



Életet az éveknek

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

2026. január



Mozgással - Tudással
az Aktív Időskorért 2025

Valamennyi programelem lezárása megkezdődött, közülük többet már le is zártunk. Irodánkba megérkezett az Ízutazás című szakácskönyv. Közülünk néhányan már boldogan teszik a karácsonyfa alá! Januártól a megyei elnökök átvehetik a megyéket megillető példányokat. Addig csak annyit mondanék, hogy GYÖNYÖRŰ! Köszönjük a szerkesztők, Kaszás-Horváth Ágnes és Kaszás Attila munkáját...
(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

2026. év is gazdag lesz programokban. Várjuk a beadott projektterveinkre a választ. A februári hírlevélben talán már a támogató pozitív döntésének ismeretében a részletekről is beszámolhatunk.

A hagyományos, megszokott rendezvényeinkre idén is számíthatok. 2026. január 5-8-a és 2026. január 19-22-e között mintegy 550 tagunkkal a sümegi pótszilveszteren veszünk részt.
(Tovább olvasom)



„TOLDI ÍRÓJÁHOZ ELKÜLDÖM LELKEMET” KONCERTSZÍNHÁZ az Uránia Filmszínház Színháztermében 2026. április 16-án és 17-én. „Barátomhoz” verses – zenés előadás 2 részben. Program és jelentkezési lap *(Tovább olvasom)*

Ady Endre:

Boldog új évet

Ezúttal sírva, szépen
Forgok meg lelkemnek régi
Gyermekes életében:
Boldog új évet kívánok.

Boldog új évet kívánok,
Mindenki tovább bírja
E rettenetet,
E számaráságot,
Mint szegény, mint bírom én,
én,
Gyönyörködve,
Óh, én szegény
Lelki kémény.
Boldog új évet kívánok.

Ontom a füstjét
A szavaimnak,
Pólyálva és idegesen,
Be messze ringnak
Az én régi terveim,
Az én régi társaim is
De messze vannak,
Boldog új évet kívánok.

Új év Istene, tarts meg
Magamnak
S tarts meg mindenkit
A réginek,
Ha lehet:
Boldog új évet kívánok.



„Életet az éveknek” Hírlevél

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

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orosós 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 * Lapzártá: 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!

Remélem, családokat, ismerőseiteket, barátaitok körében töltöttétek az ünnepeket! A Facebook arról tanúskodott, hogy nagyon változatosan teltek az ünnep napjai. Nagyon aktívak voltak a gyaloglóklubok! Egyre népszerűbbek az ünnepi, szilveszteri gyaloglások. Művészeti csoportjaink gazdag, változatos irodalmi összeállítással lepték meg idén karácsonykor és szilveszterkor is egymást. Valamennyi megyei szervezetünkben, a klubokban a karácsonyi összejövetelek része volt a közös éneklés. A karácsony fényei, illata mellett sokan felelevenítették a régi karácsonyok emlékét. Tagjaink közül többen az ünnepkör verseivel, elbeszéléseivel tették meghitté a karácsonyi rendezvényeket.

Külön köszönet a kulturális bizottság valamennyi tagjának, Szecsődi Józsefné Babusnak, a bizottság vezetőjének a József Attila Művelődési Központban megrendezett magas színvonalú ünnepségért. Jó volt látni, hogy tagjaink ezúttal is milyen gonddal válogatták az ünnepi műsort, s mennyire örültek egymás előadásának.

Legyen minden kedves Klubtagnak örömben gazdag az újesztendő!

A 2025. év rendkívül gazdag volt programokban, élményekben! Az ország szinte minden részébe eljutott a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025. című pályázat egy-egy eseménye. Ezúttal több mint 300 programot valósítottunk meg az elnyert pályázati forrás, a szakértőink hozzáértő, elkötelezett munkájának köszönhetően.

A 2026. év is gazdag lesz programokban. Várjuk a beadott projektterveinkre a választ. A februári hírlevélben talán már a támogató pozitív döntésének ismeretében a részletekről is beszámolhatunk.

A hagyományos, megszokott rendezvényeinkre idén is számíthatok. 2026. január 5-8-a és 2026. január 19-22-e között mintegy 550 tagunkkal a sümegi pótszilveszteren veszünk részt.

Már megtervezzük a parádfürdői, a hajdúszoboszlói, a balatonfüredi, soproni és más programjainkat. Tervezzük a budapesti koncerteket, a színházi előadásokat. Április 16-án és 17-én a költészet napja előtt tisztelegve bemutatjuk a „Barátomhoz” című produkciót, mely igazi irodalmi csemege, a két költő, Arany János és Petőfi Sándor, 63 egymásnak írt leveléből, versekből, újságcikkekből összeválogatott történet. Az színpadon ezúttal élő zene fog szólni, vendégünk lesz a Tükrös zenekar. A programok egy része még tervezés alatt áll, de február közepére ismertté válnak, és hírt adunk róluk a Facebook oldalunkon és a www.eletetazeveknek.hu honlapon.

Az év első napjaiban mindenki megkapta az értesítést az Állam Kincstártól a 2026. évi emelést követő nyugdíjösszegéről. Sokan kérdezték, hogy miért kaptunk 3,6%-os emelést, hiszen már most látsszik, az infláció mértéke ennél magasabb lesz. A törvény szerint, ha tényleg magasabb lesz, novemberben korrekcióra kerül sor.



2026 februárjában megérkezik a 13. havi nyugdíj és a 14. havi nyugdíj egy negyed része. Ennek mindenki örülhet. Persze, mindazoknak igazuk van, akik méltatlannak tartják, hogy azok, akik 600-800 ezer Ft feletti nyugdíjat kapnak, azok ugyanakkora összegű 13. havi nyugdíjat fognak kapni, és a 14. havi egy negyed része sem lesz alacsony összeg. Ezzel szemben azok, akiknek nagyon alacsony a nyugdíjuk, alacsony összeget fognak ezúttal is kapni. Az igazi gondot a 13. havi nyugdíj nem orvosolja. Rendkívül magas az alacsony nyugdíjból élők száma. Évek óta a helyzetük javítása érdekében nem születnek intézkedések. További gond, hogy míg a 2010-es évek első felében az átlagnyugdíj havi összege a nettó átlagfizetés 73-75 százaléka volt, ez mára az 50 százalék közelébe került.

Szeretném felhívni a figyelmeteket a méltányossági nyugdíjemelési kérelem lehetőségére. Idén is kicsi a keret. A 2026-os méltányossági nyugdíjemelés keretösszege 1 milliárd forint marad, a jövedelmi határ 120 ezer Ft, de ez csak szűk körben, nehéz helyzetben lévőknek adják, az emelés összege alacsony, 3-8 ezer Ft-os emelés lehet, ami nem orvosolja a megélhetési gondokat. Mindenki, aki megfelel a jogszabályi feltételeknek (3 évente kérhetik azok, akiknek a nyugellátása nem éri el a 120 ezer Ft-ot) javasoljuk, hogy minél hamarabb nyújtsa be az igényét.

Az egyszeri segély jövedelmi korlátai sem változnak, egyedülállóknál 120 ezer, közös háztartásban élőknel 100 ezer forint marad a határ.

Összességében Magyarország 2026-ban is az öregségi nyugdíjakra legkevesebbet költő EU-tagállamok egyike marad: a teljes nyugdíjkassza a tervezett GDP mindössze 7,32%-át teszi ki, ami jelentősen elmarad az EU 10,9%-os átlagától.

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva



Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért 2025

Az Aktív Magyarország Program által támogatott „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázati program megvalósítása decemberben befejeződik. Bár az értékelés, a szakmai és pénzügyi beszámoló elkészítésére csak a következő hetekben kerül sor, nem kis büszkeséggel jelentjük tagjainknak és a támogatóknak, hogy a tervezett programokat megvalósítottuk, az indikátorokat teljesítettük.

Valamennyi programelem lezárása megkezdődött, közülük többet már le is zártunk.

Irodánkba megérkezett az *Ízutazás* című szakácskönyv. Közülünk néhányan már boldogan teszik a karácsonyfa alá! Januártól a megyei elnökök átvehetik a megyéket megillető példányokat. Addig csak annyit mondanék, hogy GYÖNYÖRŰ! Köszönjük a szerkesztők, Kaszás-Horvath Ágnes és Kaszás Attila munkáját. Köszönjük a kiadó igazgatójának, Juhász Gyulának a kellemes együttműködést, a kiadvány határidőre, kiváló minőségben történt elkészítését.

Tagjaink decemberben is igen tevékenyek voltak. A megyei szervezetek és az országos szövetség több mint 10 rendezvényt szervezett (Gyalogolj/Táncolj velünk!, InBody testösszetétel mérések és Szenior Fitness Teszt „visszamérések”, partnertalálkozó, gyaloglások településeken), melyeket a pályázati program támogatott. A programokon több mint 1100-an vettek részt.

Közben szinte valamennyi klubban, megyei szervezetben tagjaink az adventi időszakban részt vettek településük ünnepségén. Sok esetben klubtagjaink aktívan részt vettek a település karácsonyi ünnepségének szervezésében is, sütöttek-főztek, ünnepi műsorral tették emlékezetessé az év utolsó rendezvényét.

A megvalósult programokról ebben a lapszámban is csak válogatásokat közlünk. Néhány írás címét kiemeljük, de a kedves Olvasó még több pályázati programleírással, fotókkal fog találkozni Hírlevelünkben és főleg a megyei szervezetek, valamint az országos szövetség Facebook oldalán.

