

Életet az éveknek



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

2024. március

Kedves Klubtagok!

2024 februárjában zártuk az „Aktív Magyarország Program keretében Mozgással–Tudással az Aktív Időskorért pályázat (AOFK_T/0500/2023)” című programunkat. A pályázat lehetővé tette, hogy a program tapasztalatait egy kiadvány keretében összegezzük. A kiadványt egyrészt teljes terjedelmében megtalálhatjátok a honlapunkon, másrészt nyomtatott formában eljuttattuk a budapesti és valamennyi vármegyei szervezethez.

Az alábbiakban e kiadvány bevezetőjét osztom meg veletek.

Szervezetünk megalakulásának 35. évfordulója alkalmából köszöntöm az „Életet az éveknek” Országos Szövetség klubtagjait, klubvezetőit, vármegyei elnökeit, az elnökségek tagjait; köszöntöm együttműködő partnereinket.

Az ünnepre készülődve sok kérdés merült fel, hiszen ünnepelni nagyon sokféleképpen lehet. Szerettük volna, hogy minden egyes tagunkhoz jusson el, ez az év más, mint a többi. Legyen mindenki részese az ünnepnek! – fogalmazódott meg. Arra kértük a vármegyei elnököket, tervezzék meg azt a rendezvényt, ahol megemlékeznek az alapítás 35. éves évfordulójáról, s megemlékeznek az alapítóról. Kérjük a klubvezetőket, szervezzenek olyan klubtalálkozókat, amelyek alkalmat teremtenek a múlt felidezésére. Minden bizonnyal sok szép rendezvényen vehetnek majd részt klubtagjaink.

Az elmúlt években egyre gyakrabban tapasztaltuk, hogy egy-egy eseményt említve, egy-egy alapítóra hivatkozva klubtagjaink egy része, kérdően néz ránk. Nem tudták, miről van szó, nem tudták, kiről van szó. Ugye, ismeritek azt az érzést, amikor meséltek a gyerekeiteknek, az unokáitoknak, a dédunokáitoknak, és ők nem tudják, kiről van szó! A jobbik eset, amikor még van, aki mesélni tud! Mert vannak, akik egyszer csak kérdeznének, de már nincsen, aki válaszolna. Ott van a falon, a polcon, a fiókban a fotó, de az unoka nem tudja, ki van rajta. És már nincsen senki, aki ezt elmondaná neki. Pedig, lehet, hogy olyan valaki néz rá vissza, aki meghatározza az életútját. Sok esetben olyan események, személyek is hatnak ránk, amikkel, vagy akikkel soha nem találkoztunk személyesen. Máskor pedig, a család egyik felmenője szinte olyan közel van hozzánk, mintha ismertük volna, mintha most is közöttünk lenne. Gondolom, ismertek, s talán át is éltetek ilyen történeteket!

35 év alatt hány ember életének adott új értelmet az „Életet az éveknek” mozgalom! Őszintén, nem is tudunk ilyen számot mondani! Öröm, hogy a Szövetség 35 éves útjának egy része az ő életük része

(folytatás a 2. oldalon)



Berzsenyi Dániel: Tavasz

A tavasz rózsás kebelét kitarva,
Száll alá langyos levegőn mezőnkre.
Balzsamos fürtjén Zephyrek repesnek,
S illatot isznak.

Alkotó aethert lehel a világra,
Mellyre a zárt föld kipihelve ébred;
Számptalan létek lekötött csirái
S magvai kelnek.

Flóra zsenget nyújt mosolyogva néki.
Nyomdokin rózsák s violák fakadnak,
A vidám Tréfák, Örömek, Szerelmek
Lejtnek utána.

Én is üdvözlő dalomat kiöntöm,
S egy virágbimbót tűzök, édes Emmim,
Gyenge melledhez: valamint te, oly szép,
S mint mi, mulandó!

