



Életet az éveknek

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

2025. november



Mozgással - Tudással
az Aktív Időskorért 2025

A megyei szervezetek több mint 40 rendezvényt szerveztek meg erre a hónapra (szenior fesztivál, memóriatréning, gyaloglóprogram, örömtánc, táplálkozási tanácsadás, aktív idősödés előadások és más mozgásprogramok). Folytatódtak az InBody testösszetétel mérések és Szenior Fitness Teszt „visszamérése”.

Októberben ezeken az eseményeken több mint 1700-an vettek részt. Ezúttal is ide számoltuk a „megyéenként 3 településen gyaloglókat/táncolókat” is.

(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

Lassan zárjuk a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázati programunkat. Mindegyik megyei szervezet, klubjaink kivették a részüket a program megvalósításából.

November 3 és 5 között tartotta az országos szövetség a megyei elnökök tanácskozását. Ez alkalommal írta alá a szövetség elnöke és a Szenior Örömtánc Oktatók Országos Egyesületének elnöke az együttműködési megállapodást. (Erről bővebben legközelebb olvashattok.)

(Tovább olvasom)



Bizottsági hírek

Lezajlott a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Egészségügyi Bizottsága által „Egészség, Együtt könnyebb” címmel meghirdetett egészség vetélkedő megyei fordulója. Októberben a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért program 2025. évi megvalósítása” keretében online oktatásra került sor a vármegyei mozgás-és sport nagykövetei részére, mivel a szövetség munkájában kiemelt szerepük van.

(Tovább olvasom)



Gyalogló hírek – Az edzettség többet számít, mint a testsúly

A Monspart Sarolta Egészséges Életmódot Alapítvány (MOSA) célja, hogy minél többeket ösztönözzön az aktív, mozgásban gazdag életre. Kutatások szerint a rendszeresen mozgóknak gyorsabban gyógyulnak és tovább maradnak egészségesek. A vizsgálatok szerint az edzettebb emberek gyorsabban épülnek fel a betegségekből, szervezetük ellenállóbb, és életminőségük is jobb.

(Tovább olvasom)



Mozgással a szívünkért a Szív világnapja jegyében

A Zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület két programmal is megemlékezett a Szív Világnapja alkalmából a társadalmi szerepvállalás jegyében – mindkettőt az hirdette: a szívünkért tett lépések a legfontosabbak! Szeptember 27-én negyedik alkalommal rendeztük meg a mozgás öröme két keréken, „Tekerj a szívedért!” kerékpáros túrát...

(Tovább olvasom)



„Életet az éveknek” – Kék Zónát Építünk élményprogramja

Töltsünk együtt 5 napot 2026. március 23 és 27 között hazánk egyik legvadregényesebb táján, a Mátrában, a három csillagos Erzsébet Park Hotelben! Az érzékelhetően tiszta, kellemes levegő; a csodálatos erdei környezet; a település nyugalma, a szálloda nívója és a kiváló programok együttesen garantálják, hogy tényleges feltöltődésben részesülhetünk. Parádfürdő és környéke minden évszakban igazi csoda.

(Tovább olvasom)

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság, elnöke Lázár Tünde * Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége * Cím: 1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. emelet

Tel./Fax: +36-1-327 0118 * Lapzárta: minden hónap 25-e * E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com

web: www.eletetazeveknek.hu * Belső terjesztésre! * ISSN 2.9.1./1003-1/2005

Kedves Klubtagok!

A K&H Csoport a K&H Egészséges Társadalomért Alapítvánnyal közösen pályázatot hirdet az aktív nyugdíjasok elismerésére. Azokat szeretnék jutalmazni, akik önkéntes munkával hozzájárulnak a helyi közösségi programokhoz, építik azt. A pályázat célja, hogy támogassa a hosszan tartó, aktív életet, a tevékeny, élményekben gazdag időskort, reflektorfénybe helyezze és elismerje azokat a nyugdíjas önkénteseket, akik önzetlen munkájukkal hozzájárulnak a nyugdíjas korosztály aktív és tartalmas életéhez.

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége a pályázat szakmai partnere. Rendkívül megtisztelő, hogy e program partnerei lehetünk. A pályázat meghirdetésére november 10-én kerül sor. Hírt fogunk adni róla a Facebook oldalunkon, a www.eletetazeveknek.hu honlapon és minden egyéb kommunikációs csatornánkon. Figyeljétek a friss híreket, és terjesszétek azt!

Kedves Klubtagok!

Lassan zárjuk a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázati programunkat. Mindegyik megyei szervezet, klubjaink kivették a részüket a program megvalósításából. Öröm volt megtapasztalni, mennyire kreatív, innovatív módon építették be az új programokat, programelemeket a régiek közé. De legalább ekkora öröm volt azt látni, hogy egy-egy megyei szervezet a programok bőségét hogyan használta fel tagsága építésére, szervezete megújítására! Ezúttal is kiderült, leginkább ott tudtak élni a lehetőségekkel, ahol a megyei szervezet élén csapat áll. A programok eredményeképpen bátran kimondhatjuk, ma többen mozognak. A 80 nap alatt a föld körül program annyira inspiráló volt, hogy mi 80 nap alatt kétszer is megkerültük a földet! A Facebook folyamatosan mutatja be régi és új gyaloglóklubok gyaloglásait, túráit. A kedvezményeket biztosító partnerekkel értékeljük a 2025. évet, előkészítjük az év zárását. Egy-egy szálloda részéről igazi meglepetések értek bennünket. A különböző mozgásprogramokat, regenerálódást,

rekreálódást biztosító szállodák kedvezményeit nem várt számban vettétek igénybe. Talán az sem véletlen, hogy ebben az évben szeptember 30-áig több mint 50 klub csatlakozott hozzánk.

Ami a legfontosabb, előkészítettük a 2026. év pályázati programját. November 3-5-e között tartjuk a megyei elnökök munkamegbeszélését, ahol bemutatjuk a program részleteit.

Megjelent a Magyar Közlönyben a rendelet, amely szerint a kormány 1,6 százalékos nyugdíjkorrekcióról döntött. Az intézkedés 2025 novemberétől, visszamenőleges hatállyal érinti a nyugellátásban részesülőket. A rendelet tisztázza, hogy ez nem rendkívüli juttatás, hanem törvényi kötelezettség. A dokumentum szerint a társadalombiztosítási nyugellátásról szóló törvény alapján 2025. november 1-jétől – 2025. január 1-jei visszamenőleges hatállyal – 1,6 százalékkal kell emelni a nyugdíjakat és egyéb érintett ellátásokat. Ez a törvényi kötelezettség akkor lép életbe, ha a fogyasztói árak növekedésének várható mértéke legalább 1 százalékponttal meghaladja a januári nyugdíjemelés mértékét.

A novemberi kifizetés során az érintettek az emelt összegű ellátás mellett megkapják a januárig visszamenőleg járó különbözetet is az első tíz hónapra és a tizenharmadik havi nyugdíjra vonatkozóan. Ez azért szükséges, mert a nyugdíjasok gyakorlatilag hiteleznek az államnak, amikor a kormány inflációs becslése nem pontos.

Végezetül szeretnék köszönetet mondani azoknak, akik a 30 ezer forintos élelmiszer utalványukat a szövetségen keresztül ajánlották fel rászoruló nyugdíjastársaiknak.

Hegyesiné Orsós Éva elnök



November 3 és 5 között tartotta az országos szövetség a megyei elnökök tanácskozását. Ez alkalommal írta alá a szövetség elnöke és a Senior Örömtánc Oktatók Országos Egyesületének elnöke az együttműködési megállapodást. (Erről és a második napi Ezüstgazdaság Konferenciáról bővebben legközelebb olvashattok.)



Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért 2025

Október 1-je az Idősek Világnapja. Megszoktuk már, hogy az időseket nemcsak ezen a napon, hanem szinte az egész hónapban ünneplik. Ez egyben azt is jelenti, hogy ez a hónap több mint 25 éve bővelkedik a programokban. Mindez nem jelentette azt, hogy a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázati program megvalósítására kevesebb figyelem jutott volna. Sőt, erősödött egy jelenség, amely a korábbi hónapokban inkább csak elszórtan, majd az ősszel már gyakori jelenséggé lett! Tudniillik, olyan mértékben épültek be a klubok, megyei szervezetek életébe az Aktív Magyarországiért programok, a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért pályázat programelemei, hogy mára igen sok hagyományos program megvalósításába is megjelennek azok a mozgásformák, amiket a pályázat ajánlott. A zászló is gyakrabban tűnik fel, mint ahány programhoz azt kötelezően kértük. Egyszerűen megszerették a zászlót, az Aktív Magyarország molinót! Továbbá olyan gazdag programokat szerveznek a megyei elnökségek, a klubok, hogy azokban az örömtánc, a gyaloglás természetes programelemmé vált. Legalább ennyire népszerű a táplálkozási tanácsadás és Szilágyi Szilárd Mi tesz bennünket egészségesebbé és boldogabbá? című előadása. Tagjaink szívesen és lelkesen mesélnek ezekről az eseményekről, s ezért nem csoda, hogy többen is kerestek bennünket, hogy a pályázati program keretein kívül is meghívják őket előadni.

A megyei szervezetek több mint 40 rendezvényt szerveztek meg erre a hónapra (senior fesztivál, memóriatréning, gyaloglóprogram, örömtánc, táplálkozási tanácsadás, aktív idősödés előadások és más mozgásprogramok). Folytatódtak az InBody testösszetétel mérések és Szenior Fitness Teszt „visszamérése”.

Októberben ezeken az eseményeken több mint 1700-an vettek részt. Ezúttal is ide számoltuk a „megyénként 3 településen gyaloglót/táncolókat” is. Itt nem a létszámot, hanem magát az eseményt tartjuk fontosnak, s nem is kértünk jelentési ívet. Ugyanakkor sokan adtak információt a gyaloglók és az örömtáncban résztvevők létszámáról. Így ebben a hónapban is hozzá adtuk ezt a becsült résztvevői számot a jelenléti íveken szereplő résztvevők számához. Egy-egy esetben ezekről a programokról is beszámolunk, mert a településeken a vártnál nagyobb létszámban jelentek meg tagjaink, és a rendezvények nagy visszhangot váltottak ki. A Gyalogolj velünk! programok közül kiemelkedik Pest megye kezdeményezése. A klubtagok településről településre gyalogoltak a lila zászlóval, melyet Budapesten, a Néprajzi Múzeum előtt adtak át Monszpart Zsoltnak, a MOSA elnökének. Hasonlóan nagyszerű, nagyszabású rendezvényre került sor Miskolcon. A Gyalogolj/Táncolj velünk! rendezvényeken a 150 résztvevőt vártunk, ezzel szemben közel 300-an vettek részt. A szervezők több mozgásprogramba is bevonták klubtagjainkat, akikkel a város több ismert képviselője, alpolgármestere is gyalogolt, táncolt.

A mozgás népszerűsítését szolgáló programok folytatódtak, szinte az ország minden területére eljutottak. Az országgyűlési képviselők, polgármesterek és a települések, megyék más ismert emberei örömmel vettek részt a gyaloglásokon és az örömtáncban.

Elindultak az InBody testösszetétel mérések és Szenior Fitness Teszt „visszamérése”. Szép számmal vannak olyan tagjaink, akiknél látványos változást hozott a program 3 hónapja. A hírlevélben Kovács Kriszta programvezető összefoglalót ad eddigi tapasztalatairól.

Készül a szakácskönyv, nyomdába került! Előkészítettük az Ezüstgazdaság című konferenciát. Kiváló előadókat kértünk fel.

A megvalósult programok számossága miatt ebben a lapszámban is csak válogatásokat közlünk. Néhány írás címét kiemeljük, de a kedves Olvasó még több pályázati programleírással fog találkozni Hírlevelünkben.

- Mi tesz minket egészségesebbé és boldogabbá?
- Aktív Időskorért Program 2025” keretében megvalósuló „Idősügyi Konferencia” – Budapest
- A Kukoricafesztiválon is gyalogoltunk!
- Aktív Magyarország Program Miskolcon – Gyalogolj/Táncolj velünk!
- Októberi InBody mérések összefoglaló értékelése
- Gyaloglás Világnapja – Boda László Emlégyaloglás az Idősek Hónapja keretében
- Regionális klubvezető-képzés Pécsváradon
- Regionális klubvezető-képzés Parádon
- Gyalogló hírek – Az edzettség többet számít, mint a testsúly
- Senior Fesztivál Tácon

Mi tesz minket egészségesebbé és boldogabbá?*

Megyei szövetségünk a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program” keretében szervezte meg elmagányosodás megelőzését segítő előadást. A programnak Kapuvár Hagyományörző Nyugdíjas Klubja és a Rábaközi Művelődési Központ adott helyet. A klub és Kapuvár Város Önkormányzata között nagyon jó a kapcsolat, így nem volt meglepő, hogy Erdős Vilmos alpolgármester már a gyülekező érdeklődőkkel is szót váltott. Összesen 6 szervezettől érkeztek résztvevők, akik a jelenléti ívek szerint 46-an voltak. Dr. Szilágyi Szilárd előadó már korán, 14 óra előtt megérkezett a helyszínre, ami nemcsak azért volt hasznos, mert összehangolhatta az előadásához hozott eszközeit a helyi technikával, hanem lehetőséget adott a szervezőkkel való ismerkedésre is.

Zsámbokiné Buday Anna vármegyei elnök köszöntötte a megjelenteket, valamint nevükben is Erdős Vilmos alpolgármestert, majd bemutatta az előadót. Alpolgármester úr is köszöntötte a megjelenteket, elmondta, hogy a korábbi nyugdíjas rendezvények tapasztalatai alapján örömmel adnak helyet az időskorúak életét segítő minden kezdeményezésnek, hiszen a generációk együtt segíthetik a települések fejlődését. Nem csak köszöntötte, hanem a megjelentekkel együtt hallgatta végig az előadást, majd a végén, a beszélgetés során megjegyezte, szívesen megismertetné ezeket a gondolatokat a végzős általános iskolás fiatalokkal is.

Az interaktív módon zajló előadásba több nyugdíjas klubtársunk is bekapcsolódott, majd az előadás végén kérdéseket is intéztek az előadóhoz. Nagyon sok példa hangzott el, hogy mi is tesz minket egészségesebbé és boldogabbá. Hallhattuk, hogy agyunk és testünk csodálatosan összekapcsolt egységként működik. Mindebből a hétköznapiak során olyan egyszerű tapasztalásaink vannak, mint például, csomót érzünk a gyomrunkban, ha idegesek vagyunk, vagy amikor fizikailag kimerülünk, nehezebben tudunk koncentrálni, türelmetlenebbek



vagyunk. A kapcsolatokról elhangzottak is nagyon hasznosak voltak.

Ennek a rövid beszámolóknak nem lehet célja, hogy az előadás minden részletéről említést tegyen, helyette ajánljuk az előadás megtekintését, vagy a program megszervezését, mert valóban segíthet abban, hogy boldogabbak és egészségesebbek legyünk.

Jászai László Nyugdíjas Klub

(*Az előadás októberben Pécsváradon, Kapuváron, Kaposváron és Budapesten hangzott el.)



Idősügyi Konferencia a XVIII. kerületben

Nyugdíjasok „Életet az Éveknek” Területi Egyesülete a Budapest Főváros XVIII. kerületi Önkormányzattal és az Egyesített Szociális Intézménnyel közösen 2025. október 8-án a Budapest XVIII. kerület Kondor Béla Közösségi Házban „Mozgással - Tudással” az Aktív Időskorért Program 2025. évi megvalósítása” keretében Idősügyi Konferenciát szervezett az Egyesülethez tartozó klubok tagjai számára.



A konferenciát Szaniszló Sándor polgármester nyitotta meg, ezt követően Bálint Ramóna, az Egyesített Szociális Intézmény vezetője bemutatta a spanyol mintára kidolgozott, idősök egészségét támogató, EU-s forrásból finanszírozott „Fókuszban az egészség” programot.

Dr. Hegyesiné Orsós Éva, a Nyugdíjas Klubok és Idősök „Életet az Éveknek” Országos Szövetségének elnöke köszöntötte a konferencia résztvevőit az Idősök Világnapja alkalmából, röviden ismertette a Szövetség munkáját, melyben kiemelte az önkormányzatok és civil szervezetek együttműködését.

A konferencián Szilágyi Szilárd mentálhigiénikus és Rauh Edit szociálpolitikus adott elő.

Szilágyi Szilárd előadásának címe az Aktív idősödés, a tudatos életút volt.



