



Életet az éveknek

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

2026. május

Aktív
Magyarország
Mozgással - Tudással
az Aktív Időskorért
2026

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 2026 áprilisában tovább folytatta az Aktív Magyarország Államtitkársága által meghirdetett „Mozgással–Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” pályázathoz kapcsolódó programok előkészítését és megvalósítását.

A havi programokról szóló összefoglaló alatt néhány olyan írást adunk közre, amelyek az egyes programelemek megvalósulását mutatják be.

(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

Mit várok az új kormánytól? Elég sok mindent. Nehéz örökséget vesz át, ezért nem várok csodát. Van, aminek a rendbetételéhez sok pénz kell (lásd egészségügy, közlekedés, oktatás, szociálpolitika), csak lassú és fokozatos javulást és a kedvező tendenciák elindulását várom, és nem azonnali látványos eredményeket.

(Tovább olvasom)



Jubileumok, szakmai sikerek és a nagy találkozások tavasza a Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Szervezetének közösségében. Ahogy a 2026-os esztendő tavasza teljes pompájába öltözött, úgy telt meg tartalommal és lélettel vármegyei szervezetünk naptára is. Az elmúlt hetekben bebizonyítottuk: legyen szó szakmai munkáról, hagyományőrzésről vagy aktív kapcsolódásról, a Jász-Nagykun-Szolnok vármegyei nyugdíjas közösség ereje töretlen.

(Tovább olvasom)



Online térben zajló vetélkedők Zalából – Zalai szervezetünk elnöksége pedig 2020-ban Covid 19 címmel, majd pedig Poézis 21 címmel hirdetett szépirodalmi vetélkedőt próza és líra kategóriákban. A covid járvány elmúltával a Poézis vetélkedők sorozata nem szakadt meg, mert 2022-ben, majd pedig 2024-ben és most 2026-ben is sor került erre a vetélkedőre:

(Tovább olvasom)



Klubról klubra, megyéről megyére rovatunkban többek között a Tatabányán táborozott a Forgó-Orsók Foltvarró Egyesületről olvashattok, amelyet hagyományosan minden évben március közepén tartunk meg. A tatabányai kollégium biztosít helyet a csoportnak ehhez a programhoz. Tágas, szép környezetben végezhetjük ezt a szép közös munkát.

(Tovább olvasom)



Célkeresztben az Alzheimer Cafék helyzete és működése

Az egészségügyi bizottság felvette a kapcsolatot az önkormányzatokkal, hogy tájékozódjanak az Alzheimer Cafék helyzetéről, működéséről.

(Tovább olvasom)



Tekeverseny Petőházán

Győr-Moson-Sopron megyei klubtanács szervezésében Petőháza rendezte meg a Rábaközi tekeversenyt. 12 csapat küzdött azért, hogy minél több fát dobjon.

(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 * 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!

Tudom, hogy közöttünk is vannak, akik örülnek a kormányváltásnak, és vannak, akik nem. A mi dolgunk továbbra is az idősödők és idősek érdekeinek képviselése. Feladatunk, hogy aktívan hozzájáruljunk minden kedves klubtagunk, általában is az idősödők és idősek minél jobb életminőségének alakításához. Ezt tesszük akkor, amikor arra biztatunk mindenkit, ne legyen magányos, csatlakozzon valamelyik klubunkhoz vagy hozzon létre ismerőseiből, barátaiból, egy kisközösségből újat. Ezt tesszük, amikor nagyrendezvényeket szervezünk Balatonfüreden, Sümegen, Parádfürdőn, Sopronban, Hajdúszoboszlón 250 vagy akár 600 tagunknak. Tagjaink olyan közösségbe kerülnek, olyan élmények részeseivé válnak, ami maga az öröm forrása. De ezt tesszük akkor is, amikor új programokat indítunk el! Memóriatrénekek képzését indítjuk el egy prágai alapítású központ segítségével! És ezért dolgozunk akkor is, amikor az Ezüstgazdaság konferencián igyekszünk felhívni a piaci szektor tagjainak a figyelmét arra, hogy az idősödő emberek értéket jelentenek fogyasztóként és munkaerőként is.

Mit várok az új kormánytól? Elég sok mindent. Nehéz örökséget vesz át, ezért nem várok csodát. Van, aminek a rendbetételéhez sok pénz kell (lásd egészségügy, közlekedés, oktatás, szociálpolitika), csak lassú és fokozatos javulást és a kedvező tendenciák elindulását várom, és nem azonnali látványos eredményeket.

Azt azonban tényleg nagyon várom, hogy ismét legyen érdemi párbeszéd a civilek és a kormányzat között. És ez nem is kerül pénzbe! A civil szervezetek (NGO-k) a demokrácia alappillérei: önkéntes alapon, a kormányzattól függetlenül működnek a közjóért. Jelentőségük a társadalmi problémák kezelésében, az emberi jogok védelmében, az államhatalom ellenőrzésében és a közösségépítésben rejlik, így erősítik a részvételi demokráciát és a társadalmi kohéziót.

A mi szervezetünkben hihetetlen erő van. Tagjaink

száma folyamatosan gyarapszik, erős a hálózatunk. És nemcsak erő van a szervezetünkben, hanem tudás, tapasztalat, ami közel négy évtized alatt tett bennünket ismertté és elismertté. Ezt a tudást és tapasztalatot szeretnénk a jövőben még szélesebb körben megosztani, szerepet vállalni új területeken. Bízom abban, hogy ismételten kitüntetett helyünk lesz a párbeszéd új fórumain.

Várom azt is, hogy az olyan kiváló szakmai programok, együttműködések, aminek a részesei voltunk az Aktív Magyarország Program keretében, megmaradjanak. Az elmúlt két és fél év alatt szakmai és anyagi támogatással nemcsak sok jó programot valósíthattunk meg, amelyek egy része már a mindennapjaik részévé vált, hanem kapcsolatrendszerünk is bővült, új tudásra, szemléletre, élményekre tettünk szert. Köszönjük a Program valamennyi munkatársának a munkáját, a jó együttműködést.

Kedves Klubtagok!

Május 12-én találkozni fogunk 120 klubvezetővel, akik egynapos képzésre érkeznek Budapestre. Hamarosan találkozni fogunk a megyei elnökökkel is. Küldöttgyűlésre készülünk. Ezek a fórumok alkalmasak arra, hogy az előttünk álló feladatokról beszéljünk. Arra biztatlak benneteket, olvassátok el a 2025. év munkájáról szóló beszámolót, fogalmazzátok meg a következő időszak legfőbb feladatait, és kérjétek a klubvezetőket, a megyei elnököket, a küldötteket, osszák ezt meg az országos szövetség vezetőivel is.

Szép májust kívánok nektek!

Hegyesiné Orsós Éva



Ízutazás Kondoroson



Örömtánc Pásztón



Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2026

Beszámoló a 2026. áprilisi eseményekről

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 2026 áprilisában tovább folytatta az Aktív Magyarország Államtitkársága által meghirdetett „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” pályázathoz kapcsolódó programok előkészítését és megvalósítását.

Gyaloglóversenyek és gyaloglónapok szervezése

Áprilisban több megyében is elindult a gyaloglóverseny. Április 1-jén Zalában a Zalaegerszegi Szív és Érbeteg Egyesület gyaloglásán indították útjára a „Lila szalagot”, amelyet április 16-án Hévízen adtak át a II-es csapatnak.

Borsod-Abaúj-Zemplén megyében, Miskolcon az Új Avas Nyugdíjas Egyesület április 20-án kezdte a gyaloglást, majd április 24-én Tíbolddarócon adták át a szalagot.

Április 20-án Komárom megyében is elindult a „Lila szalag” gyaloglás. A Komáromi Nyugdíjas Egyesület gyaloglóklubja kezdte a gyaloglást, az első állomás Szőny volt, április 27-én.

Április 24-én Monspart Sarolta halálának 5. évfordulóján több megyéből is csatlakoztak tagjaink a meghirdetett emlékgyalogláshoz. Ezen a napon Pest vármegye kezdeményezésére a Normafánál került sor az ünnepélyes szalagindításra. Voltak, akik a megyéjükben emlékeztek meg, és ezt az eseményt összekötötték a „Lila szalag” gyaloglással, a szalag átadásával.

A kardióösvények népszerűsítése

A kardió tanösvény programra jelentkezők elküldték az általuk tervezett időpontokat a gyaloglásra és az élő vagy online előadásokra is. Egyeztetések folynak a program megvalósításáról a Szent Ferenc Kórház munkatársával.

Örömtánc-események szervezése

E programponton belül áprilisban négy esemény volt. Április 23-án Tamásiban közös örömtánccal ünnepelték meg a Tánc világnapját. Nyolc örömtánc csoport és az „Életet az éveknek» Tolna vármegyei szervezetének klubtagjai gyűltek össze, így közel 180-an táncoltak együtt. Április 25-én pedig Pásztón a Művelődési Ház adott otthont annak a találkozóknak, amelyre mintegy 120-an érkeztek Nógrád vármegyéből. Mindkét program hangulatát a nevetés, az életöröm határozta meg.

Április 29-én két helyszínen is szerveztek örömtánc-programot: Baranya vármegyében, Pécsváradon és Fejér vármegyében, Székesfehérváron.

Memóriatréningek szervezése

A pályázati programban résztvevő megyék időpontjait és az oktatók személyét véglegesítettük.

Az első oktatás április 24-én Erdőkertesen volt. Hat klubból összesen 20-an vettek részt a programon. A mnemonikákon (az agyi memória növelésének módszerei) és a neuroplaszticitást (az agy azon képessége, hogy egész életen át képes megváltoztatni szerkezetét és működését a tapasztalatok, a tanulás, a környezeti hatások vagy sérülések hatására) fejlesztő feladatokon túl a testi egészség fontosságára is kitértek a tréning alkalmával. Játékokon, egyéni és csoportos kihívásokon túl a balkezes írástól a közös kánonban éneklésig, az egyensúlygyakorlatoktól a kreatív definícióalkotásig minden tevékenységben aktívan és elmélyülten vettek részt tagjaink.

Az „Ízutazás” program megvalósítása

A program keretén belül elsőként április 18-án Kondoroson szerveztek Gasztronapot. Az esemény középpontjában a görhe nevű finomság elkészítése állt, amit kóstolással kötöttek egybe. A szervezők a hagyományos receptet a mai kor igényeihez igazítva, korszerű formában készítették el, hogy még vonzóbb legyen. Az újra gondolt, egészséges hozzávalók felhasználásával összeállított ételt a Kondorosi Együtt az Egészségért Egyesület tagjai készítették el, majd különböző lekvárokkal kínálták a résztvevőknek.

(folytatás a 4. oldalon)

Beszámoló a 2026. áprilisi eseményekről

(folytatás a 3. oldalról)

Kulcsemerképzés

Május 20-22. között valósul majd meg a Kulcsemerképzés, a megyei elnökök képzése. Az elnökök visszajelzései alapján megtörtént a szállodafoglalás, a program összeállítása. A szövetség saját költségvetése terhére színházlátogatást is szervez.

Memóriatrénerek képzése

Meghatároztuk az idősekkel és idősedőkkel foglalkozó, alap- és szakellátásban dolgozó szociális és egészségügyi szakemberek, tanárok számára szervezett memóriaképzés időpontját és helyszínét. A programra 2026. szeptember 8-10-e között kerül sor, a szervezők hozzákezdték a program meghirdetéséhez, a kapcsolódó dokumentumok elkészítéséhez.

Élményfesztiválok szervezése

Az Élményfesztivál programpontra is többen jelentkeztek. Áprilusra nem terveztek fesztivált a klubok, májusban két esemény is megvalósul majd a pályázati programon belül.

Klubvezetők továbbképzése

2026. május 12-én Budapesten, a Benczúr utcai irodaházban kerül majd sor 120 klubvezető továbbképzésére. Az országos rendezvényre a klubvezetők a megyei klubok számának arányában jelentkezhetnek. A pályázati program céljainak, feladatainak ismertetése után 4 előadáson vesznek majd részt a regisztráltak: 65+nyugdíjasok és a dezinformáció; Facebook-használat a klubok életében, lehetőségek, kockázatok; konfliktusok kezelése közösségi szinten; elektronikus klubnyilvántartás és a kedvezménykártya használata. Ezt követően fórumot tartunk a közösségi élet fejlesztési lehetőségeiről, majd a képzés végén értékelő, visszacsatoló kérdőív kitöltésére kerül sor.

A havi programokról szóló összefoglaló alatt néhány olyan írást adunk közre, amelyek az egyes programelemek megvalósulását mutatják be.

Hegyesiné Orsós Éva

elnök

A MOSA és az „Életet az éveknek” közös programja régebb óta fiataloknak

Gyönyörű időben, közel 400 résztvevővel zajlott le a Monspart Sarolta Emlékgyaloglás április 24-én, pénteken, a Normafánál. Országszerte pedig, több mint 70 helyszínen, közel 5 ezren gyalogoltak Saci emléke előtt tisztelegve.

A Normafánál újtára indult a „lila szalag” is. Igazán büszkéek vagyunk arra, hogy ezt a gyaloglóprogramot az „Életet az éveknek” Pest megyei szervezete kezdeményezte. Kigondolásában, kivitelezésében

kulcsszerepet játszott Peredi Erzsébet, a szervezet megyei elnöke. A Normafánál Erzsébet adta át a szalagot Szászné Kerek Judit gyalogló klubvezetőnek. A „lila szalag” – vagy más színű – elindult már a megyei szervezetek közel felében. Júniusban meglátjuk, melyik klub nyeri a túrabotokat.

Medveczki Aranka,

a sportbizottság elnöke



A Kék Duna Nyugdíjas Klub emléktúrája

Felhívást tettünk közzé közösségünk nyílt Facebook-oldalán 2026. április 10-ére, melyben Monspart Sarolta emlékére hívtuk fel a figyelmet. Tiszteletére Emlékgyaloglást szervezett a Kék Duna Nyugdíjas Klub közössége Szentendrén, az Annavölgyi víz-eséshez, melyhez bárki csatlakozhatott.