- InBody testösszetétel mérések és Szenior Fitness Teszt – „visszamérések”
- Gyalogolj velünk! – Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyében gyalogoltak tagjaink
- Táncolj velünk Budapesten! – országos rendezvény
- Táncolj velünk! – Somogy vármegyében is táncrea perdültek tagjaink
- Partnertalálkozók

Budapest, 2025. december 30.

Hegyesiné Orsós Éva elnök



InBody testösszetétel mérések és Szenior Fitness Teszt – „visszamérések”

Decemberre mind a 20 helyszínen befejeződtek az InBody visszamérések. Ezúttal Kovács Kriszta szenior tréner Egerben, Szekszárdon, Pacsán, Csesztregén, Bázakerettyén és Lentiben járt.

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 életmódválások 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 erősítőprogrammal jól korrigálható.

Szinte mindenhol kiemelte, hogy az 5 teszt közül 4 csupán kényelmetlenséget jelent a hétköznapokban. Azonban a combizom gyengülése lehetetlenné teszi a mindennapi aktivitás, megszokott önálló életmód fenntartását. Ezért annak erősítése kulcsfontosságú, a mindennapi szokások részévé kell tenni, a fogmosáshoz és az étkezéshez hasonlóan. Többeknél a zsigeri zsír megemelkedett szintje egészségügyi kockázati tényező, melyre ugyancsak felhívta tagjaink figyelmét.



Összességében a decemberi eredmények azt mutatták, 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 beszámolója alapján készült összegzés)



Gyalogolj velünk! –

Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyében gyalogoltak tagjaink



Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyében két jelentősebb eseményre került sor decemberben. Mindkettőt a Mikulás ihlette.

160-an gyalogoltak Nyíregyházán. A rendezvény a megyei „Életet az éveknek” szervezésében zajlott. Velünk gyalogolt Gabányi Ferenc, a Vasutas Művelődési Ház Nyíregyháza vezetője is. A rendkívül jó hangulatú rendezvény nagy feltűnést keltett a város utcáin. A feltűnést egyrészt a sok Mikulás sapka okozta, de nem kevésbé lepődtek meg a járókelők, a környező házakban lakók és dolgozók a gyalogló idősök magas számát látva. Nem utolsó sorban, le a kalappal tagjaink előtt, akik kitartóan vitték maguk előtt tartva az Aktív Magyarország zászlót.

Kellemes időben, jó hangulatban gyalogoltak tagjaink. Annyi elismerést kaptunk, hogy ez is arra biztat bennünket, érdemes gyalogolni.

Herczku Andrásné
megyei elnök

A másik rendezvényre 2025. december 4-én került sor Papon, a 43. helyrajzi számú 3 hektáros bóróker és a mellette lévő sportkomplexum területén. A szervezők meghívására jelentkező nyugdíjas klubtagok és a szociális intézmények lakói már jóval a megnyitó ünnepség előtt megérkeztek.

A Mikulás sapkát viselő sokaság olyan látványosságot hozott létre, hogy a szomszédban lévő iskola igazgatója kérte, hogy a gyerekek a tanítási időt felfüggesztve csatlakozhassanak az idősebbekhez. Innentől természetessé vált, hogy a nagyikkal közösen ők is részt vettek a gyaloglásban. Egyesületünk szorgos keze a hirtelen jött változásra gyors és kiváló válaszokat adott: még több forró teát, fornottit, pogácsát és a szombati rendezvényünkre előkészített hurkakészletet tették a nagylétszámú vendégsereg elé. A kitartó Szenior gyaloglók a 4 km-es távot teljesítve, később csatlakoztak hozzánk. A sportkomplexum udvarán az örömtánc szinte folyamatos volt. Az örömtánc oktató a Magyar Szenior Örömtánc Egyesületének a tagja, Mihály Katalin, aki Nyíregyházáról érkezett. A gyalogló túra szakmai vezetését Balogh Hajnalka egyéni vállalkozó látta el, aki nemcsak a kisvárdai Séta-Sport



közösség vezetője, hanem a Szaladók Klub tagja is. A rendezvényhez Kelemen István polgármester és a helyi képviselő testület tagjai (Fehérváriné Kovács Zsuzsanna, Kovácsné Oncsó Adrienn, Dallos László, Kántorné Miku Adél, Maximovits György, Majoros Viktor), valamint a változás miatt az iskola igazgatója (Bartha András) és a helyi óvoda-bölcsőde főigazgatója (Szaniszlóné Tóth Eleonóra) is csatlakozott.

Mindenki egyetértett abban, hogy a településünk adottságait figyelembe véve ilyen eseményeket, a későbbiekben is érdemes szervezni.

Köszönjük a támogatást az „Életet az éveknek” Országos Szövetségének, akik a nagylétszámú jelenlévők miatt szükséges hangtechnikai szolgáltatás és a programok szakmai irányítóinak díját biztosították az Aktív Magyarországért Program keretében.

Maximovits György



Táncolj velünk Budapesten! – országos rendezvény

A szövetség kulturális bizottsága az ország minden területéről fogadta a Budapestre, a XIII. József Attila Művelődési Házba érkező tagjainkat. A rendezvényt a szövetség ügyvezető igazgatója, Rauh Edit nyitotta meg, aki átadta a kerület vezetésének az üdvözlét is. Szecsődi Józsefné Babus, a kulturális bizottság elnöke elmondta, hogy a rendezvényt az Aktív Magyarország Program támogatja.

A rendezvényre több mint 250 tagunk látogatott el, fellépők és nézők. A színpadon több mint 4 órán át tartott a szebbnél szebb előadások bemutatkozása. Nehéz lenne megmondani, a népi tánc, a társastánc, az örömtáncbemutató aratott-e nagyobb sikert. A közönség együtt örült a fellépőkkel, akik szép ruhákban, a táncokhoz illő viseletben léptek a színpadra.

Tekintettel az adventi időszakra, a fellépők versekkel, elbeszélésekkel, jelenetekkel is készültek, amelyek mind a várakozásról, a karácsonyról szóltak.

A rendezvény végén nem maradhatott el a közös tánc sem.

Az összefoglalót készítette:

Zavaros József önkéntes



Táncolj velünk! – Somogy vármegyében is táncrea perdültek tagjaink

Balatonkeresztúron első ízben rendeztük meg az Örömtánc programot, amely igazi közösségi élményt jelentett minden résztvevő számára. Az eseményen 184 örömtáncos vett részt Balatonmáriafürdő, Balatonkeresztúr és a környező településekről. Az esemény szervezője az Őszidő Nyugdíjas Klub elnöke, Anfer Lajos volt, a program támogatója pedig az Aktív Magyarország Program, melynek keretében az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége pályázata, a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” kapott támogatást.

A táncot Cseh Ilona örömtáncoktató vezényelte. Ilona 2023-ban végzett Budapesten, az örömtánc oktatói tanfolyamon. Azóta vezet csoportokat Balatonberényben, Keszthelyen, Gyenesdiás nagyközségben. Mint mondta, ma is jó szívvel gondol vissza Csirmaz Szilvia oktatóra, a Magyar Szenior Örömtánc Mozgalom hazai megalapítójára.

Hazánkban már több mint 200 helyszínen működik szenior örömtánc, jelenleg közel 400 oktató vezetésével. Ezzel teljesítettük az International Senior Dance Congress felvételi kritériumokat, és a 2019 májusában, Norvégiában tartott ISDC-kongresszuson Magyarországot felvették a szenior-táncosok nemzetközi családjába. Velünk együtt a teljes jogú tagországok száma 16-ra növekedett.

A szenior örömtánc olyan közösségi tánc, amelyet úgy terveztek meg, hogy alkalmazkodjon az idős emberi szervezetéhez. A tánc kíméletes mozgáselemeket tartalmaz, alapvetően 50 év feletieknek fejlesztették ki. A foglalkozásokon vidám zenére, gyakran régi slágerekre táncolják az egyszerűsített koreográfiákat. A gyakorlatok növelik az állóképességet, javítják az egyensúlyérzéklet, fejlesztik a mozgáskoordinációt. Kutatások kimutatták, hogy segítenek a demencia és az Alzheimer-kór megelőzésében.

Mivel nincs szükség előzetes tánctudásra, sem

partnerre, így mindenki számára nyitott a lehetőség, hogy csatlakozzon a táncsoporthoz. Segíthet azoknak az idős embereknek, akik magányosnak érzik magukat.

A szenior örömtánc Németországból származik. Az 1970-es években Ilse Tutt táncpedagógus gyerekeket tanított táncolni, majd 80 éves anyósa kérésére fejlesztett ki egy speciális mozgásformát, amelyben nincsenek nehéz táncleépések, gyors mozdulatok. A szenior örömtánc, csupán egyszerű koreográfiák sorozatából áll össze.

Az első örömtánc napunkat 2025. december 15-én rendeztük meg a balatonkeresztúri Bene Ferenc Sportcsarnokban. A jól sikerült programunk ismétlésért kiált! Találkozunk a közeljövőben ugyanitt!

Perkó Magda összefoglalója



Partnertalálkozók

Az elmúlt években, de különösen ebben az évben olyan partnerekkel alakítottunk ki kapcsolatokat, akik termékeikkel, szolgáltatásaikkal, szakmai tudásukkal hozzájárulnak az idősödők és idősek egészségének megőrzéséhez, az egészség helyreállításához. Az általuk biztosított termékek, illetve szolgáltatások a mozgást, az egészséges táplálkozást, a rekreációt, a mentális és fizikai egészséget, az egészségi állapot javítását és/vagy helyreállítását, az új ismeretek megszerzését stb. támogatják. Tagjaink idősödve és időskorban is teljes életet szeretnének élni. Éppen ezért tekintjük kiemelten fontos feladatunknak a széleskörű partnerkapcsolatok kiépítését. A partnerek között megbecsült helyet foglalnak el az önkéntesek, akik tudásukkal, tapasztalataikkal és főleg szabad idejüket áldozva járulnak hozzá a szövetség működéséhez.