Előadásában Szilágyi Szilárd hangsúlyozta, hogy az aktív idősödés nem csupán a fizikai egészség megőrzését jelenti, hanem magában foglalja a mentális frissességet, a társas kapcsolatok ápolását és az élethosszig tartó tanulás fontosságát is. Kiemelte, hogy a tudatos életút kialakítása során nagy szerepet kap a közösségi részvétel, hiszen a közös programok, klubfoglalkozások és generációk közötti párbeszéd mind hozzájárulnak az idősök életminőségének javításához. Felhívta a figyelmet arra is, hogy a rendszeres mozgás és a szellemi kihívások keresése segít megelőzni a bezárkózást és a magányosság érzését, amely az idősor egyik legnagyobb veszélye lehet.

Rauh Edit Az idősök jogai címmel egy lehetséges idősügyi törvényről adott elő. Az előadás során rámutatott arra, hogy a társadalom öregedése új kihívásokat és felelősséget ró mind a döntéshozókra, mind a közösségekre. Kiemelte, hogy egy korszerű idősügyi törvény megalkotása nemcsak az idősök jogainak védelmét szolgálná, hanem hozzájárulna ahhoz is, hogy az idősor méltóságban, biztonságban és aktív részvétellel telhessen. Hangsúlyozta: fontos, hogy az idősöket ne csupán a gondoskodás tárgyaként, hanem értékes tapasztalatokkal rendelkező, a közösség életében aktívan részt vevő tagokként kezeljük. Az előadás végén felhívta a figyelmet arra, hogy az idősök érdekeinek érvényesítése minden generáció közös ügye.

A konferenciát Szilágyi Kata örömtáncsoportjának előadása zárta, a program végén megtáncoltatták a résztvevőket.

A konferencián 81-en vettek részt, a résztvevők a XVIII., XI. XIII. és a XVII. kerületből érkeztek.

Timárné Penczi Ildikó, elnök

A Kukoricafesztiválon is gyalogoltunk!

A Sarródi Árvalányhaj Nyugdíjas Egyesület által szervezett szeptember 30-i programot ez évben is ajánlották az „Életet az Éveknek Országos Szövetségéhez” tartozó klubok tagjainak, amelyek közül 11 klub vett részt – az időközi mozgásokat figyelembe véve több mint 100 nyugdíjossal.

A megjelenteket, valamint Papp Gyula polgármestert, és Zsámbokiné Buday Anna vármegyei elnököt Gergác Tiborné, Marietta a klub elnöke köszöntötte. A polgármester rövid tájékoztatást adott a településről, annak életében jelentős szerepet betöltő nyugdíjas egyesületről, megemlítve az együttműködés fontosabb területeit.

Zsámbokiné Buday Anna is köszöntötte a résztvevőket, hangsúlyozta, a hagyományos programnak a népi hagyományok őrzése mellett fontos feladata a szövetséghez tartozó klubok közötti együttműködés elmélyítése, a baráti kapcsolatok erősítése. A találkozó jó alkalom arra, hogy a klubok tagjai beszéljenek a területükön megfigyelt hagyományok sajátosságairól, az esetleges eltérésekről. Vannak itt fiatalok is, egészen az óvodás korig, akiknek közvetlen tapasztalatuk nincs ezekről a régi, sok esetben jó közösségépítő eseményekről. Ők talán első alkalommal hallanak arról, hogy milyen jó alkalom volt egy-egy kukoricafosztás a mesélésre, közös dalolásra.

A megnyitó után a helyi óvodások és a házigazda nyugdíjasok is kultúrműsort adtak.

Az időjárás is rámosolygott a lelkes csapatra, így gyönyörű, napsütéses időben vághattak neki a napi feladatoknak. A hagyományoknak megfelelően a mozgékonyabbak gyalog, a már megfáradtak hagyományos lovas szekereken közelítették meg a falu határában elterülő kukoricatáblát, ahol a kukorica száráról letörték és begyűjtötték a szép csöveket. A megmaradt kukoricaszár a rajta lévő levelekkel még jóízű takarmány az állatoknak, amit levágva, kékbe kötve szállítottak be, főleg a szarvasmarháknak. A zsenge részeket az állatok leet-



ték, a csupasz szár maradt a jászolban, amit „ízék” néven hasznosítottak. Lehetett belőle gyermekjátékot faragni, cellulózt készíteni, vagy felfűteni vele a kemencét, esetleg begyűjtősnak használni.

A letört kukorica a Sarródi Tájház udvarára került, ahol a hagyományos kukoricafosztás következett. Az érett szemeket tartalmazó kukoricacsövek a góréban száradhattak tovább.

A kukoricafosztók jót szórakoztak a kukoricahajjal, elmesélték, hogy a csuhéból milyen szatyrok, illetve lábtörők készültek, de Molnárné Margit Kapuvárról csuhé angyalka-készítést is tanított az érdeklődőknek.

A résztvevők kipróbálhatták a segédeszköz nélkül végzett kézi morzsolást is, amiben a legeredményesebbek Mosonszolnok klubtagjai voltak.

Természetesen nem maradhatott el a vendégül látás, sem a kedélyes beszélgetés, a vidámság, hiszen a kukoricafosztás régen is a nagy közösségi programok egyike volt, ahol gyakran párok találtak egymásra. Sarródon is tánccal zárult a rendezvény, amelynek végén ismét elhangzott a régi kívánság: „Jövőre veletek, ugyanitt”.

Varga József elnökségi tag





Aktív Magyarország Program Miskolcon

A „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” (AOFK-T/0246/2025) feladat megvalósítása során szeptember 30-án Miskolcon megrendeztük a Senior Fesztivált.

A kicsit hűvös délelőttön Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye nyugdíjas szervezetének tagjaival a Vasgyári Községi Házban találkoztunk. Érkezéskor pogácsával és ásványvízzel fogadtuk nyugdíjasainkat.

Először Iróczki Ferencné Rózsika a vármegyei szervezet elnöke köszöntötte a megjelenteket és ismertette a programot, ami örömtánc, gyógytorna és gyaloglás volt. Örömmel jelentette be, hogy a rendezvényre elfogadták a meghívásunkat Miskolc város alpolgármesterei, Mariscsák Éva és Hollósy András, valamint Borsod vármegye szülötte, Nemcsák Károly Jászai Mari-díjas színész, a József Attila Színház igazgatója és a DVTK sportegyesület két röplabdázója is.

A fesztivált Rauh Edit, szövetségünk ügyvezető igazgatója nyitotta meg. Bemutatta a szövetség munkáját, valamint az Aktív Időskorért programot, amely nagyon sokszínű elfoglaltságot nyújtott egész évben a nyugdíjasoknak. A teljesség igénye nélkül: örömtánc, gyaloglás, memóriatréning, InBody mérés, egészséges életmód interaktív előadások...

Ezután az alpolgármesterek köszöntötték a nyugdíjasokat, majd Nemcsák Károly elmondta Szép Ernő Imádság című versét.

A megható és elgondolkodtató vers után Fekete Lászlóné Éva mozgatta meg a jelenlévőket az örömtáncsal. Mindenki jókedvvel táncolt és kelően felmelegedett a hűvös időben. Az intenzív mozgás után kis pihenés következett és meghallgattuk a Miskolci Dallamok Szárnyán Nyugdíjas Művészeti Klub énekeseinek, Dargai Bélának és Nagy Lászlóné Borikának az előadását, majd a Miskolci Senora



Varieté nyugdíjasainak country táncát néztük meg. A rövid pihenő után Hegyiné Barna Anna gyógytornász mozgatta meg intenzív tornával a jelenlévőket. A jóleső torna után a Felsővadászi Kék nefelejcs Nyugdíjas Klub mutatta be az egyik táncát. A nap utolsó programja a gyaloglás volt, amit a Diósgyőri várhoz terveztünk, de sajnos, az idő annyira lehűlt, hogy a DVTK stadionig és vissza, a Községi Házig gyalogoltunk csak. Ez a táv 3 km volt. Sokan nagy távolságról utaztak és a közlekedés nagyban befolyásolta idejüket, de azért a gyaloglásra is sokan vállalkoztak a szeles időben. De akadtak kitartóbbak, mint a Felsővadászi nyugdíjasok, akik elgyalogoltak a várig!

A rendezvény jól sikerült, hiszen 273 nyugdíjas jött el, és a legidősebb, aki végig kitartott, 85 éves volt. Olyan is volt, aki mozgás problémája miatt, botra támaszkodva vett részt a programokban.

Köszönjük az országos szövetségnek, hogy részt vehettünk ebben a programban és egy mozgalmas napot tölthettünk együtt!

Novelláné Kati, elnökségi tag

InBody mérések októberben

Az októberi InBody mérések összesítése alapján általánosságban elmondható, hogy a résztvevők testösszetételében mérsékelt, de pozitív irányú elmozdulás figyelhető meg. A legtöbb esetben a testtömeg enyhe csökkenése vagy stabilizálódása mellett javult a testösszetétel: nőtt az izomtömeg aránya, miközben a testzsír százalék csökkenést mutatott. Ez arra utal, hogy a rendszeres fizikai aktivitás és a tudatosabb életmódválasztások hosszabb távon is kedvezően befolyásolják a testösszetételt.

A mérések szerint a résztvevők izomegyensúlya és testvíz-arányai többnyire a normál tartományban maradtak, ami megfelelő hidratáltságot és jó fizikai állapotot jelez. Néhány esetben továbbra is megfigyelhetők kisebb aránytalanságok az alsó és felső végtag izomeloszlásában, ami mozgás- és erősítő-programmal jól korrigálható.

Összességében az októberi eredmények azt mutatják, hogy a résztvevők többségénél sikerült megőrizni vagy tovább javítani az előző méréshez képest elért állapotot. A pozitív tendenciák a rendszeres mozgás és az egészségtudatos szemlélet hosszú távú fenntarthatóságát erősítik, ugyanakkor továbbra is fontos a következetes életmód és a személyre szabott mozgásprogram folytatása az eredmények stabilizálása érdekében.

Kovács Kriszta



Gyaloglás Világnapja

– Boda László Emlékgyaloglás az Idősek Hónapja keretében

A Gyaloglás Világnapja alkalmából, az Idősek Hónapja rendezvénysorozat részeként és az Egészséges Zalaegerszeg Programhoz kapcsolódva túráztak a zalaegerszegi nyugdíjasok.

A megyei idősügyi tanács egykori elnöke, megyei szervezetünk volt elnöke, a Zalaegerszegért Díjas Boda Lászlóra emlékeztek a résztvevők, akik a Városházától indultak és Boda László sírjának érintésével egészen az Apáczai Csere János Művelődési Központig sétáltak, ahol játékos feladatok várták őket.

Az indulásnál Gecse Péter alpolgármester, a Városi Idősügyi Tanács alelnöke és Dr. Kocsis Gyula, a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetség zalai elnöke köszöntötte a résztvevőket. A program része volt a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025 pályázati program megvalósításának.



Regionális klubvezető képzés Pécsváradon

A Mozdással-Tudással az Aktív Időskorért pályázati projekt része a klubvezetők képzése. E képzés keretében október 16-án Pécsváradon sor került a második regionális klubvezető képzésre a régióhoz tartozó Somogy-, Tolna- és Baranya vármegyék vezetőinek és klubvezetői képviselőinek a részvételével.

A helyszínt Kárpátiné Kovács Zita, a Baranyai szervezet vezetője szervezte, a képzésnek a város művelődési otthona adott helyet. A képzés az első képzésen részt vettek részére és a korábbihoz hasonlóan azonos témakörben zajlott le, kiemelve a klubnyilvántartási rendszer működését, a kedvezménykártya használatát és a „nem vagy egyedül” téma jelentőségét. Ez utóbbi alatt a szövetség működésének fontosságát, a klubhoz tartozás közösségi érzésének kiemelését kell érteni. A képzés során figyelemmel voltunk arra, hogy a résztvevők közvetlenül is bekapcsolódjanak az előadások menetébe, illetve számot is adjanak a tanultakról. A tanultakkal összefüggésben, kisebb csoportokban, a klubéletről kapcsolatos feladatokat kellett megoldaniuk.

A klubnyilvántartási rendszer működését és a kedvezménykártya használatát prezentáció segítségével Vidovicsné Bene Erzsébet, a zalai szervezet elnökhelyettese, képzett kulcsembert mutatta be előadásában. Az előadást követően pedig a megyei elnököket beléptette a klubnyilvántartás megyei részegységébe, illetve több klubvezetőnek is letöltötte a kedvezménykártyát a telefonjára.

Az előadását követően, részben röviden átismételve a korábbi képzés keretében elhangzottakat a „nem vagy egyedül” témaköréről tartottam prezentációs előadást. Ezután a hallgatóság 4-4 fős csoportjai egy-egy feladatot megkapva fejtették ki azzal kapcsolatban álláspontjukat úgy, hogy közben neheztől kérdéseket kaptak és így adtak számot megszerzett tudásukról.

A feladatok a következők voltak:

- Tegyük fel, hogy a klub tagjai más településre kirándulnak, és ott szállodában akarnak aludni, illet-



ve más programokat is meg akarnak nézni. A klubvezetőtől kéri, hogy a kedvezménykártyát küldje el a telefonjukra. Közben kiderül, hogy van, akinek nincs okostelefonja. Mit tudnak tenni, hogyan járnak el? Van-e segítségük?

- Az egyik klubtag, aki egyedül él (a családja távol lakik), megbetegszik, kórházba kerül. A háznál állatok, tyúkok, kacsák, libák, az ólban röfi és kiskert van. A kórházba kerülő aggódik a jószágai és a kiskerti vetemények miatt. Mit tud a klub tenni?
- Egy aprófalvas település, ahol a lakosság többsége nyugdíjas korú. Többen hiányolják a körükben a közösségi életet. A falu vezetője, amikor ezt szóba hozzák neki, mindig csak azt feleli, hogy nincs rá pénz. Mit tudnak tenni az együtt gondolkodók?
- A másik kistelepülésen működik művelődési ház és egy nyugdíjasklub is. Ők a művelődési házban tartják az összejöveteleiket. A művelődési ház azonban új vezetőt kap, és neki más elképzelései vannak!
- A már meglévő klub vezető nélkül marad, mert az addigi – közel 20 évig ténykedő – klubvezető idős korára hivatkozva lemondott. Hogyan találhatnak új vezetőt? Milyen legyen az új vezető? A régi érdemel-e valamit?

- Új polgármestert választottak a településen. A nyugdíjas klub készül bemutatkozni. A sajtóval is meg kell ismerkedni, mert jó lenne, ha a működés nyilvánossága minél több tagot hozna a klubba.

A feladatokat a kialakított csoportok jól oldották meg. Egy esetben a művelődési házaskérdésnél tévútra tértek, de néhány közbevetett megjegyzéssel felismerék a helyes kompromisszumon alapuló megoldást.

Összességében a képzés eredményes, és a klubvezetőktől kapott értékelés alapján hasznos volt, amelynek folytatását – akár pályázaton kívül történő megvalósításban is – igényelték.

Dr. Kocsis Gyula
régiós képzési vezető

Regionális klubvezető képzés Parádon

A regionális klubvezető képzések célja, hogy a klubvezetőket felkészítsük a nyugdíjas közösségek szervezésére, működtetésére és fejlesztésére, különös tekintettel az aktív időskor, a közösségi összetartás és a lelki egészség erősítésére.

Október 15-én folytatódott a májusban elkezdett klubvezető képzés Parádon. A képzés témájának a középpontjában ezúttal a klubvezető személyisége, szerepe és a közösségépítés alapismeretei szerepeltek.

A képzés első perceiben, pozitív üzeneteket kaptak a klubvezetők, egy boldogság befőttből válogathattak. Ez az apró ajándék, rögtön felüdítette, jó kedvre derítette a társaságot, mindenkihez épp a neki szóló üzenet jutott el. A boldogság üzenet feldolgozása után bemutattuk a jó klubvezető ismerveit, vagyis a vezetői képességek, szervezési készségek, emberi tulajdonságok és közösségépítő szerepét.

A rövid elméleti ismeretet kötetlen beszélgetés követte, melynek során mindenki igyekezett megosztani a tapasztalatait. A résztvevők a diskurzus keretében pozitív és negatív példákkal tették élővé az elméleti ismereteket.

A második részben, a „hogyan szervezzünk emlékeztető programokat a nyugdíjas klubban” témakört beszéltük át. A következő kéréseket jártuk körbe:

- Miért fontosak a jó rendezvények?
- Hogyan és kik szervezzék a programokat?
- Hogyan kell a feladatokat úgy elosztani, hogy ez a munkamegosztás a rendezvény hatékony megvalósítását szolgálja?

Ezután olcsó, de szuper programötleteket adtunk egymásnak különböző tematikus programok megszervezéséhez. Néhány kisfilmet is levetítettünk, amelyek jól mutatták, milyen tematikus – sportvetélkedő, ügyességi játékok, mesemondás, Idősek Világnapja stb. – eseményeket lehet szervezni.