Célunk a Monspart Saroltára történő emlékezés <https://mosa.hu/eletut/> mellett a kapcsolatok ápolása a helyi és a környékbeli klubokkal, közösség-építés, közös együttlét, valamint az, hogy ismerjük meg az Anna-völgyi vízest, érezzük jól magunkat a szabadban, a szép természetben, különösen, így tavasszal! Ezzel a szervezéssel csatlakozunk a Monspart Sarolta Egészséges Életmódot Alapítvány és a MOSA Gyalogló Klubhálózata országos szintű megmozdulásához.

Ahogy már korábbi gyaloglásaink idején tettük, most szintén meghívtuk a környékbeli nyugdíjas klubok tagjait is.

Autó busszal utaztunk a Kéki kőbánya megállóig. Ezt követően nem a Szentlászlói úton folytattuk az utunkat, hanem a Bükkös-patak másik, belső oldalán, földes úton haladtunk a saját magunk által meghatározott tempóban a csodás természetben. Gyaloglás közben jól lehet társalogni, ismerkedni a társunkkal, a meghívott környékbeli klubtagokkal!

Az Annavölgyi víz-eséshez érkeve a pihenő alatt, rövid ismertetőt tartottunk a Bükkös-patakról, a víz-esésről, utána pedig sor került Monspart Sarolta életútjának rövid bemutatására. Ő a Nemzet Sportolója címmel kitüntetett tájfutó világbajnok, tizennégyszeres magyar bajnok, sífutásban hatszoros magyar bajnok volt. Számos díjat, elismerést kapott, könyveket írt egyedül is és társszerzővel is. Az országos Gyalogló Idősek Klubhálózata néven időskorúaknak népszerűsítette a mozgást, és ez az, amit mi különösen megszívelünk tanításából!

Monspart Sarolta 2021. április 24-én hunyt el. Ezen a napon, azaz 2026. április 24-én az országos megemlékezésen közösségünkben is részt vettek klubtagjaink a Normafánál tartott ünnepségen és gyalogláson (itt van Monspart Saroltának Emlék-



táblája). A Monspart Sarolta Egészséges Életmódot Alapítvány, a MOSA Gyalogló Klubhálózata az országos szintű megmozdulást az „Életet az éveknek” Országos Szövetségével közösen szervezte, az ÉÉ Pest Megyei Nyugdíjas Klubok Egyesülete ekkor indította útjára ismét a lila szalagot! A gyönyörű természeti környezetben még egy vers is elhangzott, Pilinszky János: Áldott szédület!

Visszafelé ismét gyalogoltunk, de ez már aszfaltos úton történt a buszmegállóig. Összesen kb. 4,5 km-t gyalogolt a 31 személy, akik között négyen 80 év felettek voltak!

Hálás köszönet a Szarvas Magdolna által vezetett Visegrádi Nyugdíjas Klub, a Murai Tiborné által vezetett Derús Alkony Nyugdíjas Klub (Dunabogdány), a Bátonyi Pál és Neugam Antalné által vezetett Hóvirág Nyugdíjas Klub (Leányfalu) és a Kék Duna Nyugdíjas Klub közösségéből a résztvevőknek!

Monspart Sarolta: „Aki csak a saját egészségének él, az az ember nem élhet egészségesen.”

Gombosiné Császár Ágnes klubvezető
Kék Duna Nyugdíjas Klub, Szentendre



Emléknap – megemlékezés Monspart Sarolta tiszteletére

Április 24-én méltó és meghitt keretek között emlékeztünk meg a Nemzet Sportolója címmel kitüntetett tájfutó világbajnokról, valamint sífutásban hatszoros magyar bajnokról.

A harkányi Zsigmond sétányon tartott emléknappal köszöntővel vette kezdetét, majd közös gyaloglással és futással folytatódott az arborétumnál. A résztvevők örömtáncokkal tisztelegtek emléke előtt, amelyet jó hangulatú, élő zene kísért Lacival.

A rendezvényen együtt emlékeztünk, mozogtunk és töltöttünk fel, megőrizve Monspart Sarolta szellemiségét, az aktív élet és a közösség szeretetét.

Nagy Marika Örömtánc oktatónk a következőképpen foglalta össze a nap történéseit:

„A szívem tele szeretettel és hálával... Szívből jövő köszönet mindenkinek, aki velünk tartott a mai napon Harkányban, és együtt emlékezhettünk meg Monspart Sarolta tájfutó világbajnokról, a Nemzet Sportolójáról. A Harkányi Arborétumba vezető közös gyaloglás, majd az örömtánc felszabadító pillanatai, zárás-ként pedig az élőzés vidám együttlét mind-mind felejthetetlené tették a mai napot. Külön öröm volt látni a több mint 140 táncos mosolyát, az összetartó közösséget és azt az energiát, amit együtt teremtettünk. A finom zsíros kenyér és a villányi vörös bor még hangulatosabbá tett bennünket. Hálás vagyok minden táncosnak és oktatótársamnak a közös élményért. Külön szeretném megköszönni Hosszúné David Éva alpolgármester asszony kedves szavait. Alsó Tamásnak, a harkányi Művelődési Ház vezetőjének és a Harkány Nyugdíjas klub tagjainak segítségét, támogatását. Nagyon szépen köszönjük!”

Darlaczi Anna

Együtt lépünk együtt emlékezzünk

2026. április 24. Monspart Sarolta világbajnok tájfutó halálának 5. évfordulója. Az „Életet az éveknek” országos szövetség és a MOSA (Monspart Sarolta Alapítvány) közös emlékgyaloglást szervezett országsszerte. Miskolcon a szövetség nyugdíjas klubjai a Népkerthben gyalogoltak az évforduló tiszteletére. Indulás előtt Monspart Sarolta élettörténetét Kállai

Attila sportfelelős ismertette a jelenlévőkkel. Megyénkből 8 klub 60 taggal vett részt ezen a neves kezdeményezésen. Az emlékgyalogláshoz csatlakoztak a Bükkaranyosi Általános Iskola tanulói is. A gyaloglás végén azzal búcsúztunk, hogy egy év múlva ebből az alkalomból is újra találkozunk.

Novella Istvánné



Regionális gyalogló klubtalálkozó

A MOSA és az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége közös rendezvénye

Győr-Ménfőcsanak adott helyet a MOSA Gyalogló Klubhálózat nyugat-dunántúli regionális gyalogló klubtalálkozójának április 15-én, melyen szövetségünket a „Életet az éveknek” Győr-Moson-Sopron Megyei Klubtanácsa szervezésében klubtagjaink magas létszámmal képviselték. Dr. Laczkovits-Takács Tímea, Győr Megyei Jogú Város Önkormányzatának ménfőcsanaki képviselője és a Humán-szolgáltatási Bizottság elnöke nyitotta meg a rendezvényt. Köszöntette a Bezerédj-kastély Művelődési Házban egybegyűlt több mint 180 fős közönséget. Monspart Sarolta munkásságáról és a MOSA Gyalogló Klubhálózatról az Alapítvány elnöke, Monspart Zsolt beszélt.

Az előadók között volt dr. Oszwald Péter nyugdíjas intenzív terápiás főorvos és Vass Bence, a Kapos Medical Egészség Akadémia dietetikus szakembere. Sok hasznos, gyakorlati útmutatót adtak a mindennapokra.



Bemutatkozott továbbá a rendezvény házigazdája, a Ménfőcsanaki Gyalogló Klub és vezetője, Nagy Emilné Mária, valamint a MOSA Gyalogló Klubhálózat Győr-Moson-Sopron vármegyei vezetője, Kanyik Erzsébet, akik a gyalogló élet mindennapjaiba avatták be az érdeklődőket.

Természetesen a mozgás sem maradhatott el. Baksa Kálmánné testnevelő tanárnő, a Bezerédj-kastély korábbi vezetője tartott ülőtornát, majd a nap közös gyaloglással zárult.

A program végén Monspart Sarolta tiszteletére emlékfát ültettek a résztvevők a Bezerédj-kastély parkjában.

A programot az Aktív Magyarország Program www.aktivmagyarorszag.hu) támogatta.

Hegyesiné Orsós Éva



Ízutazás – főzzünk egészséges(ebb)en

2026. április 18-án Gémesné Vajgel Ilona, a Kondorosi Együtt az Egészségért Egyesület elnöke nyitotta meg a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” pályázat támogatásával megvalósított Gasztronapot.

A megnyitó után Zalai Józsefné, Békés vármegye „Életet az éveknek” Nyugdíjas Egyesületek Szövetségének elnöke üdvözölte a vendégeket. A remek hangulatú rendezvényen többek között Prohászka Béla Venesz-díjas mesterszakács is részt vett.

A program középpontjában a görhe nevű finomság kóstolással egybekötött elkészítése állt. Az esemény megszervezésének fő célja a helyi gasztronómiai hagyományok megőrzése, újra értelmezése és élményalapú bemutatása volt.

A szervezők a hagyományos receptet a mai kor igényeihez igazítva, korszerű formában szeretnék volna még vonzóbbá tenni. Ennek megfelelően korszerűsítették Tóth Judit táplálkozási szakértő javaslatai alapján, s így a görhe nemcsak



ízletes, hanem tudatosan összeállított, egészségesebb desszertként is megállta a helyét.

Az újra gondolt, egészséges hozzávalók felhasználásával összeállított ételt a Kondorosi Együtt az Egészségért Egyesület tagjai készítették el, majd különböző lekvárokkal kínálták a résztvevőknek.

Ezúton szeretnénk köszönetünket kifejezni a támogatóknak, a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségének, a Fehér Liliom Népfőiskolának, akik a helyet biztosították számunkra, és mindazoknak, akik hozzájárultak a „Ősi receptek újra gondolva – ízutazás” rendezvény sikeres megvalósításához.

Gémesné Vajgel Ilona elnök



Elindult a gyaloglóverseny

Április 1-én több megyében elindult a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” program keretében a szalagos gyaloglóverseny. A programra a mintát a 2025-ben Pest megyei szervezetünkben elindított „lila szalag” vándorgyaloglás adta.

E program megszervezése nem kis feladatot jelent a megyei szervezeteknek. Főleg az okoz nehézséget, hogy a gyaloglásnak ez a módja komoly logisztikai kihívást jelent. Az okoz nehézséget, hogyan tudják a leghatékonyabban megszervezni az e versenybe benevezettekkel az útvonalat, hogyan jut el a szalag egyik helyről a másikba.

1. Április 1-én elindult a „lila szalag” Zalában, a Zalaegerszegi Szív és Érbeteg Egyesület gyaloglásával.

2. Április 16-án Hévízen a Zalaegerszegi Szív és Érbeteg I-es csapata adta át a II-es csapatnak a szalagot.

3. Borsod-Abaúj-Zemplén megyében Miskolcon, az Új Avas Nyugdíjas Egyesület kezdte április 20-án a gyaloglást, majd április 24-én Tibolddarócon adták át a szalagot.

4. Április 20-án Komárom megyében is elindult a „lila szalag” gyaloglás. A Komáromi Nyugdíjas Egyesület gyalogló klubja kezdte a gyaloglást, következő állomás április 27-én Szőny volt.

The poster for the 'Lila Kör' (Purple Circle) walking competition in Pest County. It features logos for the Pest County Clubs Association, the Walking Club Network, and the Active Hungary organization. The main title is 'LILA KÖR PEST VÁRMEGYÉBEN'. Below the title, it says 'Tegyük az egészségéért! Gyere, sétáljunk együtt!' (For our health! Come, let's walk together!). A purple ribbon graphic with walking icons and hearts runs across the middle. The start date is '2026. ÁPRILIS 24.' and the end date is '2026. OKTÓBER 2.' in Balassagyőr. A list of benefits includes: 'Közös séták településközi településre', 'Közöségi élmények', 'Egészség a rendszeres mozgás érdekében', and 'Önkéntes munkában állásukhoz köthető néhány tétel'. At the bottom, it says 'KÖVETKEZŐ ÁLLOMÁS: SZŐNY' and 'GYERE, SÉTÁLUNK EGYÜTT! Tegyük az egészségéért, tegyük együtt a közérlemlésünket!'.

Lila kör sétáljunk együtt! Pest megye felhívása



Unokákkal együtt csatlakoztak a lila szalag gyalogláshoz



Komáromi gyaloglók



A komáromi Nyugdíjas Egyesület a Szent Pál szigetről



Miskolc-Avas

Elindult a gyaloglóverseny

5. Április 24-én Monspart Sarolta halálának 5. évfordulóján több megye csatlakozott a meghirdetett emlékgyalogláshoz, melyet összekötöttek a „lila szalag” gyaloglással, a szalag átadásával. Pest megyei szervezetünk kezdeményezésére a Normafánál került sor az ünnepélyes szalag indításra.

A Pest megyei gyaloglást az alábbi elérhetőségen lehet majd követni #lilaszalag2026 Facebook oldalon.

A következő linken érhető el (<https://zegtv.hu/hirado-35930/?video=WcJavfEPRX0>) a rendezvényről készült videó, melyet az országos felhíváshoz csatlakozott Zala megye készített.

A „lila szalagos” gyalogló program kiemelt célja a gyaloglás népszerűsítése, valamint a testi egészség mellett a mentális jólét erősítése. A közös mozgás, az együtt töltött idő és a természet közelsége mind hozzájárulnak a lelki feltöltődéshez és a közösségi kapcsolatok elmélyítéséhez.

*Medveczki Aranka,
a sportbizottság vezetője*



Tibolddarocra ért a lila szalag



Zalaegerszegen baktattak a paterdombiak



Örömtánc az Országalmánál

A derűs ég, a kellemes tavaszi napsütés több mint kétszáz nyugdíjast mozdított meg, hogy „A tánc világnapja” alkalmával táncra perdüljön. Erre a napra szervezte ugyanis a Nyugdíjas Szervezetek „Éveket az éveknél” Fejér Megyei Szövetsége a megyei szépkorúak számára az örömtáncot. A rendezvény 10 órakor kezdődött, amelyet *Szecsódi Józsefné* a megyei szervezet elnöke nyitott meg. A hagyományos táncünnepen *Lehrner Zsolt* alpolgármester köszöntötte a megjelenteket, sőt beállt ő is táncolni, és nagyon ügyesen teljesített. A megyei klubok szép számmal képviseltették magukat, de érkeztek táncolni vágyók Tolna megyéből is.

