



Életet az éveknek

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

2026. március

Aktív
Magyarország
Mozgással - Tudással
az Aktív Időskorért
2026

Az év elején rendszeresen megbeszéljük az adott év aktuális célkitűzéseit, feladatait. Ezúttal a középpontban a pályázati programról szóló tájékoztatás állt. Ez jó lehetőség volt arra, hogy egyeztessünk a megyei elnökökkel arról, melyik programelemnek mi a lényege, kinek ajánljuk, és főleg, hogyan lehet jelentkezni ezekre.

Pályázati programunk 2026-ban a megszerzett élmény, a mozgás örömeinek elmélyítésére (a minőségre) helyezné a hangsúlyt.

(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

Folytatódik a klubvezetőképzés. Ebben az évben 120-an vehetnek részt a programban. Mindez azt is jelenti, hogy a 2025-ben és 2026-ban a klubvezetők mintegy fele képzésben részesült. A megyei elnökségek is szerveznek képzéseket. Ehhez használják azt a képzési tematikát, amelyet az országos elnökség fogadott el 2024 végén.

Szeretném felhívni a figyelmeteket arra, hogy március végén lejár a tagdíj befizetésének a határideje. Azok, akik nem fizették be a tagdíjat, nem fogják tudni igénybe venni a szövetség kedvezményeit.

(Tovább olvasom)



A közösségben végzett rendszeres mozgás nemcsak az egészséget védi, hanem kapcsolatot is épít. Februárban lezajlott az év első MOSA háziversenye, amelyhez országszerte 110 klub csatlakozott. A háziverseny nem egymás elleni megmérettetés: a klubok saját aktivitásuk növeléséért mozognak.

A MOSA készül az idej programokra, melyek éppoly változatosak, mint tavaly, de a lényeg: Közösség, mozgás, összetartozás.

(Tovább olvasom)



A Somogy Vármegyei Szervezet bemutatkozik

Szervezetünk nagyon fiatal, egy éve sok éves próbálkozás után megalakult Zanati Zsuzsanna, a kaposvári Nyírfácska nyugdíjas klub elnöke kezdeményezésére, 10 klubbal. Sajnálatos módon 2025-ben 3 klub jelezte kilépését. Jelenleg 7 klub tagja a szövetségünknek. Ebben az évben szeretnénk a vármegyei klubok számát növelni, és több közös programot szervezni.

(Tovább olvasom)



Klubról klubra, megyéről megyére rovatunkban farsangoló kluboknál jártunk. A farsang a vízkeresztkor kezdődő és a húsvéti böjtot megelőző hamvazószerdáig tartó, zajos télbúcsúztató és tavaszváró időszak, amely az ókori pogány termékenységvarázsló, valamint a középkori keresztény hagyományok ötvözete. Ennek szellemében igen vidáman töltötték a farsangi órákat Balatonmáriafürdőn, Harkányban, Miskolcon, legalábbis azokon a településeken, ahonnan képes beszámoló érkezett a mulatságról.

(Tovább olvasom)



A klubvezetők képzése ebben az esztendőben is tovább folytatódik, hiszen kiemelt szerepük van abban, hogy a településeken élő klubtársainkhoz eljusson minden őket érintő információ, ami leginkább az egészségüket, a közösségi életüket, kulturális érdeklődésüket illeti.

Ezúttal a Heves megyei képzéséről van szó, akik remek helyet találtak a Mátrában, a Parrag Panzióban töltötték el igen hasznos 2 napot. Megerősítést kaptak eddigi munkájukhoz, valamint új szemléletet és konkrét ötleteket vihettek haza klubjaik mindennapi működésébe.

(Tovább olvasom)

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság, elnöke Lázár Tünde * Felelős szerkesztő: Szóke 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: +36-1-3270118 * 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!

Januárban elindult a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026 című pályázati programunk előkészítése. 2026 februárjában a programokról a megyei elnökkel és a sportbizottság tagjaival egyeztetünk. A megyei elnökök visszajelezték, hogy mely programokban szeretnének részt venni klubtagjaink. Március első napjaiban valamennyi megyei elnök megkapja a programokhoz a jelentkezési lapokat. A jelentkezéseknek már teljes részletességgel tartalmazniuk kell, hogy az adott programot mikor, hol és kivel szeretnék megvalósítani. Tavasszal indul a program! Kérlek benneteket, majd a Facebookon, a Hírlevélben számoljatok be arról, hogyan éreztétek magatokat ezeken a programokon, mit tanultatok belőle, mit vittetek tovább a rendezvényből.

Folytatódik a klubvezetőképzés. Ebben az évben 120-an vehetnek részt a programban. Mindez azt is jelenti, hogy a 2025-ben és 2026-ban a klubvezetők mintegy fele képzésben részesült. A megyei elnökségek is szerveznek képzéseket. Ehhez használják azt a képzési tematikát, amelyet az országos elnökség fogadott el 2024 végén. Nagy örömmel láttuk, hogy például Heves megyei szervezetünk ebben a hónapban gyönyörű környezetben kétnapos klubvezetőképzésre hívta meg tagjait.

Szeretném felhívni a figyelmeteket arra, hogy március végén lejár a tagdíj befizetésének a határideje. Azok, akik nem fizették be a tagdíjat, nem fogják tudni igénybe venni a szövetség kedvezményeit, mert a kártyájuk „pirosra vált”. Kérlek benneteket, aki még nem fizetett, pótolja ezt. Annál is inkább, mert örömmel értesítelek benneteket, hogy egyre bővül a kedvezményeket biztosító szolgáltatók száma. A hírlevélben is, a honlapon is megtaláljátok azokat a szolgáltatókat, akikkel szerveződést kötötünk, és ott megismerhetitek kik és milyen szolgáltatásokat kínálnak nekünk.

Az év elején mindig beszélünk a nyugdíjról is. Mindenekelőtt nagy öröm, hogy a 2026-ban 5 heti nyugdíjat kaptunk. A kérdés azonban az, hogy akkor most elégedettek lehetünk-e. Ma is nagyon sok a kis összegű nyugdíjból élő idős ember. Nekik szeretném felhívni a figyelmüket arra, hogy továbbra is lehetőség van az alacsony összegű nyugellátások összegének kivételes méltányosságból történő emelésére, amely a következők szerint történhet.

A társadalombiztosítási nyugellátásról szóló 1997. évi LXXXI. törvény (a továbbiakban: Tny.) 66.§-ában meghatározottak szerint kérelemre kivételes nyugellátás-emelés engedélyezhető.

A feltételeket a Tny. végrehajtásáról szóló 168/1997. (X.6.) Korm. rendelet 72/B §-a tartalmazza, mely jogszabályhelyben szereplő összeghatárok több ponton módosulnak 2023-ban a következők szerint:

Kivételes nyugellátás-emelés engedélyezhető annak a nyugellátásban részesülő, az öregségi nyug-

díjkorhatárt elérő személynek, a megváltozott munkaképességű özvegynek, a fogyatékkal élő, illetve tartósan beteg, vagy legalább két árvaellátásra jogosult gyermek eltartásáról gondoskodó özvegynek, továbbá az árvának, akinél a nyugellátás és rendszeres pénzellátás együttes havi összege nem haladja meg a 120.000 forintot (A korábbi összeg 90.000 forint volt.)

