



HÍRLEVÉL

Nyugdíjasok Egyesülete Pécs

2024. 1. szám: január

„Az élet már adott sokat,
bódítót, furcsát és keservest,
De még valamit tartogat.”
(*Ady*)

Január: Télhó – Boldogasszony hava – Fergeteg hava

Jégen járó január,
fagyot fújó február,
rügymozdító március,
április, füttyös, fiús,
május, május virágdús,
kalászkonyító június,
kaszasuhintó július,
aranyat izzó augusztus,
szőlőszagú szeptember,
levélhullató október,
ködnevelő november,
deres, darás december.

Csukás István: Januári hó hull

Januári hó hull, fehér lesz minden,
tisztá lapot nyit az új év.
mit írunk rá? Itt a nagy lehetőség,
egy pillanatra költő lesz mindenki,
a hóra íródik a közös költemény!...

Csanádi Imre: Hónap-soroló
Új év, új év,
új esztendő!
Hány csemetéd van?
Tíz meg kettő!

Radnóti Miklós: Tél

Hófafagyott levelet
kaparász dideregve a szellő.
Duzzadt, mint tele zsák:
Hóval telik újra a felhő.
Nincsen csillag, a fák
feketéllő törzse hatalmas.
Mégfagy az őz nyoma is.
készül le a völgybe a farkas.

**BOLDOG, SZERENCÉS ÚJ ÉVET ÉS JÓ EGÉSZSÉGET
KÍVÁNUNK MINDEN NYUGDÍJAS TÁRSUNKNAK!**



JANUÁR

A ködös január nedves tavasszal jár.

Pálnak fordulása fél tél elmúlása. (jan. 26.)

Piroska napján a fagy negyven napig el nem hagy. (jan. 18.)

Ha fénylik (csurog) a Vince, megtelik a pince. (jan. 22.)

Újév napján a babona szerint nem ajánlották a baromfihúst, mert elkaparja a szerencsét; disznóhúst kell enni, az előtúrja a szerencsét...



január

1. Petőfi Sándor születésnapja

6. Vízkereszt napja

16. Mikszáth Kálmán születésnapja

20. Fábián és Sebestyén napja, kalácsot kell sütni, hogy a szél ne vigye el a tetőt.

22. A Magyar kultúra napja, Kölcsey Himnuszának megjelenése

25. Pál napja: Ha ('pálforduló' napján szépen süt a nap, akkor még bizony sokáig hideg lesz a tél.

Érdekesség: a január hónap köve, a gránát.

Események az elmúlt hónapban

Autóbuszos utazások:

December elején Geotour Utazási Iroda vezetőivel értékeltük a 2023. évi autóbuszos utazásokat és előkészítettük a 2024. év programjait Hírlevelünk mellékletében megtalálhatók az elkészült ajánlatok. Már lehet jelentkezni a Szabadka- Szeged, a Dél-Lengyelország és a Bosznia- Hercegovina utazásokra. Rövidesen újabb utazási javaslatokkal is jövünk. Terveink szerint ellátogatunk még Ausztria Salzkammergut- Bajor Alpok vidékére, a Vértes- Gerecse és a Börzsöny hegységbe.



Az elmúlt év legnépszerűbb kirándulása. Csoportunk a Ötschergräben-szurdok bejáratánál.

Koszorúzási ünnepség:

Szent Borbála napi koszorúzási ünnepségen egyesületünk nevében Barhóné Szabó Anna elnökségi tag és Tomics János elnökhelyettes koszorúzta meg a Budai vámnál álló Szent Borbála szobrot. Klubjaink képviselői virágot helyeztek el a szobornál.

Örömtáncosok bálja:

Nagyné Marika örömtáncosai jó hangulatú bálát tartottak a Slyven étteremben december 9-én.

Pákolitz Klub évzáró összejövele:

A Pákolitz István Klub is megtartotta év végi értékelő összejövetelét. Simonné Rózsika beszámolt a klub egész éves munkájáról és köszöntötték a névnaposokat. Aktív évet zártak, a rendezvények és a klubtagok száma is növekedett. Tartottak névnapokat, voltak színházban, hangversenyen, kiállításon, báloltak és kirándultak.

Meszesi Advent:

A Kodály Gimnázium meghívására a Meszesi Advent rendezvényen vettünk részt, ahol a Gyárvárosi Iskola Fúvószenekara, a Meszesi Általános Iskola énekesei, a Kodály Gimnázium énekesei és táncosai mellett nagy sikerrel szerepelt a Búzavirág Tánc csoportunk.

