



# Életet az éveknek

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

**2025. március**



Mozgással - Tudással  
az Aktív Időskorért  
2025

Szövetségünk sikeresen zárta a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2024 című programot. Azért, hogy Szövetségünk folytathassa a megkezdett szakmai munkát, s így az aktív életmód, a jobb életminőség minél szélesebb körben az idősödők és idősek mindennapjait jellemezhesse, új pályázatot nyújtottunk be. Az elnyert támogatási összeg lehetőséget adna arra, hogy partnereinkkel közösen szervezzünk programokat az ország minden területére eljutva. A szervezés még tart, de két meghirdetett programról már beszámolhatunk.  
(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

Januárban elindult a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025 című pályázati programunk előkészítése, február 24-én pedig elkezdődött a kommunikációs online képzés. Ugyancsak örömmel értesítetek benneteket, hogy egyre bővül a kedvezményeket biztosító szolgáltatók száma.

A nyugdíjas fogyasztói kosárról, az emelkedő áraknak a nyugdíjasokra mért hatásairól, az infláció alakulásáról szintén itt olvashattok.

(Tovább olvasom)



Online és személyes kommunikációs találkozók

Az idén alkalmunk nyílik arra, hogy a szervezet és a klubok tevékenységét tervezetebben és láthatóbban kommunikáljuk. Ennek érdekében havonta online és személyes kommunikációs találkozót szervezünk, két találkozó között pedig egy alkalommal további konkrét kérdésekkel is megkereshető a kommunikációs tanácsadó. Az első találkozó bemutató anyagát a weboldalunkról letölthetitek.

(Tovább olvasom)



Együttműködés a Petőfi Irodalmi Múzeummal

Tájékoztatunk benneteket, hogy szövetségünk 2025 februárjában együttműködést kezdett a Petőfi Irodalmi Múzeummal. Az együttműködés keretén belül a szövetség partnereivel való találkozóra már a múzeum épületében került sor.  
(Tovább olvasom)



Klubról klubra, megyéről megyére rovatunkban Győr-Moson-Sopron, Baranya, Pest, Heves, Csongrád-Csanád vármegyei klubok eseményeibe kukkanthattunk be, illetve a Magyar Kultúra napja alkalmából a Kabai Nyugdíjasok Baráti Egyesületénél rendezett ünnepségről olvashattok. Ugyanitt jelentkezhettek a „Szólj Költemény!” Versmondók Országos Találkozójára is.

(Tovább olvasom)



Köszöntjük új tagjainkat!

Örömmel tájékoztatlak benneteket arról, hogy 2025. január-februárjában az Országos Elnökség 23 klubokat vett fel ellenzavazat és tartózkodás nélkül a Szövetség tagjai közé. Összesen 2072 klubtaggal lettünk gazdagabbak!!! Köszönet az áldozatos munkátokért!  
(Tovább olvasom)

## „Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság, elnöke Lázár Tünde \* Felelős szerkesztő: Szőke Rozália \* Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva  
Kiadja: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége \* Cím: 1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. emelet  
Tel./Fax: +36-1-3270118 \* Lapzártá: minden hónap 25-e \* E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com  
web: www.eletetazeveknek.hu \* Belső terjesztésre! \* ISSN 2.9.1./1003-1/2005



## Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2025

Szövetségünk sikeresen zárta a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2024 című programot. Azért, hogy Szövetségünk folytathassa a megkezdett szakmai munkát, s így az aktív életmód, a jobb életminőség minél szélesebb körben az idősödők és idősek mindennapjait jellemezhesse, új pályázatot nyújtottunk be. Az elnyert támogatási összeg lehetőséget ad arra, hogy partnereinkkel közösen is szervezzünk programokat az ország minden területére eljutva. A szervezés még tart, de két meghirdetett programról már beszámolhatunk.

### Gyalogló hírek: regionális klubvezető találkozó

Rendszeres időközönként szervezünk nyílt napot és a gyalogló klubtalálkozót. Április 8-án Nagycenken kerül sor a következő találkozásra, ahol a szakmai munkán túl alkalom nyílik az ismerkedésre, tapasztalatcserére, az újonnan érkezőknek a gyaloglás előnyeinak a megismerésére. A program a Széchenyi kastély dísztermében kezdődik tíz órától. A rendezvény védnöke: Barcza Attila, országgyűlési képviselő.



#### A programból:

10:00 Megnyitó és köszöntő beszédek – Csorba János, Nagycenk polgármestere, Vadász Zoltán, a Nagycenki Széchenyi Kastély divízió vezetője, Monzpart Zsolt, a Monzpart Sarolta Egészséges Életmóddért Alapítvány kuratóriumi elnöke.

10:30 Brummer Krisztián, jogász, politológus. Előadásának címe: Gróf Széchenyi István, a döblingi barlang harcos oroszlánja.

11:15 Közös gyaloglás a Széchenyi emlékhelyhez (5 km)

12:15 Ebéd a Kastély kávézóban

Koszorúzás a Széchenyi Mauzóleumban

További részletek a [mosa.hu-n](http://mosa.hu-n).

#### Tematikus gyalogló hetek

Az Alapítvány célja a mozgásra buzdításon túl a közösségek erősítése, ezért minden évben játékos versenyeket szervezünk klubjainknak. Március témája a Víz világnapjához kapcsolódik, és március 17-től 24-ig tart.

Részletek a [mosa.hu-n](http://mosa.hu-n), valamint az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata (OGYIK) Facebook oldalán.

### Erődtúra Komáromban

A komáromi Nyugdíjas Egyesület a NYOSZ-szal közösen szervez egy erődtúrát március 27-én, melyre szeretettel hívunk benneteket.

Túra útvonal:

Találkozás a Turinform előtt 9 órakor. Megnézzük a Trianoni emlékművet, ezután indulunk át Révkomáromba. Ott a sétáló utcán fogunk menni, betérünk az Európa udvarba, majd sétánkat folytatva elérünk az Öreg várig. Ide is bemegyünk, körbe járjuk. Ezután egy másik útvonalon indulunk vissza. A túra kb. 7 km és ha minden simán megy (és miért ne menne) 14 óra környékén érünk vissza! Ha van kérdésetek, mindenre szívesen válaszolok! Lesz idegenvezetőnk Szili Ferenc személyében. Bátran kérdezzetek tőle!