A kivételes nyugellátás emelésénél előnyben kell részesíteni azt a kérelmezőt, aki hosszú szolgálati idővel rendelkezik (férfi harmincöt évnél, nő harminc évnél hosszabb szolgálati idővel), a 70 éven felüli személyeket, továbbá aki saját háztartásában vér szerinti vagy örökbefogadott gyermeket nevelt, és azt a személyt, aki még nem részesült kivételes nyugellátás-emelésben.

A kérelem benyújtásánál a kérelmezőnek figyelemmel kell lennie arra, hogy a fentiekhez kapcsolódó adatokat megadják.

Nem engedélyezhető kivételes nyugellátás-emelés annak a személynek, akinél a nyugellátás megállapításától, továbbá a korábbi kivételes nyugellátás-emeléstől számított 3 év még nem telt el.

A méltányossági nyugdíjemelés összege legalább 3.000 forint, legfeljebb 8.000 forint. (Ez magasabb összeg, mint a korábbi meghatározás, mely a legalább a nyugdíjminimum 10 %-a, legfeljebb a nyugdíj minimum 25 %-a volt.)

Segítség lehet nehéz élethelyzetben a nyugdíjas személy részére adható egyszeri segély is. Egyszeri segély évente egyszer engedélyezhető a nyugellátásban részesülő személy részére, ha olyan élethelyzetbe kerül, amely létfenntartását veszélyezteti, és a havi jövedelme nem haladja meg:

- a 100.000 forintot (a korábbi összeg 80.000 forint volt), ha a közeli hozzátartozójával közös háztartásban él,
- a 120.000 forintot (a korábbi összeg 90.000 forint volt), ha egyedül él.

Az egyszeri segély összege legalább 15.000 forint, legfeljebb 50.000 forint. (A korábbi meghatározás a legalább 15.000 forint, legfeljebb a nyugdíjminimum másfélszerese volt, a felső határt emelték meg.)

Legyetek a környezetetekben azoknak a segítségére, akiknek a helyzetén segíthetnek ezek az információk.

Legyen tavasz! Napsütést kívánok minden kedves klubtagnak!

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva





Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2026

Megyei elnöki megbeszélés – 2026. február 11., Benczúr u. 45.

A 2026. február 11-én, Budapesten találkoztak a megyei elnökök. Az év elején rendszeresen találkozunk, és megbeszéljük az adott év aktuális célkitűzéseit, feladatait. Ezúttal a középpontban a pályázati programról szóló tájékoztatás állt. Ez jó lehetőség volt arra, hogy egyeztessünk a megyei elnökökkel (kulcsemberekkel) arról, melyik programelemnek mi a lényege, kinek ajánljuk, és főleg, hogyan lehet jelentkezni ezekre.

A pályázati programunk a 2026. évben nem annyira a „sok rendezvény” munkamódszerét helyezi előtérbe (elértük a mozgósításban, tudatosításban a teljes országos lefedettséget), hanem inkább a megszerzett élmény, a mozgás örömeinek elmélyítésére (a minőségre) helyezné a hangsúlyt. A megyei elnökök egyetértettek abban, hogy éppen ezért a következőket állítjuk a középpontba:

- (1) a megismert és megkedvelt mozgásprogramok folytatása, új mozgásformák megismertetése (gyaloglás, örömtánc, szenior torna, meridián torna, jóga, memóriatréning stb.)
- (2) élményprogramok (fesztiválok, gyaloglótalálkozók stb.)
- (3) az idősök életminőségének javításában fontos szerepet játszó partnerek megszólítása (az egyes partnerek közötti kapcsolat építése; kapcsolatépítés az üzleti szektor, az önkormányzatok és az idősök szervezetei között; az idősbárát szolgáltatások tervezése és népszerűsítése stb.)
- (4) a program ismertségét, elmélyülését szolgáló programok (kulcsembereképzés, klubvezetőképzés, a program tudatos és hozzáértő kommunikálása stb.)

Megbeszéltük, hogy 2025. február 18-áig jelzik, mely programokban vennének részt. Ezt követően valamennyi megyei szervezet azt a jelentkezési lapot kapja meg, amelyik programban szeretne részt venni. A jelentkezési lapokon már az adott rendezvény részleteit (helyszín, időpont, résztvevők száma, szakértők megnevezése stb.) is megadják. Egyeztettük a jelentkezési határidőket.

Sportbizottság ülése, 2026. február 19., Benczúr u. 45.

2026. február 19-én került sor a sportbizottság ülésére. A sportbizottság tagjai (ők is mozgásnagykövetek) a megyei elnökök mellett kulcsszerepet játszanak a programok megvalósításában, és főleg abban, hogy minél több tagunk mozogjon. A rendezvény meghívott vendége volt, Prokopné Teveli Petra, a MOSA munkatársa. Jelenléte lehetőséget adott a programok tartalmának egyeztetésére, a MOSA által tervezett további programok megismerésére.

Az „Életet az éveknek” és a MOSA az év során 8 alkalommal szervez közösen programokat. 4 alkalommal 100-100 fős Gyalogló Nap szervezésében veszünk részt, melyekre Parádfürdőn és Hajdúszoboszlón kerül sor. A MOSA ezeket a programokat Ménfőcsanakon (2026. április 15.) és Kecskeméten (2026. május 18.) szervezi meg.

Az „Életet az éveknek” a MOSA-val együttműködve 2026-ban új projektet is tervezett. 4 helyszínen az inaktív és a kevésbé mozgó „Régebb óta fiatalokat” (legalább 200 résztvevő) megszólító tematikus egynapos országos rendezvénysorozatot (előadások, kerekasztal beszélgetések, örömtánc, gyaloglás) szervezünk. Az „Életet az éveknek” két helyszínen (Tiszasziget, Sopron) a szervező, míg a MOSA a másik két helyszínen a szervező: Normafa, Monspart Sarolta Emlékgyaloglás (2026. április 24.), Margitsziget, Szentivánéji Szárguldás, Monspart Sarolta Mozgásfesztivál (2026. június 23-a vagy 24-e).

Ezüstgazdaság, 2026. február 16.

Hosszas keresést követően megtörtént az Ezüstgazdaság című 2 napos rendezvény helyszínének (Budapest, 1067 Budapest, Eötvös u. 10.) kiválasztása. Fontos szempont volt, hogy jól megközelíthető legyen a vidékről érkezők számára is; a befogadóképessége tegye lehetővé legalább 400-450 fő napi részvételét; legyen színpad, művészeti csoportok fellépéséhez; a műhelymunkákhoz kisebb helyiségek stb. A rendezvényre 2026. szeptember 16-17-én kerül sor.

Gyalogló hírek

Közösség, mozgás, összetartozás – MOSA tavaszi programok

Az elmúlt hetek ismét megerősítettek bennünket abban, hogy a közösségben végzett rendszeres mozgás nemcsak az egészséget védi, hanem kapcsolatokat is épít.

