

Életet az éveknek



Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2025. január

Kedves Klubtagok!

Remélem, családotok, ismerőseitek, barátaitok körében töltöttétek az ünnepeket! A Facebook arról tanúskodott, hogy nagyon változatosan teltek az ünnep napjai. Nagyon aktívak voltak a gyaloglóklubok! Egyre népszerűbbek az ünnepi, szilveszteri gyaloglások. Művészeti csoportjaink gazdag, változatos irodalmi összeállítással lepték meg egymást. Valamennyi megyei szervezetünkben, a klubokban a karácsonyi összejövetelek része volt a közös éneklés. A karácsony fényei, illata mellett sokan fellevenítették a régi karácsonyok emlékét. Tagjaink közül többen az ünnepkör verseivel, elbeszéléseivel tették meghitté a karácsonyi rendezvényeket. Külön köszönet a kulturális bizottság valamennyi tagjának, Szecsődi Józsefné Babusnak, a bizottság vezetőjének a K11-ben megrendezett magas színvonalú adventi ünnepségért. Jó volt látni, hogy tagjaink milyen gonddal válogatták az ünnepi műsort, s mennyire örültek egymás előadásának.

Legyen minden kedves Klubtagnak örömben gazdag az újesztendő!

A 2024. év rendkívül gazdag volt programokban, élményekben! Méltóképpen megünnepeltük a szövetség megalapításának 35. évfordulóját. Az ország szinte minden részébe eljutott a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2024. című pályázat egy-egy eseménye. A decemberi számban csak 118 pályázati programrészről írtam, az év végi összegzés megmutatta, hogy ennél is több programra adott lehetőséget az elnyert pályázati forrás, szakértőink hozzáértő, elkötelezett munkája.

A 2025. év úgy tűnik, még gazdagabb lesz programokban. Várjuk a beadott projektterveinkre a választ. A februári hírlevélben talán már a támogató pozitív döntésének ismeretében a részletekről is beszélhetek.

Megszokott rendezvényeinkre idén is számíthatok. 2025. január 6-9-e között mintegy 250 tagunkkal az egri pótszilveszteren veszünk részt. Már tervezzük a parádfürdői, a hajdúszoboszlói, a balatonfü-

(folytatás a 4. oldalon)



Szeretetcseppek az Életet az évek klubszövetség tagjainak is

Idén karácsonykor is több tízezer nehéz helyzetben élő ember számára nyújtott segítséget a Béres. December 11-én Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke 80 millió forintot meghaladó értékű Béres Csepp adományt adott át a legnagyobb országos karitatív és egyházi szervezetek képviselőinek. Az készítményeket még az ünnepek előtt eljuttatták azokhoz, akiknek a legnagyobb szüksége van rájuk.

A megyei elnökökhöz január 6-án küldött levélből megtudják melyik megyei szervezetünk hány darab Béres Cseppet fog kapni. Ezzel egyidejűleg a Béres Csepp elszállításának és szétosztásának a megtervezését is kérni fogjuk.

Köszönjük az adományt!

A TARTALOMBÓL:

„Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2024” című pályázatunk * Dal Nap Zalakomárban * Évzáró Jász-Nagykun-Szolnok vármegyében és a Bács-Kiskun Megyei Egyesületnél



Szeretetcseppek – a Béres idén karácsonykor is segíti a rászorulókat

Idén karácsonykor is több tízezer nehéz helyzetben élő ember számára nyújt segítséget a Béres. December 11-én Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke 80 millió forintot meghaladó értékű Béres Csepp adományt adott át a legnagyobb országos karitatív és egyházi szervezetek képviselőinek. A készítményeket még az ünnepek előtt eljuttatják azokhoz, akiknek a legnagyobb szüksége van rájuk.

Egy csepp figyelmesség is erőt ad

„Advent idején különösen fontos, hogy odafordítsuk a szívünket a rászoruló felé, és meglássuk azokat, akiknek segítségre van szükségük” – mondta Béres Klára az ünnepségen. „Azok számára, akik nehéz helyzetben vannak, minden cseppnyi figyelmesség sokat jelent. A Béres Alapítvány évtizedek óta egészségvédő termékek adományozásával segíti a rászorulókat az ünnepek közeledtével is. Az országos karitatív szervezetek ebben nagyon fontos szövetségeseink, az ő munkájuk révén biztosak lehetünk benne, hogy adományunk oda jut el, ahol a legnagyobb szükség van rá.”

Az együttműködés ereje

Az idei adományozás sikeréhez olyan elismert partnerek járulnak hozzá, mint a Katolikus Karitás, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat, a Ma-

gyar Vöröskereszt, a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, a Magyar Református Szeretetszolgálat, Görögkatolikus Metropólia, valamint az Ökumenikus Segélyszervezet, akik nemcsak az adomány gyors és hatékony elosztását teszik lehetővé, hanem az adventi időszakban emberek ezreinek adnak reményt és a törődést.

„A téli hónapokban különösen fontos az egészségünkre való odafigyelés. A rászoruló számára komoly kiadást jelent a minőségi készítmények beszerzése, ezért nagy öröm számunkra, hogy a Béres Gyógyszergyár adományának köszönhetően rászoruló családok és idősek ezreit támogatjuk. Az adomány egy részét a Segélyszervezet Országos Segélyközpontján keresztül juttatjuk el a rászorulókhhoz” – mondta Juhász Noémi, az Ökumenikus Segélyszervezet vállalati és közösségi kapcsolatok vezetője.