A TARTALOMBÓL:

**35 évesek lettünk * 50 éves a
bordányi nyugdíjas klub *
Mozgással-Tudással Aktív
Idősprogram * Fedezzük fel * Hajdú-
szoboszló és környéke szépségeit!**

Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

is volt, és öröm, hogy folyamatosan érkeznek hozzánk új tagok. Ahhoz, hogy ők is átélhessék, mit jelent az „Életet az éveknek” mozgalomhoz tartozni, tudniuk kell, melyek azok az események, kezdeményezések, amelyekre joggal lehetnek büszkéek. Pontosan úgy fontos, hogy tudják, kik az alapítók, kik a Szövetség életében meghatározó emberek, ahogyan fontos, hogy kik is vannak azon a bizonyos családi fotón. Meséljetez minél többet az alapítók-ról, a klubok munkáját meghatározó kedves tagjainkról egymásnak, és főleg azoknak az új tagjainknak, akik már nem ismerhették őket. Idézzétek meg Knoll István, Krizsán Sándor, Krizsán Marika, Sipos József, Mihály János, Sánta Gyula, Rubina Sándor és mások alakját.

Az Országos Szövetség egyrészt májusban a Budapesti Operettszínházban adja át az idősekért végzett munka elismeréseit. Igazán méltó körülmények között, 800 tagunk jelenlétében köszöntjük azokat, akik az elmúlt évek során sokat tettek az idősekért, az „Életet az éveknek” mozgalom kiteljesedéséért. Róluk majd részletesen olvashattok a honlapunkon, a www.eletetazeveknek.hu oldalon.

Másrészt szövetségünk a 35. évfordulóra egy igazi ajándékot kapott, ami egyben elismerése mindannak, amit alapítóink megálmodtak, és amiért ezek alatt az évek alatt mi mind dolgoztunk. Fontos, hogy mi mit gondolunk magunkról, de legalább ennyire fontos, mások mit gondolnak a Szövetség helyéről, szerepéről, az országos idősügyben és a helyi közéletben betöltött szerepéről, meghatározó szereplőiről.

A szövetség pályázatát, ami az aktív idős kort állította a középpontba, az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság 7 millió forinttal támogatta. Az elmúlt évtizedekben folyamatosan azon dolgoztunk, hogy felhívjuk a figyelmet az aktív idősödés értékeire. Felhívtuk a figyelmet arra is, hogy melyek azok a feltételek (intézkedések, eszközök, szemlélet stb.), amelyek támogatnák az aktív idősödést, amely a méltó idős kor egyik lényeges előfeltétele. Mindezt tettük úgy, hogy közben magunk is hozzájárultunk a feltételek megteremtéséhez. Közösségeket hoztunk létre, programokat szerveztünk, amelyek a fizikai és mentális egészség megőrzését szolgálták. Már az alapítást megelőző időszakban, 1989 előtt is az aktív idős kor fogalmával „dolgoztunk”. De akkor még itthon és külföldön se nagyon beszéltek erről!

Az elmúlt közel négy évtizedben – Első Idősügyi Világkonferencia (1982, Bécs) – számos nemzetközi szervezet hívta fel a figyelmet az idősödés társadalmakra gyakorolt hatására, az elemzés szükségességére, a változásra való tudatos felkészülésre. Az aktív idős kor koncepcióját és definícióját el-

sőként az OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) 1998-ban fogalmazta meg: „az idős emberek képessé tétele arra, hogy minél tovább aktívak maradjanak a társadalomban és a gazdaságban. Ez



azt jelenti, hogy meg kell kapniuk a lehetőséget arra, hogy szabadon döntsenek arról, mivel töltik a szabadidejüket: tanulással, munkával, pihenéssel, vagy ápolás és gondozás igénybevételével.” (OECD, 1998) A koncepció kiemeli, hogy mindenféle aktivitást fontosnak tart, nemcsak a gazdasági aktivitást, hiszen bármelyik lehet hasznos az egyén és környezete számára. Az aktív idős kor alapelveit más nemzetközi szervezetek – ENSZ 2002; WHO 2002 – is megfogalmazták. A Magyar Köztársaság Országgyűlése a 2009. szeptember 28-án megtartott ülésén elfogadta az Idősügyi Nemzeti Stratégiát. Kialakításában komoly szerepünk volt. Az e dokumentumban foglaltak összhangban vannak az ENSZ alapelveivel, az Európai Unió törekvéseivel, a Társadalmi Befogadásról szóló Memorandummal, a Lisszaboni Stratégiával, a Berlieni Nyilatkozattal, az AGE elveivel, az Európai Szociális Chartával, az Öregedésről szóló Madridi Nemzetközi Cselekvési Tervvel, a magyarországi Idősügyi Chartával, a WHO – az ENSZ Egészségügyi Szervezete – által kiadott, az idősügyi politikát meghatározó dokumentummal, az Aktív Idős kor (Active Ageing – Policy Framework) cíművel. Ez utóbbi dokumentum közel húsz éve szemléletváltást hozott az idősügyben, az idősödés politikák alakításában. E dokumentum gondolkodik először az idősödő és idős emberről a maga teljességében. Az figyelmet nem a hanyatlásra, nem a szociális és egészségügyi problémákra, hanem az emberi élet kiteljesedésére fordítja.

