyesületnek és a nagykanizsai TUNGSRAM Nyugdíjas Klubnak. Köszöntöttük két, már több mint harminc éve aktív klubtagunkat, dr. Kopeczky Ildikót, aki 35 éve tagja az Asztma klubnak és Somogyi Jánosnét, aki 32 éve tagja a zalaegerszegi Kertvárosi Nyugdíjas Klubnak. Szervezetünk sportéletét gazdagító sportolói és sportszervező tevékenységéért Ruzsin Pál, Lázár Béla és Császár Dezső vehetett át elismerést. Kulturális tevékenységéért Iványi Ildikó, Fülöp Katalin, Kerese Sándor, Salamon Gyuláné, Major Mihály, a Csesztregi Korhatártalan Klub és a nagykanizsai Gyöngyvirág Néptáncklub kapott elismerést. Közösségi munkájukért pedig Kozma Ferenc, Tóth Károlyné, Bajzikné Panni, Németh Szilveszterné, Molnár Frigyesné, Németh István és Vidovicsné Bene Erzsébet vehettek át díszoklevelet. Kiváló





Klub címet kapott a zalakomári Egymásért Klub. Zalai szervezetünk megköszönte a segítséget, támogatást Zalaegerszeg Város Közgyűlésének, a Keresztury Dezső Városi Művelődési Központnak, a Szerapisz-Zala Kft.-nek, a Gura Nyomda Kft.-nek, a Zala Vármegyei Civil Központnak, a Zalaegerszegi Televízió és Rádió Kft.-nek és a Zalai Hírlapnak.

Az elismerések átadása után a jelen lévők az Hevesi Sándor Színház művészei – Tamádi Anita, Kovács Virág, Mihály Péter és Ticz András – egy jó hangulatú gálaműsorral köszöntötték. A művészek előadását állva tapsolta meg a hálás közönség. Köszönet illeti őket az örömteli, vidám hangulat megteremtéséért.

A rendezvény végén meglepetésként idős korú alkotók által felajánlott művészi munkákat és a klubok ajándékait sorsoltuk ki a résztvevő klubtagok között. A rendezvényt konferanszként kézben tartotta Vidovicsné Bene Erzsébet, végig fotózta Györffy István. Az elismerések átadásánál közreműködött Németh István. Köszönet illeti őket és köszönet illeti mindazokat, akik a szervezésben, előkészítésben, a színpad berendezésében közreműködtek. Köszönet az Art-Mozinak a megfelelő körülmények biztosításáért. Köszönet azoknak, akik megtisztelték részvételükkel a rendezvényt és utána pedig gratuláltak annak sikerességéhez.

Köszönjük zalai szerveztünk elnöksége nevében.

dr. Kocsis Gyula



Teljesítménytúráztak az Örökifjak Oroszlányban

A KEM Természetjáró Szövetség rendezésében június 8-án Bajon 13 fővel vettünk részt a Wittner Antal Emléktúrán. Az 5 km-es távot vállaltuk.

Ragyogó napsütéses délelőttön csoportos túrával indultunk a rajtból. Az elején kényelmes sétával haladtunk. Kb. fele úton beértünk a hegyoldalba, ahol folyamatosan emelkedő szakasz következett, a meredek parton fölfele többen segítségre szorultak.

Mindenki becsülettel teljesítette a távot, közben a szép tájban gyönyörködtünk. Több óra után értünk a célba, ahol zsíros és lekváros kenyér várt bennünket. Csoportunk – mint a legnagyobb csoport – az emléklapon és jelvényen kívül serleget is kapott elismerésül.

Kellemesen elfáradva indultunk Tatára, ahol kalóriapótlásként fagyiztunk egyet a csodálatos Öreg tó partján. Nagyon jól éreztük magunkat, így folytatjuk a túrázást.

Cserna Andrásné klubvezető



Agytornászok találkozója Kabán

Tavaly jártam életemben először Kabán, egy nyílt, országos Rummikub versenyen. Az akkori kellemes élmények hatására idén ki nem hagytam volna, hogy részt vegyek az immár VII. Meteorit Rummikub Kupán. A Kiss Lajosné, Kati vezette Őszirózsa Hagyományőrző Egyesület május 25-ére, szombatra hirdette meg az eseményt, amiről a Budapest Kertvárosi Rummikub tagjaként, úgy, mint a múlt évben, most is örömmel osztom meg élményeim az olvasókkal.

