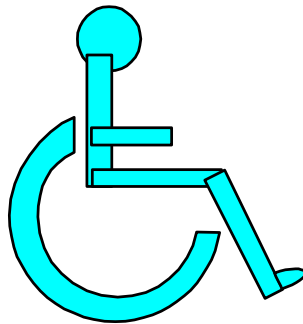


**MOZGÁSSÉRÜLTEK
MEZŐKÖVESDI
EGYESÜLETE**

**SZAKMAI-BESZÁMOLÓ
REUMA KLUB
2016.**



Készítette:
Varga Istvánné klubvezető



Jóváhagyta:.....
Bukta László elnök

Készült: 2017. január 05.

A Mozgássérültek Mezőkövesdi Egyesülete „Együtt- Egymásért” Reuma klub beszámolója 2016.

A klubunk fenntartásának célja, hogy az ízületi problémával, más fájdalmas betegségekkel küzdő tagjaink csoportos találkozókon együtt könnyebben viseljük a problémákat. Beszélgetések, előadások, gyakorlatok, pozitív gondolkodási mód elsajátítása ráébreszti a beteget, hogy elsősorban legtöbb segítséget mindenki saját magának tud adni, és így csökkentheti fájdalmát.



Az „Együtt Egymásért” Reuma Klubunk 2016. évi tevékenysége összefoglalva az alábbiak szerint alakult. Igyekeztünk a havi összejövetelünket úgy megtervezni, hogy jól érezzük magunkat és hasznos legyen, színessé, vidámmá, figyelemfelkeltővé tenni. 161 fő tagot számláltunk 2016. évében. Egy-egy havi összejövetelen 40-60 fő vesz részt általában. A termünk mindig megtelik. A karácsonyi ünnepi vacsora, szórakoztató délutánokon pl. farsang akár 100 fő fölé emelkedik a létszám. Heti rendszerességgel egészségvédő gyógytornák szemtorna, Chikunk, Meridián, kondicionáló és egészségjavító tornák. Egészségmegőrző masszázs. Gyaloglás naponta a Kavicsos tónál. Minden hónapban első csütörtökön Természetgyógyász klubban előadást hallgatunk. Állandó előadók tervezik, készítik elő a délutáni egészséges életmóddal kapcsolatos előadásokat. Látogatottság 25-35 fő.

A **Reumatoid Arthritis porckopást**, porcpusztulást jelent, ami egyike a leggyakoribb mozgásszervi megbetegedéseknek. Elsősorban a teherviselő ízületeket, a csípőt és a térdet érinti. Az arthrosist az időskor következményének tartják, de számos egyéb ok következménye is lehet, így vele született anatómiai rendellenességek (csípőficam, gyengébben fejlett csípőficam, gyengébben fejlett csípő X-láb, O-láb) anyagcsere betegségek, ízületbe hatoló törések, sérülések. Nagy jelentősége van a testsúlytöbbletnek, mely a folyamatot felgyorsítja és súlyosbítja.

Tünetei: mozgás indításakor jelentkező merevség érzés, fájdalom, terhelésre fokozódik, majd nyugalomban is állandósul. Az ízület deformálódik. Gyakran kíséri a folyamatot behártyagyulladás, mely a terhelhetőség kifejezett csökkenésével jár.

A diagnózist fizikális vizsgálatok is egyértelművé teszik. Megerősíti a diagnózist a röntgenvizsgálat, mely az ízülettrés beszűkülését, teljes eltűnését, csontkinövések megjelenését mutatja. Fontos tudni, hogy az arthrosis folyamata nem gyógyítható, de előrehaladása lassítható. Kezdeti stádiumban fontos az életmód megváltoztatása. Esetleg munkakörváltás, sportolás abbahagyás, testsúlycsökkentés.

Rendszeres mozgás jelentőségének felismerése igen fontos a porc táplálásában az ízületi mozgásnak nagy szerepe van. Legfontosabb a célzott ízületi gyógytorna elsajátítása és rendszeres végzése, melynek célja az ízületi mozgás mértékének, az ízületi mozgató

rendjének fenntartása. (csípő esetében a farizomzat, térd esetében a combizomzat korai gyengülését észlelhetjük.) Jó hatású csípőízület esetében az úszás, térdízület esetében a kerékpározás.

A terhelés csökkentése érdekében szükséges lehet a tám bot használata, melyet mindig az ellenoldali kézben kell tartani. Megfelelő cipő, térdtok viselése is hasznos lehet. Különböző fizioterápiás eljárások, helyi meleg pakolások. A fürdőkúrák akkor hasznosak, ha a beteg nem csak üldögél a meleg vizes medencében, hanem a víz felhajtó erejét kihasználva a víz alatti torna során mozgatják ki fájós ízületeket. Ha mégis gyógyszeres kezelésre kerülne sor a panaszok esetén a szteroid gyulladásgátlók igen hatásosak ugyan, azonban mellékhatásuk van, kölcsönhatásba léphetnek számos más gyógyszerek egyidejű szedésével. (Óvakodni kell ezek fogyasztásától.)

A nem szteroid gyulladásgátlóknak is van jótékony hatása. Vannak sebészeti kezelések (csípőprotézis, térdprotézis). Fontos a műtétek utáni rendszeres orvosi ellenőrzések az esetleges szövődmények időben való felismerése és megoldása céljából.

Magyarországon is egyre több reumabeteget szervezet alakult, a „Magyar Reumabetegek Egyesülete” (MRBE) javaslatára. 2005. novemberben az Egyesületünk is létrehozott egy reuma klubot – „Együtt – Egymásért” reuma klub néven, ide tartozunk mi.

Nagy lelkesedéssel szerveztük, hirdettük a klub megalakulását. Már akkor tudtuk, hogy a csoportra szükség van, hogy a tagok a problémáikat, tapasztalataikat kibeszélhessék. Az alakuló összejövetelünkön több mint 100 fő vet részt. 80 fő bejegyzett taglétszámmal indultunk. A klubunk 11. éves, tagjaink többsége törzstag. Örömkre szolgál, hogy évente nő a taglétszám, ami jelenleg 161 fő. Havonta találkozunk klub délutánokon, ezen belül kisebb csoportokban is részt veszünk:

Természetgyógyász csoport, szemtorna, gyalogló csapat, szükség szerint főzünk is (versenyszerűen). Ezen csoportok számát még tervünk van tovább bővíteni. 8 fő csoportvezető segíti a Klub munkáját. 2 fő előadó (szintén klubtagunk) állandó jelleggel tart változatos, figyelemfelkeltő tájékoztatást egészséges életmódról. (Részletezve a mellékletben) Szemtorna gyakorlatokat. Egyre több klubtag hozzájárul a klubdélutánok hasznos, tartalmas, kellemes idő eltöltéséhez.

2016.01.27

A gyülekezés ideje alatt fényképek vetítése a klub életéről. A megjelentek száma 47 fő. Érdeklődők is részt vehettek a klubdélutánon. Kiértékeljük a 2015. év eseményeit. Úgy véljük sikeres volt, jól működöttünk, kellemes hangulatban teltek a találkozások. Köszöntöttük a megjelenteket, a születés és névnaposokat. Részükre az alábbi kívánságot mondtam: Születésnap, névnap ide-oda, Az ÉLETETEK legyen csoda.