Büszkéek lehetünk arra, hogy e területen úttörő szerepet töltöttünk be! És büszkéek lehetünk arra is, hogy a pályázat keretében – játékos formában – beszélhetünk az aktív idős kor fogalmáról, feltételeiről, s közben még több energiával lehetünk jelen a klubtagok életében új tevékenységformák létrehozásával, a régiiek megerősítésével.

E kiadvány, az ünnepi ajándék célja, hogy összefoglaljuk pályázati programunk lényegét, az aktív, derűs idősödés feltételeit; az idősök életkorának, egészségi állapotának megfelelő aktivitásokat ajánljunk; felhívjuk a figyelmet az egészségmegőrző/fejlesztő fizikai gyakorlatok területeire; a közösséghez tartozás életmódjavító hatására. Ajánlunk címekeket, intézményeket, webhelyeket is, hogy minél több forrásból tájékozódhassatok.”

Hegyesiné Orsós Éva elnök

35 ÉVESEK LETTÜNK

Az évfordulók, születésnapok nemcsak a családok életében fontosak, hanem a kisebb-nagyobb közösség életében is emlékezésre, visszatekintésre adnak alkalmat. De alkalmasak arra is, hogy előre, a jövőre vessék szemüket és végig gondolják azt is: hogyan tovább? Hiszen a család, a közösség nem véglegesen befejezettnek tekinti azt a jeles évfordulót, hanem szeretne tovább lépni és még sikeresebb lenni az elkövetkező években. Szövetségünk életében is ezt jelentik az évfordulók! Visszatekintést és jövőbe nézést!

35 évvel ezelőtt, 1989 márciusában 139 nyugdíjasklub úgy döntött, hogy létrehoznak egy országos klubszövetséget, melybe várják azokat a közösségeket, akik fontosnak érzik az összefogást, a közös gondolkodást. Azóta tagjaink száma jelentősen gyarapodott, volt időszak, amikor 1100 felett volt a klubtagságunk száma. Ezek a klubok az „Élet az éveknek” mozgalomhoz csatlakoztak és vettek rész közös programjainkban. Az évek múlásával voltak, amelyek megszűntek, de folyamatosan csatlakoztak újak is. A megszűnések leggyakoribb oka, hogy nagyon sok településen a helyben maradók átlag életkora egyre magasabb lett, és már nem tudták vállalni a közös összejöveteleket, programokat. Nagyon sok faluban már csak az idősek maradtak, a fiatalok városokba költöztek, jobb megélhetést biztosító munkahelyeket választottak és ezzel együtt elhagyták szülőfalujukat. A covid járvány is nagyon visszavetette a korábbi pezsgő klubéletet sok helyen.

Ugyanakkor örvendetes, hogy új klubok is keresték Szövetségünket. Az elmúlt 5 évben több mint 60 új jelentkező volt, akiket egyértelműen közös értékeink következetes képviselése, programjaink sokszínűsége vonzott.

A körülöttünk lévő világ változásaihoz nekünk is alkalmazkodni kellett. Megváltozott igények, más érdeklődések megjelenése más megközelítést követelt a munkánkban. Nagy sikere volt az első Vigadós programnak. Egyértelmű jelzés volt arra, hogy szükség van ilyen egynapos kulturális rendezvényre. Sokan így jutottunk el először a Vigadóba, vagy az Uránia moziba. Ezek népszerűségét jelzi, hogy mindig telt ház előtt zajlanak az előadások.