Nyugdíjasaink a megyei szövetség meghívásának örömmel tettek eleget, hiszen az UNESCO Nemzetközi Táncbizottságának kezdeményezésére létrejött ünnepnap jó alkalmat teremtett számukra, hogy együtt, közösen, önfelédten, örömmel táncoljanak. Az eseményt – a zene és a táncoló tömeg – vonzása miatt sokan követték nézőként is, és tapsoltak a produkcióknak. Az alpolgármester is kiemelte, hogy ez, az évenként megrendezett, ma már hagyományőrző esemény a város egyik érdekes színteréjévé vált. Köszönjük a megyei szervezet munkáját a rendezvény előkészítésében és lebonyolításában!

A rendezvényt az Aktív Magyarország Program támogatta.

*Gombai Nagy Károly
a Táci Nyugdíjasok Egyesületének tagja*



„Lila szalag” gyalogló program Zalában

Zalában a hónap elején elindítottuk a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” pályázati program keretében zajló „lila szalagos” gyalogló stafétát klubjaink részvételével. Elsőként a Szív- és Érbeteg Egyesület két gyalogló csapata vágott neki a stafétának, és teljesítette az általuk vállalt távot. Az első indulásnál Némethné Sejber Ildikó sportfelelős alelnök mondott rövid beszédet, amelyben hangsúlyozta a gyaloglásnak, mint sporttevékenységnek a fontosságát az egészség megőrzése, az időskori aktivitás érdekében. Ismertette a pályázatban leírt gyalogló staféta célkitűzéseit és elmondta a megvalósítással kapcsolatos elképzeléseket, köztük a szalagkötés jelképes jelentőségét.

A program zavartalan lebonyolítása érdekében ütemtervet készítettünk, és abban nemcsak a programba benevezett klubok gyaloglóit tüntettük fel, hanem az általuk vállalt legyalogolni tervezett távot, a települést, ahol a gyaloglás történik, a gyaloglás tervezett időpontját, valamint azt is, hogy melyik gyalogló csoport kinek és mikor adja tovább a „stafétabotot”. A botra minden gyalogló csoport egy emlékszalagot köt majd fel és a szalag tartalmazza a nevüket és egy általuk fontosnak tartott üzenetet.

Az ütemterv szerint a gyaloglások fő ideje májusra és júniusra esik majd egészen június 15-ig. Áprilisban az elindulás mellett ebben a programban 24-én volt további esemény. Ezen a napon két helyszínen is Monspart Saroltára emlékeztünk. Az egyik helyszínen, Zalaegerszeg páterdombi részén a városrészi önkormányzat és a Páterdomb a Kultúráért Egyesület gyaloglói szervezésében emlékfát ültetett el a Páterdombi Baktatók Gyalogló Csoport. Ezt az ünnepet a városrészi óvodásainak ünnepi műsora nyitotta meg, majd Gecse Péter alpolgármester, a városrészi önkormányzati képviselője méltatta Monspart Sarolta életútját, illetve beszélt az egészséges életmód fontosságáról és az „Egészséges Zalaegerszeg” programról. Az alpolgármester beszéde után Vajda László, a Zalaegerszegi Tájékoztó-



dási Futó Club tiszteletbeli elnöke emlékezett meg, személyes találkozásait felelevenítve Monspart Saroltáról. E beszéd elhangzása után elmondtam, hogy az „Életet az éveknek” Szövetség pályázati program keretében elindította a gyalogló „lila szalag” stafétát, és ebbe a programba a zalai szervezet is bekapcsolódott oly módon, hogy az első nyitó gyaloglásokat már meg is tartották. Az ünnepi megemlékezés alkalmat ad arra, hogy a staféta folytatódjon. A folytatásban a Páterdombi Baktatók csapata átvette a stafétát a Szív- és Érbeteg Egyesület második gyalogló csapatától Gecse Péter alpolgármester közreműködésével.

Még ugyanezen a napon az Alsóerdőn, az erdei tornapálya induló állomásán folytatódott a megemlékezés Monspart Saroltára amiatt, mert a tornapálya eredeti megnyitásakor ő is részt vett a pályaaavatáson. Itt a stafétát a Páterdombi Baktatóktól a Honvéd Klub Egyesület gyaloglói vették át és folytatták a gyaloglást.

Tőlük majd május 2-án az Egészség Egyesület veszi át a stafétabotot.

dr. Kocsis Gyula,
a zalai szervezet elnöke

Kecskeméten gyalogoltunk

Április 24-én Kecskeméten részt vettünk a „Monspart Sarolta” Emlék Gyalogláson, 50 résztvevővel. A Kecskeméti Hírös Város Nyugdíjas Klub, a Hunyadváros Nyugdíjas Klub és a városföldi Nap-sugár Nyugdíjas Klub tagjai 10-10 km-t gyalogoltak

személyenként. Tehát az 50 fős csoport összesen 500 km-t tett meg. Nagyon jól éreztük magunkat. Ha lehetőség lesz, megyünk máskor is. Köszönet a szervezőknek.

Herczeg László



Tekeverseny Kecskeméten

Megint volt egy csodálatos napunk. 2026. április 15-én rendeztük meg Kecskeméten a Bács-Kiskun vármegyei Egyesületek és nyugdíjasklubok tekeversenyét a MAV Tekepályán, a városföldi Napsugár Nyugdíjasklub szervezésében. Nyolc nyugdíjasklubból 57-en neveztek be a versenyre, őket öten kísérték.

A hölgyek 15 teli pálya cserével, a férfiak 10 teli, 10 tarol pályacserével versenyeztek.

A hölgyek versenyében egyéniben Bálint Zsuzsanna (Árpád-fejedelem Nyugdíjasklub, Tiszaalpár) végzett az első helyen 132 fával.

Második helyezett lett Pulai Magdolna (Hírös Város Nyugdíjasklub, Kecskemét) 130 fával.

Harmadik helyezett lett Lantos Lászlóné (Monostori Nyugdíjas Klub, Pálmonostora) 126 fával.

Negyedik helyezett lett Almási Mária (Petőfi Sándor Bajtársi egyesület, Kiskunfélegyháza) 125 fával.

A hölgyek csapatában első helyezett: Petőfi Sándor Bajtársi Egyesület Kiskunfélegyháza, 245 fával.

Második helyezett: Örök Ifjak Nyugdíjasklub Kecskemét, 230 fával.

Harmadik helyezett: Árpádfejedelem Nyugdíjasklub Tiszaalpár, 228 fával.

Negyedik helyezett: Jókai Nyugdíjasklub Kecskemét, 227 fával.

A férfiak versenyében egyéniben Gerhart Péter (Hírös Város Nyugdíjasklub, Kecskemét) végzett az első helyen 137 fával.

Második helyen végzett Magyar Antal (Tisza Nyugdíjasklub, Lakitelek) 35 fával.

Harmadik helyen végzett Lólé István (Árpád-Fejedelem Nyugdíjasklub, Tiszaalpár) 127 fával.

Negyedik helyezett lett Herczeg László (Napsugár Nyugdíjasklub, Városföld) 125 fával.



A férfiak csapatversenyében első helyezett az Árpád-fejedelem Nyugdíjasklub, Tiszaalpár 432 fával. Második helyezett a Petőfi Sándor Bajtársi Egyesület Kiskunfélegyháza, 428 fával.

Harmadik helyezett a Tisza Nyugdíjasklub Lakitelek 426 fával.

Negyedik helyezett a Napsugár Nyugdíjasklub Városföld, 360 fával.

Jó hangulatú volt a verseny, mint mindig. Bács-Kiskun Vármegyei Önkormányzat, Városföldi Önkormányzatnak köszönhetően, kupát, oklevelet és ajándécsomagokat is tudtunk osztani. Köszönjük a támogatóinknak a támogatást. Köszönet a versenyzőknek a részvételt, a hozott édes és sós süteményeket. Csitári Pistinek, hogy biztosította a helyet és a kávé. Gratulálok a versenyzőknek és csapatoknak. Köszönöm a klubvezetőknek, Bandzsai Józsefné Margitkának, a Városföldi Napsugár Nyugdíjasklub vezetőjének az önzetlen segítségét.

A beszámolót készítette: **Herczeg László,**
Sport és szabadidő felelős, mozgás nagykövet

Sakk, sudoku és rejtvényfejtő verseny

Az „Életet az éveknek” Veszprém Vármegyei Egyesülete március 27-én sakk, sudoku és rejtvényfejtő versenyt rendezett Zirc-en, a zirci klub szervezésében.

A rendezvényen jelentős létszámban kezdték meg a versengést a résztvevők, akiket Nagy Gáborné, Veszprém vármegyei elnökhelyettes, valamint Pék László, klubelnök köszöntött.

A verseny szabályszerű lebonyolításáért, a rejtvények összeállításáért köszönettel tartozunk Czinger Sándornak. Sajnálattal vettük tudomásul,



hogy lemondott vármegyei vezetőségi tagságáról. Köszönet az eddigi kiemelkedő munkájáért! Bízunk benne, hogy még sokáig köszönhetjük rendezvényeinken!

A verseny jó hangulatban, izgalmak közepette zajlott, amit a helyiek vendéglátásukkal és színes műsorukkal tettek még hangulatosabbá.

A verseny nyertesei megérdemlik, hogy megemléssük őket.

Sakk verseny:

Férfiak: 1. Palla György, 2. Kováts Zoltán, 3. Kurics László Endre.

Nők: 1. Weingartnerne Gulyás Zsuzsanna, 2. Kozma Anikó.

Rejtvényfejtők

1. Preningerné Csatári Mária, 2. Dorner Zoltánné, 3. Gyarmati Lászlóné.

Sudoku

1. Kun Zsuzsanna, 2. Weingartnerne Gulyás Zsuzsanna, 3. Siki Antalné.

A helyezettek oklevélben és tárgyjutalomban részesültek. Gratulálunk a résztvevőknek és a nyerteseknek!

Aleva István

Tekeverseny Petőházán

Április 22-én az „Életet az éveknek” Győr-Moson-Sopron megyei klubtanács szervezésében Petőháza rendezte meg a Rábaközi tekeversenyt. 12 csapat küzdött azért, hogy minél több fát dobjon. Jó hangulatban telt ez a nap is. Azok a csapatok, akik később kerültek sorra, hogy a gyaloglás is meg legyen, elsétáltak a templomig.

Közben a Főnix Funkcionális Sportegyesület két tagja ismertette meg a résztvevőkkel, hogy mi is az a kettlebell. „A kettlebell, más néven girja, gömb-súlyzó egy hagyományos orosz öntöttvas súly, mely úgy néz ki, mint egy füles ágyúgolyó vagy harang. A kettlebell nagyon népszerű volt a cári Oroszországban”.

A bemutatóba bevonták a nyugdíjasokat is, akik szívesen kipróbálták ezt a számukra ismeretlen



sportot. Eközben a tekepályán sem állt meg az élet, döntögették a bábukat sorra, és az ebéd is rotyogott már az üstben. Amikor minden csapat legurított, megfáradva, jóízűen fogyasztották el a pincepörköltet.

Ezt követte az eredményhirdetés. A hazai versenyzők közül a női csapat (Erdődyne Kökény Ágnes, Márk Lászlóné, Molnár Imréné, Szabó Éva) aranyérmel, női egyéniben, pedig Erdődyne Kökény Ágnes bronzérmel lett gazdagabb.

Egy vidám napot tudhattak maguk mögött a résztvevők, hiszen az ilyen rendezvényeken van lehetőség a kötetlen beszélgetésre olyanokkal, akikkel talán egy éve találkoztak, vagy soha.

Kissné Horváth Júlia



Ősziroszás kártyaverseny

A kabai Őszirosza Hagymányórzó Egyesület évek óta rendezi a kártya szerelmeseinek a kártyaversenyt.

Így volt ez április 23-án is, mikor hét városból érkeztek hozzánk. Tíz órára megtelt a terem és várták az ultisok és römisek a kezdést. Városunk nevében polgármester asszony köszöntötte a résztvevőket. Majd elkezdődött a verseny. 52 römisi és 7 ultis ült asztalhoz. Aki eljött, mindenki tud játszani, ám taktika, logika és nagy szerencse is kell hozzá. Svájci rendszerben 3 fordulós verseny volt, 10 óra és 15 óra között. A fordulók között sok finomságot kínáltak a háziasszonyok. A verseny végén kíváncsian vártuk az eredményt, mely a következőképpen alakult.

Ulti csapat I. helyezés Pomáz Holdvilágárok Egyesület, II. helyezés Kaba Őszirosza Hagymányórzó Egyesület.

Ulti egyéni: I. helyezett Szabó Antal Pomáz, II. helyezett Szegi Gyula Kaba Őszirosza Hagymányórzó Egyesület.

Römi csapat: I. helyezett Gyöngyöshalász, II. helyezett Pomáz, III. helyezett Kaba Őszirosza Tesók

Römi egyéni: I. helyezett Kiss Lajosné Kaba Őszirosza Hagymányórzó Egyesület, II. helyezett Aradi Dezsőné Pomáz, III. helyezett Pásztorné F. Lenke Gyöngyöshalász

A sportszerű, jó hangulatú versenyen mindenki jól érezte magát és úgy köszöntek el, jövőre veletek ugyan itt.

Kiss Lajosné



Program-kavalkád a mozgás jegyében

Április elsejével útjára indult több megyében a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” program keretében a szalagos gyaloglóverseny. E feladat megszervezése során több helyen az okozott nehézséget, hogyan tudják a leghatékonyabban megszervezni a versenybe benevezettekkel azt, hogy miként jut el a szalag egyik helyről a másikra.

Ugyanakkor a kardió-tanösvény programra jelentkezettek beküldték az általuk tervezett időpontokat a gyaloglásra és a sétára is. A Szent Ferenc Kórház visszajelzésére várunk, hogy indulhasson ez a program is.