Azt gondolom, számos ötletet és új ismeretet adtunk át egymásnak ezen a találkozón. Hasznosnak



tartom ezeket az összejeveteleket, hiszen kevés időnk van arra, hogy a sok program mellett egy kicsit magunkról, a klubéletről, a klubban előforduló gondokról és megoldásuk feladatairól tudjunk beszélni. Ez a néhány óra pont erről szólt, és azt hiszem – ahogy mondani szokás – a foglalkozás elérte a célját! Ezt talán az is mutatta, hogy a résztvevők jelezték, máskor is szívesen vennének részt hasonló képzésekben, műhelymunkákban.

Lázár Tünde, a Heves megyei szervezet elnöke, az országos szövetség alelnöke



Gyalogló hírek

Az edzettség többet számít, mint a testsúly

A **Monspart Sarolta Egészséges Életmódot Alapítvány (MOSA)** célja, hogy minél többeket ösztönözzön az aktív, mozgásban gazdag életre. Kutatások szerint a rendszeresen mozgók gyorsabban gyógyulnak és tovább maradnak egészségesek.

Külföldi orvosi kutatások egyértelműen bizonyítják: az **edzettség**, vagyis a **fittség** sokkal fontosabb az egészség megőrzése szempontjából, mint az ideális testsúly. Sőt, a **mozgásszegény életmód** még nagyobb kockázatot jelenthet, mint például a dohányzás vagy a túlzott alkoholfogyasztás.

A vizsgálatok szerint az edzettebb emberek **gyorsabban épülnek fel a betegségekből**, szervezeteik ellenállóbb, és életminőségük is jobb. A rendszeres mozgás – különösen az **intenzív gyaloglás** – számos betegség kialakulását segíti megelőzni:

- jótékonyan hat a **keringésre és a vérnyomásra**,
- **erősíti a csontokat és izmokat**,
- csökkenti a **demencia, az Alzheimer-kór és a depresszió** kialakulásának esélyét,
- és a **cukorbetegség** kezelésében is bizonyítottan hatékony kiegészítő terápia.

Ezért biztatunk mindenkit – **nemcsak nyugdíjasokat, hanem minden korosztályt** –, hogy mozduljon rendszeresen! A **gyaloglás** a legegyszerűbb mozgásforma: csak egy jó cipő kell hozzá, semmi más. Bármikor, bárhol elkezdhető, és sohasem késő belevágni. A kezdőknek a **fokozatosság elvét** ajánljuk: a távot és az intenzitást érdemes lassan növelni. Társaságban – **gyalogló klubokban** – könnyebb kitartani, fejlődni, és a közösség ereje is sokat ad.

Közelgő eseményeink

November 6. – Sásd

November 13. – Salgótarján



Novemberi tippünk:

Baráti „lépéspárbaj” – Hívd ki egy ismerősödet: ki gyűjt több lépést a héten? Egy kis játékos versengés csodákra képes a kitartásban.

Mozdulj velünk – lépésről lépésre az egészségért, mert gyalogolni jó – és együtt még jobb. Tarts velünk – egy lépéssel közelebb kerülhetsz a jó közérzethez, a közösséghez, önmagadhoz.

 www.mosa.hu

 gyaloglo@mosa.hu

 MOSA Facebook csoport: Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata (OGYIK)



Senior Fesztivál Tácon

A Nyugdíjas Szervezetek „Életet az Éveknek” Fejér Megyei Szövetsége Senior Fesztivált rendezett október 8-án Tácon, a Táci Halastavaknál a helybéli Nyugdíjasok Egyesülete közreműködésével.

A „NE TALÁLJ KIFOGÁST” mottóval már 8 órakor, az előkészületekkel megkezdődött a rendezvény, ahol a táciak szorgos kezei között készültek a lilahagymás zsíroskenyerek, a hűvös reggelt melegítendő forró teák és asztalra kerültek a friss pogácsák, édes sütik is. A ragyogó napsütés lassan melegítette az érkező térségbeli nyugdíjas vendégek arcát, a hangulat is egyre fokozódott. A 252 résztvevőt 9 órakor Pethő Árpád táci nyugdíjas üdvözölte, és felkérte Szecsődi Józsefnét, a Nyugdíjas Szervezetek „Életet az Éveknek” Fejér Vármegyei Szövetség elnökét a rendezvény megnyitására. Ezt követően Tác község polgármestere, Horváth Tamás köszöntötte a megjelenteket. végezetül a Táci Nyugdíjasok Egyesületének elnöke, Hollósiné Heindinger Rozália, mint a rendezvény szervezője üdvözölt mindenkit. Ismertette a programot és felkérte, az időközben felfrissült résztvevőket egy örömtánra, amely kiegészült egy játékos gimnasztikával is. A táj szépsége, a ragyogó napsütés jó kedvre derítette a tó körüli sétára indulókat, ahol a szépkorúak vidám beszélgetéssel tették meg a 1,5 kilométeres távot. Pihenésképpen a község háziorvosa dr. Tóth Eszter tartott előadást az időskori egészség megvédéséről, az ajánlott életmódról. Egészség-felmérő méréseket is végeztek, és akinél eltérő vérnyomást és cukorszintet mértek, ott a doktornő tanácsot is adott a teendőkről és a helyes táplálkozásról, mozgásról. Az ebéd előtti izgalmakat fokozva, és a versengést bevezetve a rendezők kiosztották a „Táci Tíz Kvíz” szellemi játék kérdőlapjait, amelyeket az ebéd befejeztével beszedtek és értékelték.

A rendezők gondoskodtak a zenei aláfestésről is; Kovács György, a helybeliek nyugdíjas zenésze szolgáltatva a szórakoztató zenéket és a talp alá való muzsikát. A programon kívül jelentkezett a Videoton Nyugdíjasklub énekesé és örökzöld slágereket énekelt. Az ebéd leülepedése után kezdődtek a várva-várt sportos ügyességi játékok. A térségbeli nyugdíjasok 5 fős csapatokat alkottak és a külön-



féle labdajátékokban, dárdadobálásban, flakkonnal való célba dobásban, „krumpliejtésben”, egyensúlyozásban versenyeztek egymással. Tekintettel a népes jelenlétre, a sok csapatra, az időbeli korlátokra, sikerült a rendezőknek a versenyek több pályás megszervezésével megoldani a helyzetet.

A résztvevő nyugdíjas klubok tagjai az értékelés során egyöntetűen elmondták, hogy a rendezvényen nagyon jól érezték magukat, örültek a jó időnek, a szabad levegőn eltöltött időnek, a szellemi és fizikai kikapcsolódásnak. Kifejezték óhajukat, hogy ilyen rendezvényeken szívesen részt vennének a jövőben is.

Gombai-Nagy Vasziliki Táci Nyugdíjas Egyesület





Őszi pihenés különleges kedvezménnyel az “Életet az éveknek” klubtagoknak!

Szállodánk, az Erzsébet Park Hotel***, Parádfürdő, különleges novemberi ajánlattal várja az “Életet az éveknek” Nyugdíjas Klubok Szövetsége tagjait.

Most két időszakban is megduplázzuk a szokásos kedvezményt, így a megszokott 10% helyett 20% kedvezménnyel foglalhatják Aranynapok Parádfürdőn (4 éjszakára), illetve Kedvezményes pihenés minimum 5 éjszakától (5 éjszakára) csomagunkat.

♥ Kedvezményes időszakok

- 2025. november 16–21. – 5 éjszaka
Foglalás: https://erzsebetparkhotel.hu/online-foglalas/?rnw_code=SENIOR1116
- 2025. november 23–27. – 4 éjszaka
Foglalás: https://erzsebetparkhotel.hu/online-foglalas/?rnw_code=SENIOR1123

A kedvezmény érvényes egyéni vendégek és kisebb-nagyobb társaságok foglalására is.

🌿 Ajánlatunk tartalma

- Szállás kényelmes szobáink egyikében, félpanziós ellátással
- 1 alkalom ingyenes mofetta kezelés
- 10% kedvezmény előzetesen lefoglalt masszázs esetén
- Wellness részleg korlátlan használata (medencék, szaunák, pezsgőfürdő)

🕒 Fontos tudnivaló

Az ajánlat korlátozott szobaszámra érvényes a szabad kapacitások függvényében.

A kedvezmény csak a fenti időszakokra, 4 illetve 5 éjszakás tartózkodás esetén foglalható.

♥ Érdeklődés és foglalás

☎ Telefon: +36 36 544 400

✉ E-mail: info@erzsebetparkhotel.hu

🌐 Weboldal: <https://erzsebetparkhotel.hu/eletet-az-eveknek-oszi-pihenes>

Foglalás: https://erzsebetparkhotel.hu/online-foglalas/?rnw_code=SENIOR1116

Foglalás: https://erzsebetparkhotel.hu/online-foglalas/?rnw_code=SENIOR1123

Töltődjön fel a Mátra csendjében, és élvezze a különleges kedvezményt, amelyet most kifejezetten az “Életet az éveknek” klubtagok részére kínálunk!

Erzsébet Park Hotel*** 3244 Parádfürdő, Kossuth Lajos út 372.

+36 (36) 544 400 info@erzsebetparkhotel.hu

Foglalás: www.erzsebetparkhotel.hu

MEGHÍVÓ

az „Életet az éveknek” – Kék Zónát Építünk élményprogramjára

2026. március 23-24-25-26-27.

Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel ***(Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)

Töltsünk együtt 5 napot hazánk egyik legvadregényesebb táján, a Mátrában, a három csillagos Erzsébet Park Hotelben! Az érzékelhetően tiszta, kellemes levegő; a csodálatos erdei környezet; a település nyugalma, a szálloda nivója és a kiváló programok együttesen garantálják, hogy tényleges feltöltődésben részesülhetünk. Parádfürdő és környéke minden évszakban igazi csoda.

Ybl Miklós tervei alapján épült a megkapó hangulatú Károlyi rezidencia 1893-ban a kéthektáros őspark ölelésében. A teljesen felújított, ám hangulatában a múlt jegyeit megőrző épület 2002 óta szállodaként működik. A megnövekedett vendéigények kielégítésére, 2008 tavaszán, egy teljesen új, modern épülettel egészült ki. A régi épület az Erzsébet-szárny, az új épületrész, a Zsuzsanna-szárny elnevezést kapta.

Mindkét épületszárny számos wellness szolgáltatást kínál. Az Erzsébet-szárny egy beltéri, 14 x 7 méteres úszómedencével, ülőmedencével, gőzkabinnal, finn- és infra szaunával, merülő medencével és kondicionálóteremmel, a Zsuzsanna-szárny, hatalmas pezsgőfürdővel, élménymedencével, aroma- és fényterápiás kabinnal, sókabinnal várja a vendégeket. Parádfürdő egyik nevezetessége, a mofetta. A mofetta vulkanikus tevékenységhez kötődő, a talajból ezer méteres mélységből feltörő gázkipárolgás, mely főleg szén-dioxidból áll. A gázegyeleggel történő kezelés során a bőrön keresztül a keringésbe jutó szén-dioxid gáz értágító hatású. Az általános közérzetjavítás mellett immunrendszer stimuláló hatása is ismert. A kezelés során fokozódó vénás- és nyirokáramlás következtében valamennyi szerv vérellátása javul. A mofetta 54-féle betegség kezelésére alkalmas. A kezelést minden esetben szigorú orvosi konzultáció előzi meg, melyet a híres Parádfürdői Állami Kórház nagy szakértelmű orvosai végeznek el. Játékban, kirándulásokban, erdei sétákban és sok egyéb meglepetésben lesz részetek. És persze, elmaradhatatlan az esti élőzenei party!

Célunk a közösségeink, a klubok közötti kapcsolatépítés. A szövetséghez számos kezdeményezés kötődik. Így például, az Idősbárát Szálloda cím adományozása, mellyel közel két évtizeddel ezelőtt az időseknek szóló szállodai szolgáltatások kialakítására hívtuk fel a figyelmet. Ezúttal a Kék Zónáról fogtok sokat hallani, és megismeritek, miért lehet szövetségünk hiteles képviselő ezen a területen is.

Utazás: egyénileg

Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában **139.000 Ft/fő/5 nap** (4 éjszaka)
Kétágyas szobában **83.000 Ft/fő/5 nap** (4 éjszaka)
Háromágyas szobában **75.000 Ft/fő/5 nap** (4 éjszaka)

Részvételi díj a nem a Szövetséghez tartozóknak:

Egyágyas szobában **141.000 Ft/fő/5 nap** (4 éjszaka)
Kétágyas szobában **85.000 Ft/fő/5 nap** (4 éjszaka)
Háromágyas szobában **77.000 Ft/fő/5 nap** (4 éjszaka)

Az ár tartalmazza:

Standard egy-, kétágyas, illetve háromágyas szobában a szál-

lást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFÁ-t, az idegenforgalmi adót, a szálloda wellness részlegének használatát (29 C^o-os élménymedence, finn szauna, bioszauna, gőzfürdő, fürdőköpeny ingyenes használatát). A zárt parkoló használata a résztvevőknek ingyenes. Tartalmazza továbbá a Szövetség által szervezett programokban, valamint az élő zenés partyn való részvételt.

A kedvezmények igénybeviteléhez használd az „Életet az éveknek” Szövetség klubkártyáját.

Szobák elfoglalása az érkezés napján 14.00 órától, a szobák elhagyása az elutazás napján 10.00 óráig.

Fakultatív program:

1/ Kirándulás Gyöngyösre

Gyöngyös egy igazi ékszerdoboz. A félnapos kirándulás csak egy kicsi betekintést nyújt abba a gazdagságba, ami ezt a várost jellemzi. Magyarország második leggazdagabb egyházi gyűjteménye a gyöngyösi Szent Bertalan plébániatemplom kincstára, ahol számos gótikus és reneszánsz ötvös remekművet csodálhatunk meg. A gyűjtemény az egykori Almásy-, vagy ismertebb nevén a Szent Korona Házban található, ahol 1806 és 1809 között három alkalommal őrizték a magyar koronát. A kincstárban nemcsak nagy művészi értékű ötvös tárgyakat, kelyheket, talpas kereszteteket, ereklyetartókat és úrmutatókat őriznek, hanem képeket, könyveket, miseruhákat és szobrokat is. A gyöngyösi kincstárban kiállított 43 ötvösmű, közte 12 középkori, illetve reneszánsz liturgikus tárgy mind számszerűségükben, mind műtörténeti értékük miatt igen értékesek és jelentősek. A Szent Bertalan templom, a helyiek szerint a „Nagytemplom” 2018-2019-ben új toronysisakot kapott, melyek a 1917-es tűzvészben megsemmisült sisakok tervei alapján készültek. A déli toronyban látványlift és kilátó épült, ahonnan elének tárul a torony belseje, és a zsalus ablakon keresztül a város és a Mátra látképe.

Sokan csak azért utaznak Gyöngyösre, hogy látogatást tegyenek az Orczy-kertben! A gyöngyösi Mátra Múzeum bemutatja, hogyan éltek az emberek a térségben közel 600 éven keresztül, valamint a kastély egykori tulajdonosával, az Orczy család történetével is megismerkedhetnek a látogatók.

A kb. 4-4,5 órás program még további meglepetéseket tartogat. A program részvételi díja **16.000 Ft/fő**. Ez az összeg tartalmazza a busz költséget, az tárlatvezetés díját, a belépőket és az ebéd költségét is.

2/ Kirándulás Kisnánára

A Kisnánai Várrom és Népi Múemlék a település központjában helyezkedik el. A vár egy része épen megmaradt az évszázadok alatt. Az 1960-as években helyreállították, de igazi turisztikai vonzerejét a 2010-es felújítás adta. Az állagmegóvási és helyreállítási munkálatok eredményeképpen mára a vár teljes területe biztonságosan látogatható.

Két évszázadon át a Kompolti család birtoka volt, akik itt építették fel az első nemesi udvarházukat 1325-ben. Amikor férfia gon kihaltak, a Losonczy család szerezte meg. Miután Buda elesett, a

törökök Kismánát is lerombolták. A legenda szerint Móré László, a hírhedt rablólovag a török ostrom alatt aranyat szórt a budai pasa katonái közé azzal a céllal, hogy míg a katonák szedik az aranyat, áruhában elmeneküljön. A csel nem sikerült, a törökök elfogták és a Héttorony foglya lett. Móré vagyonát állítólag a vár titkos pincerendszerében rejtette el, azonban ez sohasem került elő.

A főbejáratnál egy szlovák tájház áll korhű bútorokkal és eszközökkel felszerelve. A törökök idején elnéptelenedett Kismánát szlovákokkal népesítették be, a kiállítás a leszámazottaik egykori lakáskultúráját mutatja be.

A ház tisztaszobából, konyhából, és búbos kemencével fűtött lakószobából áll. Az egykori templom romjai között található Kompolti László sírköve. Az Öreg-torony három emeleti szintjén kiállítások várják a látogatókat. A torony tetejéről pompás panoráma nyílik a Keleti-Mátra déli lankáira.