Rövid klubélet ismertetése. Ebben az évben 11 évesek leszünk. Mozgalmas életet élünk. Célunk az egészséges életmód. Ennek megfelelően tartjuk előadásainkat és ennek

megfelelően cselekszünk. Mottónk: „Nem szenvedni, hanem haladni érdemes” „Könnyebb társakkal, mint egyedül.” Rövid ismerkedés (néhány mondatos bemutatkozás)

1./ Farsangi bál megbeszélése Műsorra jelentkezők, versek, jelenetek énekek, zene
Közalkalmazottak, nagymama klub meghívása, süteményt mindenki készít, ásványvizet vigyünk. Milyen zenére mókázunk táncoljunk.

2./ PAHALJAH KFT. Gyógycipő rendelés. A cipőkről a DVD megtekintése, a lehetőségek megbeszélése

3./ Csoportvezetők választása - Ádám Gáspárné, Pető Jánosné, Egyesületből Balogi Sándorné Klárka, Papp Jánosné Ancika, Löveiné Etelka, Oláhné Teca, Baranyi Andrásné, Szabó Gyuláné Marika

Jelenléti ív aláírása. A 2016.évi program ismertetése havi bontásban. Hozzászólások. A Farsangi bál teremdíszítésének a megbeszélése, ki mit készít készített és mikor díszít..

2016.02.02.



A Mozgássérültek Mezőkövesdi Egyesülete Együtt – Egymásért Reuma klub tagjai február 2-án a szokásos klubtalálkozó helyett farsangi mulatságra gyülekeztek. Színhely a Községi Ház táncterme. A résztvevők létszáma kb.125 fő. Vendégeket hívtunk társ klubokból és olyan személyeket, akik az év folyamán segítséget nyújtottak a klubfoglalkozásokhoz, találkozóinkhoz.

A klub vezetője köszöntötte a vendégeket és a klubtagokat. Ezután kezdődhetett a dínom-dánom vigadalom. Volt zene, tánc, házi sütemények kínálása. Farsangi rendezvényünket meghívásunkra megtisztelte városunk polgármestere Dr. Fekete Zoltán is.



A társegyesületek klubtagjai „hatalmas „battyúval vonult be, mely sok-sok finomságot rejtett. Majd énekekkel, verssel köszöntötték a februári névnaposokat és a résztvevőket. A következő meglepetés a Nagymama Klub két tagja jelenetet adott elő ”Szépkorúak ismerkedése (nő-férfi) az orvosi rendelőben”. Jót nevtünk és nagy tapsal fogadtuk. Volt vers, farsang köszöntő, stb....



Ezt követte a jelmezbe öltözött színes kavalkádja. Jelmezeinkkel felidéztek a múlt jersey ruha divatját, a hagyományos, pártás magyar népviseletet. Dürrenmatt színdarabjából az „Öreg hölgy „ is látogatást tett nálunk. Láthattuk a jövő nagyjának az öltözetét. A jelen sem maradhatott ki: megjelent a télapó a kukta a pék a londiner a Túró Rudi a cigánylány a diák az órarenddel a nyakában, mazsorett, méhecske a kis ördögök. A rózsaszín Barbie aki verset mondott. Az

úttörő a piros nyakkendőben , síppal. A meséből pedig eljött Piroska a farkas nélkül a Nagymamájával, a Tavasz Tündér és az Éjj Királynő.



Nincs a táncra tilalom - mondtuk és indult a játékos, táncos vetélkedő. A táncoló párok között nagy harc folyt a léggömbök kipukkasztásáért. A győztes pár jutalomban részesült. A seprűs tánc is jó kedvre derített bennünket. A tombola sorsolásánál izgatottan figyeltük jegyeinket, a nyerteseknél nagy volt az öröm. A nem nyertes számok tulajdonosai kissé elszomorodtak. Megszólalt a zene és mindent elfelejtettünk velünk, és táncra perdültünk fiatalosan. Akik kitarítottak a mulatság végéig "vonatra szálltak" regisztrációs jegy nélkül és „Megy a gőzös megy a gőzös Kanizsára” című dalra kacsaringózva a teremben, véget ért a klub délután.

2016.03.30.

Varga Istvánné köszönti a megjelenteket, felkéri, Petőné Papp Borikát tartsa meg ismertetőjét az öregedésről: - Az öregedés szervi és működési változások



összessége, ami a szervezet átalakulásához végül a halálhoz vezet. - Az öregedés már a születésünkkel megkezdődik. Elsősorban az örökléti tényezők, másodsorban a környezeti hatások határozzák meg. - Az öregedés első tünete a szervezetalkalmazkodó képességének csökkenése. - Gyakori a halláscsökkenés-már a 30. évtől kezdődhet. - Látásromlás szürke

hályog – inkontinencia - Cukorbetegség minden életkorban előfordulhat, de leggyakrabban 40-50 év után jelentkezik. - Koleszterin: Szinten tartása éppen olyan fontos, mint a cukorbetegség kezelése. Olyan vegyület ami minden emberi és állati sejtben megtalálható. A szervezet állítja elő ,főleg a májban. - Csontritkulás: létrejöhet törések után,de kialakulhat lassan hormonális zavarok vagy öregedés következtében is. Leggyakrabban a térdnél, gerincnél-vállnál jelentkezik.



Varga Istvánné: Mi nők miről vesszük észre hogy öregszünk? - Csökken az érdeklődésünk

- amit nem értünk meg első hallásra,utána érdektelené válik - elvégeztük az iskoláinkat, 30-40 évig egy munka helyen dolgoztunk még a szakmával rokon munkaterületet is érdektelené vált - Nem volt fontos a kreativitás - korunknál olykor idősebben öltözködünk - Ha vendég jön a



házhöz ünnepi munkába öltözzünk,tegyük ezt meg magunkért is - jó ha társaságba jönnek. Nemcsak színház, mozi, zárandokutak városi rendezvények. - Sok mindent a városunkról sem tudunk, az idejövő turista többet tud. - Ne elégítsen ki az otthonunk hagyma szerep, de ne akarjuk legyőzni a 30-40 éveseket. - Mindanyunknak legyen „Én ideje” - Keressük meg magunk hasznosságát - Szeressük, magunkat- Sérelmeket ne hozzuk be.

Sereg Lászlóné: Saját versét mondja el, Petőné Borika: vers Varga Istvánné: Tájékoztat a gyógycipővel kapcsolatosan. - Néhány gondolat a Május 1-ről - Kirándulási javaslat Május Hónapra.

2016.04.27.