A korábbi üdülésszervezési tevékenységünket változtatni kellett, hiszen az internet térhódításával már az üdülni vágyók és üdültetők közvetlenül keresték egymást. Más megközelítés vált szükségessé. Így születtek meg a korábban 3, ma már 4 napos kulturális „fesztiválok”. Az első balatonfüredi rendezvény már jelezte, hogy hatalmas az igény. Utána Sopron, majd Eger és Hajdúszoboszló bizonyította ezek jogosultságát. Hatalmas az igény és mindig teltházas rendezvények zajlanak. A kiegészítő programok, a környék megismerése teszi még vonzóbbá ezeket. A résztvevők számára felejtethetetlenek voltak a harkányi és a parádi napok is. Nagyon sokan részesei a Budapesti Operettszínház „Élet az éveknek” bérletes előadásának.

Az elnökség 2023. december 11-i ülésén döntött a 35. évforduló méltó megünnepléséről. A jubileumra díjakat alapított, melynek átadására az országos ünnepség keretén belül kerül sor.

A klubmozgalmunkban hosszú éveken át kiemelkedő munkát végzők számára **„Hosszú életút a Szövetség szolgálatában (Knoll István)” díjat, „Kultúráért” díjat, „Egészségért, Mozgásért, Sportért” díjat** adunk át az ünnepségen.

A Szövetség segítői részére az **„Elmúlt öt év támogatója”** és **„Idősbarát Szálloda”** díjak átadására kerül sor.

A 35. évforduló jubileumi ünnepségére a Budapesti Operettszínházban kerül sor 2024. május 15-én. A jelenlévőket a színház, erre az eseményre rendezett, gála műsora köszönti.

Paulics István, az országos szövetség elnök-helyettese



Megható és örömteli ünnep volt

50 éves a bordányi nyugdíjas klub

Február 24-én a bordányi faluházban a Nefelejcs Nyugdíjas klub tagjai és vendégei voltak jelen, hogy együtt ünnepelhessék és köszönthessék az 50. évfordulóját ünneplő klubot. Az ünnepségen jelen volt Tanács Gábor polgármesterrel együtt a képviselő testület több tagja, valamint térségünk országgyűlési képviselője, Mihálffy Béla, támogatóink és partner klubjaink egy részének képviselői – 11 klub vendégeskedett nálunk.

A köszöntök sorát az Apraja-Falva Óvoda „Katica” csoportja kezdte nagy sikerrel, majd az Ádám Jenő Általános iskola köszöntő műsorát élvezhettük. A polgármester és az országgyűlési képviselő köszöntői után a klub vezetője, Szalai Antal emlékezett meg az 50 éves klubról, kiemelve azt, hogy a megalakulás volt a legfontosabb, lett egy közösségi hely az akkori idős és egyedül élő emberek részére. Első klubvezetőnk szavaival: „Ezt a klubot az öregek iránti tisztelet, megbecsülés és a szeretet hozta össze. Az öregek szellemi kikapcsolódását fogja szolgálni, hogy szeretet közösség jöjjön létre.”

A térségben az első nyugdíjas klub volt a bordányi.

Ezek a gondolatok végig kísérik a klub történetét, hiszen a kezdetben is aktívak voltak már. Elődeink sok kapcsolatot építettek ki a környék nyugdíjasaival, az Életet az éveknek Szövetséggel a 90-es évek közepén kerültek kapcsolatba és ez azóta is tart. Klubunk részt vett a déli régió kulturális és

művészeti tevékenységében, ezeknek a változásait mi is követtük. Az „öregedés” miatt szükség volt a kreatív változásokra is. Vannak rendezvényeink, amelyeket immár 25 alkalommal rendeztünk meg nagy örömmel és sikerrel. Nagyon fontos számunkra a Szeged és a környéke nyugdíjasaival való együtt munkálkodásunk.

A nyugdíjas klub tagsága is változó volt mindig, létszámban és életkorban is, de szerencsénkre a feladatokat meg tudtuk oldani. Vagy kaptunk segítséget! A klub történetében eddig négy klubvezető irányította a közösséget –15, 4, 20 és 11 évig.