Egy csepp szeretet mindenkiért

A Béres több mint három évtizede elkötelezett az egészség megőrzése és a társadalmi felelősségvállalás mellett. Karácsonyi Béres Csepp adománya nemcsak hagyomány, hanem üzenet is: törődjünk egymással és nyújtsunk segítő kezet a rászorulóknak – egy cseppnyi szeretet is sokat jelent.



„Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2024” című pályázatunk

A pályázati program folytatása a 2023 októberében elnyert programnak, melyet 10 megyei szervezettel együttműködve 5 hónap alatt valósítottunk meg. A második pályázati programot, a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2024” címűt 2024. május 1. és 2024. december 31. között valósítottuk meg.

14 hónap alatt 124 eseményt szerveztünk, melyeken több mint 10.000 tagunk vett részt. Az 5 regionális rendezvény és 8 fesztivál jó hírünket erősítette a tagjaink körében és a rendezvények környezetében. A négy online és két 3 napos képzés (kulcsembereképzés) magas színvonalon valósult meg, s ami különösen fontos, lehetőséget adott arra, hogy klubvezetők, klubtagok is bekapcsolódjanak a képzésekbe.

Áttértünk a klubok online nyilvántartására, ami lehetővé teszi, hogy a partnerkapcsolatokat építve mind több tagunk közvetlen tájékoztatást, kedvezményeket kaphasson olyan szolgáltatások eléréséhez, amelyek a jobb, egészségesebb életet támogatják. Előkészítettük a kedvezménykártya bevezetését. Mindezt nagy köszönetet érdemelnek a program megvalósításában aktív szerepet vállaló megyei elnökök, elnökségi tagok, klubvezetők, valamint a szövetség önkéntesei. Az online képzések, a klubok online nyilvántartása kihívást jelentett a megyei elnökök egy részének és sok klubvezetőnek. Ahogy mondani szokták, le a ka-

lappal előttük. Az egyértelmű, hogy a 2025. év még mindig tanulóév lesz. De jól látszik, hogy egyre többen otthonosan mozognak az online térben. Ez rendkívül fontos, mert rendkívül gyors ütemben változik körülöttünk a világ. Aki nem tart lépést, lemarad. Erre nem legyinthetünk, mert a mindennapi életünk bénulhat meg. Szinte biztos, hogy a 35 éve sikeresen működő szervezetünk egyik titka a változásokra való nyitottság.

A visszajelzések azt mutatják, hogy a pályázati program hatására több klubtag mozog; erősödik a Rajtam is múlik! szemlélet. A programok (örömtánc, gyaloglás, nordic walking, bowling stb.), amelyeket megvalósítottunk sok településen a mindennapi élet részévé váltak. Több szolgáltató (szállodák, edzőtermek, bowling pályák stb.) felismerte, érdemes szolgáltatásokat ajánlani az idősödőknek és időseknek, hiszen ez gazdasági érdek. És ami különösen fontos, közösségeink erősödtek, tudatosabb, aktívabb élet folyik a klubokban. Jó hatást gyakoroltak azok a Facebook bejegyzések, fotók is, amik a gyalogló-, örömtáncot táncoló, memóriatréningen résztvevő közösségeket mutatták be. Persze, van még feladatunk!

Munkánk elismerését, szakmai támogatását jelenti, hogy Révész Máriusz államtitkár 2023 és 2024 novemberében is részt vett a megyei elnökök felkészítésén. A tőle kapott szakmai információ hozzájárult a megvalósítás sikeréhez. Mint ahogyan az is, hogy részvételi lehetőséget kaptunk, Mezőkövesdre, az Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ Nonprofit Kft. által 2024. november 20-21. napjára szervezett Aktív Magyarország konferencia 2024. elnevezésű rendezvényre. A kiválóan szervezett tanácskozáson bemutathattam programunk főbb eredményeit.

Bízunk abban, hogy folytathatjuk a megkezdett, már sok eredményt felmutatott munkát. Elkészítettük a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025. című pályázatunkat. (Képünkön a petőháziai demencia elleni gyakorlatokat végeznék.)

Hegyesiné Orsós Éva elnök



Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

redi, soproni és más programjainkat. Tervezzük a budapesti koncerteket, a színházi előadásokat. A programok egy része még tervezés alatt áll, de február közepére ismertté válnak, és hírt adunk róluk a Facebook oldalunkon és a www.eletetazeveknek.hu honlapon. A megyei elnököknél is érdeklődhettek, hiszen az évet velük együtt terveztük meg 2024 novemberében. Idén januárban pedig, a megyei elnöki megbeszélésen, a tervezés részleteiről fogunk beszélni.

Az év első napjaiban mindenki megkapta az értesítést az Állam Kincstártól a 2025. évi emelést követő nyugdíjösszegéről. Sokan kérdezték, hogy miért kaptunk 3,2%-os emelést, hiszen már most látszik, az infláció mértéke ennél magasabb lesz. A törvény szerint, ha tényleg magasabb lesz, novemberben korrekcióra kerül sor.