Visszaérve lesz lehetőség egy ebéd elfogyasztására, a közelben van egy étterem és egy pizzázó.

Kérlek benneteket jelezzetek vissza hányan jöttök és hányan kértek ebédet!

Szeretettel várunk benneteket!

**Langschadlné Mészáros Ágota**

**és a Komáromi Nyugdíjas Egyesület tagjai**

A válaszokat erre az email címre kérem: [langschadlne.agi@gmail.com](mailto:langschadlne.agi@gmail.com)

## Kedves Klubtagok!

Legyünk túl a nehezen! A nyugdíjas fogyasztói kosárral számított árindex decemberben 0,5%-kal emelkedett az előző hónaphoz, és 3,7%-kal az 1 évvel korábbihoz képest. A nyugdíjas árindex az utóbbi két évben 22,7%-kal, az utóbbi három évben 41,3%-kal nőtt. A tizenkettedik hónapban a – hatósági árak, nyers élelmiszerek és üzemanyagok figyelmen kívül hagyásával – éves összehasonlításban számított maginfláció 4,7%, a múlt év egészében 4,6% volt, ami azt mutatja, hogy a következő hónapokban a bázishatás figyelembevételével az árindex további emelkedésére kell számítani. Ezt a hatást 2025 januárjában és februárjában éreztük is.

Az élelmiszerek fogyasztói ára decemberben az általános inflációnál nagyobb mértékben, 5,4%-kal, a múlt évben, 2,8%-kal emelkedett az 1 évvel korábbihoz képest. Ugyanakkor az élelmiszerárak az utóbbi két évben 29,4%-kal, az utóbbi három évben összességében drasztikus mértékben, 63,1%-kal emelkedtek. Decemberben a liszt ára 36,2%-kal, a tojásé 21,9%-kal, a tejé 19,5%-kal, a gyümölcs- és zöldséglevéké 17,3%-kal, a vajé 16,4%-kal, az étolajé 13,7%-kal, a friss zöldségé 8,2%-kal, a friss hazai és déligyümölcsöké 5,1%-kal, a sertéshúsé 4%-kal, a marhahúsé szintén 4%-kal emelkedett, míg a száraztésztáé 7,1%-kal mérséklődött. Emelkedett az újságoké és a folyóiratoké 14,9%-kal, a gyógyszereké 3,1%-kal.

A háztartási energia csoportba tartozó termékek ára – a KSH adatközlése szerint – 0,5%-kal csökkent; ezen belül a szénéé 2,4%-kal, az elektromos energiáé 0,3%-kal emelkedett, a távfűtésé változatlan maradt, míg a vezetékes gázé 0,4%-kal, a tűzifáé 6,2%-kal mérséklődött. A járműüzemanyagok ára 8,3%-kal nőtt az 1 évvel korábbihoz viszonyítva. A szolgáltatások éves összehasonlításban számottevően, 6,8%-kal drágultak. A sportrendezvény és a múzeumi belépő ára 9

,4%-kal, a járműjavításé 10,5%-kal, a háztartási szolgáltatásoké 9,5%-kal, a lakásjavítás és -karbantartásé 8,9%-kal, az üdülési szolgáltatásé 7,1%-kal emelkedett, és a postai szolgáltatás is 15,6%-kal került többbe, mint 1 évvel azelőtt. A személyszállítás, a víz- és a csatornaszolgáltatás díja – a rezsicsökkentés összefüggésben – ugyan nem változott, de következményként az infrastruktúra és a szolgáltató tevékenység minőségromlását vonta maga után. Erre sokan panaszkodtak. A színházjegy ára 9,7%-kal, a lakbér 12,6%-kal, a

telefon- és az internet-szolgáltatás díja 4,7%-kal nőtt.

A nyugdíj-emelkedés mértéke 2025 januárjában 3,2% volt. A fentiek tükrében – és persze, a személyes tapasztalataink birtokában – főleg a „kisnyugdíjasok” helyzete nehéz. Kérlek benneteket, figyeljetek egymásra jobban!



Januárban elindult a Moz-gással-Tudással az Aktív Időskorért 2025 című pályázati programunk előkészítése. Decemberben valameny nyi megyei elnök megkapta azt a jelentkezési lapot, amelyen felsoroltuk, mely programokra lehet jelentkezni, melyekhez tud a pályázat szakembert és anyagi forrást biztosítani. 50 millió forintról van szó!!! Határidőre megérkezett az összesen 20 jelentkezési lap – a 19 megyei szervezet és Budapest –, kb. kétharmada, 13 szervezet jelentkezése a különféle programokra. Bízom benne, hogy amikor ezt az írást írom, már minden megyei szervezetünk élt ezzel az egészen kivételes lehetőséggel.

Nagy örömmel írom, hogy február 24-én elindult a kommunikációs online képzés. A 90 perces előadás interaktív részeibe sokan kapcsolódtak be. Volt, amikor 62 klubtagunk volt az „előadóteremben”. A képzés tematikáját megismerhetitek, ebben a Hírlevélben közre is adjuk. Ha szeretnétek a következő alkalommal részt venni az előadáson, jelentkezsetek.

Ugyancsak örömmel értesítelek benneteket, hogy egyre bővül a kedvezményeket biztosító szolgáltatók száma. A hírlevélben is, de a honlapon is nyitunk egy oldalt, illetve egy könyvtárt, hogy megismerhessétek kik és milyen szolgáltatásokat kínálnak nekünk.

Legyen tavasz! Napsütést kívánok minden kedves Klubtagnak!