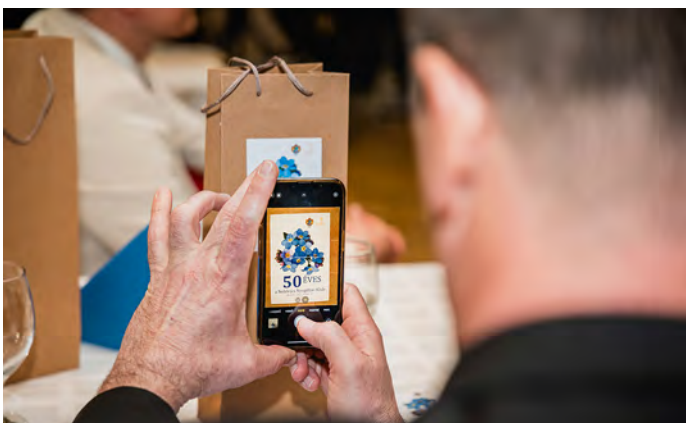
Ki kell emelnem és örömmel köszönöm is meg, hogy a nyugdíjas klub működését a mindenkori Önkormányzat mindenben segítette, a működéshez olyan helyet biztosított, ahol jól érezhetjük magunkat. A működésünket a helyi támogatók és saját tagjaink segítik. Takarékosan gazdálkodunk, így jut minden elképzelésünkre anyagi forrás.

Örömmel számolok be arról is, hogy településünk helyi értéktár bizottsága döntése értelmében mostantól a Nefelejcs Nyugdíjas Klub a bordányi helyi értékek része! Az 50 év mellett ezt különösen fontosnak tartom! Továbbra is azon dolgozunk, hogy a klub megtartsa ezt a helyet a helyi nyugdíjasok és idősek számára.

Az ünnepi alkalommal köszöntöttük a 80 éven felüli tagjainkat – 12-en vannak – kisebb ajándékkal és a támogatóinkat is. Mindenki kapott egy Emléklapot az alkalomból.

Meglepetésként Polgár Gábor és Kurina Irén énekesek közreműködésével magyar nótás csokorral kedveskedtünk a vendégeknek az ebéd előtt. A finom ebéd után érkezett az ünnepi torta – cuki meggyes fantázia névvel – melyet az egyik támogatónk, Gyuris Tibor ajánlott fel. Jó hangulatúra sikeredett a délutáni táncolás is, melyet Kovács Gábor örökös zenésznünk segített. Mindenki jól érezte magát, én mint a klub vezetője örültem, mert láttam mások örömét. A Dél-Magyarország riportere Fergeteges Jubileumi bulival jellemezte a szombati napot. Köszönjük mindenkinek!





Itt a farsang áll a bál...

Bajnán a Nyugdíjas klub februárban rendezte meg a télbúcsúztató farsangi mulatságot.

A helyi sportcsarnokban megterített asztalok várták a vendégeket: Pallagi Tibor polgármestert, Oroszlányból régi barátaink vidám, táncos csapatát, és a szomszéd település, Epöl Nyugdíjas klub tagjai is örömmel fogadták meghívásunkat.

A télbúcsúztató farsangi mulatság a polgármester úr szavaival kezdődött, a község helyzetéről, az együttműködésről beszélt, és arról, hogy ez évben is anyagi segítséget, támogatást nyújt klubunk részére. Ezután a klubvezető köszöntötte a megjelenteket, röviden beszámolt a tavalyi év eredményeiről és szólt a következő eseményekről, tervekről.

Ezután a Bajnai Senior táncsoport látványos bemutatója következett.

Vacsora után, melyet a polgármester saját termelt borával öblítettünk le, meglepetés jeleneteket láthattunk. Volt itt vidéki lakodalmi szertartás, menyasszony, vőlegény esketés, násznép. „Reptér”-i táncbemutató a bóröndökkel érkező stewardessekkel. Az oroszlányi csapat fergeteges táncbemutatójának örvendhettünk! Pörgött a szoknya, forogtak a lábak, szórakoztató vidáman műsor keretében.

Ezek után kezdődött a mulatság mindenki számára, kifulladásig állt a bál!