Ebben a hónapban két megyében zajlott tekeverseny, Bács-Kiskun és Győr-Moson-Sopron Vármegyékben.

A Bács-Kiskun Vármegyei Egyesületeinek és Nyugdíjasklubjainak tekeversenyére április 15-én Kecskeméten, a MÁV Tekepályán, a Városföldi Napsugár Nyugdíjasklub szervezésében került sor. Nyolc nyugdíjasklub, 57 tagja képviseltette itt magát.

A Győr-Moson-Sopron Vármegyei Klubtanács április 22-én tartotta a Rábaközi tekeversenyként ismertté vált sportrendezvényét, amelyre tizenkét klubból 20 női és 8 férfi csapatot neveztek, de az egyéni versenyre egy hölgy és kilenc férfi jelentkező is volt.

A MOSA Gyalogló Klubhálózat és az „Életet az éveknek” Országos Szövetség közös szervezésében valósult meg április 15-én a Nyugat-dunántúli regionális gyalogló klubtalálkozó, melynek a Győr-Ménfőcsanak adott otthont.

A programra a koronát a Monspart Sarolta tiszteletére történő emlékfa ültetés tette a Bezerédj-kastély parkjában. Komárom és Zala vármegyékben is ültettek fát Monspart Sarolta tiszteletére.

Készülünk a sportbizottság kibővített ülésére, melyre meghívtuk a mozgásnagyköveteket és az egészségügyi bizottság tagjait is. Az ülésen dr. Babay László, az Életmód Orvostani Társaság elnöke tart előadást a „Mozgás receptre” programról – hol tart ma? Ezt követi a „Mozgás receptre” program gyakorlati működéséről történő tájékoztatás Mátyás Katalinnak, az Újbudai Szociális Szolgálat intézményvezetőjének és munkatársainak közreműködésével. Sok jó példán keresztül mutatják be, hogy e program keretében bevont idősokkal milyen nagyszerű eredményeket értek el. Ezután prof. dr. Lacza Zsombor, a Sportmedicina és Sportélettani Kutatóközpont Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem igazgatója a Mozdulnék Sportlabor tevékenységéről tart előadást.

Fontosnak tartjuk, hogy tagjaink tájékozottak legyenek, hogy a területükön hol tart a „Mozgás receptre” program, milyen formában vehetnek részt benne klubtagjaink, valamint a sportlabor tevékenységéről szóló beszámoló után bízunk abban, hogy a megyék, a klubok nagyobb rendezvényeikre meghívják őket, ahol számos mérést tudnak térítésmentesen igénybe venni.

A sportbizottság várja a május 28-án, Budapesten megrendezendő országos Tízpróbaversenyre a jelentkezéseket!

Medveczki Aranka

Célkeresztben az Alzheimer Cafék helyzete és működése

Az Egészségügyi Bizottság áprilisban az elnökség tagjainak köszönhetően ismét az Alzheimer Café témakörében indított kutató munkát.

Dr. Nagy Edit, az egészségügyi bizottság egyik elnök helyettese a budapesti elnökkel közösen – amiért külön köszönet neki – levélben felvették a kapcsolatot az önkormányzatokkal, hogy tájékozódjanak az Alzheimer Cafék helyzetéről, működéséről. Sajnos sehonnán nem érkezett válasz a megkeresésre, ami nagyon elkeserítő. De nem adta fel az elnökség és a bizottsági tagok által kitűzött célt, az AC-k átláthatóságának feltérképezésére Benkó Erzsébet titkár javaslatára próbálunk olyan munkamódszert megfogalmazni, ami sikerhez vezet.

Nagy munka vár ránk e téren is, hiszen az országos helyzet megismeréséhez valamennyi szociális szolgáltatóval, illetve önkormányzattal fel kell venni a kapcsolatot. A vármegyei egészségügyi bizottsági tagoknak ebben komoly feladatuk lesz, számítunk mindenki munkájára.

A közeljövőben – május elejére – tervezett egészségügyi bizottság elnökségi ülésén ez lesz az egyik napirendi pont, kiegészítve az éves munkatervben



megfogalmazott vállalások gyakorlati megvalósításának előkészítésével.

Bizottságunk meghívást kapott a Sportbizottság április 30-i kibővített ülésére, melyen öt taggal képviseltette magát az egészségügyi bizottság. Sok hasznos, gyakorlati ismerettel gazdagodtak a résztvevők.

*Kovács Erzsébet,
az egészségügyi bizottság elnöke*

„Szólj költemény!”

Rendkívül nagy sikere volt az „Életet az éveknek” országos szövetség Kulturális Bizottsága által meghirdetett „Szólj költemény” rendezvényének áprilisi közepén.

A számtalan versmondó, és az érdeklődő közönség létszáma miatt két alkalomra kellett megszervezni a programot. Április 14-én megtelt a KULT 7 nagyterme. Több mint 40 versmondó és a hasonló létszámú közönség fergeteges élménnyel térhetett haza. Nagy, klasszikus költőink versei mellett mai, kortárs költők versei is elhangzottak, illetve nagy örömünkre saját verssel is megajándékoztak bennünket nyugdíjas társaink. Mindenki saját személyiségének, lelkiületének, érzelmvilágának függvényében tolmácsolta a választott költeményt.

Felemelő érzés volt ennyi csodálatos előadást meghallgatni, átadni magunkat a költészet varázsának. 11 versmondó, 11 verskedvelő néző képviselte Győr-Moson-Sopron Vármegyét. Köszönjük, hogy részesei lehettünk ennek a napnak.

A folytatásra egy hónap múlva, május 14-én kerül sor, a kiértékelések szerint.

Országos Kulturális Bizottság májusi programjai
Szeretettel várunk Benneteket 2026. május 14-én 10 órára a KULT7-be a „Szólj költemény!” második országos versmondó találkozójára.

Május 19-én Kerepesné Antal Ibolya nyugdíjas énektanár Bartók Béla jánoshidai gyűjtéséből készül a mesterkurzusra.

Május 20-tól indul az online színháztörténeti vetélkedő, melyet Szabó Ágnes színháztörténész állított össze.

Programjainkról a vármegyei kulturális bizottsági tagoktól kaptok bővebb tájékoztatást.

Szeretettel várunk Benneteket fenti rendezvényeinkre!

Szecsődi Józsefné
Országos Kulturális Bizottság

„Legyen a vers mindenkié!”

Komárom-Esztergom megyében

Az „Életet az éveknek” Komárom-Esztergom megyei szervezete ünnepi regionális műsorokkal emlékezett meg József Attila születésnapjáról. A Komáromi Nyugdíjas Egyesület elsőként adott helyet az összejövetelnek, Mészáros Ágota elnök vezetésével. A Generációk házában meghívott vendégek voltak a szép számban verset is mondó Győr-Moson-Sopron megyei klubok tagjai is.

A két vármegye elnöke és elnök asszonya nyitotta meg az eseményt. Neves vendégek is megtisztelték a műsorokat. Több mint harminchat szavalt hangzott el csak ezen a napon. A költészet szárnyán repültek tovább a versek, Tatabánya, Bajna, és Nyergerújfalú művelődési központjaiba. Több környező településről is érkeztek szavalkók, verseket felolvadó, illetve csak hallgató klubtagok is, akik tapssal köszönték meg a szebbnél, szebb előadásokat.

Az idei sorozat részvétele felülmúlta az előző évi programunkat a közel nyolcvan szavalkó részvételével. És nem csak idős társainktól hangzott el vers, hiszen volt olyan, akit elkísért az unokája, családtagja is és őket is hallhattuk. Feladatunk és szívügyünk, minél több kulturális program szervezése és megrendezése megyénkben.

Mélyen hiszünk abban, hogy több köt össze bennünket, mint ami elválaszt. A művészet pedig közös nevezőként szolgál mindannyiunk életében.

Belkovics Mária
kulturális alelnök

Nemzedékek kultúrája

XXIV. alkalommal rendezték meg Hatvanban a Nemzedékek vers-, mese- és prózamondó versenyét. A rendezvénynek a hatvani Nagy Endre terem adott otthont, ahol a város óvodásai, iskolásai, valamint a Heves megyei nyugdíjas klubok tagjai is nagy izgalommal és lelkesedéssel gyűltek össze. A helyi Naplemente Nyugdíjas Klub szervező munkájának köszönhetően, hogy egy igazán színvonalas esemény részesei lehettünk. A programon részt vett a város polgármestere Horváth Richárd, aki minden összejövetelen, kedves szavakkal és gondolatokkal köszönti a nyugdíjasokat.

A program különlegességét az adta, hogy valóban több generáció találkozott egymással a színpadon és a nézőtéren egyaránt. A résztvevők szívhez szóló versekkel, mesékkel és prózai művekkel készültek, amelyek között számos saját szerzemény is elhangzott. Ezek az egyéni alkotások különösen meghitté és személyessé tették az előadásokat.

A rendezvény egyik legmeghatóbb pillanata a 89

éves Tóth Lászlóné Marika fellépése volt, aki 18 év után búcsúzott a színpadtól. Wass Albert Üzenet haza című verse, valamint Földes Júlia Isten tenyerén című költeménye az ő tolmácsolásában különleges mélységet és hitelességet kapott. Előadásában ott volt egy egész élet tapasztalata, minden kimonodott szó mögött érzések és emlékek húzódtak meg. A közönség szinte lélegzetviesszafojtva hallgatta, ahogy szavai betöltötték a teret, mintha egy hivatásos színművész állt volna a színpadon. Búcsúja nemcsak egy előadás volt, hanem egy szívhez szóló, méltó lezárása egy hosszú és elkötelezett alkotói útnak.

A rendezvény során újra bebizonyosodott, hogy az irodalom képes hidat képezni a nemzedékek között. A költészet ereje, a költők gondolatai és érzései megtöltötték a teret és a lelkeket egyaránt. A közös élmény, az egymásra figyélés és az előadások varázsa felejthetlenné tette ezt a napot minden résztvevő számára. **Lázár Tünde megyei elnök**

Regionális versmondó találkozó Szentgotthárdon

„Amit szívedbe rejtessz, szemednek tárd ki azt, amit szemeddel sejtessz, szíveddel várd ki azt.”

A Versmondók és verskedvelők nyugat-dunántúli találkozójának résztvevőit április 10-én a fenti mottóval fogadták a szervezők a szentgotthárdi Színház aulájában. Az „Életet az éveknek” Országos Szövetséghez tartozó Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület a Pannon Kapu Kulturális Egyesülettel együttműködve immár második alkalommal szervezte meg a három megye versmondóit összefogó rendezvényt A magyar költészet napja alkalmából.

A szervezők a hangulatossá varázsolt színház aulájában szeretettel és örömmel fogadták a találkozóra érkezőket, akiket sonkás falatkákkal, különféle gyümölcssteákkal, édes és sós süteményekkel is vártak. Hrabovszky-Orth Katinka, a Pannon Kapu Kulturális Egyesület elnöke megnyitójában megemlékezett József Attila életéről, költészetéről, majd hangsúlyozta: „A magyar költészet nem múlt. A magyar költészet mi vagyunk. A költészet nem dísz, hanem identitás, örökség és jelen idő. Az a nyelv, amelyen érezni tanulunk. Az a hang, mely akkor is megszólal, amikor már nem találjuk a szavakat.”

A megnyitót követően Aranyosi Ervin megzenésített verse hangzott el Csörnyi Ági és Kovács Miki előadásában, majd Huszár Gábor Szentgotthárd város polgármestere köszöntötte a Győr-Moson-Sopron, Vas- és Zala vármegyékből érkezett versmondókat, dr. Kocsis Gyulát az „Életet az éveknek” Országos Szövetség alelnökét, Homoki Andrászt, Győr-Moson-Sopron Vármegye versmondóinak csoportvezetőjét, valamint Molnár Árpádot, Vas vármegye és Szombathely MJV Nyugdíjas Szövetség elnökét.

A rendezvényen a sikeres szervezésnek köszönhetően 36 versmondó vett részt, akik magukkal hoz-

ták verskedvelő barátaikat, ismerőseiket és jókedvüket is a három vármegyéből.

Az idei találkozón elsősorban klasszikus költők ismert és kevésbé ismert versei hangzottak el, de meglepően sok kortárs magyar költő gondolata is helyet kapott a nyugat-dunántúli versmondók előadásában. A komolyabb, elgondolkodtatóbb verseket követően, a könnyedebb, vidám hangvételűek, valamint a megzenésített költemények is nagy sikert arattak a hallgatóság körében.

A szervezők nevében Fábrián Béláné, a Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület újonnan megválasztott elnöke oklevelet adott át a versmondóknak, egy-egy sárga színű papírvirág kíséretében, melyet az egyesület „Arany Kezek” Alkotócsoportja készített az előadók számára erre az alkalomra.

A zárszót ezúttal dr. Kocsis Gyula, az „Életet az éveknek” Országos Szövetség alelnöke mondta el, aki megemlékezett többek között azt is, hogy ezen a versmondó összejövetelen – ahol múlt és a jelen találkozott – a szavaké és az érzéseké volt a főszerep, s nem a versengésről, hanem az élményről, a magyar nyelv szépségének megéléséről szólt. A sikeres szervezésért gratulált a szervezőknek, a hangulatot fokozó megzenésített versek előadóinak, és nem utolsósorban a lelkes versmondóknak, akik vették a fáradságot, készültek erre a napra, megtanulták és értelmezték az általuk választott verseket, amit előadásuk perceiben élettel töltöttek meg. A találkozó jó hangulatban, egy megzenésített vers közös éneklésével és kötetlen beszélgetéssel zárult.

Csörnyi Zoltánné

Vas vármegyei koordinátor

Kirándulás Annavölgybe

A busz szűk tere, csoportunkat a szabadba engedte,
A lelkesedés tagjainkat karavánba rendezte,
és a felbuzdulás mozgásba lendítette.

Karavánunkat puhán átkarolja a tavasz langy melege,
így haladva kerül hátunk mögé a zöldre festett mező végtelenje
és szinte lebegve, belépünk a táj szentélyébe.

