

# JóKor

NYUGDÍJAS - TÁJÉKOZTATÓ KIADVÁNY



**Keresztrejtvény  
és receptötlet**



**TÁJÉKOZTATÁS  
a koronavírusról**



**Trokán Péter –  
unokája távolról is  
bearanyozta mindennapjait**



**Szandi – közös erővel  
ezen is túl vagyunk**



Az űrutazó – interjú  
Farkas Bertalannal



Aktualitások a nyugdíjjal  
kapcsolatban



Kásás Zoltán – otthoni tornával  
tartotta magát fitten



**3** Orbán Viktor miniszterelnök köszöntője

**3** Magyarország Kormánya megbecsüli az időseket



**4** Monspart Sarolta és Feledy Péter 46 éve élnek nagy szerelemben



**5** Reviczky Gábor főz és sportol a szabadidejében



**6** Novák Katalin: A családbarát gondolkodásnak természetes részei a nagyszülők



**7** Trokán Péter – unokája távolról is bearanyozta mindennapjait

**8** A nyugellátás aktuális kérdései

**9** Intézzük otthonról hivatali ügyeinket!



**10** Gyórfi Pál: Vigyázzunk egymásra!



**12** Farkas Bertalan: Visszavágyom a világhírbe

**13** Figyeljünk még jobban a vércukorszintre

**13** Pneumococcus-védőoltás: Generációk közös védelme



**14** Kásás Zoltán – otthoni tornával tartotta magát fitten

**14** Civilek a civilekért



**15** Szandi – közös erővel ezen is túl vagyunk

**15** Bevásárlás, ügyintézés a világhálón

Az Idősek Tanácsa – Orbán Viktor miniszterelnök jelenlétében – 2018. október 1-jén döntött arról, hogy készüljön a társadalombiztosítási nyugellátásra jogosultak számára egy közérdekű információkat tartalmazó kiadvány.

## Tisztelt Nyugdíjas Honfitársam!

Az élet egy új, előre nem kiszámítható helyzettel állított szembe bennünket és az egész világot. A koronavírus megjelenése életünk minden területére kihatással van. Eddigi terveinket, kitűzött céljainkat át kell alakítanunk annak érdekében, hogy közös erővel legyőzzük a járványt és annak következményeit.

Emlékszünk még arra, hogy a korábbi kormányok a válság kezelését azzal kezdték, hogy megszorításokat vezettek be, adókat emeltek, csökkentették a munkabért, és elvették a 13. havi nyugdíjat. Ezzel ellentétben mi a munkában hiszünk. Így tudjuk újraindítani az életünket fokozatosan, szigorú menetrend mellett. Ennek érdekében Magyarország történetének eddigi legnagyobb gazdaságvédelmi akciótervét dolgoztuk ki. Célunk, hogy annyi munkahelyet hozzunk létre, amennyit a vírus tönkretesz. A munkahelyek megmentése mellett azonban nem szabad elfeledkezni a nyugdíjasokról, szüleinkről, nagyszüleinkről sem, akiket a mostani helyzet a leginkább fenyeget. Önök munkájukkal évtizedeken át gyarapították Magyarországot.

Továbbra is fontosnak tartjuk, hogy megőrizzük a nyugdíjak értékét, ezért kormányom még a várható gazdasági nehézségek ellenére is vállalja, hogy visszaépíti a 13. havi nyugdíjat. Ezt négy részletben tesszük meg. 2021 első negyedében - a nyugdíjon felül - további egyheti, 2022-ben félhavi, 2023-ban háromnegyed havi, 2024-ben pedig egy teljes havi extra juttatást biztosítunk.

Egyetlen magyar sincs egyedül, és senkit sem hagyunk magára!  
A magyar nyugdíjasok pedig a jövőben is számíthatnak Magyarország Kormányára.

Vigyázzunk egymásra!



Orbán Viktor  
Magyarország miniszterelnöke

## Magyarország Kormánya megbecsüli az időseket, ezért:

- ✓ megőriztük a nyugdíjak értékét;
- ✓ 2019-ben nyugdíjprémiumot, nyugdíj-kiegészítést és rezsitalványt adtunk;
- ✓ rezsicsökkentéssel, gyógyszer-támogatással és az alapvető élelmiszerek áfájának csökkentésével is támogattuk a nyugdíjasokat;
- ✓ bevezettük a nagyszülői gyedet és a Nők 40 programot, amit eddig több mint 278 ezer nő vett igénybe;
- ✓ visszaépítjük a 13. havi nyugdíjat, így a nyugdíjasok 2021-ben a nyugdíjon felül egyheti, 2022-ben félhavi, 2023-ban háromnegyed havi nyugdíj összegét kapják;
- ✓ 2024-től kezdődően a nyugdíjukon felül minden évben egyhavi nyugdíjjal azonos összegű tizenharmadik havi nyugdíjban részesülnek.

Monspart Sarolta és Feledy Péter 46 éve élnek nagy szerelemben

## „A humor a túlélés és a boldog élet titka”



**Hogy a kor valóban csak egy szám, arra remek példa a Feledy–Monspart házaspár. Bár egy ideje már a nyugdíjas éveiket élik, valahogy nem és nem akarnak megöregedni! A 34-szeres magyar bajnok és világ-bajnok tájfutó, Monspart Sarolta mindent elkövet, hogy jó kondiban tartsa a férjét, a legendás újságíró, rádió- és tévériportert, Feledy Pétert – és persze magát is.**

Monspart Sarolta évek óta vezeti az Országos Gyalogló Idősek Klub-hálózatát, amely már több mint 100 településen rendelkezik tagszervezettel. Áldozatos munkája és példás sportkarrierje gyümölcseként éppen március végén jelölték tagjaik közé a nemzet sportolói. Feledy Péter természetesen nagyon büszke feleségére, akivel – a koronavírus-világjárvány alatt – gyakran anekdotáztak az együtt töltött évekről.

**Mindjárt kezdjük is a beszélgetést egy nagy gratulációval, amiért tagja lett a Nemzet Sportolói társaságnak.**

**Monspart Sarolta:** Akkor én hadd kezdjem egy nagy köszönőmmel! Egészen eddig abban a hitben éltem, hogy egy nem olimpiai sportágban sikereket elért sportolót nem érhet ekkora megtiszteltetés, de ért, és ez erőt ad a folytatáshoz minden értelemben...



**„Egyetlen unalmas percünk sem volt”**

**Régóta ott volt a bakancslistáján ez az elismerés?**

**M. S.:** Nos, valójában én sosem számítottam rá, de már kétszer is jelöltek, szóval kár lenne tagadni, hogy vágytam rá, hiszen aligha érhet nagyobb megtiszteltetés egy sportolót, mint hogy bekerüljön ebbe a szűk és elit

körbe. A bakancslistámon már csak egy tétel marad: egy jól működő jobb láb, de erre már aligha van esélyem.

**Ahogy hallani, bőven van önben energia. Mi hajtja?**

**M. S.:** Az a vágy, hogy a gyaloglóklub-hálózatnak az ország minden egyes szegletében legyenek tagjai. Amikor 2017-ben belevágtam, azt hittem, elég csak kiáltanom: „Gyerünk, kedves nyugdíjasok!”, de tévedtem. Persze nem baj, mert a „makacs fotelhez kötöttség” csak még inkább arra sarkall, hogy járjam az országot, és beszéljek arról, hogy milyen fontos az időskori mozgás.

**Kár, hogy az olvasók nem hallják, de sugárik önből a humor és a derű...**

**M. S.:** A humor a túlélés és a boldog élet titka. Amíg az ember élsportoló, mondjuk ki, egy egoista disznó, mert annak is kell lennie, ha nyerni akar.

Olyankor nincs sok idő a nevetgélésre... Amikor beteg lettem, akkor kezdem el humorral kezelni a kezelhetetlent, és ettől sokkal elviselhetőbb lett minden, és ezzel persze én is (nevet).

**Ez a humor jól jött a házasságában is?**

**M. S.:** Gondolom, de erről Pétert kérdezze...



**Nyilván könnyű az élet egy ilyen jó kedélyű feleség mellett. Kérem, meséljen arról, milyen volt Sarolta, amikor először találkoztak?**

**Feledy Péter:** 1971-ben indult a Magyar Televízióban a Kezdőkör című műsor, amelyben fiatal és átütően tehetséges embereket mutattunk be. '74-ben egy barátom javasolta, hogy csak meg kéne nézni ezt a Sacit, aki akkorra már világbajnok volt, így március 15-ére meg is beszéltünk egy „randevút” a tévészékházhoz. Én a lépcső tetején álltam, amikor megjelent Saci egy nem túl divatos ballonkabátban, de olyan magabiztosan, hogy azonnal levett a lábamról. Azóta mögöttünk áll negyvenhat év és egy közös gyerek...