Üdvözlettel:

**Hegyesiné Orsós Éva**



## Együttműködés a Petőfi Irodalmi Múzeummal

**Tájékoztatunk benneteket, hogy szövetségünk 2025 februárjában együttműködést kezdett a Petőfi Irodalmi Múzeummal. Az együttműködés keretén belül a szövetség partnereivel való találkozóra már a múzeum épületében került sor.**

**A Petőfi Irodalmi Múzeumot** 1954-ben az akkori kulturális minisztérium hozta létre. Az újonnan alapított múzeum megörökölte az 1909-től kiállítóhelyként működő Petőfi Ház tekintélyes gyűjteményét.

1899-ben, a költő halálának 50. évfordulóján merült fel a gondolat, hogy Petőfi kéziratai, a rá vonatkozó tárgyi emlékek, relikviák, róla készített képzőművészeti alkotások állandó kiállítására és tárolására egy központi emlékhelyet, egyfajta ereklyetárat hozzanak létre Budapesten. A Petőfi Házat 1909-ben a Petőfi Társaság kezdeményezésére nyitották meg széles körű társadalmi összefogással, a közadakozásban az arisztokratáktól a városi testületeken keresztül a községekben rendezett gyűjtésekig mindenféle rendű és rangú személy részt vett. A Petőfi Társaság megvásárolta az író halála után Jókai Mórnak vejevel, Feszty Árpáddal közös Bajza utcai házát, s a Ház így egyúttal a Jókai-emlékeknek is őrzője és ápolója lett.



A Petőfi Házat 1945-ben bombatalálat érte, a gyűjtemény pedig a Fővárosi Múzeum kezelésébe került. A Petőfi Ház az 1950-es évek elejétől Petőfi és Jókai mellett József Attilának és Ady Endrének a dokumentumait is gyűjtötte, ez a helyzet önálló temény pedig a Fővárosi Múzeum kezelésébe került. A Petőfi Ház az 1950-es évek elejétől Petőfi és Jókai mellett József Attilának és Ady Endrének a dokumentumait is gyűjtötte, ez a helyzet önálló irodalmi múzeum létrehozását tette szükségessé. A gyűjtemény 1955-ben a József nádor téri Muráti-Teleki-palotába költözött, majd 1957-től a Károlyi-palotába, ahol nagyszabású Arany János-kiállítással kezdhette meg működését.

A múzeum fiáláljaként 1968-ban nyílt meg a svábhegyi Jókai Emlékszoba, míg a Kassák Múzeum Óbudán és az Ady Endre Emléklakás a Veres Pálné utcában 1976-ban.

Petőfi Irodalmi Múzeum mára, megnyitásának 70. évfordulóján olyan intézmény, ahol a régebbi és a kortárs irodalom kedvelői egyaránt otthon érezhetik magukat. A Múzeum célja a magyar irodalmi örökség minél teljesebb körű gyűjtése, feltárása, a klasszikus és kortárs magyar irodalom sokoldalú bemutatása és közvetítése a világ sokféleségét elfogadó, anyanyelvi és kulturális identitás támogatásának jegyében. Missziója a széles körű társadalmi beágyazottság megvalósítása, a kulturális emlékezet ébrentartása és folyamatos gazdagítása az irodalom és a társzművészetek közötti párbeszéd személyes és közösségi élményeinek biztosításával.

**Figyelmetekbe ajánljuk a múzeum programjait, kiállításait, melyeket folyamatosan meghirdetünk a honlapunkon is. Kiváló programlehetőség egy-egy budapesti rendezvény után.**

A március 15-i egésznapos ünnepi programsorozat az alábbi linken elérhető: <https://pim.hu/esemenyek/marcius-15-1>  
A programok előzetes online regisztrációval ingyenesen látogathatók.

## Tájékoztató a szövetséghez tartozó klubok adatnyilvántartó adatbázisáról

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége az adatkezelés, a klubnyilvántartás egységesítése érdekében 2024-ben pályázatot nyert, és a pályázat útján elnyert pénzügyi keretből megrendelt egy adatnyilvántartó programot, melyet 2024 áprilisától kezdődően folyamatosan vezetett be. Szövetségünk részére olyan online tagságnilvántartó szoftver készült, mellyel a klubok nyilvántartása országosan egységes, egyszerű, rendszerezett, átlátható és naprakész lehet.

A klubok adatai egy helyen és egységesen kezelhetők, egyszerűen elérhetők. A tagságra vonatkozó kimutatások, a nyilvántartott adatok alapján való szűrések a tagság kezelésének, az egyesületi ügyek intézésének új dimenzióját nyitotta meg. Minden adathasználó számára egyedi belépéssel, külön jogosultsággal működő rendszer!

A következő időszakban – várhatóan 2025. április 1-től – minden hozzánk tartozó klub vezetője látni fogja a saját klubjának nyilvántartott adatait. A vármegyei szervezetek – elnökei is mint adathasználók láthatják a vármegyei klubok előbb felsorolt adatait – a vármegyéből pedig adatkezelői

jogosultságot szerzett, általuk megnevezett megbízottak/adatkezelők közreműködésével kezelhetik – olvasási lehetőség, adatok módosítása, új klub felvétele, klub törlése stb. – a hozzájuk tartozó megyei klubok adatait.

A klubok csak a magukra vonatkozó adatokat, a tagdíj információkat, eseményeket, és a számukra megosztott dokumentumokat, üzeneteket, kedvezménykártyát érhetik el. A klubok csak olvasási lehetőséggel rendelkeznek, a rendszerbe adatok beírására – adatkezelésre – nincs és nem is lesz lehetőségük!

A kedvezménykártya bevezetésével a klubok, illetve a klubok tagjai egészségüket, szabadidejüket eltöltését támogató szolgáltatásokat vehetnek majd igénybe. A kártyahasználatának szabályai kialakítás alatt állnak és erről a későbbiek során külön útmutató kerül kiadásra a kártyák kiadásával egyidejűleg. A klubkártya kiadásának alapfeltétele a klub éves tagdíjának befizetése legkésőbb március 20-ig!