Vargáné Borika köszönti a megjelenteket. Külön köszönti Sándor atyát, aki a mai összejövetelünkön a szentlélekről függ beszélni. A szentlélek a 3. Isteni személy. A kereszténység nem ábrázolja külön-külön. - Atya- világ megteremtője. - Fiú változtatta meg a világot. Szentlélek ajándéka: - Bölcsesség – Értelem – Jótanács – Tudomány - Lelki erősség – Jámborság – Istenfélelem – Szeretet – Öröm –



Békesség – Türelem. Szentlélek a bérálás szentsége. A második lépcső a bérálás. A bérálás a homlok krizmával való megkenése. - Krizma: betegek olaja
Bérálás feltételei: - Legyen megkeresztelve - teljes értelemmel bírjon - legyen a kegyelem állapotában - kellő oktatás - tudja megújítani a keresztség ígérését A bérálás kiszolgálója a püspök. Miért van szükség a bérálásra? - A szentlélek megerősítése - a keresztségben megkezdett folyamat – beteljesülése - Kapocs az Atya és a Fiú között a szentlélek

Vargáné Borika megköszöni Sándor Atya szép megemlékezését a szentlélektől, amit a klub tagjai elérékenyülten és visszafajtv hallgattak. Ezután felkéri, Szabóné Böbét szóljon néhány szót az Indiai útról Simon Szabó Józsefné: Március 2-án Indiába utazott a nagymama klub világtalálkozóra. A 21,5 milliós lakosú Delhibe érkeztek, ami nagy élményeket tartogatott számunkra. Végezetül a Május 1-i ünnepi készülődésről esett szó.



2016.05.01.

A városi rendezvényeken minden évben, így 2016-ben is részt vettünk, város napján főztünk emléklapot kaptunk.

- Csoportos nyársalást szerveztünk a kavicsos tónál, jól sikerült élmény volt.
- Szeretünk kirándulni, általában évenként kétszer, olyan tájakra, ahol még a csoport nem volt.
- Az év első kirándulása Ipolytarnóc, Hollókő, Mátraverebély egy napos kirándulás. Megtekintettük az Ipolytarnóci ősmaradványok világhírű természetvédelmi területén található vulkánkitörés során betemetett miocén kori feltárt ősi leleteket.
- Egy geológiai tanösvény menetén sétáltunk. Csodálatos látvány és érzés volt az ősi maradványokat a megtalált helyükön látni.
- Majd Hollókőre mentünk. Egy kis palóc faluban (Nógrád megye) 1987-ben a világörökség soraiba került. Lakosainak száma 333 fő. 67 védett épület van a faluban. Vulkan eredetű hegy lábánál helyezkedik el, a csúcson erődítmény, illetve felújított vár látványosság.
- Hollókőn ebédeltünk egy hangulatos kis vendéglőben.
- Utunk során megtekintettük Mátraverebély, Szentkút nemzeti kegyhelyet. Egy völgy torkolatában erdővel körülvett területen fekszik. Megtekintettük a Szentkút-Nagyboldogasszony templomot. Magyarország egyik leglátogatottabb helye.
- Rövid időre megálltunk Tar község határában, ahol Kőrösi Csoma Sándor emlékparkot tekintettük meg. Egy kegyeleti emlékművet, melyet a dalai láma szentelt fel. Ez a szúpa azért épült, hogy a békét, a boldogságot és a jólétet megteremtse és megszilárdítsa a világ minden lényé számára. Található itt egy tibeti stílusú tara templom. 2009-ben kezdték építeni. Nagyon szép helyen van. Benne sajnos nem voltunk az idő rövidege miatt.

2016.05.25.

Vargáné Borika köszönti a megjelenteket. Külön köszönti a vendégeinket id. és ifj. Bodnár Pétert Rakamazról. Felkéri ifj. Bodnár Pétert tartsa meg Tájékoztatóját a láb deformitásáról.



- Lúdtalp – Sarkantyú - Diabéteszes láb. Elmondja, hogy a gyógycipő önmagában nem gyógyít. Idősebb szervezetnél kialakult deformításokat a cipő már nem tudja gyógyítani csak a műtét. Az állapot rosszabbodást azonban megállítja.

Lúdtalp: - Harántsüllyedés. Ha lesüllyed, a bokát behúzza. Megelőzés nagyon fontos gyerekeknél lúdtalpbetéttel. - Felnőtt korban már folyamatos hordás szükséges.

Kalapácsújj: - Harántboltozat süllyedése a lábujjak közötti párnás rész - A tartó csontok megsüllyednek. - Szeletterült láb alakul ki. - Befordul a 2. lábújj alá - talpbetét ,műtét szükséges.



Sarkantyú : - Sarokcsontból és a talp felé növe csonttüske. (sarokcsont kinövés) - nehezen gyógyuló .-Sok esetben csak műtét segít. - Röntgennel lehet kimutatni. - Diabéteszes láb: - 8 alatti hangrilla test - a cukorbeteg gondozóba kell kérni ennek a szolgálatát



Mit kell tenni, hogy gyógycipőt kapjon? - Beutalót kérni, orvoshoz menni. Az ambuláns lapon fel van, tüntetve mit kell figyelembe venni. - Meddig érvényes a beutaló? Szakrendeléseken, amíg a panasz fennáll. Mennyibe kerül? Közgyógy igazolvánnyal rendelkezőknek teljes térítés mentes. Általában 10-12 ezer Ft attól függ, hogy cipő, papucs vagy csizma készül. A cipő elkészültéről telefonon adnak értesítést vagy postai úton. Méretvételkor előleget szoktak fizetni. Mikor elkészül pedig a másik felét. 1 év a garancia (felírástól számított 1 év) Miért nem jó elsőre kérdezik sokan? Sok minden befolyásolja: - Vízajtó szedése - Puffadt, duzzadt láb - Hideg, meleg időjárás

Vargáné Borika megköszöni a tájékoztatót. Megkérdezi van-e valakinek kérdése: Kati : Fáj a lába a térd. Elmehet-e a magánrendelésre? Bodnár Péter válasza: Igen elmehet, de előtte előjegyzés szükséges. Papp Jánosné Ancika: Gyerekeknél mire van szükség? Betét vagy cipő? Válasz: Nagyobb fokú süllyedésnél betét, ami a növéssel változik. Erzsike: Kismama cipőt készítenek-e? Mennyibe kerül? Válasz: Igen, rendelésre készítenek.

2016.06.07.

Endrei Judit tartott író-olvasó találkozót Mezőkövesden.



A



Mezőkövesdi KÖZKINCS-TÁR Nonprofit Kft. Városi Könyvtára minden évben programot szervez az Ünnepi Könyvhét alkalmából. Ez alkalommal Endrei Judit volt a vendégelőadó, akivel Varga Tamás beszélgetett. Az esemény elején Juhász Mónika, a könyvtár vezetője köszöntötte a megjelenteket, majd pedig Varga Tamás mutatta be röviden a találkozót vendégét.

Endrei Juditot 1976-ban a Magyar Televízió bemondójaként ismerte meg az ország. A médiában eltöltött 22 év alatt közreműködött például a Homokóra, az Ablak, a TV-Híradó, az MTV Plusz ,a Gólyahír, a Paraván az Át-Állás, a Tízórai és még sok más műsor, dokumentumfilm elkészítésében.



1998-ban, a televíziós munkájának befejezését követően kezdett el foglalkozni az írással, első kötete 2000-ben jelent meg Anno 2000-Ezredvégi kaleidoszkóp címmel. Ezt követően még 5 könyvét adták ki, a legutolsót 2015-ben Korhatártalanul – 50 után is aktívan címmel – A könyvben igyekeztem, ennek a szerteágazó témának minden, számomra fontos szegmensével foglalkozni. Így például az egészséges életmódról, az önbizalomról is írok benne. 50-en túl hajlamosak vagyunk arra, hogy elveszítsük az erőnket, a hitünket.