110 klub az idei első háziversenyen

Februárban lezajlott az év első MOSA háziversenye, amelyhez országszerte 110 klub csatlakozott. A kezdeményezés a Rákellenes világnaphoz kapcsolódott, és a prevenció fontosságára hívta fel a figyelmet.

A háziverseny nem egymás elleni megmérettetés: a klubok saját aktivitásuk növeléséért mozognak.

Ez a forma:

- mérhetővé teszi a közösségi mozgást,
- erősíti az összetartozást,
- csökkenti az elszigetelődést,
- és bárhol, kis ráfordítással megszervezhető.

Klubvezetői képzés

Februárban online klubvezetői képzésünkön 14 vezető tett sikeres vizsgát. Gratulálunk!

A képzés témái: elsősegélynyújtás, biztonságos túravezetés, útvonaltervezés, közösségszervezés.

Célunk, hogy a klubok szakmailag felkészülten és biztonságosan működjenek.

**Közelgő eseményeink****▲ Március 19. – Nyíregyháza**

Regionális klubtalálkozó és nyílt nap

- szakmai előadások (mozgás és prevenció, egészséges táplálkozás)

www.mosa.hu
 gyaloglo@mosa.hu
 MOSA Facebook csoport: Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata (OGYIK)



- kerekasztal-beszélgetés
- közös gyaloglás

A részvétel ingyenes, előzetes regisztrációval a mosa.hu oldalon.

▲ Március 24. – Parádfürdő

Az „Életet az éveknek” szervezettel közösen, pályázati program keretében megvalósuló szakmai nap.

A program középpontjában:

- motiválás és közösségépítés,
- új tagok toborzása,
- jó gyakorlatok megosztása.

A szakmai részt közös gyaloglással zárjuk.

Előzetes felhívás – Országos emlékgyaloglás (2026. április 24.)

Arra biztatjuk a klubokat, hogy szervezzenek helyi emlékgyaloglást Monspart Sarolta tiszteletére, és tegyék láthatóvá a mozgás közösségformáló erejét településeiken.

Köszönjük az „Életet az éveknek” közösségének együttműködését és aktív jelenlétét.

Találkozunk a következő gyalogláson!



Múlt, jelen, bajtársi szellem

Szolnoki János, a Fegyveres Erők Veszprém Körzeti Nyugállományúak Klubja elnöke a Veszprém Vármegyei Hírtárlaknak mesélt az 55 éves egyesület tevékenységéről. A Fegyveres Erők Veszprém Körzeti Nyugállományúak Klubja jelenleg közel 140 tagot számlál, de várják a további tagok jelentkezését is.



Szolnoki János, a Fegyveres Erők Veszprém Körzeti Nyugállományúak Klubja elnöke 1942. május 21-én született Balatonkenesén. Édesapja harcolt a Don-nyarban és túlélte a háborút. A család később Litérre költözött, ahol elvégezte az általános iskolát, középiskolai tanulmányait pedig Veszprémben, a Lovassy László Gimnáziumban folytatta. 1961-ben vonult be Szolnokra, a Repülőtiszt Főiskolára.

Már gyermekkorában eldöntötte, hogy katonai pályára lép. Elhatározásában meghatározó szerepet játszott egy tábornok, akit még Balatonkenesén ismert meg. 1964-ben, fiatal hadnagyként került Taszárra, a vadászrepülő ezredhez, ahol a repülőgépek fedélzeti rádióelektronikai rendszereinek üzemeltetésével, javításával és karbantartásával foglalkozott. Szolgálatára később Kecskeméten, majd Szentkirályszabadján folytatódott, ahol 12 éven át a harcihelikopter-ezred törzsfőnökeként dolgozott. Elmondása szerint hivatását mindig nagy elkötelezettséggel végezte, ezért a megnövekedett munkaterhelést sem élte meg teherként. A katonai szolgálat felső korhatárának elérésével 1997-ben vonult nyugállományba.

55 éves a Nyugállományúak Klubja

Nyugdíjba vonulását követően azonnal csatlakozott a Fegyveres Erők és Testületek Nyugállományúak Klubjához, amely ma Fegyveres Erők Veszprém Körzeti Nyugállományúak Klubja néven ismert. Az egyesületben tisztséget is vállalt, miközben 75 éves koráig főállásban dolgozott. 2020 óta a klub vezetője. Az egyesület 2026-ban ünnepli fennállásának 55. évfordulóját. A klub 1971-ben alakult, abban az időszakban, amikor Szolnoki János még aktív szolgálatot teljesített. Ekkor kezdtek tömegesen nyugállományba vonulni a háború utáni hivatásos katonák, és egyre erősebb igény mutatkozott egy számukra létrehozott közösségi fórum iránt, amelyet miniszteri kezdeményezés is támogatott. A kezdetekben a klub mindössze 16–20 fővel működött, mivel sokan attól tartottak, hogy a szervezetet pártpolitikai célokra használják fel. Amikor ez az aggodalom alaptalannak bizonyult, a klub fejlődésnek indult. Kezdetben az altisztképző iskola kápolnájában tartották az összejöveteleket, később – az intézmény megszűnését követően – magánlakások adtak helyet a találkozóknak. A Hemo felépülésével a klub ott kapott állandó helyet, ami jelentős létszámnövekedést eredményezett: a tagság száma megközelítette a 250 főt. A Magyar Honvédség átalakulásával és a helyőrségi katonai szervezetek számának csökkenésével párhuzamosan azonban a klub létszáma is mérséklődött. 2015-ben az Agóra Veszprém Kulturális Központ önkormányzati tulajdonba került, ahol miniszteri rendelkezés alapján működési lehetőséget biztosítottak a honvédségi és háttérintézményi szervezetek számára.

A klub rendezvényeinek ma is ez az épület ad otthont.

Közösségi élet a klubon belül

A Fegyveres Erők Veszprém Körzeti Nyugállományúak Klubja a Veszprémi Törvényszéken bejegyzett egyesületként működik. Jelenleg közel 140 tagot számlál, a nők és férfiak aránya megközelítőleg azonos. A legnépesebb korosztály a 75–85 év közöttieké. Hetente, minden hétfőn egyesületi napot tartanak, amelyeken rendszerint 30–40 fő vesz részt. Az egyesület elsődleges célja a közösségi élet fenntartása és erősítése. A tagok számos helyi, térségi és országos szervezethez kapcsolódnak, valamint szoros kapcsolatot ápolnak a Magyar Honvédséggel. A jelképes összegű tagsági díjat immár 15 éve nem emelték; ebből, valamint pályázati forrásokból finanszírozzák programjaikat. A klubtagok aktív résztvevői a városi kulturális eseményeknek, emellett az egyesületen belül énekegyüttes is működik, amely rendszeresen fellép különféle rendezvényeken. A tagok között festők és fazekasok is találhatóak. Évente karácsonyi ünnepséget is szerveznek, különös figyelemmel az egyedül élő idősekre. A tagság nem kizárólag katonákból áll: a honvédség más alkalmazottai, hozzátartozók, valamint a rendőrség, a büntetés-végrehajtás és a katasztrófavédelem nyugállományú dolgozói is csatlakozhatnak. A kerek évfordulós születésnapokat minden esetben közösen ünneplik meg.