A kőtarban a régészeti feltárások alkalmával előkerült kőleletek mellett megtekinthető Magyarország legnagyobb opálja is. Az első nemesi udvarház pincéjében egy többfunkciós rendezvényterem lett kialakítva, ahol egy vártörténeti film tekinthető meg. A belső udvar alatti borospince sajátos klímája a legforróbb nyári napokon is enyhülést kínál az oda betérőknek.

A kismánai vár megtekintés után ellátogatunk a Kovácsműhelybe.

Kovácsműhely

A Kossuth utca elején található a mai műemlék kovácsműhely. Kőből épült, cseréptetes kéménye téglából épült, döngölt padlója volt. Az ajtók és ablakok, valamint kívül a korlát eredetiek, amihez a lovakat kötötték ki.

Ifj. Szőke Lajos 1919-ben született, ő dolgozott benne. Az épületet 1940 körül építhették, eredetileg is műhelynek készült a kémény tanúsága szerint. Gépek nem voltak, minden munkát kézzel végeztek, a szerszámok 90%-a saját készítésű.

Az eredeti szerszámokkal, fűjtatóval berendezett kovácsműhely az utolsó tulajdonos özvegye, Szőke Lajosné hagyta az önkormányzatra.

Tartsatok velünk egy időutazásra!

A Retro kiállítás a '60-as évektől a '90-es évekig terjedő időszak játékeit, használati- és dísz tárgyait mutatja be.

A kb. 4-4,5 órás program még további meglepetéseket tartogat. A program részvételi díja **9.700 Ft/fő**. Ez az összeg tartalmazza a busz költséget, az tárlatvezetés díját és a belépőket.

Parád település gyalogosan is látogatható nevezetességei:

- Asztalos Joachin fafaragó – népi fafaragó hagyatéki kiállítása;
- Ilona vízesés, Fehérkő kilátó;
- Cifra istálló, Palóc ház, Parádi tájház;
- Bükkszékháza Gyógy- és Strandfürdő a szálloda melletti autóbussz megállóból elérhető;
- **MOFETTA** igénybevétele a szállodában előre be kell jelentkezni.

Fellépések

A hely jellege miatt legfeljebb 6-7 hagyományőrző műsorszámra, moderntánra, örömtánra, vers- és próza előadására lesz lehetőségünk.

Nevezés: A jelentkezéseket és a nevezéseket **2026. január 25-ig** várjuk a jelentkezési lapon. Minél előbb jelentkezzenek, ne várják meg a határidő végét.

A szállodai szolgáltatás és a fakultatív kirándulások díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. A visszaigazolással

egyidőben küldjük meg a befizetéshez szükséges számlaszámot. Kérünk benneteket, lehetőség szerint ne postai úton, hanem banki átutalással fizessétek be a részvételi díjat.

Jelentkezés módja:

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Részvételi díj befizetésének határideje:

2026. február 15-ig.

Kérjük, hogy a befizetést követően, a befizetést igazoló bizonylat másolatát küldjétek meg a Szövetségünknek (postacím: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, Budapest, 1067 Benczúr u. 45., vagy email: eletetazeveknekfesztival@gmail.com). Ezzel egyidőben a résztvevők név szerinti listáját is küldjétek meg. Kérjük, írjátok meg, kik kerüljenek egy szobába.

Lemondási feltételek:

A jelentkezés 2026. február 15-ig kötbérmentesen lemondható. Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg. Tájékoztatunk, hogy a helyszínen, az előre befizetett kirándulások lemondását nem áll módunkban elfogadni, és így az arát nem tudjuk visszafizetni, Csak előzetesen, írásban történt lemondást tudunk elfogadni, mindenekelőtt kifejezetten orvosi igazolás mellett. Kérjük, hogy ezt figyelembe véve, körültekintően jelentkezzenek a fizetős programokra.

A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. A visszaigazolásokat minden jelentkező **2026. január 31-ig** kézhez kapja. Tájékoztatunk benneteket, hogy a szálloda befogadó képességével összefüggésben erre a rendezvényre csak **180 fő** jelentkezését tudjuk elfogadni.

2026. március 8-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek. Egy-egy esemény időpontja is akkor lesz végleges.

A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket is.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Budapest, 1068 Budapest, Benczúr u. 45., 4. emelet, tel: 06 1 327-0118.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetség programszervezői

FIGYELEM!

A szálloda vasárnapi érkezési lehetőséget biztosít kedvezményes áron!

Kétágyas elhelyezés: 26.000,-Ft/2 fő/éj

Ajándék:

Vasárnap délelőtt 12.00-15.00 óra között személyenként 1 adag bográcsgulyás az étteremben.

Vasárnap délután wellness-használat.

Kérjük, jelezzétek igényeteket a szálloda e-mail címén:

info@erzsebetparkhotel.hu

Az ajánlat a szabad szobakapacitás függvényében, kizárólag előzetes foglalás és visszaigazolás esetén érvényes!

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség Budapest, 1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. em. Tel: 06/1 327 0118, eletetazeveknekfesztival@gmail.com

A jelentkezési lap letölthető a honlapunkról is www.eletetazeveknek.hu.

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki!

Beküldési határidő: **2026. január 25.**

JELENTKEZÉSI LAP

az „Életet az éveknek” Kék Zónát Építünk élményprogramjára

2026. március 23-24-25-26-27.

Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel ***(Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)

Egyéni jelentkezés esetén:

Jelentkező személy neve:

Jelentkező személy címe:

Email: telefonszám:

***ide kérjük írni az egyéni jelentkezők nevét. Az egyéni jelentkezők is tüntessék fel, hogy melyik klub tagjai, ha klubtagok.**

Klub jelentkezés esetén:

Csoport, klub neve:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési címe:

Csoportvezető telefonszáma:, e-mail címe:

Jelentkezők száma:fő

Tagjai-e az „Életet az éveknek” Klubszövetségnek? igen – nem (a megfelelőt húzd alá)

Jelentkezők száma: fő

Egyéb kérés: étkezés, akadálymentesített elhelyezés, szoba lifttel történő megközelítése):

A program keretében szeretnél-e/szeretnétek-e bemutatni produkciót? Ha igen, kérünk, válaszolj az alábbi kérdésekre!

Bemutató időtartama: max: 7 perc.

Fellépők száma: fő

Műsorszám címe, szerzője és betanítója:

Kíséret típusa (CD, pendrive):

Szükségesszám (asztal, szék, CDlejátszó, mikrofon, stb.):

Szállástfő részére kérek:

-db egyágyas szobát
- db kétágyas szobát
- db háromágyas szobát

A gyöngyösi kiránduláson.....fővel veszünk részt.

Kisnánai vár látogatásonfővel veszünk részt.

*Csak a megadott létszám határig tudjuk garantálni az autóbuzsós kiránduláson a részvételt.

Az itt közölt adatokat a Szövetség adatvédelmi szabályzatában foglaltaknak megfelelően kezeljük. Elolvasható a www.eletetazeveknek.hu oldalon.

Dátum:.....

.....
aláírás

„Egészség, együtt könnyebb”

Egészség-vetélkedő vármegyei fordulójáról

Lezajlott a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az Éveknek” Országos Szövetsége Egészségügyi Bizottsága által „Egészség, Együtt könnyebb” címmel meghirdetett egészség vetélkedő megyei fordulója.

A vetélkedőt hónapok óta tartó komoly előkészítő munka előzte meg az elnökséget kiegészítő szakmai team folyamatos konzultációjával.

Minden megyei bizottsági tag részére időben kiküldtük a vetélkedőhöz kapcsolódó 5 témakörhöz tartozó szakmai háttér anyagot, melyekből a megoldandó versenykérdéseket összeállították, így elegendő idő állt rendelkezésre a felkészüléshez.

A vetélkedő meghirdetése egy időben történt valamennyi vármegye egészségügyi bizottsági tag részére, melyről információt kaptak a megyei elnökök is. Az ő segítségükkel értesültek a megyei nyugdíjas klubok a jelentkezés lehetőségéről, a részvétel feltételeiről és a verseny módjáról.

Örömmel töltött el bennünket, hogy a vetélkedőre 12 vármegyéből 81 nyugdíjas klub, 91 csapat nevezett, így összesen 273 nyugdíjas társunk versenyzett: Hajdu-Bihar 5, Budapest 6, Zala 9, Békés 2, Komárom-Esztergom 20, Csongrád 4, Győr-Sopron 9, Tolna 11, Heves 5, Pest 1, Fejér 7, Jász-Nagykun megye 12 csapattal.

A verseny operatív szervezése és koordinálása mindenütt a megyei egészségügyi bizottsági tagok feladata volt. A megyei elnökökkel együtt történt a zsűri tagjainak felkérése és a helyszín kiválasztása. A beszámolókból kitűnt, hogy a minden megyében ünnepélyessé tették ezt a programot, a verseny lebonyolítására adott instrukciókat betartva sikerült megőrizni a vetélkedő „tisztaságát”.

A résztvevő 3 fős csapatok között a megadott témakörökből összeállított kérdések írásban történő megválaszolása után dőltek el a helyezések. A legmagasabb pontszámot elért csapatok esetében a villám kérdések megválaszolásának eredménye döntötte el, hogy ki vesz részt az országos versenyen, mely Budapesten lesz, november 27-én.

A legtöbb megyében a vetélkedőben résztvevő klubtagjainknak emléklappal és csekély ajándékkal kedveskedtek a helyi szervezők, emlékeztetése téve ezt a napot.



Jó hangulatban telt a program valamennyi vetélkedőben résztvevő számára, mindenki sikerélményhez jutott. Elérte a célját, hiszen a vetélkedőhöz adott segédanyagokat tanulmányozva bővültek a versenyben résztvevők egészségügyi ismeretei, szemlélet változást hozott a számukra. Úgyelve arra, hogy az átlag ember – elsősorban laikusok – részére szerveződött a vetélkedő, kértük, hogy ne magasan kvalifikált, egészségügyi ismeretekkel rendelkező, egészségügyből nyugdíjba ment társaink vegyenek részt a csapatokban, etikai szempontból ezt fontosnak tartottuk és a tagság elfogadta.

Ezúton köszönöm az egészségügyi bizottság vezetőségének, a felkért szakértőknek, külön Rauh Edit ügyvezető igazgató asszonynak és Benkó Erzsébet titkár asszonynak azt a sok munkát, melyet végeztek a vetélkedő előkészítésében. A szakmai háttér anyagok és a tesztek, kérdések elkészítését, a megyei egészségügyi bizottsági tagoknak a vetélkedő lebonyolításában vállalt feladatokat és a megyei elnök asszonyoknak és uraknak a program megvalósulásához nyújtott segítségét.

November közepén a megyei egészségügyi bizottsági tagokkal online megbeszélésen értékeljük a megyei vetélkedő tapasztalatait és a ránk váró feladatokat, készülve az országos vetélkedőre.



Kovács Erzsébet,
az egészségügyi bizottság elnöke

Vármegyei mozgás-és sport nagykövetek a középpontban

Októberben a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért program 2025. évi megvalósítása” keretében online oktatásra került sor a vármegyei mozgás-és sport nagykövetek részére, mivel a szövetség munkájában kiemelt szerepük van.

Az **október 9-ei online oktatás témája a Kardió-tanösvények bemutatása volt**, Pál Csilla a Szent Ferenc Kórház Kommunikációs vezetője az „Út az egészséghez” programot ismertette.

A kardió-tanösvényeket a lakosság számára elérhetővé tették. Miért van szükség a programra? – tette fel a kérdést. Mivel vezető halálok Magyarországon a szív-és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség és a kóros elhízás.

A kezelés és a klasszikus gyógyszeres ellátás mellett fontos szerepet kell kapnia a megelőzésnek.

A Szent Ferenc Kórház elsősorban szívbetegség gyógyításával foglalkozik. **A program célja:** a szívbeteg, szívműtéten átesett, vagy egyéb más kardiológiai beavatkozásokon átesett betegek szakemberrel rehabilitációja. A program szakmai kidolgozója a Szent Ferenc Kórház Kardiológiai Rehabilitációs Centrum.

A lakossági túrákat szakképzett gyógytornászok vezetik.

A tanösvény működése: többféle hosszúságú túraútvonalak állnak rendelkezésre a túrázók részére.

Pulzus-mérés és annak feljegyzése megadott pontokon. A kórházak megkapják a túra során mért egészségügyi adatokat, azok kiértékelése után szükség esetén további kivizsgálást javasolnak.

Igénybe vehető segédeszközök:

- nyomtatott anyag, kórház honlapjáról letölthető;

- mobil applikáció, okostelefonnal rendelkezőknek letölthető applikáció;

- kölcsön eszköz, egyes pontokon elérhető eszköz: pulzusmérő óra, nordic walking bot;

- vezetett személyzet: vezetett lakossági túrák megadott időpontokban.

A program pozitív élettani hatása: csökken a szív-és érrendszeri halálozás kockázata. Egyénileg és csoportosan is lehet jelentkezni a kommunikacio@szenfterenckorhaz.hu e-mail címre.

Az átadás alatt álló tanösvényekre lehet csoportoknak jelentkezni az ünnepélyes átadásakor a fenti címen. Számítanak a gyaloglóklubok aktivitására.

A következő online oktatás időpontja: 2025. november 11. 9 óra.

Téma: **Mozgás fontossága, Országos Gyalogló klubhálózat tevékenysége.** Előadó: Monzpart Zsolt a Monzpart Sarolta Egészséges Életmód Alapítvány kuratóriumi elnöke.

Szenior örömtánc, a tánc hatása az idősödő szervezetre, ülő tánc megismertetése. Előadó: Gál Ilona, a sportbizottság elnökségi tagja. Témája: **Hogyan bonyolítsunk le egy vármegyei, egy országos versenyt?**

Október 30-án, csütörtökön került sor az XVIII. Országos Tekeversenyre a Budapest, BKV Előre Tekecsarnokban (Budapest, VIII. ker., Sport u. 4.) 16 csapat részvételével.

2025. november 27-én (csütörtökön) 10.00-tól rendezik a XX. Női Egyéni és Férfi Egyéni és Csapat Sakkbajnokságot a Budapest, V. ker., Falk Miksa 10. szám alatt, a Magyar Sakkszövetség épületében.

Várjuk **2025. november 15-ig** a jelentkezéseket a sport.eletetazeveknek@gmail.com, vagy a zinglers4@gmail.com e-mail címre.

*Medveczki Aranka
a sportbizottság elnöke*

Az Országos Kulturális Bizottság

novemberre két nagy programot hirdetett

2025. november 6-án a KULT7 Kulturális és Művészeti Központban interaktív előadás, daltanulás lesz, Mester kurzus-különböző tájegységek népdalai címmel. Itt Kovács Edit, Ditke, bizottságunk tagja vezetésével és az Írisz népdalkör közreműködésével Rábaközi dalokat sajátíthatnak el a résztvevők.

2025. november 21-én Hangszeresek, szólisták, kiscsoportos énekesek Országos Találkozójára hívtuk, hívjuk tagjainkat a KULT7-be.

Mindkét eseményen sokan leszünk az eddigi jelentkezések alapján, de szeretettel várjuk nyugdíjas társaink jelentkezését még ezután is.

*Szecsődi Józsefné,
a kulturális bizottság elnöke*

Gyalogtúra Abdára, a Radnóti Sírkertbe

A Győri Gyárvárosi Borostyán Nyugdíjas klub kis gyalogló csoportja október 2-án teljesítette a Magyar Szabadidősport Szövetség által szervezett Világ Gyalogló (Hó) Nap felhívást, melyet a „Életet az Éveknek” Országos Szövetség október 2-re hirdetett meg.

Gyönyörű napsütéses időben 13-an indultunk a túrára, 6 km gyalogoltunk!

Úti célunk Abda határában, a Rába töltés mellett található Radnóti Sírkert volt. Utunk során megnéztük a Rákóczi-emlékművet, a Zrínyi emlékművet is, melyek szintén Abda határánál találhatók!

A Radnóti Sírkertben megemlékeztünk az 1944-ben hősi halált halt nagy költőnkéről, felidéztük rövid életét, mécseset gyújtottunk. Több versét is felolvasta Joóné Magdi, és Tóthné Piroska, többek között a Hetedik eclogát, valamint a sokat emlegetett Bori notesz legjobb állapotban megmaradt részletét, amelyben állítólag Lósi Miklós volt győri cigányzenésről ír a Razglednicákban (amely szerbül képeslapot jelent)!



Kis pihenő után folytattuk utunkat Pinnyédre, útközben sok szépet láttunk, kellemesen elfáradva, tele élményekkel, busszal értünk vissza Győrbe!