A vonatút, a tavalyihoz képest, egy kilométerrel sem csökkent, vagyis klubtársaimmal és további, az ország különböző részeiből szintén a Nyugati pályaudvarra érkező, és onnan velünk együtt Kabára igyekvő játékosokkal 2 és fél órát utazva érkeztünk meg ebbe a kedves és vendégszerető városkába. De egy cseppet sem bántuk meg, hogy az időt kártyajátékokkal elütve, vállalkoztunk erre az útra.

Emlékeztünk tavalyról, hogy az állomáson kabai játszótársak várnak majd minket autókkal, és fuvaroznak a versenynek helyszínt adó Mácsai Sándor Művelődési Ház és Városi Könyvtárba, és ez így is történt. Ott a korán kelést és az utazás fáradalmait finom, friss kávéval igyekeztek a versenyen való részvételről lemondó, de annak előkészítésében és a vendégek ellátásában részt vevő, a kávé kivül remek szendvicsekkel, lilahagymás zsíros kenyerekkel fogadó, tavalyról, de más települések versenyeiről is számunkra ismerős, egy nevét elhallgató támogatótól kapott, új egyenpólót viselő Őszirózsa rummikubosok. S nemcsak érkezésünkkor, de a szünetekben sem fogytak el az asztalokról a finomságok, beleértve a saját készítésű, illetve a Hodosi cukrászdától kapott remek sütemények, s persze a termoszkoból sem fogyott ki a kávé.

Miután felfrissültünk, és az otthon korán reggelizők is csillapították éhségüket, elfoglal-



tuk az első fordulóhoz kijelölt helyünket. Kiss Kati köszöntőjét követően, aki fejezte ki örömet, hogy 7 vármegyéből 108-an érkeztek a VII. Meteorit Rummikub Kupára, a megnyitóra meghívott kabai polgármester, Szegi Emma vette át a szót. Ezt a mosolygós, közvetlen, de energikus asszonyt már a tavalyi versenyen megismertem, és ahogy akkor, most is jól esett hallani milyen büszke arra, hogy Kaba ilyen, a demencia megelőzésére szolgáló agytornának adhat helyet. Megemlítette, hogy a Rummikub játék olyan népszerű a városukban, hogy már a helyi Szociális Otthonba is befészkelte magát, és az idősek egyik kedvenc időtöltése lett. Hozzátette, hogy a mai világban felbecsülhetetlen kincs, ha az idősek szellemileg frissek maradnak, és örült, hogy köztünk is sokat lát belőlük, majd sok sikert kívánt minden résztvevőnek.



A polgármester asszonytól a játékmester, Túri Sándor vette át a szót, aki mielőtt megnyitotta volna a versenyt, felhasználta az alkalmat, hogy bejelentse egy új közössége, az Agytornászok Szabadidő és Életmód Egyesület április 8-ai megalakulását. A társaság célja generációk és korosztályok összekötése, közösség

építés, a szabadidő hasznosabb eltöltésre ösztönzés, a szellemi és fizikai képességek fejlesztése, idős korban ezek fenntartása. Elnöke, Túri Sándor, az elnökség két tagja pedig Kiss Kati (Kaba) és Kovácsné Kerekes Kati (Karcag). Jövőbeni feladatuk az egyesület népszerűsítése és a tagtoborzás. Nemes feladatra vállalkoztak, kívánom, hogy siker kísérje útjukat!

A bejelentés után elkezdődött a helyezésekért folyó, de barátságos, nem vére menő verseny. A fordulók közti szünetekben a szíves vendéglátáson túl más, szívet melengető élményben is részünk volt. A művelődési ház emeleti terasza felső sarkába fecskék fészkeltek be magukat, a falon pedig egy másik fészek készült. A kedves kis madárkák rekedése és csiripelése tovább fokozta a már korábban megalapozott jó hangulatot. A második szünetben, mint minden versenyen, és tavaly itt is, fénykép készült a résztvevőkről, hogy hazatérve is bármikor felidézhesük, kikkel töltöttünk kellemes órákat egy elmeélesítő versenyen, Kabán.