Előttünk Annavölgynek a varázsfészke,
benne a szemnek minden szépe,
Szemben velünk a kis völgynek halkán fecsegő vizesése.

Körötte testreszabott öltözetben a hatalmas fák díszörsége.

Figyelmünk csak a szépet látja, pedig szürkén, kopottan ott áll egy nagy fa,
már munkanélkülivé vált őran-gyala.

Merev tekintetét a magasból a múltba mélyíti,
és várja a nagy szelet, amely fekvő helyzetbe segíti.

A család tagjai körbe lakják őüket,
időnként rá is tekintenek.
De ha megszólal a szél zenéje,
a fiatal és a felnőtt fáknak

táncra mozdul milliónyi levele,

és már felejtve is van ősök története.

Mielőtt a látogatás véget érne,
és néhány percre a szánk nem beszélne,
karonfogva az erdő sűrű csendje
és susogva titkokról mesélne.

A látogatásnak véget vetve:
köszönjük neked Annavölgye
hogy napunkat széppé tetted,
élményekkel teleszötted.

Vantova László

Kék Duna Nyugdíjas Klub tagja
Szentendre (2026. április)

Áprilisi programok Zalában

Sűrű volt az április a zalai kluboknál. Ahogy külön is beszámoltam róla, lezajlott a megyei versmondó vetélkedő A költészet napja tiszteletére a zalaegerszegi József Attila Városi Tagkönyvtárban április 15-én, elindult a „lila szalag” gyalogló staféta és befejeződtek az online térbe szervezett vetélkedők, a Poézis 26 szépirodalmi alkotói pályázat, a településismereti vetélkedő és a tudománytörténeti vetélkedő.

Az elmondottak mellett azonban még számos klub tartott versmondó megemlékezést a költészet napja tiszteletére, vagy a „lila szalag” programon kívül gyalogoltak heti rendszerességgel. A megyei elnökség meghívásával zajlott ezek közül április 9-én a „Besenyő a 2000-es Években Alapítvány” Nyugdíjas Klubja által szervezett költészet napi versmondó irodalmi délután, amelyre több környékbeli klubot, azok versmondóit is meghívták és levezetésére pedig a helybéli kötődésű irodalmárt, Szakál Eszter könyvtárost kérték fel. Öt nyugdíjas klub 15 tagja mondott verset ezen a hangulatos délutánon. A résztvevők emléklapot kaptak jutalmul.

Április 10-én több zalai versmondó részvételével a szomszédos Vas megyében lévő Szentgotthárdon került sor az ottani Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület szervezésében színvonalas költészet napi rendezvényre. E rendezvényen Csörnyi Zoltánné Ági és zenésztársa közreműködésével az elhangzott verseket zenei dalbetétek, a Cseh Tamás – Bereményi Géza szerzőpáros dalai hangzottak el. A szentgotthárdi klubról tudni kell, hogy már több éve velünk, zalai klubokkal működik együtt, mert Vas megyében rajta kívül még egy klub tartozik szövetségünk kötelékébe.

A mostani rendezvényt a helyi színházban a város polgármestere, Huszár Gábor idősbárát polgármester nyitotta meg. A polgármester Karl Fischer: A szkíta-szarmata nevek és szavai magyarázata a magyar nyelvről című kötetéből idézve méltatta nyelvünk sokszínű gazdagságát, magyar irodalmunk, különösen a magyar költészet világirodalomban is jelentős nagyságát. Ezen a délutánon közel 40 verset mutattak be, szavaltak el a résztvevők. Minden résztvevő emléklapot vehetett át a szervezőktől. Hallhattunk verset Képes Gézától, Gárdonyi Gézától, Nemes-Nagy Ágnestől, Falu-

dy Györgytől, Löbe Attilától, Benedek Eleken, Nagy Lászlón és Romhányi Józsefen át Petőfi Sándorig, József Attiláig és Ady Endréig bezárólag. Külön is kiemelendő a Szalai András előadásában tolmácsolt Kosztolányi Dezső Hajnali részegség című versének, illetve Fülöp Katalin előadásában József Attila Thomas Mann üdvözlése című versének előadása.

Április 14-én megyei kártya- és rejtvényfejtő vetélkedő zajlott Zalaegerszegen a Városi Művelődési Házban. A jelentkezők kártyában egyénileg versenyeztek és ulti, valamint snapszer kategóriában indulhattak. A kártyások alapból 15 leosztás után, a legjobbakat újra összesorolva to-



Elmélyült a csapat

vábbi 15 leosztásból döntötték el kik érdemlik meg az legjobb kártyások elismerését. Snapszer kategóriában a szentgotthárdi hölgyek taroltak, míg ultiban Lázár Béla szerezte meg az első helyezést. Rejtvényfejtésben csapatverseny zajlott és 5 tagú csapatok versenyeztek – skandináv, olasz, szókereső és sudoku típusú rejtvényeket kellett megoldaniuk. A szókereső és az olasz típusú feladványoknál időbeli korlát alatt kellett megfejteniük a keresztrejtvényeket. A rejtvényfejtő vetélkedőt a Szív- és Érbeteg Egyesület csapata nyerte meg.

Április 16-án Czerszegtomajon az Aranykorúak Nyugdíjas Klub, illetve Koronczi Katalin szervezésében ugyancsak a környékbeli klubok részvételével költészet napi irodalmi délutánt tartottak. Ezen a rendezvényen tizenkilenc szaváló mondott verset öt tagú zsűri és népes hallgatóság előtt. A rendezvényt Czerszegtomaj Nagyközség polgármestere, Bartha Gábor nyitotta meg. Minden résztvevő kapott emléklapot és a zsűri értékelése alapján nyolc előadó kapott elismerő oklevelet, míg ketten különdíjat. A előadók köréből külön kiemelendő a 90 éves Bódis Józsefné, aki elnyerte a zsűri egyik különdíjat.

Ugyancsak április 16-án tartotta hagyományos borművelődési versenyét a zalaegerszegi Hagyományápoló Kertbarát és Kulturális Egyesület. A rendezvényen részt vett vendégként a gellénházi kertbarát egyesület is. A borművelődési 2025-ös év fehér és vörös bora- it, rozéit minősítette avatott zsűri. Számos arany és ezüst minősítés született. A zsűri értékelése alapján a 2025-ös évjárat borai minőségben kiemelkednek



Zenei betét Csörnyi Zoltánné Ágival és zenésztársával

Áprilisi programok Zalában

a korábbi évek átlagából. Ez a rendezvény a bormustra után hangulatos vacsorával és zenés mulatsággal ért véget.

Április 18-án a zalaegerszegi városi Művelődési Ház kamaratermében több mint 190 résztvevővel egész napos programként zajlott a Dunántúli Táncfaló. A rendezvényt Siklósi Judit, a zalaegerszegi Egészség Egyesület elnöke az „Életet az éveknek” Szövetség Zalai Szervezete nevében szervezte és azon részt vettek több megyéből, tíz nagy létszámú csoportban a Szenior Örömtánc Tanárok Egyesületéhez tartozó oktatók vezetésével a szenior örömtáncosok. A találkozóra érkeztek Pécsről, Pápáról, Sopronból, Szentgotthárdról, Zalalövőről, Zalacsébről, Nagykanizsáról, Keszthelyről, Hévízről és természetesen Zalaegerszegről.

A rendezvényt a zalai szervezet nevében nyitottam meg és a megnyitón részt vett és oklevelet adott át Siklósi Juditnak a Magyar Szabadidősport Szövetség alelnöke, Kámán Ferenc. Az oklevéllel a szabadidősport szövetség Siklósi Judit 50 éves pályafutását köszönte meg. Siklósi Judit ugyanis 50 éve tart egészségfejlesztő sport-foglalkozásokat Zalaegerszegen és még számos más településen Nagyatádtól Gyuláig, és 35 éve annak is, hogy megalakította az Egészség Egyesületet. Ez utóbbi



A TUNGSRAM Dalköre

jubileummal kapcsolatban a rendezvény délutánján Bali Zoltán alpolgármester adta át az elismerő oklevelet Siklósi Juditnak. A rendezvényről tudósítás jelent meg a Zalai Hírlap 2026. április 20-i számában.

Április 20-án Nagykanizsán a Medgyaszay-házban tartotta XIX. Dalos találkozóját a TUNGSRAM Nyugdíjas Dalköre. A rendezvényt Horváth Jácint polgármesterrel közösen nyitottuk meg. Ezen a rendezvényen 16 nyugdíjas dalkör és tánc csoport mutatta be műsorát. A résztvevők Nagykanizsa mellett Galambokról, Lovászból, Fityeházáról, Eszteregnyéről, Palinból, Szepetnekről, Zalakomárból és Bajcsáról érkeztek. Minden dalkör népzenei műsorral készült, amit vagy hangszeres kísérettel, vagy anélkül adott elő. Műsoron vidám, csipkelődő és néha pajzán dalok szerepeltek.

Dr. Kocsis Gyula,
a zalai szervezet elnöke

Balatonfüred, 2026.

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségének egyik leglátogatottabb rendezvénye Balatonfüreden van.

Ebben az évben 2 év felújítás után újra a Hotel Annabellában tudtuk megszervezni rendezvényünket, melynek mindenki nagyon örült. A fogadtatás-önkéteseinknek köszönhetően, mint mindig, zökkenőmentes volt. Az ünnepélyes megnyitó és a kulturális bemutató után a közel 600 résztvevő egyszerre kívánt vacsorázni, ami kisebb nehézséget okozott.

A közel 2 nap alatt 80 bemutatkozó produkció követte egymást a színpadon, melyek színvonala, színpadi megjelenése magas szintű volt. A produkciók azonban míg a színpadra kerülnek, hosszú időt, szervezést, felkészülést kívánnak, mind az előadók, mind a szervezők részéről, hiszen a színpalak mögött legalább olyan fontos munka zajlik. A sikerek mellett mindig vannak nehézségek, hibák. Figyelnünk kell szervezőkként a jövőben például a jelentkezések és a műsoridők pontos határidejének betartására, a fellépési sorrend, az ezzel kapcsolatos igények még hatékonyabb koordinálására az esetleges önszerveződések elkerülése érdekében. A meghirdetett fakultatív programok is nagy érdeklődésnek örvendtek, szívesen vettek részt a kirándulásokon, városnézésen, szervezett sétákon nyugdíjas társaink.

Bízunk benne, hogy az eddigi fesztiválok jó élményei, az együtt töltött hasznos idő a jövőben még több társunkat ösztönöz arra, hogy részese legyen e programnak, ezzel akár idei közel 600 fős létszámot is túlszárnyalva.

Várunk Benneteket a következő Balatonfüreden!

Szecsődi Józsefné

Balatonfüreden jártunk

Április 20-21-22-23-án a kecskeméti Hírös Város Nyugdíjasklub, a Hunyadi város Nyugdíjasklub és a városföldi Napsugár Nyugdíjasklub tagjai közül 57-en Balatonfüreden voltunk, az Annabella Hotelben. Műsort adtunk, valamint kirándultunk Zircre és Herendre a porcelán kézművességbe. Sokat gyalogoltunk. Voltunk Csupakon is, meglátogattuk a kerekedi vendéglőt. Nagyon jól éreztük magunkat. Barátságok szövődtek más megyék nyugdíjasaival. Jó volt az ellátás. Ha lehetőség lesz, megyünk más-kor is. Köszönet a szervezőknek.

Herczeg László



Jubileumok, szakmai sikerek és a nagy találkozások tavasza a Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Szervezetének közösségében

„A közösség nem csupán emberek csoportja, hanem egy élő szövet, melyet a barátság, a tisztelet és az egymás iránti figyelem tart össze.”

Ahogy a 2026-os esztendő tavasza teljes pompájába öltözött, úgy telt meg tartalommal és élettel vármegyei szervezetünk naptára is. Az elmúlt hetekben bebizonyítottuk: legyen szó szakmai munkáról, hagyományőrzésről vagy aktív kikapcsolódásról, a Jász-Nagykun-Szolnok vármegyei nyugdíjas közösség ereje töretlen. Ez az írás egyfajta krónikája az elmúlt időszak legfontosabb pillanatainak.

Vezetői élet és bővülő közösségünk

Április végén ismét összehívtuk klubvezetőinket a szolnoki VOKE falai közé. Az értekezlet fókuszában az „Életet az éveknek” Aktív Magyarország pályázatainak aktualizálása állt, biztosítva, hogy klubjaink a lehető legjobb lehetőségekkel élhessenek a mozgás és az egészségmegőrzés terén.

Különös öröm számunkra, hogy vármegyei hálózatunk tovább erősödött. Nagy szeretettel köszöntöttük új tagjainkat Zagyvarékasról. Az Őszirozsa Nyugdíjas Egyesület (Kocsis Frigyesné vezetésével) és a Zagyvarékas Margaréta Egyesület (Molnár Beáta vezetésével) csatlakozása új lendületet hoz közösségünkbe.

Tisztelgés a legenda előtt: emlékfültetés Jászsalsószentgyörgyön

Április 23-án, csütörtökön megható eseménynek adott otthont a jászsalsószentgyörgyi Lovas centrum Magyar udvara. Monspart Sarolta, a Nemzet Sportolója és világbajnok tájfutó emlékére ültettek fát a helyi közösségek. A családi hangulatú rendezvényt az Örökifjak Nyugdíjas Klub és a Szent-

györgyi Andalgók Gyalogló Klub kezdeményezte, a MOSA Alapítvány és a település önkormányzatának támogatásával. Ez a fa nem csupán egy emlékhely, hanem szimbóluma is annak az életszeretnek és sportos szemléletnek, amelyet a világbajnok sportolónő képviselt.

Jubileumok Jászszentandráson: évtizedek hűsége

Április a méltó ünneplés hónapja volt Jászszentandráson, ahol két oszlopos tagunk is kerek évfordulóhoz érkezett.



- 50 éves a Pacsirta Nyugdíjasklub: fél évszázada töretlen a dal és a jókedv ereje ebben a közösségben.
- 60 éves a Férfiklub: hat évtizednyi bajtársiasság és közösségi munka példája áll előttünk. Gratulálunk a klubtagoknak a kitartáshoz és a sok-sok közös emlékehez!