Szijártó Gáborné Zsuzsa
klubvezető

„Kortársképzés” – Idősek Akadémiája Online vetélkedő

A Komárom-Esztergom vármegyei Rendőr-főkapitányság Bűnügyi Igazgatóság Bűnmegelőzési Alosztálya és az Életet az Éveknek Vármegyei Szövetsége az idősek számára Rendőrségi „Évösszefoglaló” napot tartott október elején Tatabányán. Fő témája a bűnmegelőzéssel kapcsolatos, korunkra veszélyekkel járó Kiberbűnözés volt.

Troják Frigyes, a Nyugdíjas Klub Szövetség vármegyei elnöke köszöntötte a megjelenteket. A program dr. Szemethy Ferenc előadásával kezdődött,



témája a kiberbűnözésen belül előforduló veszélyek ismertetése volt. Sok új hasznos információt, módszert, javaslatot hallottunk, melyek megszívlendők saját biztonságunk érdekében.

Ezt követően Bakonyi Katalin referens ismertette a versíró pályázat, illetve a nyugdíjas klubok számára évről évre megrendezett Online vetélkedő eredményeit. A Tatabánya-Alsógallai Nyugdíjas Klub első helyezést ért el, ők Zalaegerszegen részt vehettek az országos döntőn. A győztes csapat élménybeszámolója vidám, élményekben gazdag volt. A díjazott drogprevenciós versírók művei is elhangzottak. Klubunkból Haraszin József is elismerést kapott. Az online vetélkedő 3 díjazott csapata oklevélben részesült. A díjazottak könyvutalványt kaptak ajándékba. Annak érdekében, hogy az idősek biztonságban éljék napjaikat, hogy ne zavarja jogsértés, fontos az alapvető szabályok betartása, annak érdekében, hogy ne váljunk áldozatokká. A rendőrség munkatársai több közös programon támogatják és segítik vármegyénk szépkorú, idősödő tagjait.

Cserna Andrásné
Oroszlány Örökifjak Nyugdíjas klubvezető

Dalos találkozó Balatonfüreden



Ebben az évben már másodszer került sor dalos találkozóra Balatonfüreden október 17-én a KÉK Balaton Nyugdíjas Egyesület szervezésében a Kisfaludy-házban.

Veszprém Vármegyéből most Felsőörs, Zirc, Veszprémfajs, Magyarpolány és Tapolca dalosai jöttek el a házigazda, Bónyai Mária kedves meghívására, hogy bemutassák, hogyan ápolják dalaikon keresztül hazánk népi hagyományait, illetve nemzetiségi gyökereiket. A gyönyörű fellépő ruháik illetve a megszólaltatott dalokhoz, a zenei kíséret pedig tovább fokozta az élményt.

A felsőörsiek a Tiszán innen, Dunán túl dalcsoportjaiból, dalaiból hoztak válogatást, a zirciek sváb felmenőktől tanult dalokat adtak elő német, és magyar nyelven, melyeket szeretnének tovább adni az

unokáknak is örökségül. A tapolcai énekesek két generációt képviseltek, és vasi napdalokat, valamint dudás dalt adtak elő, vidám hangulatot varázsolva.

Veszprémfajs énekkara német nemzetiségi dalokat adott elő magyarul, Magyarpolány énekkara pedig zenei kísérettel, vidám sváb dalokat énekelt magyarul, szinte előadást varázsolva a színpadra.

A résztvevők kedves ajándékokat, emléklapot kaptak a szervező klubból, és a rendezvény végén együtt vonultak ki az épület előtti Kisfaludy-színpadra, hogy ott is „szóljon az ének”, és megörvendeztessék a füredieket.

A kedves vendéglátás után kellemes, nótás hangulatban tértek haza a csoportok.



Művészeti Gála Veszprémben

Veszprémben immár hagyományosan az Agóra Kulturális Központban rendezték meg az V. Művészeti Gálát az Életet az éveknek Veszprém Vármegyei Egyesületén belül, az Ezerarcú Bónusz Senior Klub szervezésében, Bodnár Istvánné vezetésével.

A rendezvény alaphangulatát a köszöntők után a Péti Nyugdíjas klub, valamint a balatonalmádi Hüllámzó Balaton néptáncscsoport bemutatója adta meg kalocsai táncokkal. Ezután 16 fellépő csoport közel 100 tagja érkezett a színházterembe, hogy bemutassa a produkcióját. A közönség sokszínű és műfajú táncokat láthatott: senior tánc, modern táncok, szalontáncok, party tánc, country, német táncok, fátyoltánc, örömtánc váltotta egymást a színpadon. Öt humoros jelenet, valamint egy Márai Sándor könyvből származó idézet tette még változatosabbá a műsort.

Az előadások közötti szünetben terített asztal várta a fellépőket egy kis frissítésre, erőgyűjtésre, beszélgetésre.

A rendezvény zárásaként a fellépők a színpadon közös örömtáncot adtak elő ének kísérettel, így is fokozva a jókedvet. Reméljük, hogy ez a hagyomány is tovább folytatódik, és kellemes hangulatban újra találkozhatunk a következő évi gálán!

Irodalmi vetélkedő az év jeles évfordulóiból

Ajka-Padragkúton a helyi Nyugdíjas Baráti Kör klubhelyiségében október 16-án került sor az irodalmi vetélkedőre az év jeles évfordulói kapcsán. Jókai Mór, Vörösmarty Mihály, Nagy László és Fekete István születésének kerek évfordulója adta az ötletet a vetélkedő témáihoz. A szervezők az alapos felkészülés érdekében már májusban megadták miből lesznek a kérdések.

Négy 4 fős csapat mérte össze a tudását a változatos feladatokból álló vetélkedő során. Volt rajzfeladat, versszavalás, Jókai-totó, Fekete Istvánnal kapcsolatos igaz-hamis állítások, átköltött Nagy László versek, ahol a hibás szavakat kellett megtalálni, valamint Vörösmarty versidézeteiből a vers címét kitalálni.

A szoros versenyeredmények mutatták, hogy a csapatok jól felkészültek. A zsűri emléklappal, ajándékkal díjazta a résztvevőket, a zsűri elnöke, az Életet az éveknek Veszprém Vármegyei Egyesületének elnöke, Téczy Béla pedig a Petőfi Színház szponzori támogatásával színházjegyekkel jutalmazta őket.

A házigazdák finom inni- és harapnivalókkal kedveskedtek az „elmetorna” után a résztvevőknek.

Az eredmények:

Első az ajkai Pedagógus Nyugdíjas klub és az Ajka-Padragkúti Jó Szerencsét Nyugdíjas klub holtversenyben, második az Ajka-Padragkút Nyugdíjas Baráti Kör, harmadik Ajka Egészségügyi Nyugdíjas klub.

Az oldalt írta: Aleva István

Mozgással a szívünkért a Szív világnapja jegyében

A Zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület két programmal is megemlékezett a Szív Világnapja alkalmából a társadalmi szerepvállalás jegyében – mindkettőt azt hirdette: a szívünkért tett lépések a legfontosabbak!

Szeptember végén és október elején két esemény is a mozgás, az összetartozás és a szív egészsége köré szerveződött Zalaegerszegen. A Szív világnapja alkalmából megrendezett „**Tekerj a szívedért!**” kerékpártúra, és az október 1-i **Szív világnapi gyalogtúra** nemcsak testet-lelket melegengető közösségi programok voltak, de fontos üzenetet is közvetítettek: Törődjünk a szívünkkel – mozgással, odafigyeléssel és egymás támogatásával!

Szeptember 27-én negyedik alkalommal rendeztük meg a mozgás öröme két keréken, „Tekerj a szívedért!” kerékpáros túrát, amely idén minden eddiginél több résztvevőt vonzott: több mint 110 lelkes bicajos vágott neki a 25 kilométeres, festői tájon vezető útvonalnak. A legfiatalabb résztvevő mindössze 6, a legidősebb 78 éves volt – ők külön elismerésben részesültek, példát mutattak kitartásból, bátorságból és életigenlésből!

A program központja a zalaegerszegi Dísz tér igazi „szíves” arculatot öltött, már kora reggeltől zajlottak az események. Vérnyomás- és pulzusz mérés, kerékpárszerviz, gyerekrajz-pályázat, kiállítás és sok mosolygós arc jellemezte a napot. A túrát a Zalai Teker(g)ők Egyesület, a rendőrség, a polgárőrség és a Kertvárosi Drónos Egyesület segítségével biztonságosan teljesíthették a résztvevők, akik a visszatéréskor tombolasorsoláson is részt vehettek, értékes kerékpáros felszereléseket sorsoltunk ki.

Az esemény egyik fő üzenete – amelyet dr. Németh Barnabás, a Zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület elnöke is hangsúlyozott – így szólt: „Magyarországon az emberek fele nem mozog rendszeresen, és minden negyedik ember túlsúlyos. Ez ellen csak közösen, mozgással és odafigyeléssel tehetünk.” A vidám, boldog kerékpárosok pedig élő bizonyítékai voltak ennek az üzenetnek.

„Szívdobbanás a Zalaidombokon” – Gyalogtúra a szívünk napján.

Október 1-én, az Idősek világnapján, újabb léptekkel ünnepelhettük a Szív világnapját – ezúttal gyalogosan. Az egyesület gyalogtúráján 28 lelkes társunk vágott neki az Egerszeg-hegy emelkedőinek, hogy a természetben jókedvvel emlékezzenek meg a legfontosabb szervünkről: a szívről.



A túra során a résztvevők kis piros papírszívekre írták fel mi a legfontosabb a saját szívük számára. Olyan szavak születtek, mint szeretet, mozgás, egészség, család, összetartozás. Ezeket a szíveket egy lufira rögzítették, majd közösen a magasba engedték, a „szívdobbanás pillanatában” pedig minden jókívánság felszállt az ég felé, szimbolizálva a közösség erejét és a hitet abban, hogy a szív erejével bármit le lehet győzni.

A 8 kilométeres séta nemcsak fizikai aktivitás volt, hanem lelki feltöltődés is – jókedvvel, nevetéssel, egymásra figyeléssel telt a nap, a szíves egyesületi pólók pedig különösen büszkén hirdették a közös ügy fontosságát.

Mindkét program világosan megmutatta: a szívünkért tenni nemcsak felelősség, de öröm is, egészségesebben, tudatosabban, szívvel élni.

Vidovicsné B. Erzsébet



Versmondó találkozó Szerecsenyben



Ismét versmondó találkozó volt október 11-én az „Életet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron vármegye klubtanácsa programjainak keretén belül Szerecsenyben. A településen immár hagyománnyá vált ez a rendezvény. Idén 20 verskedvelő jelentkező mondta el a számára kedves, szebbnél szebb verset. Az a csodálatos ezeken a rendezvényeken, hogy 70-80 évesen is kiállnak a közönség elé és tolmácsolják a költő gondolatait, amely lelki feltöltődés a közönség számára is.

Kissné Horváth Júlia

Önkéntesek segítenek a közlekedésében

Új kezdeményezés alapján – a Komárom-Esztergom vármegyei Rendőrség és az „Életet az Éveknek” Vármegyei Szövetség megállapodása szerint – klubunk is részt vett a „Biztonságos közlekedést elősegítő” programban.

Beöltözve, láthatósági mellényben, sapkában a város fő utcáján segítettek a gyerekek és idősek biztonságos átkelését mindkét oldalon naponta 7 és 8 óra között.

Sokan köszönettel fogadták intézkedésünket.

Cserna Andrásné klubvezető



Különleges program a tatabányai Szent Teréz Idősek Otthonában



Kedves meghívásnak tett eleget a Tatabánya Sárberki nyugdíjasklub nyolc tagja október 1-én. Mi köszönthettük egy különleges programmal a tatabányai Szent Teréz Idősek Otthon ellátottjait az Idősek világnapja alkalmából.

Nagy szeretettel látogattuk meg az időotthon lakóit, akik érdeklődve vártak bennünket. Reméltük, hogy az általunk összeállított verses és énekes produkciók elnyerik az ott lakók tetszését. A bemutatkozásunk után verses köszöntők és közös éneklés következett, ami emlékezetessé tette az ünnepet. Jó volt hallani a lakók felszabadult nevetését és a mosolygó arcok széppé tette a napunkat.

A további együttműködés miatt megbeszéltük a következő időpontot, amikor újból együtt tölthetünk egy kellemes és vidám délelőttöt.

*Csordás Ferencné
Sárberki Nyugdíjasklub*

Krisna-völgybe látogattunk

Október 7-én 60 nyugdíjossal indultunk útnak. A cél Somogyvámos, a Krisna-völgy. Az időjárás – mert az is fontos, egy esős nap sokat ronthat a kedvünkön – kedvezett nekünk. Mindenből volt egy kicsi: szél, napsütés, 17 fok, ennyi simán belefér.

Megérkeztünk, s nagyon kedves fogadtatásban részesítettek bennünket. Mivel sokan voltunk, így két részre osztottak bennünket, és elindultunk a vezetőnk után. Amit megmutattak nekünk: állattartás, tehenészet, kertészet, templom... A kertészettel kezdünk. Nagy területen gazdálkodnak, mindent maguk végeznek el. Vetés, gyomlálás, öntözés, aratás, aszalás, szárítás, mikor melyiket kívánja a növény.

Következett a tehenészet, amit nagy becsben tartanak.

Természetesen, míg egyik helyről a másikra sétáltunk, a vezetőnk folyamatosan mesélt arról, hogyan élnek itt. Azt idáig is tudtuk, hogy nagyon szigorú rend van. Csak néhány ebből: hajnal 4-kor kelnek, imádkoznak, ezután mindenki megy a megbeszél munkát elvégezni. Az ebéd náluk szent dolog, együtt étkeznek, 3-4 fogásos ebéd van. Délután újra munka, majd hazatérve várja őket is, mint minket, a házimunka. Náluk nincs automata mosógép, telefon, rádió, televízió.

A gyerekek ott a völgyben járnak iskolába, középiskolába már a kiválasztott városban járnak.

A sétánk végén a templomba érkeztünk. Tisztaság, csend, nyugalom. Erről nem szeretnék többet mondani, egyszer mindenkinek látni kell, meg kell tapasztalni, át kell érezni és át kell élni!

Énekeltünk: HARE KRISNA...

Ebédeléssel zártuk a Krisna-völgyi látogatásunkat. A látogatás után megoszlottak a vélemények.

Utunkat Balatonboglár, a Gömb-kilátó és a Lombkorona-sétány felé vettük az irányt. Egy kis emelkedős gyaloglással felmentünk a kilátóhoz, ahol gyönyörű kilátás fogadott bennünket. A Lombkorona-sétány... hát ezt is ki kell próbálni! Fantasztikus volt!

Európában egyedülálló a Bugaszegi téglagaléria. Jani bácsi téglákból építi a maga által kitalált, elképzelt tégláépítményeket. Egy kicsit kívül esik mindentől, de ha arra jár valaki, ne hagyja ki! Mikor ott voltunk, akkor is dolgozott, pucolgatta, rakosgatta a téglákat. Beszélgettünk, volt benne pozitív és negatív dolog. Azt gondolom, őszintén mondta azt, amit mondott! Sok minden belefért ebbe az élményekkel teli napba is. Köszönöm, hogy együtt voltunk!

Mészáros Ágota



A Forgó-Orsók hírei

A Komárom- Esztergom vármegyében működő tabányai Forgó-Orsók Foltvarró Egyesület szívesen kirándul külföldi rendezvényekre, ismerkedik más foltvarró csoportokkal, asszonyokkal.

Idén ősszel Wiener Neustadtba utaztunk, egy 30 éves jubileumi kiállításra. A csoportunk szinte teljes létszámmal, 18 fővel látogatott el, és csodálta meg a gyönyörű munkákat. Maga a helyszín is különleges volt, hisz a kiállítótér kazamatákból lett kialakítva, ettől még különlegesebb lett a kiállítás. Tartalmas, szép napot töltöttünk így együtt.

Troják Frigyes



A foltvarró egyesület örökbe fogadott egy osztályt. A Szent Margit Általános Iskolát kerestük meg, hogy szeretnénk egy osztályban varrást tartani. Zimmermann Terézszel, a harmadik osztály tanárnőjével egyeztetve az éves tantervbe bele is építettük a varrást.

A 2025/26-os tanév első alkalmán gombát varrunk a gyerekekkel. Minden kelléket és alapanyagot vittünk. Valamennyit előre is készültünk, mert a gyerekeknek nem a kedvét akarjuk elvenni a varrástól, sokkal inkább sikerélményt és készségeket adni. Mert a tűbefűzés és csomózás is nagy feladat a kis kezeknek. De ügyesen megoldották a feladatot, és velünk együtt várják a következő alkalmat, mert mi is nagyon jól éreztük magunkat a gyerekek közt.

Boldog születésnapot!