Bónis Márta
Bajnai
klubvezető



Fotók: Gyuris János

Jó gyakorlatok egy megyei szervezet életében IV. rész

Kapcsolatok

Egy megyei szervezet működéshez elengedhetetlen **a jól működő kapcsolatok kialakítása, a már meglévő, megfelelő kapcsolatok fenntartása, ápolása.**

Egész életünket kapcsolatok között éljük. Közöttük vannak fontosak és kevésbé fontosak, lényegesek és kevésbé lényegesek, környezetünkhöz fűződők. Lehet egy kapcsolat gyümölcsöző, az ember épülését szolgáló, de lehet ez ennek ellentétje is, amire azt a kifejezést használjuk, hogy *ártalmas kapcsolat.*

Magának a kapcsolat szónak (főnévnek) lexikális adatok szerint számos értelmezése van. Így például kapcsolat az a viszony, amelynél fogva több dolog egymással összefügg (logikai, oksági, laza, szoros kapcsolat, vagy azok létesítése), de ugyan így kapcsolat a két vagy több személy közötti viszony, összeköttetés, ismertség is, például a családi, baráti, rokonsági, személyi, üzleti stb. Úgyszintén kapcsolat a két vagy több csoport, társadalmi osztály, szervezet, államok közötti viszony (gazdasági, párt- és tömegkapcsolat, nemzetközi kapcsolat, és még lehetne sorolni), de a kapcsolat szóval fejezzük ki azt is, ha két tárgy, készülék, gép között teremtünk kapcsolatot (telefon kapcsolat, elektromos kapcsolat, számítógépes kapcsolat, internetes kapcsolat, sms kapcsolat stb.) Kapcsolat azonban *az a képesség is, amivel valamely ügynek kedvező előmozdítását el tudjuk érni.*

Maguk emberi kapcsolatok is számos tudományágnak fontos területe, és számtalan kutatásnak témája, kezdve a történelem tudományától a néprajzon, a szociológián át a neveléstudományon keresztül a politika tudományáig.

Egyes kutatók az emberi kapcsolatoknak hat fő típusát különítik el és közülük – mondhatni *esetünkben, akik egy megyei nyugdíjas szervezet jó működésében érdekeltek – alapvetően a megyei szervezeten belül a munkakapcsolat az, ami meghatározó kapcsolat.* A munkakapcsolat természetesen alapulhat közelebbi – baráti, családi stb. – kapcsolatokon, de **a szervezeti működtetés alapvetően munkafolyamat és e folyamat része a megyei szervezet tevékenységét támogatókkal, segítőkkel megfelelő munkakapcsolat kialakítása.**

A munkakapcsolat egy fontos motiválója az **érdek.** *Érdek alatt azt a szükséges és hasznos motivációt kell érteni, amely valakinek, vagy valaminek a sorsát, helyzetét érinti, illetve alakítja.* Egy munkakapcsolat akkor jó, ha a felek kölcsönös érdeke annak kialakítása, fenntartása. Alapvetően a kapcsolat kialakításában és fenntartásában az a kezdeményező, akinek ahhoz alapvető (nagyobb vagy kölcsönös) érdeke fűződik.

Szövetségünk megyei szervezeténél a kapcsolatokat *külső*

és belső kapcsolatokra oszthatjuk. *Belső kapcsolatokon a szövetség elnökével, elnökségével, központi irodájával, bizottságaival, más megyei szervezetekkel, megyei szervezetünkön belül az elnökség tagjaival, a klubvezetőkkel, a klubokkal való kapcsolatokat kell értenünk.* Ezekről elmondható, hogy akkor megfelelőek, ha kölcsönös partneri viszonyon alapulnak és céljuk a szövetség jobb működése és annak még jobbá tétele.

A külső kapcsolatok pedig a megyei szervezet munkáját segítők, támogatók köréből kerülnek ki. Alapvető, hogy legyen kapcsolatunk a megye vezetésével, a szervezet működési székhelyeként megjelölt település vezetésével, polgármesterével, illetve a megyében található más települések polgármestereivel. Közülük is különösen azokkal, ahol szövetségünkhöz tartozó nyugdíjasklub működik. A megyei, települési vezetők mellett a megyei szervezet részére *fontos lehet más közéleti emberekkel, hivatalnokokkal, művészekkel, sportolókkal, egészségügyi szakemberekkel* a kapcsolat, miután a működés során számos programot valósítunk meg, és az ezekben való közreműködésük megkívánja ezt a kapcsolatot. Az is fontos, hogy tevékenységünkről nyugdíjas tagjaink, az idősebb korosztály, a környezetünk értesüljön, fontosabb ünnepeinkről, rendezvényünkről tudomást szerezzenek és ehhez *a nyilvánosságot biztosító sajtó (újság, rádió, tv, de ide sorolható más közösségi média is) munkatársaival legyen megfelelő kapcsolatunk.*

A megyei szervezet kapcsolati hálójának negyedik eleme azokkal *a művelődési házakkal, kulturális intézményekkel, szállodákkal, utazási irodákkal, buszos fuvarozókkal és akár más vállalkozásokkal, más támogatókkal* való kapcsolat kialakítása és fenntartása, akik működésünk során elő tudják segíteni programjaink megvalósítását akár helyszín biztosításával, műsor készítésével, bemutatásával, sportrendezvények feltételeinek elősegítésével, vagy akár anyagi forrásokkal is támogatni tudják szervezetünket.