A pályázati program keretében elkészült a kedvezménykártya. Ennek használatára mind a kedvezményre jogosult klubtagokat, mind pedig a kedvezményeket biztosító partnereket fel kellett készíteni. A kialakított új partneri kapcsolatok egy része kedvezményeket is biztosít tagjainknak.

A 2025. évben 9 partnertalálkozót szerveztünk. Jövőre szeretnénk, ha több vidéki helyszínen is lennének hasonló rendezvények, műhelymunkák.



2025. december 15-én szerveztük meg az év utolsó partnertalálkozóját, melynek a célja annak az elemzése volt, hogy az a munka, amit az év során végeztünk, milyen tudást, képességeket és készségeket igényelt. Komoly erősségeink vannak! Ugyanakkor az intenzív pályázati időszak és közben a szövetség „hétköznapi” élete gyengeségekre is felhívta a figyelmünket. A következő évet a partnertalálkozón is megfogalmazott javaslatok figyelembevételével indítjuk.

Rauh Edit
üzgyvezető igazgató



**Az Ön hangja.
Az Ön világa.
Az Ön stílusa.**

Geers

50%
kedvezmény

Bemutatjuk az új
**Phonak
Virto™
R Infinio**
hallókészüléket!



- A Phonak legkisebb újratölthető hallójáratú hallókészüléke a legújabb technológiával
- A legjobb hangzás, bármilyen helyzetben
- Az Ön fülére szabva a maximális kényelem és stílus érdekében.

Keresse a Geers Halláscentrumokban most bevezető,
50% kedvezménnyel!*

*visszavonásig. A kedvezmény a NEAK által nem támogatott hallókészülékekre vonatkozik.

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



Gyalogló Hírek Számokban, lépésekben, közösségben

Kedves Olvasóink!

Reméljük, hogy az ünnepi időszak sok pihenést, örömteli együttléteket hozott, és az újév is jó hangulatban, nyitottan indult el.

A Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány számára a 2025-ös év különösen szép és tartalmas volt, ezért szeretnénk megosztani Önökkel néhány olyan eredményt és gondolatot, amelyek mindannyiunk közös munkáját dicsérik.

2025 számokban – együtt messzire jutottunk
Országszerte 642 Gyalogló Klub működött aktívan, a klubok tagjai pedig összesen 9,9 milliárd lépést tettek meg az év során. Ez annyit jelent, mintha 148-szor körbejártuk volna a Földet az Egyenlítő mentén.

De ezek a számok valójában csak azt mutatják meg, amit nap mint nap megélünk: a rendszeres találkozásokat, a közös gyaloglásokat, a beszélgetéseket, a figyelmet egymás iránt. Sokak számára ezek az alkalmak jelentik a hét biztos pontját, a mozgást, a jókedvet és a közösséghez tartozás élményét.

Köszönet a klubvezetőknek

Az évet december 9-én közös évzáró ünnepséggel zártuk, ahol külön is megköszöntük és elismertük a gyalogló klubok vezetőinek munkáját. Az ő kitartásuk, személyes jelenlétük és gondoskodásuk nélkül nem lenne ennyi aktív közösség országszerte. Ők azok, akik hétről hétre összefogják a csoportokat, figyelnek egymásra, és életet visznek a települések

közösségi tereibe. Ezúton is hálásan köszönjük nekik a munkájukat.

2026 – új év, sok közös terv

Az év eleje sokak számára a megszokott ritmushoz való visszatérés időszaka. Ilyenkor különösen jól esik, ha van miért elindulni, ha van hová tartozni, és ha a mozgás nem egyedül, hanem közösségben történik.

2026-ban is sok programmal, közös gyaloglással és találkozással készülünk. Az évet január 28-án Nagyatádon indítjuk egy közösségi gyalogló programmal, és az év során számos más helyszínen is szeretnénk együtt mozgásban maradni.

Hiszünk abban, hogy a rendszeres mozgás – mindenki saját tempójában – hozzájárul ahhoz, hogy tovább maradjunk aktívak, önállóak és jókedvűek. A közös gyaloglás nemcsak a testnek, hanem a léleknek is sokat ad.

Kívánjuk, hogy 2026-ban is minél több lépést tegyünk meg együtt, egészségben, jó társaságban, örömmel.

Szeretettel:

Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány

🌐 www.mosa.hu

✉ gyaloglo@mosa.hu

📘 MOSA Facebook csoport: Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata (OGYIK)

Arany János és Petőfi Sándor
levelezése alapján

TÜKRÖS



BARÁTOMHOZ - koncertszínház

„TOLDI ÍRÓJÁHOZ ELKÜLDÖM LELKEMET”

KONCERTSZÍNHÁZ

az Uránia Filmszínház Színháztermében
(1088 Budapest, Rákóczi út 21.)

2026. április 16. 10.15 óra és 2026. április 17. 10.15 óra

„BARÁTOMHOZ”

verses – zenés előadás 2 részben

Immár évek óta hagyománynak számít, hogy évente 3 alkalommal nagyszerű programok keretében találkozunk az Uránia Filmszínház épületében.

Az idei évet „Tavaszcímű” előadásunk keretében egy igazán rendhagyó produkcióval indítjuk. A költészet napja előtt tisztelegve bemutatjuk a „Barátomhoz” című produkciót, mely igazi irodalmi csemege, a két költő, Arany János és Petőfi Sándor, 63 egymásnak írt leveléből, versekből, újságcikkekből összeválogatott történet. Az elhangzó versek és levélrészletek számunkra ismerősen csenghetnek, hiszen legtöbbjük az általános és középiskolai tananyag része volt. Arany János és Petőfi Sándor levelezése bensőséges baráti párbeszéd, amibe minden belefér. Magánélet, politika, pénz, közélet és persze a költészet megreformálásának nagyratörő víziói. Mintha itt ülnének mellettünk, és velünk társalognának. Petőfi és Arany – tűz és víz, de ahogy a jól ismert közmondásból régóta tudható: az ellentétek vonzzák egymást. Két tehetséges fiatal színművész, Krasznai Vilmos és Liber Ágoston elevenítik meg a két fiatal költő életének talán legfontosabb két évét, a kettejük levelezéséből áradó, átütő humorral. A népdalokban fellelhető Petőfi-versek pedig a hazai és külföldi zenei életben is ismert Tükrös Zenekar muzikájára szólalnak meg. Az előadás második részében fergeteges, élő népzenei koncerten vehettek részt.

Az előadás szünetében a filmszínház kiváló büfését ajánljuk nektek, ahol mindig finom sütemények, kávé várja a résztvevőket.

A program

10.15-10.30 Rövid megnyitó, ismertető az épület történetéről

10.30-11.30 Előadás I. rész

11.30-12.00 Szünet

12.00-12.50 Előadás II. rész

A program részvételi költsége: 5500 Ft/fő

J E L E N T K E Z É S I L A P

Jelentkező csoport neve:

Tagjai vagytok-e az „Életet az éveknek” Országos Szövetségének: igen-nem

Csoport levelezési címe (irányítószámmal):

Csoport vezetőjének neve:

Telefonszáma: email címe:

Jelentkezők száma: fő

Jelentkezési határidő: 2026. március 5.

Visszajelzés: 2026. március 6. (A részvételi költséget csak azok fizessék be, akik a Szövetségtől erre e-mailen vagy telefonon visszajelzést kapnak 2026. március 6-ig.)

A befizetés határideje 2026. március 13.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk! A rendezvényt csak megfelelő létszám esetén tartjuk meg.

Kérdés esetén keresd Fráter Évát a 06-1-327-0118 telefonszámon!

Dátum

.....
aláírás

*Az itt közölt adatokat a Szövetség kizárólag ennek a programnak a szervezéséhez használja fel, harmadik félnek nem adja ki, a rendezvényt követően a jelentkezési lapot megsemmisítjük.

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki!

Jelentkezési határidő: 2026. március 5. (e-mailben vagy postai úton)

Visszajelzés: 2026. március 6.

Befizetés: 2026. március 13.

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1068 Budapest, Benczúr u.45.

Email: nyugszov@hu.inter.net

Programkoordinátor: Fráter Éva (06-1-327-0118)

Az e-mail tárgyába írd be: URÁNIA 2026!

Lehetőségek és nehézségek az önkormányzatok és civilek időügyi együttműködése területén

– aki mindkét szemszöveget ismeri

November 19-én „Idősek-Aktívan Érden” címmel zajlott egy konferencia a városban, amelynek a fő témája az önkormányzatok és az idősek közötti viszony elemzése volt.

A konferencián való részvételre és a fenti című előadás megtartására kértek fel mint az Életet az Éveknek Klubszövetség országos elnökhelyettesét, a szövetség zalai szervezetének elnökét és Zalaegerszeg Megyei Jogú Város közgyűlésének volt képviselőjét. A felkérést elfogadtam. Itt a hírlevélben az előadásban elmondottakat – tapasztalataimat – szeretném megosztani szövetségünk tagjaival.