A hónap első napján ünnepeltük klubunk megalakulásának 13. évfordulóját. Ünnepi díszbe öltöztetett teremmel vártuk vendégeinket, klubtagjainkat. Az eltelt 1 év eseményekkel teli beszámolója után az Idősek Napja alkalmából Danis Éva szép gondolatú verssel emlékezett. Gerenday Zsuzsanna alpolgármester asszony is köszöntött bennünket, meglepetésként ajándékot hozott a jelenlevőknek. A „Boldog születésnapot” dallamára pezsgős kocintás után 1-1 krémest szolgáltunk fel. Ruzsics Jolanda és Dr. Fenyvesi Lóránt zenés műsora tette ünnepélyesebbé rendezvényünket.

Vacsora után folytatódott a fergeteges hangulatú buli.

Cserna Andrásné klubvezető



A Dorozsmai klub életéből

A Szeged-Dorozsmai Faragó Nap keretében szeptember 13-án részt vettünk a XV. alkalommal megrendezett kakasfőző versenyen. 24 nyugdíjas vett részt a rendezvényen, ahol 15 kg kakast főztünk pörköltnek bográcsban, ami nagyon finom lett. Gyönyörű időben, kellemes napot töltöttünk együtt a csapattal.

Október 10-11-én Dorozsmán, a Művelődési Ház udvarán részt vettünk a Tökfesztiválon, és szintén 11-én hallé-főző verseny tartottak, amin évek óta részt veszünk. Idén 20 kg halat pucoltunk, filéztünk, majd szombaton megfőztük a finom bajai hallét gyufatésztával. Mindent közösen csináltunk, majd megettük, amit főztünk. Az egész napot együtt töltöttük a 32 taggal, akik részt vettek ezen a rendezvényen.

Ezek az igazi csapatépítő napok.

Dorozsmán a nyugdíjas klub nélkül nincs rendezvény, mindenütt ott vagyunk, ránk mindig lehet számítani.

Ficsorné Marika klubvezető
Alkony nyugdíjas klub Dorozsma

Demencia Kézikönyv hozzátartozóknak

Megjelent Marion Ponelies „Demencia – kézikönyv hozzátartozóknak” című könyve, amely válaszokat ad a legégetőbb kérdésekre: Mi történik demencia esetén az agyban? Hogyan vegyem rá a hozzátartozómat, hogy idősek otthonába menjen? Hogyan kezeljem az agressziót? Felhívjam-e a demens személy figyelmét a hibáira? Hogyan reagáljak, ha a hozzátartozóm nem ismer meg?

Marion Ponelies ápolónőként ismeri a válaszokat ezekre a kérdésekre, ahogyan számos további is, ezért könyve igazi segítség. Legfőbb célja, hogy elolvasása után ne csak a demens betegeknek, hanem a hozzátartozóknak is javuljon az életminőségük.



Régiós rómi kártyaverseny Salgótarjánban

Október 21-én az Életet az éveknek Nógrád vármegyei Egészséges életért Klubja szervezésében régiós rómi kártyaversenyen vettünk részt. Összesen 20 csapat ült asztalhoz 12 klub képviselésében. Rozmánné Bodrogi Zsuzsa vezetésével a házigazda salgótarjániak kiválóan szervezték meg, és bonyolították le a versenyt. Finom szendvicseket is készítettek, kávéval, teával frissülhettünk fel, és persze a sütik sem maradtak el.

A baráti vetélkedés vidám hangulatban zajlott. A szünetekben pedig nagy örömmel beszélgettünk egymással, hiszen nem minden nap találkozhatunk.

Lovas Ilona

Csanyteleki programok

A Csanyteleki Nyugdíjas Egyesület szeptember 27-én második alkalommal rendezte meg „Öszköszöntő” nyugdíjas találkozóját. Nagy megtiszteltetés volt számunkra, hogy sokan elfogadták meghívásunkat és jelenlétükkel megtisztelték rendezvényünket. Egy ilyen összejövétel többet jelent egy egyszerű találkozásnál, hiszen nemcsak régi emlékeket elevenítünk fel, hanem új élményeket is szerzünk, minden egyes találkozás kapocs közöttünk.

A műsorban fellépők sorban: a Csanyteleki Nyugdíjas Egyesület táncosai, a csongrádi László Imre Baráti Kör, a sándorfalvi Aranykor Művészeti Egyesület, Paragi Dezsőné, a szegedi Dankó Pista Nótakórus, a szatymazi Ficánka csoport és Faragó Sándor operett slágerénekes.



mester, Deák Sándorné szintén megtisztelték jelenlétükkel a találkozónkat.

A finom ebédről a konyha dolgozói – Ambrus László és csapata –, a jó hangulatról a Jóbarát Band gondoskodott. A terem rendezésében Répa Róbert, Szántói Robi, Feri, a Csanyteleki Nyugdíjas Egyesület tagjai egy emberként fogtak össze és álltak helyt munkájukkal, aktivitásukkal, hozzáállásukkal, mellyel elősegítették a rendezvény sikerét. Mindenkinek köszönet érte.

Október 13-án ebben az évben második alkalommal vettek részt a dr. Szarka Ödön Egyesített Egészségügyi és Szociális Intézmény munkatársai, hogy egészséggel kapcsolatos szűréseket végezzenek, előadásokat tartsanak. A mostani alkalommal a demenciával és az alvással kapcsolatos nagyon hasznos előadásokat hallhattunk.

Köszönjük, hogy megtisztelik a Csanyteleki Nyugdíjas Egyesület tagjait, hogy eljönnek hozzánk és helyben szűréseket végeznek, hasznos információkkal tájékoztatnak.

Lajos Jánosné



Mindenkinek köszönjük a színvonalas műsort.

A csanyteleki Őszikék Nyugdíjas Egyesület tagjai, Györgyiné Mészáros Erzsébet, a Kisteleki Városi Nyugdíjas Egyesület tagjai, Varga Pál, a sándorfalvi Őszikék Nyugdíjas Egyesület tagjai, Siska Antal, Erhard Gyula polgármester, Somodi Balázs alpolgár-

Egy kis mozgás az idősök világnapján

Október 1-jén, az idősök világnapján tartotta a Magyar Vöröskereszt Komárom-Esztergom Vármegyei szervezete az I. Komáromi Senior Hétpróbás Játékokat.

Az összegyűlteket Oláh Gábor, a Magyar Vöröskereszt Komárom-Esztergom Vármegyei Szervezete Komárom-Tata-Kisbérterületi koordinátora, Turi Bálint a Komthermál Kft. ügyvezetője és dr. Molnár Attila, Komárom város polgármestere köszöntötte.

A versenyzők büntetődobás kosárlabdával, darts, asztalitenisz, úszás, kerékpározás, nordic walking, és 30 m-es síkfutás versenyszámokban és három különböző korosztályban vetélkedtek.



Az enyhén hűvös idő ellenére lecsófőzést szerveztünk Miskolcon, a Vasgyári Közösségi Házban. Nagyon kellemes kikapcsolódás volt főzni a szabad levegőn. Az Idősök Világnapját egy közös ebéddel ünnepeltük.

Sajnos páran betegek lettek, így nem tudtak eljönni.

Kolozsi Zsuzsanna

Szentendrén és környékén túráztunk

A szentendrei Kék Duna Nyugdíjas Klub, mint nyugdíjas szervezet idén is benevezett a Világ Gyalogló (HÓ) Nap 2025 című versenykiírására.

Mi a túránkat nem októberben valósítottuk meg, hanem a Magyar Szabadidősport Szövetség főtítkárának, Csáki Juditnak az előzetes, szóbeli engedélye alapján szeptember 19-én, ugyanis több klub szabadidejét kellett összehangolnunk és ez volt erre a legmegfelelőbb.

A közös túránk útvonalának kiválasztásánál szempontként szerepelt az a tény, hogy 2024-ben, amikor közösen túráztunk Szentendrén, a Bükkös-tanösvény mentén, mint látványosságot, megemlítettem és kívülről megtekintettük többek között, a Katolikus Kálváriát. A jelenlévők sajnálkoztak, mert szívesen megnézték volna belülről is, azonban zárva volt a kálvária. Ekkor, ígéretet tettem arra, hogy 2025-ben megtekintjük belülről is, mind a Katolikus, mind a Szerb Kálváriát. Többen nem jártak még Szentendrén, a Japánkertben sem, ezért ennek megtekintését is tartalmazta a túránk útvonala. Szempont volt még továbbá, hogy az idős korosztályra való tekintettel, elvégezhető legyen a túra!

Szeptember 19-én 9,15 órára hirdettük meg a gyülekezést, Szentendrén, a Bükkös-patak felett futó 11-es út hídjára, a Bükkös-patak buszmegállónál, a Katolikus Kálvária felőli oldalon.

Útvonalunk a gyülekezési helyre történő megérkezés után: Szentendre Katolikus Kálvária, Szerb Kálvária, visszafelé a Bükkös-patak mentén, a gyaloglás során érintettük a Bükkös-patak tanösvény második, majd első állomását. Ezt követően a Duna-partján haladtunk tovább észak irányába, végcélunk a szentendrei Japánkert. Ez megközelítette a 3 km-t, de visszafelé szintén, majdnem ezt a távot megtéve, több, mint 4 km-t gyalogoltunk összesen.

A 4 km-es gyalogló túrára/sétára hívtuk közösségi tagjainkon kívül a helyi közösségeket, valamint a környékbeli nyugdíjas klubok tagjait, de nem zártuk ki annak a lehetőségét sem, hogy bárki csatlakozhasson hozzánk. Előzetesen tájékoztatást adtunk a túra nehézségi fokáról, céljáról (könnyű séta, gyaloglás sík terepen, betonos úton, várhatóan kedvező időjárásban).

Célunk: kapcsolatteremtés, fenntartás a helyi és a környékbeli klubokkal (Leányfalu, Dunabogdány, Visegrád, Kisoroszi, Szentendre); közösségépítés; valamint megismerni, illetve bemutatni Szentendrén a Katolikus Kálváriát, a Szerb Kálváriát, valamint a Czóbel parkban található Japánkertet, s az utunk során az egyéb látványosságokra, nevezetességekre felhívni a figyelmet. További célunk volt: az együttlét; a fizikai és a lelki egyensúlyunk karbantartása.

Először a *Katolikus Kálváriához* mentünk, előzetesen a plébániáról elkértük a kulcsot. Sajnála-



tunkra Blanckenstein György atya nem tudott ismertetőt mondani nekünk, hiszen ekkor zajlottak a Nyitott Templomok Hétségéje című programoknak az előkészületei is. Azonban, hogy a segítségünkre legyen mégis, megkaptam tőle dr. Katona Gyuláné Szentendrey Katalin könyvét, mely a HUNGA-COORD KIADÓ gondozásában jelent meg: A Szentendrei Katolikus Egyház és Plébánia története 1002-1992 címmel. Ebből olvastam fel a jelenlévőknek az ide vonatkozó részt. A *Katona család*, valamint *Dr. Kiss György* egykori szentendrei plébános sírhelyén (utóbbinál a sírra esett nagy faágat eltávolítottuk a sírról, ami szerencsére nem okozott kárt) kívül megnéztük és részletes ismertetőt tartottam, mind *dr. Kucsera Ferenc* káplán, mind a szentendrei születésű, világhírű tenor énekes, *Stéger Ferenc* életéről is. Mindannyian itt nyugsznak a kápolna falánál és az ovális kökerítés mentén, a stációk közötti kriptákban, sírokban. Megtekintettük a területen lévő kicsi kápolnát is, melynek ajtajától jobbra és balra is „... kettős lépcső vezet fel a tetőre, ahol három kökereszt áll, egy a Krisztusnak a másik kettő a két latornak” (idézet a fent említett könyvből). A végén, saját szeretteink lelki üdvéért és az ott nyugvók lelki békéjéért, valamint *dr. Kucsera Ferenc* mielőbbi boldoggá avatásáért, közösen és hangosan elmondtunk egy Miatyánkot!

Tovább haladva megérkeztünk a *Szerb Kálváriához*. Sajnos csak kívülről tudtuk megtekinteni, hiába történt előzetesen érdeklődés, egyeztetés Gality atyával, hogy várni fog bennünket valaki és kinyitja majd a kovácsolt vasajtót. Szeptember 18-án ismételt érdeklődésemre a következő sms-t kaptam tőle: „Sajnos nem sikerült kinyomozni kinél van a lakat kódja. Állítólag már két éve nem gondozza senki. A lakatot nem mertük lefűrészelni, mert nem tisztáztuk, hogy a város tulajdonában van-e a hely vagy a miénk. De igazából a kapun keresztül is látható mindaz, ami belül. Üdvözlettel: Gality Vojiszláv”. Internet segítségével tudtam csak néhány ismertető gondolatot elmondani az érdeklődőknek.

Ezután elindultunk visszafelé, miközben néhány gondolat elhangzott a Trianon-élműről és a szintén utunkba eső II. világháború helyi áldozatainak emlékére állított alkotásról is.

Visszafelé haladva érintettük a Bükkös-patak tanösvény második állomását a piacnál és haladtunk a Duna irányába. Közben, elhangzott néhány, az előző évben már ismertetett mondat a Bükkös-patakról. Ugyancsak felidéztek az Apor hídhöz érve, a patak felett átívelő híd kovácsoltvas korlátján (Lehoczky János iparművész alkotása) elhelyezett, Páljános Ervin szobrászművész által készített emléktábla tudnivalóit. A tanösvény első állomásához érve, most felhívtam a gyaloglók figyelmét arra, hogy a helyi Városi Szolgáltató Nonprofit Zrt. a Bükkös tanösvény mind a 10 állomásán kicserélte az oszlopokat és a leírást tartalmazó szöveget is. Ugyanis, a tavalyi Bükkös-patak tanösvény túra után írásban kértük a hiányzó állomások pótlását, a szükséges javítások elvégzését és az olvashatatlan szövegek cseréjét. Ez tehát még tavasszal megtörtént, hálás köszönet érte! A Kék Duna Nyugdíjas Klub közössége nevében külön, egy elektronikus levélben köszönetemet fejeztem ki ezért!

Ezt követően, a Duna-parton haladtunk tovább Leányfalu irányába. Elsőként a Köszöntő szoborról (Farkas Ádám Kossuth és Munkácsy-díjas szobrászművész alkotása) esett szó, majd a mártírhalt szenvedett szentendrei római katolikus káplán, dr. Kucsera Ferenc emlékére állított keresztnél álltunk meg kicsit. Itt elhangzott néhány, a kálvárián még el nem mondott idézet a káplán életéről és haláláról.

A Duna-korzón haladva elérkeztünk a Japánkerthez. A túránk előtti időszakban felvettem a kapcsolatot a Japánkert megálmodójával, a városunktól 2023-ban Pro Urbe Emlékérmét kapott Dani Zoltánnal. Ő azt mondta, hogy most, a túra idején nem tud eljönni, de a téli időszakban jobban lesz ideje, ha akkor hívjuk, szívesen eljön és ad tájékoztatást részünkre. Így maradt ismét az egyedüli felkészülés ebben a témában is.

Nagyon sok mindent lehetett elmondani e témában általánosságban is és a szentendrei Japánkertről is. Hazánkban 4 japánkert található (a Fővárosi Állat- és Növénykertben, szintén Budapesten a Varga Márton Kertészeti és Földmérési Szakképző Intézet Iskola és Kollégiumnál Zuglóban, Szentendrén és Szegedi Tudományegyetem Fűvészkertjében, valamint folyamatban van Gyulán). A helyi 2016-ban nyílt meg a látogatók előtt. A túrázók megtudhat-

ták többek között azt is, hogy mi a mondanivalója egy japánkertnek, hogyan lehet kialakítani a saját kertünkben japánkertet, ami a nyugalom, a harmónia és a természet szépségének a megtestesítője. Éppen Dani Zoltán kertépítő, a Japánkert Magyarország Egyesület elnökének ajánlását olvastam fel, amikor a társaim jelezték, hogy valakik jönnek ki az augusztus végén felavatott teaházból. Felismertem, éppen Dani Zoltán és munkatársai voltak. Rögtön meg is kértük egy közös fotó készítésére, melynek szívesen eleget is tett.

Végezetül, Dani Zoltán ajánlása az ide látogatóknak:

„A japánkertben lehet akár piknikezni egy jót. A japánkertet pedig próbáljuk meg kiélni, itt csendesítsük le egy kicsit az elménket és a szokásos mindennapi teendők gondolata helyett próbáljuk meg kinyitni őket. Ha egy gondolat csak jön és megy, hagyjuk, hogy áramoljon vele elménk.”

A túránk itt ért véget, innét visszasétáltunk a belvárosba. A jelenléti ív szerint a jelenlévők között, a helyieken kívül, eljöttek Visegrádról, Dunabogdányból, Leányfaluról, Pomázról, de még Budapestről is, **összesen 45-en voltunk.**

Célunkat elértük, gyalogoltunk, beszélgettünk, együtt voltunk, a nevezetességekről sok mindent hallottunk, látványosságokkal ismerkedtünk meg, az időnk csodás volt. Közben, társaim számost, fotót és néhány videót készítették, melyek közül, néhányat mi is közlünk.