**Zavaros József**  
projekt koordinátor

Az Egészségügyi Bizottsága tájékoztatója

## Tovább népszerűsítettük a gyaloglást, az örömtáncot és a tornát...

Az Egészségügyi Bizottság 2023 második felében alakult meg azzal a céllal, hogy az idősödő korosztály számára programokat javasoljon és koordinálja azok sikeres megvalósítását az egészségtudatos életmód kialakítására, megvalósítására, életminőségük javítására.

A bizottságba a vármegyei elnökök javaslata alapján kerültek be a tagok. Az elmúlt év tapasztalata azt mutatta, hogy sajnos nem minden vármegyei delegált tag kapcsolódott be a bizottság munkájába, melynek változásához segítséget kértem az országos vezetőségétől.

A bizottsági tagokkal a kapcsolattartás többnyire online formában történik, az elmúlt évben egy alkalommal került sor személyes munkacsoport találkozóra.

2024-re elkészültek a vármegyékben tervezett egészségügyi jellegű programtervek, megvalósításukat nagy érdeklődés kísérte.

A bizottság 2024 évi munkájáról elkészült a beszámoló, illetve a 2025-re tervezett munkaprogram. Kiemelkedően magas volt a mozgással kapcsolatban szervezett eseményeken résztvevők száma. Bizottságunk figyelemmel kísérte a „Mozgással Tudással az Aktív Időskorért 2024” projekt keretében szervezett programokat. Ehhez kapcsolódóan sikerült tovább népszerűsíteni a gyaloglást, az örömtáncot és a tornát.

Több helyen sikeresen zajlottak a prevencióval kap-

csolatos előadások és a különböző szűrővizsgálatok. Praktikus és hasznos információkat sikerült átadni az egészségkárosodás miatt otthonában ápolt családtagok ellátásához. (pl. különféle kényelmi eszközökhöz, gyógyászati segédeszközökhöz történő hozzájutás, otthonápolási szolgálatok igénybe vételének lehetőségei stb.)

Több vármegyében kiemelkedően nagy hangsúlyt kaptak a memória zavarokhoz kapcsolódó programok. Ehhez kapcsolódóan indult el a munkacsoportban egy újszerű, kiváló kezdeményezés: Információs adattár, illetve internetes tájékoztató oldalak létrehozása az országban működő Alzheimer Caféről. Munkacsoportunk ezt a programot kiemelten kezeli, a demencia probléma körével együtt szélesebb körben kívánunk foglalkozni.

Ehhez kapcsolódóan elindult egy előkészítő munka, tervezünk egy ún. „belső munkacsoport” létrehozását, ami a fenti program sikeres megvalósítását segíti. Ehhez kapcsolódik az egészségügyi bizottság március 3-i elnökségi ülése, ez alkalommal készítettük elő a március végére tervezett országos bizottsági munkacsoport összehívását is.

A vármegyei bizottsági tagoktól folyamatos információt szeretnénk kapni a 2025 évben tervezett illetve megvalósított programokról, melyeket eljuttatunk a Hírlevélen keresztül a szövetség klubtagjaihoz.

**Kovács Erzsébet,**  
az egészségügyi bizottság elnöke

## Köszöntjük új tagjainkat!

Örömmel tájékoztatlak benneteket arról, hogy **2025. január-februárjában az Országos Elnökség 23 klubot vett fel ellenszavazat és tartózkodás nélkül a Szövetség tagjai közé. Összesen 2072 klubtaggal lettünk gazdagabbak!!! Köszönet az áldozatos munkatékért!!!!**

Az új rend szerint a Hírlevelünkben is közzé tesszük a listát, amit itt olvashattok! Ezzel együtt kérjük a megyei vezetőket, hogy a hozzá tartozó klubokat értesítse.

**Vidám Margaréták Hencidai Folklór Csoport** (4123 Hencida, Balassa u. 7.)

**Hagyományőrző Klub Bősárkány** (9167 Bősárkány, Kossuth u. 23.)

**Mátészalkai Napsugár Nyugdíjas Egyesület** (4700 Mátészalka, Kölcsey út.2.)

**Szegedi Százszorszép Népdalkör** (6724 Szeged, Eszperanto u. 1.)

**Szatymazi Nőegylet Közhasznú Egyesület** (6763 Szatymaz, II. Körzet 115.)

**Napfény Nyugdíjas Klub** (8761 Pacsa, Civil Ház)

**Vidám Emberek Közössége** (2458 Kulcs, Ősz u.3.)  
Játékkal az évekért (2483 Gárdony, Nemzedékek Háza)

**Ezüstök Klub** (7400 Kaposvár, Németh István Fásor 2.)

**Mozgáskorlátozottak Balassagyarmati Egyesülete** (2660 Balassagyarmat, Jópalócok útja 45.)

**Ipolytornáci Palóc Hagományőrző Kör** (3138 Ipolytornác, Rákóczi út 26.)

**Postás Nyugdíjas Egyesület** (6791 Szeged, Bölcs u. 25.)

**Sarudi Nyugdíjas Klub** (3386 Sarud, Kossuth u. 23.)  
**Mozdulj Debrecen Szenior Tánc és Életmód Klub** (4033 Debrecen, Szent Anna út 11.)

**Thomas Mann utcai Gyalogló Klub** (4033 Debrecen, Thomas Mann u. 45.)

**Mozdulj Debrecen Tematikus Séta Klub** (4033 Debrecen, Szent Anna u. 11.)

**Levendula Tánc csoport** (2836 Baj, Kossuth L. u. 15.)

**Őszirózsa Nyugdíjas Klub** (8253 Révfülöp, Tánccsics u. 8.)

**Szihalmi Nyugdíjasok Baráti Köre** (3377 Szihalom, Hunyadi út 138.)

**Vidám Táncosok Klubja** (7632 Pécs, Aidinger János u. 17.)

**Erzsébeti Nyugdíjas Klub** (7661 Erzsébet, Fő u. 135.)

**Úrhidai Nyugdíjas Egyesület** (8142 Úrhyda, Kossuth u. 68.)

**Kertbarát Nyugdíjas Klub** (9086 Töltéstava, Széchenyi u. 47.)

**Rábca Dalkör és Rábca – Parti Szenior Örömtánc Csoport Abda** (9151 Abda, Petőfi u. 19.)

**Rábca Dalkör és Rábca – Parti Szenior Örömtánc Csoport Abda** (9151 Abda, Petőfi u. 19.)

Ezen kívül a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség elnöksége 27/2025.