A témát érintve induljunk ki egy kicsit távolabbról anélkül, hogy az önkormányzati, az önkormányzatiság közjogi definíciójába belebonyolódnánk. Állapítsuk meg, hogy *országunkban minden településnek, legyen az a lakosságát tekintve kicsi vagy nagy, van önálló önkormányzata*. Ez az önkormányzat alapdolgokban *azonos jogokkal és kötelezettségekkel rendelkezik* a település méretétől függetlenül. Természetesen vannak többletfeladatok amelyek városi rangú településekre, vagy megyékre, illetve csak magára a fővárosra vonatkoznak, de ezek most a témánk szerint kevésbé relevánsak. Általánosságban megállapítható, hogy az önkormányzat – *ami egy terület és annak ügyintéző hivatala – alapvető feladata a településen élők, azok valamennyi korosztálya részére a megfelelő életfeltételek – értve alatta a közszolgáltatások – biztosítása*, a közoktatási, a szociális szolgáltatások – *biztosítása*. E feladatok egy szegmense csupán, de számbeliisége miatt is egyre jelentősebb szegmense az idős korú lakosság életfeltételeinek biztosítása.

Járjuk ezt körül, mégpedig az együttműködés jegyében.

Szögezzük le rögtön, hogy **ebben a körben vannak objektív tényezők és vannak szubjektív elemek** is.

Alapvetően **objektív tényező a település mérete, lélekszáma**. Miután a **település anyagi kondíciói is** általában e tényező függvényei ezt is tekinthetjük **objektív tényezőnek**. Miért van ez így? Általában azért, mert országunkban a települések önálló bevételi forrásai meglehetősen korlátozottak. A tényleges bevételek jelentős része a többségében lélekszámhoz kapcsolódó állami visszaosztásból származik.

Tehát, a **kisebb lakosságú települések kisebb költségvetésből tudnak gazdálkodni, azaz anyagi forrásaik – mint a lehetőségek egy része – korlátozottak a nagyobbakhoz viszonyítva** még akkor is, ha a **nagyobbak viszont küszködnek a saját bevételek különböző címeiken érvényesülő leföldözésének állami gyakorlatától**. Települési, önkormányzati szinten a fentiek miatt mutatkozó **forráshiány** éppen az idősekről való gondoskodást is

magába foglaló **szociális területet sújtja leginkább és ez is objektív tényező**.

Objektív tényező a **népességfogyás és a vele együtt járó elöregedés folyamata**. Zalaiban akadnak olyan kis települések 50-100 fős, vagy még kisebb népességgel, ahol már szinte csak idősek korosztályának tagjai élnek állandó lakosként.

Részen ehhez kapcsolódó, szintén objektív tényező **az életműködés színvonalát befolyásoló kínálati tényezők milyensége, mennyisége**. Ez alatt értem a szociális, kulturális, megélhetési lehetőségek stb. kínálatának meglétét, mennyiségét egy településen. *Egy kisebb településen ezek a tényezők mind minőségükben, mind pedig mennyiségükben is jelentősen elmaradnak a nagyobb lakosságú településekhez viszonyítva*.

Az együttműködésnek az önkormányzat oldalán megmutakozó szubjektív elemei viszont abból erednek, hogy *olyan, mint önkormányzat elnevezésű lény nem létezik*. Az önkormányzat jogi fikció és tevékenysége a nevében eljáró természetes személyek ténykedésén keresztül valósul meg.

A szabályok ugyan mindenkire nézve egységesek, ám azok végül is az önkormányzat nevében eljáró személyek felfogásán keresztül érvényesülnek – még akkor is, ha a keretszabályok ezt kordában igyekeznek tartani.

Az egyén adott szituáción belüli ténykedése pedig befolyásolt egyéni felfogásától. Ez szubjektív tényező.

A szubjektivitás azonban nem csak az önkormányzat nevében eljárók magatartásában van jelen, hanem a másik oldal, az idősek szervezeteit képviselők magatartásában is, azért, mert az idősek szervezetei is képviselőik, tagjaik útján jelenítik meg a klubjaik érdekeit. Ezek az említett szubjektív tényezők azok, amelyek általában meg is határozzák az objektív lehetőségeken belüli ténykedés módjait is.

Ennyi elvont, fejtegetés után nézzük a gyakorlatot és az annak során előforduló lehetőségeket és nehézségeket az önkormányzatok és a civil idősek szervezetei együttműködése területéről.

Kezdjük a nehézségekkel.

◆ Kevés önkormányzatra jellemző, de előfordult az egyik zalai településen, hogy az új ideákkal képviselővé, polgármesterré választott önkormányzat ellenségesnek mutatkozott a település időseinek szervezetével, klubjával és a klub támogatása érdekében való megyei szervezeti egyeztető megbeszélések kezdeményezését is elutasította. A korábban jó színvonalon működő és virágzó klub egy ideig vergődött, de miután a klubhelyiségét is elvették tőle, működése ellehetetlenült, ezért beszüntette tevékenységét.

A 2024-ben tartott önkormányzati választás eredményeképpen a helyzet megváltozott, új, az időseket támogató faluvezetés került pozícióba, ami-

nek hatására a település civil idősügyi szervezete hónapok alatt újraszerveződött, máris színvonalas rendezvényekkel mutatkozott be és ehhez ma már az önkormányzat segítséget is ad.

◆ Arra is volt példa egy másik településen, ahol egy civil szervezeten belüli vita alapján a működés megakadt, az elnök kilépett és nem akadt olyan személy, aki egyedül vállalta volna az idősök klubja vezetését. A település polgármestere **pedig passzív szemlélője** volt a település szinte egyetlen civil szerveződésében zajló folyamatnak.

A klubtagok és a térségi vezetők kérésére megyei szervezetünk elnöksége találkoztat beszélt meg a települési vezetőkkel. A polgármester eleinte **közömbösnek mutatkozott** a probléma kezelésében, mondván, hogy **nem feladata az önkormányzatnak a nyugdíjasklub szervezése**. De miután felhívtuk a figyelmét arra, hogy a község közéletének aktív közösségéről van szó, arról, amelyik minden községi rendezvényen – legyen az helyi, állami vagy hitéleti ünnep – szervezetten vesz részt és közönséget, hallgatóságot ad, illetve esetenként ők maguk a megemlékező műsor; **belátta, hogy érdekében áll az önkormányzatnak a probléma megoldása**.

Ezután támogatásával a klubvezetést egy háromtagú elnökség vette át és a klubot sikeresen működteti. Olyannyira sikeresen, hogy ma már az önkormányzat támogatásával – falubusz biztosításával – más településekre is eljutnak vetélkedőkre, rendezvényekre és többnyire sikeresen is szerepelnek, öregbítve ezzel a település hírnevét is.

◆ Van példám arra is – éppen egy napjainkban zajló esetben –, amikor az önkormányzat, a polgármester látja, hogy a településen működő idősök klubja leépülőben van, a tagok részben életkoruk miatt passzívvá váltak, programokat már nem terveznek, nem szerveznek. Az önkormányzat szeretne ezen változtatni és támogatnának is egy jól működő idősök klubját, viszont tapasztalat hiányában nem tudják hogyan, milyen formában lépjenek az ügyben. Térségi vezetők jelzésére a megyei szervezet nevében megbeszélést kezdeményeztünk a polgármesterrel, ahol is tapasztalataink alapján tettünk javaslatot a folytatásra.

◆ Ugyanilyen megbeszélést kezdeményeztünk egyik városi klubunk működésbeli gondjainak megoldására a településrészi önkormányzati képviselőkkel, akik részben tőlünk értesültek a klub nehézségeiről, de nem zárkóztak el a segítő támogatástól sem.

Az említett példák az önkormányzati oldalon észlelt nehézségekről szólnak, és szerencsére nem túl gyakoriak. Az önkormányzatok – tegyük hozzá, még a kicsik is – inkább **támogatók, segítők**. Helyiséget, anyagi forrásokat, a működéshez eszközöket biztosítanak a településen működő kluboknak, az idősök civil szerveződéseinek és van példa arra is, amikor az önkormányzat a kezdeményező, illetve a programok szervezésében pedig együttműködő. Ezekre visszatérünk akkor, amikor a lehetőségekről beszélünk.

Ezek után vizsgáljuk meg a másik oldal is, tekintsük át, hogy az idősök szervezetei miként is viszonyulhatnak az önkormányzathoz.

Ott is előfordul hiányosság és a gyakorlatban volt is rá példa, hogy

◆ **maga a klub viselkedett elutasító módon** az önkormányzattal szemben. Ennek a felmerült esetben, amikor az esetet próbáltuk feltárni, azonnal meglett az oka is. Nem az idősügyi szervezet tag-sága vált elutasítóvá, az csupán tűrte a helyzetet, hanem **a klubvezető és a helyi önkormányzati vezető, a polgármester között volt személyes okokra visszavezethető módon ellenséges a viszony**.

A megoldáshoz vezető lépést a klubvezető tette meg, mert lemondott tisztségéről. Időközben pedig a polgármester is belátta, hogy megfelelő partnerkapcsolat kialakításával harmonikussá tehető a viszony.

◆ Gyakoribb, hogy a nyugdíjas klub tevékenységében, kapcsolataiban – köztük az önkormányzati kapcsolataiban is – passzívvá válik. Ennek a passzívvá válásnak több oka is lehet. Ezen okok közül kettőt, mint a legjellemzőbbeket említeném csak meg.

a./ Az egyik ok, hogy **rosszul választanak klubvezetőt**. A klubvezető **nem tud kapcsolatot építeni**, partnereket szerezni, illetve nincs készsége programok szervezésére;

b./ A másik ok az **előregedő klubtagság**, amin nem tudnak programok hiányában változtatni. **Nem tudnak fiatalítani**.

