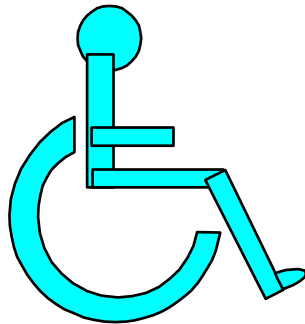


**MOZGÁSSÉRÜLTEK
MEZŐKÖVESDI
EGYESÜLETE**

**SZAKMAI-BESZÁMOLÓ
REUMA KLUB**

2017.



Készítette:
Varga Istvánné klubvezető



Jóváhagyta:.....
Bukta László elnök

Készült: 2018. január 15.

A Mozgássérültek Mezőkövesdi Egyesülete „Együtt- Egymásért” Reuma klub beszámolója 2017.

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 gyulladás gátlók igen hatásosak ugyan, azonban mellékhatásuk van, kölcsönhatásba léphetnek számos más gyógyszerek egyidejű szedésével. (Óvakodni kell ezek fogyasztásától.)

A nem szteroid gyulladás csökkentőknek 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 reumabeteg 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. Örömeinkre 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 életmódra. (Részletezve a mellékletben) Szemtorna gyakorlatokat. Egyre több klubtag hozzájárul a klubdélutánok hasznos, tartalmas, kellemes idő eltöltéséhez.

2017.01.25.



Betegség miatt a clubvezető helyett Gál-Kis Istvánné köszönti a megjelenteket. Külön köszönti az előadót Sebő Zsuzsa a Mezőkövesdi Rendőrkapitányság Bűnmegelőzési Osztályának századosát. 2013-ban Zsuzsa részt vett az El Caminon. Több, mint 900 km-t tett meg. Egyedül indult el keresve az útját. Egyházi zarándok út, de ma már nem csak vallásos indíttatásból indulnak ide emberek. 1993-ban az

UNESCO a világörökség részévé nyilvánította. A beszámoló nagyon szép és érdekes volt. Kérdések hangoztak el arról, hogyan készült fel az útra, hogyan védekezett a meleg ellen. Egyedül járta az utat, vagy többen mentek együtt? A végén még néhány szóban beszélt arról, hogy, hogy ne váljunk áldozatokká. Nézzünk szembe félelmeinkkel. Köszönjük Zsuzsának a szép élményeket, amit a képeim keresztül megismerhettünk.



2017.02.17.



A Mozgássérültek Mezőkövesdi Egyesülete Együtt – Egymásért Reuma klub tagjai február 17-én a szokásos klubtalálkozó helyett farsangi mulatságra gyülekeztek. Színhely a Községi Ház táncterme. A résztvevők létszáma kb. 95 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 vígadalom. Volt zene, tánc, házi sütemények kínálása. Farsangi rendezvényünket meghívásunkra megtisztelte a városban működő

civilszervezetek is.



A társegyesületek klubtagjai „hatalmas „battyúval vonult be, mely sok-sok finomságot rejtett. Majd énekel, 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 neveltünk és nagy tapsal fogadtuk.

Volt vers, farsang köszöntő, stb....

Ezt követte a jelmezbe öltözött színes kavalkádja. Jelmezeinkkel felidézttük a múlt jersey ruha divatját, a hagyományos, pártás magyar népviseletet..



Nincs a táncrea tilalom - mondtuk és indult a játékos, táncos vetélkedő. A táncoló párok között nagy harc folyt a léggömbök kipukkanásáért. 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. Megszólt a zene és mindent elfelejtett velünk, és táncrea perdültünk fiatalosan. Akik kitartottak a mulatság végéig ”vonatra szálltak” regisztrációs jegy nélkül és „Megy a gőzös megy a gőzös Kanizsára” című dalra kacskaringózza a teremben, véget ért a klub délután.



2017.03.29.