(02.25.) EH. számú határozatával döntött arról, hogy a **Veresegyház és Környéke Többcélű Társulás Idősügyi Tanácsot** (2112 Veresegyház Fő út.35./ levelezési cím: 2113 Erdőkertes, Fő tér 4.) a Szövetség pártoló tagjai sorába felveszi azzal, hogy az Idősügyi Tanácsban lévő 14 klub teljes jogkörű tagságot kap a Szövetségben.

# Március



Mágnes Miska



Rozsda Lovag és Fránya Frída



Mária főhadnagy



A Cirkuszhercegnő



Együtt az Autistákért Gála



A mosoly országá



Jekyll és Hyde



Monte Cristo grófja

### További előadásaink:

Szegény Dzsoni és Árnika

Túl a Maszat-hegyen

Veszedelemes Viszonyok

Anne Frank naplója/ A képfaragó

Hello Barbra! - Nádaszi Veronika estje  
Barbra Streisand dalaival

Fajka Zsanett

☎ 30/011-77-97

✉ fajka.zsanett@operett.hu

🏠 1065 Budapest, Nagymező utca 19.



BUDAPESTI  
OPERETT SZÍNHÁZ

## Szólj költemény!

Kedves Nyugdíjas Társaink, „Életet az Éveknek” Klubtagok!

Az Országos Kulturális Bizottság meghirdeti a „Szólj költemény!” Versmondók Országos Találkozóját.

**Találkozó helyszíne:** K11 Művészeti és Kulturális Központ (Budapest, Király utca 11. 1075)

**Találkozó időpontja:** 2025. április. 10. 10 óra

Szeretettel várjuk versmondó nyugdíjas társainkat.

Várjuk a környékbeli-és budapesti verset szerető látogatókat is.

Eredményes felkészülést kívánunk!

**Országos Kulturális Bizottság**

## NEVEZÉSI LAP

### az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” „SZÓLJ KÖLTEMÉNY!” VERSMONDÓK ORSZÁGOS TALÁLKOZÓJA

Kedves Nyugdíjas Tagjaink!

Az Országos Kulturális Bizottság verseket kedvelő nyugdíjas társaink részére versmondó találkozót hirdet.

A találkozó helyszíne: K11 Művészeti és Kulturális Központ (Budapest, Király utca 11. 1075)

A találkozó időpontja: 2025. április 10. 10 óra

Nevezési határidő: 2025. március 27.

Jelentkezési cím: [generacio2017@gmail.com](mailto:generacio2017@gmail.com)

Kérjük megadni a következő adatokat:

Résztevő neve: .....

Lakcíme (Vármegye is): .....

.....Telefonszáma: ..... E-mail címe:.....

Klubja neve: .....

Klubja címe: .....

A műsorszám címe, szerzője: .....

A műsorszám időtartama: **(max. 5 perc)** .....

Kísérők száma: .....

„Életet az éveknek” Klubszövetség tagja: igen - nem (A megfelelőt, kérjük aláhúzni!)

Dátum: .....

aláírás

Kérjük, a Nevezési lapot pontosan töltsétek ki és a határidőt vegyétek figyelembe.

Köszönjük!

## A Magyar kultúra napja a Kabai Nyugdíjasok Baráti Egyesületénél

Egyesületünk a hagyományokat megőrizve emelkedett, szép, és tartalmas kulturális programmal ünnepelte a Magyar kultúra napját. Gere Gyuláné az egyesület elnöke elmondta, hogy milyen fontos szerepet töltünk be a város kulturális életében a közösségek, művészeti csoportok, alkotókkal közösen, akik itt Kabán őrzik és tovább adják, gyarapítják a nemzet kulturális értékeit.

Az egyesült tagja, Szilágyiné Lajter Magdolna ünnepi megemlékezésében kiemelte, hogy a Magyar kultúra mi magunk vagyunk, azzal, ahogyan élünk, amiben hiszünk, amit lehetőségeinkhez mérten képesek vagyunk megteremteni és továbbadni.

Tagjaink közül többen több rendszerváltást is megélték, így 1988 szilveszter éjjelén a Himnusz hangjai mellett majdnem mindenki arra gondolt amire Kölcsey, hogy bárcsak a nemzetnek víg esztendeje lenne.

A Németh Miklós által vezetett kormány megadta a változás felé vezető utat. A rendszerváltás egyik jelentős lépése volt, hogy 1989 január 22. napját jelölték meg a kultúra napjának, mivel Kölcsey Ferenc 1823-ban ezen a napon tisztázta le egy nagyobb kéziratcsomag részeként és jelölte meg dátummal [Csekén](#) a [Himnusz](#) kéziratát.

E naptól datálható, hogy minden év ezen napján ünnepi megemlékezést tartunk.

Ez az a nap, amikor főhajtással emlékezhetünk meg legfontosabb közös kincsünkről, amely egy kicsit megkülönböztet bennünket más népektől. Nem különb és nem több, mint a többi nemzet kultúrája, de mégis különös töltséggel bír: nemzetmegtartó erővel, amely összeköt bennünket Kabától Erdélyig, Európa szívéig a különböző földrészeket át.

A mi kis városunkban is több olyan rendezvény megtartására is sor került, ahol ünnepi köszöntők és vidám események tették színessé a 202 éves Himnusz születésnapját, ami nagy horderejű a magyarság életében.

A nap jelentőségével kapcsolatban, ünnep, kultúra, nemzet, múlt, jelen, jövő, közösség és szavak jelentése és értelme együttesen keverednek. Nem véletlenül, hiszen ahogy a cseppben a tenger, úgy Kabának is a teljes magyar nemzet sorsa, történelme, kultúrája is benne van. Ha van magyar hely a Kárpát-medencében, akkor a mi kis városunk Kaba is a történelem része.