E hiányosságok felemlítése után szögezzük le rögtön, hogy a **jól működő klub oldaláról fontos az együttműködés keresése, a partneri viszony kialakítása, mert ez lehet az alapja egy az ideális, harmonikus, a lehetőségeket maximálisan kihasználó együttműködésnek**.

Megtapasztaltam, hogy a napjainkra kialakuló önkormányzati és idősök közötti együttműködésben az eltelt egy évtizedben zajló szemléletváltásnak is jelentős befolyásoló szerepe van. Az idősök oldaláról a gondoskodást, gondozást váró gondolkodást mára már **szinte teljesen felváltja az aktív idősödés szemlélete, amely a hangsúlyt a teljes élet megélésére helyezi** idős korban és ebbe beleértendő a **közösségi kapcsolatok ápolása, idősök közösségeinek formálása**.

A másik oldalon pedig erősödik annak felismerése, hogy az idős emberre nem csupán, mint gondoskodásra szorulóra kell tekinteni, hanem mint gazdasági, kulturális **erőforrásra**. Olyan erőforrásra, amelyik aktív életvitele alapján **gazdasági, szociális, egészségügyi és kulturális szolgáltatások igényelője**, vásárlója. Ennek az igénynek kiszolgálását kezdik manapság „**ezüstgazdaságnak**” is nevezni.

Csupán egy példa. Zalaegerszeg lakónépességéből ez év elején mintegy 15.500 volt idős korú, nyugdíjas. Csupán az átlagnyugdíjat, azaz a 240.000 Ft/hó-t alapul véve ez havi 3 milliárd 720 millió Ft havonta. Egy évben pedig 44,6 milliárd Ft. Ha ennek csupán a fele vásárlóerőként kiesne a város gazdasági körforgásából, azt bizony megsínylenék a helyi szolgáltatók.

Meglátásom szerint az **együttműködés a többség gyakorlata**.

Szögezzük is le rögtön, hogy a lehetőségek csupán akkor aknázhatók ki az általunk tárgyalt viszonyban, ha **a felek között megfelelően partneri a kapcsolat**. A kapcsolatnak pedig bár szervezetekről (önkormányzatról, idősügyi civil szervezetről beszélünk) *személyesnek kell lennie*. E személyes kapcsolatot rendszeresen, egyénre szabottan, különböző módokon (az elvtelenséget kizárva) ápolni kell.

A jól működő kapcsolatokra épülő lehetőségek számok lehetnek!

Az önkormányzat tud a klubnak a működéséhez

- ◆ helyiséget biztosítani,
- ◆ anyagi forrásokat, működési támogatást adni,
- ◆ más klubokkal való kapcsolatok tartásához közlekedési eszközt (falubuszt) biztosítani,
- ◆ adminisztrációs, irodai háttérrel nyújtani,
- ◆ pályázat írói, vagy más források igényléséhez segítséget, technikai támogatást nyújtani,
- ◆ a klubműködés megfelelő nyilvánosságát helyi hírközlő eszközökkel támogatni.

A klub pedig

- ◆ részt vállal a település közéletéből,
- ◆ helyi rendezvényeken aktív közreműködőként részt vesz,
- ◆ tevékenységével népszerűsíti a települést,
- ◆ olyan saját programokat is szervez, amelyeket a klubtagjain kívüli személyek is részt vehetnek,
- ◆ ápolja a helyi hagyományokat és azokat másoknak is bemutatja.

Egy olyan szövetség pedig, mint a miénk, azaz az Életet az Éveknek Klubszövetség ezeket az önkormányzat és civil idősszervezetek közötti kapcsolatokat a **maga eszközeivel kívülről is tudja támogatni**.

Zalában, a zalai szervezetnél például gyakorlat, hogy **rendszeresen felkeressük** azokat az önkormányzatokat, ahol klubjaink működnek, és átbeszéljük a klub és az önkormányzat kapcsolatának helyi lehetőségeit, vagy az esetleges problémákat ilyen esetekben igyekszünk megvitatni, kérni a feleket a megoldásra.

Kezdeményezzük a klub támogatását ott, ahol ez esetlegesen nem megoldott, vagy helyiségproblémák rendezésében közreműködünk. Azokon a településeken, ahol a választások után más összetételű vezetés alakult ki **bemutatkozó látogatást kezdeményezünk**. Ezekon szervezetünk bemutatása mellett arról is beszélünk, hogy a településen lévő klubjaink melyek azok, miben jeleskednek és mit várunk el az új vezetésű önkormányzattól irányukban. Elmondjuk azt is, hogy **partner kapcsolatokat ajánlunk** és **együttműködünk az önkormányzattal**, esetleges programjavaslatokat pedig a lehetőségekhez mérten beépítjük munkatervünkbe. Az önkormányzat felmerülő kérését pedig **igyekszünk partnerként megoldani**.

Kerestünk például partnert a település idős polgárainak egészségügyi szűréséhez, kérésre rendeztünk már a településen konferenciát, klubvezetői értekezletet, ahol a település vezetője maga is bemutathatta a települését, de még senior örömtáncot is felvállaltunk már települési vezetés kérésére.

Polgármesteri kérésére egyedi, egyes idős személyek ügyében is eljártunk már nyugdíj megállapítást, illetve méltányossági nyugdíjemelést kezdeményezve.

Bevett gyakorlatunk az is, hogy az idősök világnapját, mint alkalmat kihasználva ünnepi rendezvény keretében, a sajtó jelenlétében **Idősbarát Polgármester Díjat adunk** át annak a polgármesternek klubvezetőink többségi döntése alapján, akit az adott évben a legjobbnak találtunk a település idősökének segítésében.

A téma kapcsán még egy lehetőségről szeretnék beszélni akkor, amikor az önkormányzatok és az idősök civil szervezetei közötti viszonyról beszélünk. Ez a lehetőség pedig az **Idősügyi Tanácsok** létesítése, működtetése.

Az idősügyi tanács sokféle feladatot vállalhat fel, de **fóruma lehet** annak, hogy az idősök szervezetei, az idősökkel feladatszerűen foglalkozó intézmények képviselői és a helyi önkormányzat közvetlenül kapcsolatba kerüljenek egymással intézményesített keretek között. A tanács önmaga is egy lehetőség, mert számos módon tudja segíteni, alakítani az önkormányzat és a klubok kapcsolatát. A tanács önálló költségvetési tényezővé is vállhat, ha a település éves költségvetésében számára külön **rovaton forrásokat biztosítanak**.

Városunkban ez megvalósult, és e források egyrészt a település nyugdíjas klubjainak nyújt működési támogatást, e forrásból működtetik a senior egyetemet, illetve egyes az idősöknek szóló rendezvények (idősök világnapi ünnepi gálarendezvény, a hónapot záró rendezvény), vagy az idősügyi tanács által meghirdetett vetélkedők győzteseinek jutalmazása e forrásból finanszírozottak. Zalai szervezetünk tavaly októberben az önkormányzati ciklus kezdetén a megye városainak polgármesterei részére egy **az idősügyi tanácsok működését boncolgató konferenciát szervezett**. E konferencián hallottak, klubvezetőink visszajelzései szerint pozitív hatással voltak az újra szerveződő Idősügyi tanácsok tevékenységére.

Végezetül arról sem szabad megfeledkezni, hogy az önkormányzatoknak az idősökkel kapcsolatos tevékenysége nem csak az idősök civil szerveződéseivel összefüggésben van jelen. Sok önkormányzatnak van idősügyi stratégiája, esélyegyenlőségi programterve, egészségügyi programja és még sorolhatnánk. Emellett ott a szociálpolitikai szakterület ellátása. Mindezek teljesen, vagy részfeladatok felvállalásával kapcsolódnak az idősökhöz, a településen élő idős emberekhez. A lehetőségek tehát e területen is megvannak.

Ünnep előtt...

Kedves Nyugdíjas Társaim!

A bizottság minden tagja nevében hálásan köszönöm a lelkes, sokoldalú munkatokat, amellyel hozzájárultatok, hogy ezt az évet sikeresen zárjuk.

Az ünnepek varázslatos megélése után visszazökkenünk a szokott mindennapokba.

Az Országos Kulturális Bizottság elkészítette a 2026-os év munkatervét. Már most hirdetjük és várunk benneteket januári rendezvényünkre, amelyek részletes kiírását is hamarosan megkapjátok.

De, addig várjuk a meghitt, szeretetteljes, lélekemelő ünnepet!

„Ha az ünnep elérkezik az életedben, akkor ünnepelej egészen!

Tisztálkodjál belülről és kívülről!

Felejts el mindent, ami a köznapok szertartása és feladata.

Az ünnep a különbözőség.

Az ünnep a mély és varázsos rendhagyás.”

(Márai Sándor)

Szecsődi Józsefné
a Kulturális Bizottság elnöke

Kulturális Bizottság országos karácsonya

December 8-án szereplőként és nézőként vettem részt Budapesten az angyalföldi József Attila Művelődési Központban az Országos Kulturális Bizottság által megrendezett „Itt van a szép, víg karácsony...”, karácsony köszöntő műsorán. A majd négy órás gálán 10 vármegyéből és Budapestről több mint 200 nyugdíjas szereplő és kísérő vett részt. A 44 műsorszámot igen magas színvonalú énekek, versek, táncok és jelenetek tették változatossá.

A programon velünk volt és köszöntőt mondott Rauh Edit ügyvezető igazgató, a ház nevében pedig Kósa Viktória.

A felemelő, meghitt hangulatért hálás köszönet a szervezőknek, a szereplőknek és a házigazdáknak!

Békés, boldog karácsonyt kívánok!