Az igazi gond, hogy rendkívül magas az alacsony nyugdíjból élők száma. Évek óta a helyzetük javítása érdekében nem születnek intézkedések. További gond, hogy míg a 2010-es évek első felében az átlagnyugdíj havi összege a nettó átlagfizetés 73-75 százaléka volt, ez mára 55 százalékra csökkent, 2028-ra pedig – ha a kormány tervei valóra válnak – az 50 százalékot sem fogja elérni. Másképpen fogalmazva, ha a nyugdíjak értékét az átlagfizetéshez igazítanák, akkor a havi átlag öregségi nyugdíjnak most közel 320 ezer forintnak kellene lennie (ehelyett 231 ezer forint).

Ma sok nyugdíjas kap keveset, kevés nyugdíjas kap sokat. Igaz, a magas, a 800 ezer Ft feletti nyugdíjak száma ugrásszerűen növekszik. A KSH adatai alapján egy évvel ezelőtt, 2024 januárjában (az emelés után) az összesen közel 2 millió öregségi nyugdíjas közül 756 ezren kaptak kevesebbet 180 ezer forintnál – vagyis a minimálbérnél.

A közepes (medián, aminél épp annyian kapnak kevesebbet, mint többet) öregségi nyugdíj 2024. januárban 204,5 ezer forint volt, ez jóval alacsonyabb, mint a magas juttatások által felfelé torzított átlag (231 ezer forint). Érthető tehát miért határozódott meg a nyugdíjasszegénység az elmúlt 13 évben.

Itt hívom fel a figyelmeteket a méltányossági nyugdíjmelési kérelem lehetőségére. Kicsi a keret, ezért mindenki, aki megfelel a jogszabályi feltételeknek (3 évente kérhetik azok, akiknek a nyugdíjátása nem éri el a 140 ezer Ft-ot) minél hamarabb nyújtsa be az igényét.

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva



A magyar kultúra napját 1989 óta ünnepeljük január 22-én annak emlékére, hogy Kölcsey Ferenc 1823-ban ezen a napon tisztázta le és dátummal is megjelölte a Hymnus, a Magyar nép zivataros századai című költeményét.

Az Országos Széchényi Könyvtár 1946 decemberében – több tulajdonos után – megvásárolta a 2 lapon található, tintamarás miatt megsérült kéziratot.

A Magyar Kultúra Napja

Az ünnep alkalmával megemlékezünk a kulturális értékekről. Színházi előadásokat, irodalmi esteket, könyvbemutatókat, kiállításokat, koncerteket tartanak a külföldön élő magyarok is.

Az Országos Kulturális Bizottság is ünnepel kulturális bemutatóval, melyet szövetségünk nyugdíjasai részére hirdetünk.

Időpont: 2025. január 28. (kedd) 10 óra

Helyszín: Budapest, K11 Művészeti és Kulturális Központ (Budapest, Király u. 11, 1075)

Jelentkezési határidő: 2025. január 18.

Jelentkezéseket (produkciónév megnevezése, szükséges idő) a következő e-mail címre kérjük megküldeni: generacio2017@gmail.com

Szeretettel várjuk rendezvényünkre nyugdíjas társainkat!

Országos Kulturális Bizottság

Dal Nap Zalakomárban

Hideg, nyirkos, ködös idő volt november 9-én. A köd a földig ért és sötét, búskomor volt a világ. Jómagam – aki a távolabbi megyeszékhelyről indultam eleget téve a szíves meghívásnak – az utat szabdaló szakadozott ködfátyolokon át-át törve már-már kezdem bánni, hogy elindultam. E komor hangulat elkísért egészen a zalakomári művelődési házig, amely helyet biztosított annak a rendezvénynek, amelyre a meghívást kaptam a rendezvényt házigazdaként jegyző Péczely Attila Népzenei Csoport elnökétől, Nagy Jolántól. A borús hangulatom azonban egy pillanat alatt elillant, amikor is beléptem a művelődési ház ajtaján. Bent vidám és nyüzsgő sokaság fogadott, idős emberek, hölgyek és urak, akik izgatottan készültek bemutatni műsoraikat. Sokan közülük színes népviseletben, míg mások elegáns fellépő ruhákat viselve várták, hogy sorra kerülhessenek.

Így kezdődött Zalakomárban az V. Dalnap népzenei rendezvény. A házigazda Péczely Attila Népzenei Csoport mellett arra benevezett még a bajcsai Rezedák Hagyományőrző Dalkör, a nagykanizsai TUNGSRAM Dalkör, az Árvácska Dalkör, a Mamik Hagyományőrző Dalkör, a Gyöngyvirág Néptánc-csoport és a Honvédkaszinó Énekkara, a liszói Viola Népdalkör, az egeraracsai Sziporkák, a nagyrécei Szellőrózsa Népdalkör, az eszteregnyei Rozmaring Népdalkör, a galamboki Népdalkör és a zalakarosi Dalárda Vegyeskar.

A résztvevőket és a megjelent vendégeket a művelődési ház vezetője, Lendvay Lászlóné üdvözölte, majd pedig köszöntőt mondott a település polgármestere, Horváth Zoltán és Cseresnyés Péter, a térség országgyűlési képviselője. A fellépő csoportok magas színvonalú, változatos zenei, népzenei repertoárral hangulatossá tették a találkozót, amelyet színesített a népi ihletésű táncával a Gyöngyvirág Népdalcsoport. Az egyes produkciókat vastappsal



köszönték meg a hallgatóság tagjai, mert bizony azt is el kell mondani, hogy ez az V. Dalnap sokakat vonzott, és szinte telt ház előtt zajlott a rendezvény. Valamennyi fellépőt megilleti a köszönet a hagyományok illeten való ápolásáért és amiatt is, mert produkcióikkal megvidámították azt a borús őszi napot.