**Ennyi idő után, gondolom, az sem okozott problémát, hogy a koronavírus-járvány miatt otthon maradtak összezárva.**

**F. P.:** Egyetlen unalmas percünk sem volt az elmúlt közel öt évtizedben. Érettebb korban vagyunk, és most, hogy nem mozdultunk ki itthonról, „lomtalanítani” kezdtünk a dolgaink között, megpróbáltunk kidobni ezt-azt. Hihetetlen holmik kerültek elő, így a válogatás szellemi játékká vált mindkettőnk számára.

## Reviczky Gábor főz és sportol a szabadidejében

**Reviczky Gábor még ma is aktív, színházi munkái mellett filmekben szerepel, és szinkronszínészként is dolgozik. A 71 éves Kossuth-díjas művész a koronavírus-járvány ideje alatt is igyekezett tevékeny maradni: jókat főzött, és a testmozgásra is odafigyelt.**

Reviczky Gábor megvédte önmaga és más emberek egészségét, ezért szinte ki sem mozdult otthonról. A járvány miatt felszabadult idejében sokat tüsténkedett a konyhában, és a kertben is szívesen főzött.

„Talán soha nem voltam ennyi időt itthon. Nagyon jólesik, hogy pihenhettem egy kicsit, és volt időm filmet nézni, olvasni. A munkám nagy része ugyan megszűnt, de a technikának köszönhetően mégis volt lehetőségem kicsit dolgozni. A mobiltelefonom segítségével képes voltam néhány szinkronmunkát elvégezni itthonról, ez nagy szerencse a bajban” – mesélte Reviczky Gábor, aki ha teljesen ki szeretne kapcsolni, fakanalat ragad. A halászlékészítés nagymestere, ami nem csoda, hiszen 4 éves kora óta horgászni jár.

Szerinte a főzés minden egyes mozzanatának fontos szerepe van abban, hogy az étel végül tökéletes legyen.

Hozzávalók:

- 5 kg ponty • 70 dkg hagyma
- pirospaprika • só
- 5 l víz

„Nagyon kevesen tudnak jó halászlévet készíteni. Az első és a legeslegfontosabb, hogy mindig friss hallal dolgozzunk! Én mindig horgászom. Ha megvan a halunk – ami legtöbbször ponty, de lehet más is –, azonnal meg kell tisztítani. Mielőtt felbontjuk, mossuk meg, és a pikkelyeket is távolítsuk el, de lehetőleg csak ekkor, egyetlen alkalommal érje víz. Ezután a végbélrészről ejtsünk rajta egy metszést, és óvatosan emeljük ki a belsőségeket. Arra figyeljünk, hogy az epét ne sértsük meg, mert az nagyon keserű, viszont a halmáját mindig használjuk fel! A ponty keserűfogát is el kell távolítani, majd ezután mindkét lebe nyét, így elválaszthatjuk a hasi részt, amiben nincs szálfka. Ha ezzel is meg-

vagyunk, turmixoljuk össze a hagymát – úgy sokkal jobban érvényesül az íze –, és használjunk minőségi pirospaprikát. Én mindig ózozott bunyevác rézedényben és a szabadban főzök. Öntsük fel vízzel, rakjuk bele a halat, a hagymát, sózzuk és hagyjuk főni. Még egy titok: nagy lángon dolgozzunk, ezért én mindig fűzfát teszek alá, az gyorsan belobban, és amikor már majdnem kész, akkor megy bele a belsőség, az utolsó 5 percben pedig beleteszem a pirospaprikát. Nem szabad előbb, mert megkeseredik az étel. Ha megfőtt, már tálalhatjuk is!” – mondta el teljes részletességgel a színész.

Elárulta  
AZ IGAZI  
HALÁSZLÉ  
receptjét

# A családbarát gondolkodásnak természetes részei a nagyszülők

- interjú Novák Katalinnal, az Emberi Erőforrások Minisztériumának család- és ifjúságügyért felelős államtitkárával.



**- A nagyszülői gyed miként segíti a családokat, kinek érdemes igényelni?**

A családbarát gondolkodásnak természetes részei a nagyszülők. Szeretnénk minél nagyobb szabadságot adni a családoknak, a legkülönbözőbb élethelyzetekben is segítséget nyújtani. Előfordul, hogy a kisgyermek szülei egészen korán visszatérnek a munkahelyükre, de olyan is lehet, hogy egy édesanya egyedül marad pici gyermekével, és muszáj dolgoznia. Vannak olyan családok, ahol lenne nagyszülői segítség, de a nagymama és a nagypapa még aktívan dolgozik, pedig már szívesen vigyázna valamilyük az unokára. Azért, hogy ezeknek a családoknak is segíteni tudjunk, és a bölcsőde mellett más megoldás is legyen, az idei évtől a nagyszülők is otthon maradhatnak gyeden az unokákkal. Tavaly indítottuk el a Családvédelmi Akciótervet, amelynek ez a lehetőség is része volt. A nagyszülői gyedet igénybe vevő nagyszülők a fizetésük helyett gyedet kapnak, amelynek az összegét korábbi bérük határozza meg, és akár 225 400 forint is lehet gyermekenként. Egyszerre csak az egyik nagyszülő mehet gyedre, tehát vagy a nagypapa vagy a nagymama, de akár több unokával is otthon maradhat. Ilyenkor többszörös

gyedet kap. Feltétel még az is, hogy két éven belül rendelkeznie kell valamilyik szülőnek és az érintett nagyszülőnek is legalább egyéves munkaviszonnyal. Az igénybevételhez szükség van a szülő nyilatkozatára, és feltétel az is, hogy a gyermek a szülővel éljen, illetve a gyermekre a nagyszülő otthon vigyázzon.

**- Mennyire sikeres a nagyszülői gyed, milyen visszajelzések vannak eddig a családoktól?**

Egyre többen érdeklődnek, inkább a nagymamák veszik igénybe, általában egy unoka után. A nagyszülők óriási segítséget tudnak jelenteni egy családban, életre szóló ajándék, ha jelen vannak az unokák életében. Nemcsak a hétköznapi teendőkben tudnak segíteni, lelki támaszt is nyújtanak, arról nem beszélve, hogy olyan tudással rendelkeznek, amely pótolhatatlan. Én olyan szerencsés helyzetben voltam gyerekként, hogy mindennap találkozhattam mind a négy nagyszülőmmel. Ezt kívánám minden gyereknek!

**- Mennyien vették igénybe a Családvédelmi Akcióterv támogatásait összesen, és az igénylések száma hogyan viszonyul az előzetes várakozásokhoz?**

A Családvédelmi Akcióterv valamely elemét 2019. július 1-je óta már több mint 180 ezer család igényelte. Hét pontban foglaltuk össze az újdonságokat: bevezettük a babaváró támogatást, a nagycsaládosok autóvásárlási támogatását, két, az otthonteremtéshez kapcsolódó kedvezmény bővítését (csak mellé igényelhető kölcsön, jelzáloghitel-elengedés), a nagyszülői gyedet, a négygyermekes édesanyák személyijövedelemadó-mentességét, valamint azt a célt tűztük ki, hogy 2022-ig 70 ezerre növeljük a bölcsődei férőhelyek számát. Magam is csak remélni mertem, hogy ekkora sikere lesz. A babaváró támogatást már közel 90 ezer házaspár igényelte, a nagycsaládosok autóvásárlási kedvezményét pedig már az első hónapokban olyan sokan szerették volna felvenni, hogy a Magyar Államkincstár alig győzte a kérelmek elbírálását. Szintén népszerűek a csak és a mellé felvehető kedvezményes kamatozású kölcsöneink, valamint a négygyermekes édesanyák személyijövedelemadó-mentessége, amely már közel 40 ezer család bevételeit növelte január 1-je óta. Utóbbi intézkedésünkhöz hasonló egyébként sehol máshol a világon nincs, igazi hungarikum.