Támogatások és programjaik

A klubon belül szociális munkacsoport működik, amely rendszeresen felméri a tagok életkörülményeit és támogatja a rászorulókat. 1992-ben létrehozta egy szociális alapítványt, amely anyagi segítséget nyújt a tagoknak. Pályázati források bevonásával gyógyszertámogatási programot is működtetnek. Egészségmegőrző tevékenységük részeként havonta gyalogtúrát szerveznek; legutóbb például az eplényi sípályán kirándultak.

Az elmúlt évben két kiemelt programot is megvalósítottak. A „reformkori emlékek nyomában” elnevezésű kirándulás során ellátogattak Nagycenkre, Fraknó várához és Kismartonba.

Pályázati támogatások és a klubtagok hozzájárulása révén Észak-Komáromban megtekintették a Jókai Mór- és a Lehár Ferenc-emlékházat, valamint Balácapusztán a római kori villagazdaságot is felkeresték.

Az egyesület minden évben részletes éves tervet készít, amelyet a közgyűlés hagy jóvá. A katonai hagyományörző rendezvényeken rendszeresen részt vesznek az ország egész területén, akkor is, ha ezek előzetesen nem tervezhetők. Kiemelten fontosnak tartják a kapcsolat ápolását a katonai felső vezetéssel. Az idei évben Győrben személyesen fogadta őket a honvédelmi miniszter, Szalay-Bobrovniczky Kristóf, aki tájékoztatót tartott a nyugdíjasszervezetek számára. Szolnoki János szerint a nyugdíjas katonák példamutató szerepet töltenek be a fiatalabb generációk számára.

A klub kegyeleti tevékenységet is folytat: segítenek a tagoknak és hozzátartozóiknak a veszteségekre való felkészülésben, valamint a szükséges teendők lebonyolításában. Szolnoki János gyakran vállalja a búcsúztatások levezetését is.

Szilas Lilla

Fotó: Nagy Lajos/Napló Klubvezetők képzés a

Változatos és érdekes programokat kínál az Egészségügyi bizottság

Az Egészségügyi bizottság a február 4-én megtartott bizottsági ülést követően elkészítette a 2026. évi munkatervét.

Ebben az évben 4 program megvalósítását tűztük ki célul: a korábban már ismertetett programterv egy új elemmel bővült: kihelyezett bizottsági ülést tervezünk Jánoshidán a bizottsági tagok és meghívott szakemberek részvételével. A munkatervben megjelölt témakörökhöz kapcsolódóan elindult a szervező és kutató munka.

Valamennyi megyei egészségügyi bizottsági tag részére elküldtük a március 16-án Ganoterápia témakörben a Budapesten megrendezendő konferencia részletes programját a megyei elnökök segítségét kérve, hogy kapjanak erről tájékoztatót a nyugdíjas klubok vezetői is, és jusson el az információ az alternatív terápia, illetve a gyógygombák iránt érdeklődőkhöz is, lehetővé téve a részvételt a bizottsági tagok mellett. A konferenciára a jelentkezést február 28-ig várjuk.

Benkó Erzsébet, egészségügyi bizottság titkára koordinálásával elindítottuk az országban működő, illetve nyilvántartott Alzheimer Cafék feltérképezését, ami komoly feladatot jelent. Ez a tájékoztató alapja lesz a májusra tervezett országos Alzheimer-demencia témakörben tervezett konferenciának.

Ide az egészségügyi bizottsági tagok mellett felkért előadók részvételét is tervezzük.

Az egészségi vetélkedő témaköréhez (KÉK ZÓNA) kapcsolódó előkészítő munka is hamarosan elkezdődik. Új formában kezdődik a felkészülés, a témakörök meghatározása, melyről az egyeztetések a közeljövőben elindulnak. Minden területről egy összefoglaló szakmai anyag készül, kiegészítve ajánlásokkal. (szakmai anyag + filmajánlás, amihez linket küldünk stb.) Mielőbb szeretnénk elkezdni az egyeztetést az elmúlt év tapasztalatait felhasználva a vetélkedő szervezésével, lebonyolításával kapcsolatos operatív feladatokról.

A jövőben azt tervezzük, hogy a bizottsági tagok mellett legyen egy ún. „segítő egészségügyi bizottsági tag” is, vele szeretnénk megerősíteni a jelen tagok pozícióját, segítve a munkájukat. Így a megbeszéléseken elhangzott információ sem akad el, a kinevezett bizottsági tag akadályoztatása esetén. Erről a következő bizottsági ülésen születik döntés.

A közeljövőben adatfrissítést tervezek. Sajnos néhány megyében nem sikerült az elmúlt évben elérni, hogy a megyei elnök delegáljon az egészségügyi bizottságba tagot. Kérem ebben az elnökök segítségét!

Kovács Erzsébet,
az egészségügyi bizottság elnöke



Ön jól hall, mégis nehezen érti a beszédet?

Jelentkezzen be Ön is a Geers Halláscentrumok márciusi országos szűrőprogramjára!






A díjmentes szűrővizsgálat hozzájárulhat a hallásproblémák korai felismeréséhez és segíthet megelőzni a halláskárosodás súlyosbodását.

Mire számíthat?

Időpontkérés ingyenes telefonszámunkon:

 06 80 182 182

Országszerte 60 üzlet:
www.geers.hu

-  Fájdalommentes, ingyenes hallásvizsgálat
-  Ingyenes orvosi konzultáció helyben, beutaló nélkül, hallásvesztés esetén
-  Ingyenes gépjármű alkalmassági vizsgálat 70 év felett
-  Szakmailag felkészült audiológus kollégák
-  Azonnali eredmény

Gazdag programot kínál idén is a Sport- és Szabadidő Bizottság

Az idei év első Sport- és Szabadidő Bizottsági megbeszélésén sok érdekes témával foglalkoztunk. Ebben az évben fő célunk a tartalmas, élménydús programok biztosítása, lebonyolítása a tagjaink számára.

Szeretnénk a Zala Vármegyei kezdeményezés alapján a „Tekerj a szívedért!” mozgalom elterjesztését.

2026-ban is meghirdetjük a „Világ gyalogló nap” programot, amikor a nyugdíjasok egy napon, lehetőleg egy időben rendezzenek gyaloglást, sétát, túrát.

A bizottság együttműködik az Aktív Magyarországért program megvalósításában, a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” lebonyolításában, azok szervezésében és a meghirdetett programokon aktívan vesz részt.

Gyaloglónapot, senior tematikus napot szervezünk a MOSA-val közösen 2026. március 24-én Parádfürdőn és június 10-én Hajdúszoboszlón.