Ott voltunk a 27. Utazás és Szabadidő kiállításon!

Vármegyei szervezetünk büszkén mutatta meg magát a nagyközönségnek is. Immár második alkalommal képviseltük az „Életet az éveknek” mozgalmat egy saját kiállítással Szolnok egyik legnépszerűbb rendezvényén. Április 24-25-én az Agóra főbejárata mellett vártuk az érdeklődőket. Köszönjük minden klubnak a beküldött kiállítási anyagokat, amelyek segítségével méltó módon mutathattuk be tevékenységünket.

Úton a lila szalag: mozgásban a Jászság

Gőzerővel halad az Aktív Magyarország pályázatunk egyik leglátványosabb eleme, a Lila szalagos kihívás. Ez a jelképes staféta településről településre jár, összesen 12 jászsági klubot érintve.



Jubileumok, szakmai sikerek és a nagy találkozások tavasza



- Indulás: 2026. április 23., Szászberek.
- Küldetés: A szalag mozgásban tartása, közösség-építés és az aktív életmód népszerűsítése.
- Stafétaátadás: Szászberek városa hivatalosan is átvette a szalagot Csont Ferentől, a megye Sportbizottságának vezetőjétől. A „lila szalagot” egy műszaki rajzhengerben továbbítjuk, minden állomáson feljegyezve a dátumot és a résztvevőket.

Májusi programajánló: fesztiválok és találkozók

A május a nagy országos rendezvények hónapja lesz vármegyénkben:

1. XI. Országos Nyugdijas Művészeti Fesztivál (Karcag, május 9-10.)

A Karcagi Napsugár Nyugdijas Klub szervezésében,

az Akácliget Gyógy- és Strandfürdőben várják a művészetkedvelőket. A gyógyvíz és a közös barátság mindenki számára szívmelegítő gyógyír.

2. XXIX. Országos Nyugdijas Találkozó (Cserkeszőlő, május 29-30.)

A Cserkeszőlői Gyógy- és Strandfürdőben reggel 8 órától folyamatos műsorok, Neményi Zoltán sztárfellépő (május 29-én) és hagyományos pörkölt-menü várja a vendégeket.

További kiemelt dátumaink:

- Május 11.: „Szeretet és dallamok szárnyán” – Édesanyák köszöntése a VOKE-ban.
- Május 27.: Kardióösvény Szakmai Konferencia Szolnokon (VFMK).
- Június 8.: Kihelyezett klubvezetői értekezlet Jászszalsószentgyörgyön.

Záró gondolatok

Folytassuk együtt ezt a nemes munkát, töltsük meg a 2026-os év hátralévő lapjait is maradandó emlékekkel! Köszönet minden klubvezetőnek és tagnak az áldozatos munkáért.

Életet az éveknek – és szeretetet az életnek!

Töltsük meg továbbra is élettel az éveket, és találkozzunk május végén Cserkeszőlőn!

Bozsó Mihály,
a Jász-Nagykun-Szolnok
vármegyei szervezet elnöke

„TEGYÉL AZ EGÉSZSÉGEDÉRT! GYERE, SÉTÁLJUNK EGYÜTT!”
Újra indul a LILA SZALAG KIHÍVÁS Jász-Nagykun-Szolnok vármegyében is!

MI A LILA SZALAG LÉNYEGE?

- Jelképes staféta településről településre jár
- Műszaki rajzhengerben továbbítjuk
- Minden állomáson feljegyezzük a dátumot és nevet
- Családosan juttatjuk el a következő klubhoz

A 2026-OS VÁRMEGYEI KIHÍVÁS

- Indulás:** 2026. április 23. (Szászberek)
- Céllomdó:** Budapest, Néprajzi Múzeum (2026. október 2.)
- Küldetésünk:** A szalag mozgásban tartása, közösségépítés, aktív életmód

HOGYAN VEHETNEK RÉSZT?

- Várjuk a nyugdíjas klubok, önkormányzatok és intézmények érdeklődését!
- Készítsük fel a stafétaátadást!
- Töltsük meg élettel a helyi utcákat egy-egy klubja nevével!
- Plánossuk meg, hogy vármegyénk aktív és összetartó legyen!

Az „Életet az éveknek” Napsugár Klubok 2022. tavaszi Szervezeti Növekedési Konferenciáján az Aktív Nyugdíjasok program keretében.

Meghívó

Karcagi Napsugár Nyugdijas Klub közös megrendezésében tartja a

XI. Országos Nyugdijas Művészeti Fesztivált

2026. május 9-10-én

Hely: Akácliget Gyógy- és Strandfürdő Karcag

A kedvű gyógyvíz, a kellemes környezet, a sok ember együttléte, szórakozása, barátságai szívet melegítő gyógyír mindenki számára!

Szeretettel várjuk az érdeklődőket!

MEGHÍVÓ

Cserkeszőlői Községi Önkormányzat és az Őszi Napfény Nyugdijas Egyesület

XXIX. ORSZÁGOS NYUGDIJAS TALÁLKOZÓ

CSERKESZŐLŐI KÖZSÉGI ÖNKORMÁNYZAT ÉS AZ ŐSZI NAPFÉNY NYUGDIJAS EGYESÜLET EMMÁRÓN 29. ALKALEMMAL RENDEZI MEG AZ ORSZÁGOS NYUGDIJAS TALÁLKOZÓT

2026. MÁJUS 29-én és 30-án 8 órától

A CSERKESZŐLŐI GYÓGY ÉS STRANDFÜRDŐBEN.

„MEGHÍVUNK MI ERRE IDŐSEKET, IFJAKAT, AKIK A JO MŰSORBON KACAGHATNAK NAGYOKKAL, SZIVUNKBÓL. KÖSZÖNTÜNK KI MEGTISZTELT HAZUNK, EZÉRT HAT MENDENKIT SZERE TETTTEL VÁRUNK!”

TRABACH TIBOR ZOLTÁN POLGÁRMESTER KÖNDÖRNÉ ZORKÓCZY ANTÓNIA EGYESÜLET ELNÖKE

Költészet napja és megemlékezés

A költészet napja alkalmából a harkányi nyugdíjas csoport tagjai nemcsak a versek szépségére emlékeztek, hanem szeretettel és tisztelettel idézték fel egykori vezetőjük, Hári Éva emlékét is, aki már nincs közöttünk.



Hári Éva tíz éven át vezette a csoportot. Nyugalmozott tanárként nemcsak tudását, hanem emberségét, figyelmességét és lelkesedését is megosztotta velünk. Szívügye volt, hogy a közösség tartalmas programokon keresztül gazdagodjon: olyan rendezvényeket szervezett, ahol új ismereteket szerezhettünk, együtt tanulhattunk és élményekkel térhettünk haza.

A költészet napjának megünneplése is az ő kezdeményezése volt. Fontosnak tartotta, hogy a versek által közelebb kerüljünk egymáshoz és saját érzéseinkhez. A felolvasások és szavalatok mindig különleges hangulatot teremtettek, melyekben ott volt az ő gondoskodása és szeretete is.



Amíg egészsége engedte, fáradhatatlanul dolgozott a közösségért. Emlékét hálával és szeretettel őrizzük, munkássága és személyisége példa marad számunkra.

Nyugodjon békében! Emléke szívünkben tovább él.

Darlaczi Anna

Közösség és költészet találkozása Szekszárdon

A költészet napjára készülve, a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Tolna Vármegyei Szervezete és a szekszárdi Babits Mihály Nyugdíjas Egyesület szervezésében március 31-én a Szekszárdi Babits Mihály Művelődési Központban rendezték meg a megyei versmondó versenyt.

Főberné Orova Valéria Tolna Vármegyei elnök megnyitójában méltatta a nap jelentőségét, a klubok és egyesületek aktivitását, a résztvevők tehetségét, a szervezők áldozatos munkáját.

A vármegyében lévő 18 egyesület és klub közül 17 szervezetből összesen mintegy 100 versmondó, érdeklődő és kísérő jelent meg, akik színvonalas, rendkívül jó hangulatú rendezvény részesei lehettek.

Tagjaink közül 21-en mutatták be verselési tudásukat, közülük négy versmondót díjazott a zsűri.

Első helyezett: Gáspár Gyula, Paks Város Nyugdíjas Klub tagja,

Második helyezett: Bodáné Patrik Szilvia, Bátaszék Napsugár Nyugdíjas Egylet tagja,

Harmadik helyezett: Császár Béláné Szekszárd, Platán Nyugdíjas Klub tagja



Különdíjban részesült: Lépő Ignácné, Bogyiszló Nyugdíjas Klub vezetője.

Az esemény hangulata rendkívül barátságos és bensőséges volt, ahol az idősök nemcsak a költészet szépségében merülhettek el, hanem új barátságokat is köthettek. A szervezők gondoskodtak arról, hogy minden résztvevő jól érezze magát, és a rendezvény végén közösen, jókedvűen értékelték a verseket és előadásokat, a házigazda egyesület tagjai által készített falatok és italok fogyasztása közben.

Büszkék vagyunk szépkorú társaink tudására, bátorságára és barátságára.

Elhatározásunk, hogy a következő években tovább színesítjük rendezvényünket, igyekszünk bevonni még több tagunkat ebbe a felemelő élménybe.

Köszönettel tartozunk a rendező Tolna Vármegyei Szervezetnek és a szekszárdi Babits Mihály Nyugdíjas Egyesületnek a szervezésért, a rendezésért és a vendéglátásért!

Dr. Süthné Käufer Katalin,

a Szekszárdi Babits Mihály

Nyugdíjas Egyesület elnöke



A magyar költészet napján...

A Belvárosi Nyugdíjas Klub egy csoportja Bierbauer Mihályné Magdika és a Gyárvárosi Nyugdíjas Klub kis csoportja Szíjártóné Kis Zsuzsa vezetésével Győrből Budapestre, a Vígszínházba látogatott. A Vígszínház társulata idén is, mint már annyiszor ünnepi műsorral emlékezett a magyar költészet napján József Attila születésnapjára. Emlékeztessé tették a műsor szereplői az előadást, mert a közönséget is bevonták az előadásba, nagy sikert és tapsot aratva.

„József Attila születésnapján, a magyar költészet napján, József Attila versei mellett többek között elhangzottak még a 250 éve született Berzsenyi Dániel és 90 éve született Orbán Ottó versei is. Költeményeik mellett többek közt megemlékeztünk a 10 éve elhunyt Csoóri Sándorról, valamint versein keresztül megidéztük az 50 éve elhunyt Szilágyi Domokos költészetét.



Szereplők: Balázsovits Edit, Bölkény Balázs, Csapó Attila, Ertl Zsombor, Fesztbaum Béla, Gados Béla, Gyöngyösi Zoltán, Halász Judit, Hegedűs D. Géza, Hirtling István, Horváth Szabolcs, Hullan Zsuzsa, Igó Éva, Karácsonyi Zoltán, Kőszegi Ákos, Kovács Patrícia, Kovács Tamás, Lukács Sándor, Majsai-Nyilas Tünde, Márkus Luca, Medveczky Balázs, Mester Dávid, Nagy-Kálózy Eszter, Orosz Ákos, Ötvös András, Petrik Andrea, Radnay Csilla, Rudolf Péter, Ságghy Tamás, Seress Zoltán, Szántó Balázs, Szász Júlia, Tar Renáta, Telekes Péter, Varga-Járó Sára, ifj. Vidnyánszky Attila, Waskovics Andrea, Wunderlich József, Zoltán Áron”

(vigszinhaz.hu)

Talpas Balázs



Idősek Akadémiája: Áldozatvédelem - kiberbűnözés

A Komárom-Esztergom Vármegyei Rendőr Főkapitányság Bűnmegelőzési Alosztálya március 17-én rendezte meg Tatabányán az Idősek Akadémiájának második részét, amely a kibertérben zajló csalásokról szólt.

Az előadást Grahovecz László rendőr törzsszázlós tartotta, aki a Tatabányai Rendőrkapitányság Vizsgáló osztályának vizsgálója, így gyakorlati példákon keresztül hozta a témát közelebb a jelen lévő időskorúak számára. Szó volt többek között, a banki csalások formáiról, a nyereményjátékokról, a

pénzmosásról, az unokázós csalásokról, a szerelmi csalódásokról, azok elkerülésének lehetőségeiről.

A program végén a résztvevőknek egy kávé mellett a témához kapcsolódó kötetlen beszélgetés, illetve a felmerülő kérdésekre adott válaszok zárták a napot.

Köszönjük szépkorú klubtagjaink nevében, hogy figyelnek ránk, segítik védik a biztonságunk.

Troják Frigyes
vármegyei elnök

Szívhez szóló pillanatok a versmondó vetélkedőn

Az „Életet az éveknek” Klubszövetség Zalai Szervezeténél évtizedes hagyomány, hogy A magyar költészet napját versmondó vetélkedővel ünnepli meg. Nem volt ez másként idén sem.

Meghitt, lélekemelő hangulat töltötte meg a zalaegerszegi József Attila Városi Tagkönyvtár olvasótermét április 15-én délelőtt, amikor megrendeztük a Zala megyei szervezet versmondó vetélkedőjét.

A megjelenteket elsőként a könyvtár vezetője, Csaplár-Nagy Franciska köszöntötte. Az esemény már a megnyitó gondolatokkal is megérintette a hallgatóságot. A köszöntő szavai ráhangolták a jelenlévőket arra a bensőséges élményre, amelyben a versek által valóban „szív szól szívhez”. Nem csupán egy verseny kezdődött el, hanem egy ünnep: a költészet, az emlékek és az emberi érzések ünnepe.

A fellépők nagy szeretettel és átéléssel tolmácsolták a klasszikus és kortárs költők műveit. A választott versek sokszínűsége különösen gazdaggá tette a programot. Elhangzottak játékos, mosolyt fakasztó sorok, de mély, elgondolkodtató, olykor megható költemények is. Volt, aki saját verssel ajándékozta meg a közönséget, ami még személyesebbé és emlékezetessé tette az alkalmat.