Vargáné Borika köszönti a megjelenteket. Tájékoztatójában elmondta, hogy március 27- én hétfőn részt vettek a Magyar Reumabetegek Egyesülete Budapest Ürömi út 56. ülésén. 29-én délelőtt 9 órakor képviselőtestületi ülésen, Vargáné Borika és Bukta László vett részt. A testületi ülésen nagyon megdicsérték az egyesületet és a klubot. A következő klubfoglalkozásra Köteles Jánost a polgárőrség vezetőjét hívjuk meg. Április 1-én Sátoraljaújhely lesz abilimpia helyszíne. (virágkötészet, kislabdadobás, darts, üvegfestészet) Zsúri értékeli, díjazza.



Bukta László: Küldöttgyűlés április 08-án szombaton, 9:30-kor lesz. Beszámoló az éves munkáról. Ózongenerátort szeretnék megvenni. A penészedést fűtéssel próbálják megakadályozni. Kertésznő Mancika elmondja, hogy Berkes László apád úr Rómában volt, csodálatos helyeken járt, javasolja meghívni.

200 éve született Arany János. Egy verssel emlékezünk meg róla, a Fülemlüle című verssel. Sereg Lászlóné Marika Mezőkövesdről írt saját versével örvendeztet meg bennünket.

2017.04.27.

Vargáné Borika köszönti a megjelenteket. Külön köszönti Pocsai János görögkatolikus papot. Esperes elmondja, hogy 2014. május 1-8. között járt a szent földön. Gyerekkora óta szeretett volna eljutni, végül évi papi szolgálat után jutott el először. Ezután átalakult a biblia olvasata. Négyszer volt már azóta, mindig gondviselés szerűen. Három gyermekes görögkatolikus papként. Az előadás nagyon érdekes és szép volt. Az előadás végén kérdések. Molnár Gyula: Megkérdezi, hogy mi a különbség a katolikus és az ortodox egyház között. Válasz: Nincs különbség, máshogy imádkoznak. Papi nőtlenség a katolikusoknál, ők házasodhatnak.



úr
15
és



Kalóné Margó: Beszél a kirándulásról. Elmondja, hogy a május 11 –ei összejövetelünkön tájékoztatnak a pontos időpontról, úti cél:

Kb. 2500 Ft-ba fog kerülni.

Vargáné Borika megkérdezi, hogy kinek a segítségével számíthat május 1-jével kapcsolatban? Május 5-én főzés a táncpajtában. A kirándulást a Zempléni hegyekbe tervezzük.

2017.05.30.

Vargáné Borika köszönti a megjelenteket. Külön köszönti Dr. Berkes László pápai prelátus urat. Felkéri, hogy tartsa meg tájékoztatóját a római útjának ismertebb helyeiről.

- Róma bemutatása egykor és ma
- Csita Eterna- örök város
- Panteon bemutatása, minden összes+ isten. Az isteni szobrok a templomba kerültek, 17 obeliszket lehet látni Rómában, Egyiptomból is hoztak egyet, több mint 2000 éves, ablaka nincs 9 m-es lyuk az mennyezetén.
- Konstantin császár és Raffello itt van eltemetve
- Domonkos templom belső terének bemutatása
- Bíborosok címerei ki vannak téve
- Erdő Péter bíboros úrnak is ki van téve



A második részben a Velence teret mutatja be és az egyesült Itália létrejöttéről beszél.

- vízvezeték rendszer, nyílt csatorna építés is volt már ekkor.
- III. század Marcus Aurelius idejében virágzott Róma
- bemutatja városközpontot is
- 1000-ban Róma lakossága 30 000 fő volt, ekkor a pápák elhagyták Rómát Avignon-ba mentek
- Szent Péter bazilika, Vatikán dóm bemutatása, Bramante mester oszlopsorral építkezett. 140 m széles igen hosszú bejáratú oszlopsort 40 m magasság 7-8 m-es szobrok a tetején.
- Rómának 4 nagy bazilikája van, ötödik Szent Lőrinc, a kövezett mennyezet márványból van
- 261 pápa volt eddig



Vargáné megköszöni az élményekben gazdag előadást.