Minden verseny izgalmas pillanata az eredményhirdetés. A harmadik fordulót követően a fordulók eredményeit számítógépen összesítve erre is sor került. Elsőként a monorierdőiek szlogenjéhez, a „vesztesek nélkül nincsenek győztesek”-hez igazodva Túri Sándor a BKRK versenyzőjét, Örkényi Mihályt szólította és adta át neki a monorierőiek adományozta díjat. Majd tovább sorolva, milyen eredményt hányan értek el, a végén eljutott az első három helyezettig.

A győztes, ahogy tavaly, idén is, a 12-ből 9 partit nyert karcagi versenyző, Víg Imréné lett. Második helyen a veresegyházi csapatban, a Medveotthonban játszó Jászai Marcsi végzett 8 győzelemmel, míg a bronzkupát, a 7 győzelmet a többi hasonló eredményt elérnél magasabb pontszámmal, a Móri Ezerjő Nyugdíjas Egyesülből Monostori Terézia kapta. A résztvevők között néhány különdíjat is kiosztottak. Köztük volt a Kupán az Ószirózsa Hagyományörző Egyesület legjobb eredményt elért versenyzője, Serdült József is.

Az eredményhirdetést követően, elkészítettünk a házigazdától és a már a Művelődési ház előtt sorakozó autókba szállva kis izgalmat okozott, hogy odaérünk-e időben az állomásra. De annak ellenére, hogy „sofőrjeink” szigorúan betartották a majdnem az állomásig tartó 30 km/órás sebességkorlátozást, úgy tudom mindenki épségben és időben hazatért.

F.G.



8-tól 80 évesig együtt alkottak a generációk

2009 óta a tatabányai foltvarrók június harmadik hétvégéjén a szabadban varrnak, azt is megmutatva egyúttal, hogy miről szól a foltvarrás. A Forgó-Orsók Foltvarró Egyesület is évek óta kiköltözik a Puskin Művelődési Ház mellé varrni, és mindenkit varrásra csábítani.

Idén meghívtuk a városban működő másik két csoportot is, a Folt-Volt és a Foltvarázslók csoport tagjait, és természetesen az apró Foltmások sem hiányozhattak.

A rögtönzött kiállításra is mindenki hozott egy-egy alkotást, így gyönyörködhettünk egymás munkáiban is, tanulhattunk egymástól.

És varrtunk, varrtunk, varrtunk, beszélgettünk, örültünk egymásnak...

Igazi varrós örömnep volt ez a nap!





Kulturális Fesztivál Lábatlanon

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Komárom-Esztergom Vármegyei Szervezete éves programjának megfelelően június 14-én remek hangulatú művészeti fesztivállal ünnepelte a Szövetség fennállásának 35 éves évfordulóját a Lábatlani Önkormányzat által támogatott program keretében a lábatlani Gerenday Házban.

Az eseményen került sor az évfordulót ünneplő klubok okleveleinek átadására. Az okleveleket dr. Kocsis Gyula, a szövetség alelnöke adta át. Oklevelet kaptak a szervezetet támogatói is: Romanek Etelka, a vármegyei közgyűlés alelnöke, Popovics György, a vármegyei közgyűlés elnöke, dr. Kancz Csaba főispán, Turi Lajos Tát, Teller Péter Lábatlan, Mihelik

Magdolna Nyergesújfalu polgármestere, Zuber Éva, a tatabányai Puskin Művelődési Ház vezetője és Rostás Jánosné, a vármegyei szervezet volt kulturális alelnöke. Oklevelet kapott még Saródiné Belkovicz Mária Margit, az epöli klub vezetője, Cserna Andrásné, az oroszlányi Örökifjak klub vezetője és Ürmös Lászlóné, az oroszlányi Értelmiségi klub volt vezetője az idősek és nyugdíjasok érdekében végzett lelkiismeretes munkájáért.

Gratulálunk mindannyiuknak!

Az oklevelek átadása után színvonalas kulturális program keretében ünnepeltek a jelenlévők.

