

Életet az éveknek



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

2022. április

Kedves Klubtagok!

Az év első hónapjai sok napsütést, kellemes időjárást hoztak. Majd az elmúlt napokban a Facebookon sok klubtagunk is feltett téli, havas tájakat. Hóesésben kirándultatok az erdőben, a kertet beborította a hó. Ami szomorú, hogy kertjeitekben sok fa virágzott, s a virágok elfagytak. Hiányzott a téli hó, de nem március végén, április elején. Bízunk abban, hogy szép, napsütéses húsvétunk lesz!

Márciusban ismét Parádfürdőn jártunk. 220 tagunk vett részt a 4 napos programon. Parád az ország legrégebbi gyógyhelyeinek egyike. A több községből egyesült, hosszan elnyúló üdülőhely híres a gyógyvízéről és tiszta levegőjéről. Tagjaink nagy kirándulásokat tettek az igazán kellemes időben. Az Erzsébet Park Hoteltől, programunk központjától kellemes sétaúton érhető el a parádi Cifra Istálló és Kocsimúzeum, melynek kiállításán díszes főúri hintókat és tartozékokat lehet megtekinteni. Nem volt olyan tagunk, aki ne nézte volna meg az Ybl Miklós tervei alapján, 1880-ban kivitelezett parádi épületet. Az itt látható tárlat többek között olyan rejtelmekbe vezetett be minket, mint a kerék feltalálása, de átfogó képet kaphatunk a főúri hintókról, illetve a kocsikészítés történetéről is. Ismerkedtünk a különböző iparágakkal (kerékgyártó, bogár, kovács, lakatos) is. A kocsik között különböző típusú hajtókocsik, vadászokcsik, konflisok és a fiakerek is voltak. De nemcsak a közlekedésre, hanem a mezőgazdasági célokra használt darabokat, sőt a díszhintókat is megcsodáltuk! Aki velünk tartott, megnézte útközben Parád legjelentősebb műemlékét, a Palóc Házat, melyben a jellegzetes palóc bútorok, ruhák, az udvaron a pajta és az ólak a 150 évvel ezelőtti állapotokat idézték. Voltak, akik a Kékestetőre kirándultak, s megint mások a közeli Bükkszék medencéiben pihentek. Mintegy ötvenen játszottak Rummikub játékot, és legalább ennyi tagunk ismerkedett a zeneterápiával. De nem is folytatom! Nézzétek meg a szövetség Facebook oldalát, és látni fogjátok a sok fotót, amelyek különböző programokon készültek! Októberben ismét elmegyünk Parádra!

Előtte azonban április végén ismét Balatonfüreden találkozunk. Figyeljete arra is, hogy lassan lezár-

(folytatás a 3. oldalon)



Elismerés a földesieknek

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma Államtitkári Elismerő Okleveleket adott át 2022. március 25-én Hajdúszoboszlón a körzeti kulturális szervezetek képviselői részére, ezzel fejezve ki köszönetét a világvárvány idején elhivatottsággal végzett példaértékű munkájukért, mindazért az értékkeremtő tevékenységért, amellyel nagyban hozzájárultak nemzeti kulturális örökségünk megőrzéséhez és gyarapításához. Az okleveleket Bodó Sándor országgyűlési képviselő és Fekete Péter államtitkár adta át a földesi Nosztalgia 2002 Hagyományörző Klub Egyesületnek, nevükben Korbélyné Nonn Rozália elnök vette át az elismerő oklevelet.



A TARTALOMBÓL:

Veled vagyunk Ukrajna * Meghívó és jelentkezési lap a soproni kulturális programra * Tisztújító közgyűlés * Kéknefelejcs pillanatok * A stresszmentes életért

Húsvétoljunk együtt a Solarban!

Választható időpontok :

- 2022.04.15-18-ig / 3 éjszaka
- 2022.04.16-19-ig / 3 éjszaka



A csomag tartalma:

- 3 éjszaka szállás
- Svédasztalos félpanzió
- Húsvéti programok

(kézműves foglalkozás, tojásgurító verseny, a tojásfestés művészete- bemutató, a híres nagyatádi tojásfa megtekintése idegenvezető kíséretében, Húsvéti bál)

Részvételi díj: 44.700 Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 2500 Ft/éj

Hosszabbítási lehetőség : 13.100 Ft/fő/éj + IFA

*HOTEL SOLAR***Nagyatád*

Tel.: 82/504-135; 30/500 31 35
7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.,
infosolar@t-online.hu, www.hotelsolar.hu

Készen áll a jobb *hallásra*?

Ellenőriztesse hallását áprilisban a Geers Halláscentrumokban!



Teljeskörű ingyenes állapotfelmérés

Beszédértés vizsgálattal



Ingyenes tympanometria

A középfül funkcióinak vizsgálatára

Sorbanállás
nélkül

Fájdalom-
mentes
vizsgálat

Szakértő,
felkészült
kollégák

Azonnali
eredmény

Kérjen időpontot ingyenes vizsgálatunkra:

Elérhetőségeinket megtalálja:

www.geers.hu

Ingyenesen hívható telefonszám:

06 80 182 182

Geers

(folytatás az 1. oldalról)

rul a hajdúszoboszlói programunkra a jelentkezés. Már megterveztük a szeptemberi soproni rendezvényünket is, és a mostani, áprilisi Hírlevélben megtalálhatjátok a felhívását.

Szólnom kell arról, hogy egyre több szolgáltató emeli az árait. Parádon is jelezték, hogy sajnos, az őszi rendezvény részvételi költsége magasabb lesz a tavaszinál. Mindez az elszabaduló inflációval és más, a gazdaságban tapasztalható folyamatokkal van összefüggésben. Gondolom ti is érzitek az árak emelkedését! Igyekszünk mindent megtenni, hogy a lehető legjobb árakat kapjuk.

Az Európai Unióban a fogyasztói árak januárban 5,6%-kal, míg az eurózónában 5,1%-kal emelkedtek az egy évvel korábbihoz képest. Az Eurostat módszertana szerint számított 7,9%-os magyar infláció januárban az Európai Unió tagországai között a hatodik legmagasabb értéket mutatta. A legmagasabb fogyasztói árindexet Litvániában mérték, 12,3%-ot, míg Észtországban 11%-ot, Csehországban 8,8%-ot, Lengyelországban 8,7%-ot, Belgiumban 8,5%-ot regisztrált a statisztikai szolgálat. A visegrádi országok közül Szlovákia januári inflációs rátája 7,7% volt. Az árak a környező uniós tagországokban is alacsonyabb mértékű változást mutattak éves összevetésben: Romániában 7,2%-ot, Szlovéniában 6%-ot, Horvátországban 5,5%-ot, Ausztriában pedig 4,5%-ot. Az Európai Unió tagállamainak fogyasztói számára a januári élelmiszerárak 4,8%-kal, az eurózónában 3,9%-kal emelkedtek az egy évvel korábbiakhoz viszonyítva, ezzel szemben a hazai fogyasztók számára összehasonlítható szerkezetben 10,1%-kal voltak magasabbak az egy évvel azelőttinél, azaz tagállami összevetésben az élelmiszerek és alkoholmentes italok éves árváltozásához viszonyítva is számottevő a magyar fogyasztói áremelkedés. Ennél magasabbat csupán két tagországban mértek: Litvániában 12,4%-kal,



Kedves Klubtagok!

Bulgáriában 10,5%-ot emelkedtek az élelmiszerárak.

Az árak emelkedését mindannyian érezzük ha vásárolni megyünk, vagy valamilyen szolgáltatást veszünk igénybe.

Kedves Klubtagok!

Az árak emelkedése sok nehézséget okoz. Főleg azért, mert a nyugdíjunk 2022 januárjában csak 5%-kal emelkedett, s közöttünk sok a 100 ezer Ft alatti nyugdíjjal rendelkező idős. De sokan fogalmaztak úgy, hogy ez semmi ahhoz képest, ami a szomszédos országban zajlik! Az elmúlt hetekben több megyei szervezetünk, klubok kezdtek gyűjtésbe. Az Ukrajnából, a háború borzalmai elől menekülőknél gyűjtöttek ruhát, a gyerekeknek játékokat, élelmiszert, tisztasági felszereléseket és sok mást, ami a mindennapi élethez szükséges azoknak, akik egy bőrönddel érkeztek.

Még emlékeztek, milyen örömmel számoltunk be az EURAG – Európai Idősek Szervezete – tavaly szeptemberi látogatásáról. A Magyarországra érkezők között volt a Kijevben élő és dolgozó Galina Poliakova. Galina egy idősek otthonában dolgozik. 2022 áprilisára készítette elő az EURAG kijevi találkozóját. Most azért küzd, hogy az otthonban élő idősek túléljék a háborút. Kevés az élelmiszer, a gyógyszer. Anyagi támogatásra lenne szükségük. Az EURAG gyűjtésbe kezdett. Az „Élet az éveknek” Országos Szövetsége is csatlakozott a kezdeményezéshez. Kérünk benneteket, ha megtehetitek, a szövetség számlaszámára küldjétek a pénzdományokat. Ha egy-egy megyei szervezet pár ezer forintot adományozna, az segítséget jelentene nekik! A szövetség számlaszáma:

Nyugdíjas Klubok és Idősek "Élet az éveknek"
Országos Szövetség

11712004 20134440 00000000

A megjegyzéshez írjátok ezt: Ukrajna – adomány

A közelgő húsvéti ünnepek alkalmából kívánok nektek szép tavaszt, kellemes családi és baráti találkozókat.