2017.07.05.



Vargáné Borika köszönti a megjelenteket. Külön köszönti dr. Fekete Zoltán polgármester urat. Bukta László köszöni a kitüntetést, a Pro Urbe díjat. Dr. Fekete Zoltán: Nincs ebbe semmi meglepetés, hogy megkapták ezt a díjat. Ne biztos, hogy más ezt csinálná. A következő kérdés az autóbusz állomás áthelyezésével kapcsolatban hangzik el. Utolsó ciklusban vagyunk az Unios pénzekre. Nagyon sok terv készült. Külön preferálják a kerékpárút megépítését a pályázati kiírásban egy körforgalom megépítését is beletettek a szakemberek. A Volán is partnerként szerepelt abban, hogy a buszállomás a végleges helyére kerüljön. A tömegközlekedés az állomáson lesz. Sikertelen erre a pályázatot megnyerni. 1,7 milliárd forintot kaptunk rá. Fedett peron, információs rendszer, büfével lesz ellátva.

A Ruhai KTSZ közigazgatási központ lesz. Parkoló is lesz. A főutca is fel lesz újítva 700 millió forint értékben. Minden busz kimegy az állomásra. Megálló az ABC és a templom előtt is lesz. Mezőkövesden a csapadékvíz elvezetése 5-6 milliárd forintba kerül. Egyszerre nem lehet megcsinálni. A Madár utcánál kezdődik.

Laki Zsuzsa: - Elektromos mopeddel nem lehet közlekedni. Fekete Zoltán: -A járdák is fel lesznek újítva, a buszközlekedés sajnos nagyon sok pénzbe került. A Volántól béreljük. De most újabb 30%-os emelést jelentettek be, de bevétel nincs. Szabó Józsefné: -A Hóvirág utca végét esőzésknél viszi a víz. A csöveket már eltömítette a homok, meg kellene oldani. Fekete Zoltán: - Sajnos minden vízelvezetés engedélyköteles. Szabó Józsefné: - Játszótér a Jázmin út sarkán, nagyon ráférne felújítás, játék. Fekete Zoltán: - Sajnos ezek, nagyon sokba kerülnek, kell hozzá gumiszőnyeg ütődésmentes talaj. Sokan kérdezik Salamon úton a kutyák kint vannak. A sintér nem mehet be a kerítésen. Fekete Zoltán: - A hatósági állatorvosnak kell ezeket ellenőrizni, először fel kell szólítani. Molnár Gyula: - A Zsóry Fürdővel kapcsolatban elmondja, a bejáratnál 20-40 percet kell várakozni, mozgássérülteknél ez igen fárasztó, kéri orvosolni ezeket a problémákat. Fekete Zoltán: -A beléptető rendszer nem váltotta be a hozzá fűzött reményeket, próbálunk erre megoldást találni. Kérdés van az ártézi kutakkal kapcsolatban. Kérlek ezeket helyreállítani. Fekete Zoltán: - Újrafúrásnál nincs rá garancia, ami még működik



karban tartják, az ÁNTSZ rendszeresen ellenőrzi. - Szeméttel kapcsolatban elmondja, hogy nem az önkormányzat dolga, nincs hulladékgazdálkodási jogköre, minden háztartásban kukák lesznek egy éven belül. A városgazdálkodás lesz az alvállalkozó. Laki Zsuzsa: - SZTK udvarán lévő artézi koszos nem lehet beleállni. Válasz: - Ki kell takarítani.