A vendéglátó Péczely Attila Népzenei Csoport 1996-ban jött létre helybéli, a népzene iránt fogékony fiatalokból, akik azóta is – bár már megidősödve – összetartó csoportként ápolják zenei kultúránk népi hagyományait. Dr. Péczely Attila nevét 2002-ben vették fel, és azóta elkötelezetten ápolják a neves népzene kutató emlékét, repertoáron tartva a településen, illetve a környékbeli falvakbeli népzenei gyűjtéseit. Rendszeres fellépői népzenei rendezvényeknek, falunapoknak. Eleget tesznek meghívásoknak népzenei kultúránk népszerűsítése érdekében és gondot fordítanak arra, hogy helyben már hagyománnyá vált Dalnapot szervezzenek. Törekvéseikben pedig jó támogatóra találtak település önkormányzatában, polgármesterében.

Dr. Kocsis Gyula
a zalai szervezet elnöke



Évzáró Jász–Nagykun–Szolnok vármegyében

A Nyugdíjasok és Idősek „Életet az Éveknek” Szolnok Vármegyei Szervezete 2024. december 2-án tartotta az évzáró ünnepséget. Ünnepségünkre vendégeket és klubtagjainkat hívtuk meg. Meglepetésként a színpadon Halász Sándorné, Ibolya csoportjával egy kiváló hangulatú örömtánccal nyitotta meg az ünnepséget. Bozsó Mihály köszöntötte a megjelent vendégeket és felkérte a szervezet elnökét, hogy tartsa meg ünnepi beszédét.

Mint a szervezet elnöke ünnepi köszöntőmet a vendégek köszöntésével kezdtem. Ünnepségünkre meghívtuk Szolnok város polgármesterét, Györfi Mihályt, dr. Kállai Mária országgyűlési képviselő asszonyt. Képviselő asszony parlamenti elfoglaltsága miatt nem tudott jelen lenni, de szívélyes jó kívánságait küldte. Meghívásunkat elfogadta és meg tisztelte ünnepségünket jelenlétével Szalai Antal, az „Életet az Éveknek” Csongrád megyei elnöke és kedves felesége.

Hagyomány, hogy évente a nyugdíjas klubok javaslata alapján egy-egy főt a szervezetünk elismerésében részesít az idősek érdekében végzett munkája alapján. Javaslata alapján 2024-ben Alapi József Szászberek polgármesterét és Herceg Zsolt országgyűlési képviselőt jelölték.

Az ünnepségen köszöntöttem a 29 nyugdíjas klub és egyesület 167 jelenlévő tagjait és a vendégeket. Ünnepi beszédem az évzáró 2024. év rövid összefoglalója, valamint munkám 17 évi visszaemlékezése; hogyan, mint alakult az évek során a szervezet élete, munkája. A 2024-es programunk, melyet év elején átadtuk a klubok vezetőinek, 100%-ban teljesült, sőt öt nagy programmal ki is egészült, mivel az „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége pályázat alapján lehetőséget kapott a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért programra. Programunkat a Gyalogló nappal kezdtük, az interaktív előadással és örömtánccal folytatódott, majd ezt a programot zártuk a Bowling sport rendezvényvel. A résztvevők száma változó volt, 95-en, 140-en, 29-en voltak jelen egy-egy programnál. Május 7-én megint egy színvonalas fórum részesei voltunk az Aktív Magyarország program támogatásával, Révész Máriusz államtitkár NETAlálj-kifogást címmel a mozgással, sporttal kapcsolatos előadását hallgattuk meg. Az ötödik megvalósuló program szeptember 19-én a Regionális értekezlet „Együtt, egymásért, közösen az egészségesebb életvitelért” címmel tartott fórumon a mozgás, a sport, az agytorna került előtérbe, és nem maradhatott ki a gyaloglás sem. Nyugodtan mondhatom, 2024 minden előirányzott programja sikeresen megvalósult, kibővítve az öt plusz programmal.

Kiváló előadók ismertettek meg bennünket a mozgás fontosságával, a kapcsolattartás szerepével interaktív előadások keretében. A klubvezetők



mindezekről folyamatosan részletes tájékoztatást kaptak.

Ünnepi beszédemben kitértem és röviden visszatekintettem az elmúlt 17 évre a teljesség igénye nélkül, mert mint megyei elnök ez volt az utolsó beszámoló beszédem. Nagyon gyorsan elteltek az évek. Tizenhét éve vagyok tagja a szervezetnek, mint kultúrfelelős kezdtem, de a sors beleszólt, mert rövid időn belül megüresedett az elnöki tisztség és megválasztottak megyei elnököket. Sok minden, történt nehéz volt a kezds, de voltak, akik valamilyen formában segítettek. Mint, elnök első célom az volt, hogy megismerjem a szervezet klubjait, a klubokat közelebb hozzam egymáshoz. Két nehéz év után megyei szervezetünk ismertté vált a városunkban, a megyében és az országos szövetség is megismerte jobban szervezetünket, munkánkat. Sok-sok települést megismertem a klubok meghívásának köszönve, így én is közelebb kerültem hozzájuk, és jobban megismerhettem a klubok munkáját, életvitelüket. Sokat, sok órát kellett arra fordítanom, hogy megvalósuljanak elgondolásaim, úgy érzem sikerült, mert olyan tagjai voltak és vannak a szervezetnek, akik ebben partnerek és segítők voltak. Büszke vagyok, hogy a város és a települések önkormányzatai megismerték és elismerik a Nyugdíjasok és Idősek „Életet az Éveknek” Szolnok Vármegyei Szervezetét.