**Hegyesiné Orsós Éva
elnök**

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

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

Cím: 1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. emelet Tel./Fax: 0036-1-3270118 E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com

Web: www.eletetazeveknek.hu

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



Négy élménydús nap Parádon

„Kétszáz szépkorú ünnepelt együtt” címmel a Heves Megyei Hírlapban jelentek meg az alábbi sorok a nyugdíjas szervezet parádi programjáról.

„Parád. A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége idén ünnepli megalakulásának 33. évfordulóját. Ez alkalmából március 22-től 25-ig Parádon tartották tavaszi élményprogramjukat. Mudriczki József, a község polgármestere köszöntötte a résztvevőket, a közel kétszáz nyugdíjast. Kiemelte, öröm számára, hogy az ötödik Covid-hullám lecsengése után, miközben forrong a világ, az aktív idősök Parádát választották helyszínül, hogy kikapcsolódjanak, feltöltődjenek, s megbeszéljék korosztályuk gondjait. Üdvözölte a jelenlévőket Hegyesiné Orsós Éva, a szövetség elnöke is, majd a Reménység Napraforgó Nyugdíjas Egyesület és a kecskeméti Hírös Város Nyugdíjas Klub adott műsort.

A négynapos programon több csoportban kirándulást szerveztek számukra a parádsasvári üvegmanufaktúrába, megtekinthették a Kristálygalériát, zeneterápiás foglalkozáson, játékos versenyen vettek részt. Kipróbálhatták a wellness-szolgáltatásokat, megnézhatték a helyi nevezetességeket, a Cifra Istálló és Kocsimúzeumot, a Palóházat, Asztalos Johák fafaragó kiállítását. B. K.”

Nem véletlen, hogy a parádi program hamar népszerű lett, bemutatókból sem volt hiány. Nagy sikere volt például A Papról érkezett Reménység Napraforgó Nyugdíjas Egyesület tánc csoportjának, akik koreai táncot mutattak be, vagy a kecskeméti Hírös Város Nyugdíjas Klub keringőző nyugdíjasainak.

Több csoport indult a parádsasvári üvegmanufaktúrába és a kristálygalériába, miközben a hotel piactere kiállítás és vásár helyszíne lett. Kapható volt itt sok minden: üstölt kolbász, szalonna, helyi termékekből készült erdei gyümölcs, áfonya, málna, eper lekvárok, gyógyteák, kézzel készített termékek filcből és ásvány.

Másnap a zene került a középpontba. Gál Zsuzsa tartott előadást a zeneterápiáról, (sok érdekesség van a természet törvényei és a zenei törvények párhuzamában), valamint a terézvárosi Idősek klubjának életéről.

Az aktív zeneterápia előadást, a zenés játékok könnyen meg-



szólaltatható hangszerekkel, saját hanggal szintén nagy érdeklődés kísérte. Arról is szó esett, hogy miként támogat a zeneterápia, miért van fontos szerepe idős korban is? A jelenlévők kipróbálhatták a receptív zeneterápiás élményt is, kiegészítve zenés-festéssel.

A Rummikub játék gyakorlása, és persze a verseny ezúttal is sok érdeklődőt vonzott a presso előterében.





Veled vagyunk Ukrajna



Nem múlik el nap, hogy újabb és újabb tragikus események nem jutnának el hozzánk a szomszédból, Ukrajnából. A háborúról, a lerombolt városokról, meggyilkolt emberekről készült képsorok mindannyiunk tudatába kitörölhetetlenül beleégnek. Szerencsére eddig a tragikus események elkerültek bennünket, utcai harcokat 1956 óta nem éltünk át. Akkor a magyar emberek menekültek, most ukránok, kárpátaljai magyarok hagyták maguk mögött eddigi életüket, hogy biztonságba tudhassák családjukat, az orosz agressziót ne kelljen gyermekeiknek, idős szüleiknek, asszonyuknak átélni.

A környező országok mára több mint négymillió menekültet fogadtak be, és segítettek azoknak, akik továbbindultak Nyugat felé. Magyarország, elsősorban a magyar civil szervezetek, magánemberek szó nélkül segítettek adományokkal, szállással, mindennel, amire szükség volt.

Kérésünkre három megyéből érkezett beszámoló arról, hogy a megye nyugdíjasai miként vettek részt a válságkezelésben, a menekültek megsegítésében.

Pécsvárad testvértelepülése Nagyberég, így magától érthető volt, hogy a háború kirobbanása után azonnal felvettük a kapcsolatot velük.

Városunk jótékonyági estét rendezett, melyen nyugdíjas egyesületünk valamennyi előadó csoportja fellépett (Hagyományőrző táncsoport, Öröm táncosok, Férfikórus). Az est bevételét a nagyberégi polgármester által megjelölt dolgok vásárlására fordítottuk. Ezzel párhuzamosan a város civil szervezetei adománygyűjtést szerveztek. Egyesületünk, mint a legnagyobb létszámú és legaktívabb civil szervezet aktívan részt vett a gyűjtésben, szortírozásban, dobozolásban. Három megpakolt kisbusz ért célba, a nagyberégiek személyesen vették át az adományt. Az adománypénzből több százezer forint értékben gyógyszert vásároltunk.

A partner településre belső Ukrajnából is érkeztek menekültek, így őket is segítettük. Mindez nem egyszeri segítő akció, hanem folyamatosan zajlik és az összegyűlt pénzt arra fordítjuk, amire éppen a legnagyobb szükségük van (élelem, gyógyszer, pelenka...). Pécsváradon jelenleg két menekült család van. Lakhatásukat az önkormányzat oldotta meg. Önkénteseink ruhaneművel, ügyintézés segítségével, tolmácsolással támogatják őket.

Kárpáti Zita

Zalában, konkrétan Zalaegerszegen a háború előtt is éltek ukránok, illetve egész pontosan ukrán állampolgárok főleg a Kárpátaljai régióból. Többségükben férfiak, mint munkavállalók dolgoztak a helybéli nagyobb üzemekben. Elhelyezésük, lakhatásuk többnyire átmeneti volt, munkásszállásokon, munkáshotelben, magánlakásokban éltek és rendszeresen utaztak haza a családjukhoz. Ezeket az embereket is, mint mindnyájunkat a háború kitörése váratlanul érte annak ellenére is, hogy már hónapokkal előtte is voltak előjelei a konfliktus eszkalálódásának.

Zalaegerszegnek két ukrán testvérvárosa is van. Az egyik a Don torkolatánál, a Fekete-tenger partján fekvő Herszon, a másik a kárpátaljai Beregszász. Balaicz Zoltán, Zalaegerszeg polgármestere a háború kitörése után, a rögtön megindult menekültáradat közepette szinte azonnal kapcsolatba próbált lépni testvérvárosaink polgármestereivel. Elsősorban amiatt, hogy mi az amivel Zalaegerszeg segíteni tudná őket. Herszont, illetve annak polgármesterét nem tudta elérni, de Babják Zoltán Beregszász polgármestere rögtön küldött egy listát arról, hogy mire van szükségük. A városnak elsősorban műszaki cikkekre (például tűzoltási tömlőkre), 1000 literes ivóvíz tároló tartályokra, a lakosság ellátásához pedig alapvető, tartós élelmiszerekre (liszt, cukor, rizs, olaj stb), tisztálkodó és higiéniai eszközökre vonatkozott az igény. Ezek összegyűjtéséhez az önkormányzat, a városvezetés a mű-

szaki cikkek miatt a helybéli üzemek, az élelmiszerek, illetve tisztasági cikkek miatt a lakosság segítségét kérte. Az adományok leadásához az egyik önkormányzati intézményben adományközpontot létesített. Ehhez a felhíváshoz megyei szervezetünk is csatlakozott, és kértük nyugdíjas klubjainkat, klubtagjainkat, hogy ők is segítsék adományaikkal az adományközpont működését. Én például, mint családom adományát 100 kg lisztet vittem be az adományközpontba. A nyugdíjas klubok között volt, aki tagjait kérte adományozásra, de a Iovászi Olajbányász Nyugdíjas Klub a falu polgármesterével karöltve szervezett külön gyűjtést és szállította be egy rakományként azt a zalaegerszegi adományközpontba.

Az adományozás meghirdetésével egyidőben azonnal felmérték azokat az épületeket is, ahova ha szükséges, menekülteket lehet elhelyezni. A város polgármestere az internet, az írott sajtó, a rádió és tv segítségével a lakosságot heti rendszerességgel tájékoztatja az adakozás állásáról, a menekültek befogadása érdekében tett intézkedésekről, és arról is érkeztek-e már a városba és környékére rászoruló. A lakosság körében is többen jelentkeztek befogadásukra. Már érkeztek családok – 29 család –, de ők elsősorban az itt dolgozók hozzátartozó. Őket egy volt kollégiumban, illetve a munkáltatók által biztosított szálláson helyezték el. Tudok olyan családokról is, akik külön is fogadtak be most érkezett menekülteket, és az egyik munkáltató már biztosított is részükre munkát. Ez is szempont: a gyerekeknek iskolára, óvodára, a szülőknek munkalehetőségre van szükségük. Külön gond volt a Sberbank csődje, mert az itt dolgozók általában ott bankoltak, a fizetésüket azon keresztül küldték haza, és a bankcsőd azt jelentette, hogy átmenetileg nem fértek hozzá a pénzükhöz. Ezeket a személyeket a munkáltatójuk segítette ki előleg biztosításával a pénzzavarból. A város toleráns a menekültekkel, és néhány kivételtől eltekintve támogatóan áll hozzájuk.

dr. Kocsis Gyula

Sajnálattal értesülünk a híradásokból az Ukrajnában dúló háború eseményeiről. Emberileg mélyen megvisel a kialakult helyzet. A mi megyénket földrajzi elhelyezkedése okán nem érinti közvetlenül a menekült áradat. Debrecenben alakítottak ki befogadó pontot, de a lakosság erről kevésbé értesült.