A kötet segít egy új, pozitív gondolkodásmód kialakításában, új út, küldetés megtalálásában, új lehetőségeket mutat fel az olvasó számára. Emellett a generációk együtt, valamint üres a fészek témát is feldolgozom, hiszen ez a korosztály már megéli azt, hogy a gyerekek kirepülnek a fészekből, egyedül maradnak. A kötet nagy ereje azt gondolom az, hogy a lelki egészségünkhöz, a lelki egyensúlyunk kialakításához ad támaszt, segítséget – emelte ki Endrei Judit. Az új kötet mellett Endrei Judit televíziós munkásságáról, az írással való kapcsolatáról is beszélgettek.

2016.07.07.

A Pedagógusok Nyugdíjas Klubjának munkájáról szóló beszámolót hallgathatták meg az Mezőkövesdi Idősügyi Tanács tagjai. A szervezet június 30-án rendezett ülésén Lukács Istvánné számolt be a nyugdíjas klub elmúlt évéről. A klubfoglalkozások mellett a tagok folyamatosan tájékozódnak az időseket és a várost érintő aktuális kérdésekről. Szó esett arról is, hogy rendszeresen részt vesznek a városi, valamint egyházi rendezvényeken.



2016.07.25.



Bukta László elnök tájékoztatója. 2011-ben eltörölték a 7 pontos kedvezményt. Közlekedésképeség minősítés lett helyette. Ha nem éri el a 40%-ot nem tekinthető mozgássérültnek. (Esetenként előfordul egy amputált ember 20-25% minősítést kap) Hogy milyen iratokat visznek a bizottsághoz nagyon fontos. A papíron legyen, rajta ha segédeszközt használ. Ezt a szakorvos írja fel. Első fokon csak a papírokat nézik meg fellebbezésnél

behívják a beteget. A közlekedő képesség nincs összhangban a leszálalékolással. A parkoló kártyáról elmondja, ha lejárt nem szabad kitenni. További támogatások: - Fogyatékosági támogatás - új gépjármű beszerzés - használt gépjármű támogatás 100-ból 5 -öt elégítenek ki) - lakóház átalakítási támogatás - méltányossági nyugdíjszerzés (csak öregségi nyugdíjas kérheti) - magasabb összegű családi pótlék. Tájékoztató továbbá arról hogy, 2016. szeptember 23-án Budapesten a Kossuth téren lesz a Méltóság menet. A mozgássérültek tagkönyve nagyon kevés helyre ad kedvezményt (múzeumok, állatkert)

2016.07.27.



Vargáné Borika a Klub vezetője elmondja, hogy Augusztus 24-én Bükkszentkereszten lesz a közös kirándulás. Néhány szót szól még a házi könyvtárról. Felkéri Bukta László elnököt tartsa meg előadását. Bukta László elnök: Szeptember 10-én Tisztújító közgyűlés lesz. Mezőkövesden 7 csoport van. A csoportvezetője Tari Vince jegyzőkönyvvezetőnek javasolja:

Hitelesítőnek: Küldötteknek: Gáspár Anna és Lázár Szilárd szavazás során egyhangúan elfogadták a jegyzőkönyv vezetőit , a

hitelesítőt és a küldötteket. A gépkocsi-szerzési utalványokkal kapcsolatban válaszolja: az utalvány 3 hónapig érvényes. A lejárt utalványokat nem érvényesítik újra.

Fontos, jó tudni: - A nyugdíj megszerzéséhez 20 év szolgálati idő szükséges - Erzsébet programról: 5000 Ft-ként 50.000 Ft támogatást ad az állam. - Pályázatokról : Az idén hűtőre fagyasztóra van lehetőség. - Minden évben van valamilyen pályázat. - Tájékoztatásnál elmondja, hogy ezt a termet amiben most is vagyunk, tornateremmé szeretnénk átalakítani. Berendezni szükséges tornaeszközökkel.

Dr. Kertész Mátyás felajánlja a jogi segítséget az egyesületen keresztül. Bukta László az üdülővel kapcsolatban arról tájékoztat, hogy nem sok vendég van, de ha szabad az üdülő. Díjmentesen igénybe lehet venni. Tájékoztat arról is ,hogy az egyesületeknek van 1 magneter készüléke, amit munkaidőben igénybe lehet venni.

2016.08.03.



Vargáné Borika köszönti az egybegyűlteket. Külön köszönti Bukta László elnök urat. Megkéri mondja el tájékoztatóját, az elkövetkezendő időszakokkal kapcsolatban. Szeptember 16. Máriapócs 11:00 kor Szentmise – templom megtekintése egész napos program. - Szeptember 23.-án szakmai értekezlet. - Szeptember 24 méltóság menet Bp. - Legyen ügyfélfogadás : hetente 2-3 alkalommal - Augusztus 6. Cs napok - Augusztus 11 Kiskunfélegyháza - Szünidei búcsúztató - Augusztus 25-tel a meghívókat küldöttgyűlésre kiküldeni. - Főzni a küldöttgyűlésre (kb 80-90 fő részére) - jelölő lapokat előkészíteni. – Pályázatokról – ifjúsági – támogatószolgálat - Az üdülő összebevétele: közel 500.000 Ft Ebből kb: 300.000 Ft-ot lehet közhasznú tevékenységre fordítani. A küldöttgyűlés költsége: 200-300.000 Ft. - Szigorú gazdasági tevékenység folytatására van szükség.

2016.08.20.

Bukta László lett Mezőkövesd Város Díszpolgára 2016-ban. A Mozgássérültek Mezőkövesdi Egyesületének elnöke nemzeti ünnepünkön, augusztus 20-án vehette át az elismerést.



Klubtagjaink is részt vettek és koszorúztak az Államalapító Szent István Királyunk tiszteletére rendezett városi ünnepségen, a hagyományokhoz hűen koszorúzással kezdődött Szent István király szobránál Mezőkövesd Város Fúvószenekarának közreműködésével. Az önkormányzat mellett pártok, civil szervezetek és intézmények képviselői koszorúzták meg Szent István király szobrát.

MISE ÉS ÜNNEPI MŰSOR A program ezt követően ünnepi szentmisével folytatódott a Jézus Szíve templomban, melyet dr. Berkes László plébános Mezőkövesd lakóiért ajánlott fel. A templom előtti téren megrendezett városi ünnepségen dr. Fekete Zoltán polgármester osztotta meg gondolatait.

DÍSZPOLGÁR Az ünnepség egyik fénypontját minden esztendőben a díszpolgári cím átadása jelenti. Mezőkövesd Város Önkormányzatának Helyi kitüntetések alapításáról és adományozásáról szóló rendelete alapján „Mezőkövesd Város Díszpolgára” kitüntető címet azok a személyek kaphatnak, akik a város érdekében kiemelkedő tevékenységet végeztek. Városunk képviselő-testülete ebben az évben Bukta Lászlónak, a Mozgássérültek Mezőkövesdi Egyesülete elnökének adományozta a rangos elismerést.