Valamennyien megborzongunk, ha a Himnuszt énekeljük, vagy halljuk egy ünnepi eseményen. Mert a himnuszunkról bátran mondhatjuk, hogy egyetlen magyar embert sem hagy érintetlenül. Tisztelettel adózunk neki és másoktól is megköveteljük azt.

Ezért is fontos ünnepelnünk Kölcsey Ferencet, az önmagát, testi gyengeségeit, betegségeit legyőző rendkívüli embert, az alkotót, aki a Himnusz megírásával és természetesen életművével a magyar nemzeti önazonosság tudat megkerülhetetlen személyiségévé vált.

Államiságunk, nemzeti létünk látható szimbólumai, a Szent Korona, a nemzeti címer, az országzászló mellett szövegében és zenéjében a Himnusz reprezentálja leginkább a magyar nemzet egységét, múltját, küldetésstudatát, de reménybeli jövőjét is.

Ilyen örökséget birtokolni nemcsak határtalan öröm és

büszkeség, hanem hatalmas felelősség is. Örökösök vagyunk és a város közösségének tagjai is.

Mindnyájan és mindenkiért felelősek vagyunk! Rólunk is ítéletet mond majd a bennünket váltó generációk sora, nem mindegy mi hangzik majd el az akkori közösség ünnepén!

A Magyar Kultúra Napját ünnepeljük, azt a napot, amely évezredek történelmünket meghatározta és a jövőben is ezt teszi majd minden magyar közreműködése által és általunk is.

Méltón illeti meg a megemlékező napot az ünnep szó, hiszen jogosan van mit ünnepelnünk, amelyre büszkék lehetünk.

Tagjaink több egyesületben is közreműködnek, sőt a városi rendezvények aktív szereplői is, tettekkel is igazolják, hogy kiveszik a részüket a magyar kultúra ápolásából.

Az Egyesület megalakulása óta is ezen az úton jár. A hagyományok ápolása és a magyar kultúra megtartása emberi természetességéből és a városunk iránt érzett szeretetről szól. Az idősebbek már pontosan tudják, hogy magyar emberként fontos küldetést kaptunk!

Európa védőbástyájává avatott bennünket a történelem. És álltuk az idők viharait, a véres csaták borzalmaival. Kabai emberekként is fontos szerepet töltöttünk és töltünk be a magyar kultúra megőrzésében. A teljesség igénye nélkül, ha csak néhány nagy Kabai szülöttet, és alkotó embert említünk meg mint: Mácsai Sándor zenepedagógust és kórusvezetőt, Gonda Ferencet, aki a kulturális élet motorja volt, vagy Dede Kálmán tanítót, Fábrián István tanító zeneszerzőt, és nem utolsó sorban Sári Gusztávot, aki tanítóként aktívan tevékenykedett az oktatásért. Ők valamennyien sokat tettek a településért és továbbvitték azt az örökséget, amit a szülőföldjüktől kaptak.

Amikor megemlékezünk dicső nagyjainkról vagy egy-egy történelmi eseményről, akkor tiszteletből cselekszünk. Tiszteletből őseink iránt és példát mutatva a jövő generációjának! Rajtunk áll, hogy félvállról vesszük-e kötelességünket vagy teljes mellszélességgel kiállunk hagyományaink mellett!

A kultúra napja akkor válik igazi ünneppé, ha a feladataink jegyében számvetést is készítünk: Ápoljuk-e és őrizzük-e anyanyelvünket? Tiszteljük-e és továbbadjuk-e hagyományainkat, népszokásainkat?

Úgy hisszük igen! A mi közösségeink a kultúra kovácsai, mert mindent megtesznek azért, hogy az utódaink is megtanulhassák és tovább adják majd idővel azt az örökséget, aminek az alapjait valaha elődeink tették le. Ma mi visszük tovább, s reméljük lesznek követőink, akik átörökítik mindazt, amit mi megőriztünk.

A megemlékezés ünnepi hangulatot teremtett azzal a szent meggyőződéssel, hogy amit teszünk, azzal közösségünket, nemzetünket, jövőnket szolgáljuk.

A megemlékezés Kodály szavaival zárult: Nincs megalakulás magyarságban és művészetben!

*Szilágyiné Lajter Magdolna*

## Győrsági Nefelejcs Egyesület farsangi bálja



Február 17-én farsangi bálra gyűltünk össze, a szépen feldíszített klubterembe vártuk a vendégeinket, a tápi Bokréta klub tagjait.

Hamarosan meg is érkeztek, akiket nagy szeretettel fogadtunk. Ezután mindenki elfoglalta helyét az ízlésesen megterített asztaloknál. Rövid beszélgetés után neki is láttunk a „Kincskeresésnek”. Sajnos nem voltunk elég leleményesek, a „Kincset” nem találtuk meg.

A következő program a jelmezesek felvonulása volt. A DJ remek zenéjére táncoló jelmezesek nagy tetszést arattak. Utána kezdődtek az ügyességi játékok, ezekben mi is és a vendégeink is jeleskedtek.

A versengés után indult a Limbó-hintó, majd a Szelemlonvat lufikkal nehezítve. Még várt ránk egy kis megmértetés, a páros tánc lufival. Nagyon küzdöttünk, de a táncot ismét a tavalyi győztes pár nyerte meg.

A változatos programok után elfogyasztottuk a vacsorát, süteményeket, üdítőket.

Nagyon jól éreztük magunkat, valamennyien részt vettünk az est sokszínű forgatagában, majd a vendégeinktől elbúcsúzva bezártuk a 2025. évi télbúcsúztató farsangi bálunkat.

*Veér Tiborné egyesületi elnök*

## Harkányban farsangoltunk

Kitűnő hangulatú farsangi mulatságra gyűltek össze Baranya nyugdíjasai Harkányban.

Az összejövetel egyben a Harka-Kör fennállásának 25 éves jubileuma is volt.

**Hosszúné Dávid Éva**, a város alpolgármestere kedves szavakkal köszöntötte az ünneplőket, majd **Vanyúr Sándor** klubvezető visszaemlékezését követően elismerő oklevelet kaptak az alapító tagok és az egyesület támogatói.