Tudni kell, hogy ebben nincs egységes álláspont. A témához való hozzáállást nagyrészt az dönti el, ki milyen híradásokat lát és tesz magáévá.

A menekültek támogatását az önkormányzatok szervezték az intézményeiken keresztül és juttatták el a határra az adományokat. Ezekhez egyénileg csatlakoztunk.

Szabó Sándorné

MEGHÍVÓ

**„ÉLETET AZ ÉVEKNEK” NYUGDÍJAS AMATŐR MŰVÉSZETI
EGYÜTTESEK, SZÓLISTÁK ÉS BARÁTAIK
SOPRONI KULTURÁLIS PROGRAMJA****2022. szeptember 26-27-28-29. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)****Helyszín: Sopron Hotel Szieszta (9400 Sopron, Lövér krt. 37.)**

A **Soproni Kulturális Program** Szövetségünk méltán népszerű négynapos programja. A magas művészi színvonalú produkciók bemutatkozása a rendezvény nyitóeseménye. Kiváló idegenvezetők ismertetik meg velünk – gyalogosan és kisvasútra ülve – Sopron történetét és nevezetességeit. Erdei kirándulást tervezünk túravezetővel, az esti séta a Sörházdombi Kilátóhoz mindig nagyon népszerű, sok érdeklődőt vonz. Borkóstolóra vár bennünket a Gyógygödör. A második napon ismét egésznapos kirándulást szervezünk. Ezúttal a megye több nevezetes településére is ellátogatunk. Programjainkon rendszeresen részt vesznek a partnereink, akik hallásszűrést végeznek, és előkészítik a gyógycipők megrendelését. És persze lesz zenés-táncos party! Ezúttal is olyan élményekben gazdag, szórakoztató, az „Életet az éveknek” mozgalmat erősítő programot állítottunk össze, amire érdemes eljőnnötök!

A soproni művészeti fesztiválra az alábbi kategóriákban, az alábbi feltételekkel jelentkezhetnek:

Kategóriák:

1. Szóló ének (népdal, nóta, operett, sanzon stb.),
2. Vers, próza, mesemondás
3. Hangszeres szólista, együttes
4. Népdalkör, énekkar
5. Tánccsoport (néptánc, moderntánc, szalontánc, hagyományőrző táncok stb.)
6. Színjátszás (jelenetek, kabarék stb.)

Műsoridő:

egyéni szereplőknél max.: 5 perc, csoportoknál max.: 8 perc

Nevezés:

A jelentkezéseket 2022. június 15-éig várjuk a nevezési lapon. Kérjük, aki érdeklődik, minél hamarabb jelentkezzen, mert erre a népszerű programunkra gyorsan elfogynak a helyek.

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik három éjszakát a hotelben töltenek:

- szólistáknak 1000 Ft/fő
 - csoportoknak: 2000 Ft/csoport
- Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik három éjszakát töltenek a hotelben:
- szólistáknak: 2000 Ft/fő,
 - csoportoknak: 3000 Ft/csoport
- Akik fellépnek, de nem igénylik a szállodai szolgáltatást:
- szólistáknak: 2000 Ft/fő
 - csoportoknak: 3000 Ft/csoport

Felhívjuk a jelentkezők figyelmét, hogy egy klub (együttes) maximum két csoportos műsorszámmal és két szólista (egyéni) produkcióval nevezhet a rendezvényre. A fellépés lehetősége függ a járványhelyzettől is! Erre akkor kerülhet sor, ha a zenés- és más rendezvényeket a járványügyi intézkedések lehetővé teszik.

A nevezési díjat, az autóbuzsós kirándulás, a borkóstoló és a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. A visszaigazolással egy időben küldjük meg a befizetéshez szükséges számlaszámot. A visszaigazolásokat minden jelentkező, e-mailben, 2022. június 30-áig kézhez kapja. A fenti részvételi díjakat legkésőbb **2022. július 15-éig** kell befizetni.

Részvételi díj a klubtagjainknak:

SOPRON HOTEL SZIESZTA

Részvételi díj hároméjszakai foglalás esetén:

- 4 nap/3 éjszaka 39.000 Ft/fő kétágyas szobában
- 4 nap/3 éjszaka 35.500 Ft/fő háromágyas szobában
- 4 nap/3 éjszaka 51.500 Ft/fő egyágyas szobában

Részvételi díj azoknak, akik nem tagjai a Szövetségnek:

SOPRON HOTEL SZIESZTA

Részvételi díj hároméjszakai foglalás esetén:

- 4 nap/3 éjszaka 42.000 Ft/fő kétágyas szobában
- 4 nap/3 éjszaka 38.500 Ft/fő háromágyas szobában
- 4 nap/3 éjszaka 54.500 Ft/fő egyágyas szobában

A **részvételi díj** tartalmazza a szállást félpanzióval (büfé reggelivel, büfévacsorával), a parkoló használatát, Áfá-t és Ifa-t, valamint a szálloda wellness szigetének használatát (beltéri medence, pezsgőfürdő, finn szauna, gőzfürdő, fitness terem). Nem tartalmazza a nevezési díjat és a választott programok részvételi díját.

Ebben az évben is kiváló idegenvezetők terveztek nekünk **buszos kirándulást. Az idegenvezetők ezúttal a megyei szervezetünk tagjai lesznek, akik sok meglepetésprogrammal készülnek.** A második napon, reggeli után elhagyjuk Sopront és Fertőd felé vesszük az utunkat. Megtekintjük az Esterházy kastélyt, a franciakertet. A kastélyegyüttes kiépítése és fénykora Esterházy „Fényes” Miklós herceghez kötődik, aki 1762-től haláláig, 1790-ig folyamatosan építkezett, hogy létrehozza az uralkodói udvarhoz mérhető rezidenciáját, s ahol mindennaposak voltak a fényűző ünnepek. A kastélyegyüttes a mai formáját 1762-1784 között nyerte el. Barokk, rokokó és copfstílusban épült. Eszterházára nemcsak a korszak magas rangú családjai látogattak el, hanem Mária Terézia császárkirálynő is vendégeskedett, és itt élt a nagyszerű zeneszerző, Joseph Haydn is. **Sarród** község jelenlegi településrészei három volt településből álltak össze: Sarródból, Fertőújlaból és Nyárligetből. A település neve elválaszthatatlan a Kócsagvár-Fertő-Hanság Nemzeti Park nevével. Tájháza a nyeregtes parasztházak formáját mutatja. A régi időkben szokás volt, hogy különböző szentek oltalmába helyezték házukat a tulajdonosok. Így a Tömördi család egykori hajlékát Szűz Mária őrzi. **Öntés** településre érve a Hanság élővilágával ismerkedünk. **Osl** nevét talán már hallottátok. A Nagyboldogasszony templomról híres, búcsújáró hely. Hövejnek világhírnevet hozott a csipke. Megtekintjük a Csipke-múzeumot, a csipkevarrást is bemutatják nekünk. **Fertőszentmiklós** számos nevezetessége közül is megismerjük néhányat. Ha azt hallod **Agg-hegy**, a kirándulást követően eszedbe fog jutni a kilátó, fénykereszt, Házaspárok útja.

És a meglepetésprogramok tényleg maradjanak tényleg meglepetésnek.

Tartalmas napunkat itt zárjuk, és visszaindulunk Sopronba. **(Az autóbuzos kirándulás költsége 6500 Ft/fő).**

A programban szerepel több fakultatív program is. Így a Sopron nevezetességeit bemutató kisvontozás, városbemutató idegenvezetővel **(1400 Ft/fő)**; az esti séta a Sörházdombi kilátóhoz (1 km). Ellátogatunk a Csokimanufaktúrába is. Ennek a költsége **5000 Ft/fő**. Az ár tartalmazza a kisvontozással történő közlekedést, a belépőt és a kóstolást. A harmadik napon borkóstolóra várnak bennünket

a híres Gyógygödörben. Soproni borokat kóstolunk, és közben kapunk zsíros kenyeret, velőspirítóst. **A program részvételi díja 2100 Ft.** A részvételt csak annak tudjuk biztosítani, aki jelentkezik és befizeti a programok díját. Nem utolsó sorban lesz lehetőségetek gyakorolni a Rummikub játékot, és a harmadik napon versenyezhetnek is.

A választható programok közül a megye nevezetességeit bemutató autóbuzos kirándulást, a borkóstolót a részvételi díjjal együtt kell befizetni. A többi programra – így a Csokimanufaktúra látogatására is! – az érkezésnél, a recepció asztalunknál lehet befizetni. Kérjük azonban, **a részvételi szándékokat jelezzétek a jelentkezési lapon.** Egy-egy programon a részvételt csak akkor tudunk garantálni, ha előre jelezzétek a részvételi szándékokat. Mindenki más csak az üres helyek függvényében tud részt venni. **A részletes programot augusztus közepén küldjük meg a mellékelt jelentkezési lapot visszaküldő, a részvételi díjat befizető valamennyi résztvevőnek.**

Lemondási feltételek:

A jelentkezés 2022. augusztus 15-éig kötbérmentesen lemondható.

Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, hogy visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg. A programra jellemzően túljelentkezés van. Aki valamilyen személyes ok miatt későn mondja le a programot, mások elől veszi el a helyet. Ebben az esetben kérjük, az illető keressen maga helyett résztvevőt. Ugyancsak hívjátok fel a jelentkezők figyelmét arra, hogy a programot az aktuális járványügyi szabályoknak megfelelően fogjuk megszervezni. A szabályok változását folyamatosan figyelemmel kísérjük, és arról tájékoztatunk benneteket.

A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. 320 fő részvétele lehetséges a programon.

A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket is, ugyanezen az áron.

Jelentkezés és információ:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetség
telefon: **00 36 1 327 0118,**
www.eletetazeveknek.hu

Kérjük, olvashatóan töltsse ki!

Jelentkezési határidő: 2022. június 15.

Beküldési cím: eletetazeveknekfesztival@gmail.com,

Kérjük, csak akkor küldjétek a jelentkezéseket postai úton, ha nem tudjátok másképpen megoldani:
„Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.

NEVEZÉSI, ILLETVE JELETKEZÉSI LAP

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” Soproni Kulturális Program c. rendezvényére
2022. szeptember 26-27-28-29. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: 9400 Sopron, Lövér krt. 37.

Fellépő és/vagy résztvevő CSOPORTOK és EGYÉNEK részére

Kérjük, hogy ezt az adatlapot töltsétek ki, ha csoporttal vagy egyénileg érkeztek függetlenül attól, hogy felléptek, vagy sem. Értelemszerűen, aki nem lép fel, csak azokat a sorokat töltsse ki, amelyek az azonosításhoz szükségesek.

Felhívjuk a jelentkezők figyelmét arra, hogy a program megszervezése és lebonyolítása során az aktuális járványügyi szabályok szerint járunk el.

Résztvevő neve (klubja neve) művészeti csoport neve::

Klubja postacíme:

Csoportvezető vagy szólista, egyéni résztvevő postacíme:

telefonszáma: email címe:

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

Ha az „Életet az éveknek” Klubszövetség tagja, adja meg klubja kódszámát:.....

Fellépők száma: fő, résztvevők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Betanítója (koreográfus stb.):

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

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

Szállás igény: szállást kérek: igen - nem (A megfelelő választ, kérjük, húzza alá!)

Szállást fő részére kérek

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

Megye nevezetességei - autóbuzos kirándulásra jelentkezők száma:fő (**6500 Ft/fő**)

Borkóstolóra jelentkezők száma: fő (**2100 Ft/fő**)

Kisvasúttal a Csokimanufaktúrába: fő (**5000 Ft/fő**) A stresszmentes életért

*Az adatlapon szereplő adatokat kizárólag ennek a programnak a szervezéséhez használjuk fel, harmadik személynek nem adjuk ki. A program lebonyolítását követően az adatlapokat megsemmisítjük.

Dátum:

.....
aláírás

Tisztújító közgyűlés a Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesületben

A Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület Vas megyei klubjaink egyike, több mint ötven éve működik, tagsága jelenleg 164 fő. A tagságból több mint 100-an megjelentek a tisztújító közgyűlésen, melyet a klubvezetés 2022. március 10. napjára hívott össze. A közgyűlésre szép helyszínen, a város központjában lévő Ciszterci Apátság és templom mellett található, antik romok fölé és azok felhasználásával épült Szentgotthárdi Színház épületében került sor. Az eseményen az egyesület tagsága mellett jelen volt Labritz Béla, a város alpolgármestere és Kovács Márta Mária, a pénzügyi bizottság elnöke, a térségi civil központ vezetője. Rajtuk kívül meghívást kapott a közgyűlésre szövetségünk, az „Élet az Éveknek” Klubszövetség, melyet a közgyűlésen a szövetség dunántúli regionális alelnökeként képviseltem. A tisztújításra amiatt került sor, mert az alapszabály szerint az egyesületi tisztviselők megbízása lejárt.

A közgyűlés megnyitása előtt a jelenlévőket az alpolgármester és jómagam köszöntöttük. Köszöntőmben – miután tolmácsoltam szövetségünk vezetésének üdvözlését – kiemeltem, hogy mennyire fontos a klubélet járvány utáni újra kezdése, a megfelelő programok tervezése és megvalósítása és ehhez pedig megfelelő egyesületi szervezetre, vezetőkre van szükség.

A közgyűlés a tisztújítás előtt meghallgatta Horváth József elnök beszámolóját az 2021. év történéseiről, elfogadták a közhasznúsági jelentést, a gazdasági vezető pénzügyi beszámolóját, valamint a felügyelő bizottság elnökének jelentését. Ezt követően elfogadták a 2022. évi munkatervet és az idei évre vonatkozó pénzügyi tervet. A tervek szerint az egyesület ebben az évben több mint egymillió-hétszáz ezer forintból gazdálkodhat majd. A

tervek elfogadása után Horváth József elnök az elnökség nevében is megköszönte a tagság bizalmát és elmondta, hogy megbízásuk lejárt. Az elnökségből különböző okok miatt egy kivétellel senki nem kívánja újraszervezni magát, ezért új elnököt és más összetételű elnökséget kell választani. Ezután személyes hangulatú beszédben felidézte az elmúlt időszak nehezebb és kellemesebb pillanatait, eseményeit.

Elnök úr leköszönő beszéde után szót kértem és felolvastam azt a személyes hangulatú köszönő levelet, melyet Horváth József részére írt szövetségünk elnöke dr. Hegyesiné Orsós Éva. A levélben a szövetség elnöke megköszönte Horváth József elnöki munkáját. A levél felolvasása után átadtam Horvát József elnök úrnak a szövetség nevében kiállított Díszoklevelet. Elnök asszonyunk köszöntő levelét és a díszoklevelet meghatottan vette át és köszönte meg Horváth József.

Ezt követően sor került a tisztújításra. A jelölő bizottság ismertette a beérkezett javaslatokat, utána szavazásra került sor, melynek eredményeként a tisztújító közgyűlés új tisztségviselőket választott.

Az 5 tagú elnökség megválasztott tagjai következők lettek: Elnök: Hajtó Ferenc, elnökhelyettes: Tátrai Bányai Györgyi, titkár: Gaálné Magyarics Judit, gazdasági vezető: Korpics Ferencné, elnökségi tag: Márton Miklós.

Miután a megválasztott elnökség nevében Hajtó Ferenc elnök megköszönte a bizalmat és az elnökség fogadta a gratulációkat (köztünk szövetségünk nevében az enyémet is) még egy határozatot fogadott el a közgyűlés. Ez úton is kívánunk a megválasztott elnökség minden tagjának jó szívvel végzett, eredményes közösségi munkát.

Dr. Kocsis Gyula

Nőnap a kabai Őszirózsánál

Egyesületünknel már hagyomány, hogy a Nemzetközi Nőnapot méltón megünnepeljük. Így volt ez most is.

A környező településről meghívtuk a kedves baráti klubokat. Hét városból érkeztek hozzánk egy kicsit kikapcsolódni, beszélgetni, szórakozni. Minden klubnak nagyon örültünk, de kiemelem a legmesszebről, Szolnok megyéből érkező tiszaszentimrei csoportot. Velük, mint a többi klubbal is, nagyon jó és régi a kapcsolatunk. Köszönöm nekik, hogy végre sikerült hozzánk, Kabára eljutni. Remélem jól érezték magukat velünk, a mi kis városunkban.

Rendezvényünket Pápai Tamás jegyző nyitotta meg, köszöntőt mondott Bodó Sándor államtitkár is. Természetesen köztünk volt városunk polgármestere Szegi Emma is. Az is hagyomány, hogy ilyenkor virágot kapunk, most minden nő egy primulát ka-

pott, köszönjük! Ezután rövid kis műsorunk következett. Dallal kedveskedtek a férfiak nekünk, a műsor fináléja a Mennykő Néptánc Együttes Csillag táncsoprot fergeteges tánca volt. Rövid kis szünet után vacsoráztunk, melyet Házi Lajos és munkatársai készítettek el nagyon finomra! Innentől a zene és a tánc volt a főszereplő. Mindenki ropta, nem fájt semmi, csak táncoltunk, szórakoztunk, mókáltunk! Hogy fokozzuk a hangulatot, meglepetés sztárvendégünk, Szabó Csaba egy órás műsorával kedveskedett a nőknek! Majd ismét tánc, és a tombolasorsolás következett. A rengeteg tombola tárgyból sok mindenkinek jutott!

Végül a kedves vendégek haza indulnak. Megköszönték, hogy itt lehettek köztünk, nagyon jól érezték magukat nálunk. Barátaim, jövőre veletek ugyan így együtt, velünk Őszirózsásokkal.

Befejezésül megköszönöm Tanka Lajos és Hodosi Lajosné önzetlen támogatását, és mindenkinek a sok-sok tombola felajánlást.

