

## OKTÓBERI PROGRAMOK

Októberre – egyelőre – nem tervezünk programot a vírus második hulláma miatt ebben a bizonytalan időszakban.

Kérjük kedves klubtársainkat, hogy vigyázzatok Magatokra, viseljetek maszkot, és lehetőleg oltassátok be magatokat influenza ellen.

### SZÍPORKÁK

Egy társunk bevált gyógymódja: Anyagcsere problémánál sört iszom, étvágytalanság ellen fehér bort, alacsony vérnyomás esetén vörös bort, magas vérnyomásnál konyakot, és ha meg vagyok fázva, akkor szilvapálinkát. - És mikor iszol vizet? - Olyan súlyos beteg még sohasem voltam.

A kislányomnak egy régi kulcsot adtam játszani. - És hol az ajtó, amit nyitni lehet vele? - kérdezte. Azt feleltem, hogy fogalmam sincs. Ő csodálkozva végig mért, és megjegyezte: - A kulcsot szokták elveszíteni, nem az ajtót.

*Szeretettel köszöntjük azokat a barátainkat, akik októberben ünnepelik NÉVNAPJUKAT!*

### **Köszöntő**

*Külön tisztelettel köszöntjük azokat a klubtagjainkat, akik októberben ünneplik SZÜLETÉSNAPJUKAT!  
Kívánunk nekik hosszú életet, egészséget, hogy családjuk körében tudják eltölteni!*

*a Baráti Kör vezetősege*



*Radnóti Miklós: Október*



Hűvös arany szél lobog,  
leülnek a vándorok.  
Kamra mélyén eger rág,  
aranylik fenn a faág.  
Minden aransárga itt,  
csapzott sárga zászlait  
eldobni még nem meri,  
hát lengeti a tengeri.



**Név:**

## SZEPTEMBERI PROGRAMOKRÓL

### *Négy napos kirándulás Gyula-Békéscsaba környékére a Hon-travel szervezésében*

Augusztus 31-én 30 fős csapattal vonattal indultunk Békéscsabára, illetve onnan a Hontravel buszával a Doboz-Szanazugi Ifjúsági Üdülőközpontba, mely a Kőrösök találkozásánál az erdő közepén, egy tisztáson található. A szállás elfoglalása és az ebéd elfogyasztása után Doboz nevezetességével ismerkedtünk meg, majd a vacsora



előtt jó kis erdei kirándulás következett – nem kevés gyaloglással – a Sámson Árpád-kori sáncvár maradványaihoz. Meglehetősen elfáradtunk, de az esti ismerkedési este elfelejtettük a fáradságot. Másnap reggel a közös torna és reggeli után a délelőtti program Szarvas Mini Magyarország várainak – híres épületeinek a makettjeit néztük meg, majd az arborétumban az óriás Hegyi mamutfenyőt (150 éves, 36 méter magas, törzskerülete 5,5 méter) tekintettük meg. Dobozon ebéd, majd Békéscsabán városnézés következett. Este a résztvevő



csoportok részéről műsor, majd ismét buli következett. Harmadik nap ismét reggeli torna, majd reggeli után Gyula következett délelőtt rövid városnézéssel, az Almássy kastélyban lévő időszak kiállítás, majd a Gyulai vár megtekintésével. Délután a fürdőbe mentük, illetve aki nem akart fürdeni, szabad programja volt a városban. Este ismét zenés szórakozás. Utolsó nap délelőtt indultunk haza tele élményekkel. Reméljük

mindenki jól érezte magát.

### *Előadás a klubban*

Szeptember 15-én a klubban egészségügyi előadás volt a Zinzina svéd egészségmegőrző programjáról, amely az Omega-6 és Omega-3 egyensúlyának az egészségre történő hatásáról szólt. Érdekes előadást hallhattunk.



### *Idősek világnapja*

A járványhelyzet következtében elmaradt.

### *Szüreti bál*

A szeptember 26.-ára tervezett szüreti bálunkat lemondtuk megbetegedés és az időjárás miatt.