Eljött a rendezvényre **Sípos Imréné, Jolika** a megye korábbi klubszövetségi elnöke és megtisztelte jelenlétével az ünnepséget **Bédy István** korábbi polgármester is.

**Képünkön: Vanyúr Sándor, Hosszúné Dávid Éva, Bédy István, Sípos Imréné, Kárpátiné Kovács Zita**



## Farsang Petőházán

Február 5-én a petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület fánk sütéses farsangot tartott. A jó hangulathoz a két maskarásunk, Erdődyné Kökény Ágnes és Márk Lászlóné is hozzájárult. Amikor már mindenki jól lakott a fánkkal, a nóta járt körbe. Kellemes délutánt tölthetett együtt ez a maroknyi csapat, mert sajnos az egyesületet sem kímélte a betegség.

Február 7. Folytatva a fánk sütést, az egyesület tagjai a petőházi iskola igazgatónőjének felkérésére közel nyolcvan fánkot készítettek a nebulóknak a farsangjukon. Természetesen boldogan tettek eleget a megkeresésnek, ilyen eseményeken közelebb kerül egymáshoz a két korosztály.

*Kissné Horváth Júlia*





## Csobánkai Vadvirág Nyugdíjas Klub: Az életöröm új hulláma

A Pest megyei Csobánka közösségi életének egyik legszínesebb és legaktívabb szervezete az idén már 36 éves Vadvirág Nyugdíjas Klub, aminek 50 körüli tagsága heti rendszerességgel találkozik a helyi közösségi házban. A klub tagjai nemcsak a klubnapokon találkoznak, hanem számos kulturális és szórakoztató programon vesznek részt együtt.

A klub tagjai barátságokat ápolnak és közösen tervezik a programjaikat. A rendszeresség és a közösségi szellem mindenkit arra ösztönöz, hogy aktívan vegyen részt a klub életében. A Vadvirág Nyugdíjas Klubon belül saját kórus és táncsoport is működik. Ezeket a művészeti csoportokat gyakran meghívják a térség rendezvényeire, és állandó fellépői Csobánka közösségi eseményein is.

A zene és a tánc egyaránt fontos szerepet játszik a tagok mindennapjaiban, segítve őket abban, hogy megőrizték lendületüket, miközben ápolják a hagyományokat. Évente többször rendeznek zenés, táncos bált „Nosztalgia party” címen a közösségi házban, ahol a múlt slágerei nyomán a régi idők hangulata is megelevenedik. A „Nosztalgia party” idén februárban a farsang jegyében zajlott. A zenés, táncos mulatság során értékes nyereményeket sorsoltak ki tombolán és több jelmezes produkciót is megtekinthettek a vendégek.

A klub tagjai rendszeresen szerveznek kirándulásokat és folyamatosan tartják a kapcsolatot a környék más nyugdíjas szervezeteivel, ezzel is erősítve a térségi, közösségi hálózatot.

A csobánkai Vadvirág Nyugdíjas Klub példamutató tevékenységével és összetartásával a Pest megyei község teljes lakossága számára inspiráló példa. Rámutat, hogy nem csak az ifjúság lehet tele élémmel, közösségi összetartással és kulturális gazdagsággal.

## Aki táncol boldog...

A Nyugdíjas Szervezetek „Életet az Éveknek” Fejér Megyei Szövetsége február 26-án szervezte meg a „Tánc, tánc, tánc” Megyei Tánctalálkozót a Székesfehérvári Községi és Kulturális Központban. A fellépők a táncok sokszínűségét vonultatták fel a táncot kedvelő társaik előtt.

„A tánc a lélek érzéseit a test mozdulataival fejezi ki, és méltó arra, hogy a zenéhez és a költészethez hasonló szerepet töltsön be – vallotta Cesare Negri olasz táncos koreográfus. A tánc minden formája felemelő és magával ragadó, kimutathatjuk, kimutatjuk érzelmeinket. A tekintetünk, a mozdulataink, a gesztusaink közvetítik gondolataink nagy részét. Aki táncol boldog, tánc közben nem lehet szomorúnak lenni. A tánc felemelő és magával ragadó még annak is, aki csak nézi. Baynai Beáta szerint: A tánc ott kezdődik, ahol a szavak véget érnek.”

A bevezető gondolatok után fergeteges, színes táncok bemutatójának voltak részesei a megjelent nyugdíjasok.

**Szecsődi Józsefné**



## Farsangi mulatság Mezőszemerén

A farsang az év egyik legszínesebb és legvidámabb időszaka, amikor a tél elmúlását ünnepeljük, és közösen készülünk a tavasz érkezésére a hagyományok, multságok és ízek bűvöletében. Ez a multságokkal és bőséges lakomákkal teli időszak vízkeresztől (január 6.) egészen a hamvazószerdát megelőző húshagyó keddig (március 4.) tart.

Télbúcsúztató programot szervezett a mezőszemerei Derűs Asszonyok Nyugdíjas Klub és a Kék Nefelejcs Hagyományőrző Egyesület. A rendezvényen részt vettek: a település polgármestere, a képviselő testület tagjai és a megyei nyugdíjas szervezetek képviselői. A produkciókat a helyi szervezetek biztosították. Láthattunk táncokat, énekeket és humoros jeleneteket. A fellépők sorát a fiatalos, lendületes és igazán nőies csoport a DODI TRIBAL Egyesület műsora zárta. A farsangi multságáról a finom fánk sem hiányozhatott. Köszönjük a nagyszerű élményt, a fergeteges hangulatot, az ízletes vacsorát, a finom süteményeket és a szervezők nagyszerű munkáját.