E kapcsolatok sohasem öncélúak. A céljuk mindig a megyei szervezet jobb működésének biztosítása, amelyek kialakítása a megyei szervezet érdeke.

A kapcsolat kialakításának legmegfelelőbb **módszere a bemutatkozás, a szervezet bemutatása.** Zalában ehhez egy rövid tájékoztató anyagot is összeállítottunk, és ezzel előzetes bejelentkezés alapján felkerestük a nagyobb települések – elsősorban a városok – polgármestereit, a megye vezetőit és bemutattuk szövetségünket, a megyei szervezetet, elmondtuk hol és hány klubbal vagyunk jelen, mit tettünk, mit képviselünk és milyen terveink vannak. Meghallgattuk a település vezetésének az idősekkel kapcsolatos terveit, azokhoz kapcsolódva ajánlottunk segítséget,

esetlegesen programnak a településre való szervezését. (Zalakarosra például klubvezetői értekezletet szerveztünk a város új rendezvénycsarnokába, és arra előadónak felkértük a város polgármesterét). Több esetben – főképpen ott, ahol a településen működő nyugdíjas klubnak valamely nehézsége támadt – vittük magunkkal a helybéli klub vezetőjét is működési nehézségeinek a városvezetővel való közvetlen megbeszélése érdekében. Nagykanizsán a polgármester kezdeményezésre találkoztunk a helyi időügyi tanács tagjaival, klubvezetőkkel. Ugyanitt az egyik bezárt gyártelep klubjának a klubvezető bevonásával megfelelő más helyiség biztosítását intéztük. A főispánnál tett látogatásunk után ő vállalta, hogy a hivatal épületébe szervezett kibővített klubvezetői értekezleten bemutatja klubtagjainknak a hivatal működését és beszél célkitűzéseikről is.

Természetesen nem elég a kapcsolatot kialakítani, azt fenn is kell tartani. Ennek jó lehetősége, ha kiemeltebb rendezvényeinkre meghívjuk az érintett polgármestert, megyei vezetőt és egyben védnöknek és üdvözlő beszéd elmondására is felkérjük. A Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért pályázati program lebonyolításában például a megyei központi rendezvény védnökének és köszöntőjének a főispánt, a lenti térségi rendezvény és a nagykanizsai rendezvény megnyitására a helyi polgármestert kértük fel és mindhárman örömmel tettek eleget felkérésünknek. Ide tartozó ajánlásunk az is, hogy a rendezvény megtartása után ne felejtjük el megköszönni a felkért vendégnek a részvételét. Ez utóbbi apróságnak tűnő mozzanat ugyan, de azt eredményezheti, hogy a jövőben is örömmel tesz eleget felkérésünknek. Az ilyen alkalmak arra is módot adnak, hogy esetleges problémákat meg tudjunk beszélni, legyenek azok klubokkal kapcsolatosak, elhelyezésigondok, vagy anyagi problémák, helyiséggel való támogatási kérdések. (Nálunk e megbeszélések során elértük, hogy klubjainknak van helyisége, és azért nekik nem kell fizetniük, rendezvényeikhez is ingyenesen kapnak helyiséget).