A zsűri, amelynek tagjai Kiss Gábor főkönyvtáros, a Magyar Irodalomtörténeti Társaság Zalai Tagozatának alelnöke, Kereki Judit könyvtáros, szövetségünk kulturális bizottságának tagja és Némethné Sejber Judit zalai szervezetünk kulturális alelnöke voltak, nehéz feladat előtt állt, hiszen minden résztvevő szívvel-lélekkel készült, és értékes élményt nyújtott. A végén megszülettek az eredmények: az első öt helyezett és a különdíjas méltó elismerésben részesült. Ugyanakkor elmondható, hogy ezen a napon minden versmondó nyertes volt, hiszen hozzájárult egy felejthetetlen közös élményhez.

A zsűri értékelése alapján első helyezést ért el a hévízi Holczer Ferenc, aki Babits Mihály Húsvét előtt című költeményét adta elő. Második helyezett



Tornyos Sándor Zalalövőről. Az általa előadott vers Szabó Lőrinc Hazám, keresztény Európa című költeménye volt. Weöres Sándor Magyar Etűdök című versével a nagykutas Diószegi Erzsébet lett a harmadik, míg a negyedik helyezett a zalabesenyői Bérczes Tivadarné lett Keresztúri Dezső Ifjúság című versének előadásával. Ötödiknek rangsorolta a zsűri a zalaegerszegi dr. Buksa Ildikó Katalint, aki saját versét, a Szép Zala, légy áldott... című költeményét mondta el. Különdíjat kapott a nagykanizsai Radnóti-díjas versmondó, Horváth István Darvas Szilárd Mese az őrangyalról című költeményének előadásáért.

A közönség számára is maradandó pillanatokot hozott a délelőtt. A szebbnél szebb, gondolatokat ébresztő versek hallgatása közben többször elcsendesedtünk, máskor együtt mosolyogtunk, és gyakran éreztük: ezek a sorok mindannyiunkhoz szólnak.

Ez az esemény ismét bebizonyította, hogy a költészet valóban kortalan. Az évek múlásával nem veszít erejéből, éppen ellenkezőleg, egyre mélyebb jelentéssel telik meg. A résztvevők példát mutattak elkötelezettségből, bátorságból és abból a szeretetből, amely a versek iránt él bennük.

Hálával és örömmel tekintünk vissza erre a szép délelőltre, amely nemcsak élményt adott, hanem lelkileg is gazdagított bennünket.

Vidovicsné Bene Erzsébet – dr. Kocsis Gyula

Versbarátok találkozója Szentgálon



Az „Életet az éveknek” Veszprém Vármegyei Egyesülete A magyar költészet napja alkalmából április 16-án tartotta a Versbarátok találkozóját Szentgálon, a helyi nyugdíjas klub szervezésében.

Horváth Gizella klubvezető, vármegyei vezetőségi tag köszöntötte a szavalókat, a vendégeket, valamint a vármegyei elnökhelyettest, Nagy Gábornét. Népes hallgatóság jelent meg a klubban, hogy meghallgassa a 12 versmondó által választott szavalatokat. A költemények sokféle hangulatot képviseltek, szinte valamennyien más-más költő tollából származtak. Az előadók elmondták, hogy mi volt a motivációjuk a vers kiválasztásánál.

Jó hangulatban szárnyaltak a költők gondolatai a teremben. A vendéglátó klubvezető József Attila versével zárta a rendezvényt. A versmondók emléklapot kaptak, és minden résztvevő kedves vendéglátásban részesült.

Aleva István



Egy szív, egy ritmus – Szenior örömtánc ünnep Zalaegerszegen

Április 17-én Zalaegerszeg adott otthont a Nyugat-dunántúli Szenior Örömtánc Találkozóknak, amely a SZÖTE és Siklósi Judit szervezésében valósult meg. Az eseményen közel 200 táncos gyűlt össze – többségében hölgyek –, hogy együtt ünnepeljék a közös tánc örömét.

A résztvevők nyolc szenior örömtáncoktató által tanított koreográfiákat táncoltak el, a hangulat pedig egyszerűen felejthetetlen volt. A női energiák finom, mégis erőteljes jelenléte különleges, szinte varázslatos légkört teremtett.

A program egyik csúcspontja a „Forog a Föld” körtánc volt. Amikor kéz a kézben, négy nagy körben összekapcsolódtunk, olyan érzés volt, mintha egyetlen szív dobbant volna bennünk. A lépések rit-

musa, a zene hullámszáma és az együtt átélt pillanat mély egységet hozott létre – egy valódi ünnepet a mozdulatokon túl.

Szívmelengető volt látni, ahogy ennyi táncos egyszerre lép. A Zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület szenior táncosait Hajas Éva oktató vezette, akinek csapatához több mint 30-an tartoztak.

Hálásan köszönjük Évinek és minden résztvevőnek, hogy időt szántatok erre a csodás együttlétre, valamint külön köszönet illeti Siklósi Juditot a gondos szervezésért!

Reméljük, hogy még sok hasonló, örömteli találkozón vehetünk részt együtt!

Vidovicsné B. Erzsébet

Tatabányán táborozott a Forgó-Orsó Foltvarró Egyesület

A foltvarró társadalom megszokta, és várja is a táborunkat, amelyet hagyományosan minden évben március közepén tartunk meg. A tatabányai kollégium biztosít helyet a csoportnak ehhez a programhoz. Tágas, szép környezetben végezhetjük ezt a szép közös munkát.

Az ország minden részéről érkeztek vendégeink, és a péntek reggeli regisztrálás után máris a varrógépé volt a főszerep. Éjszakába nyúlóan alkotnak, öltöttek serényen a szorgos kezek, zümmögtek a varrógépek. És közben beszélgettünk, szabásmintákat cseréltünk, ötleteket osztottunk meg.

A reggelit a hagyományokhoz híven a csoportunk

szervezte, 5*****-os minősítéssel. A hangulatot fokozta a szombat esti tombola, és az anyag/ textil árusok, akiknél a készleteket lehetett feltölteni, és természetesen az újabb inspirációkhoz is vásárolni.

A táborozók átlagéletkora 63 év volt, legidősebb táborozó 76 éves, legfiatalabb 38. Különlegessége volt még a tábornak, hogy 4 anya-lánya is együtt alkotott.

Nagyon jó hangulatban, tartalmasan töltöttük el ezt a pár napot, igazi varrós örömnépe volt.

Krüpl Éva

Tatabánya, Foltvarró klub





Ez történt áprilisban Petőháza

Április 8-án meglátogatták az egyesület tagjai az Agyagosszergényi tulipánkertet. Valóságos lelki feltöltődést adott a sokszínű világ. 15000 hagyma várta a tavaszt, hogy elődughassa fejét. Amerre a szem ellátott sárga, piros, és pink színekben pompáztak a virágok.

Április 15-én A magyar költészet napjának apropójából hívta meg az egyesület Dukai Dirit, a kapuvári vers- és meseíró. A Legmesésebb nagyszülő díjat a Czukás Meserádió pályázatán nyerte el „Szélvész uraság” című meséjével. Tartalmas délutánt töltöttünk együtt, volt benne sírás, nevetés, hiszen mindkettő az életünk része.

Április 18-án Beleden 16. alkalommal rendezték

meg a Nyugdijas Olimpiát. A jókedv nem hagyta el most sem a résztvevőket. A Petőházi Nefelejcs Egyesület is képviseltette magát az „erőpróbán”, ahol a labdáé volt a főszerep. A petőházi játékosok: Boha István, Molnár Imréné, Márk Lászlóné, Erdődyné Kökény Ágnes, Pólusa János, Pólusa Jánosné. Idén is volt meglepetés, egy óriás „panda” és egy még magasabb „jegesmedve” jelent meg a színen a jelenlévők nagy örömeire.

Az ebéd elfogyasztása után került sor az eredményhirdetésre. A 21 csapatból I. helyezést a hazai csapat ért el, a második Tarjánpuszta, a harmadik helyen pedig Vitnyéd végzett. Petőháza a 17. helyezést érte el.

Kissné Horváth Júlia

Farsangi tekekupa Tatabányán

A Bajnai Nyugdijas Klub tagjai közül 16-an vettek részt Tatabányán a BSC tekepálya vezetője, Mészáros Melinda által szervezett I. Szépkorúak farsangi tekekupa jelmezes versenyén. A színvonalas rendezvényen a Bajnai Nyugdijas Klub „Mikulás” férfi csapata II. helyezést ért el. A bajnai női csapatok közül pedig a „Dolly-Roll” jelmezbe öltözött csapat vehette át az emléklapot a legjobb jelmez díjazottjaként.

Klubunkban létrehoztunk egy tekecsapatot, 12-16 klubtag részvételével, akik havonta rendszeresen 2 órát edzenek a tatabányai pályán. Bizakodunk abban, hogy az edzések során szerzett sok-sok gyakorlás meghozza a megérdemelt jutalmat is. Köszönjük Mészáros Melindának, hogy nyugdíjasaink részére biztosítja az edzési lehetőséget.

Rácz Julianna klubvezető



Versmondó verseny Bajnán

A Községi Könyvtár és Bajna Község Önkormányzata – a Bajnai Nyugdíjas Klub vezetőjének bevonásával – április 16-án megtartotta A magyar költészet napja alkalmából a nyugdíjasok versmondó versenyét. Megkeresésemre 10 régiós nyugdíjas klubból 16 szavaló jelentkezett, Epölről, Tátról, Sárisápról, Oroszlányból és Bajnáról. Érkeztek a klubokból hallgatók is a nézők soraiba.

Pallagi Tibor polgármester köszöntötte a jelenlévőket, megköszönve, hogy ennyien megtisztelték szereplésükkel rendezvényünket. Elmondta, hogy szeretnénk ezt a programot minden évben hagyományként megrendezni Bajnán a régiós nyugdíjas klubok részére.

Az előadott költeményeket háromtagú zsűri értékelt. Négy versmondót díjaztak, az első három helyezettet értékes jutalommal díjazták és egy különdíjat is kiosztottak. Minden versmondó oklevelet kapott. Nagyon megható és felemelő érzés volt hallgatni az érett korban lévő szavalóktól a szívhez szóló és vidám költeményeket.

A szünetben, amíg a zsűri értékelt a szereplők előadását, megvendégtük a jelenlévőket innivalóval, kávéval és süteménnyel.

Első lett Révészné Sági Livia Sárisápról, Petőfi Sándor: Arany Lacinak című költeményével.

Második lett Saródiné Belkovics Mária Epölről, Túrmezei Erzsébet: Pótvizsga szeretetből című költeményével.

Harmadik lett Baumstark Istvánné Sárisápról,



Várnai Zseni: Csodák csodája című költeményével. Különdíjat kapott Nánai István Sárisápról, Szepesi Zsuzsanna: Tíz akna felett című költeményével.

További versmondók: Sárisápról Varga Sándorné, Tátról Erős Ferenc, Kecskeméti Antalné, Petrovics Ferencné, Oroszlányból Cserna Mária és Nagy Lajosné, Epölről Gémes Károlyné, Gáncse Éva, Tácsik Jánosné, Bajnáról Kopp Józsefné és Vidráné Szabó Zsuzsa.

A Bajnai Nyugdíjas Klub nevében szeretettel gratuláltam minden résztvevőnek, megköszönve, hogy első szóra ismeretlenül is jelentkeztek, visszajeleztek a meghívásra. Felvettem a jelenlévő klubok képviselőinek, hogy a közvetlen szomszédságban lévő nyugdíjas klubok részére szeretnék egy ismerkedős találkozót szervezni, hogy baráti kapcsolatok alakuljanak ki a klubok tagjai között. Bízom egy sikeres, gyümölcsöző együttműködés létrehozásában. Ezen törekvésünket Pallagi Tibor polgármester is támogatja és sok sikert kívánt a klubok együttműködéséhez.

Rácz Julianna klubvezető

„Legyen a vers mindenkié!”

Az „Élet az éveknek” Komárom-Esztergom megyei szervezete ünnepi regionális műsorokkal emlékezett meg József Attila születésnapjáról. A Komáromi Nyugdíjas Egyesület elsőként adott helyet az összejövetelnek, Mészáros Ágota elnök vezetésével. A Generációk házában meghívott vendégek voltak a szép számban verset is mondó Győr-Moson-Sopron megyei klubok tagjai is.

A két vármegye elnöke és elnök asszonya – Troják Frigyes és Zsámbokiné Buday Anna – nyitotta meg az eseményt. Neves vendégek is megtisztelték a műsorokat. Több mint harminchat szavalat hangzott el csak ezen a napon. A költészet szárnyán repültek tovább a versek, Tatabánya, Bajna, és Nyergesújfalu művelődési központjaiba. Több környező településről is érkeztek szavalók, verseket felolvasó, illetve csak hallgató klubtagok is, akik tapssal köszönték meg a szebbnél,



szebb előadásokat. Az idei sorozat részvétele felülmúlta az előző évi programunkat a közel nyolcvan szavaló részvételével. És nemcsak idős társainktól hangzott el vers, hanem volt olyan, akit elkísért az unokája, családtagja is és őket is hallhattuk. Feladatunk és szívügyünk, minél több kulturális program szervezése és megrendezése megyénkben.

Mélyen hiszünk abban, hogy több köt össze bennünket, mint ami elválaszt. A művészet pedig közös nevezőként szolgál mindannyiunk életében.

Belkovics Mária

Online térben zajló vetélkedők Zalából

Még a covid járvány kitörése után határoztuk el, hogy a személyes találkozások korlátozottsága miatt klubtagjaink részére az internetre telepítünk olyan programokat, amelyek elfoglaltságot jelentenek klubtagjaink részére úgy, hogy az azokon való részvételhez nem kell kizárulniuk a biztonságot jelentő lakásból.