**Molnár Irén és Bukta Mária  
egyesületi vezetők**

## Mosonszolnok mindent vitt!

A már hagyományosnak tekinthető snapszer kártyaversenyt 13. alkalommal szervezte meg a RÁBA Győri Nyugdijas Egyesület. Ebben az évben is az Életet az Éveknek Klubszövetség Győr-Moson-Sopron vármegye programjának része volt a vetélkedés. A szervezők szeretettel és finom ételekkel, italokkal fogadták a február 24-én 10 órára szervezett versenyre érkezőket. A klubszövetséghez tartozó nyolc klubból több mint 40 klubtagot neveztek. A sajnálatos megbetegedések miatt a klubok száma hatra, a versenyzők létszáma 38-ra csökkent.

A résztvevőket a szervező klub nevében Lazur Tiborné Erzsike köszöntötte, majd Lazur Tibor ismertette a versenyszabályzatot, ami után a sorsolás szerinti párosok asztalhoz ültek.

A jól szervezett és rutinosan lebonyolított verseny végig jó hangulatban telt, és a párok közül egy-



re több mosonszolnoki klubtag került ki győztesen. A négyes döntőben még ott volt Szabó András rábatamási klubtag is, de a dobogóra már nem sikerült felkerülnie, így három mosonszolnoki játékosnak tapsoltak a versenytársak.

A versenyt Varga József sport és szabadidő felelős értékelte, aki megköszönte a színvonalas szervezést a Rába Győri Nyugdijas Egyesületnek, a verseny szervezésében és lebonyolításában közreműködő klubtagoknak, valamint a versenyzők helytállását.

Felkérte a szervezőket a díjak átadására a totális győzelmet arató mosonszolnokiaknak:

- I. helyezett: Kollár Istvánné Ószirózsa Nyugdijas Klub Mosonszolnok
- II. helyezett: Horváth Tibor Ószirózsa Nyugdijas Klub Mosonszolnok
- III. helyezett: Horváth Tiborné Ószirózsa Nyugdijas Klub Mosonszolnok



## A kártya, ami összeköt

Harmadik alkalommal rendezte meg egyesületünk Gyöngyöshalászon a megyei rómi és ulti versenyt. A programon a heves megyei csapatokon kívül Hajdú-Bihar vármegyéből Kaba, Pest vármegyéből Pomáz és Maglód, Nógrád vármegyéből pedig Bátortereny képviselője is megmérettette magát. A versenyre 84-en neveztek be, a rómi versenybírói feladatot Varga Györgyné, az ulti versenybírói munkát pedig Varga György vállalta. Mindkét já-

tékban 3-3 forduló svájci rendszerben történik a verseny; a fordulók 3x7 kör Rómi és 3x15 kör Uti írásos formával.

A helyi művelődési ház adott otthont az összejövetelnek, a gyöngyöshalászi önkormányzat jóvoltából pazar vendéglátásban volt részünk. Hálásan köszönjük Pásztor János idősbarát polgármester támogatását.

**Sípos Lászlóné**  
Gyöngyösbokréta nyugdijas Egyesület





## Versmondó verseny Agyagosszergényben

Agyagosszergényben február 25-én a Közi Horváth József Népfőiskola ismét megrendezte a Horváth Piroska versmondó versenyt. József Attila műveiből válogathattak a résztvevők. Az idei versenyre az „Életet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron vármegyei klubszövetség hét egyesületéből – Lébény, Levél, Ménfőcsanak, Kapuvár-Garta, Babót, Rábatamási, Petőháza – 11 versmondó érkezett.

A petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesületet két hölgy, Ábrahám Ferencné és Asztalos Gyuláné képviselte. Asztalos Gyuláné II. helyezést ért el, de senki sem távozott üres kézzel, hiszen minden résztvevő emléklappal gazdagodott, ahogy Ábrahám Ferencné is.

**Kissné Horváth Júlia**



## Meghívó a IV. 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

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

Időpontja: 2025. április 28. 10 órától egészségügyi szolgáltatások, bemutatkozások:

GEERS hallásszűrés, látás vizsgálat, Kisteleki Egészségfejlesztési Iroda (EFI): vérnyomás és vércukorszint mérés,

Kormányosné Váradí Ildikó: délelőtti testmozgás, Czérna Szabolcs: ganoderma gomba jótékonyága,

Lázár Tünde: bemer fizikai érterápia, Elit kényelmi cipők bemutatkozása,

14 órától előadások:

- Dr. Majerné Dr. Avramov Katalin pszichiáter szakorvos: A demenciával való megküzdés orvosi szemmel – gyakorlati tanácsok
- Czérna Szabolcs: ganoderma gomba jótékonyága

- Kerepeczki Magdolna intézményvezető, Napsugár ISZI CSCSVM: Idősek aktívan a Napsugár Otthonban.

- Losonczi Tímea dietetikus, Kisteleki Egészségfejlesztési Iroda: A szellemi frissesség megőrzése a dietetikus tükrében,

Közreműködnek: Szélné Bradanovics Bernadett, a Nyugdíjasklub örömtánc csoportja, a Makka Móda szenior sportruházat bemutatkozása.

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 készíthető, a fényképet kiadványokban is megjelentethetjük, esetleg (pl. egy konferenciára, pályázati elszámoláshoz) továbbíthatjuk.

**Szalai Józsefné**

# Tapasztalja meg a hallás új dimenzióját!

MOST  
**50%\***  
kedvezményel



Phonak Audéo  
Sphere™ Infinio

## Próbálja ki a hallókészülékek új, forradalmi generációját!

A **Phonak Audéo Sphere™ Infinio** háttérzajtól függetlenül, 360 fokos körben garantálja a hangok érzékelését, bárhol is érkezzenek. A dedikált AI chip lehetővé teszi a minden eddiginél tisztább beszédértést, hogy **Ön soha ne maradjon le egyetlen beszélgetésről**, egyetlen szóról sem.

Gyógyászati segédeszköz. A társadalombiztosítás által nem támogatott készülék.

Raufér, S., Kohlhauer P., Jehle, F., Kühnel, V., Preuss, M., Hobi, S. (2024). Spheric Speech Clarity proven to outperform three key competitors for clear speech in noise Phonak Field Study News retrieved from <https://www.phonak.com/evidence>

[www.geers.hu](http://www.geers.hu)

**Geers**   
A Sonova brand

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