BUKTA LÁSZLÓ A szervezet vezetője 1956. november 30-án született Mezőkövesden. Általános iskolai tanulmányait városunkban végezte, majd a miskolci 101. számú Ipari Szakképző Iskolában finommechanikai műszerész végzettséget szerzett. Bukta László a Mozgássérültek Mezőkövesdi Egyesülete alapító-elnöke. A térség egyik legnagyobb civil szervezetét 1995-ben alapították, városunkkal együtt 40 településen összesen mintegy 5200 tagja van.

Bukta László 1995-től tagja a Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetségének (MEOSZ), továbbá a Dél-Borsodi Leader Egyesület tervezőcsoportjának. Emellett a Mezőkövesdi Civil Szövetség alapító és egyben elnökségi tagja, valamint a B-A-Z. megyei Civil Hálózat tagja, 2007-től a Fogyatékkal Élő Emberek Társadalmi Szervezeteinek Regionális Szövetségének is tagja, melynek négy éven keresztül elnökeként tevékenykedett. Ezen felül 2008-2011-ig a Nemzeti Civil Alap elektora, míg 2007-2011-ig a Mozgásszervi Rehabilitációs Központ Felügyelő-bizottsági tagja volt, 2014-től pedig a Borsod-Abaúj Zemplén Megyei Kórház és Egyetemi Oktató Kórház Felügyelő Tanács választott tagjaként dolgozik. A kövesdi szervezet elnökét a MEOSZ 2015. évi tisztújító közgyűlésén a szövetség elnökségébe választották. Bukta László évtizedek óta lelkiismeretesen, töretlen lelkesedéssel dolgozik a köz érdekében és az egyesület tagjainak érdekei mellett a város civil közösségi munkájában is aktívan részt vesz.



A díszpolgári kitüntetést dr. Fekete Zoltán polgármestertől vehette át. – A megtisztelő díjat, Mezőkövesd legnagyobb kitüntetését köszönöm. Ez a kitüntetés új erőt ad arra, ami előttem áll! Újabb kötelekkel erősít a városhoz. Az élet egyik legnagyszerűbb és legmegtisztelőbb feladatának tartom, hogy több mint húsz éven át Mezőkövesd lakosságát szolgálhattam és a mai napig szolgálhatom. Szülőhelyem, lakóhelyem polgárainak bizalma erőt ad a legnehezebb feladatok megoldásához is – mondta egyebek mellett Bukta László.

2016.08.24.

„Együtt-Egymásért” Reuma Klub kirándulása



2016. augusztus 24-én buszos kirándulásra gyülekeztünk az indulási törzshelyünkről a Mozgássérültek Mezőkövesdi Egyesülete székháza előtt. Mosolygós arcok, vidám hangulat, ragyogó napsütés. 75 fő klubtag foglalt helyet a buszokon. Úti célunk állomásai Répáshuta, Bükkszentkereszt települések nevezetességeit látogattuk meg és gyönyörködtünk az őszi táj színes hegyoldalai szépségében.

Utunk a nevezetes **helyek megtekintésével folytatódott. Az idő kellemes volt sütött a nap, jól éreztük magunkat gyűjtöttük** a tapasztalatokat. Sétált tettünk a szép zöldővezetes kellemes hangulatú kiserdőben.

Első utunk Répáshuta, tanösvények a Bükki Nemzeti Parkban. A falu és környéke elsősorban a kirándulni, sportolni vágyóknak nyújt lehetőségeket, s mindazoknak, akik szeretik a természetet. Számos túraútvonal, tanösvény várja a természetjárókat. A faluból közelíthető meg Tebe-puszta, ahol a telepített fenyőerdő teremt vadregényes környezetet. A mészkőhegységnek köszönhetően a falu környékén rengeteg barlang található. Legtöbbjüket csak szakképzett barlangászok látogathatják.

Külön érdekesség a Pénz-pataki víznyelőbarlang, földalatti barlangrendszer. 528 méter tengerszint feletti magasságon található a falu határában lévő Csúnya-völgyben. Fokozottan védett barlang, a Pénz-patak állandó víznyelője. A triász korú mészkőben kialakult, 300 méter hosszú rendszer bejárati omladékzónáját szűk, 2-3 méter magas, kevés cseppkővel díszített barlangfolyosó váltja fel, majd kürtösor vezet 128 méter mélységbe. Ennek vízszintje egy éven belül akár 42 métert is változhat, amely a további járat fejletlenségére vagy eltömődésére utal. A barlang csak technikai felszereléssel látogatható.



Kőbalta Tanösvény Három főállomást és egy útközben látható mellékállomást tartalmaz.



A hossza 1,4 km. Az útvonal kiválasztásánál főszempont volt, hogy az erdőről, mint ökológiai egységről, az itt folyó erdészeti munkákról, valamint az erdővel szoros kapcsolatot teremtő bükki településről - Répáshutáról - minél többet tudhassanak meg az ide látogatók.

Tárnics Tanösvény Szent László-tárnicsról elnevezett, nyolc állomást felfűző útvonal nyomvonala mindvégig jól járható, hiszen erdészeti utakon és jelzett turistaösvényeken (kék + és sárga sáv) halad. 4,2 km hosszú. Az utolsó állomás után kis erdei tanteremmel (asztalok, padok, tábla) találkozhatnak a kirándulók, ahol a tanösvény bejárását követően a gyerekcsoportok leültethetők, és ahol a látottak-hallottak összefoglalásra kerülhetnek.

Nagyobb csoportok számára a tanösvények bejárásához a Répáshutai Erdészeti Igazgatóság túravezetőt biztosít. Az erdészet épületében további leírásokat, játékos feladatokat tartalmazó tanösvény füzet vásárolható.

Balla-barlang A falu határában, a Balla-bérc lejtőjén, 543 méter tengerszint feletti magasságban húzódik a Balla-barlang, ősrégészeti leletei miatt fokozottan védett, inaktív forrásbarlang. A triász mészkőben nagy szádával nyíló, 54 méter hosszú, átlagosan 6 méter magas, 8-10 méter széles csarnok kitöltésének alsó szintjéből barlangi medve, barlangi hiéna csontjai mellett a korai Szeleta-kultúra jellegzetes kőeszközei, felső szintjéből az őslénytani leletek mellett az őskőkori ember törpepengéi és egy jégkorszak végi gyermekkoponya került elő.

Buszunkkal tovább mentünk Bükkszentkeresztre. A hegyekkel körbezárt völgykatlanban épült faluban és környékén a hóréteg vastagsága január–februárban rendszeresen eléri a 30–40 cm-t. Bükkszentkereszthez tartozik Hollóstető, a Bükk egyik legszebb üdülőhelye. A tiszta, magaslati levegő kedvezően hat a pajzsmirigy működésére; a levegőkúrával enyhíthetők a basedov-kór tünetei. Hasonképp előnyösen hat egyes légzőszervi megbetegedésekre (asztma), ezért a falut szubalpin gyógyhellyé minősítették. A vérszegénység gyógyításában elő kúrának javasolják.