Kiss Lajosné



Kéknefelejcs pillanatok

Februári **klubnapunkon** megbeszéltük a Farsangi Bállal való teendőinket, a leendő programjainkat, természetesen egy kis szórakozással egybekötve. Február 12-én megtartottuk mi is a **Farsangi Bálunkat!** Meghívott vendégeink: Bodajki az Isztiméri és a Kincsesbányai Nyugdíjasklub, Darázsderék Nyugdíjas Táncegyesület Ráckeresztúr, Életet az Éveknek Nyugdíjas Szövetség Fejér megyei elnöke Greskó Angéla is. Megtisztelte bálunkat Gömbösné Rostaházi Judit Isztimér polgármesterasszonya és Temesvári Krisztián polgármester úr és felesége is. Természetesen Fehérvárcsurgóról is jöttek nyugdíjas és fiatalabb vendégeink is, akik kíváncsiak voltak klubéletünkre. A hangulat fergeteges volt, farsangi jelmezeseinknek nagy sikerük volt. Településünk vállalkozói tombola nyereményekkel támogatták a nyugdíjas klubunkat.

Február 23-án ketten részt vettünk a Nyugdíjas Szervezetek „Életet az Éveknek” Fejér Megyei Szövetsége Klubvezetők fórumán, február 26-án pedig a Bodajki Nyugdíjasklub Farsangi bálján is. Szintén jó volt a hangulat, köszönjük a meghívást!

Márciusi klubnapunkat adomány gyűjtéssel kezdtük az Ukrajnai menekültek részére. Az összegyűlt pénzből vásároltunk Polifoam matraco- kat és tisztálkodási szereket, amelyeket másnap már el is szállítottak részükre.

A hivatalos napirendi pontok után **Nőnapot és elő-rehozott Férfinapot** tartottunk, köszöntésekkel, a szokásos zenével, és egy kis ajándékkal.

Március 6-án tánccsoportunk részt vett a Fejér Megyei Nyugdíjas **Ki-Mit-Tud-on**, ahol **ARANY** minősítést kaptunk.

Március 9-én a Barátság Mozi **Szép korúak szerdáján megnéztük a Gucci-ház című filmet,**

március 13-án Fehérvárcsurgóról 21-en színházi látogatás keretében a **Nemzeti Lovas Színházban** megnéztük a **Honfoglalás** című előadást a Bodajki Nyugdíjasklubbal közösen.

Részt vettünk dr. Kéthly Károly halálának 95.évforgulója alkalmából rendezett eseményen és a Március 15-i ünnepségen egyaránt.

Március 26-án ünnepélyes keretek között átadták a teljes felújításon átesett Károlyi József Iskola Fehérvárcsurgón a tanulóknak és a tanároknak. Az eseményen az általános iskola tanulói adtak ünnepi műsort melyben végig vezették az iskola történetét az alapítástól egészen a mostani felújításig. A tornateremben tartott ünnepélyen beszédet mondott többek között Steiner Attila államtitkár, Törő Gábor országgyűlési képviselő is és a koszorúzásnál Gróf Károlyi György is. Az átadásra megívót kaptunk mi is, amelynek örömmel tettünk eleget.

Szintén március 26-án **vendégek voltunk a Bodajki Nyugdíjasklub 35. évfordulója** alkalmából tartott bállal egybekötött ünnepségén, és köszöntöttük Bodó Józsefné klubvezetőt. Az ünnepség és a műsor is nagyszerű volt, csodálatos tortákkal és jó zenével, hangulattal. Megtekintettük a teljesen felújított Bodajki Mindenkor Segítő Szűz Mária-kegyhelyet idegenvezetéssel egybekötve, és Mórocz Tamás atya címzetes apát még egy rövid orgona előadást is tartott nekünk.

Eseményeinkről a Kéknefelejcs Nyugdíjasklub Facebook csoportján tudósítunk rendszeresen: <https://www.facebook.com/groups/201618926653377>

Kunné Kormos Hajnalka
Klubvezető



A Mesterkurzus margójára

Második alkalommal szervezte meg az Országos Kulturális Bizottság a „Mesterkurzust”. Most, Fejér Megye tájegységének népdalaival ismerkedhettünk. Erre a programra március 28-án került sor, melynek stílusosan a Hagyományok Háza adott otthont.

Az interaktív előadást és daltanulást Szecsődi Rita tanárnő, népdalénekes vezette Soponyáról. A résztvevők – megközelítőleg negyvenen – elragadtatva hallgatták a rendkívül tartalmas, és mélységében is részletes előadást. De legfőképpen azt a gyönyörű, tiszta hangot, mellyel csak ritkán van módunk így találkozni.

Rendkívüli élményekkel, tapasztalatokkal térhettünk haza valamennyien, és természetesen két egész dalcsoporttal Fejér megye dallamkincséből.

Teljes mértékben el vagyunk ragadtatva ettől programtól. Szavakkal nem lehet igazán leírni azt a csodálatos érzést, amit Rita nyújtott nekünk!

Köszönjük, hogy ilyen fantasztikus nap részesei lehettünk!

Érdemes arra, hogy hegyen-völgyön hírét vigyük!

Kovács Edit

a Kulturális Bizottság tagja

Tavasz az egyesületben

A petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjai január óta a járvány miatt elsőként nőnapon jöttek össze ismét. A férfiak felköszöntötték a hölgyeket, ezután az elkövetkezendő feladatokat vitatták meg, majd beszélgetéssel folytatódott az este.

Március 12-én a közösségi ház szervezésében cukorfesztivált tartottak, amelyen a táncosok is felléptek, valamint az egyesület tagjai két előadáson vettek részt a délután folyamán. Az első bemutató a cukorfogyasztást és hatásait taglalta, azt követően a „Cukormúzeum más szemmel” című prezentációt hallgathatták meg.

Agyagosszergényben március 25-én rendezték meg az első Horváth Piroska vers- és prózamondó versenyt. Két verselő is indult a megmérettetésen, Asztalos Gyuláné, aki külön díjban részesült, valamint Gazdag Istvánné, aki emléklappal térhett haza. Amíg a zsűri értékelése tartott, melynek elnöke Zsámbokiné Buday Anna, az „Életet az Éveknek” megyei klubtanács elnöke volt, addig Perger Gyula néprajzkutató „Oltalmad alá futunk” – Mária-tisztelet a Kisalföldön című ismertetőjét hallgathatta meg a közönség.

Kissné Horváth Júlia



A petőházi táncosok mindig sikert aratnak



Az agyagosszergényi vers- és prózamondó verseny győztesei



Nőnap Tatabányán

Március 9-én a tatabányai Puskin Művelődési házban az „Életet az éveknek” Komárom-Esztergom megyei szervezete nőnap megemlékezést tartott. A rendezvényen a megyéből mintegy százhuszan vettek részt. A programot megtisztelték jelenlétükkel Borsó Tibor és Romanek Etelka a megyei közgyűlés Alelnökei, dr. Kocsis Gyula, a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségének alelnöke és Szlovákiából érkező vendégeink, Noszvad polgármestere Molnár Zoltán és Dudák Ferenc nyugdíjas klub elnöke és a klub dalköre.

Elsőként Troják Frigyes, a szövetség megyei elnöke köszöntötte a hölgyeket és elmondta, hogy a nemzetközi nőnap a nők iránti tisztelet és megbecsülés kifejezésének napja, amelyet Magyarországon 1948 óta minden évben március 8-án ünneplünk. A nőnap arra is enged következtetni, hogy ez a többségben férfiak irányította társadalom mennyire nem érvényesülne a nők aktív közreműködése nélkül. Ezután Borsó Tibor alelnök, Molnár Zoltán polgármester, dr. Kocsis Gyula alelnök, először szóban, majd virággal köszöntötte a jelenlévő hölgyeket.

A köszöntések után a Linn Márton versét hallgathatta meg a közönség. A bábolnai Babarózsa dalkör népdalcsokkal örvendeztette meg a jelenlévőket, majd Epöl Buzavirág dalköre erdélyi dalcsokkal mutatkozott be. Noszvadról érkező vendégeink szlovákiai népdallal, kedveskedtek az ünneplő nőknek.

A műsor után a szervezők pogácsával kínálták a jelenlévőket. A jó hangulatú délelőtti kellemes beszélgetéssel zárult.

Csordás Ferencné

Kabai Kártyaverseny

Az Őszirozsa Hagyományörző Egyesület évek óta megrendezi az Életet az Éveknek Országos Szövetség által kiírt Kelet-Magyarország kártyaversenyét.

Így volt ez március 19-én is. A város részéről Váradi Istvánné alpolgármester, az Őszirozások nevében Kiss Lajosné köszöntötte a jelenlevőket, akik több megyéből érkeztek hozzánk. A versenyen 4 ulti és 10 römös csapat vett részt, összesen 56-an. A három forduló verseny igen szorosra sikerült. Ilyenkor a bírók a nagy pont mellett az alpontokat veszik figyelembe, így alakul ki a helyezés. A kártyázás szellemi sport, melyhez kell logika, taktika, és nem utolsó sorban szerencse is. Mert aki benevezett a versenyre, az mind tud kártyázni. A nagy kérdés az, hogy kedvez-e neki Fortuna, vagyis milyen lapokat kap? S végül is ez dönt. A jó hangulatú és sportszerű versenyen öt órás megmérettetés után a játékosok izgatottan várták az eredményt. A három bíró által összesített helyezés a következő képen alakult. Ulti: I. Pomáz, II. Maglód, III. Kaba Őszirozsa csapata lett. Ulti egyéniben

A Kulturális Bizottság áprilisi programja

Kedves Nyugdíjas Társaink! Áprilisban az Országos Kulturális Bizottságunk folytatja a Városismereti vetélkedőt.