A legfontosabb talán, hogy ebben az időszakban se fedlezzünk meg idős hozzátartozóinkról. Azzal védjük meg őket, ha megelőzzük a fertőzést, de én legalább ilyen fontosnak tartom, hogy legyünk velük rendszeres kapcsolatban, keressük őket, segítsünk fizikai és lelki értelemben egyaránt. Sokan vannak olyanok, akik egyedül, magányosan töltik a mindennapjaikat, ilyenkor néhány kedves gesztus és figyelmesség már sokat segíthet. Hiszek abban, hogy az Úristen mindannyiunkra vigyáz, és közös erővel képesek vagyunk átvészelni a nehéz időszakokat.

**- A babaváró támogatáson keresztül eddig mennyi támogatáshoz jutottak a családok, és mire költik azt?**

A babaváró támogatás segítségével eddig közel 700 milliárd forinthez jutottak a házaspárok, a legtöbben a maximális, 10 millió forintos összeget veszik fel. A pénz elsősorban otthonteremtésre fordítják. Tudom, hogy a koronavírus-járvány miatt kialakult helyzetben vannak, akik félnek, és úgy gondolják, várnak a házasságkötéssel, a gyermekvállalással vagy a hitelfelvétellel. Szeretnék mindenkit megnyugtatni, a támogatásaink továbbra is elérhetőek, sőt azok számára, akik a járvány kitörése előtt vették fel a babaváró kölcsönt vagy a csokot, illetve a diákhitelt, törlesztési moratóriumot vezettünk be, tehát nekik év végéig nem kell fizetniük a hiteleiket. Szintén a családokat segítettük azzal, hogy a veszélyhelyzet idején nem járt le a gyes-, gyed- és gyetjogosultság, tehát az édesanyák jelenlegi státuszukban tudtak maradni, nem kellett újra munkába állniuk.

A színész remélte, hamarosan együtt pecázhat az unokájával

## TROKÁN PÉTER – UNOKÁJA TÁVOLRÓL IS BEARANYOZTA MINDENNAPJAIT

**A koronavírus-járvány alatt Trokán Péter csak az interneten keresztül tudta tartani a kapcsolatot imádott unokájával, aki júniusban már harmadik születésnapját ünnepli. A színész a nehéz időszak ellenére úgy érezte, napról napra közelebb került a kisfiúhoz, akinek azt is megígérte: amint lehet, tartanak egy fiús napot, együtt mennek horgászni!**



Trokán Péter napjait még az önkéntes karantén alatt is bearanyozta kisunokája, Károly. Bár a fiúcska nem értette, miért nem ölelhette meg a nagypapáját, az interneten keresztül is remekül el tudtak beszélgetni. A 73 éves színésznek persze nincs nehéz dolga, hiszen Károly rendkívül érdeklődő, egyszerűen nincs is olyan dolog, ami ne keltené fel a figyelmét.

„Elképesztő, mennyi minden érdekli! Ideális esetben úgy szokott lenni, hogy átmegyek hozzájuk, és nagyokat beszélgetünk. De a járványhelyzet miatt nem mehettem át, és csak az interneten láthattam őt... Az unokám egyszerűen odavan az autókért, óriási gyűjteménye van, leginkább azokkal szoktunk játszani, tologatjuk őket.

A másik, amit imád, az a szerelés. Egész nap barkácsolna, mint egy igazi férfi! Megkérdeztem, horgászni lenne-e kedve, és szerencsére arra is igent mondott” – kezdte lapunknak Trokán, aki szerint még korai lenne arról beszélni, hogy Károly követi-e édesanyját, Trokán Annát a színészi pályán.

**Az biztos, hogy a színész nem szól bele, lánya miként neveli a kis Károlyt, eszébe nincs tanácsokat osztogatni a lányának. Igaz, szerinte nem is kell, hiszen Anna klassz anya.**

„A legfontosabb, amit tehetünk, hogy érezze: nagyon szeretik. A többi részletkérdés. Szerencsére Anna mindezt remekül csinálja, folyamatosan figyeli, hogy Károly mire fogékony, mi érdekli, és úgy beszél vele, mint felnőttnel, ez talán még rám sem volt jellemző fiatalabb koromban. Nem túlzás, a lányom olyan anya lett, hogy azt tanítani kellene” – jelentette ki a színész, aki leköltözött falura, ahol a kis Károly végre meglátogathatta őt.

Trokán Péter azóta elvitte kisunokáját horgászni, aki korábban még soha életében nem pecázott, de tudja, hogy a nagypapájának ez a kedvenc hobbija.

# A nyugellátás aktuális kérdései

**Magyarországon öregségi nyugellátás 2020-ban 64,5 éves életkor betöltésétől igényelhető, legalább 15 szolgálati év esetén. További feltétel nincs, tehát a nyugellátás folyamatosan fennálló biztosítási jogviszony esetén is megállapítható. A legalább 40 év jogosultsági időt összegyűjtött nők ugyancsak változatlan feltételekkel kérhetik nyugdíjuk megállapítását a korhatárt megelőzően, tehát munkaviszony fennállása esetén is.**

Továbbra is biztosított a jogszabályi feltételek teljesülése esetén az elhunyt személyek közeli hozzátartozói számára hozzátartozói nyugellátás, általában özvegyi nyugdíj vagy árvaellátás formájában.

A nyugdíj összege pontos lenyomata az aktív életpályának. Kiszámításakor a szolgálati időt a karrier kezdetétől veszik figyelembe, a megszerzett jövedelmet pedig 1988-tól.

A nyugdíj előtt álló korosztályok tagjai továbbra is kérhetik adategyeztetési eljárás lefolytatását. Ennek során tájékoztatást kapnak a hatósági nyilvántartásban szereplő, szolgálati időre és 1988-tól elért jövedelmekre vonatkozó adataikról, amelyek alapján ki fogják számítani a jövőbeni nyugdíjukat. Az eljárás során a megfelelő dokumentumok bemutatásával azt is kérhetik, hogy a hiányzó időszakok/jövedelmek kerüljenek be a nyilvántartásba. A megkapott adatok alapján a jövőbeni nyugdíjasok próbaszámítást is végezhetnek a Magyar Államkincstár honlapján.

Az idei évtől érvényes szabályok szerint az előzetes adategyeztetési eljárásra három évvel a nyugdíjkorhatár betöltése előtt kerül sor hivatalból, amennyiben a biztosított korábban nem kérte lefolytatását.

A nyugellátások vásárlóértéke az elmúlt években a jogszabályi előírások szerint emelkedett. Amennyiben az évközi inflációs folyamatok ezt szükségessé tették, így 2019-ben is, a januári emelést novemberben kiegészítő intézkedés követte. Az elmúlt évek összesített adatai szerint az alacsony infláció mellett a 2010. évet követő időszakban közel 10 százalékkal emelkedett is az ellátások vásárlóértéke. A gazdaság jó teljesítménye lehetőséget biztosított kiegészítő juttatásokra nyugdíjprémium és egyéb kiegészítések (Erzsébet-utalvány, rezsikutalvány) formájában is.

A nyugdíjaskorúak ellátását az aktív élet munkája alapozza meg. Így jogos elvárás a nyugellátás rendszerének biztonsága és kiszámíthatósága.



**Prof. Dr. Mészáros József,  
a Magyar Államkincstár elnöke**

Ugyancsak alapkövetelmény a nyugdíjrendszer fenntarthatósága, amely jelenleg és az elkövetkező évtizedekre is biztosított.

A jövőbeni nyugdíjak fedezetének megteremtése jelentős mértékben függ a születésszám, valamint a foglalkoztatás jövőbeni alakulásától. Magyarország Kormányának családpolitikai és gazdaságélénkítő intézkedései nagymértékben hozzájárulhatnak a kedvező folyamatokhoz, így a nyugdíjrendszer jövőbeni biztonságához.

## Hírek nyugdíjasoknak

### **2020. januári nyugdíjemelés**

2020 januárjában 2,8 százalékkal emelkedtek azok a nyugellátások, amelyeket 2020 előtti hatállyal állapítanak meg, vagy fognak megállapítani. Az emelést megelőzően a 2019 előtti szabályok szerint nyugdíjazottak ellátásába beépítésre került a 2019.

novemberi egyszeri kiegészítés egy hónapra jutó 0,7%-os összege. Így ennek a körnek a nyugdíja 3,5 százalékkal emelkedett az év elején.

Amennyiben az évközi inflációs folyamatok ezt indokolják, 2020 novemberében a januárit kiegészítő juttatásra kerül sor.