Pallagi Izabella
Kulturális bizottsági tag

„Betlehemi szép csillag” karácsony köszöntő Fejérben

Ebben a belvárosi forgatagban nincs is jobb hely a vármegyei nyugdíjasok karácsonyi ünnepségéhez, mint a Fehérvári karácsonyi vásár hangulatában álló Polgármesteri Hivatal, a Városháza. Itt gyülekeztek 2025. december 10-én az ünneplőbe és fellépő ruhába öltözött nyugdíjas tagjaink, várva az esemény kezdetét. A polgármester jóvoltából a rendezvényünket a városháza dísztermében rendezhettük meg, amely gyönyörű keretet adott és emelte ünneplésünk színvonalát.

Eseményünket megtisztelte a város alpolgármestere, Horváth Miklós Csaba, aki köszöntötte tagjainkat és méltatta tevékenységünket, sikereinket. Szintén jelen volt Zentai Zsolt tanácsos is.

A megnyitó beszédet az „Éveket az éveknek” Vármegyei Szövetség elnöke, Szecsődi Józsefné mondta, üdvözölte a tagságot, elismerését fejezte ki a tagság egész éves tevékenységéért, aktivitásáért, összetartásáért, az egyes klubok szakmai vezetéséért.

Az ünnepi műsor fergetegesen sikeres volt. Az előadók a karácsony hangulatához egyeztetették előadásikat. A hangulatot a táciak érzelmes karácsonyi története indította el, majd az elhangzott versek, táncokkal, énekkel fellépő klubok mind ezt az ünnepi áhítatot közvetítették. A színpad mérete határt szabott a táncosok lábainak, a siker azonban így sem maradt el. A dalkörök csodás karácsonyi dallamokat varázsoltak a nézőknek. A gyönyörűen ívelő műsort befejezőként, szintén a táciak dalsokra zárta, ahol gitár és harmonika kísérettel modern hangszerelésben szólaltak meg ismert karácsonyi dalok.

Búcsúzáskor meghívott vendégeink és résztvevő nyugdíjas tagjaink jelképes karácsonyi „ajándékként” kézzel díszített mézeskalácsot és szaloncukrot vihettek magukkal.

Gombai-Nagy Károly
Táci Nyugdíjas Egyesület





Ezüstkarácsony Kiskunfélegyházán

Ezüstkarácsonyi programunkat Kiskunfélegyházán, a Serpenyő rendezvény teremben tartottuk december 10-én, a létszám példa értékű: 97 nyugdíjas.

Ez a rendezvény évről évre ismétlődik, egyre nagyobb érdeklődéssel és eredményességgel. A rendezvényünkre meghívást kaptak a BEOSZ, dél-alföldi régió tagegyesületek is. A régióban 7 településen van jelen. Ezek közül csak Kiskunfélegyháza Petőfi Sándor Bajtársi Egyesület tartozik az „Életet az évek” közösséghez.

Az összevont Ezüstkarcsonyi rendezvényt az volt a célom, hogy az egymástól távol eső egyesületeket (klubokat) közelebb hozzam egymáshoz, hiszen célunk egy és ugyan az: nyugdíjas klubtagjaink részére hasznos kulturális együttlét biztosítása. A BEOSZ DAR kötelékében élő közösségek olyan egykori települések (helyörségek) nyugállományú egyesületei, ahol megszűnt a Magyar Honvédség, mint utánpótlást biztosító háttér. A régió egyesületei a katonai hagyományok megőrzése, ápolása terén erősek. Ez a fő irányvonalunk. Azonban be kell látnunk azt, hogy az önkormányzatok napi vagy éves

programjai a település civil szervezeteire (nyugdíjas klubjaira) van ráhangolódva.

Ezen a napon a meghívott klubok bemutatták, hogy milyen aktív közösségi életet tudnak képviselni, nyitottak minden olyan kezdeményezésre, amely a nyugdíjas társadalom igényeit kielégíti. Lehet az sport, egészség megőrző, kulturális jellegű rendezvény, vagy települést bemutató program megvalósítása. Valószínűleg ennek is köszönhető, hogy a Bács-Kiskun vármegyei civil szervezetek klub létszáma folyamatosan nő.

Összességében úgy ítélem meg, hogy e két közösség jól egymásra talált. Tudnak és akarnak egymással szoros együttműködést kialakítani.

A részvétel BEOSZ DAR részéről 34-en, az „Életet az éveknek” Bács-Kiskun vármegyei egyesület részéről 6 település 63 nyugdíjossal fogadta el meghívásunkat. Ha a lehetőségeim engedik ezt a kezdeményezést 2026-ban is szeretném tovább folytatni egy közös polgármesteri-klubvezetői találkozó megszervezésével.

Hideg István elnök

40 éves a klubunk

A mezőkeresztesi Jóbarátság Nyugdíjas Klubban 2025. december 9-én ünnepeltük megalakulásunk 40. évfordulóját. Az ünnepségre meghívtuk Lenkey Bélánét, a Nyugdíjasok Megyei és Városi Képviselőtének miskolci elnökét, Iróczki Ferencnét, az „Életet az éveknek” Borsod-Abaúj-Zemplén megyei szervezetének elnökét, a mezőkövesdi Matyó Nagymama klub vezetőjét Kissné Borikát, a Mezőkeresztes Önkormányzat képviselőtestületének tagjait és a Tahy Olga Művelődési Ház dolgozóit. Nagy örömmel üdvözlöttük körünkben régi klubtársainkat is, akik egészségi állapotuk miatt már nem aktívak, de elfogadták meghívásunkat, hogy velünk együtt töltsék ezt a szép délutánt. Az ünneplő közönséget műsorral köszöntöttük. Verseket mondtak Kovács Károlyné, Ficsorné Szenyita Ibolya és Rozsos Mik-

lós, aki két saját versét olvasta fel. Gáll Gyuláné, Anna néni gyönyörű dalt énekelt. Fellépett még a klubunk kórusa és Margaréta táncsoportja, valamint egy tréfás jelenetet is előadtak klubtagjaink. Demjén Gyula magyarnóta énekes örökzöld dallamokkal emelte az est színvonalát. A vacsora után felváltuk a hatalmas születésnap tortát és klubtagjaink saját készítésű süteményeivel kínáltuk a megjelenteket. Ezután kötetlen beszélgetéssel, majd tombolasorsolással folytattuk rendezvényünket. Közben a kivetítőn folyamatosan fotókat láthattunk klubunk életéről, kirándulásainkról. Erre az alkalomra készültünk egy kiadvánnyal is, mely visszatekintés a 2015-2025. között eltelt időszak eseményeire, képekkel illusztrálva.

Molnár Gyuláné klubvezető



Készülődés karácsonyra



A Bükkaranyosi Nyugdíjasok Köre Egyesület tagjai mézeskalács sütésre hívta meg a helyi általános iskola első és második osztályos tanulóit. A református egyház rendelkezésünkre bocsájtotta közösségi épületét, ahol kényelmesen munkálkodhattunk.

A gyerekek két csoportban tevékenykedtek. Az egyik csapat a mézeskalács tésztát nyújtotta, formázta, a másik kézműveskedett. Karácsonyfát hajtogattak, anyukát színezték és hajtogattak; ünnepi témájú puzzle kirakása tette színesebbé az itt töltött időt.

Készítettünk egy korosztályuknak megfelelő kará-

csonyi kvízt, amit nagyon ügyesen oldottak meg és megírhatták a kívánságukat levélben a Jézuskának. A klubtagok egy része a konyhában munkálkodott, a másik pedig a kézműves foglalkozást irányította nagy hozzáértéssel.

Jó volt látni a gyerekek lelkes munkáját és tapasztalni a fegyelmezettségüket.

Reméljük, még több ilyen találkozásra lesz alkalom a gyerekek és nyugdíjas körünk tagjai között.

Novella Istvánné
klubvezető

Mikulás járt a VI. kerületi Idősek Klubjában

A VI. kerületi Idősek Klubjában idén is nagy izgalommal készültek december elején, hiszen hagyomány, hogy a Mikulás személyesen látogat el a klubtagokhoz. Ezúttal azonban különleges vendég érkezett: a Mikulás szerepét az a klubtag vállalta, aki nemrég ünnepelte 95. születésnapját, így még megihittebb és szívmengetőbb lett az ünnepség. A délelőtti folyamán lázas készülődés vette kezdetét. A klubtagok közösen díszítették fel a termet és a fenyőfát, hogy méltó környezet fogadja a várva várt vendéget. Amikor a csengőszó végre jelezte a Mikulás érkezését, a résztvevők arcán egyszerre jelent meg a meglepetés és öröm.

A műsor nagy sikert aratott. A klubtagok énekkel és versekkel köszöntötték a Mikulást, aki láthatóan

meghatódva fogadta a kedves sorokat. A krampuszok sem tétlenkedtek. Vidám szaloncukor dobálással gondoskodtak a jó hangulatról. A multság természetesen nem lett volna teljes a puttonyból kiosztott csoki Mikulás nélkül, amelynek mindenki gyermekien örült.

Az ünnepség végén a Mikulás megígérte, hogy jövőre ismét visszatér a VI. kerületbe, és talán még a rénszarvasait is magával hozza. A nap csupa jókedvben, nevetésben és meghitt pillanatokban telt, amelyre a klubtagok még sokáig szívesen emlékeznek majd.