A temetővel kapcsolatban elmondja, hogy szerdán kezdik el a kaszálást. Kukákat



felborigatják, kukázni bűncselekmény. Sok az elhagyott ingatlan. Az orvosi ügyelet mellett lévő orvosi rendelőre a pályázat sikeres volt. Le lesz bontva, újat építenek a védőnők is oda lesznek költöztetve. A Pacsirta úton idősek otthona is tervbe van véve. Bukta László: - Van e lehetőség civil szervezeteknek a buszt igénybe venni. Sereg Lászlóné: - A művelődési házban nincs a szellőzés

megoldva. Lehet e mit tenni? Fekete Zoltán: - Civil szervezeteknek is van lehetősége a buszt igénybe venni. A színház terének átépítésére pályázat van. Komolyzenei hangversenyek, operaelőadások megtartására is legyen lehetőség. Vargáné Borika megköszöni a polgármester úr tájékoztatóját és válaszadását.

2017.08.21.

Szép napos reggelre ébredtünk. Az autóbusz 7-re a Mozgássérült Egyesülettől indult. Úti cél: Szerencs, Mád, Tállya, Vizsoly. Első állomásunk Szerencs volt, a Rákóczi vár. A várban kiállítást néztünk meg több ezer képeslapból állt, grafikus kiállítása. Mád. Zsinagóga szépen felújított. Tállya. Alkotóház. Az alkotóházakban a kézimunka, a kosárfonás, a fazekasmesterség, a tojásfestés volt látható. Igényes szép munkák. Vizsoly. A biblia szülőföldje. Sorsdöntő és nehéz korszakban Károli Gáspár, Thuri Farkas Pál, Czeglédy János, Benczédi István lelkipásztorok, akik a Bibliát magyar nyelvre ültették. Mantskovits Bálint nyomdász segítségével. A Hungarikum bizottság 2014-ben a templomot kiemelt nemzeti értéké a Bibliát hungarikummá nyilvánította. A kirándulás nagyon jól sikerült mindenki jól érezte magát.

2017.09.05.



Szeptember 5-én Idősügyi Tanácshoz tartozó klubok számára köztük a Mozgássérültek Mezőkövesdi Egyesülete „Együtt Egymásért” Reuma klubja is, Mezőkövesden Zsóry Gyógy-Strandfürdőnél ismét megrendezte a már hagyományos programját. „Fürdőzést követően finom gulyáslevessel várták a résztvevőket.

Az ebéd elfogyasztása után elsőként Csirmazné Cservényák Ilona, az Idősügyi Tanács elnöke, majd dr. Fekete Zoltán polgármester köszöntötte a nyugdíjasokat, aki beszámolt a közelmúltban elnyert pályázatokról és a hamarosan megkezdődő beruházásokról. Szó esett egyebek mellett a Mátyás királyút, valamint a Kistemplom felújításáról, a Zsóry üdülőterület és a Kőkép fejlesztéséről, a buszpályaudvar áthelyezéséről, a Hadas városrész megújulásáról és a Mezőkövesd-Bükkzsérc közötti kerékpárút megépítéséről is.”





– Nagyon örülök annak, hogy idén is több mint 150 nyugdíjas jött el az összejövetelre. Az önkormányzatot illetően kötelességünknek tartjuk az idősek támogatását, hiszen azoknak a honfitársainknak, akik a várost építették, itt dolgoztak és itt öregedtek meg, meg kell, hogy köszönjük ezt és a lehetőségeinkhez mérten gondoskodnunk kell róluk. Azt gondolom,

hogy Mezőkövesdről elmondhatjuk, hogy nyugdíjasbarát város, hiszen számos olyan támogatást biztosítunk, ami kifejezetten a szépkorúaknak szól – mondta dr. Fekete Zoltán polgármester.



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

2017.09.15.



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

2017.09.27.



Vargáné Borika a klub vezetője köszönti Dr. Ortutay Judit főorvos asszonyt, Bukta László elnök urat és a megjelenteket. Dr. Ortutay Judit az ernyőszervezetek elnöke. Örömmel látja, hogy milyen sokan vannak jelen a klub tagjai közül. Szeretné, ha minél több ilyen klub lenne az információ átadás szempontjából. Elmondja, hogy az Európai beteg liga tagjai vagyunk. Az lenne a cél, hogy a felhasználók ne az orvosok vezessék ezt a klubot. Viszont a feltett kérdésekre csak az orvosok tudnak válaszolni.