### **Ellátottak utazási utalványának kiküldése**

A közforgalmú személyszállítási utazási kedvezmények igénybeviteléhez az ellátottak utazási utalványát az arra jogosult személyek részére – a korábbi évekhez hasonlóan – 2020. február 26. és március 10. közötti



időszakban kézbesítette a Magyar Posta Zrt. Az utalványok 2021. március 31-ig érvényesek.

## A nyugdíjmegállapító szervek hatáskörébe tartozó ügyekben megszűnik a fellebbezés lehetősége

2020. március 1-től az általános hatáskörű nyugdíjmegállapító szervek a fővárosi és megyei kormányhivatalok lesznek a járási hivatalok, illetve Budapesten a VIII. Kerületi Hivatal helyett Budapest Főváros Kormányhivatala fog eljárni a fővárosban és Pest megye területén lakó ügyfelek ügyeiben, ezen kívül kizárólagos illetékességgel rendelkezik a nemzetközi nyugdíj-ügyekben és a hivatásos szolgálatban állók nyugdíjügyeiben. Az ügyintézés változatlanul a Budapest VIII. kerületi, Fiumei út 19. szám alatti székházban, illetve a megyeszékhelyeken történik. A hivatalok postai elérhetősége nem változott, minden nyugdíjbiztosítási szervként eljáró kormányhivatalnak egységesen a Budapest, 1916 postacímre küldhetőek a levelek.

A fővárosi és megyei kormányhivatalok döntései 2020. március 1-től csak a bíróság előtt támadhatóak meg kereset benyújtásával, tehát a fellebbezési lehetőség ezen időponttól megszűnt. A bíróság eljárása a nyugdíjjal

kapcsolatos ügyekben illetékmentesen és költségmentesen vehető igénybe. A kereset benyújtására vonatkozóan a kormányhivatalok a határozatokon is részletes tájékoztatást nyújtanak.

## A nyugdíjbiztosítási adategyeztetést érintő változás

Változás történt a nyugdíjbiztosítási szervek által nyilvántartott adatok ügyfelekkel történő egyeztetésében. A nyugdíjbiztosítási adategyeztetési eljárás elektronikus úton benyújtott kérelemre bármikor indítható, azonban hivatalból a továbbiakban csak a nyugdíjkorhatár betöltését megelőző 3 évvel kerül kiküldésre az a kimutatás, amely tartalmazza a nyugdíjbiztosítási nyilvántartásban szereplő, biztosításban töltött időszakokat, a foglalkoztatói adatokat, a nyugdíjjárulék-köteles keresetre, jövedelemre, valamint a levont és befizetett járulékra vonatkozó adatokat, illetve a nem járulékköteles, szolgálati időnek minősülő időszakokra vonatkozó adatokat.

Tehát az egyes korosztályok a jelenlegi gyakorlathoz képest a nyugdíjkorhatár eléréséhez időben korábban fognak értesítést kapni a nyugdíjbiztosítási jogosultsági adataikról. Azonban a már megindított ügyekben az adategyeztetési eljárásokat lefolytatja az eljáró hivatal.

## Járulékfizetés, illetve a keresőtevékenység miatti nyugdíj-szüneteltetés megszűnése

2020. július 1-től megszűnik a járulékfizetési kötelezettsége a keresőtevékenységet folytató öregségi nyugdíjasoknak, valamint a vállalkozói tevékenységet folytató özvegyi nyugdíjasoknak, ha már betöltötték az öregségi nyugdíjkorhatárukat. Járulékfizetés hiányában a 0,5%-os nyugdíjnöveledésre és baleseti ellátásokra sem lehet jogot szerezni.

A járulékfizetés alóli mentesség miatt az öregségi nyugdíj folyósítását a fenti időponttól nem kell szüneteltetni, ha a nyugdíjas keresete, jövedelme meghaladja a minimálbér havi összegének tizennyolcszorosát. Akiknek az év első felében már szüneteltetésre került a nyugdíja, azoknak 2020. július 1-jétől a Nyugdíjfolyósító Igazgatóság hivatalból intézkedik az újbóli folyósításról.

Nem vonatkozik azonban ez a szabály a korhatár előtti ellátásban, szolgálati járandóságban, táncművészeti életjáradékban, átmeneti bányászjáradékban részesülőkre, ők ugyanis továbbra is kötelesek a társadalombiztosítási járulék megfizetésére, és ellátásuk folyósítása szüneteltetésre kerül, ha keresetük eléri a minimálbér tizennyolcszorosát.

# INTÉZZÜK OTTHONRÓL HIVATALI ÜGYEINKET!

Az új koronavírus a krónikus betegek mellett idős állampolgárainkra a legveszélyesebb. Magyarország Kormánya ezért számos olyan intézkedéssel mérsékelte a megbetegedések kockázatát, amellyel a nyugdíjas honfitársaink elkerülhették a személyes ügyintéztést. Az egyik legfontosabb, hogy a 2020. március 12. után lejárató valamennyi hivatalos okmány érvényessége a veszélyhelyzet megszűnését követően automatikusan meghosszabbodik. Azonnali megújításukra tehát nincs feltétlenül szükség. Egyes újonnan elkészülő

okmányokat továbbra sem kell majd személyesen átvinni, azok levélküldeményként a postaládába kerülnek, az ügyintézés során erről tájékoztatást nyújtanak az eljáró hatóságok.

A veszélyhelyzet alatt egyszerűsödött a gyógyszerkiváltás is: bárki kiválthatta hozzátartozója, ismerőse gyógyszereit. Ehhez csupán a beteg TAJ-száma és az átvevő személy személyazonosító igazolványára volt szükség. A veszélyhelyzet megszűnését követően kérjük tájékozódjanak az egyszerűsített gyógyszerkiváltás lehetőségeiről. Fontos tudni, hogy a legtöbb hivatali ügy

ma már otthonról, számítógép segítségével is intézhető a megújult magyarorszag.hu (mo.hu) oldalon. Számos ügyben postai úton is leadhatóak a kérelmek, ám aki mégis a személyes ügyintéztést választaná, előzetesen mindenképp tájékozódjon az ügyfelfogadás rendjéről, illetve az egészség védelmét szolgáló biztonsági intézkedésekről. Érdemes előzetesen felhívni a 1818-as Kormányzati Ügyfelvonalat, ahol a hét minden napján tájékoztatás kérhető arról, hogy melyik ügytípus hogyan intézhető a lehető leggyorsabban és legbiztonságosabban.

# Győrfi Pál: VIGYÁZZUNK

**Az Országos Mentőszolgálat szóvivője a televízióban, a rádióban, telefonon és Magyarország Kormányának közösségimédia-oldalain hívta fel az idők figyelmét arra, hogy a koronavírus veszélye miatt maradjanak otthon. Győrfi Pál ezúttal kifejti, miért volt életbevágó, hogy megszívleljék tanácsát.**

A koronavírusról ma már egyre többet tudunk, például azt, hogy nagyon gyorsan terjed, és hogy az idősre, valamint a krónikus betegekre a legveszélyesebb. Természetesen bármelyik korosztály tagjait megfertőzheti a vírus, ahogyan továbbadni is egyaránt képesek fiatalok és idősök, de az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy a koronavírus leginkább a szív- és tüdőbetegséggel küzdő, valamint az eleve gyenge immunrendszerrel rendelkező embereknél, illetve főként az idősebbeknél okoz súlyos tüneteket, illetve szövődményeket.

Ezért mondjuk azt, hogy ez a járvány az idősebbekre jelenti a legnagyobb veszélyt, és ezért kértük folyamatosan őket arra, hogy **maradjanak otthon** – nyilatkozta a JóKor-nak Győrfi Pál.

Az Országos Mentőszolgálat szóvivője a televízióban, a rádióban, telefonon és Magyarország Kormányának közösségimédia-oldalain is folyamatosan erre hívta fel az idők figyelmét, hiszen a járvány okozta súlyos megbetegedéseknél a korosztályos határt nemcsak a kínai, de az amerikai és európai járványügyi központok is 60-65 évnél húzták meg.

Magyarországon a Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint a népesség majdnem 20 százaléka, több mint 1,8 millió ember töltötte már be a 65. életévét. A szóvivő szerint is nyilvánvaló, hogy valaki a hetvenes-nyolcvanas

éveiben is örvendhet kiváló egészségnek, és akár 30 évesen is lehetnek komoly egészségi problémái. Nagyon fontos tényező az általános egészségi állapot, de a járvány megbetegedési és halálozási adatai alapján nem volt kétséges, hogy a szépkorúak védelme hangsúlyosabb.