Oklevél-és díjátadó találkozót (előző évről áthúzódó) tartottunk április 8-án meghívott Nyugdíjas Társaink részére Budapesten, a Hagyományok Házában.

Meghirdetjük a „Szólj költemény!” Vers-és prózamondók Országos Találkozóját. A találkozó helyszíne: Budapest, Hagyományok Háza, Corvin tér 9. A találkozó időpontja: 2022. május 11. 10:00 Jelentkezési határidő: 2022. április 29. Regisztrációs díj: 1000 Ft/fő (Helyszínen fizetendő) Jelentkezési cím: generacio2017@gmail.com. Érdeklődni a kulturális bizottsági tagoktól, illetve a 06/70/2517786-os tel. számon lehet.

Kérjük, minél többen vegyetek részt, töltsünk el egy kellemes délelőttöt, majd nézzük meg a Hagyományok Háza közösségi tereit és a házban lévő kiállításokat!

Kérünk benneteket, saját, illetve családtagjaitok, ismerőseitek adója 1%-ának felajánlásával támogassátok szervezetünket!

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, adószám: 19012377-1-43

Mindehhez nagyon jó egészséget kívánok és vigyázatokat magatokra!

Szecsődi Józsefné
Országos Kulturális Bizottság

Fenyőünnep

Bár a Karácsony jócskán elmúlt, mégis örömmel adunk hírt a tatabányai Forgó Orsók Egyesületből Tóth Jánosné tudósításának, amiért úgy döntöttek, hogy visszaszerzik régi életüket a covidtól és 2021 szeptemberétől rendszeresen megtartják a klubfoglalkozásaikat.

Foltvarrott munkákat készítettek, amiket jótékony célra, oviknak, kórháznak, intézményeknek ajánlanak fel. Ezúttal 55 db textil fenyőt adtak olyan időseknek, akik egyedül töltik az ünnepet, nem tudnak karácsonyfát állítani, ünnepi díszítést készíteni.

A jó ügyben az Egyesített Szociális Intézmények házi betegápolói, a Fantázia Méterárú és a Mini Virágbolt volt segítségükre.

bajnok lett: Csukás Tibor, egyesületünk tagja! Második Faragó Károly Maglód, harmadik Sasinszki Ferenc Maglód. Rómi: I. Hatvan, II. Kaba Tamasz, III. Pomáz csapata. Rómi egyéniben bajnok Zimányiné Fagyal Katalin! Második Huppajer Boldizsár Kaba, harmadik Rubás Jánosné Pomáz. A versenyző csapatok emléklapot, míg a helyezettek oklevelet, érmet és külön díjat kaptak! Köszönjük Varga Gyuri, Marcsu, és Vargáné Mariann munkáját, ők hárman voltak a versenybírók! Köszönjük a Őszirozások munkáját, és a sok-sok finomságot amit készítettek. A Hodosi cukrászdnak a tortákat, és a támogatók önzetlen segítségét külön köszönöm! A maglódiak és pomáziak kérésére Erdei Gyula tagunk birkapörköltet készített, mely olyan finom volt, hogy az utolsó falatig elfogyott.

Minden jó végett ér egyszer, így volt ez most is. Örültünk, hogy két év kihagyás után végre találkoztunk! Még ha nem is lett helyezett mindenki, de nyertes volt azáltal, hogy itt volt köztünk.

A kártya szerelmesei jövőre ismét találkoznak a mi kis városunkban, Kabán!

Kiss Lajosné

Húsvét

„Rózsa, rózsza szép virágszál,
Szálló szélben hajladozzál.
Napsütésben nyiladozzál,
Meglocsolak, illatozzál.”

Így tavasz táján, ha húsvétra gondolunk, sok minden jut eszünkbe: kikelet, a böjt vége, a feltámadás, virágok, barka, piros tojás, locsolkodás, „tojásvágás”... és sorolhatnánk még sokáig. Attól függően, melyikünket mi érintett meg ezen ünnep kapcsán.

A keresztény egyházakban a húsvét napját megelőző, előkészítő és követő időszak a húsvéti ünnepkör, hamvazószerdától pünkösdvasárnapig tart. Az ünnepkör középpontja húsvétvasárnap.

A húsvétot megelőző negyvennapos előkészületi időszak a nagyböjt. A húsvétot megelőző hét, mely virágvasárnapkal kezdődik, és a szent három nappal zárul, a nagyhét.

A kereszténység egyik legfontosabb és legnagyobb ünnepe. Az Újszövetség szerint Jézus kereszthalálával megváltotta minden ember bűnét, feltámadásával pedig győzedelmeskedett a halál felett. Vallási vonatkozásán kívül a tavasz eljövételének ünnepe is. A természet újjászületésének, feléledésének köszöntése.

Számtalan népszokás, hagyomány, rituálé kapcsolódik hozzá. Egyházi és családi ünnep egyaránt, melyhez számtalan szimbólum is tartozik. A teljeség igénye nélkül, néhány:

A tojás: az élet újjászületésének, a termékenység legősibb jelképe.

A nyúl: a termékenységgel, szaporasággal, holddal kapcsolatos jelkép.

A bárány: a húsvét legnagyobb szimbóluma, Jézust szimbolizálja.

A csibe: Jézus feltámadására utal, az életet szimbolizálja.

A liliom: az új élet fakadásának, a tisztaság, a büntelenség jelképe.

A barka: a pálmaágakat helyettesíti, amelyekkel üdvözölték a Jeruzsálembe bevonuló Jézust.

A húsvéti locsolkodás: a rituális megtisztulás jelképe.

A húsvéti szertartásokhoz tartozott: az étel megszentelése, a tűz- és vízszentelés, a féregűzés, az új-tűzgyújtás, a zöldágjárás, a határjárás vagy körüljárás, a tojásvágás, a locsolás, a tojásgurítás, a korbácsolás, a komatálküldés, a mátkálás.



Vannak települések, ahol ma is nagy hagyománya van a régi szokások felelevenítésének: Hollókő, Mezőkövesd, Szentendre, Ópusztaszer, Nagykanizsa és környéke...

A Húsvét vasárnapot megelőző készülődésben fontos helyet kapott a tojásfestés. A húsvéti tojás piros színű, és a hagyomány szerint Jézus vérével szimbolizálja. Régebben jelzésértékkel is bírt: ha a lány piros tojást adott a fiúnak, azt jelentette, hogy fogadja az udvarlását, a zöld tojás az elutasítással volt egyenlő.

A leggyakoribb technikák a magyar tojásfestő hagyományban: az írott, karcolt és berzselt. Ma már számtalan technikát megtalálunk ezen a palletán: a patkolt, a baticolt, az áttört, a pingált, a gyöngyös, szalvétás, horgolt...



A húsvéti locsolkodásban benne van az ősi óvó, védő, szakrális megtisztító, rontáselhárító, termékenységvarázsló szerep.

Valamikor vízbevető, öntöző hétfőnek, vízbe-hányó hétfőnek nevezték húsvét hétfőt. Ez a locsolás egykori módjára utal. Amikor is, ha önként nem, akkor erőnek erejével vitték a lányokat a patakhöz vagy kúthoz, ahol vödörnyi vizet öntöttek rájuk. (Ha rá gondolok, még sok év távlatában is érzem a kút hideg vizét.)

A húsvéti locsolás módjának számos változata ismert. Újabban a vízpuskás, szódásüveges öntözés, illetve a szagos vízzel történő locsolás került előtérbe. Ma pedig csak szórványosan található meg, vagy teljesen elfelejtődött ez a szép hagyomány. Arról nem is szólva mennyire elanyagiasodott.

Szerencse, hogy vannak olyan hagyományőrző, hagyományt tisztelő népdalkörök, néptáncscsoportok, nevelő-oktató intézmények, amelyek életben tartják ezeket a szokásokat. Nálunk, Győr-Moson-Sopron Megyében is jelentős számban fordul elő. Köszönet érte!

„Húsvét másodnapján régi szokás szerint Fogadják szívesen az öntözőlegényt.

Én a legénységhez igen kicsi vagyok,
De öntözőlegénynek mégis csak felcsapok.
Minden esztendőben ilyenkor itt vagyok
Ha a locsolásért pirostojást kapok.”

Kívánom, legyen örömteli, szép emlékeket felidéző, szeretetteljes, csodás élményeket adó Húsvéti ünnepek!

Kovács Edit
az Országos Kulturális Bizottság tagja



A stresszmentes életért

„Ahelyett, hogy csak pár másodpercig élénk át, hogy egy éhes oroszán elől menekülünk, napokig feszült, kiélezett állapotban maradunk. Többé nem tíz másodpercre találkozunk a ragadozóval, hanem hónapokig rettegünk a kifizetetlen számlák, a hitelkártya-tartozás vagy a túl magas munkahelyi elvárások miatt. Amikor mindez egyszerre fenyeget minket, a testünk kezdi fizikai fenyegetettségként megélni az egészséget. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy kétmillió éves aggyal próbálunk szembenézni a 21. század problémáival.” (Dr. Susanne Benett, amerikai orvos).