A záró beszédemből pár gondolatot kívántam megosztani, ezen az év utolsó rendezvényén, megköszönve, hogy együtt lehettünk. Nekem nagy megtiszteltetés volt az a kedvesség, szeretet, amit felém

nyújtottatok. Tudtam, hogy életem nem attól szép, hogy vágyaim teljesültek, hanem attól lett még szebb, hogy meg is küzdöttem a céljaimért. Bízom magamban, és ha meginogtam, mindig voltak, akik biztattak és erőt adtak a család és a szervezet szép korú tagjai. A boldogság egy gyönyörű fogalom, de én boldog voltam, mert tudtam, hogy munkámmal sok nyugdíjas társamnak tudtam boldog perceket adni. Köszönöm a sok év szép emlékeit, ami már csak emlék lesz, de a jelen ajándék és én élek vele.

A megyei szervezetnek jelenleg 27 településen és Szolnokon 46 nyugdíjas és egyesületi klubja van. Sajnos voltak klubok, amelyek megszűntek, de mindig jöttek új klubok a szervezetbe és szomorú volt, hogy nagyon aktív, a nyugdíjasok érdekében sokat dolgozó klubvezetőktől kellett az évek folyamán örökre elbúcsúzni.

Szeretném Önökkel közösen megköszönni a vezetésben dolgozó tisztségviselők négyéves munkáját emléklappal, valamint a új vezetésnek sikeres munkát kívánni.

Négy év leteltével megszűnt a mandátumunk, november 11-én a tisztújító közgyűlésen megválasztottuk a megyei szervezet az új vezetését, amely 2025. január 1-vel kezdik el munkáját.

Az elnökséggel és a klub vezetőkkel egyetértve adtuk át Alapi József Szászberек polgármesterének az emléklakettet a nyugdíjasok érdekében kifejtett, segítő munkájáért.

Összegezve egy szép, tartalmas és jól sikerült ünnepi záró rendezvény volt, köszönhető többek között a nyugdíjas csoportok színes, vidám műsorainak és minden segítőkész tagunknak.

Köszönet a szandaszőlősi művelődési ház dolgozóinak a segítséget, és mindenkinek, aki valamivel hozzájárult rendezvényünkhöz például a tombola ajándékokkal, és nem utolsó sorban a finom ebéddel és a többi finomsággal.

Köszönöm, hogy még egy szép emlékekkel több lett nekem!

Gombás Gáborné,
megyei elnök



Falukarácsony

2024. december 21-én ismét összefogott a falu apyja-nagyja, az óvodások, az iskolások és az ifjúsági klubosok mellett az egyesület kórusa is szerepet kapott. Az énekeket december hó minden szerdánján, a klubnapon próbálták a hölgyek. Maximalistákként addig énekeltek az énekeket, amíg tökéletes nem lett az előadás. A karácsonyvárást megalapozta ez a meghatóan színvonalas előadás, hiszen a covid óta, idén rendezték meg ismét a hagyományos falukarácsonyt.

Az egyesület 2024. december 27-én elbúcsúztatta az óévet, és reményekkel telve várja az újat.

Boldog új évet kíván a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület minden tagja!

Kissné Horváth Júlia



A faluközpontot szépítettük

Mi, a Csikvár Nyugdíjas Klub Szabadbattyán Egyesület tagjai vagyunk, vezetőnk ötletére, elterveztük a falu központ szebbé tételét, ami 2024. december 5-én meg is valósult.

A régi elfagyott virágokat kiszedtük, megműveltük a földet, megmetsztük a rózsákat, levendulákat, a szabadbattyáni kertészetből kapott kb.100 darab virágot elültettük. Dugványoztunk nárciszt és tulipánt. Kellemesen elfáradtunk, nagyon szép lett a falu központ, de erről beszéljen inkább az alábbi kép.
Tischler Istvánné, Márta elnök



„Ég Virága” karácsonyi évváró

A Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület karácsonyváró rendezvényére 2024. december 12-én került sor a színházban.

*„Ha a világ zord is, de a szívedben béke
Hadd legyen más szívének boldog menedéke
Ne hagyd a szívedet, mint rossz dobozt zárva
Hisz annyian állnak szeretetre vágyva”*

A szeretet ünnepének közeledő perceiben, az egyesület „Arany Kezek” Alkotócsoportja által feldíszített színpadon, a tündöklő karácsonyfa mellett Csörnyi Zoltánné programszervező, Aranyosi Ervin soraival köszöntötte az egyesület immár hagyományos karácsonyváró rendezvényének valamennyi résztvevőjét.

A rendezvényt megtisztelte jelenlétével Huszár Gábor Szentgotthárd polgármestere, Molnár Árpád Vas Vármegye és Szombathely Nyugdíjas Szövetségének elnöke, Bartakovics Andrea önkormányzati képviselő, Déri Péter plébános, Hrabovszky-Orth Katinka a Pannon Kapu Kulturális Egyesület elnöke, Kovács Márta Mária a Civil Fórum titkára, Bauer Károly, az egyesület tiszteletbeli elnöke, valamint az Ausztriából érkezett Nyugdíjas partnerszervezetek képviselői is.