**Tisztában vagyunk azzal, hogy a koronavírus mindannyiunk életére komoly hatással volt, de azzal, hogy betartottuk a fő szabályokat, elkerülhettük a nagyobb bajt – fogalmazott.**

Ha a lakosság nagy része már átesett a fertőzésen - a többség akár tünetmentesen - akkor, kialakulhat az úgynevezett nyájimunitás, amikor a többség védettsége immunitást biztosít a fertőzésen át nem esetteknek is. Ez azonban hosszú időbe, sok-sok hónapba, évekre telhet...

Ezért dolgoztak és dolgoznak ma is a világon a legjobb kutatók és tudósok a koronavírus elleni gyógyszereken és védőoltáson. Ezzel kapcsolatban, mint mondta, optimisták lehetünk, mert soha nem volt még példa a világon olyan kutatói, fejlesztői összefogásra, mint a jelenlegi helyzetben.

A járványok rendszerint egy harang alakú görbét írnak le. Magyarországon arra törekedtünk, hogy ez a harang minél laposabb legyen, mert ez azt jelentette, hogy nem egyszerre betegedett meg sok ember, ami extrém terhet jelenthetett volna az egészségügyi ellátórendszernek – mondta a szóvivő.

Ezért is volt fontos, hogy már a kezdetekkor mindenki tartsa be az óvintézkedéseket, és vegye komolyan a korlátozásokat.

Amikor a megszokott életünkől hetekre, hónapokra kizökkentettek minket, akkor ez természetesen az elején nagyon nehéz volt, de egy percre sem lehetett megfélekedezni arról, hogy a vírus, ez a láthatatlan ellenség akkor is veszélyt jelent ránk, ha mi nem veszünk róla tudomást.

Nagy veszélyt jelentett az úgynevezett karanténfáradtság is, vagyis az, amikor az első ijedtség után eltelt néhány hét, és még nem érzékeljük saját bőrünkön a járványt, a környezetünkben még senki sem került kórházba, lélegeztetőgépre. Ilyenkor hajlamosak voltunk lazítani a biztonságon. Ezzel

# EGYMÁSRA!



kockáztatva, hogy berobban a járvány és drámaian megemelkedik a fertőzöttek, betegek száma. Ezért is kellett és kell a továbbiakban is komolyan venni a kormány és az operatív törzs kéréseit – hangsúlyozta Gyórfi Pál.

**Gyórfi Pál arról is beszélt, hogy nagyon sok ál- és rémhír kering a koronavírussal kapcsolatban. Ezekkel – főleg az interneten – sok idős ember is találkozhat. Arra kér ezért mindenkit, hogy csak hiteles forrásból tájékozódjon – ilyen például a [koronavirus.gov.hu](https://www.koronavirus.gov.hu) weboldal –, és bízson abban, hogy az operatív törzs és Magyarország Kormánya a lehető legjobb döntéseket hozza meg a magyar emberek érdekében.**

A szóvivő hozzátette: nagyon fontos üzenet az időseknek az, hogy ha esetleg egyedül is élnek, nincsenek egyedül. Az elmúlt hetek intézkedései arról szóltak, hogy közösen tegyünk azért, hogy a lehető legkisebb veszteséggel járjon ez a járvány, így például gondoskodjunk az idősekről, akiknek nincs segítségük a gyógyszerkiváltásban, illetve a bevásárlásban.



## NE CSAK A VÍRUSTÓL, A CSALÓKTÓL IS ÓVAKODJON!



**A magyar rendőrség mindig fokozott figyelmet fordít az idősekre, akik mind az online, mind a való világban különösen ki vannak téve a csalóknak. Ezek a bűnözők az elmúlt hónapokban azokat a félelmeket és aggodalmakat használták ki, amelyeket az új koronavírus-járvány kelt az önmaguk és szeretteik egészségét féltő emberekben.**

A becsapások elkerülése érdekében a rendőrség továbbra is azt tanácsolja: mindenki fogjon gyanút, ha olyan üzenetet kap, amelyben orvosi felszereléseket kínálnak, vagy egészségügyi vizsgálat címén személyes adatait kérik. A legálisan működő egészségügyi szervezetek nem így veszik fel a kapcsolatot a betegekkel.

A vásárlás módjától függetlenül ajánlott leellenőrizni az árut ajánló vállalat vagy személy valóságát. A csalók szándékosan megtévesztő,



a valódihoz a megszólalásig hasonlító weboldalakot hoznak létre, kérjük, ne kattintson rá. Fontos, hogy ne kattintson olyan linkre, ne nyisson meg

olyan csatolmányt, amely nem várt küldeményként, ismeretlen feladótól érkezett.

**És a legfontosabb: soha ne engedjen be a lakásba, kertbe idegent!**

**Amennyiben úgy érzi, család áldozatává vált, értesítse azonnal a rendőrséget a 112-es ingyenes segélyhívószámon.**

Májusban ünnepelte űrutazása 40. évfordulóját

## FARKAS BERTALAN: Visszavágyom a világűrbe

Májusban volt 40 éve, hogy Farkas Bertalan az űrben járt. Eddig minden ötödik évben megünnepelte az évfordulót, ám a koronavírus miatt idén ez elmaradt. Az űrhajós a koronavírus-járvány idején családjával is telefonon tartotta a kapcsolatot.



Farkas Bertalan és Valerij Kubaszov 1980. május 26-án, moszkvai idő szerint 21 óra 20 perckor – magyar idő szerint 20 óra 20 perckor – indult a világűrbe a Szozuz-36 űrhajó fedélzetén. Magyarország ezzel az űrutazással a nemzetek sorában hetedikként lépett ki a világűrbe. Farkas Bertalan ezután a Szovjetunió és a Magyar Népköztársaság Hőse lett, Ukrajna Aranycsillagának birtokosa és később az Űrhajósok Nemzetközi Szövetségének alapító tagja. Tevékenységével nemzetközi elismerést vívott ki Magyarországnak, és mind a mai napig részt vesz az űrkutatás népszerűsítésében. Az idei évre is számos terve volt, ám ezek a koronavírus-járvány miatt részben meghúsultak.

**1980 májusában az első magyarként meghódította az űrt. Ha jól számolunk, az épp negyven évvel ezelőtt történt. Mit tervezett erre az alkalomra?**

**Farkas Bertalan:** A 2020-as évben fontos események lesznek. Májusban lett 40 éve, hogy fent jártam az űrben. Minden 5. évben megünnepeljük a honvédelmi miniszter támogatásával, baráti körben is, de idén ez elmaradt a koronavírus miatt. Várhatóan a Nemzetközi Űrhajós Szövetség szeptember végére tervezett 33. kongresszusa is tolódik, amire 100, a világűrben már

járt kollégát hívtam meg Magyarországra. Bízom benne, hogy ha idén nem is kerülhet sor erre, de a következő évben pótolni tudjuk. Ebben megegyeztem a Nemzetközi Űrhajós Szövetség elnökségének tagjaival. Ezt a lehetőséget ők örömmel elfogadták.

**A koronavírus-járvány miatt mindenkinek ajánlott volt otthon maradni. Részben költői a kérdés, mégis, hogyan bírta a bezártságot? Volt úgy, hogy magányosnak érezte magát?**

**F. B.:** Soha nem voltam magányos. Fiatalkoromban kollégiumba jártam, sportoltam, sok ember vett körül, de még az űrben sem voltam egyedül. Oda is ketten mentünk, majd az űrállomással összekapcsolódva máris négyen voltunk. Ebben a helyzetben nyilván segített, hogy a múltban történetek fegyelemre és kitartásra tanítottak. Szerintem ilyenkor az a legfontosabb, hogy mindenki kövesse és tartsa be az utasításokat. Mindenhez a legfontosabb a bizalom, ami kialakult közöttünk.

**A család nagyon fontos Önnek, de sokáig nem lehettek együtt. Hogyan tartották a kapcsolatot egymással?**

**F. B.:** A gyermekeim közül ketten Amerikában, Miamiben és Washingtonban élnek. Saját családjuk van, és vannak unokáim is. A lányom itthon él a családjával. Mindannyian alkalmazkodtak a kialakult helyzethez, és csak telefonon tartottuk a kapcsolatot. Amikor Skype-on (videótelefonon) hívtam és láthattam őket, az hihetetlen élmény volt. Összevissza tudtam volna puszilgatni őket! És itt meg kell jegyezni, hogy ez is az űrkutatásnak köszönhető! Az űrkutatás nagyon drága,

mégis hihetetlenül fontos. Amikor előadásokat tartok, sokszor tapasztalom, milyen egyértelmű a fiatalok számára, hogy okostelefont vagy GPS-t használnak, pedig mindez nem lenne lehetséges az űrkutatás és űrtevékenység fejlesztései nélkül. Ennek köszönhető az is, hogy ma már bárkit felhívhatunk videóhívással.