Köszönöm mindenkinek a részvételt!

Gombosiné Császár Ágnes

a Kék Duna Nyugdíjas Klub vezetője

A túrázás tízparancsolata:

1. Készülj fel alaposan a túrára!
2. Túrátat erőnléted, gyakorlottságod, és társaid figyelembevételével tervezd!
3. Célszerűen, kényelmesen öltözz!
4. A természetben nyitott szemmel és füllel járj, vedd észre a természet tiszta szépségét!
5. Viselkedj csendben, fegyelmezetten, a természet és az abban lakó élőlények vendégeként!
6. Tartsd és tartasd be a túrázás szabályait!
7. Mielőtt elhagyod a túra helyszínét, állítsd vissza az eredeti állapotot, hogy ugyanúgy élvezzék a háborítatlan környezetet az utánunk jövők is!
8. Szeresd és védj a természetet, igyekezd azt másokkal is megszerettetni, megismertetni, megvédeni!
9. Becsüld túratársaidat, és a bajban ne hagyj őket magukra!
10. A túra közben szerzett tapasztalatokat használd fel a hétköznapokon is!



Idősek napja Algyőn

Az Idősek napja alkalmából a Csongrád megyei Egyesület (2016 után) második alkalommal rendezte meg az ünnepélyes megemlékezést Algyőn, a Faluházban.

Életet az éveknek Nyugdíjasklubok Csongrád megyei Egyesület idősek napi rendezvényén 36 tag-szervezetből 18 településről, 26 nyugdíjasklub tagjai vettek részt az ünnepségen, összesen 120-an.

Szalai Antal megyei elnök, az Országos Szövetség alelnöke és a rendezvény fő szervezője elismerő oklevelet adott át 26 klubvezetőnek, a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért” projektben végzett munkájukat értékelve, és az Országos Szövetség Elnökségének köszönetét tolmácsolva. Emléklapot kaptak azon nyugdíjasklubok tagjai, összesen 49-en, akik a nyugdíjasok közösségi életének javítása során mutattak önzetlen segítő munkát.



Az év klubvezetője címet adományozott 3 klubvezető részére:

Első helyezett Szalai Józsefné, a Kistelek Városi Nyugdíjas Egyesület elnöke,

Második helyezett Zsolnainé Zádori Franciska, a Zsombó Szépkorúak Nyugdíjasklub vezetője,

Harmadik helyezett Pethő Jánosné, a Tiszasziget Nefelejcs Nyugdíjasklub vezetője.

Minden kitüntetettnek gratulálunk!

A kitüntetések átadása után hangulatos műsorral kedveskedtek azok a nyugdíjasklub tagjai, akik különböző művészeti ágakban tevékenykednek, és szívesen mutatják meg magukat – méltán büszkék lehetünk rájuk.

A jó hangulat sem maradhatott el, hiszen örökzöld dallamok és harmonika szó színesítette az ünnepet.

Ez a nap lehetőséget nyújtott az idős embereknek a találkozásra, beszélgetésre és bizonyították arra, hogy szépkorúként is lehet örömet találni az életben, ha van egy kis közösség, amihez tartozni jó és érdemes.

Karsai Lászlóné klubvezető

Gyaloglónapot szervezett a Tápi Bokréta Nyugdíjas Klub



Szép kirándulóidőt sikerült kifognunk a gyaloglónapon. Iskolás gyerekek és helyi felnőttek vágtunk neki az oda-vissza 8 km-es távnak. Végig a vidámság uralkodott. Az erdőszéle csendjét a gyerekesreg „csicsergése” zavarta meg. Örültünk a színesedő táj látványának és annak a sok emléknek, amit a zarándokút rejteget. A gyerekek élvezték a szabadságot, élvezettel gurultak le a domboldalon. Útközben egy kellemes meglepetés is ért bennünket, Baracscai László egy láda almával kínálta meg az arra vándorló „zarándokokat”. Ez újabb energiát adott a végcél eléréséhez. Útközben a gyerekek keresték az útjelző táblákat és útba igazították az idősebbeket. Kisnyalkán elhaladtunk a Székelykapu, a Mária emlékhely és az Ökumenikus Emlékoszlop mellett. Utunk végén a Pannonhalmi Apátság látványa tárult elénk. Elfáradva, de kellemes élményekkel tértünk haza, a helyi csárda teraszán zsíros kenyérral és teával fogadtak bennünket az önkormányzat dolgozói. Mindenki jól érezte magát és feltöltődve tért haza.

Takács Tiborné, Bokréta Nyugdíjas Klub



Kék Duna Nyugdíjas Klub kirándulása

A Börzsöny legmagasabban fekvő medencéjében elhelyezkedő Királyrétre látogatunk el október 9-én klubunkból 23-an. Utaztunk buszon, kompon, emeletes vonaton és a Szokolyáról induló erdei kisvasúton. Kellemes sétákat tettünk az őszi erdőben. Megnéztük a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatósága által fenntartott Hiúz ház kiállítását, ahol megtekintettük a Börzsöny állat- és növényvilágát. Bepillanthattunk a menetelő hangyák és a virágport gyűjtögető méhek titokzatos életébe, meghallgathattuk a Börzsöny hangjait, és megkereshettük a hegység nevezetességeit a padlót beborító óriás légi fotón.

Ezután elsétáltunk a Királyréti-horgászto mellett, majd erdei utunkat folytatva egy kellemes sétával elértük a hangulatos, változatos vízi világáról ismert Bajdázó-tavat. Itt tanyázik hazánk egyetlen teknősfaja, a mocsári teknős. A tó környékén él a jellegzetesen kékes színű jégmadár, a nádasban megbújó vöcsök és néhány vadkacsa pár is.

Tavi sétánk után visszamentünk a kisvasút végállomásához és itt válaszút elé állítottuk magunkat. Választani lehetett az ottani Kisvendéglőben elfogyasztandó ebéd és egy kilátó megmászása között. A csapat nagyobbik fele fáradtságra és korgó gyomorra hivatkozott és a finom és nagy adag ebéd elfogyasztását választotta egy kellemes csevegéssel, no meg egy pohár sörrel kísérvé.

8-an a Királyrét fölé magasodó Vár-hegyen 2020-ban épült, körpanorámás kilátó megmászása mel-



lett döntöttünk. A folyamatosan emelkedő úton 40 perc alatt értünk fel a parádés panorámát nyújtó kilátótoronyba, ahonnan élvezhettük a Börzsöny hegyeinek látványát. Voltak közöttünk, akik már betöltötték a 80. életévüket, és a többiekkel lépést tartva, teljesítették az emelkedős távot! Gratulálunk nekik!

Programunk célja az volt, hogy jól érezzük magunkat a közösen eltöltött időben úgy, hogy a természetvel való találkozás jó érzést, megnyugvást hozzon fizikálisan és érzelmileg egyaránt. Azt hiszem, hogy ez megvalósult.

Ugyan nagyon borús időben indultunk, de vidám csapatunk jókedve még a napra is hatással volt, kora délutánra előbújt a felhők mögül és csodás fényt varázsolt a már színesedő börzsönyi fák közé, majd a nagymarosi Duna fölé.

Dombainé Hédi
klubtag (Szentendre)

Tekeverseny Budapesten

Első alkalommal vettem részt teke versenyen. Tapasztalatom szerint a Budapesten, október 30-án tartott rendezvényt jól előkészítették és zökkenőmentesen zajlott le. Nem volt semmi, mely zavarta volna a versenyt. Ezek alapján köszönet és elismerésem a szervezőknek.

Négy vármegyéből – Bács-Kiskun, Fejér, Veszprém és Heves Vármegye – 8 klub 16 női csapat 33 versenyzővel, illetve 6 férfi csapat 22 versenyzővel vett részt a versenyen.

Ennek ellenében egy dolog figyelmet érdemel. Az Országos Szövetség által meghirdetett tekeverseny amatőrök versenye. Nem szerencsés profi csapatokat ide sorolni. Ismeretem szerint a Pétfürdő csapatai kimondottan teke klubok, heti rendszerességgel gyakorolnak. Ha ez valóban így van, javasolom, hogy a jövőt illetően önállóan kellene őket értékelni.

A verseny végeredménye:

A hölgyeknél egyéniben első Karpf Andrea 185 fával, második Kuczi Mária 157 fával, harmadik Kisiné Sáfár Katalin 150 fával, mindhárman a Pétfürdő Nyugdíjasklub versenyzői. Csapatban is az első és második helyet a pétfürdőiek nyerték 330, illetve 307 fával, harmadik a Petőfi Sándor Bajtársi Egyesület Kiskunfélegyháza 244 fával.

A férfiak versenyében egyéniben első Gömbi Márton 180 fával (Ajka Regős Nyugdíjasklub), második Czimmer István 167 fával, harmadik Keserű Antal 161 fával, utóbbiak a Pétfürdő Nyugdíjasklub versenyzői. Csapatban első a Pétfürdő Nyugdíjasklub 649 fával, második Ajka Regős nyugdíjasklub 631 fával, harmadik Tiszaalpár Árpádfejedelem Nyugdíjasklub 499 fával.

Hideg István

45 éves a Bajnai Nyugdíjas Klub!

1980-ban rendezték meg Bajnán az első nyugdíjas összejevetelt Kollár Béla vezetésével, Német István és Bak Barna támogatásával. A klub vezetője Kollár Béla volt. Rendezvényeket, bálakat, kirándulásokat szervezett. Létrehozott a nyugdíjas klubban a színjátszó csoportot, a szomszédos falvakban adták elő a színdarabokat. Megalakították a bajnai énekkart, akik az ország több városában, falujában felléptek, több arany minősítést is kaptak.

Kollár Béla után Micheller Gyuláné, majd Bónis Márta vette át a bajnai Nyugdíjas Klub vezetését. 2025. március 20-ig vezette, 22 éven keresztül. Ezt követően Rácz Julianna kapta meg a bizalmat, és vállalta el a nyugdíjas klub vezetését.

28 programon vettek részt áprilistól a nyugdíjasok, saját szervezésű kirándulásokon, kulturális rendezvényeken, versenyeken, sportnapokon képviseltük Bajnát, a klubunkat. A Bajnai Nyugdíjas Klub működéséhez nagy segítséget nyújt Pallagi Tibor polgármester mind anyagi téren, mind terem biztosításával. Az évfordulós rendezvényünket is a támogatásával tudtuk megvalósítani. Köszönet mind ezért Pallagi Tibor polgármesternek.

Sok programot biztosít az Életet az Éveknek Országos Szövetsége, valamint a MOSA gyaloglóklub



hálózata rendezvényeivel. Voltunk Komáromban, Budapesten a Margitszigeten, a Bikás-parkban, a Normafánál, Keszthelyen, Tatán, gyalogolni.

Kulturális rendezvényeken – versmondás, mese-mondás, zenélés, dalostalálkozó – megjelentünk, részt vettünk műsorral. Saját szervezésű kiránduláson Cserkeszőlőn, Gyulán, Székesfehérváron és Fehérvárcsurgón, Budapesten a Parlamentben voltunk. Köszönjük Erős Gábor országgyűlési képviselőnek, hogy lehetővé tette és végig kísérte csoportunkat a parlamenti látogatáson.

Továbbra is aktívan részt veszünk a rendezvényeken, sétálunk havi két alkalommal. Segítőimmal ösztönözzük a klubtagokat arra, hogy minél többen vegyenek részt a klub életében, ahhoz, hogy jól és hatékonyan működjön a nyugdíjasklub, a részvétel, az összeforgás, a csapatban együtt-dolgozás a legfontosabb. Bízom benne, hogy továbbra is egy hatékony, jól működő, szeretetet adó klubot segíthetek, irányíthatok a tagokkal együtt.

Köszönettel: Rácz Julianna klubvezető

Táncsal az Alzheimer-kór ellen

Az Alzheimer-kór világnapja alkalmából október 2-án a bajnai Szenior Örömtánc csoport tagjai Bajnán, a Hősök terén mutattak be egy kis ízelítőt a foglalkozásaikon tanultakból. A bemutató célja az volt, hogy felhívják a figyelmet erre a súlyos betegségre.

A Szenior Örömtánc az idős szervezethez igazított, kíméletes sporttevékenység és „agytorna”, ami a legújabb kutatások szerint eredményesen késlelteti

a demencia és az Alzheimer-kór kialakulását. Egy könnyű és szórakoztató mozgásforma ez a tánc. Nincsenek benne hirtelen mozdulatok, ugrások, gyors pörgések, így idősebbek, „80-asok”, mozgásukban enyhén korlátozottak is részt tudnak venni. Mottójuk: Mozgás-Öröm-Agytorna!

A csoport tagjai hétről-hétre megtapasztalják, hogy a tánc pozitívan hat a testre és a lélekre egyaránt. A táncolás öröme kortalan, oldja a feszültséget, el-



mulasztja a fájdalmakat és életenergiát ad. Az összejeveteleken különböző népek zenéjére táncolnak, változatos koreográfiákat tanulnak. A csoport vezetője Eckl Zoltánné Lívia.

Rácz Júlianna

Szeptember végi kirándulás Sopronba, Nagycenkre és Kőszegre

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetség keretein belül szeptemberben négynapos kiránduláson vettünk részt Sopronban. 19 fős csoportunk a Lővér Hotelben szállt meg.

A szobákban való elhelyezkedést követően, műsoros délutánnal szórakoztattak bennünket. Színvonalasan szerepeltek a táncsoportok, népdal-előadó énekesek, kiket hangszeresen is kísérték.

A következő két nap programján – Bécs, Pannonhalma – helyhiány miatt mi nem vehettünk részt. A Szövetség csak autóbust tudott biztosítani, viszont ennél sokkal több volt a jelentkező. Ez nagy csalódás volt számunkra, nem ilyen szervezésre számítottunk! Két éve voltunk már Sopronban, megnéztük a város nevezetességeit, kirándultunk a Lővérekben, így most más uticélt választottunk: Nagycenket és Kőszeget. Klubvezetőnk Gombosiné Császár Ágnes nem kis munkával szervezte meg utazásainkat. Köszönet neki érte!

Nagycenk híressége a Széchenyi-kastély, mely gróf Széchenyi István egykori otthona volt. Néhány éve újították fel. Már a parkjában is csodálattal álltunk meg! A szabályosan ültetett és nyírt sövénye kanyarogva kigyózzott előttünk, labirintust formázva, sarkaiban bukszusokkal!

A XVIII. században épült kastély a kor viszontagságai, és a tulajdonosváltások során újult meg. Ma Széchenyi Emlékmúzeumként üzemel. Szobáin végigsétálva gyönyörködtünk a család impozáns berendezési tárgyaiban, a festményekben. Külön szobát szenteltek Széchenyi István gróf munkásságának. Ó igazi polihisztor, megújító volt! Na, és a „legnagyobb magyar” szólt a Széchenyi-Mauzóleum előcsarnokában, a helyiség gondnoka pedig, lelkes „kiselőadást” tartott a gróf életéről, leginkább a zaklatott utolsó évekről. A mauzóleum kriptájában nyugszik feleségével.

Az eső már nem csöpörgött, így visszasétáltunk a Természetvédelmi területnek nyilvánított Hársfasorhoz. Utána olvasva megtudtuk, hogy néhány hárs még a 200-250 éves eredeti példányokból való! Némely faóriás terebélyes, magasba nyúló. Törzsét többen tudtuk csak körbefogni, a másik korhadt ágai a szélnek megadták magukat, már csak a törzs csonkjá állt. Hajdanán ezen fák között lovagoltak az úrhölgyek.

Mi pedig hazautaztunk busszal Sopronba, a Hotel Lővérbe. Jól esett a meleg vacsora, mely mindig bőséges volt, nagy választékkal! A kiszolgáló személyzet udvarias figyelmessége megnyerő!

A harmadik napi úti célunk a Hősök Városa, vagyis Kőszeg. Sajnos az esős, hideg időben a szomorú, ázott arcát mutatta! De sebj, gyorsan rátaláltunk a Jurisics Várra. Termeit végig járva megismerhettük a vár történetét. A várkapitány Jurisics Miklós volt, aki maroknyi seregével 25 napig harcolt a törökök ellen. Ennek emlékére 11 óra-
kor harangoznak a városban.

Az óváros főterén áthaladva láthattuk a gótikus Szent Jakab templomot, a Városkutat – mely az itt lakók kedvenc találkozóhelye lett –, a Mária oszlopot, és a Kőszeg jelképevé vált Hősök Kapuját.

Néhány nevezetes helyre is betérhettünk! Klubvezetőnk, Gombosiné Császár Ágnes jóvoltából a Kulturális Örökség Napjai alkalmából látható műemlék házak közül néhányat számunkra is megnyitottak, annak ellenére, hogy ezen alkalmon pár nappal is túl voltunk! Még tárlatvezetést is kaptunk mindegyik helyen! Köszönet neki ezért!