Gyógynövénykert, gyógynövényház: Szabó György több mint hat évtizede gyógynövények után kutatva járja a Bükkszentkereszt környéki erdőt, mezőt. Teái számtalan betegséget gyógyítanak. Tudását a nagymamájától örökölte, aki szintén a nagyanyjától tanulta, hogy fűben, fában orvosság van. A javasasszony unokája ma is gyűjti a gyógynövényeket, figyeli hatásukat, kutat újabb fajták után. Tevékenysége nyomán megalakult a Bükki Fűvészmester és Népgyógyászati Egyesület, melynek működtetésében egy gyógynövénykert és gyógynövényes ház várja a vendégeket. A gyógynövénykert június elejétől augusztus végéig előzetes bejelentkezés alapján látogatható.



Boldogasszony köve: A legenda szerint valaha Bükkszentkereszten járt Szűz Mária. Útja a falucska melletti erdőn vitt keresztül, és amikor elfáradt, leült egy kőre pihenni. Azt a helyet a falubeliek csak Boldogasszony kövének nevezik, szent és egyben gyógyító helynek tekintették. Az itt élők ugyanis úgy tapasztalták, hogy aki ott megpihen, hamarosan felgyógyul a betegségéből. Vannak emberek, akik úgy érzik, hogy a köveknél elzsibbad a kezük és a lábuk. Mára az erdőt rengeteg kiránduló keresi fel, az ország minden részéről jönnek a gyógyulni vágyó betegek. Már sokan közülük és természetgyógyászok is visszaigazolják a kövek gyógyító energiáját. A kövek mellett a tiszta, egészséges erdei levegő jótékony hatása is vitathatatlan.



A falu határában balról a Hópehely turistaházat hagyjuk el, jobbra, 200-300 m-re Gyuri bácsi gyógynövénykertje látható. Itt a csapat kettévált, az egyik piros-sárga jelzésen haladt, a többiek a téli túra útvonalát követték. A sípályák alján északra tartva először egy almafákkal tarkított rétre érünk, jobbra az Oroszkúti lovastanya látható kissé messzebb.

Innentől bükkerdőben halad utunk. Kb. 400 m megtétele után érünk az Ágnes-rétre, ahol a sárga jelzés jobbra letérve a régi szánkópályán leereszkedik a Szinva völgyébe.

Továbbhaladva a piros jelzésen folytatjuk utunkat, majd az Áfonyásnak nevezett rétre érkezünk. Az erdőbe beérve megérkezünk a Fehérvölgyi Turistaházhoz, ahol étterem is üzemel finom, házias ételeket kínálva. Innen keletre tartva a piros-zöld jelzésen folytatjuk a túrát, majd kb. 700 m megtétele után a balról becsatlakozó kék keresztjelzésre fordulunk.



A Szinva völgy alsó részéhez meredeken leereszkedő, Mély völgy elnevezésű szurdokvölgy (neve is jelzi) két oldalán halad a zöld és a kék keresztjelzés. Utóbbira kell letérnünk balra, és innen egy keskeny ösvényen haladunk kb. 1 km-t. Jobbra az igen meredek, helyenként szinte függőleges, sziklás hegyoldal vezet a mélybe, a vadregényes ösvényt pedig sorra kidőlt fák keresztezik. A fotók nem adják vissza az út hangulatát, de az annál inkább érzékelteti a nehézségét,

hogy ezt a kb. 1 km-es szakaszt 1 óra alatt tettük meg. Azért megijedni nem kell, átlag felkészültségű túrázó meg tudja tenni, és szerintem kár is lenne kihagyni, túránk egyik legszebb, legizgalmasabb része.

Kb. 1 km után érünk egy szintvonalban haladó erdészeti dűlőútra, ahol balra kanyarodva folytatjuk az utat. Egy kisebb szurdokvölgy oldalában haladunk szintben, majd a Puszkaporos nevű hegyet jobbról elhagyva kezdünk ereszkedni. A különleges hangulatú, meredek hegyoldalon található temető mellett haladunk el, itt található Fazola Henrik síremléke is. A faluról egyébként külön bejegyzést tervezek írni, különös miliője, jellegzetes házai, érdekessége miatt megér egy külön misét. Egyébként is, sok fotót is készítettem, ami meghaladná egy túraleírás kereteit. Buszunkkal hazafelé vettük az irányt. Tele élménnyel, jókedvvel, nótáztunk is, a viccmondás sem maradt el.

A sok-sok élmény látványtól kicsit fáradtan, mégis mosolyogva köszöntünk el egymástól.

2016.09.08



A Matyó Nagymama Klub Egyesület szervezésében megrendezett találkozón ez alkalommal 13 csoport vett részt. Így képviseltette magát Tard, Mezőcsát, Szentés, Szomolya, Szentistván, a Matyó Nagymama Klub, a Matyó Népi Együttes, valamint 4 miskolci csoport is. Első alkalommal vettek részt az összejövetelen Edelény és Tibolddaróc nyugdíjas klubjai.

A szombati eseményen 23, főként énekes, verses, táncos, zenés műsorszámot láthatott a közönség. Volt így a produkciók között például apáca show, gyertyafényes keringő, cigánytánc, illetve hollandtánc is. A rendezvényre érkezőket dr. Fekete Zoltán polgármester köszöntötte. Az eseményen részt vett az Élet az éveknek Országos Szövetség megyei vezetője, Szőnyi Gáborné is. A találkozót egy közös ebéd zárta.

Rekordszámú, összesen összesen harmincöt előadást láhattunk a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Nyugdíjas Klubok „Halló, még itt vagyok” elnevezésű kulturális találkozóján szeptember 7-én. 20 csoport több mint kétszáz tagja lépett színpadra a Matyó Nagymama Klub Egyesület rendezvényén, melyet immár 16. alkalommal szerveztek meg a Közösségi Házban.

2016.09.21.



Ismét megvendégelte az Idősügyi Tanácshoz tartozó klubokat városunk önkormányzata. A több mint fél évtizedes hagyományra visszatekintő eseményen 11 klubból összesen 161 nyugdíjas vett részt szeptember 12-én.

A program délelőtt fürdőzéssel kezdődött a Zsóry Gyógy- és Strandfürdőben, majd városunk önkormányzatának üdülőjében folytatódott, ahol a Matyó Nagymama Klub, valamint a mezőkövesdi Köztisztviselők és Közalkalmazottak Nyugdíjas Klubjának tagjai gulyáslevest főztek. Az ebéd elfogyasztását követően vetélkedőkkel, kvíz kitöltésével és különböző ügyességi játékokkal töltötték a délutánt. Ezen felül Mária nap alkalmából verssel és énekkel köszöntötték fel a névnaposokat. A rendezvény hasznos, hiszen így a mezőkövesdi nyugdíjasklubok tagjai megismerkedhetnek egymással.



– Az Idősügyi Tanács ülésein csak a klubvezetők vannak jelen, itt viszont a tagok is részt vesznek. A kezdeményezés elindítása dr. Fekete Zoltán polgármesternek köszönhető, akinek az volt a terve, hogy az idősök találkozzanak, és jó hangulatban töltsenek el együtt egy napot – emelte ki Csirmazné Cservenyák Ilona, a Mezőkövesdi Idősügyi Tanács elnöke.

– Nagyon örülök annak, hogy több mint 150 nyugdíjas jött el idén az összejövételre. Azért is, mert így az idősök egy kicsit kiszakadhatnak a hétköznapi életből, megismerkedhetnek, beszélgethetnek és tartalmasan tölthetik el a napjukat – mondta dr. Fekete Zoltán polgármester.