**Mit csinál akkor, amikor nem az űrkutatással foglalkozik? Mi kapcsolja ki, hogyan lazít?**

**F. B.:** Szeretek repülni, elszakadni a földtől, és gyönyörködni fentről a látványban. 16 éves voltam, amikor először egyedül repültem. Szeretem a természetet: a növény- és az állatvilágot. Régóta szeretek vadászni is. A szabályok utóbbi esetében is nagyon fontosak, ez is egy csodálatos és hasznos dolog. És persze imádom a zenét! Talán sokan nem gondolnák, de ha bemegyek az irodámba, vagy beülök az autómbe, akkor is zenét hallgatok. Minden stílust kedvelek, természetesen hangulatomtól függően. Mostanában még jobban szeretem a klasszikus zenét: Giuseppe Verdi-operát, Bachot, Mozartot hallgatok. Természetesen sokat olvasok, de ez már gyerekkoromban is szenvedélyem volt.

**Végezetül árulja el, milyen érzés azzal a tudattal élni, hogy Ön az egyetlen magyar ember, aki a világűrben járt, és olyan hihetetlen élményben volt része, amit mások elképzelni sem tudnak?**

**F. B.:** Erre nagyon egyszerű a válaszom: folyamatosan visszavágyom a világűrbe, de szerencsésnek érzem magam, hiszen jókor születtem, és jókor voltam jó helyen.

## Figyeljünk még jobban a vércukorszintre

A járványügyi helyzetben különösen nagy figyelmet kell fordítani a diabéteszrel élőkre, mert veszélyeztetettebbek krónikus betegségük miatt.

Kiemelt fontosságú a rendszeres vércukormérés, a megfelelő tápanyag-, energia- és vitaminbevitel, a védőeszközök használata, a szociális távolság betartása. Fontos, hogy kövessék az előírt terápiát, diétát, és a javasolt gyógyszereket az előírásoknak megfelelően használják. Amennyiben rosszul érzik magukat, haladéktalanul jelezzék háziorvosuknak, aki telefonos konzultáció keretében megfelelő tanácsot ad a további kezelésre vonatkozóan.

Ez évtől bővült az 1-es típusú cukorbetegségben szenvedők vércukoregyensúlyát segítő eszközök köre.

A folyamatos szöveti cukorszint monitorozását szolgáló úgynevezett glükózszenzor és távadó a felnőttek számára 80%-os támogatással érhető el.

Április 29. napján lépett hatályba az a rendelet, amely lehetővé teszi egyes gyógyászati segédeszközök, köztük a vércukorszintmérők, a hozzá tartozó tesztsíkok, inzulinadagoló eszközök, például penek, fecskendők, tűk e-recepten történő felírását. Az e-recept egyelőre csak gyógyszertárban váltható be. Az eszközök teljes listája a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő honlapján érhető el.



Ez évtől bővült az 1-es típusú cukorbetegségben szenvedők vércukoregyensúlyát segítő eszközök köre.

## Pneumococcus-védőoltás: GENERÁCIÓK KÖZÖS VÉDELME

Elsősorban az öt évnél fiatalabbnál és a 65 év feletieknél okozhat súlyos betegségeket – időskorban jellemzően tüdőgyulladást – a streptococcus pneumoniae, más néven a pneumococcus baktérium.

A baktérium jelen van a kisgyermek közösségeiben, bölcsődékben, óvodákban, ahol azt körbe is adják egymásnak közvetlen kontaktus és/vagy légúti fertőzés formájában. Az idősödő korosztály tagjait a legtöbb esetben éppen az unokák, a rokon gyerekek fertőzik meg. Náluk azonban nagyobb is a kockázat, mert az életkor előrehaladtával a szervezet védekezőképessége is csökken, különösen, ha valamilyen alapbetegségben is szenvednek már.

A gyermekek védőoltását 2014 óta az állam a kötelező oltási rend része-



Szerencsére ma már a pneumococcus ellen létezik hatékony védőoltás.

ként ingyenesen biztosítja, de főként több generáció együttélése esetén nélkülözhetetlen a nagyszülők védelme is. A vakcina költségét az ország több településén, illetve budapesti kerületben is bizonyos feltételekkel átvállalják az idős helybéliektől.

A pneumococcus fertőzés gyors lefolyású, az antibiotikumoknak ellenálló (rezisztens) baktériumtörzsek pedig itt is megjelentek, ezért az egyetlen biztos módja az egészség megőrzésének a védőoltás.

## Kásás Zoltán – otthoni tornával tartotta magát fitten

A magyar vízilabda legendája, a játékosként olimpiai ezüstérmes, világ- és Európa-bajnok Kásás Zoltán 73 esztendősen is ezer szállal kötődik a sporthoz. A koronavírus-járvány előtti időszakban elképzelhetetlenek voltak a napjai az uszoda nélkül. Természetesen a járvány ideje alatt is feltalálta magát, otthon sem hagyta ki a mindennapi mozgást.



### EDZŐKÉNT OLIMPIAI BAJNOK LETT

Kásás Zoltán 1946-ban született Alpáron. Korának egyik legjobb vízilabdázója volt. Edzőként is remekelt, Bajnokok Ligáját nyert a Becej és az Olympiakosz élén is. A magyar válogatottal Kemény Dénes segítőjeként ért fel az olimpiai csúcsra. Abban a csapatban játszott fia, Kásás Tamás is. Miatta is szólította mindenki Kásás Zoltánt „apunak”.

- A járvány előtt mivel teltek a mindennapjai?

- Mindennap jártam úszni a Komjádi uszodába, emellett Kemény Dénessel az edzőképzést oktattuk a Testnevelési Egyetemen. A sporton kívül a balatoni nyaralónál is sok időt töltöttünk a feleségemmel jó idő esetén, ahol mindig akad munka a telekhez tartozó kertben. A téli időszakban pedig hagyományosan síelni járunk, de természetesen ott voltam az év elején a magyar sikerrel végződő Európa-bajnokság Duna Arénában rendezett döntőjén is.

- Szokott még vízilabdázni?

- A 2017-es budapesti szenior vizes világbajnokságon játszottam legutóbb. Idén májusban a Masters Európa-bajnokságon szerepeltem volna egy magyar-olasz vegyes csapat tagjaként,

de a koronavírus-járvány miatt ezt az eseményt szintén elhalasztották.

- Mivel teltek a napjai a koronavírus-járvány alatti időszakban?

- Mindennap tornáztam otthon, nagyon fontos, hogy meglegyen az állandó mozgás. Emellett több időm volt az olvasásra és a keresztrejtvényekre, a gyerekekkel pedig telefonon tartottuk a kapcsolatot, most nem kockáztattuk a személyes találkozót.

- Mit gondol a tokiói olimpia 2021-re halasztásáról?

- Az ötkarikás játékok elhalasztását jó döntésnek tartom, a válogatottnak is több ideje lesz a felkészülésre. A vizes sportolónak azonban különösen nehéz dolguk lesz, hiszen szárazföldön nem tudják pótolni a medencés edzéseket.

## CIVILEK A CIVILEKÉRT Minden megyében ingyenes segítség várja a szervezeteket

Rövid idő alatt a magyar civil szféra nélkülözhetetlen szereplőivé váltak a Civil Információs Centrumok (CIC-ek), amelyek szolgáltatásait szervezetek ezrei veszik igénybe. A Miniszterelnökség által finanszírozott központok ma már a fővárosban és minden megyeszékhelyen elérhetőek. Minden helyszínen egy-egy elismert egyesület vagy alapítvány látja el a CIC-feladatokat, így hatékonyan, saját tapasztalatait is beépítve tud ingyenes segítséget nyújtani.

**Kiknek és miért érdemes hozzájuk fordulni?** A CIC-ek az egyesületek, szövetségek, alapítványok szakmai működését és fenntarthatóságuk

erősítését segítik elő. Rendkívül széles körben adnak tanácsokat a szervezeteknek, legyen szó pénzügyi beszámoló vagy statisztikai adatszolgáltatás elkészítéséről, esetleg pályázati, könyvelési vagy adózási kérdésekről. Segítő kezet nyújtanak a kapcsolatépítésben is, akár a helyi önkormányzatokkal, akár az üzleti szféra szereplőivel.