Csordás Ferencné
Vármegyei elnökhelyettes

Kedves Klubvezetők, Kedves klubtagok!

Örömmel tájékoztatom Önöket, hogy július 20-án 10:00 órától elkezdődik 2024/25-ös évadunk szeptemberi és októberi műsoraink jegyértékesítése. zeretettel ajánlom figyelmükbe színházunk 2024/25-ös évadát, amely a Családok évada címet viseli. Így amellet, hogy régi nagy kedvenceiket is megtalálják majd műsorunkban, most még több időt tölthetnek családtagjaikkal, gyermekeikkel, unokáikkal, hiszen repertoárunk bővelkedni fog a gyermekek számára is élvezetes előadásokból.

Nagy örömmel tájékoztatom Önöket, hogy a 2024/25-ös évadban megújul a Budapesti Operettszínház Nyugdíjas Programja. A meglévő időszakos kedvezmények mellett, most állandó akciókat is igénybe vehetnek majd nyugdíjas partnereink. Programunk elsősorban nyugdíjas szervezeteknek, egyesületeknek, csoportoknak szól, és kínál egész évados színházlátogatást kedvezményes áron.

Amit a programban kínálunk Önöknek:

- Minden hétköznapi és vasárnap esti előadásunk emeletre szóló helyeit kedvezményesen vásárolhatják meg (Musicalek 4000 Ft-ért, Operettek 3500 Ft-ért)
- Híres operettek, musicalek, gálák
- Ezeken felül is külön, személyre szabott kedvezmények (jegyek akár 50% kedvezménnyel vagy 1000 Ft-os áron!)
- Előzetes megbeszélés alapján az előadásokhoz kulisszajárás is igényelhető, 2500 Ft/fő áron
- Folyamatos értesítés az Operettszínház műsorairól, ajánlatairól, újdonságairól
- Rendszeres e-mailes, telefonos, facebookos kapcsolattartás
- Facebook közösségünk: <https://www.facebook.com/groups/631011558218998>

Információk, foglalás, jegyvásárlás esetén szívesen állok rendelkezésükre:

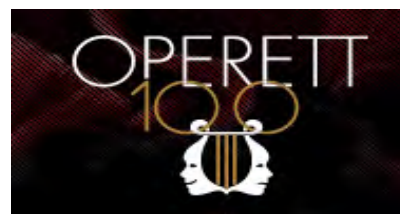
Fajka Zsanett

Tel.: 30/011-77-97

E-mail cím: fajka.zsanett@operett.hu

Cím: 1065, Budapest Nagymező utca 19. (H 10:00-17:00, K-P 9:00-17:00)

Nyári nyitvatartás: H-CS 10:00-16:00, P 10:00-14:00



Területi Sportnap Mosonszolonokon

Az Életet az éveknek Országos Szövetsége fennállásának 35. évfordulóját ünnepelte szerdán, amit Mosonszolonok egy térségi sportnap keretében mi is megünnepeltünk. Komárom-Esztergom, Veszprém és Győr-Moson-Sopron vármegyék csapatai összesen tízen, tíz játékban mérték össze képességeiket, ügyességüket.

Korábbi tevékenységéért előző nap elismerésben részesült polgármester ezúttal is igazi házigazdája volt a rendezvénynek, amelynek előkészítésében, valamint a lebonyolításában testnevelő tanárok, önkormányzati, intézményi munkatársak és lelkes diákok voltak a segítőink. A szomszéd megyék nem csak a versenyben, hanem a teljesítmények rögzítésében, értékelésében is aktívan részt vettek, amiért külön köszönetet mondok!

Komárom-Esztergom Vármegyéből a Galla Banda, Turul Gyöngyei, Epöl Mókus raj csapatai, Veszprém Vármegyéből Balatonfűzfő Balaton, Ajka Bánki Donát, valamint Balatonfűzfő CSEB-SZALTO csapatai mellett Mosonszolonok Őszirózsa Nyugdíjas Klubja, valamint a Beledi Nyugdíjas Olimpia három legeredményesebb csapata, a „Jászai László” Nyugdíjas Klub Rábatamási, a Balassi Bálint Nyugdíjas Klub Jánossomorja, valamint a Baráti Nyugdíjas Klub Győrújbarát sorakozott fel a versenyhez.