Csontritkulásról: Hazánkban 50 év felett mintegy 900 ezer embernek van csontritkulása.

Kockázati tényezők: - Hajlam (Öröklődött) - Koffein tartalmú üdítők ,kávé – Menupausa - életkor – dohányzás - 24-26-ig csontépítés, utána fogyás zajlik le a szervezetünkben. –

Alkoholfogyasztás - Sovány testalkat - Mozgásszegény életmód Elsődleges: Változókori öregség Másodlagos: Gyógyszerek ,vérhígítók. A csontritkulás nem fáj. Attól fáj hogy összeroppan a csigolya. Évente mintegy 13 ezer csípő ,35 ezer csuklótörés, csigolyatörés, felkarcsonttörés

Kezelés: Megfelelő csontot növesztünk kerüljük a hajlamosító tényezőket. nagyon sok a D-vitamin hiányos ember. Csontritkulások különösen az arab országokban a nőknél a viselet miatt. Kell a D vitamin a napfény országos csontritkulás centrumok. Megelőzés: Gyógyszeres , injekciós kezelés. (fél évente 1*) kalcium és D vitamin pótlás. Betegfelvilágosítás: séta nagyon jó csontépítő esés megelőzés. Kalcium ennivalóval 6-80 mg ot viszünk be



D vitaminok szerepe van az izomerő emelésében a rákmegelőzésben. 65 éves felett a lakosság 1/3 szenved D vitamin hiányban. Ajánlott egész évben napi 1000-1200 mg D vitamin bevitel. A csalántea javítja a D vitamin szintet. Legfontosabb megelőzés: Kordában kell tartani a vérnyomást agyi keringési járást segítő eszközök. Csípő védő nadrág: 50% al csökkenti a törések számát.



Reumatológus felírja Tb-re. Ahol a csont anyagcsere megvan növekedve a csontot valami bántja. Atlasz: legfelső csigolya ez tartja a fejünket a mozgást biztosítja. Végtagokban zsibbadás: fülzúgás ideggyógyászati eredetű Radiculáris tünetek: Deréktól lefelé Akut derékfájdalom: Cél a krónikussá válás megelőzése. Kezeleni 2-3 napi pihenéssel. alátámasztani párnával. Nagyon fontos a gyógytorna.

Vargáné megköszöni a főorvos asszony tájékoztatóját és a választ.

2017.10.06.

A Kertbarátok meghívására a Matyó kertész egyesület meghívóján vettünk részt. A kiállítást az egyesületvezetője Herkely Károly nyilvánította meg. Köszöntötte a megjelenteket. Tállai András államtitkárt országgyűlési képviselőt, a polgármester távollétében Malatinszki Károly képviselő testületi tagot, Jéger Károly nyugalmazott plébános a rimaszombati és a hajdúböszörményi kertész egyesület megjelent tagjait, Balogh István és felesége méhészeket, valamint a megjelenteket. Nagy örömmel mondta el, hogy 5 éve már hogy megrendezésre kerül a kiállítás. Ezen egyre többen vesznek részt. Az idén sajnos kicsit később sikerült ez a helyhiány miatt. Utána díjátadásra kerül a sor. A hivatalos megnyitó végén kóstolóra kerül sor. Gyümölcsökből, lekvárokból és mézből. Gazdasági tevékenység folytatására van szükség.

2017.10.14.



A mozgáskorlátozottak Sárospataki és Zempléni egyesülete Térségi Egyesület kulturális találkozót és kiállítást rendezett. „Határok nélkül.” Címmel. A találkozó 2017. Október 14-én 09:30 órától a Magyar nyelv múzeumában Sátoraljaújhely-Széphalom. Klubvezetőnk kíséretében négyen vettünk részt a műsorban. Amikor odaértünk



regisztrációra került sor. Utána kiosztották a tízórai és ebédjegyeket. Nagyon finom pogácsát, vizet, kávét kaptunk. Az ünnepélyes megnyitó után elkezdődött a műsor 10:00 órától. A műsor befejezésével a fotópályázat eredményhirdetésére került sor. Minden résztvevő emléklapot kapott. A hivatalos rész befejeztével ebédeltünk utána mindenki hazaindult.