Egy indián mese szerint két farkas él bennünk, ezek viaskodnak egymással. Az egyikük a rossz farkas: a düh, az irigység, a félelem, a közömbösség, az önsajnálát, az elkülönülés, a sértődöttség, a hazugság, fennhéjzás, a becsvágy. A másik pedig a jó farkas: az öröm, a békesség, a szeretet, a ráhangolódás, a megértés, az együttérzés, az önbizalom, a kedvesség, a jóindulat, a lelkesedés, a hit és az egység. És melyik farkas győz, melyik az erősebb? Az, amelyiket eteted, válaszolta a nagypapa a kislfiúnak.

„Mielőtt hozzákezdenél meggyógyítani valakit, kérdezd meg Tőle, hajlandó-e feladni azokat a dolgokat, amik beteggé teszik.” (Hipokratész).

A rossz dolgok, amik beteggé tesznek

- 1. Okostelefon.** A szörfözés megszünteti a tér és idő érzékünket. Fontos, hogy ne képeket nézegessünk az okos telefonon, hanem igazi könyveket olvassunk, így nekünk kell elképzelni az olvasottak alapján a képeket. Nem leszünk stresszesek. Az olvasás pihentet, összehangolja a jobb és bal agyféltekét, kikapcsol, edzi a vizuális képzelőerőt, az elkalandozó agy észrevétlenül fejleszti a tudást, a nyelvhasználatot, magabiztos fellépést.
- 2. Bosszankodás.** Ez egy önromboló energia. Elménket le kell csendesíteni, rendezni a dolgokat, hogy nyitottá válhassunk az újakra. Bosszankodni nem érdemes, különösen az eső miatt.
- 3. Mások hibáztatása.** Az élet folyamatos döntések, változások és változtatások sorozata. A döntések és változások lehetnek kellemesek, de lehetnek kellemetlenek, ijesztőek, félelmetesek. Rossz döntés, körülmény esetén mások hibáztatásával átmenetileg megnyugtathatjuk magunkat, de ezzel megakadályozzuk, hogy tanuljunk belőle. Bármilyen történik az életünkben, annak csakis mi vagyunk az okozói.
- 4. Hurok-effektus.** A vissza-visszatérő problémákhoz való ragaszkodás. Addig találkozunk egy problémával, amíg azt tökéletesen meg nem oldjuk. Amint megtörténik a tanulási folyamat, megszűnik a probléma visszatérő jellege. Ilyen a sorozatos válás, a munkahely többszöri elvesztése.
- 5. Alacsony önbecsülés.** A külső kontrollt személyiség típus túlzottan figyel mások véleményére. Ha a szülők nagyon kritikusok mindennel és mindenkivel szemben, gyermekkorban kialakul egy lappangó megfelelési kényszer, ami felnőtt korban alacsony önértékelésbe torkollik. Ideális az önértékelés, ha az előnyös és hátrányos tulajdonságainkat tisztán látjuk. Ha nem hiszünk önmagunkban, nem is érzük el a céljainkat.
- 6. Önbizalomhiány.** Az önbizalom-hiányos ember önmagát marcangolja, ha dicsérik saját hibáira hívja fel a figyelmet, inkább hízeleg másoknak, hogy elterelje magáról a figyelmet, nem vállal felelősséget. Az alacsony önértékelés a külvilágra irányuló túlzott figyelem következménye, míg az önbizalomhiány az egyén önvalójából fakad.
- 7. Dominancia.** Azt a személyt nevezzük dominánsnak, aki képes uralni az adott helyzetet és másokra rá tudja kényszeríteni az akaratát. Szélső helyzetben mások testi és lelki bántását jelenti. Rombolóvá válhat, ha nem konstruktív, önérvényesítő.
- 8. Érzelmi zsarolás, mártírkodás.** Az érzelmi zsaroló (az erősebb fél) a kapcsolaton belüli felsőbb pozíció elérése érdekében lelkiismeret nélkül hajlandó megnyomorítani a gyengébb partnerét. Gyakori a párkapcsolatban és a szülő-gyerek kapcsolatban. A zsaroló jól tudja játszani a mártír szerepét.
- 9. Múltba vagy jövőbe menekülés.** „Mi lett volna, ha...? Majd a jövőben egyszer csak...” Az emberek az ébren töltött idejük 47 százalékában elkalandoznak a múltba vagy a jövőbe. Aktív energiáinkat nem erre, hanem a „most és itt” cselekvésre fordítsuk. Csak a pozitív töltetű energiával ellátott gondolat a teremtő erő, a többi csak sóvárgás valami után, ami elmúlt vagy csak lehet, hogy lesz.
- 10. Megtévesztés, hazugság.** Megmérgezi a teremtő energiát. A rendszeres hazugság beivódik a személyiségünkbe, és nincs vissza út. Nem létezhet vesztes csata az érzelmi manipulátor számára, mindig csak neki lehet igaza. Szabaduljunk meg az ilyen embertől.
- 11. Dohányzás.** Káros az egészségünkre. Energiarendszerünkben is kárt okoz, csökkentve ezáltal alkotó energiáinkat. Szokjunk le, nagyon megéri.
- 12. Megfelelési kényszer.** Az emberek 90 százalékát érinti. Megteszünk dolgokat, amiket igazából nem is szeretnénk, hogy elfogadjanak, szeressenek, megdicsérjenek, hogy észre vegyenek. Minél nagyobb a megfelelési kényszer, annál nagyobbak, annál valószínűbbek.

bek a szorongási tünetek. Ha kudarcot vallunk, lelki egyensúlyunk felborul, akár önromboló tevékenységbe is kezdetünk. Ebből ki kell lépni, hogy energiánkat teremtésre használhassuk.

13. Kialvatlanság. A ma élő ember 2 órával kevesebbet alszik, mint 100 éve élő ősei. Az agy szürkeállománya este 9 és 11 óra közötti időszakban fejlődik. Naponta néhány perces meditáció segíti az agy számára a pihenést és a regenerációs funkciót. Feküdjünk le időben, kevesebbet rohanjunk ébren. Fordítsunk több időt a valós, értékes együtt töltött időre (közös kártyázás, játék, kézműveskedés).

14. Káromkodás. Az eseti káromkodás csökkenti a stresszt, igazságtalanság vagy rossz érzés esetén. A rendszeresen alkalmazott negatív szavaknak pusztító ereje van.

15. Vásárlási mánia. A vásárlásfüggő sokszor olyan dolgokat vásárol, amire nincs is szüksége. Vásárlás közben vidám, elégedett, de hazaérve megjelenik a lelkiismeret-furdalás (ki sem bontja, elrejt, kidobja, anyagi gondja van). Engedjük el a régi felesleges dolgokat és hasznos dolgokkal pótoljuk.

16. Tudatmódosító szerek. A szervezetbe kerülve az idegrendszer működését módosítják, hiányuk elvonási tünetekkel jár. Testre, elmére, lélekre igen károsan hatnak.

17. Testsúlyproblémák. Oka a gyöngédség, meghittség utáni vágy, a szeretet és az önszeretet helytelen értelmezése. Keressük meg azt a módszert, ami enyhíti, megszünteti ezt a problémát.

„Az élet attól izgalmas, hogy új dolgokat teremtünk. De az új dolgoknak hely kell, ezért csak úgy teremthetsz, ha elhagyod a régi korlátozó, visszahúzó szokásaidat.”

A dolgok, amik gyógyítanak

1. Hála. Felébreszti a hitet, hogy a világ jó, mi magunk is értékesek vagyunk, oldja a magányérzést, összeköt másokkal, csökkenti a stresszt. Gyógyulást, regenerálódást eredményez.

2. Szeretet. Olyan pozitív rezgéseket közvetítő érzés, aminek erős gyógyító hatása van. Engedékenyek és befogadók vagyunk egyszerre. Nincs mértékegysége (nem kicsi, nem nagy). Egy végtelen állapot a valódi szeretet. Nem lehet birtokolni, csak érezni.

3. Feltétel nélküli szeretet. A legmagasabb gyógyító rezgési szint, amit elérhet az ember. Fontos a személy és a cselekedet megkülönböztetése. Magát a személyt feltétel nélkül kell szeretni, a cselekedeteit elfogadni. Teljes bizalommal kinyilváníthatod a gondolataidat, érzelmeidet. Nem kell attól tartanod, hogy a szeretetet megvonják tőled. Tévedhetsz, lehetsz tökéletlen, botladozhatsz az élet iskolájában.

4. Belátás. A dolgok belső mozgatórugóinak, mély értékeinek és mögöttes okainak feltárása, meglátása és elfogadása. Egy olyan erény, ami a gyógyulás elindításának a mozgatórugója. Ha elfogadjuk, hogy jelen pillanatban hol vagyunk, miért vagyunk itt, az első lépés a gyógyulás folyamatában.

5. Elfogadás. Ha valóban szeretsz valakit, elfogadod olyannak, amilyen. Ha valakit meg akarsz változtatni, akkor már nem is szereted igazán. Ha elfogadod a jelenlegi helyzetet, nem jelenti azt, hogy beleegyezel, hogy ez így is maradjon, csupán elfogadod a dolgok jelenlegi állását. Az elfogadás által elengeded a helyzethez fűződő negatív energiákat.

6. Elengedés. A problémát el kell fogadni, mint történést, tanulni belőle (ez a kulcs), hogy utána elengedjük nyílt szívvel, várva a további pozitív változásokat. Ha elengedjük, megszűnik a negatív, bennünket beteggé tevő energia.