Az idei versenyszámokban a Baráti Nyugdíjas Klub csapata volt a legsikeresebb, igazi rajt-cél győzelmet mutattak be. Második helyen Rábatamási, harmadik helyen Ajka Bánki Donát csapata végzett.



Nagyon jó hangulatban telt a díjak átadása is, hiszen minden csapat kiválóan érezte magát a verseny alatt, ahol végig sportszerűen küzdöttek a versenyzők, és eredményesen teljesítették a feladatokat. A részvételről elismerő oklevelet kaptak, a házigazda Mosonszolonok Önkormányzata egységes jutalmakat adott át, majd vendégül látta a csapatokat.

Mosonszolonok idén is nagyon jó házigazdája volt a versenynek, amiért Zsámbokiné Budai Anna mellett az Országos Sportbizottság elnöke Czingler Sándor is köszönetet mondott. A résztvevők sokáig emlékeznek majd Mosonszolonok település vendégszeretetére!



Megjelent a Richter TETT-mesepályázat harmadik antológiája

A „Richter TETT: Te és a természettudományok – mesés történetek” mese- és történetíró pályázat harmadik antológiájának ünnepélyes könyvbemutatóját ismét a Magyar Természettudományi Múzeumban rendezték meg. A kötet a TETT harmadik évada legjobbnak ítélt pályaműveit tartalmazza – általános és középiskolás szerzők által írt olyan különleges alkotásokat, amik lenyűgöző eredetiséggel ötvözik a természettudományokat a történetészéssel.



A Richter Gedeon Nyrt. által A Természettudományos Oktatásért Szabó Szabolcs Emlékére Közhasznú Alapítvány (Sz2A) szakmai együttműködő partnerségével évente általános iskolások (3. osztálytól) és középiskolások számára kiírt természettudományos tartalmú mese- és történetíró pályázat legutóbbi fordulójára 618 érvényes pályázat érkezett az ország egész területéről. 48 alkotás érkezett a határon túlról, Romániából, Szerbiából és Szlovákiából.

A zsűri 76 alkotást válogatott be az antológiába, ezáltal csodálatos formában megörökítve és széles körben megismertette a fiatal szerzők alkotásait. A legújabb TETT-könyvnek vannak viszont szerzői is: a fiatal alkotók közül hárman tripláztak, nyolcan pedig dupláztak, azaz vagy már a tavalyi, vagy a 2021-es első fordulót feldolgozó gyűjteményes kötetben is jelent meg alkotásuk.

„Az idei TETT-könyv minden olvasó számára lehetőséget teremt, hogy a mesék segítségével rálépjen a tudományos gondolkodáshoz vezető mesei útra!” – mondta **Bajzátth Mária** Év Gyerekkönyve Díjas, Nók Lapja Irodalmi Díjas író, neveléstudományi bölcész, mesepedagógus, a Népmesekincstár Mesepedagógia Műhely szakmai vezetője, a zsűri tagja. Szerinte a mesealkotó képzelet, a természet törvényeinek-működésének megismerésére, megértésére és leírására való törekvés fontos szakasza a tudományos gondolkodáshoz vezető útnak.

Hasonló álláspontot képviselt a szintén zsűritag **Prof. Dr. Szántay Csaba**, a Richter tudományos főtanácsadója, egészségügy- és oktatástámogatási vezetője: *„A Richter TETT-mesepályázat nemcsak innovatív módon kapcsolja össze a fiatalokat a természettudományokkal, hanem általában is segíti őket alkotói énjük felfedezésében és fejlesztésében, az elmélyült, kitartó, ugyanakkor kreatív írói gondolatformálás elsajátításában, az írói blokkok leküzdésében, az önmagukba vetett hit erejének megtalálásában és megtapasztalásában”.*

A kötet diákszerzőinek sokrétű tudásáról, szárnyaló fantáziájáról, bátor etikai állásfoglalásáról, gazdag szókincséről, humoráról, egyéni szó- és mondatfűzéséről emlékezett meg **Döbrentey Ildikó**. A Magyar Örökség- és Prima díjas író, a zsűri tagja úgy vélte: a mese vagy történet megírása során a pályázók felfedezik és felvállalják addig talán rejtett, saját alkotóerejüket, ezáltal nő az önbizalmuk, a kezdeményezőképességük.