Kozmáné Kosztolányi Tímea
klubvezető



„MI-MIT-TUDUNK?” Soponyán

A hagyományos Ki-Mit-Tud? rendezvények mintájára a Fejér Vármegyei Szervezet nagyot gondolt és meghirdette nyugdíjas szervezeteinek a „Mi-Mit-Tudunk?” rendezvényt. A november 13-i soponyai sereg-szemlén a vármegyéből számos nyugdíjasklub, egyesület jelentkezett műfaji megkötés nélküli előadással. A cél egymás produkcióinak a meghallgatása, értékelése, az együtt szórakozás örömeivel összekötve. Nyugdíjasaink tudásukkal alaposan felvértezve várták a rendezvény megnyitását. Az elhangzott és bemutatott előadások a Fejér vármegye nyugdíjasainak szinte korlátlan képességeit, aktivitását mutatta be, ahol az ének, tánc, próza, humoreszk előadások egymást váltották. Örömmel láttuk, hogy a szépkorúak nagy gonddal és szorgalommal választják ki és gyakorolják be előadásaikat, amelyekkel akár az országos megmérettetésen is sikerrel szerepelhetnek.

A műsoron részt vett, a résztvevőket megvendégelte Diószegi Anna, Soponya polgármestere.

A rendezvény nagy sikerrel zárult, azzal az igénnyel, hogy illet a jövő évben is szervezzük.

Gombai- Nagy Károly Táci Nyugdíjas Egyesület

Adventi programok Harkányban – közösség, hagyomány és jókedv



Harkányban az adventi időszakban változatos és hangulatos programokkal várják a helyi lakosokat és az ide érkező vendégeket. A rendezvények célja a közösségi élmény erősítése, valamint az ünnepi hangulat megteremtése minden korosztály számára.

Advent két vasárnapján a harkányi örömtáncosok léptek fel Nagy Marika szervezésével, akik vidám műsorukkal körbe táncolták a karácsonyfát, hozzájárulva a meghitt, ünnepváró hangulat-



hoz. A fellépést követően egy kis enniavaló várta az érdeklődőket: zsíros kenyér, tepertő, forralt bor és tea került az asztalokra.

A zsíros kenyér készítését és a felszolgálatát a helyi nyugdíjas csoport vállalta, akik nagy lelkesedéssel és jókedvvel segítik a programok megvalósulását. A vendéglátás minden vasárnap biztosított Karácsonyig.

Darlaczi Anna

Ötéves lett a Gyémánt Country Táncsoport

A Cholnoky Nyugdíjas Klub Gyémánt Country Táncsoportja 5 éves fennállását ünnepelte Veszprém-ben a klubhelyiségében, meghívott vendégek részvételével.

A táncoktató Jurics Edit köszöntőjében a country tánc történetét elevenítette fel, majd a csoport bemutatató táncai következtek különböző népek zenéjére.

A csoport tagjai csasztuskában, dalban is bemutakoztak, az öt év eseményeinek, tapasztalatainak, hangulatának megfogalmazásával. Elhangzott néhány country dal is, gitárkísérettel. Ezt követően lehetőségük volt a meghívott vendégeknek is tánctanulásra, közös táncra. Köztük volt Sótunyi Mónika, Veszprém alpolgármestere, Simon Gyula Mátyás, Veszprém Város Nyugdíjasok Érdekvédelmi Egyesületének elnöke, valamint Teczely Béla, a

Veszprém Vármegyei Egyesület elnöke. Méltatták az öt év elért eredményeit, a kiemelt arany szintű minősítés elérését, a jó hangulatú próbákat és szerepléseket, közösség építést.

Vidáman, sok táncsal, tortával, szíves vendéglátással telt a délután.

Aleva István





Mézeskalács szakkör

a tiszánai Örökzöld Nyugdíjas Közösség tagjaival...

Mint minden évben, advent heteiben mézeskalács díszítő szakköri foglalkozás zajlik a helyi könyvtárban nyugdíjasok részvételével. Ezen az összejöveteleken megtanuljuk hogyan kell jó cukormázot készíteni, hogyan és miben kell elhelyezni a díszítő mázat, hogy a lehető legszebben tudjanak a mézeskalácsra kerülni. Szakember segítségével apró trükköket tanulunk a tésztagyúrással, valamint csomagolási technikákat is az elkészült mézeskaláccsal kapcsolatban. Mindig nagyon hasznos és szórakoztató közösségi program, ahol karácsonyi zenék és adventi illatok kísérik az eseményt.

Lázár Tünde

30 éves

a vámosgyörki

Őszirózsák Nyugdíjas Klub

Fennállásának 30. évfordulóját ünnepelte az Őszirózsák Nyugdíjas Klub Heves megyében. A nagyszerű rendezvényt megtisztelte a település vezetősége, a térség országgyűlési képviselője és a társ szervezetek. Megemlékeztek az elmúlt 30 év fontosabb eseményeiről, személyeiről. Köszöntötték a jelenlegi klubvezetőt, Kovács Miklósné Lujzát, aki 15 éve vezeti lelkiismeretes, önzetlen munkájával a csapatot, szívvel-lélekkel irányítja ezt a közösséget. Köszöntötték a helyi táncsoport is, akik 20 éves múltat tekintettek vissza. Nagyszerű gondolatok, gyermekelőadások és fellépések színesítették az eseményt.



Meghitt és igazán méltó ünneplés volt, jó volt látni, milyen összetartó, értékeket őrző közösség alakult ki az évek során.

Szívből kívánok a klubnak további sok sikert, közös élményt és örömteli együtt töltött éveket!

Lázár Tünde

Kedves Partnereink!

Sajnálatos módon a Hotel Solar Nagyatád februári programjait, dátumait és tartalmát – technikai okok miatt megváltoztatjuk.

Szállodánk februárban csak 19-étől tud nyitva tartani.

A jó hír, hogy a korábban hirdetett pótszilveszter nagyon-nagyon hamar megtelt Önöknek köszönhetően, így még egy Pótszilveszter 2-t is szervezünk a nagy érdeklődésre való tekintettel.
(A februári részletes program az életetazeveknek.hu-n rövidesen olvasható)

Hotel Solar Nagyatád

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



Átadták a 2025. évi Rácz Tanár Úr Életműdíjakat

Az MTA székházában köszöntötték a reáltárgyak kiemelkedő pedagógusait

Prof. Dr. Krausz Ferenc Nobel-díjas fizikus

videóüzenetben méltatta a kitüntetetteket

Negyedszázados jubileumához érkezett a magyar természettudományos oktatás egyik legrangosabb kitüntetése: 25. alkalommal adták át a Rácz Tanár Úr Életműdíjakat. A 2000-ben alapított elismerés 2025-re már 192 díjjal tisztelgett a kiváló pedagógusok előtt, amelyhez a támogatók – az Ericsson Magyarország, a Graphisoft SE és a Richter Gedeon Nyrt. – 270 millió forintot meghaladó összegben járultak hozzá. A jubileumi díjátadó idén ismét, a szintén évfordulóját ünneplő Magyar Tudományos Akadémia székházában zajlott, amely felújítását követően immár 200 éve szolgál a hazai tudományos élet központjaként.

Az Alapítvány a Magyar Természettudományos Oktatásért által 2000-ben alapított, nagy presztízsű elismerést minden évben azok a pedagógusok kapják, akik kiemelkedő munkájukkal jelentős mértékben hozzájárulnak a hazai természettudományos oktatás fejlődéséhez, a tehetséggondozáshoz és a reáltárgyak iránti érdeklődés felébresztéséhez. A Rácz Tanár Úr Életműdíj személyenként 2,5 millió forint pénzjutalommal jár, és a hagyományoknak megfelelően 2025-ben is nyolc pedagógus részesült az elismerésben: szakterületenként két-két tanár a matematika, a fizika, a kémia és a biológia területéről. A díj iránt 2025-ben is nagy volt az érdeklődés: 125 jelölés érkezett, a végső döntést pedig a beérkezett ajánlásokat áttekintve az alapítvány négytagú kuratóriuma hozta meg.

A jubileumi év különleges jelentőséggel bír: alapítása óta közel 200 kiváló pedagógus vehette át a Rácz Tanár Úr Életműdíjat. A kezdeményezés szellemiségét a díj névadója, Rácz László, a Budapesti-Fasori Evangélikus Gimnázium legendás tanára határozza meg, aki többek között Neumann János és Wigner Jenő tudományos útját is elindította. Az elismerés egyszerre emlékezik meg Rácz László pedagógiai örökségéről és hangsúlyozza a természettudományos tárgyak szerepét. Az alapítvány célja, hogy felhívja a figyelmet azokra a tanárookra, akik elhivatott munkájukkal évtizedek óta meghatározó szerepet játszanak a fiatalok tudományos pályára való irányításában és a jövő értelmiségének formálásában.

A 2025-ös jubileumi év alkalmából **Prof. Dr. Krausz Ferenc**, a magyar tudományt a világ élvonalába emelő, Nobel-díjas fizikus üzenetet intézett azokhoz a pedagógusokhoz, akik elnyerték a hazai oktatás egyik legnagyobb presztízsű kitüntetését, a Rácz Tanár Úr Életműdíjat: „A tudomány iránti érdeklődés sokszor egyetlen szikrázó pillanatban születik meg – amikor egy tanár képes egy jelenséget, egy kísérletet vagy akár egy kérdést valódi felfedezéssé formálni. A pályámon volt néhány ilyen meghatározó pillanat, és a közelmúltban újra átélhettem: amikor egy alkalommal visszatértem a móri általános iskolámba, a volt osztályfőnököm azzal fogadott: „Most már Nobel-díjas pedagógus vagyok.” Ekkor értettem meg igazán, milyen messzire ér el egy tanár munkája. A Rácz Tanár Úr Díj azt üzeni: a pedagógusok elkötelezettsége nem múlik el nyomtalanul – generációkon át alakítja a gondolkodást, és ott van minden későbbi tudományos eredmény mögött. Az Élvtal Programmal

éppen ezt szeretnénk továbbadni: a kíváncsiság szikráját, az inspirációt és azt a környezetet, ahol a fiatalokból felfedezők válhatnak. Köszönöm mindazoknak, akik nap mint nap ezt a szikrát gyűjtják be.”