Karácsonyi ünnepség:

Egyesületi karácsonyi ünnepséget tartottunk december 15-én. A Pákolitz István Közösségi Házban szépen feldíszített teremben és asztaloknál tekinthették meg a klubok képviselői és a meghívott vendégek a Baranya Bokréta Népdalkör és az Örömtánc Máriával csoport karácsonyi műsorát. Üde színfolt volt Léda kisunokájának karácsonyi éneke. Ellátogatott a rendezvényre dr. Hoppál Péter kormánybiztos, aki biztató szavakkal köszöntötte az idős korosztályt. Végül a karácsonyi finomságok (sütemények, édesség, gyümölcs, tea és forraltbör) fogyasztása közben beszélgetéssel töltöttük a délután hátralévő részét. A rendezvényt támogatta Bodnár Szilvia önkormányzati képviselő asszony és a Geotour Utazási Klub.

„Út az egészséghez” tanösvény avatás:

A Szenior Kirándulók részt vettek az Állatkerttől induló „Út az egészséghez” kardió tanösvény avatási ünnepségén.



A túra az állatkerttől indul és oda is érkezik, az intézmény szolgáltatásait így a résztvevők igénybe tudják venni. Különböző nehézségű útvonalakat jelöltek ki, amelyeket egyszerűen csak végigjárhatunk, de egy kicsit haladóbb szintre is emelhetjük a programot. Induláskor magukhoz vehetünk egy túralapot, amelyen bejelölhetjük a túra különböző állomásain mért pulzus adatokat, feltüntethetjük betegségeinket, elérhetőségeinket. A kitöltött túralapot a program végén bedobhatjuk a gyűjtőládába, hogy az adatokat a Budapesti Szent Ferenc Kórház kiértékelje. Ennek előnye, hogy amennyiben a szakemberek az átlagostól nagyon eltérő értékeket vesznek észre, értesítik a résztvevőt.

Előszilveszteri bál:

December 30-án a Slyven étteremben tartottuk a hagyományos előszilveszteri bálunkat. A programról részletes, képes beszámolót olvashatnak honlapunkon, <https://www.nyugegy.hu/4-1-Esemenyeink-2023-ban.htm> melyet dr. Német Béla Elnökségi tagunk készített.



Évzáró a Malomvölgyi tónál:

A Szenior Kirándulók évzáró morzsa partit tartottak a Malomvölgyi tónál. Az éves munka értékelését összekötötték a karácsonyról megmaradt sütemények elfogyasztásával. Mivel gyalogos kirándulókról van szó, a szokásos gyaloglás sem maradt el. A program részeként körül járták a tavat.

Lovák Ibolya



Autóbuszos kirándulások

Egyesületünk 2024 -ben, a Geotour Utazási Klub szakmai segítségével, a következő autóbuszos kirándulásokat hirdeti:

SZABADKA ÉS SZEGED, A SZECESSZIÓ GYÖNGYSZEMEI (Észak-Bácska – Dél-Alföld)

Időpont: 2024. április 5-6.(2 nap/1 éj)

Részvételi díj: 36.000 HUF/fő

TERMÉSZETI SZÉPSÉGEK ÉS KULTURÁLIS ÖRÖKSÉGEK **DÉL-LENGYELORSZÁGBAN**

Időpont: 2024. május 24 - 27. (4 nap/3 éj)

Részvételi díj: 80.000 HUF/fő

BALKÁNI IDILL A HEGYÉK ÉS A MINARETEK ORSZÁGÁBAN: **BOSZNIA–HERCEGOVINA**

Időpont: 2024. június 29 - július 2.

Részvételi díj: 72.000 HUF/fő

A GERECSE ÉS A VÉRTES TERMÉSZETI ÉS KULTURÁLIS ÉRTÉKEI (Észak-Dunántúl)

Időpont: 2024. augusztus 22 - 23. (2 nap)

Részvételi díj: 38.500 HUF/fő

SALZKAMMERGUT --BAJOR-ALPOK **AUSZTRIA – NÉMETORSZÁG**

Időpont: 2024. szeptember 14 -16. (3 nap)

Részvételi díj: 73.000 HUF/fő

Az utazások pontos leírása, a jelentkezéssel, befizetéssel kapcsolatos tudnivalók a mellékletekben találhatóak. Minden leendő utasunknak kellemes kirándulást kívánunk!

Lovák Ibolya



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

*Gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan!
Élj az ökoszisztéma „viselkedése” szerint!*

Előadás és beszélgetés sorozat 2024

Várjuk a Nyugdíjasok Egyesülete klubjainak tagjait, más szervezetek nyugdíjasait, középiskolás diákokat és mindenki mást.

Időpontja: kéthetente péntekenként. Kezdés: délután 3.