A vendéglátás költségeit, a főzéshez szükséges alapanyagokat, valamint a nyugdíjasok utaztatását városunk önkormányzata biztosította és finanszírozta.

2016.09.30.

Versler Sándor atya-előadása Advent a várakozás adventi szokások. I. Filmvetítéssel egybekötött délután volt. Az Atyát Varga Istvánné Borbála köszöntötte. Majd az atya időrendi sorrendben felidézte a római katolikus egyház történelméből. Századokkal korábban hogyan milyen szokások alakultak ki adventtal kapcsolatban. Középkorból napjainkig a börtnek a szerepe mi és az „angyalok” Nagyon élvezetes előadást egybekötötte a filmvetítéssel. Karácsonyra hangolódva néhány szép karácsonyi éneket közösen énekeltünk - Mennyből az angyal. - Pásztorok, pásztorok - A kisjézus megszületett

A délutáni további részében Csirmazné Csevernyák Ilona az északi határ közeli Tót származású Rakacai görög katolikus nép karácsony előtti készülődéséből 1 filmet vetítenek. A görög katolikusok betleheme némiképpen másként alakul, de lényegében ők is a kisjézus születését varrták. Az 1890-es évekből állítottak hazánkban a mostani értelemben vett karácsonyfát. Németországból Ausztrián át jött hozzánk magyarokhoz. Szó volt a szaloncukor készítésről. A görög katolikusok borókafát állítottak nem fenyőfát.

2016.10.10.

Szervezetten vettünk részt egy nem hagyományos rendezvényen. Megjelent a Székelyföldről Matyóföldre című könyv, amelynek hivatalos bemutatóját szeptember 30-án tartották meg a Hajdu Ráfis János Mezőgazdasági Gépmúzeumban.



Az esemény elején a szervező, Matyófüldi Alkotók és Művészetpártolók Egyesület nevében Kiss Mátyás elnök köszöntötte a megjelenteket, majd Hajdu Imre beszélgetett a kiadóval, Sebe Imrével és a szerkesztővel, klubtagunk Csirmazné Cservenyák Ilonával a műről, annak megszületéséről, elkészítésének menetéről. A kötet a Sebe család életén keresztül társadalmi korrajzot ad Magyarországról a XVI. századtól napjainkig. A mű nemcsak azt mutatja be, kik tartoztak a Sebe családhoz, honnan származnak, milyen a családfájuk, hanem a könyvből megtudhatjuk a társadalomban elfoglalt helyüket, életüket, párhuzamba állítva a székely és a matyó nép közötti hasonlóságokat, kitérve művelődéstörténetükre, kultúrájukra, hagyományaikra. A mű kitekint a Sebe családok Sályhoz, Vattához, Bükkaranyoshoz, Miskolchoz, a Felvidékhez, Besztercebányához, valamint a székely Vargyashoz való kötődésére.

2016.10.14.



Idősek napján vettünk részt a Művelődési házban. Tállai András államtitkár úr köszönti a megjelenteket. Elmondja, hogy 1991. óta kerül megrendezésre az Idősek napja. Utána Berkes László plébános úr szól néhány kedves szót. Mint minden évben most is vendégművészek lépnek fel. Először a pesti Zenész Színház tánckara, majd Pitti Katalin és udvarhelyi Boglárka művésznők szórakoztattak bennünket színvonalas műsorukkal. A műsor befejezése után átmentünk a templomba és misével fejeztük be a kellemes napot.

2016.10.26.

Vargáné Borika üdvözlö a megjelenteket. Külön köszönti Csirmazné Cservenyák Ilonát az idősügyi tanács képviselőjét, Bukta Lászlót a Mozgássérült Egyesület Elnökét. Megkéri Csirmaznét, tartson tájékoztatót a minket érintő kérdésekről.

Csirmazné Cservenyák Ilona: - Beszél a 0,9%-os nyugdíjrészről - 65 év felettieknek az utazással kapcsolatos dolgokról ami másra is használható lesz. – Segélyek - Méltányossági nyugdíj emelés (3 évente társadalombiztosítási főosztály Miskolc 3530 Csizmadia köz 1- itt Lehet kérni) - Vagy ha kicsivel több a nyugdíj összege 1139 Budapest Váci út 73 - Egyszeri segélyt lehet kérni kórházi kezelés, gyógyszer haláleset.

Miskolcra kell küldeni Igazolással kiegészítve - Aki nyugdíj mellett dolgozott évi 0,5%-os emelés utólag is lehet kérni. – Hadirokkantoknak - Gyógyszer támogatási segély - Hadiárvák kaphatnak köz gyógy igazolványt - Köz gyógy I.-II. csoport rokkantoknak alanyi jogon jár segédeszközök díjmentesség illeti.



Bukta László: Erzsébet program beindult pályázatokat be lehet adni. Mikulási karácsonyi rendezvényt támogatják

2016.11.17.

Idősek napja alkalmából ünnepséget szervezett a Mozgássérültek Mezőkövesdi Egyesülete november 16-án a Községi Házban. Klub tagjaink csoportosan vettünk részt.

A rendezvényen elsőként Bukta László, a mezőkövesdi szervezet elnöke köszöntötte a jelenlévőket. Beszédében hangsúlyozta az idősek



iránti tisztelet, megbecsülés és szeretet kimutatásának fontosságát, hogy érezzék, ők is hasznos tagjai a társadalomnak. Kiemelte, a fiatalabbak egyik fontos feladata az idősek támogatása, hogy az öreg korhoz méltó életet élhessenek a pihenés éveiben. Hozzátette, vigyázni kell rájuk,

segíteni őket, hogy a hosszú évek kemény munkája után örömteli, boldog és nyugodt életet élhessenek.



KULTURÁLIS MŰSOR A jelenlévők ezt követően az Ároktői Délibáb Nyugdíjas Klub, a szomolyai Rece Hagyományörző Egyesület és Juhász Marcell Arany Varázspálcás bűvész mellett az egerlövői Együtt Egymásért Egyesület és a tiszadorogmai Ószikék Idős Nappali Klub műsorát tekinthették meg.



2016.11.30.

Versler Sándor atya-előadása Advent a várakozás adventi szokások. I. Filmvetítéssel egybekötött délután volt. Az Atyát Varga Istvánné Borbála köszöntötte. Majd az atya időrendi sorrendben felidézte a római katolikus egyház történelméből. Századokkal korábban hogyan milyen szokások alakultak ki adventtal kapcsolatban. Középkorból napjainkig a bőjtnek a szerepe mi és az „angyalok” Nagyon élvezetes előadást egybekötötte a filmvetítéssel. Karácsonyra hangolódva néhány szép karácsonyi éneket közösen énekeltünk - Mennyből az angyal. - Pásztorok, pásztorok - A kisjézus megszületett



délutáni további részében Csirmazné Csevernyák Ilona az északi határ közeli Tót származású Rakacai görög katolikus nép karácsony előtti készülődéséből 1 filmet vetítenek. A görög katolikusok betleheme némiképpen másként alakul, de lényegében ők is a

kisjézus születését varrták. Az 1890-es évekből állítottak hazánkban a mostani értelemben vett karácsonyfát. Németországból Ausztrián át jött hozzánk magyarokhoz. Szó volt a szaloncukor készítésről. A görög katolikusok boróka-fát állítottak nem fenyőfát.