Holtzer Péter, az Sz2A elnöke a kezdeményezés példaértékét emelte ki. Szerinte az, hogy ismét számos ifjú alkotó műve kerülhet sokak kezébe, megmutatja az olvasóknak, milyen nagyszerű dolog idáig eljutni, ez pedig még több diákot motiválhat arra, hogy megírja a saját történetét az ősszel újra kiírásra kerülő pályázatra.

A most megjelent köteteket a szerzők és mentoraik tiszteletpéldányain túl iskolákba juttattjuk el, ezzel is hozzájárulva ahhoz, hogy még több diáknak lehetősége legyen közelebb kerülni a természettudományokhoz a meséken keresztül. Az első két TETT-antológiához hasonlóan a harmadik kötet is elérhető a mesepályázat honlapján: www.tettmesepalyazat.hu.



A Richter TETT mese- és történetíró pályázat nyertesei: az 1., 2., 3. korcsoport alkotói



Domaszéken találkoztak újra a vármegye nyugdíjas egyesületei

A Domaszéki Jázmin Nyugdíjas Klub szervezésében június 26-án a Domaszéki sportcsarnokban rendezték meg a Csongrád-Csanád vármegyei nyugdíjas klubok találkozóját, ami kellemes, vidám hangulatban telt. Nagy örömünkre szolgált, hogy a klub meghívására nagyon sokan jelentkeztek. A rendezvényen több mint 200-an vettek részt, a szomszédos települések nyugdíjas szervezetei: Algyő, Ásotthalom, Bordány, Mórahalom, Röszke, Forraskút, Kistelek, Szeged-Petőfitelep, Üllés és a Domaszéki Jázmin Nyugdíjas Klub tagjai.

Gál Imre, a helyi klub vezetője a megnyitó beszédében, szeretettel köszöntötte a megjelenteket, akiknek jó szórakozást és hosszú, boldog életet kívánt. Elmondta, hogy az embernek nincs lehetősége mindenkivel jót tenni, de lehetősége van arra, hogy ne tegyen rosszat senkivel. Az idősek biztonságot és szeretetet a gyermekektől és az unokáktól kaphatnak – emelte ki gondolataiban a klubvezető.

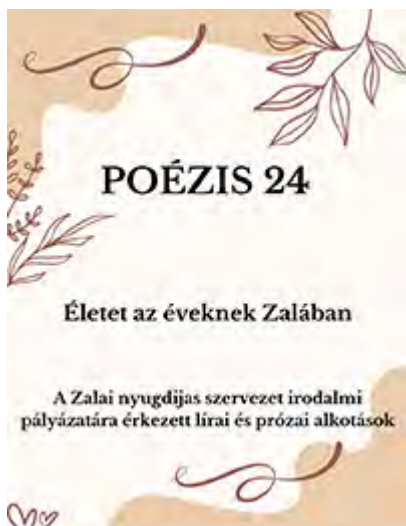
Megtisztelte jelenlétével a találkozót Sziráki Krisztián polgármester, dr. Gulyás-Zóka Veronika alpolgármester és dr. Pálfi Tímea Ágnes jegyző. A polgármester köszöntötte a vendégeket, aki elmondta, hogy mindenkinek ki kell kapcsolódnia egy kicsit a

mindennapokból. Ilyen találkozók alkalmával érezze jól magát mindenki, és töltsön fel, ebből erőt merítve az elkövetkező napok kihívásaihoz, nehézségeihez.

Szalai Antal, az „Élet az éveknek” Nyugdíjas Klubok Csongrád-Csanád vármegyei Egyesületének elnöke köszöntő beszédében szintén kellemes délutánt kívánt jó egészséggel és étvágygal, a szép számmal megjelent nyugdíjas klubok tagjainak. Örült, hogy újra együtt lehetnek nyugdíjas társainkkal, amit egy szükséges jó dolognak tart. Megköszönte a helyi klub vezetőnek a hangulatos szervezést és az önkormányzatnak, hogy mindig segít, amikor kell.