Csörnyi Zoltánné megnyitó beszédében a szeretet fontosságát emelte ki, a régi idők karácsonyainak szellemét elevenítette fel, amikor nem az ajándékok bő választéka jelentette a karácsonyt, hanem a lelkekben ragyogott fel az ünnep. Hangsúlyozta, hogy minden ember számára, de különösen a nyugdíjas korosztály számára rendkívül fontos, hogy értelmet és örömet adjunk egymás életének. Mivel az ünnep hangulatát mi magunk formáljuk, ezért rajtunk is múlik, hogy megjelenik-e a szeretet ünnepének csodája.

Az ünnepélyes gyertyagyújtást követően került sor az ajándékműsorra, melyben közreműködtek az egyesület kulturális csoportjai, akik október óta a folyamatos próbákon, lelkesen és izgatottan készültek arra, hogy minél színvonalasabb előadással örvendeztessék meg klubtársaikat a karácsonyvárás időszakában.



A kulturális műsorban a Békefi Antal Népdalkör adventi dallamokkal szórakoztatta a közönséget, a Rozmaring táncosok Sosztakovics második kerengőjének zenéjére táncoltak, a Napraforgó Társulat versmondói, énekesei és színjátszói pedig az „Ég Virága” pásztorjátékkal kedveskedtek a közönségnek. A látványos műsor a 34 szereplő közös éneklésével zárult, akik befejezésül azt kívánták, hogy a karácsonyi fények tartósan világítsák meg tagtársaik otthonát, a nyugalom, az öröm, a boldogság, a jószág és a szeretet melegítse fel a szíveket az új esztendőben.

Csörnyi Ági

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Cím: 1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. emelet

Tel./Fax: 0036-1-3270118 E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com

Web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre!

ISSN 2.9.1./1003-1/2005

Évzáró a Bács-Kiskun Megyei Egyesületnél

2024. december 11-én évzáró rendezvényt rendeztünk a Kiskunfélegyházára bejegyzett Egyesület klubjai részére. Az egyesülethez 18 klub tartozik, mely 14 település közösségét fogja össze. Taglétszáma 882 fő. A megyei egyesület nagy múlttal rendelkezik. 1998-ban szerveződött Kiskunfélegyházán. Első elnöke Mátyus Imre, az elmúlt 20 évben az egyesület elnöke Sántáné Szabó Margit, a Solti Petőfi Nyugdíjas Egyesület elnöke volt. A november 6-án megtartott tisztújító közgyűlésen nem kívánta tovább folytatni a vezetéssel járó kötelezettséget, így nem jelöltette magát. Úgy fogalmazott „Szép volt – Jó volt – Elég volt!” Az egyesület újonnan megválasztott elnöke Hideg István, a Kiskunfélegyházi Petőfi Sándor Bajtársi Egyesület elnöke lett, aki a megyei szervezet korábbi titkára volt.

A megyei szervezet teljesen új vezetéssel kezdte meg a következő ciklust.

Elnökhelyettes: Kása Andrásné, a Tiszaalpári Árpád fejedelem Nyugdíjas Klub elnöke. Titkár: Szabó Katalin Aranka, a Kunszállási Arany Alkony Nyugdíjas Egyesület elnöke lett.

Az évzáró rendezvény „Ezüst karácsony” néven vált ismeretessé. A zárt térben megjelent 96 résztvevő a megyei egyesület 11 százaléka, mely nagyon szép részvételt jelent. Ezen a rendezvényen rövid visszatekintéssel értékelték az év kiemelkedő eseményeit, majd néhány gondolatban megfogalmazódtak a 2025 évre tervezett feladatok is. Az elnök megköszönte a 2024-ben a közösség

érdekében szervezett színvonalas rendezvények megszervezését és lebonyolítását. A 2025-re tervezett feladatokhoz jó erőt, egészséget, összefogással eredményes közösségi életet kívánt.

A köszöntést követően a szokásokhoz híven a jelenlévő klubok a karácsonyi hangulathoz illő kulturális műsorral mutatkoztak be. A program része volt egy közös fotó elkészítése a Petőfi téren. A napot egy jó hangulatú ebéddel zárták.

Hideg István
elnök



A Petőházi Nefelejcs utolsó negyedéve

2024. október 28-án került sor Kapuváron a „Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért” programra, amelyen a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjai is részt vettek. A jelenlévők meghallgathatták Dr. Szalay László háziorvos előadását, valamint az újraélesztés szabályairól szóló bemutatót, amelyet egy mentős tartott.

A mozgásmódok gazdag tárházát vonultatták fel a szervezők, amelyekből a résztvevők választhattak. Volt örömtánc tanulás, meridián torna, bowling, vagy akár gyaloglás a városban a kifejezetten jó időben. Mindeközben folytak az egészségügyi szűrővizsgálatok, amelynek lehetőségét sokan ki is használták. Ezen a napon elmondhatták a résztvevők, hogy tettek az egészségükért.

A közösségi ház szervezésében megtartották 2024. november 9-én a Márton-napot, amelyen a gyerekeknek műsorral kedveskedtek, majd azt követően az idősebb korosztály képviselői lámpásokkal a kezükben sétáltak a tóhoz. Ott várt rájuk a zsíros kenyér, a forralt bor, a forró tea. Ezek elkészítését a nyugdíjas egyesület tagjai vállalták magukra, mint minden évben. Az apró lámpások, akár temérdek szentjánosbogár, úgy világítottak a sötétben, ahogy közeledtek a tóhoz. Mi sem bizonyítja jobban, hogy jól dolgoztak a nyugdíjasok, mint az, hogy minden kenyér, valamennyi bor és tea elfogyott. Néhány tálca süttők is készült, természetesen annak is volt keletje.