7. Megbocsátás. A megbocsátás célja, hogy megszabadítson minket a múlttól, megszabaduljunk a megbántottságtól és gyűlölködéstől. Lehetővé teszi a jelen teljesebb megélését. Az igazi megbocsátók nem tesznek úgy mintha nem szenvednének, mintha a bántás nem is számítana. A megbocsátás egy olyan hajtóerő, ami vissza tudja vinni a meggyógyult embert ahhoz a másikhoz, aki sebet ejtett rajta. Képesé válunk arra, hogy jól kívánjunk a tettesnek.

8. Öröm. Az öröm nagyon magas frekvenciájú érzés, nagyfokú a gyógyító hatása. Az örömezzet gyógyító hullámain minden pillanatban hasznosíthatjuk, mert minden pillanatban van minek örülni. Örömezzést okoz, ha olyan dolgokra gondolunk, aminek tudnánk örülni. Olyanra is gondolhatunk, ami másnak tudna örömet szerezni.

9. Nyitottság. A gondolatok, rezgések, pozitív élettapasztalatok befogadására való hajlandóság. Magas szintű nyitottsággal rendelkezők fontolóra vesznek seregnyi különböző megközelítést, sokat kérdeznek, feltételezik, hogy a probléma talán nem is az aminek véljük.

10. Béke. A béke érzése más néven is ismert: úgy, mint nyugalom, csendesség, öröm, feltétlen szeretet, az egyetlenség érzésének megtapasztalása. Ez egy mennyei állapot.

11. Harmónia. Nem végcél, hanem egy folyamatos állapot. A lelki béke, harmónia érzése a legjobb tudatállapot a gyógyulás útján. Segít, hogy egészségben maradjunk, a teremtőerőnk birtokában legyünk, másként érezhessük a világot, megváltoztatja a hiedelminket, jobban figyeljünk a jelenre, eloszlatja a bennünk lévő félelmet.

12. Egység. Nem az énemen kívül érzem és veszem tudomásul a dolgokat, hanem magamban érzem azokat. A belső világ nem más mint elválaszthatatlan egység. A belső béke állapotának, a harmóniának és az egység közös megélése azt jelenti, hogy bármi történik az életünkben megőrizzük az ítélőképességünket, teljes energiánk birtokában tudunk dönteni a dolgokról.

13. Egyensúly. A gondolataink irányítják, befolyásolják szellemi állapotunkat. Ha csak folyton negatív dolgokon elmélkedünk, peszsimisták leszünk. Az egyensúly helyreállításához pozitív gondolatokkal kell elárasztani magunkat. Ez elérhető meditációval, több testmozgással, ez egyéneként változó. Lényeg az, hogy naponta szakítsunk időt a mindennapi egyensúlyunk karbantartására.



RICHTER ANNA DÍJ
Szívügyünk a fejlődés

Bővelkednek ötletekben, jobbító szándékban...

Oktatókonyha épül a gyermekklinikán, innovatív kártyajáték születik az egészségmegőrzésért, terápiás kutyákkal táboroznak majd súlyosan, halmozottan sérült gyerekek, erőforrás gyűjtő hétvégéken gyógyulhatnak daganatos betegséggel küzdők, és edukációs videók készülnek a gyógyszerekről a Richter Anna díjnak köszönhetően.

Az évről évre egyre népszerűbb díj negyedik évada is bebizonyította, hogy bővelkednek ötletekben, jobbító szándékban és tettvégyben az egészségügyben, oktatásban és gyógyszerészetben dolgozók. A lelkes csapatokat a járvány miatti nehézségek sem tántorították el attól, hogy elküldjék pályázatukat megvalósításra váró álmaikkal. A szervezők és a résztvevők nagy öröme a díjátadó gála újra lehetőséget adott a személyes találkozásra, együttlétre, ünneplésre.

Idén is sok ezer szavazó vett részt a Richter Anna Díj közönségszavazásán, ahol a közönségdíj sorsáról dönthettek a voksolók. A hiánypótló kezdeményezés az egészségügy, oktatás és gyógyszerészet területein dolgozó nők és csapataik kreatív, újszerű ötleteinek megvalósítását tűzte ki célul, melyek jobbá teszik e hivatást gyakorlókat, pácienseket, diákok életét.

A Richter összesen 20 millió forinttal támogatja az öt nyertes csapatot, mely összeget a díjazottak a pályázataikban kidolgozott innovatív projektek megvalósítására fordítanak. A Richter Anna Díj öttagú zsűrije kategóriánként egy nyertest hirdetett.



A fiatalokhoz szóló innovatív kártyajáték ötlete prevenációs céllal született meg

Két fiatal orvostól és egy ápolónőből álló csapat, az orvos kategória győztese kiemelkedően fontosnak tartják a prevenciót és az egészséges életmódra nevelést. Azt vallják, hogy a 21. században nem adatokkal és kiadványokkal lehet megszólítani a legújabb generációt, hanem interaktív, szórakoztató megoldásokra van szükség. Erre az igényre reagál innovatív módon a Sine Morbo kártyajáték. A kártyajáték azt az üzenetet közvetíti a jövő generációja számára, hogy nem kell megtapasztalniuk az egészségkárosodással járó viszontagságokat felnőttkorban, hanem tudnak tenni ellene.

Oktatókonyha épül a Semmelweis Egyetem I. számú Gyermekklinikáján

Számos olyan, ritka anyagcsere-betegség létezik, amely gondoskodás híján hosszú távon szellemi és fizikai károsodást okozhat. Különösen nehéz az érintett családok számára, hogy a szigorú diéta betartása jelentős kreativitást igényel, ugyanakkor az étkezési szabályok megszegése nem mutatkozik meg azonnali tünetekben. Az egészségügyi szakdolgozó kategória elhivatott díjazottjai egy dietetikus és táplálkozástudományi szakértő vezetésével nem csak diabétesszel vagy cöliákiával, hanem veleszületett anyagcsere-betegséggel élő gyerekekkel és családjaikkal foglalkoznak. Az, hogy a Richter Anna Díjnak köszönhetően a megálmodott Oktatókonyha megépülhet, és szervezett keretek között jó hangulatú közös főzések jöhetnek létre támogató közösségben, óriási segítség lesz többszáz család számára!"





Hiteles információk hiteles forrásból a gyógyszerekkel és alkalmazásukkal kapcsolatban

Napjainkban meglehetősen sokféle, sőt újabbnál újabb, úgynevezett nem konvencionális gyógyszerformával találkozhatnak a betegek, különösen a gyermekgyógyászat területén. Az Egyetemi Gyógyszertár Gyógyszerügyi Szervezési Intézet szakemberei, a gyógyszerész kategória díjazottjai a különböző gyógyszerformákkal és a leggyakoribb betegségek kapcsán felmerülő gyógyszeres kezelésekkel ismertetik majd meg a szülőket rövid, látványos videókon keresztül. A Gyógyszer VloggerKids című projekt célja a megbízható, hiteles tájékoztatás.

„A Richternek, mint felelősségteljes gyógyszergyártó cégnek rendkívül fontos a hiteles tájékoztatás.

Táborozási lehetőség terápiás kutyákkal halmozottan sérült gyerekek számára

A gyógypedagógus és kutyás terapeuta vezette csapat speciális nevelési igényű és halmozottan hátrányos helyzetű gyerekekkel foglalkozik segítő kedvenceivel, Hoppával és Ritmussal, a gyerekek körében nagy népszerűségnek örvendő terápiás kutyáival. A pedagógus kategória győztese a Kutyajó móka projekt keretében nyári tábor szerveztek majd azoknak a gyerekeknek, akiknek nincs egyéb lehetőségük a szünetekben közösségekben lenni. A megvalósuló program segítség azoknak a szülőknek, akik ebben az időszakban gyakran kénytelenek egy időre feladni a munkájukat, és elesnek állandó bevételüktől, hiszen nem tudják kire bízni a speciális ellátást igénylő csemetéjüket. „Mind-egy, sérült, ép, vagy hátrányos helyzetű gyerekekről van szó, mindegyiküknek egyaránt fontos, hogy a tanévet minőségi vakáció keretében pihenhessék ki.”



Különleges erőforrás gyűjtő hétvégéken vehetnek részt egy pszichonkológiai terápiás csoport daganatos betegséggel küzdő tagjai

A daganatos betegek száma hazánkban is folyamatosan nő, 2020-ban 68.426 új esetet regisztráltak. Miközben az onkológia terápiás lehetőségei a test gyógyítására az utóbbi időben jelentősen bővültek, a betegség a köztudatban még mindig sokak számára egyenlő a halállal. A közönségdíjas csapat élén egy pszichoonkológus, pszichoterapeuta áll, aki azt vallja, hogy a modern onkológiai módszerekkel ötvözött komplex pszichoonkológiai szemlélet segítségével sok élet megmenthető, vagy jelentősen meghosszabbítható. Az Összehangolva- Gyógyít a képzeleted! Alapítvány csapatának a célja első-

pörni a társadalmi tévhitet és egyben a megbélyegzést, hogy aki pszichológushoz fordul az bolond. Merj segítséget kérni! című projektjükkel a daganatos betegek figyelmét kívánják felhívni a pszichés segítségkérés fontosságára, instant segítséget terveznek nyújtani frissen diagnosztizált daganatos betegek számára online és személyes támogatást nyújtó programsorozattal.



A Richter Anna Díj öt nyertes csapata az ünneplést követően munkához lát, és terveik szerint elindítják projektjeiket. A díj honlapján és közösségi oldalán követhetjük majd figyelemmel a csapatok tevékenységét, 2022. őszén pedig bemutatják a folyamatot összefoglaló filmeket is.