A MOSA-val együttműködve 2026-ban több új projektet tervezünk megvalósítani. Az inaktív és a kevésbé mozgó „Régebb óta fiatalokat” megszólító tematikus egynapos országos rendezvénysorozatot szervezünk szeptember 12-én Tiszaszigeten (Csongrád megye) és szeptember 23-án Sopronban.

Versenyt hirdetünk a gyaloglóklubok részére, a megtett kilométerek és a gyaloglások számának növelése érdekében, a „lila szalag” program mintájára.

Fontos feladatunknak tekintjük a kardiótanösvények népszerűsítését. A program célja élő és online előadásokkal ismertebbé tenni a tanösvények helyét, szerepét és működését, részt venni a tanösvények bejárásán.

Idén is rendezünk a tízpróbaversenyeket, kártyaversenyeket, sakkversenyeket, tekeversenyeket klub és megyei szinten, illetve országos döntőket szervezünk.

A szenior örömtáncklubok népszerűsítését, szervezését folytatjuk.

A megyei sportbizottsági tagokkal létrehoztuk programnapot, melyben minden megye feltünteti a sportprogramjait. Jól látható, hogy az előző évhez hasonlóan sok érdekes és hasznos program vár tagjainkra, és bizony ez azt is tükrözi, hogy sportbizottságunkra és a mozgásnagykövetekre mennyi munka hárul.

Gál Ilona

**a Sport-és Szabadidő Bizottság
elnökhelyettese**

Ulti és rómi bajnokság Gyöngyöshalászon

Újabb hungarikumok kerültek a Hungarikumok Gyűjteményébe, és ezzel együtt a Magyar Értéktár is bővült, többek között az ulti kártyajátékkal, mely az egész magyarság számára ismert és közkedvelt. Ezért is különösen figyelemre méltó, hogy Gyöngyöshalászon 2026. február 25-én rendezte meg a „Életet az éveknek” Heves vármegyei Szervezete, valamint a Gyöngyösbokréta Kulturális és Nyugdíjas Egyesület Gyöngyöshalász az önkormányzat támogatásával a RÖMI – ULTI kártyaversenyt.

Köszönjük a játékosok sportszerű részvételét, Judák Sándor ulti és Vargáné Marcsi rómi bíró és segítőinek a verseny lebonyolításában, értékelésében végzett munkájukat.

Köszönjük a vendéglátó klub tagjainak munkáját, a kiváló vendéglátást.

Ultiban 20-an, römiben 76-an vetélkedtek.

Ulti egyéniben

I. helyezett Szalai Miklós

II. helyezett Adamóczki János

III. helyezett Frankhauser Péter

Ulti csapatban

I. helyezett Szűcsi Nyugdíjas klub: Szalai Miklós, Szalai István, Adamóczki János

II. helyezett Gyöngyösbokréta Kulturális és Nyugdíjas Egyesület Gyöngyöshalász: Bősze Antal, Nagy Péter, Szabó Ferenc

III. helyezett Aldebrő csapata: Wingendorf János, Lidczig Péter, Lipkovics István.

Römi egyéniben

I. helyezett Ejhard Irén

II. helyezett Becsák Jánosné

III. helyezett Szregováné Bujdosó Rozália

Römi csapatban

I. helyezett Kabai Őszirozsa Hagymányórzó Egyesület: Kiss Lajosné, Hodosi Lajosné, Simonek Sándorné, Serdült József

II. helyezett Pomáz Holdvirág-árok OKE: Eichard Irén, Judák Róza, Becsák Jánosné, Frankhauser Péterné

III. helyezett Mátra Nyugdíjas Egyesület – Kör Dámmák, Gyöngyös: Sztregováné Bujdosó Rozália, Molnár Károlyné, Filáné Virág Violette, Kiss Margit.

Kovács Miklós megyei sportfelelős



A Somogy Vármegyei Szervezet bemutatkozik

Szervezetünk nagyon fiatal, egy éve sok éves próbálkozás után megalakult Zanati Zsuzsanna, a kaposvári Nyírfácska nyugdíjas klub elnöke kezdeményezésére, 10 klubbal. Sajnálatos módon 2025-ben 3 klub jelezte kilépését. Jelenleg 7 klub tagja a szövetségünknek.

Zanati Zsuzsanna elnök az év végén felmentését kérte. Köszönjük a munkáját! A 2026. január 17-én Kaposváron megtartott küldöttgyűlés a kérelmét elfogadta és megválasztotta az új vezetőséget. Zsuzsa alelnökként továbbra is segíti a munkánkat.

Elnök: Anfer Lajos

Elnök helyettesek: Tóth Gézané, Perkó Magda

Alelnökök: Baranyai Lajosné, Zanati Zsuzsanna, Horváth Zoltán, Andics Zoltánné, Baloghné Papp Zsuzsa

2026. február 20-án tartottuk első elnökségi értekezletünket a Segesdi Derús Alkony Nyugdíjas Egyesületben.



Somogy Vármegye a dél-dunántúli régió területén helyezkedik el. 6065,07 km²-es területével hazánk ötödik legnagyobb közigazgatási egysége. Központja a Dél-Dunántúl második legnépesebb települése, a „virágok városa”-ként ismert Kaposvár, második legnagyobb települése pedig a Balaton fővárosa, Siófok. De jól ismert települései közé tartozik a fesztiváljairól híres Zamárdi és a vármegye borvidékének központja, Balatonboglár. Somogy vármegye sajátos kultúrával és gazdag hagyományokkal rendelkezik, melyet leginkább a népi szokások, a helyi kézművesség és a gasztronómiai örökség határoz meg.

A vármegye legnagyobb üdülőövezete a Balaton térsége, de számtalan látványosság van még vármegyénkben, mint például Kaposvár történelmi városközpontja, mely egész Európában egyedülálló az itt található számtalan eklektikus és szecessziós stílusú épülettel. Legfontosabb műemlékei és védett épületei a 252 éves Arany Oroszlán Gyógyszertár, az 1911-ben épült Csiky Gergely Színház, a 18. századi Dorottya-ház, az 1904-ben épült Városháza és az 1928-ban létesült Szivárvány Kultúrpalota.

Segesden – igen értékes műemlék együttes – a 18. századi ferences templom és a hozzá tartozó kolostor, a falu másik részén pedig egy szentkút és egy hozzá tartozó kápolna várja a zárandókat. Vörsön, a műemlék templomban 1948 óta minden év végén berendezik a híres betlehemet, amely manapság a világ legnagyobb templomán belüli betleheme. Itt található a Tűzoltó Múzeum is. Siófokon a Kálmán Imre Emlékház, Balatonszárszón a József Attila-emlékmű. A Balaton-parton számtalan kilátóról gyönyörködhetünk a panorámában.

Ebben a gyönyörű vármegyében élünk mi, az „Élet az éveknek” Országos Szövetség Somogy Vármegyei Szervezete.

Legnagyobb létszámú klubunk az Őszidő Nyugdíjas Klub Balatonmáriafürdön, 52 taggal, Anfer Lajos elnök vezetésével. A klub 1992. október 2-án alakult 30 fővel. 2010. szeptemberben elkészült a régi klub épületből kialakított Községi Ház, mely a mostani klubéletünk színhelye, minden kedd délután itt találkozunk. Rendszeresen szervezünk közös kulturális programokat, kirándulásokat, színházlátogatásokat. Aktív közösségi életet élünk, igyekszünk minőségű időt eltölteni együtt.