Rendszeresen tartanak előadásokat és képzéseket, szerveznek közösségfejlesztő vagy felzárkóztató programokat, fontos szerepük van az önkéntesség népszerűsítésében, sőt még a határon túli magyar partnerségi kapcsolatok kiépítésén is nagy erővel dolgoznak. A külföldi tanácsadás nem csak a kapcsolatok élénkítését szolgálja,

de a magyar nemzet talpon maradását, a nemzeti identitástudat erősítését is.

A CIC-ek a hozzá forduló embereknek tájékoztatást adnak a megyében működő azon civil szervezetekről, amelyek karitatív feladatokat látnak el, és amelyeknek önkéntesei segítenek az otthonukat elhagyni nem tudó rászorulóknak, időseknek, betegeknek.

**Amennyiben a civil terület vonatkozásában a fentiekkel kapcsolatban kérdése merül fel, vagy javaslata van, kérjük, keresse fel a [www.civil.info.hu](http://www.civil.info.hu) civil-információs-centrumok honlap-címét.**

2020. július 1-jétől a Civil Információs Centrumok neve megváltozik Civil Közösségi Szolgáltató Központra.

## Szandi – közös erővel ezen is túl vagyunk

**Szandi családját is szokatlan élethelyzet elé állította az egész világot sújtó koronavírus-járvány.**

Szandi három gyönyörű gyermek édesanyja, aki 20 éves lányát, Blankát, 17 éves fiát, Domonkost, és a 14 éves Csabát már kicsi koruktól kezdve önállóságra neveli. A koronavírus-járvány okozta helyzet miatt az otthoni, digitális tanulás egy új kihívás elé állította a népes családot. Ha kezdetben döcögösen is ment az átszokás, a gyerekek hamar belerázódtak a megváltozott mindennapokba.

„A háromféle iskola technikailag háromféleképpen működik. Ezzel kapcsolatban igyekeztünk már az elején mindent letisztázni. Először mind a hárman örültek, hogy nem lesz iskola. De mielőtt nagyon belelovalták volna magukat, a férjemmel rögtön mondtuk is nekik, hogy ez nem a nyári szünet. Ugyanúgy kell tanulniuk, mintha mindennap bejárnának a suliba. Tehát elsősorban idomulni kellett a helyzethez, de egy kis idő elteltével abszolút olajozottan tudták kezelni” – mondta az énekesnő, aki arra tanítja a gyerekeit, hogy a feladataikat elsősorban egyedül, önállóan kell megoldaniuk.



„Velem sem tanultak a szüleim, és a férjemmel sem az övéi. Mi azt valljuk, hogy nekik ezt egyedül kell megcsinálniuk. Természetesen kikérdezzük őket, ha szükségét érzik, és segítünk nekik, ha valamit nem értenek. Bár, ha matekról vagy kémiáról van szó, rendszerint küldöm őket az apjukhoz” – nevetett Szandi, aki az otthoni teendők elvégzésébe is igyekezett befogni a gyerekeket.

„Házimunka volt bőven, amibe bevonhattam őket, hiszen nem egy panzióban élnek, ahol a szülők szét-dolgozzák magukat. Mi egy család vagyunk, egymást segítjük. Erre neveljük őket. Nálunk a háztartásban a klasszikus férfi-női szerep alakult ki. Blanka többnyire nekem segít a háztartásban, a férjem pedig próbálja a tipikus férfias munkába bevonni a fiúkat.”

A család a váratlan helyzetet is próbálta pozitív szemszögből nézni.

A hirtelen jött sok szabadidőben Szandi férjével sokkal több időt töltött a stúdiójukban zenéléssel, és az elkészült dalokat a közösségi oldalaikon is megosztották, így tartva a kapcsolatot a közönségükkel. Az otthoni családi programok pedig sokasodtak.

„Az igazság az, hogy nagyon szeretünk itthon lenni. Mindig lekötöttük magunkat. A karantén óta szokássá vált, hogy esténként egy jó filmmel zárjuk a napot. Rendszeresen edzettem a járvány ideje alatt otthon. Blanka és Csabus gyakran tartottak velem. Szerettünk pingpongozni is, és Maszat kutya is élvezte, hogy többet vagyunk otthon. Optimista típus vagyunk, és bár nehéz időket éltünk át, végig próbáltam pozitívan állni a helyzethez. Hiszem, hogy ebben a nehéz időszakban is nagy szerepe volt a családnak, hiszen együtt, közös erővel ezen is túl lettünk.”

## Bevásárlás, ügyintézés a világhálón

**Az idős korosztály tagjai közül is egyre többen rendelkeznek digitális eszközökkel. A számítógépes és az okostelefonos alkalmazások mindannyiunk életét megkönnyítik, Magyarország Kormánya pedig elkötelezett abban, hogy valamennyi magyar polgár, így a nyugdíjasok is rutinszerűen tudják használni azokat.**

Kapcsolatot tartani a családtagokkal, a barátokkal és az ismerősökkel, információkat szerezni, híreket olvasni, de még csekket befizetni, ügyeket intézni és bevásárolni, sőt filmeket nézni is lehet már otthon a modern digitális eszközöknek köszönhetően. A szépkorúak számára ez különösen

nagy segítséget jelenthet, mert nemcsak életminőségük javításához járul hozzá, de akár a kiegészítő jövedelmet jelentő munkavégzésben is segítséget nyújt. Ezért a digitális írás- és olvasástudás megléte, vagyis az informatikai eszközök használatának képessége az idősek esetében is kulcsfontosságú.

Kérje családtagjai segítségét, és tanulja meg használni a digitális eszközöket! Ebben hasznára lehet a Digitális Jólét Program honlapjáról ingyenesen letölthető „Kilátás a világhálóra” kiadványa, amely közérthetően, színes ábrákkal adhat iránymutatást a digitális eszközök használatához.

SEAN CONNERY OSCAR-DJAS SKÓT SZÍNÉSZ SZAVAINAK 1. RÉSZE	ÁR ELŐRE FIZETETT RÉSZE	VELŐS LIBAVE-LEMENY!	FÉRFI KROMO-SZOMA	LEMEZ-KIADÓ VILÁGCEG	SÉRÜLÉST OKOZ	... ÉS A DE-TEKTÍVEK; (KÁSTNER)	ÉGTÁJ, RÖVIDEN	AZ OLIMPIAI KARJÁK SZÁMA	FELFED, FELTÁR	... FÖVEL; BÜSZKEN	TRÉFÁS ÖTLET, BEMONDÁS	FILMFOR-GATÓ CSOPORT	X, Y, ...	AZ ITT LEVO	AZOK A BOLDOG SZÉP ...; (BEATRICE)	AZ ELEJÉTŐL KEZDVE	VÍV
AVULNI KEZDI!																	
NÁLA LENTEGBB			KEZDŐDŐ MEMOARI! IDŐ ELŐTTI				A FÖLD ALAREJT FESLETT ERKÖLCSŰ						DUNÁNTŰ-LI FOLYO				
LÁNYUNK FERJE		AKINEK SEMMI SEM DRÁGA	AZONOS				ALLATOT NEM FO-GYASZTÓ LÉTREHOZ							JOGVITA, REGIÉSEN			
GYAKORI PÁPANEV				BEÉRI VELE									FOLTOT VET (REG.)				
AZ IDÉZET 2. RÉSZE				FÖLDET FORGAT									VIHARKA-BAT				
ÁRAMÚ-TÉST OKOZ						FOLYO-TORKOLAT							ELŐTAG-ORIAS-				
GYÜMÖL-CSON ÉR-LELT PÁLINKA JELZŐJE					MI AZ, HOGY!	365 ÉS NE-GYED NAP							HORGÁSZ-FEM!				
A KÉN JELE	MADÁR KICSINYE						ARRÉBB TÁSZÍT			GYEREK-ORR!							
	VESZTE-SÉG						PORTUGÁL SZIA			TANGENS				... KLUB; NEMET TEVÉADÓ GÜMÖKÖR			REZSIM, KORSZAK
MINDEN RENDBEN!			NYÁRI ESŐ						KISEBB BARLANG								BELÜL TÉP!
			BELSŐ TITOK!						AZ ŐN JELE								RÉSZBEN OTTI!
DUNÁN-TŰL MEDENCE				KÉTFORIN-TOS VOLT (SZLENG)						JÖLLEHET, NOHA							
				HÉTVÉGE!						BALKÖ-ZÉPI!							
É												HARC, ÜTKÖZET					