2016.12.07.

Egyesületek, középiskolai diákok látogatták meg az Add a Kezed Lakóotthont december 5. és 9. között.



A Gondoskodás Alapítvány által működtetett Add a kezed lakóotthonban is a közeledő ünnepekre készültek a bentlakók az elmúlt időszakban. December 5-én az egerlövői „Együtt Egymásért” Klub, december 7-én pedig a Mozgássérültek Mezőkövesdi Egyesülete látogatta meg a lakókat. Mindkét civil szervezet mikuláscsomaggal, ajándékkal kedveskedett az intézményben élőknek, akik rövid énekes, verses és táncos műsorral köszöntötték vendégeiket.

December 8-án a Széchenyi István Katolikus Középiskola, valamint a Miskolci Szakképzési Centrum Mezőkövesdi Gimnáziuma és Közgazdasági Szakgimnáziumának diákjai töltöttek el egy délutánt az intézményben, akik betekintheztek az otthon működésébe, beszélgettek a lakókkal és együtt készültek az ünnepekre, rajzoltak, zenét hallgattak.

2016.12.14.

Szeretet ünnepe Kispipa étterem

December 14-én tartottuk az év utolsó klubdélutánját, a Kispipa étteremben estebéddel, zenével, tánccal, karácsonyi előzetes és óévbúcsúztató alkalmából, 95 fő részvételével. A klubvezető köszöntötte a tagságot. Bukta László elnökünket, aki több alkalommal is megjelenik, részt vesz és tájékoztatja a tagságot személyesen érintő rendeletekről, segítségnyújtásról. Kérésünket mindig teljesíti. Köszönet, és hála érte. Együtt érzünk távol maradt, beteg klubtagjainkkal, akik nem tudtak eljönni. Gondolatban nekik, betegtársainknak erőt, egészséget, mielőbbi gyógyulást, békés, boldog életet kívánunk. Köszöntöm továbbá azokat, akik szorgalmasan veszik ki részüket munkával, ötlettel, jó gondolatokkal a klubélet minél tartalmasabbá, életszerűvé tételéért.



Dicséret azoknak, akik szorgalmasan eljárnak a klubba, ez azt jelenti, hogy szeretik a klubéletet, jól érzik magukat a közösségben. Saját érdekükben időt szakítanak kikapcsolódásra, szórakozásra, ezzel hozzájárulnak tudatosan egészségük védelméhez, karbantartásához. Érdeemes emlékezni gyakran egy régi közmondásra:

„Segíts ember magadon, az Isten is úgy segít.”

A bevezető után megkezdtük az ünnepi műsorunkat. Karácsonyi éneket énekeltünk. Több klubtag versekkel kedveskedett. 16 órakor feltárlatták a finom vacsorát. A házi készítésű süteményekkel egymást kínáltuk. Békés, boldog Karácsonyi ünnepeket, sikerekben gazdag újévet és jó egészséget kívántam mindenkinek. Végül megszólalt a zene, és kezdődött a tánc, jó volt a hangulat.

2017 évben is igyekszünk összekötő kapocsként a tagokkal együtt továbbra is az egészségünkre vigyázni, hasznos programokat szervezni. Derűs, vidám hangulatot teremteni életünknek.



„Együtt- Egymásért” Reuma Klub 2005. november 8-tól működik. A MME tagjai sorából tevődik össze. A klubunkra jellemző tulajdonságok az alábbiak szerint foglalható össze.

- Állandó fejlődésben van
- Tevékenységünk a tagok felé életmód váltás elsajátítása abból adódóan, mert a nevünk is beteg klubod jelez.
- Vannak pártoló tagjaink, akik szakemberek és fáradságot nem kímélve, időt feláldozva előadásokkal, gyógytornákkal segítik azon tagokat, akik igénylik, gyakorolják az egészségesebb élet felé vezető utat.
- A havi klubdélutánokat igyekszünk minden évben változatossá, színvonalassá, tartalmassá tenni.
- A 11 év alatt sok előadót hívtunk meg, igyekeztünk tájékoztatást kérni, kapni, olyan témákban, ami az egészségünket segít megtartani, javítani. Hogyan, milyen módszerekkel segítsünk gyógyszer nélkül élni az életünket, ha úgy is lehet. Klubunk alkalmaz egészségvédő módszereket, pl. különböző tornák, egészségvédő masszázs, gyaloglás, jókedv, jó hangulat, zene, tánc stb. Kirándulások minden évben kétszer, de egy alkalommal több helyre, főzés, nyársalás, klubokkal kapcsolattartás.
- Városi rendezvényeken részt veszünk, Zsóryban fürdés, úszás, utcán találkozás, beszélgetés stb. Ez mind csapatmunka az egészségünk javítására.

Klubunk tagja a Magyar Reumabetegek Egyesületének, Civil Szövetségnek, Idősügyi Tanácsnak. Szeretnénk még több éven keresztül működőképesen fenntartani klubunkat. Ehhez erőt, egészséget, kitartást kíván a klubvezető. Befejezésül egy Kazinczy idézettel zárult a beszámoló.

„A szép tettek közösök mindazokkal,
akiknek a szívében a jónak érzése
nem idegen”

„Jó visszaemlékezni és az emlékekből élni, mennyi mindent szerveztük, jöttünk, mentünk, láttunk, hallottunk. Szerintem mindenki nevében mondhatom, hogy nem kötelességből járunk a klubba. A klubtag saját döntése, hogy jó tartozni valahová, pl. a mi klubunkban. Klubunk

sokszínű, szabad akaratból sokféle foglalkozások közül lehet válogatni. Ne felejtsük el, a klub nevében is benne van „Együtt- Egymásért”.

Próbáljuk meg úgy megélni, hogy mindig jól érezzük magunkat. Köszönöm nektek kedves klubtagok, hogy elfogadtatok, mint klubvezetőt és hűségesen töretlenül jártatok a klubba. Örömmel vettem, hogy a tagság létszáma egyre nő, jelenleg 161 fő. Ezt a feladatot én úgy érzem és tudom, hogy szívvel lélekkel csinálom, nekem felüdülés volt, hogy éreztem, hogy erre a feladatra szükségem van ez idáig. Mindenkinek köszönöm a szeretetet és ragaszkodást.

Köszönöm Bukta László elnökünknek, hogy létre jöhetett a klubunk és 11 éven keresztül segítette, támogatta, ha kellett támogatta anyagiakkal is. Sok javaslattal, ötlettel gazdagította a klubéletet, ha ideje engedte látogatta klubunkat. Ha odafigyelünk magunkra, érezzük, hogy mikor mit kell tennünk, nem szabad semmit erőltetni, azt kell tenni, ami legjobb nekem és környezetemnek.



„Keresd a lehetőséget, amelyben önmagad
és mások boldogságát megleled.”

Boldog új évet mindenkinek. 2016. év 365 nap minden órája Minden perce legyen sikeres
Legyen béke, nyugalom Öröm és boldogság, jó egészség Az egész világon.

Mezőkövesd, 2017. január 05.

.....
Varga Istvánné klubvezető