A Márton-napi rendezvényt idén is nagy érdeklődés övezte, amelyen a falu apraja-nagyja szép számmal összegyűlt.

November 27-én Rosta Roland, a Győr-Moson-Sopron Vármegyei balesetmegelőzési osztály őrnagya tartott előadást a biztonságiöv használatáról. Hasznos tudnivalókat hallhattak tőle az egyesület tagjai, majd a felmerülő kérdésekre is szívesen válaszolt.

November 3-án a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület maroknyi csapata – eleget téve Czobor László kérésének – bekapcsolódott a mikulás cso-



magok összeállításába. Nem is volt kérdés, hogy részt vesznek ebben a nemes feladatban, hiszen sok gyermek várta már a mikulás érkezését, na és a csomagokat. Jó hangulatban telt a délelőtt, a 150 csomag összeállításánál a „sok kéz hamar kész” elve most is beigazolódott, és amikor elkészült valamennyi, elégedetten néztek végig a munkájukon, hiszen adni jó!

December 6-án A mikulás várás délutánján az egyesület tagjai zsíros kenyérral várták a templom-térre látogatókat.

December 21-én ismét összefogott a falu apraja-nagyja, az óvodások, az iskolások és az ifjúsági klubosok mellett az egyesület kórusa is szerepet kapott. Az énekeket december minden szerdánján, a klubnapon próbálták a hölgyek. Maximalistaként, addig énekeltek az énekeket, amíg tökéletes nem lett az előadás. A karácsonyvárást megalapozta ez a meghatóan színvonalas előadás, hiszen a covid óta, idén rendezték meg először a hagyományos falukarácsonyt.

Az egyesület december 27-én elbúcsúztatta az óévet és reményekkel telve várja az újat.

Boldog új évet kíván a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület minden tagja!

Kissné Horváth Júlia





Így karácsonyoztunk...

A karácsony nemcsak ünnep, hanem egy érzés, egy időszak, amikor a szeretet, a melegség és a közösség is fontossá válik. A karácsonyfa alá az ajándékokkal együtt elhelyezzük szívünk szétáradó szeretetét is – hangzott el a köszöntőben.

Az Országos Kulturális Bizottság a K11-ben 2024. december 9-én és 10-én közös műsorral emlékezett és köszöntötte karácsony szent ünnepét. Részt vett és köszöntötte a megjelenteket



– megyei elnököket, kulturális bizottsági tagokat, 150 nyugdíjas társunkat – dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök asszony. 11 vármegyéből és Budapestről 40 szólista és csoport rendkívül sokrétű, színvonalas, igényes karácsonyi műsorral lépett fel, ezzel köszöntve nyugdíjas társainkat.

Köszönjük valamennyi társunk egész évi támogató, segítő munkáját!

Békés, egészségben gazdag új évet kívánunk és szeretettel várunk programjainkra mindenkit 2025-ben is!

Országos Kulturális Bizottság



Geers!

Legyen Ön a társalgás középontja!

Tapasztalja meg a hallás erejét!

Ha hallásproblémákkal küzd, a legújabb generációjú hallókészülékek segítenek, hogy újra a társalgás középontjába kerüljön! Az új **Phonak Sphere™ Infinio** hallókészülék a hallását és a társasági életét is felpozsztí!

- ✓ Kivételes hangminőség és kényelem az első pillanattól kezdve
- ✓ Csökkenti a hallgatási erőfeszítést, ami akár 21%-kal kevesebb fáradtságot eredményez a nap végén

Tapasztalja meg a hallókészülékekkel elérhető különbséget a hallása és életminősége szempontjából! Ingyenes teljeskörű hallásvizsgálat, csúcsmínőségű hallókészülékek ingyenes kipróbálása szaküzleteinkben.

Üzleteink listáját megtalálja: www.geers.hu

Vegye kezébe hallását és foglaljon időpontot hallásszakértőinkkel!  **06 80 182 182**

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT.

100 éves tagjukat köszöntötték

Novemberben 100. születésnapja alkalmából köszöntöttük **Nagy Ferenc** klubtársunkat, Rácalmás legidősebb lakosát. A kerek évforduló alkalmából egy fát ültettünk el közösen az ünnepelttel. Az ünnepség a nyugdíjasklubban folytatódott, ahol hatalmas tortával és egy külön Feri bácsinak összeállított, 1924-es híreket tartalmazó születésnapú újsággal kedveskedtünk szépkorú klubtársunknak. A derűs hangulatú délutánon Németh Miklósné alpolgármester is köszöntötte az ünnepeltet.

Nagy Ferenc 1924. november 13-án született Nagykanizsán, egy kőműves kisiparos édesapa és az akkor már négy gyermeket nevelő édesanya ötödik gyermekeként.

Nehéz idők jártak akkortájt. 1929-ben gazdasági válság sújtotta a népet, emiatt a Nagy családnak is költöznie kellett. A könnyebb élet reményében Bánokszentgyörgyre költöztek. Az akkor 6 éves Ferike az első elemi itt kezdte el. A harmadik osztály közepén visszaköltöztek Nagykanizsára és ott fejezte be a 6. osztályt és a három ismétlést, vagyis a tanonciskolát. Ezt követően 3 évig ipari tanuló volt, kitanulta a vízvezeték szerelői szakmát.