## ADATKEZELÉSI TÁJÉKOZTATÓ

Magyarország Kormánya széleskörűen kívánja tájékoztatni a nyugdíjasokat az őket érintő kormányzati intézkedésekről. Név- és lakcímadatát a Magyar Államkincstár (1054 Budapest, Hold utca 4.) adatkezelőként a nyugdíjfolyósító szerv által folyósított ellátásokkal és a nyugdíjbiztosítás szervei közreműködésével nyújtott juttatásokkal kapcsolatos kormányzati tájékoztatás céljából, a természetes személyeknek a személyes adatok kezelése tekintetében történő védelméről és az ilyen adatok szabad áramlásáról, valamint a 95/46/EK irányelv hatályon kívül helyezéséről szóló, 2016. április 27-i (EU) 2016/679 európai parlamenti és tanácsi rendelet (a továbbiakban: GDPR) 6. cikk (1) bekezdés e) pontjára, valamint a társadalombiztosítási nyugellátásról szóló 1997. évi LXXXI. törvény 96. § (1a) bekezdésében foglaltakra figyelemmel, a tájékoztatás teljesítéséhez kapcsolódóan kezeli. Adatfeldolgozó szerződés alapján a Jókör kiadványok megszemélyesítését a Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft. (1085 Budapest, Somogyi Béla utca 6.), összeállítását és kézbesítését a Magyar Posta Zrt. (1138 Budapest, Dunavirág utca 2-6.) végzte. A Magyar Államkincstár a személyes adatokat a Jókör kiadvány kézbesítéséig szükséges időtartamig kezeli. A személyes adatokat az adatkezelő az adatfeldolgozókon kívül harmadik személynek nem adja át és nem továbbítja. A Jókör című kiadvány részét képező „Maradjunk kapcsolatban” adatlap kitöltésével és a Miniszterelnöki Kabinetirodának történő visszaküldésével friss információkhoz juthat. Amennyiben továbbra is kapcsolatban kíván maradni Magyarország Kormányával, kérjük, írja alá az adatkezelési hozzájáruló nyilatkozatot – ezzel hozzájárul közölt személyes adatainak (név, lakcím, telefonszám) kezeléséhez –, és küldje vissza a „MINISZTERELNÖKI KABINETIRODA 1896” címre! Amennyiben elektronikus úton is kapcsolatban kíván tartani, kérjük, adja meg e-mail-címét! A fentiekre figyelemmel az adatkezelés célja a tájékoztatás, a véleménykérdés és a további kapcsolattartás. Személyes adatainak (név, lakcím, telefonszám, e-mail cím) megadásával, a jelölőnégyzetben elhelyezett jellel – az adatkezelés céljának kivételével –, és az iv aláírásával Ön önkéntesen hozzájárul ahhoz, hogy Magyarország Kormánya tájékoztathassa Önt, kikérje véleményét, és kapcsolatban tarthasson Önnel a nyugdíjasokat érintő kormányzati intézkedéseivel, Magyarország Kormányának általános intézkedéseivel, vagy mindkettővel összefüggésben. Személyes adatainak megadásával és az iv aláírásával Ön önkéntesen hozzájárul ahhoz, hogy közölt személyes adatait Magyarország Kormánya a GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pontjára figyelemmel visszavonásig kezelje. Magyarország Kormánya nevében az adatkezelői feladatokat a Miniszterelnöki Kabinetiroda (1014 Budapest, Színház utca 1.) látja el. A személyes adatokat a NISZ Nemzeti Infokommunikációs Szolgáltató Zrt. (1081 Budapest, Csokonai u. 3.) dolgozza fel és az IdomSoft Zrt. (1134 Budapest, Tüzér utca 41.) tárolja. A személyes adatok kezeléséről az adatkezelő adatkezelési nyilvántartást vezet. A közölt személyes adatokat az adatkezelő nyilvánosságra nem hozza, külföldre és harmadik félnek nem továbbítja. Az érintettet a személyes adatai kezelésével összefüggésben megilleti a hozzáféréshez, a helyesbítéshez, a törléshez, az adatkezelés korlátozásához és a hozzájárulás visszavonásához való jog. Hozzáféréshez való jog alapján az érintett jogosult arra, hogy az adatkezelőtől visszajelzést kapjon arra vonatkozóan, hogy személyes adatainak kezelése folyamatban van-e, és ha ilyen adatkezelés folyamatban van, jogosult arra, hogy tájékoztatást kapjon az adatkezelés céljáról, az érintett személyes adatok kategóriáiról, a címzettéről, akikkel a személyes adatokat közölték vagy közölni fogják, a személyes adatok tárolásának időtartamáról, valamint a személyes adatok gyűjtésének módjáról. A hozzáféréshez való jog keretén belül az adatkezelő az adatkezelés tárgyát képező személyes adatok másolatát az érintett rendelkezésére bocsátja. Bármikor jogosult továbbá a pontatlanul, tévesen kezelt adatai helyesbítését kérni. Az adatkezelés korlátozásához való jog alapján az érintett jogosult arra, hogy kérésére az adatkezelő korlátozza az adatkezelést. Ha az érintett vitatja a személyes adatok pontosságát, a korlátozás arra az időtartamra vonatkozik, amely lehetővé teszi, hogy az adatkezelő ellenőrizze a személyes adatok pontosságát. Abban az esetben, ha az adatkezelés jogellenes, és az érintett ellenzi az adatok törlését, és helyett kéri azok felhasználásának korlátozását – vagy amennyiben az adatkezelőnek már nincs szüksége a személyes adatokra az adatkezelés céljából, de az érintett igényli azokat jogi igények előterjesztéséhez, érvényesítéséhez vagy védelméhez –, akkor a korlátozás arra az időtartamra vonatkozik, amíg megállapításra nem kerül, hogy az adatkezelő jogos indokai elsőbbséget élveznek-e az érintett jogos indokaival szemben. A kapcsolattartási célból megadott adatai kezeléséhez adott hozzájárulását bármikor visszavonhatja, ebben az esetben az adatait az adatkezelő 3 munkanapon belül törli. Adatait automatizált döntéshozatalhoz, profilalkotáshoz nem használjuk fel. Az érintett a személyes adatai kezelésével összefüggő jogséremlé esetén, továbbá jogainak érvényesítése érdekében az adatkezelőhöz (Miniszterelnöki Kabinetiroda, 1014 Budapest, Színház utca 1.; adatvédelmi tisztviselő neve: dr. Kovács Péter; postai levélcíme: Miniszterelnöki Kabinetiroda, 1357 Budapest, Pf. 1.; elektronikus levélcíme: adatvedelem@mk.gov.hu) fordulhat. Az érintett az adatkezelővel, illetve az adatkezeléssel szemben a Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóságnál panasszal élhet. A Hivatal elérhetőségei: Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság Hatóság (1125 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 22/C; levelezési cím: 1530 Budapest, Pf. 5.). Bírósg előtti jogérvényesítés esetén a perben az adatkezelő székhelye szerint illetékes törvényszék (Fővárosi Törvényszék, 1363 Budapest, Pf. 16 – 1055 Budapest, Markó utca 27.) jár el. A per – az érintett választása szerint – az érintett lakóhelye (tartózkodási helye) szerinti törvényszék előtt is megindítható.

## MARADJUNK KAPCSOLATBAN!

Maradjon velünk kapcsolatban, és ismerje meg a legfontosabb kormányzati intézkedéseket!

Töltse ki, tegye borítékba, és küldje el részünkre az alábbi űrlapot! Postacím: MINISZTERELNÖKI KABINETIRODA 1896

Név

Cím

Irányítószám  Település  Út, utca, tér  Házs., ép., lépcsőház, em., ajtó

E-mail  Telefon

Hozzájárulok személyes adataim nyugalattal, nyugdíjasokat érintő legfontosabb kérdésekkel kapcsolatos további tájékoztatás céljából történő kezeléséhez.

Hozzájárulok személyes adataim további kapcsolattartás, véleménykérdés, tájékoztatás céljából történő kezeléséhez.

Aláírás

A küldemény feladásának díja a hatályos postai díjszabásban meghatározott díj, amelyet megtalálhat a Magyar Posta Zrt. honlapján (www.posta.hu).