2025-ben nyitottunk a Somogy vármegyei klubok felé. Május 20-án Anfer Lajos vezetésével megtartottuk Balatonkeresztúron, a Bokros-hegyre tervezett teljesítménytúránkat, ahova meghívtuk a vármegye idős klubjait. A túrán 11 csapat vett részt. A rendezvényünket Zanati Zsuzsanna, az „Élet az éveknek” Országos Szövetség Somogy Vármegyei elnöke nyitotta meg, majd, Balogh Mátyás, Balatonmáriafürdő polgármestere, és Kovács József, Balatonkeresztúr polgármestere köszöntötte a megjelenteket. 6 állomás helyszínén ügyességi feladatokat kaptak a résztvevők. A túra távolsága 8 km volt.

Augusztus 16-án Kulturális Találkozót rendeztünk, ahova meghívtuk a környező települések nyugdíjas





egyesületeit. A rendezvényen 150-en vettek részt, 16 csoport lépett fel táncos, dalos produkcióval. A meghívott csoportok 14 településről érkeztek, az országos szövetséget Zanati Zsuzsanna Somogy Vármegyei elnök képviselte. A fellépők többnyire nyugdíjasok voltak, kivéve a balatonmárfiafürdői Táncklub táncosait. Mindenkitől színvonalas, zenés-dalos-táncos műsort láthattunk. Klubunk táncszoportja két táncot is előadott: a Széles a Balaton vize, és a Brahms „Magyar táncok” zenéjére koreografált szalagos táncot.

Rendezvényünket Balatonmárfiafürdő Önkormányzata támogatta. A rendezvény számára a sátrat, annak felállítását, a színpadot, a hangosítást, a berendezést biztosította. Hozzájárult 130 adag ebéddel, vállalta az emléklapok költségét. Balatonkeresztúr Önkormányzata vállalta a résztvevők részére az ásványvíz költségét.

Balatonkeresztúron augusztus 29-én a Testvértelepülések Találkozóján táncszoportunk szintén fellépett egy Retro táncsal, a „Baj van a részeg tengerésszel” címmel.

December 15-én Balatonkeresztúron első ízben rendeztük meg az Örömtánc programot, amely igazi közösségi élményt jelentett minden résztvevő számára. Az eseményen mintegy 184 örömtáncos vett részt Balatonmárfiafürdő, Balatonkeresztúr és a környező településekről. Az esemény szervezője az Őszidő Nyugdíjas Klub elnöke Anfer Lajos volt.

A pogramon a résztvevők között szép számmal jelen voltak gyerekek is, akik elkísérték szüleiket, nagyszüleiket, a helyi általános iskola tanárait. Így alakult a „buli” többgenerációs programmá.

Ebben az évben szeretnénk a Somogy Vármegyei klubok számát növelni, és több közös programot szervezni.

Perkó Magda



Klubvezetői kirándulás Lakitelekre

Az agyagosszergényi Közi Horváth József Katolikus Népfőiskola és az „Életet az éveknek” Győr-Moson-Sopron Vármegyei Klubtanácsa között 2023-ban megkezdődött partneri együttműködés eredményeként a megyei szervezethez tartozó klubvezetőknek a Népfőiskola a saját költségén 2026 februárban, kétnapos, egy éjszakás tartózkodást szervezett Lakitelekre, a Hungarikum Ligetbe. Autóbuszunk Petőházáról indult, utolsó felszállóhely Győr, majd Budapest érintésével érkeztünk a helyszínre, ahol már várt ránk idegenvezetőnk, Faragó-Szentkirályi Márta. Segített a becsekkolásnál, majd a szobák elfoglalása után finom ebéddel kínáltak bennünket. Márta bemutatta a Ligetet. Megnéztük a Lovardát, az épület alakja egy kitárt szárnyú madárra emlékeztetett, a pincét, a Hungarikum Hotel, a Ligetszépe Gyógyfürdőt, ahol a délután további részét töltöttük. A fürdő vize, tisztasága kifogástalan.



Vacsora után összejött a csapat, történetek, viccek mesélése következett egy-egy nótával, dallal megtűzdelve.

Reggeli után idegenvezetőnkkel átsétáltunk a Magyar Népművelődési Intézet Székházába. Az impozáns épületet kísérővel körbe jártuk, megnéztük a kiállításokat, köztük a számunkra is ismerős „ASzakkör” kiállított tárgyait is.

Visszatérve a Hungarikum Ligetbe, az előző nap nem látott épületeket néztük meg. A kápolnát, a jurtákat, a Hungarikum kiállítást, a Géniuszok Csarnokát, a Csillagdában egy 20 perces vetítést láthattunk, ami örökre bevésődött elménkbe.

Nagyon szép és tanulságos élményben volt részünk, felfedeztük a Hungarikum Liget kincseit. Lehetőségünkhöz mérten visszatérünk klubtagjainkkal egy kirándulás keretében, mert ezt egyszer legalább mindenkinek látni kell!

Ebéd után élményekkel gazdagodva indultunk haza. Mégegyszer köszönjük a Közi Horváth József Népfőiskola munkatársainak: Magyarász Eszternek és Szalai Vikornak a lehetőséget erre a csapatépítésre.

Nagyné Anikó
a tarjánpusztai Nyugdíjasok Egyesülete



Klubvezetők képzése a Mátrában

Mátraszentlászlón, a Parrag Panzió Mátra adott otthont annak a 2 napos rendezvénynek, amit a Heves megyei klubvezetőknek szerveztünk. A panzió országos szervezetünk legújabb partnere. A képzés célja az volt, hogy a résztvevők megerősítsék vezetői, szervezési és kommunikációs képességeiket, valamint új ötleteket és módszereket kapjanak klubjaik működtetéséhez.

A képzésen összesen 32-en vettek részt, akik aktív, elkötelezett hozzáállással kapcsolódtak be a közös munkába, és saját tapasztalataikkal is gazdagították a foglalkozásokat.

Az első nap fókuszában a klubvezetői szerep állt. Foglalkoztunk a vezetői feladatokkal, a közösségépítés fontosságával, valamint a generációs sajátosságokkal. Interaktív módszereket alkalmaztunk, többek között csoportos beszélgetéseket, helyzetgyakorlatokat és tapasztalat megosztást. Előadó érkezett Egerből, Égető Ildikó közgazdász személyében, aki a mesterséges intelligenciáról tartott egy igen érdekes előadást. A résztvevők nyitottan és őszintén osztották meg saját kihívásaikat és jó gyakorlataikat.

A második napon a programok szervezése, az önkéntesek bevonása, valamint a konfliktuskezelés és

a hatékony kommunikáció került előtérbe. Külön figyelmet fordítottunk arra, hogyan lehet a klubtagokat hosszú távon motiválni és aktívan bevonni a közösségi életbe. A nap során gyakorlati példákon keresztül dolgoztuk fel a felmerülő kérdéseket.