Zsoldos Takács Eszter, a Kőszegi Felsőbbfokú Tanulmányok Intézete könyvtárosa vezetett végig a Sgraffitós házban, s ő kalauzolt a többi helyen is! Az emeleti nagyterem mennyezeti freskójában gyönyörködhattunk, mely egy biblia történetet ábrázolt. Majd kérdésünkre elmagyarázta, miért „sgraffitós” a ház, s mi a sgraffitó technika lényege. Ily módon díszítették a ház homlokzatát,



mely igen hatásos látványt nyújtva, a legszebb épületek közé tartozik. A főpárkányon Pál apostoltól az idézet: „Annak okáért tehát, sem azé, aki akarja, sem azé, aki fut, hanem a könyörülő Istené 1668.” (I. Rákóczi György intelme lett fiához).

Elgondolkodtató mondat, de másképpen, mint a következő állomásunk – a sokszögletű Öregtorony – régi, és mostani rendeltetése.

Az Öregtorony a XIV. században a vár erődrendszere volt, lőrésekkel. Az átalakítások után többféle funkciót töltött be. Érdekes volt látni a pincerészben a szőlőművelés és borkészítés eszközeit! A szőlődarálót, a hatalmas méretű keresztfából ékelt tárgyat, a kisebb nagyobb préseket. Bár mustot nem ihattunk, de az oldalfal fakkjaiban palackozott borok sorakoztak.

Még mindig „akadt” látnivaló Kőszegen! Nevezetesen az 1776-ban épült Festetics-Cherner palota! Gróf Festetics Imre az örökléstan, vagyis a genetika alapvető törvényeinek egyik első felfedezője volt. Cherner Kálmán Kőszeg történésze volt, fia pedig ornitológus. Ma a Felsőbbfokú Tanulmányok Intézete Kutató- és Látogatóközpontként működik ez az épület. Ez Hankiss Elemér kutató archívumának helye is, hatalmas könyvállománnyal, de némelykor előadóhely is lehet.

Az időhiány miatt, már csak a Kőszegi Zsinagóga megtekintésére volt lehetőségünk. A zsinagóga, iskola, rabbiház épületegyüttes újjáépítése évekig tartott. 1951-ben megszűnt a hitközség a városban. Ma kulturális-, zenei-, tudományos események, előadások meghallgatására jöhetnek ide az érdeklődők és nem utolsósorban az egyedi módon kialakított és díszített kupolát megfigyelni, gyönyörködni az oldalfalak díszítésében. Mi is ezt tettük, miközben hallgattuk az éneket, melynek előadója már nem Zsoldos-Takács Eszter volt.

Valóban nagy a „magyar örökség”, s Kőszeg történelmi öröksége! Sok lokálpatrióta, támogató, pénz és pályázat, s még ki tudja mi minden kellett, hogy ilyen kis ékszerdobozzá alakuljon a több száz éves város!

Mi is száz éveket zuhantunk vissza, és másnap egy korábbi vonattal utaztunk haza, Szentendrére. Élményeinkről szívesen mesélünk legközelebbi találkozásunkon klubtársainknak!

Tóth Marianna,

a szentendrei Kék Duna Nyugdíjas Klub tagja

Tegyék teljessé a nálunk töltött időt exkluzív környezetben egy fenséges, többfogásos étkezés keretében.

A Teatrum Bistro kiemelten csoportjaink számára (20 fő felett) kínál extra kedvezményes áron 2-3 fogásos étkezési lehetőséget a Kálmán Imre Teátrumban, közvetlenül színházunk mellett. Akár az előadás előtt, akár azután egy jó hangulatú ebéd vagy vacsora keretében közösen hangolódhatnak előadásunkra, vagy éppen megoszthatják egymással frissen szerzett élményeiket. A Kálmán Imre Teátrum egyedi miliójével garantáltan tökéletes helyszín Önnek és csoportjának a színházi élmény megkoronázására.

A csoport három opcióból választhat a mellékel menüből egységesen egy 2, vagy 3 fogásos menüt, opcionálisan italcsoaggal kiegészítve.

A rendelési igényüket legkésőbb egy héttel az érkezést megelőzően adhatják le a szervezési irodának, de a limitált befogadóképesség miatt szándékukat érdemes időben jelezni.

A kényelmes kiszolgálás és fogyasztás érdekében a javasolt érkezés az előadás kezdete előtt 2,5 órával.

Bármilyen felmerülő kérdéssel, rendeléssel kapcsolatban keressenek bizalommal!



A Budapesti Operettszínház a Teatrum Bistro közreműködésével új lehetőséget kínál csoportos színházlátogatóinknak!



1.
Vichyssoise (póréhagyma-burgonya krémleves)⁷
Csirkepaprikás tojásos galuskával és tejfölös uborkasalátával^{13,7}
Mákos morzsaüti^{13,7}
3 fogásos ajándát 4.390,- / Ittallal 5.490,-
2 fogásos ajándát 3.980,- / Ittallal 4.790,-

2.
Újházi tyúkhúsleves^{13,9}
Pankó bundás rántott sertésborda parmezános burgonyapürével és tormás céklával^{13,2}
Rákóczi túrós pohárdesszert^{13,7}
3 fogásos ajándát 5.290,- / Ittallal 5.980,-
2 fogásos ajándát 4.590,- / Ittallal 5.290,-

3.
Tárkonyos szarvasraguleves burgonyagombóccal^{13,28,10}
Bőrén sült lazacfilé vajos-sniidnges burgonyával, grillezett pak choi-val és beurre blanc-val^{12,7}
Csokoládé szufflé sóskaarmellel^{13,2,7}
3 fogásos ajándát 6.190,- / Ittallal 6.980,-
2 fogásos ajándát 5.290,- / Ittallal 5.980,-

3 fogásos ajándát = előétel + főétel + desszert
2 fogásos ajándát = előétel + főétel, vagy leves + főétel, vagy főétel + desszert
Italcsoaggal = 1 pohár bor/tea, vagy alkoholfmentes ital és egy kávé, vagy tea.
Alkoholfmentes ital = 1 pohár (0,3 dl) üdítő, szőlővíz, almale, baracklé, vagy őszilé.

Az árak az áfa-t tartalmazzák.
Az árak a 12%-os szociálisjuttatást nem tartalmazzák.

Allergének

1. Glutén | 2. Rákéfélek | 3. Tojás | 4. Hal | 5. Földimogyoró | 6. Szójabab | 7. Tej
8. Diófélék | 9. Zeller | 10. Mustár | 11. Szezám | 12. Kén-dioxid | 13. Csillaggyűrt | 14. Puhatestűek



BUDAPESTI
OPERETTSZÍNHÁZ

Geers

Ön jól hall, de a beszédet nehezen érti?

Nálunk szakértő kezekben van az Ön hallása! Személyre szabott ellátással, tanácsadással és több, mint 30 éves tapasztalattal várjuk!

Mire számíthat halláscentrumainkban?

- ✓ Teljeskörű ingyenes hallásállapot felmérés beszédértés vizsgálattal
- ✓ Ingyenes hallókészülék próbahordás
- ✓ Ingyenes fül-orr-gégészeti konzultáció mérhető halláscsökkenés esetén
- ✓ Árgarancia a Phonak hallókészülékekre
- ✓ Hallókészülék tisztítás és javítás

Forduljon hozzánk bizalommal és élje át a hallás új élményét!

06 80 182 182

www.geers.hu

Disznótoros

Ezúton szeretnénk meghívni Önöket
egy somogyi hagyományokkal
színesített disznóvágásra



**Időpont: 2025. november 21-24., és november 28.
és december 1. között 4 nap/3 éjszaka**

- 3 éjszaka szállás prémium szobában
- svédasztalos félpanziós ellátás
- személyenként 1 db ajándék gyógyfürdő belépő
- Zenés-táncos est

Falusi disznótor - helyszín: Vése, Mózes Udvarház
(egésznapos autóbusszos program idegenvezetővel)

- o Korlátlan étel, ital fogyasztás
- o A disznóvágás rejtelmek - munkára fel!
- o Kovács Műhely és Múzeum látogatás
- o Dézsafürdőzési lehetőség
- o Nótázás muzsikaszó mellett

Részvételi díj: 73.900,-Ft/fő + IFA

Az idegenforgalmi adó: 400,-Ft/fő/éj.

Egyágyas felár: 5.000 Ft/éj

Zágrábi Advent a Solarral



A program időpontja:

2025. december 11 és 13. között

- 2 éjszaka szállás prémium szobában
- Svédasztalos félpanziós ellátás

Zágrábi kirándulás:

Utazás autóbusszal Horvátország fővárosába, ahol városnézés (**helyi idegenvezetővel**) után részt veszünk Európa egyik legszebb adventi vásárának forgatagában.

Vacsora egy hangulatos zágrábi étteremben.

Ezután felkeressük Salajlandot, a Zágráb közelében található, a több mint 2 millió kis lámpással feldíszített fénykertet, amely egyedülálló élményt nyújt.

Részvételi díj: 55.000 Ft/fő

+ IFA (400 Ft/éj) + Belépő a fénykertbe (kb 8 EUR)

Egyágyas felár: 5000 Ft/éj

A fenti árkalkuláció extra kedvezménnyel készült,
így más kedvezménnyel nem összevonható

Karácsony a Solarban

Meghitt szenteste...

Ünnepi étek...

Műsorok...

Karácsonyi bál...

Füüdőbelépő...



Töltse nálunk a karácsonyt!

Feldíszítjük a fát,

Elkészítjük a Beiglit,

Megfőzzük az ünnepi menüt.....

Önnek / Önöknek nincs más dolga, csak megérkezni hozzánk!

Pihenni és élvezni az ünnepeket!

Ha a család és az unokák kiakadnak, hozza el őket is!

Időpont : 2025.12. 24-27. / 3 éjszaka szállás

Ellátás : Svédasztalos félpanzió

Részvételi díj : 67.000 Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó : 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár : 5000 Ft/éj

Pótszilveszter ...azaz hatalmas év eleji buli a Solarban



Kezdjük hát az évet egy fergeteges pótszilveszterrel!
A hangulat, a zene, az ünnepi vacsora és a pezsgő természetesen jár!

Időpont : 2026. január 23-26. / 3 éjszaka

A csomag tartalma:

- 4 nap/3 éjszaka
- Svédasztalos félpanziós ellátás
- Ünnepi vacsora, és bál
- Ajándék pezsgő
- Hangulatos falusi borkóstoló zsíroskenyérrel a Kemencés Koccintóban harmonikaszóval (kutyaharapás szőrivel a jelszó)
- Ajándék fürdőbelépő (1 db / fő)

Részvételi díj : 59.800 Ft/fő + IFA

Egyágyas felár : 5000 Ft/éj

Novemberi Akció a Hotel Solarban

2025. novemberében hétköznapi foglalás esetén az alábbi időpontokban, félpanziós ellátással 4 éjszaka szállást

2 db gyógyfürdőbelépővel 60.000 Ft/fő + IFA

részvételi díj ellenében foglalhatnak!

- 2025. november 3-7.
- 2025. november 17-21.
- 2025. november 24-28.

Hétfői foglalás esetén az alábbi időpontokban, félpanziós ellátással 2 éjszaka szállást 1 db gyógyfürdőbelépővel 34.600 Ft/fő + IFA,

3 éjszaka szállást 2 db gyógyfürdőbelépővel 49.000 Ft/fő + IFA

részvételi díj ellenében foglalhatnak!



- 2025. november 7-10. között
- 2025. november 21-24. között
- 2025. november 28-december 1. között

(Bármely foglalás esetén az Egyágyas felár 5000 Ft/éj)

Várjuk szeretettel szállodánkban!

*kedvezményes csomagunk egyéb kedvezményekkel nem összevonható!

Kedvezményes Gyógykúracsomag a Solarban

Amit kínálunk :

2025. november 1 és 2026. március 31. között,
kiemelt időszakok kivételével:

6 éjszaka szállás légkondival
fűthető prémiumszobában,
félpanziós ellátás



15 db gyógykezelés és 6 napi fürdőbelépő

Részvételi díj :

100.000 Ft/fő + IFA

Egyágyas felár: 5.000 Ft/éj

(Az idegenforgalmi adó 400 Ft/fő/éj - 18 év felett fizetendő.)

A fenti árak esetében több kedvezmény nem összevonható!

A gyógykezelések igénybevételéhez reumatológus által kiírt, 30 napnál nem régebbi kezelőlap és vény szükséges, amelynek mintáját szívesen megküldjük vendégeink számára. Orvosi vizsgálatra a szabad helyek függvényében időpont a 82/504-161 telefonszámon kérhető.

Hotel Solar Nagyatád

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28. Tel.: 82/504-135, 30/500-3135, 30/448-0050 marketing@hotelsolar.eu





Ismét lehet pályázni a Richter Anna Díjra

2026-ban újabb hat innovatív projekt valósulhat meg összesen 24 millió forint támogatásból

Nyolcadik alkalommal hirdeti meg a Richter Gedeon Nyrt. a Richter Anna Díjat, amelynek célja, hogy az oktatás és egészségügy területén dolgozó szakemberek innovatív kezdeményezéseit támogassa. A projektenként 4 millió forint támogatással járó pályázatra orvos, egészségügyi dolgozó, pedagógus, gyógyszerész/kutató és junior kategóriákban, női vezetőkkel rendelkező csapatoktól várja a jelentkezéseket a gyógyszeripari vállalat.

A maximum öt fős, női vezetésű csapatokkal olyan intézmények, szervezetek közösségei nevezhetnek, amelyek elkötelezettek az oktatás vagy az egészségügy területén és projektjükkel hozzájárulnak e területek fejlődéséhez. A Richter Anna Díjjal a Richter célja többek között, hogy támogassa a szakemberek munkakörülményeinek javítását, és ösztönözze azokat a kezdeményezéseket, amelyek hosszú távon pozitív társadalmi hatást gyakorolnak.

A pályázatokat elbíráló zsűri tagjai között szerepel **Beke Zsuzsanna**, a Richter Gedeon Nyrt. Csoportszintű PR, CSR és Kormányzati Kapcsolatok Főosztályának vezetője, **Szily Nóra** újságíró és pszichológus, **Rúza Magdi**, Prima Primissima- és Máté Péter-díjas énekesnő, valamint **Polgár Judit** nemzetközi sakk-nagymester, **Kertész Éva**, a 21 Nő az Egészségügyért Alapítvány ügyvezetője, és **Dr. Barna István** a Semmelweis Egyetem belgyógyásza, nefrológus és habilitált klinikai főorvos.

„A Richternél hisszük, hogy az innovációt minden olyan területen ösztönöznünk kell, amelyekben mi magunk is aktívak vagyunk. A Richter Anna Díjat is azzal a céllal hívtuk életre, hogy támogassuk azokat, akik az egészségügy, oktatás és gyógyszerészet területén újító szellemmel, társadalmi felelősséggel és határtalan lelkesedéssel dolgoznak környezetük jobbá tételéért” – mondta **Beke Zsuzsanna**, a Richter Gedeon Nyrt. Csoportszintű PR, CSR és Kormányzati Kapcsolatok Főosztályának vezetője.

„A Richter Anna Díj egy hiánypótló kezdeményezés, melynek keretében évről-évre olyan kiváló szakembereket ismerhetek meg, akik kreatív, innovatív ötleteikkel az egészségügy és oktatás jobbá tételén dolgoznak. Ennek fényében érthető, hogy már a kezdetektől szívügyem volt ez a program és az elmúlt hét évben a lelkesedésem csak fokozódott” – fogalmazott **Rúza Magdi** zsűritag. A Richter Anna Díjra **2025. november 23-ig lehet pályázni**, a pályázatok feltöltésének, valamint a legfontosabb információknak, híreknek a <https://richterannadij.hu/> felülete ad helyet.

Az elmúlt hét évben a Richter Gedeon Nyrt. által alapított Richter Anna Díj 38 hiánypótló ötlet megvalósulását tette lehetővé, összesen 152 millió forint támogatással.

2026-os évad pályázati felhívásának videófilmjét az alábbi linken találják.

Pályázati felhívás

A 2025-ös évadban megvalósult projektekről készült videófilmek az alábbi linkeken érhetők el:

Pedagógus kategória – Dolgunk van a Földdel! projekt

Orvos kategória – Sosem vagy egyedül projekt

Egészségügyi szakdolgozó kategória – Unikornis projekt

Gyógyszerész kategória – Fájdalomcsillapító túlhasználat: előzd meg, mielőtt ő előz meg téged projekt

Junior kategória – „Hallgass meg!” - Kortárs kör mediáció az oktatásban projekt

Közönségdíj – Toldi lányok projekt