A köszöntő beszédek után vidám jelenet következett az „50-éves házassági évforduló egy kicsit másképp” címmel. Előadták: Nyári Zoltáné Piroska (anyakönyvvezető), Gál Imre és felesége, Teréz (az ünnepeltek). Utána még két monológ hangzott el, majd a finom ebéd következett, a vidámi vágyok pedig énekeltek és tánca perdültek.

*Domaszéki Jázmin Nyugdíjas Klub
Kép és szöveg a Domaszéki Hírek nyomán*



POÉZIS 24 - rövidesen

A Corona 20, a Poézis 21 és a Poézis 22 kötetek kezdetben az idősek klubjaiban zajló személyes kapcsolatokon alapuló közösségi élet helyébe, az internetes térben megvalósítható programként valósított meg a zalai szervezet. Ez a közelmúlt. Napokon belül megjelenik azonban a Poézis 24 kiadvány, melyet a család (házasság, gyereknevelés) és az erdő, mező világa – vers és prózai alkotás kategóriákban újra meghirdettek az időskorú alkotók részére, amelyre a zalai alkotókön kívül más vármegyék irodalmat kedvelő és művelő nyugdíjasai is jelentkeztek.

A beérkezett alkotások anonim értékelésére a Magyar Irodalomtörténeti Társaság Zalai Tagozatának elnökségét és a vármegyei könyvtár igazgatóját kérték fel. A zsűri értékelése alapján az alkotóknak – költőknek és íróknak – oklevelekkel és emléklapokkal köszönik meg az eredményes részvételt.

KRISNA-VÖLGYI BÚCSÚ

Ismerje meg Ön is India gazdag kulturális, művészeti, spirituális és gasztronómiai világát! Látogasson el a „lelki boldogság szigetére”, az **idén 30 éves Krisna-Völgybe**, változatos színpadi és családbarát programokkal, tradicionális indiai esküvővel, indiai táncbemutatóval várják.

Időpont: 2024. július 26-29. 4 nap/3 éjszaka

Szolgáltatások:

- 3 éjszaka szállás a Hotel Solar standard szobáiban
- svédasztalos félpanziós ellátás
- egész napos autóbuzsós kirándulás a hagyományos Krisna-völgyi búcsúba idegenvezetővel
- személyenként 1 darab belépő a nagyatádi Gyógy- vagy Strandfürdőbe

Részvételi díj: 63.300,-Ft/fő + IFA

Egyágyas felár:

STANDARD szobában 3.000,-Ft/éj

PRÉMIUM szobában: 4.500,-Ft/éj

Hosszabbítási lehetőség: 17.600,-Ft/fő/éj + IFA.

(Az idegenforgalmi adó 18 éves kor felett fizetendő, 400,-Ft/fő/éj.)

Légkondicionált prémium szoba felára: 2.000,-Ft/fő/éj

A fenti árak a Krisna-völgyi belépő árát nem tartalmazzák!



*Hotel Solar *** Nagyatád*

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

82/504-135; 30/500 31 35

marketing@hotelsolar.eu

www.hotelsolar.hu

20%

kedvezményel

Geers



TV CONNECTOR

Élvezze a foci EB minden pillanatát!

Kapcsolódjon hallókészülékeivel közvetlenül TV-jére, anélkül, hogy a hangerővel zavarna másokat!

2024. június 14 - július 14. között

A Phonak TV Connector egy felhasználóbarát hallókészülék kiegészítő, mely vezeték nélküli kapcsolatot alakít ki TV-, rádió-, hifi és egyéb Bluetooth-kapcsolódásra alkalmas eszközökkel. Segítségével a hallókészülékek vezeték nélküli fülhallgatókká válnak. Használatával többé nem marad le a kedvenc zenéjéről, a nagy meccsekről vagy a kedvenc TV műsoráról.

Phonak TV Connector: Fizetendő akciós ár: 34 990 Ft, eredeti ár: 43 990 Ft, fogyasztói ár az akciót megelőző 30 napban: 43 990 Ft.
Online vásárlásra nem érvényes a kedvezmény.

Ingyenesen hívható telefonszámunk: 06 80 182 182

www.geers.hu