Helyszíne: Pákolitz Közösségi Ház Komját Aladár u. 2

Előadó, beszélgetést vezető: dr. Német Béla Nyugdíjasok Egyesülete kapcsolattartó felelőse, PTE TTK nyugdíjas oktatója

A Nyugdíjasok Egyesülete szervezésében megvalósítandó, **CHANGERS-2.0** rövid megnevezésű **Európai Uniós pályázat programjának megfelelően egy előadásorozat és azt követő beszélgetések** a következő kérdések megválaszolására vállalkoznak

Mi várható a jövőben a **vidéken**, családirházas településszerkezetű környezetben élő **idősebb emberek** és **fiatal családtagjaik** életében akkor, ha egyre inkább törekednek

- a fenntartható
- az energiatakarékos
- energiahatékony
- hulladékcsökkentő
- együttműködő
- az infokommunikációs ismereteket egyre jobban elsajátító
- egyre kisebb ökológiai lábnyommal járó életforma megvalósítására?

Az összejövetelek további célja: „**rászokni az önképzésre**”, megbarátkozni az **interneten elérhető ismeretszerzéssel**

A hallottak mélyebb elsajátítását ellenőrző kérdések fogják segíteni.

Az újszerű ismeretek elsajátítását még kisebb „szellemi versenyek” követik kiérdemelt jutalmakért.

A tervezett PROGRAM és időpontok

Időpont	Az előadás és a beszélgetés címe
jan. 19.	A CHANGERS pályázat bemutatása . Idős–fiatal együtt ismerkedik a „fenntarthatósággal” és a „fejlődéssel”. Közös tanulással, gyakorlással fejlesztik digitális készségeiket .
febr. 2.	„Vidéki”, „városi” „ körülmények ” összehasonlítása. A laza településszerkezet előnyei a klímaváltozáshoz történő alkalmazkodásban. Energia-takarékosság, energia hatékonyság lehetősége. Vidéken is elérhető az internet.
febr. 16.	Fenntartható lakóépületek. Különböző, egészséges „HÁZAK” . Passzív ház, zéró energiájú ház, aktív ház, zéró CO ₂ épület, autonóm ház, ökoház! „Szomszéd” (neighborhood) energia szolgáltatás lehetősége. Az elvárt életminőség feltételei biztosíthatók.
márc. 1	Fenntartható energia- (hő, elektromos) önellátás okos házban , „vidéken”, okos kistelepülésen. Bioszolár fűtés. Szigetüzemű elektromos energiaellátás. Kimeríthetetlen, megújuló, megújítható energiaforrások kombinált, hibrid alkalmazása .
márc. 8	Fenntartható háztartás. Energiatakarékos, energiahatékony, okos elektromos háztartási berendezések . (pl. konyha, fürdőszoba, szoba). Tudatos vásárlás.
márc. 22	Fenntartható élelmiszerellátás. Élelmiszer önellátás lehetőségei „vidéken” (zöldség, gyümölcsstermesztés, komposztálás, háziállat). Törekvés a víztakarékosságra: esővízgyűjtés, kétkörös vízrendszer, víztisztítás.
ápr. 5.	Fenntartható közlekedés. Energiatakarékos közlekedési lehetőségek családi, közösségi szinten. (kerékpár, elektromos roller, elektromos kerékpár, telekocsi szervezés, együtt menjünk iskolába, munkahelyre).
ápr. 19.	Új szemlélet a környezetről, a gazdaságról és a társadalomról. Jó gyakorlatok a modern önellátásról a világ országaiban . „Leválási lehetőségek” nagy hálózatokról: off-grid; nanogrid, mikrogrid, milligrid.
máj. 3.	Jó gyakorlatok a modern energetikai önellátás és a nagy hálózatokról történő leválás terén Magyarországon . Beruházás, megtérülés.
máj. 17	Összefoglalás. Értékelés. SZÓBELI VETÉLKEDŐ . Eredményhirdetés .

Dr. Német Béla

Szeretettel meghívjuk **Nőnap**i bál rendezvényünkre
2024. március 16-án 16 órai kezdettel a
Slyven Étterembe.

Jegyeket **kizárólag** a Majorossy I. u. 15-ben lehet
megvásárolni **január 22-től március 8-ig!**

Menü ára egyesületi tagoknak 5.000,- Ft.

Nem egyesületi tagok részére 5.500,- Ft.

Csoportos jegyvásárláshoz legyenek szívesek névsort mellékelni.

Kérjük jelezzék a gluténérzékenységet!



A menü	B menü	C menü
Cigánypecsenye rizs savanyúság	Rántott csirkemell petrezselymes burgonya savanyúság	Rántott gomba rántott sajt rizs tartármártás

Parkinson Betegek Egyesülete programajánlat

Állandó foglalkozások:



2024. JANUÁR 11. csütörtöktől 14-15 óráig kreatív, terápiás táncfoglalkozás. PTE táncterem, Pécs Ifjúság útja (Paulus kávéház melletti lépcsősor.)

2024. FEBRUÁR 7. szerdától 10-12 közt "Heti találkozó" a Vasutas MH, Pécs, Váradi Antal u.7/b földszinti, akadálymentes termében beszéd és/vagy dráma terápiás foglalkozás.