Ebben az elhatározásban klubjaink részéről is érkezett támogatás. Így például Egészség Klubunk vezetője, Siklósi Judit otthoni tornagyakorlatokat vett fel videóra és azokat Facebook oldalán, illetve zalai szervezetünk Facebook oldalán követhették tagjaink. Zalai szervezetünk elnöksége pedig 2020-ban Covid 19 címmel, majd pedig Poézis 21 címmel hirdetett szépirodalmi vetélkedőt próza és líra kategóriákban. A covid járvány elmúltával a Poézis vetélkedők sorozata nem szakadt meg, mert 2022-ben, majd pedig 2024-ben és most 2026-ban is sor került erre a vetélkedőre.

Az idei vetélkedőt a Magyar Kultúra Napján, azaz január 22-én hirdettük meg azzal, hogy a pályaműveket Nemzeti Ünnepeink (március 15.) napjáig kell beküldeniük a versenybe benevezni szándékozóknak.

A beérkezett pályaműveket – idén 102 alkotást – a Magyar Irodalomtörténeti Társaság Zalai Tagozata Elnökségével, Szemes Béla elnökkel, Kiss Gábor alelnökkel, Iványi Ildikó titkárral és Tóth Renáta megyei könyvtár igazgatóval bíráltattuk el és az eredményt a Magyar Költészet Napján (április 11-én) tettük közzé. Több alkalommal témaköröket is megadtunk a pályázati feltételek körében és a zsűri azok figyelembevételével külön-külön vers és próza kategóriákban és ezeken belül témakörönként állított fel rangsorokat. Miatán a vetélkedőt nem korlátoztuk csak Zalára, több alkalommal külön zalai és országos rangsort (helyezést) is felállítottunk. Volt, hogy külön volt Komárom-Esztergom megyei rangsorunk is, mert abból a megyéből is érkeztek be jelentős számban alkotások. 2021-ben versmondás is társult a vetélkedőhöz, de erről a későbbiekben lemondtunk a beküldött videók kezelésének nehézsége miatt.

A pályaművekből minden alkalommal antológiát állítottunk össze és annak kiadásáról is gondoskodtunk. Ezen antológia szerkesztésben minden alkalommal nagy segítséget kaptunk Szőke Rozitól, Hírlevelünk főszerkesztőjétől, aki a szerkesztési munkát önzetlenül vállalta magára. Az antológia elkészülte után általában ünnepélyes eredményhirdetés során adtuk át az elismeréseket a sajtó jelenlétében a zsűri által arra érdemesítetteknek. Idén nem adtunk meg témaköröket. Mindenki szabadon választhatta meg versei, vagy elbeszélései témakörét.

A zsűri bírálata alapján a következő rangsor alakult ki:

Vers kategóriában

1. Aradi János, 2. Károlyfi Zsófia és Bajzikné Panni, 3. Vidovicsné Bene Erzsébet és Békésiné Nagy Mária, 4. Dr. Török Mária és Vantova László, 5. Lukács Éva.

Próza kategóriában

1. Kis Lajosné, 2. Pozsgai István, 3. Jánosi Ferenc,

4. Gérczei Ildikó, 5. Lukács Éva, 6. Zuggóné Jakabfy Hajnalka.

Az antológia szerkesztése folyamatban van és készülünk az elismerések nyilvános átadására.

A másik, a covid járvány alatt elindított internetes vetélkedőnk a „településismereti vetélkedő”, amelyben kiválasztott zalai településekről teszünk fel kvízkérdéseket általában három lehetséges válasszal (amelyek között megtalálható a jó válasz is), és azok közül kell a helyes megfejtést beküldeni a vetélkedőbe benevezett résztvevőknek.

Évente öt települést választunk ki és azzal a településsel kapcsolatban állónak kell lenni a kérdéseknek. A kérdések egyaránt szólhatnak a település történelméről, közéletéről, kulturális vagy vallási életéről, környezetéről, flórájáról vagy faunájáról stb. Egyetlen kikötést állítottunk fel már az első évben (2019-ben), mégpedig azt, hogy a válaszoknak internetes oldalakon elérhetőeknek, megtalálhatónak kell lenniük.

Az évek során a vetélkedő kérdéseivel végig mentünk már Zalának 10 városán, nagyközségein, legkisebb településein. Idén Csesztreg, Galambok, Gellénháza, Gyenesdiás és Túrje községekről tettünk fel kérdéseket. Az egy-egy településre vonatkozó kérdések megválaszolására egy hetet adtunk, és annak lejárta után került sor a következő településre vonatkozó kérdések közzétételére. Most, 2026-ban a vetélkedőt április elején zártuk le. Helyes válaszonként egy pontot lehetett kapni és így az összes elérhető legtöbb pont az öt forduló után 75 pont lehetett.

A legjobb eredményt elérték rangsora a következő volt: 1. Bokor Ferencné, Fülöp Katalin és Jakabné Marika, akik 74 pontot szerezve lettek első helyezettek. 2. Szeglet Lajosné 73 ponttal, 3. Ekler Erzsébet, aki 72 pontot szerzett.

Az idei év a kormány döntése alapján, a Magyar Tudományos Akadémia alapításának 200. évfordulója tiszteletére a Magyar Tudomány Éve. Látva a településismereti vetélkedő sikerességét az idei év munkatervének összeállításakor elhatároztuk, hogy az emlékévként alkalmából ugyancsak internetes formában egy három fordulós „tudománytörténeti” vetélkedőt indítunk. A három forduló témaköröit akként állítottuk össze, hogy az első forduló szóljon az akadémia megalapításának történetéről, a második a magyar tudomány 200 évéről, míg a harmadik a mai magyar tudományról, annak sikeréről és sikeres tudósairól. A vetélkedő sikeressége érdekében az egyes fordulók 15 kvíz kérdésének kidolgozására zalai tudósokat kértünk fel. Az első kérdéskört Kiss Gábor főkönyvtáros, irodalomtörténész, a másodikat dr. Paksy Zoltán PhD történész, levéltáros állította össze. Ez a vetélkedő április 30-án fejeződött be és nagy érdeklődés mellett zajlott. Itt, ebben a vetélkedőben a megszerezhető pontok száma 45 volt. Az már látszik, hogy a legjobbak által elért maximális pontszám 44.

Tervünk az, hogy a tudománytörténeti és a településismereti vetélkedők győzteseinak az elismeréseket nyilvánosan, a sajtó jelenlétében adjuk át.

dr. Kocsis Gyula
a zalai szervezet elnöke

„A Mi Pajtánk” avatása Zalakomárban

Zalakovár nagyközség Zala megyében, a nagykanizsai járásban fekszik. A nagyközség két korábbi település, Komárváros és Kiskomárom egyesüléséből jött létre 1969-ben. A két falu hatalmas történelmi múlttal bíró települések, hiszen Komárvárost már 1217-ben említik írott források. Régebbi a történelme, mint sok városunknak. Ez a település volt a Szent István által alapított Zala vármegye első várispáni székhelye. Szent Istvánnak Alba Guria (Fehér Udvarház) volt itt udvarháza. A középkor derekán (1600-as évek) a II. Egyházmegye székhelye, püspöke 1629-ben Pálffy János, mezőváros.

Kiskomárom első írásos említése kétszáz évvel későbbi, 1410-ből való. A török időkben erős végvár, amelybe német helyőrséget is telepítettek. A vár a harcok során leromlott és a vasvári béke után már nem építették újjá. Itt már az 1600-as évek közepétől iskola működött és feljegyezték, hogy 1650-ben Lorántffy Zsuzsanna 320 tallért adományozott az iskola fenntartására. 1735-ben mezőváros, vallási központ, amelyben az iskola mellett a magyar katolikus Központi Papnevelde Generál Semináriuma is működött. Templomát, amelyet a Szentháromság tiszteletére szenteltek fel 1744-1770 között építették. A félig urbanizálódott településeken a papnevelde mellett gazdálkodási továbbképző, takácsipar és a későbbi téglapártó és cementgyára mellett számos kereskedés, kisiparos mellett jelentős volt földműves gazdálkodás, az állattartás. Volt polgári dalköre, gazdaköre, ipartestülete, önkéntes tűzoltó egyesülete, hitelszövetkezete, önképző egyesülete. Dolgozott itt körorvos, körállatorvos és két magánorvos is eltartottak a települések lakói. A lakosság nemzetiségi összetétele vegyes volt, a magyarok mellett nagy számban éltek itt német gyökerekkel bírók, illetve horvátok és romák.

Mindezeket amiatt hoztam szóba, mert arra kívántam rávilágítani, hogy a mai nagyközségben a múltból eredően nagy számban halmozódott fel gazdálkodási, ipari eredetű, többféle nemzetiségi, népművészeti, de vallási és urbánus eredetű tárgyi és írott emlék. Ezeknek az emlékeknek a fogyatkozása azonban a századforduló óta jelentősen felgyorsult. A településen 2007-ben alakult Egymásért Klub feladatának érezte, hogy összegyűjtse és szakszerűen megőrizze, az utókornak bemutassa ezeket az emlékeket. Ennek érdekében a korábbi komárvárosi orvoslakást az önkormányzat segítségével átalakították és Kincsesházként a helytörté-



neti értékek bemutatóházává alakították. Az autentikusan berendezett épületben a régi mindennapok során használt dísz tárgyak és használati eszközök találhatók, az egyik legrégebbi emlék egy 1879-es csatos imakönyv. Kialakítottak egy szobarészt, egy konyharészt, van egy nappali, és a belépőben pedig van egy babaszoba. A Kincsesházat 2019 nyarán nyitották meg. Az érdeklődők előzetes bejelentkezés után nézhetik meg a Zalakovár múltját bemutató Kincsesházat. Később még kialakítottak egy szakrális bemutatóhelyet is a régi komárvárosi imaház megmaradt tárgyi emlékeiből. Található ezek között miseruha, kegyúri körmeneti zászló, oltárképek és oltárterítők, kegytárgyak, feszületek.

Gyűjtötték a paraszti gazdálkodás tárgyi emlékeit is, de ezek bemutatására nem volt lehetőségük. Emiatt pályáztak és az elnyert pályázati forrásból felépítették és a gazdasági, gazdálkodási eszközökkel azt berendezték.

„A Mi Pajtánk” avatására április 24-én került sor. A megjelenteket köszöntötte Marton Józsefné Marika az Egymásért Klub elnöke és Horváth Zoltán polgármester. Az avató ünnepségen műsort adott a helyi óvodások csoportja, az általános iskola kiskórusa és az idén 35 éves jubileumát ünnepelni tervező, többszörös aranyérmes zalakovári Péczely Attila Népzenei Csoport. A népzenei dalkör citera kísérettel adott elő alkalomhoz illő népdalokat.

Az avató után a résztvevők megtekinthették a pajtabeli kiállítást.

dr. Kocsis Gyula
a zalai szervezet elnöke



Hotel Solar Nagyatád

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

Szeretettel várjuk!



Őrségi barangolás Nagyatádról



A Hotel Solar szeretettel ajánlja Önöknek ezt a kellemes programot egy 3 éjszakás üdülés keretén belül.

Tartsanak velünk és kóstoljanak bele Nagyatádba és az Órségbe!

Időpont: 2026. június 16-19.

Csomag tartalma :

3 éjszaka svédasztalos félpanziós ellátással és az őrségi kirándulással, egy ajándék fürdőbelépővel légkondicionált szobában:

84.500 Ft/fő+ IFA + belépők

Kedvezményes részvételi díj (5% kedvezmény a szállás és a félpanzió árából, a programárból nem): 81.400Ft/fő + IFA

Hosszabbítási lehetőség félpanziós ellátással: 20.600 Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó 18 éves kor fölött fizetendő: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 5000 Ft/éj

A fenti árak az alábbi szolgáltatásokat tartalmazzák belépők nélkül:

- Egész napos autóbuzos kirándulás az Órségben idegenvezetővel

- Velemérben egy rövid séta után a dombon található középkori Szentháromság templomot tekintjük meg, amely varázslatos fényjátékáról híres.

- Ezt követően egy fazekasműhelyt látogatunk meg Óriszentpéteren, itt bepillantunk a kerámiakészítés rejtelseibe.

- tovább utazás Szalafő-Pityerszerre, ahol a Skanzenben Őrségi Népi Műemlék Együttes látható. (Belépő: 800 - 1200 Ft/fő)

- a programot tökmagolaj sajtolás bemutató és házi rétes kóstolás zárja.



Hivatalosan is NYÁR

a Hotel Solarban!

Szeretnénk jelezni, hogy ez egy igazi nyári programcsomag!



Tartsanak velünk!
Megyünk fagyizni, fröccsteraszra és strandra is!

Időpont: 2026. június 19-22. között

Programcsomag tartalma:

3 éjszaka szállás félpanziós ellátással
Fagyizás, és közben város néző séta idegenvezető kíséretében
1 db egésznapos fürdőbelépő a gyógyfürdőbe vagy a városi strandra

Fröccsterasz Katánál Taranyban (harmonikaszóval) vacsorával
Értékes nyereményjáték (2 éjszaka üdülés a Solarban 2 fő részére félpanzióval)

Részvételi díj: 72.900 Ft/fő + IFA

Kedvezményes részvételi díj

(5% kedvezmény a szállás és a félpanzió árából, a programárból nem) :

69.800Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó : 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár : 5000 Ft/éj

„La-ko-dalom

van a mi

utcááánkban...”



Sok szeretettel meghívjuk Önt/Önököt egy izgalmas hagyományörző hétvégére, ahol a részesei lehetnek egy igazi falusi lakodalomnak.

Leánykérés, vőfély, húsleves, sütemény, zenész és minden, ami kell...

Legyünk együtt tagjai a násznépnek!

Időpont: 2026. június 13-16. között

Programcsomag tartalma:

3 éjszaka szállás félpanziós ellátással
leánykérés, nászmenet, esketés, ünnepi étkek, lakodalom
fejenkénti 1 db fürdőbelépő
„nászút Taranyba” (falusi borkóstolóval egybekötött vacsora harmonikaszóval)

Részvételi díj: 72.900 Ft/fő + IFA

Kedvezményes részvételi díj

(5% kedvezmény a szállás és a félpanzió árából, a programárból nem) :

69.800Ft/fő + IFA

Az idegenforgalmi adó : 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár : 5000 Ft/éj