A képzés végén a résztvevők visszajelzései alapján elmondható, hogy a program hasznos és inspiráló volt számukra. Többen kiemelték, hogy megerősítést kaptak eddigi munkájukhoz, valamint új szemléletet és konkrét ötleteket vihetnek haza klubjaik mindennapi működésébe.

A helyszín maximálisan hozzájárult ahhoz, hogy jól érezzük magunkat, a finom ételek, a nagyszerű kiszolgálás és a gyönyörű természeti környezet különösen kiegészítette mindazt, hogy a nyugodt, feltöltődést segítő hangulat kialakuljon.

A Mátra lenyűgöző, a hóesésnek köszönhetően a táj mesébe illővé vált, mintha porcukrot szórtak volna rá. Ebben a milióban élményszerű volt mindazt átélni, amit a két napos közös tanulás és tapasztalatcsere nyújtott.

Összességében a 2 napos képzés sikeresen hozzájárult a nyugdíjas klubvezetők szakmai fejlődéséhez és a közösségi munka megerősítéséhez.

Lázár Tünde megyei elnök

Tánctalálkozóra vár benneteket az Országos Kulturális Bizottság!

A tánc minden formája felemelő és magával ragadó, még azok számára is, akik csak nézői az előadásnak. Aki táncol boldog, tánc közben nem lehet szomorúnak lenni. A tekintet, a mozdulat, a gesztus közvetíti a gondolatok nagy részét. Táncalatt kimutathatók a pillanatnyi érzelmek is. Tánc közben mindenki az lehet, ami csak lenni szeretne abban a pillanatban.

Baynai Beáta gondolata: „A tánc ott kezdődik, ahol a szavak véget érnek.”

Várunk minden táncolni szerető és táncot kedvelő nyugdíjas társunkat műfaji megkötés nélküli a „Perdülj, fordulj!” Tánctalálkozóra 2026. március 17-én 10 órai kezdéssel a KULT7-be, 1075 Budapest, Király u. 11.

Szecsódi Józsefné

Ha február, akkor farsang!

Mi így buliztunk Balatonmáriafürdőn az Őszidő Nyugdijas Klubban!

A farsang a vízkeresztkor (január 6.) kezdődő és a húsvéti böjtöt megelőző hamvazószerdáig tartó, zajos télbúcsúztató és tavaszváró időszak, amely az ókori pogány termékenységvarázsló, valamint a középkori keresztény hagyományok ötvözete. Nevének eredete a bajor-osztrák „vaschang” (böjt előtti éjszaka) szóra vezethető vissza. Ez a párválasztás, a bálók, a maszkos felvonulások és a vidám lakomák ideje.



A farsang a párválasztás időszaka volt és egyben fontos „esküvői szezon”, mivel a húsvéti böjt időszakában már tilos volt esküvőt tartani. Erre utal az ünnepnapok elnevezése is, például az első menyegzős vasárnap = vízkereszt utáni első vasárnap, vővasárnap = farsangvasárnap, az ifjú férj az após kontójára fogyasztott.

A falvakban a legények szervezték a bálókat. A lányok rokonai bokkrétát adtak a kiszemelt legénynek, aki a farsang végén nyilvános színvallásként a kalapjára tűzte. A báli szezon és táncmulatság lényege az eljegyzés volt.

Na, nálunk a klubban nem volt eljegyzés! Bokkrétája is csak a születésnapját ünneplő elnökünknek, Anfer Lajosnak volt.

Az álarcos felvonulásunk moderátora Horváth Tiborné, Ilcsi volt. Köszöntötte a jelenlévőket, közöttük Balog Mátyást, Balatonmáriafürdő polgármesterét és Erikát, a feleségét, Kovács Józsefet, Balatonkeresztúr polgármesterét és fele-

ségét Mártit, akik jelenlétükkel megtisztelték rendezvényünket. Majd Mentovics Éva farsangi versét adta elő.

Figyelem, figyelem! Közhírré tétetik! Az Őszidő várának királya február havának 10. napjára farsangi mulatságot hirdet a vidámság, a tánc, a finom ételek szerelmesei számára!

Kezdődjön a mulatság!

A lóvátett lovag és szíve hölgyének nyitótáncával elkezdődött a jelmezes felvonulás. Majd „JULIKÓ SZAN” következett, a japán Gésa, hagyományos legyezős táncot járva. Majd érkezett a kondás a malackáival. Óh, micsoda kulturális élmény! Egy Munkácsy modell! A Rózsehordó nő is ellátogatott hozzánk. Egy üde színfolt, aki egy csodálatos virágos rétről érkezett, A Pillangó!

Figyelem! Figyelem! Repülőgép érkezik. Esthajnal táncsoportunk bemutatója következik! Táncukat az ismert sláger zenéjére ropják.

*„...Távozik és érkezik itt mindenféle ember,
egyre száll a sok-sok gépmadár.*

Reptér – Lobog a szélben a szélzsák.

(Reptér) – Villognak egyre a lámpák.

(Reptér) – Repülni hív a magas ég.

Reptér – Lobog a szélben a szélzsák.

(Reptér) – Villognak egyre a lámpák.

(Reptér) – Repülni mindig szeretnék....”

A farsangi mulatság folytatódott. A „talpalávalóról” Tislér István és Csöndör Ferenc gondoskodtak. A finom ebédet pedig Anfer Magdi és Markóné Edit készítették.

Álljon a bál, amíg állhat.

Nyaggassuk a citerákat

Körbe-körbe csak vidáman!

Maszk nélkül, meg maskarában.

Így mulattunk mi!

Perkó Magda





Farsangi mulatság Harkányban

Mint minden évben, idén is megrendeztük a hagyományos farsangi bált Harkányban, melynek főszervezője Vanyur Sándor volt. Az esemény színvonalas, vidám hangulatú programokkal, finom ételekkel és zenés szórakozással várta a vendégeket.

A rendezvényre több településről is érkeztek meghívottak: Csúzárról, Villányból, Drávaszabolcsról, Siklósról és még számos környékbeli helységből is szép számmal jöttek vendégek, akik együtt ünnepeltek a harkányiakkal.

Az est fénypontja a nagy sikert aratott „boszorkatánc” volt, amelyet Nagy Marika örömtánc-oktató vezetésével adtak elő. A látványos produkció mosolyt csalt minden jelenlévő arcára, és igazán emlékeztetessé tette az estét.



A harkányi nyugdíjas csoport tagjai is nagy számban vettek részt a rendezvényen. Vanyur Sándor külön köszönetet mondott a csoportnak az aktív részvételért és a segítőkész hozzáállásért, amely nagyban hozzájárult a bál sikeréhez.



A farsangi mulatság ismét bebizonyította, hogy a közösség ereje, az összefogás és a jókedv minden évben felejthetetlen élményeket teremt Harkányban.

Darlaczi Anna

Ha farsang, akkor vidámság...