2017.10.18.

Vargáné Borika a klub vezetője köszönti a megjelenteket. Külön köszönti Dr. kertész Mátyást az egyesület titkárát. Mielőtt megkezdődne Kertész Mátyás beszéde Marczisiné Erzsike egy szavazattal kedveskedik a megjelenteknek. Arany János Fülemüle c. versével. Dr. Kertész Mátyás néhány szóval bemutatkozik. A rendőrségen dolgozott, munka mellett végezte el a Jogi egyetemet. Jelenleg az egyesületnél, mint titkár dolgozik. Minden nap 8-12 óráig.



Ingyenes jogsegély szolgálatot tart. Elmondja, hogy 2012-től a kormány eltörölte a rokkantnyugdíjat. Helyette van: - rokkantsági ellátás - rehabilitációs ellátás.

kormány eltörölte a rokkantnyugdíjat. Helyette van: - rokkantsági ellátás - rehabilitációs ellátás.

A kormány fokozatosan vezeti be a 65-év nyugdíj korhatárt, ha valaki beteg nem tud dolgozni, be kell nyújtani a kérelmet. Komplex vizsgálat állapítja meg hogy milyen az egészségkárosodása. Mind a rehabilitációs, mind a járadékot kap: - gyerekkora óta beteg, nem dolgozott soha. 2018-tól méltányossági alapot lehet majd kérni, ha nincs meg a biztosítási jogviszonya. Kivételes nyugellátást kérhet: - Csak öregségi nyugdíjjal rendelkezők – özvegy - fogyatékkal élő - 2 árvaellátásra jogosult gyermek, özvegy

Nem részesülhet kivételes nyugellátásban: - Csak 3 évente egyszer - előzetesen van, vagy börtönviselt - bentlakásos intézetben él. Mindig indokolni kell, miért kéri. Parkolókétyáról: - Orvos írja le, hogy életvitel szerűen használja a segédeszközöket. Sokan panaszkodnak, hogy drága a parkolás Debrecenben. Több 10 ezer Ft-ot fizet 1 alkalommal. Kertész Mátyás válaszában elmondja. Kérjen a kezelőorvosától ideiglenes belépőt.



Közgyógy ellátásról: - Jár alanyi jogon - normatív alapon - méltányossági alapon Alanyi jogon jár: - kiskorú - kihelyezett nevelő szülőkhöz – hadigondozott - rokkantsági járadékos - Levente volt - Bombatámadásban sérült. Adókedvezmény: BMO kóddal rendelkezők számára



Özvegyi nyugdíj . 2 féle: - ideiglenes 1 évig 60% - végleges ha nyugdíjas 1 év után a végleges 30% Ha az özvegyé válás és nyugdíjazás között nem telik el 10 évnél több, újra feléled a

jogosultsága. - bejegyzett élettársnak (homosexuális) - elvált házastársnak

Ha nincs végrendelet a törvényes öröklés (válík) lép életbe. haszonélvezeti jog: - Megelőzi a tulajdonjogot. A túlélő házastárs csak a benne lakott tulajdonra szerezhet haszonélvezeti jogot. Ha nincs gyermek akkor az örökhagyó szüleire száll. Ha valaki adósságot örököl. Csak az örökhagyó tulajdonáig. Öröklést vissza lehet utasítani. Vargáné Borika megköszöni a titkár úr hasznos felvilágosító szavait.

2017.11.17.