A díj rangját tovább növeli, hogy jelölést diákok, szülők, kollégák, intézmények és szakmai szervezetek egyaránt benyújthattak. A kitüntetettekről végül az alapítvány kuratóriuma döntött, a szakmai ajánlásokat pedig a hazai tudományos élet meghatározó szervezetei – köztük a Bolyai János Matematikai Társulat, az Eötvös Loránd Fizikai Társulat, a Magyar Kémikusok Egyesülete, valamint a Magyar Biológiai Társaság, a Magyar Biokémiai Egyesület, a Magyar Immunológiai Társaság és a Magyar Genetikusok Egyesülete fogalmazták meg.

„Az idei díjátadó egyszerre két jelentős jubileumot ünnepel: a Magyar Tudományos Akadémia 200 éves fennállását és a Rácz Tanár Úr Életműdíj 25. évfordulóját. Ez a kettős ünnep méltón jelképezi, hogy a tudományos kiválóság és a minőségi oktatás egymást erősítő értékek. A pedagógusok munkája az a biztos alap, amelyre a magyar tudomány és a jövő generáció tudásvagyona épül” – hangsúlyozta Prof. Dr. Kroó Norbert, a Magyar Természettudományos Oktatásért Alapítvány kuratóriumának elnöke.

Bojár Gábor, a Graphisoft SE alapítója szerint a jubileumi év emlékeztet arra, hogy a tehetségek mögött mindig ott áll egy inspiráló tanár: *„Huszonöt éve azon dolgozunk, hogy ne csak a világszínvonalú eredményeket elérő tudósokat, hanem azokat a tanárokat is megismerje az ország, akik elindították őket. Egy nemzet jövőjét azok formálják, akik képesek lelkesedést, kíváncsiságot és alkotó gondolkodást ébreszteni a fiatalokban. A jubileum jó alkalom arra, hogy ismételten felhívjuk a figyelmet: a pedagógusok megbecsülése nem csak humánpolitikai, hanem gazdaságpolitikai szempontból is stratégiai fontosságú.”*

Dr. Boráros-Bakucz András, az Ericsson Magyarország K+F Központ igazgatója hangsúlyozta az oktatás és az innováció szoros kapcsolatát: *„1600 mérnök és informatikus dolgozik nálunk a mobilkommunikáció fejlesztésén, az ország egyik legnagyobb informatikai kutatással és fejlesztéssel foglalkozó vállalatánál. Több mint 250 nemzetközi szabadalom bizonyítja eredményességünket és innovációs képességünket. A nemrég átadott 66*



kutatási laboratórium – ahol már a jövő technológiáin dolgozunk – is bizonyítéka annak, hogy az innováció a jövőben is központi szerepet játszik majd az Ericssonban. Fejlesztéseink csak akkor hozhatnak valódi megoldásokat, ha szilárd természettudományos alapokra épülnek; a reáltárgyak tanárai adják meg azt az első és nélkülözhetetlen inspirációt, amelyből a jövő mérnökei, kutatói és fejlesztői elindulnak. Öröm és büszkeség számomra, hogy az alapító három vállalat 25 éve ismeri el a pedagógusi életpálya legjobbjait – köszönet azoknak a kiválóságoknak, akik nap mint nap az innováció alapjait teremtik meg."

Bogsch Erik, a Richter Gedeon Nyrt. örökös tiszteletbeli elnöke hangsúlyozta a természettudományos oktatás társadalmi értékét: „A gyógyszeripart a felfedezés, a tudományos kíváncsiság és a kitartó munka mozgatja. Mindez azonban nem létezhet azok nélkül a tanárok nélkül, akik fiatal korban felébresztik az érdeklődést a kémia, a biológia vagy a matematika iránt. A jubileum évében külön elismerést érdemel mindaz a hivatástudat és emberi elkötelezettség, amellyel a pedagógusok generációk számára teszik vonzóvá a tudomány világát.”

A 2025. évi díjazottak:

Matematika:

Dr. Kántor Sándorné – Debreceni Fazekas Mihály Gimnázium / DE TTK Matematikai Intézet, Debrecen

Dr. Pintér Klára – SZTE Báthory István Gyakorló Gimnázium és Általános Iskola / SZTE Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Szeged

Fizika:

Ábrám László – Városmajori Gimnázium, Budapest

Horváth Norbert – Baár-Madas Református Gimnázium, Általános Iskola és Kollégium, Budapest

Kémia:

Karasz Gyöngyi – Gödöllői Török Ignác Gimnázium, Gödöllő

Nagy István – Szekszárdi I. Béla Gimnázium, Kollégium és Általános Iskola, Szekszárd

Biológia:

Bódis Bertalan – Börzsöny Általános Iskola, Nagyoroszi

Mándics Dezső – ELTE Radnóti Miklós Gyakorló Általános Iskola és Gyakorló Gimnázium, Budapest

Az Alapítvány a Magyar Természettudományos Oktatásért kuratóriumának tagjai:

- Dr. Kroó Norbert professzor, akadémikus, a kuratórium elnöke
- Lajos Józsefné (Balázs Erzsébet), matematika tantárgyi szakértő
- Dr. Falus András professzor emeritus, akadémikus
- Dr. Ifj. Szántay Csaba professzor, az MTA doktor

További információk, a díj és a kitüntetettek részletes bemutatása elérhető a Rátz Tanár Úr Életműdíj hivatalos weboldalán: <https://www.ratztanarurdij.hu/>

A Rátz Tanár Úr Életműdíjről:

2000-ben három nagyvállalat, az Ericsson Magyarország, a Graphisoft SE és a Richter Gedeon Nyrt. közösen hozta létre az Alapítványt a Magyar Természettudományos Oktatásért. Az alapítvány kuratóriuma minden évben meghirdeti a Rátz Tanár Úr Életműdíjat, melynek díjazottjai azok a középiskolai és általános iskolai tanárok, akik az alapítók tevékenységi köréhez szorosan kapcsolódó magyarországi matematika-, fizika-, kémia-, valamint biológiaoktatás területén kimagasló szerepet töltenek be a tantárgyak népszerűsítésében és a tehetséggondozásban. Az immáron 2,5 millió forintos életműdíjat évente két-két matematika, fizika, kémia és biológia szakos tanárnak ítéli oda.

További információ a www.ratztanarurdij.hu oldalon.





Kéz a kézben
– németül
Unoka és nagyi:
egy csapat, egy nyelv

Német nyelvi
verseny
az ELTE Origó
Nyelvi Centrum
szervezésében
A rendezvényt támogatja
a Klett Könyvkiadó és a
Wunderbar fesztivál

Korábban kézenfekvő dolog volt, mára nem árt újra tudatosítani.

Németül tanulni érdemes, és szórakoztató is lehet. A korábbi generációk tudták: kultúránk összefonódása, a gazdasági kapcsolatok, a nyelvterület közelsége mind ütős érv amellelt, hogy megtanuljanak németül. A mostani nagyszülők közül sokan tanulták még első nyelvként a németet, és kamatoztatták tudásukat munkájuk és utazásaik során egyaránt.

Ezt a tapasztalatot szeretnénk közvetíteni az unokák felé, hisz sok előnye van annak, ha jól tudunk németül:

- A német Európában a legtöbbet beszélt anyanyelvek egyike, így e nyelv birtokában kényelmesen utazhatsz Németországba, Ausztriába, Svájcba, Liechtensteinbe, Luxemburgba, és a dél-tiroli vagy a belga területekre.
- Ezekből az országokból sok turista érkezik Magyarországra, így könnyebben tudsz velük kommunikálni, akár a nyelvet gyakorolva is.
- Magyar anyanyelvűek számára a német nyelv logikus struktúrája könnyen elsajátítható.
- Ha németül tudsz, játszani könnyedséggel tanulsz meg angolul is!

Fedezzétek fel a nagyszülőkkel együtt ennek a csodálatos kultúrának és nyelvnek a szépségeit játékos feladatok megoldása során. Hogy ki lesz a nyertes, nem (csak) a nyelvtudáson múlik, legalább olyan fontos a leleményesség és a kreativitás is.

Jelentkezési feltétel:

Minden csapat két főből, egy nagyszülőből és egy unokából áll.

Nagyszülő: legalább középfokú (B2) nyelvtudással rendelkező nagymama vagy nagypapa nevezhet a versenybe, korhatár nincs.

Unoka: 7 és 10 év közötti, olvasni tudó gyerekeket várunk.

A nyertes csapat egy 100.000 forintos utazási utalványt kap.

2. helyezés: 50 000 Ft-os utazási utalvány

3. helyezés: 25 000 Ft értékű utazási utalvány

További nyeremények:

Színházjegyek a Magyarországi Német Színház (Deutsch Bühne Ungarn) felajánlásában

Minden résztvevő a Klett Könyvkiadó által összeállított ajándékcsomagot kap.

A részvétel regisztrációköteles.

A verseny időpontja: 2026. április 25. szombat 10.00-14.00

Helyszín: ELTE Origó Nyelvi Centrum Kft. Díszterme

Regisztrálni kizárólag ezen a linken lehet 2026. április 17-ig: Kéz a kézben németül - Unoka és nagyi: egy csapat, egy nyelv - Űrlap kitöltése