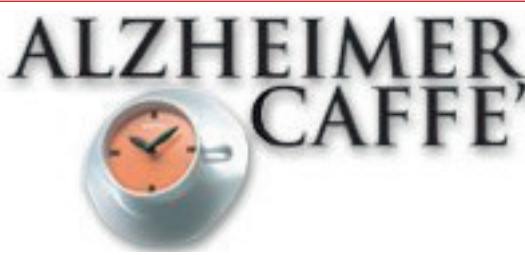


Megyei szervezetünk második alkalommal tartott farsangi bált, melyet egy vidám hangulatú verssel nyitottunk meg.

A megjelent nyugdíjasok közül 23-an öltöztek be ötletes jelmezekbe. Volt zenebohóc, sziámi ikerpár, virágárus, törökbasa, lilaruhás hölgy, Kató néni, indiai nő, maharadzsa és felesége, apáca, cowboy, seriff, Hernádi Judit. A bevonulást cigánylányok zárták fergeteges tánccal. Ezután mindenki izgatottan várta a tombola sorsolást.

Klubtagjainkból 130-an vettek részt ezen a vidám délutánon.

Novella Istvánné



Meghívó az V. kisteleki rendezvényre

A Napsugár Otthon Lakóiért Alapítvány és a kisteleki Városi Nyugdíjas Klub szeretettel meghívja az Alzheimer café rendezvényére

Szakmai Szemmel Szerető Szívvel – egészségügyi vizsgálatok, előadások, mozgások és kötetlen beszélgetések

Helyszíne: Klebelsberg Kuno Művelődési Központ Kistelek, Petőfi utca 7-9.

Időpontja: 2026. április 27.

10 óra megnyitó: egészségügyi szolgáltatások, bemutatkozások, előadások:

GEERS hallásszűrés, látás vizsgálat, Kisteleki Egészségfejlesztési Iroda (EFI): vérnyomás és vércukorszint mérés, Kormányosné Váradi Ildikó: délelőtti testmozgás, Elit kényelmi cipők bemutatkozása, Berkemann lábbelik, dr. Duray Péter Bemer fizikai érterápia tájékoztató és bemutató, Szabóné Vígh Erika életvezetési és lelki tanácsadó.

11 órától előadások:

- dr. Duray Péter reumatológus-belgyógyászorvos a Bemer fizikai érterápia tájékoztató és bemutató;
- dr. Majerné dr. Avramov Katalin pszichiáter szakorvos: Emlékezet elvesztése, avagy demencia – az emlékezetvesztés jövője;
- Kerepeczki Magdolna intézményvezető, Napsugár ISZI CSCSVM: Idősek aktívan a Napsugár Otthonban;
- Losoncz Tímea dietetikus, Kisteleki Egészségfejlesztési Iroda: A szellemi frissesség megőrzése a dietetikus tükrében;
- Ráczné Bukor Anita: az alapellátás helyi lehetőségei;
- Németh Gerda pszichológus: Kommunikáció a gyakorlatban – a demenciában szenvedő és gondozója.

Közreműködnek: Víghné Lócskai Krisztina, a Nyugdíjasklub örömtánc csoportja, Kujberné Kuklis Erika grillázs bemutatkozása, Nyugdíjasklub gyertyaöntői, Napsugár kézművesek, Levendulatündér.

A rendezvényen való részvétel díjmentes, de előzetes regisztráció szükséges, melyhez hívja a 06-20-2300033 telefonszámot (adománygyűjtő dobozban elhelyezett adományát szeretettel köszönjük).

Kóstoló a szeretet asztalnál (kávé, tea, szendvics)

További elérhetőségeink: e-mail: szalaine@gmail.com, www.nolak.hu

A rendezvényen képfelvétel és hanganyag készülhet, a fényképet kiadványokban is megjelentethetjük, esetleg (pl. egy konferenciára, pályázati elszámoláshoz) továbbíthatjuk.

Szalai Józsefné,
a kuratórium elnöke



Kistelek Város Önkormányzata,
Kisteleki Egészségfejlesztő Iroda
„Életet az éveknek” Csongrád Megyei
Szervezete,
„Életet az éveknek” országos szervezete



Bortúra a Solar szervezésében

Tartson velünk egy remek pünkösdi programon,
íme a részletek:

Időpont: 2026. május 23-25.

Programcsomag tartalma:

2 éjszaka szállás félpanziós ellátással

Az érkezés napján:

Borkóstoló Csurgón a 400 éves

Csokonai pincében

Második nap:

Borkóstoló Horvátországban, ahol a durdevaci szőlőhegy remek borait kínálják finom vacsorával egybekötve

(A programokra autóbusszal és idegenvezetőnkkel utazunk.)



Részvételi díj: 66.900 Ft/fő + IFA

IFA: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 5.000 Ft/éj

„A meal without wine is like a day without sunshine.”
Az étel bor nélkül olyan, mint a nap napfény nélkül”
(Robert Mondavi)

Húsvétoljunk együtt a Solarban!

Időpont: 2026. április 3 és 6. között

Csomagtartalom:

- 3 éjszaka szállás félpanziós ellátással

- 1 db egész napos

gyógyfürdőbelépő

- ünnepi étkek

- locsoló bál

- a híres nagyatádi tojásfa megtekintése, idegenvezetőnk és egy kis pálinka kíséretében



Részvételi díj: 66.900 Ft/fő + IFA

Extrakedvezményes hosszabbítási díj: 15.000 Ft/fő/éj + IFA

Az idegenforgalmi adó 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár 5000 Ft/éj

Szenzációs Gyerekkedvezményünkről szívesen tájékoztatjuk!

Májusi

Gyógykúra Akció a Solarban



Amit kínálunk:

2026. május 3 és 9. között:

- 6 éjszaka szállás légkondicionált – felújított zuhanyzó prémiumszobában félpanziós ellátással

- 15 db gyógykezelés és 6 napi fürdőbelépő

- korlátozott számban a gyógyfürdőben orvosi vizsgálat is elérhető

Részvételi díj:

121.800 Ft/fő + IFA (Amely tartalmazza a gyógykúra árát is)

Egyágyas felár: 5.000 Ft/éj

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

A fenti árak esetében más kedvezmény nem érvényesíthető!

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.

Solar Majális

Várjuk szeretettel egy szuper hosszú hétvégén, ahol a tavaszi színek, a virágba borult kisvárosunk utcái, a városi majális programjai, a Solar vendégszeretete, a gyógyfürdő és persze jó idő kíséri minket 4 napon át!



Időpont: 2026. április 30 és május 3. között

A csomag tartalma:

- 3 éjszaka szállás félpanziós ellátással

- 1 db egész napos gyógyfürdő belépő

- Májusfa állítás – munkára és nótázásra fel!

- Környékbeli borkóstoló zsíroskenyér partyval

- Városi programok – Nagyatádi Majális (részletek hamarosan)



Részvételi díj: 66.900 Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 5000 Ft/éj



Hotel Solar Nagyatád

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

Tel.: 82/504-135, 30/500-3135, 30/448-0050

marketing@hotelsolar.eu

Szeretettel várjuk!