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

A Mozgássérültek Mezőkövesdi Egyesülete mezőkövesdi Közösségi Ház színháztermében köszöntötte idősödő tagjait. Ennek tiszteletére műsorral kedveskedett a meghívást elfogadó valamennyi tagjának és a nagyszámú érdeklődőknek. Ducsai Judit megnyitóját követően röviden köszöntöttem a megjelenteket és átadtam a teret a fellépő szereplőknek: Nagy Józsefné Mezőkeresztesről egy szép versel kedveskedett, ezt követően Mihály Melinda elektromos hegedűvel kápráztatta el a közönséget.



Szervita Nővérek Gyermekotthonának lakói Mezőkeresztesről, szívet melengető műsort mutatott be majd a gyerekeket követően Gondoskodás

Alapítvány „Add a Kezed” Lakóotthonának lakói, látható magabiztossággal mutatták be esernyő táncstudásukat. Ezt követte a Szirtaki Görög Tánc-csoport nem csak táncstudásukkal, de gyönyörű népviseletükkel is elkápráztatták a nézőket. Őket követte a műsorunk sztárvendége Szíj Melinda énekesnő.



Ezúton is szeretném megköszönni a műsorunkban résztvevő valamennyi előadónak ezt a felejthetetlen délutánt. Köszönöm munkatársaim lelkiismeretes munkáját a szép délutánért! Úgy érzem, felejthetetlen órákat töltöttünk együtt.! KÖSZÖNÖM!!

2017.11.30.



Vargáné Borika a klub vezetője köszönti a megjelenteket. Külön köszönti Csató Zsuzsát, aki Budapestről a Reuma Betegek Egyesületétől jött. Sok kérdés érkezett az idősorról, a megváltozott munkaképességről, időskori depresszióról. Depresszió: - elveszíti a munkáját - hirtelen elszegényedés - feleslegesnek érzi magát - segíthetnek a család, a barátok.

Alvászavarról: - Meg kell tervezni az alvásunkat. A napközbeni szundikálás is hozzájárulhat ahhoz, hogy este nem tudunk aludni. - Gyógyszerek is hozzájárulhatnak, a szervezetünk hozzászokik. - Nagyon fontos, hogy legyenek kapcsolataink. Szomszédok, régi munkatársak, barátok. - Jó dolog az okos telefon, internet használata. Mit lehet kezdeni a csökkenő életszínvonallal? - Elmondja, hogy a nyugdíjas másképp él, kevesebből, sok minden olcsóbb is. Ingyenes az utazás. - Vannak szociális ellátások: - Pénzbeli ellátás - természetbeni ellátás



Kivételes nyugellátás. Egyszeri segély. Szociális szolgáltatások: - étkeztetés - házi segítségnyújtás - támogató szolgáltatás - nappali ellátás. Ha az alapellátás keretein belül nem lehet gondoskodni a rászorultakon, idősek otthonába kerülnek. Tartós bentlakás esetén a térítési díj nem haladhatja meg a jövedelem 80%-át. Egészségügyi ellátás: - Otthoni

szakápolás - Rehabilitációs célú egészségügyi ellátások - Gyógyászati segédeszköz Nyugdíj melletti munkavégzés: A tájékoztatás végén kis füzetek kerültek kiosztásra, amiben bővebben tájékozódhattunk ezekről a kérdésekről.

2017.12.07.

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.



akik rövid énekes, verses és táncos műsorral köszöntötték



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 betekínthettek az otthon működésébe, beszélgettek a lakókkal és együtt készültek az ünnepekre, rajzoltak, zenét hallgattak.

2017.12.14.



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 feltálaták 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 Mozgássérültek Mezőkövesdi Egyesülete 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 klubdelutánokat 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 ideig. Mindenkinek köszönöm a szeretetet és ragaszkodást.

Köszönöm Bukta László elnökünknek, hogy létre jöhetett a klubunk és 13 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 újévet mindenkinek. 2018. év 365 nap minden órája Minden perce legyen sikeres
Legyen békesség, nyugalom Öröm és boldogság, jó egészség Az egész világon.

Mezőkövesd, 2018. január 15.



.....
Varga Istvánné klubvezető