1949-ben elhelyezkedett a Nagykanizsai Építőipari Vállalatnál, ott brigádvezető lett. 1951-ben leérettségizett, és még abban az évben felvették a közgazdasági egyetemre. 1955-ben szerzett diplomát, mint közgazdász. Utána hat hónap katonaság következett. Leszerelés után Kaposváron statisztikusként kezdett el dolgozni 1750 Ft havi fizetéssel. Fél év után áthelyezték Dunaújvárosba a 26. számú Építőipari Vállalathoz.

Dunaújvárosban ismerkedett meg Sztanó Erzsébettel, akit 1958. decemberében feleségül vett, majd 1959. decemberben megszületett a fiuk.

1961. augusztusában költöztek Rácalmásra, a maguk építette házba, ahol ma is élnek.

1964-ben kinevezték bérosztályvezetőnek és 1984-ig, nyugdíjazásáig ott dolgozott.

Tartalmas, aktív életet élt mindig, fiatalabb korokban sokat utazott a család, persze a kor kínálta lehetőségek szerint csak a „keleti blokk” országaiba. Szerették a fürdőhelyeket is, sok helyre a nyugdíjasklub tagjaival együtt jutottak el. Mára már lecsendesült az életük, bár a kertben még mindig aktívan tevékenykedik a százéves gazda és a rádióból, TV-ből figyelemmel követi, hogy mi történik a nagyvilágban. Szerencsére a szerető család mind a mai napig körülveszi, fia szintén Rácalmásan él, két felnőtt unokájánál egy-egy dédunoka is színesíti a mindennapjaikat.

Azt hiszem, bármelyikünk kiegyezne a sorssal, ha százévesen ugyanilyen derűsen és elégedetten szemlélhetnénk a világot.

Bánhegyesiné Simon Mária
klubvezető

„Őszirózsás” visszatekintés

A Kabai Őszirózsa Hagyományőrző Egyesületnek nagyon sok programja volt 2024-ben.

Januári első programunk tea délután volt vetélkedővel. Majd január 22-én a Magyar Kultúra alkalmából a Nyílt Nap Civil szervezeteknek keretein belül vállaltuk az iskolásoknak a rummikub és a kártyajáték bemutatását. A gyerekek szívesen fogadták, és játszottunk is velük. Tartalmas délután volt.

Februárban kezdtük a táncpróbákat, heti 1 alkalommal. Kerek asztal beszélgetésre hívtuk Kiss Gábornét. Éves közgyűlésünk február 27-én volt, az ellenőrző bizottság mindent rendben talált.

Első nagy rendezvényünk március 9-én a nőnap volt, ahol a baráti klubokkal együtt 113-an szórakoztunk. Kelet-Magyarországi kártyaversenyt rendeztünk március 23-án, ahol a kártya szerelmesei közül hetvenen ültek a verseny asztalhoz. A mi eredményünk: az ulti csapat II., a rómis csapat III. lett.

„KABKAR” Kupa (Kaba-Karcagból született a kupa név) Vándor kupás rummikub csapatversenyt rendeztünk április 8-án 12-12 résztvevővel. Férfi napot rendeztünk április végén.

Május elején hátizsákos kirándulás volt Szegedre. VII. Országos Rummikub Versenyt rendeztünk május 25-én 108 versenyzővel. Május végén Rákellenes sétát tartottunk.

Második nagy rendezvényünk június 29-én az XV. Országos Táncfaló volt, 111 fellépő táncossal. Ezt a rendezvényt a VCA-KP-1-2024/4-001025 pályázati pénzből valósítottuk meg.

Július 6-án megyei horgászversenyt rendeztünk. 13 csapat versenyzett, köztük egyesületünk két tagja lett az első! Chili farmra látogattunk július 15-én, vándorserleges egyéni kártyaversenyt rendeztünk július végén.

Majd nyári szünet következett.

Október 2.: A Gyalogló Világnap alkalmából 4 km-t sétáltunk.

Harmadik nagy rendezvényünk október 12-én az Őszirózsa Táncsoport 25 éves Gálája, melyen közel 100-an vettek részt. Október 23-án ünnepi megemlékezésen, koszorúzáson vettünk részt.

Novemberben volt az egyesületi közös ebéd és kötetlen beszélgetés, melyen 33 tagunk volt jelen.

December elején volt az ŐHE – Tamasz vándorserleges rummikub csapatverseny, majd a közös vacsora az Őszirózsa táncsoportnak, az év utolsó házi versenye a Őszirózsa kártyaklubnak. Végül évről évről bált tartottunk, sok finomságot hoztak tagjaink, amit közösen elfogyasztottunk. Ezen kívül táncsoportunk a meghívásoknak is eleget tett. A kártya és rummikub szerelmesei pedig országos versenyeken vettek részt, ahonnan általában éremmel jöttek haza. Köszönöm a tagjaink hozzáállását, a támogatók öntetlen segítségét, mert csak így, együtt tudjuk megvalósítani terveinket. Összefoglalva a tavalyi évet, mozgalmas és eredményes volt.

Befejezésül egyesületünk nevében kívánok eredményekben sikereken gazdag Boldog Új Évet mindenkinek!

Kiss Lajosné