Mindenkit örömmel fogadunk, a feladatok elvégzése nem megterhelő!

Sárvári Erzsébet



Pécs Megyei Jogú Város Önkormányzatának (51%) és a Pannon Hőerőmű Zrt. (49%) tulajdonában lévő PÉTÁV Pécsi Távfűtő Kft. Pécssett több mint 31 ezer lakást és közel 1000 egyéb felhasználót szolgál ki távfűtéssel és használati meleg-vízzel. Biztosítja az ehhez szükséges berendezések üzemeltetését, karbantartását. 120 km hosszú vezetékrendszeren és 20 km közműlagúton keresztül, 627 hőközpont és 459 szekunder felhasználói hőközpont közbeiktatásával szolgálja ki fogyasztóit.

A PÉTÁV Kft. küldetése a vevői komfortigények maradéktalan kielégítését célzó, kényelmet és biztonságot nyújtó, folyamatosan bővülő, versenyképes, fenntartható szolgáltatás megvalósítása.

Elérhetőségek:

- PÉTÁV Pécsi Távfűtő Kft.
- 7623 Pécs, Tüzér u. 18-20.
- Levélcím: 7601 Pécs, Pf. 59
- Telefon: 72/503-400
- Ügyfélszolgálat: 72/503-402
- e-mail: petavkft@petav.hu



Ha Ön e-számlára vált, nemcsak egy gyors, biztonságos, kényelmes szolgáltatást választ, hanem a környezetet is kíméli. Az e-számla szolgáltatás díjmentes, az elektronikus számlák gyorsan és könnyen visszakereshetők, nem kell a számlák tárolásáról gondoskodnia, nincs kézbesítési határidő, otthonából rendezheti a számla kifizetését is.

Környezetbarát energia

Központi ügyfélszolgálati iroda:

Cím: Pécs, Magyar Lajos u. 4.

Az ügyfélszolgálat akadálymentesen megközelíthető a Tüzér utcai bejáraton keresztül.

Telefonos ügyintézés:
503-402 Fax: 503-441

Kihelyezett ügyfélszolgálati iroda:

Cím: 7626 Pécs, Búza tér 8/B

Telefonos ügyfélszolgálatunkat

hétfő, kedd, szerda napokon

8-tól 15-ig, csütörtökön 8-tól 20-ig, pénteki napokon pedig 8-tól 12 óráig érhetik el.

Telefonos hibabejelentés:
mindennap 0 és 24 óra között

Elektronikus levelezési cím: ugyfelszolgalat@petav.hu

E-ügyfélszolgálat:

<http://petav.hu/ugyfelszolgalat/>

Ügyfélfogadás időpontjai:

Magyar Lajos utcai központi ügyfélszolgálat:

hétfő: 8-tól 15-ig, kedd: 8-tól 15-ig
szerda: 8-tól 15-ig, csütörtök: 8-tól 20-ig
péntek: 8-12 óra között

Búza téri kihelyezett ügyfélszolgálat:

hétfő, kedd, szerda: 8-tól 15 óráig
csütörtök: 8-tól 17 óráig
péntek: 8-tól 12 óráig

Regisztráljon a

www.teleszamla.vectrum.hu
oldalon!

Honlap: www.petav.hu

Olvasmányajánló:

Meg Waite Clayton: A párizsi postamesternő

Szerelmes történelmi regény, mely rabul ejti az olvasót, és méltó emléket állít az igaz bátorságnak, azoknak, akik az életben maradásért küzdöttek és mindent kockára tettek, hogy másokon segíthessenek.

Franciaország a német megszállás kezdeti napjaiban. Európát a háború szakítja ketté, és egy ifjú amerikai örökös nő siet a nácik által üldözött művészek segítségére.

A történet nagyszerűen írja le a második világháború alatti francia ellenállásban tevékenykedő, bátor amerikai nő történetét... Az író lírai, gondolatébresztő prózája élettelt tölti meg a szereplőket. Bámulatos portré egy komplex nőalakról – jó testhosszal jár a mostani második világháborús regények zöme előtt.



Programok, újság-, hírlevél-átvétel, bálók

7625 Pécs, Majorossy I. u. 15.

Telefon.: 06-20/259-9011 nyugegy@gmail.com

www.nyugegy.hu

Tagfelvétel, tagdíjbefizetés, kirándulás befizetése, pénzügyek

Dobó István u. 86-90.

szerdánként 8-tól 12 óráig

Telefon: 06-20/250-4801

Horgász Egyesület ügyeleti elérhetősége

Ügyfélfogadás: kedd, péntek 9-től 12 óráig , Dobó István u. 86-90.

Telefon: 06-20/364-6607

Felelős kiadó: Molnár Ferenc