Ugyanígy fontos a megye véleményalkotó közéleti tényezőivel, művészekkel, írókkal, politikusokkal, orvosokkal, sportolókkal – és még sorolhatnám – a kapcsolatok kialakítása. A velük való kapcsolat kialakításnak és fenntartásának módszere ugyan az lehet, mint a megyei és városi vezetőknél. Ők azok, akik a kapcsolat ápolása során rendezvényeinken, ismeretterjesztő előadásainkon előadónak, közreműködőnek felkérhetők. Miután pedig személyekről van szó a kapcsolat ápolása során fontos mozzanat, hogy őket, közülük egyet-kettőt jelesebb alkalmakkor – például idősek világnapi rendezvényen – **elismerő oklevéllel ismerjük el.**

A sajtókapcsolatok ugyanúgy fontosak. A kiemeltebb rendezvényekre (például klubjubileum, idősek világnapjai rendezvény, a megyei munkaterv alapján szervezett sport-, kulturális rendezvény, haditorna, versmondás, teljesítménytúra, nőnap) a sajtó munkatársait ugyancsak meg-

hívjuk. A kapcsolat kialakítása velük is bemutatkozással kezdődött, de azt követően a rendszeres meghívásokban teljesebb ki. A konkrét eseményre történő meghívásban általában közöljük a sajtót érintő fontosabb adatokat – a sajtó nyelvén fogalmazva a „hírtékűeket” – a rendezvényről. Hol, mikor, hány résztvevőre számítva, mit fogunk csinálni, arra kiket hívtunk meg, kik lesznek az előadók stb., olyan adatok, amelyek alapján a kiküldött riporter már felkészülten tud interjút kérni, riportot készíteni. Az sem kizárt, hogy magunk készítünk tudósítást és az közlik le. Ide tartozó gondolat, hogy a saját sajtónkba, a Hírlevélbe is rendszeresen küldünk beszámolókat, tudósításokat a zalai eseményekről, és azok általában meg is jelennek a lapban. Ezt amiatt is hozom szóba, mert megyei elnöki értekezleteken a Hírlevél szerkesztőjétől rendszeresen elhangzik, hogy vannak megyék, ahonnan nem kap tudósításokat, beszámolókat.

A sajtó kapcsolat, a sajtóban való megjelenés sem öncélú. Ahhoz, hogy szervezetünket megismerjék, tevékenységünkről, rendezvényeinkről értesüljenek az emberek **nyilvánosság kell.** A nyilvánosságot pedig a sajtó tudja alapvetően és elsődlegesen biztosítani. Ennek pedig az az eredménye, hogy klubjainkhoz szívesebben csatlakoznak az idősek, mert látják, hogy jó és tartalmas klubélet folyik az adott klubban, de az sem mellékes, hogy újabb klubok alakulhatnak, csatlakozhatnak szövetségünkhöz és rajta keresztül a megyei szervezetünkhöz.

Tevékenységünk során óhatatlanul **szükségünk van néha külső segítségre.** Ezért fontos, hogy legyen kapcsolatunk vállalkozásokkal, vállalkozókkal, mecénásokkal, művelődési házakkal, színházzal, múzeumokkal, kulturális intézetekkel. Olyanokkal, akik az éppen aktuális segítséget (helység a művelődési házban rendezvényhez, belépő a színházba tombolatárgyként, vagy kulturális rendezvényen díjként, múzeumi belépő, vagy tárlatvezetés, de akár szikvíz a rendezvényhez, virág a nőnapra, ajándéktárgyak az elismerésekhez, egyes rendezvények anyagi forrásainak részbeni, vagy teljes felvállalása, kirándulásokhoz segítség stb.) meg tudják adni ahhoz, hogy az adott program eredményesen, zökkenőmentesen megvalósulhasson.

Ebben a körben is fontos, hogy legyen viszonzás. Akár úgy is, hogy a rendezvényen tájékoztatjuk a résztvevőket az illető támogató nagylelkűségéről, vagy akként, mint előbb már leírtam, elismerő oklevél átadásával a nyilvánosság előtt. A cél itt is az, hogy másokban is felkeltsük az érdeklődést irányunkban és ezt esetenként megfelelő módon ki is fejezzék.

A jövő hónapban a munkamódszerek megbeszélésével folytatjuk és zárjuk a jó gyakorlatok témakörét.

Dr. Kocsis Gyula

a zalai szervezet elnöke

Ódry Lajosra Emlékezünk

102 éves korában elhunyt Ódry Lajos nyugállományú őrnagy, a hajdani zalaegerszegi katonazenekar karnagya, zeneszerző, akinek munkásságát Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Önkormányzata Pro Urbe díjjal ismerte el.



Ódry Lajos a Zalaegerszeg Induló zeneszerzője, karnagy 1922. június 5. napján Budapesten született. A család az I. világháborút követően Bácskából menekült Budapestre, ahol édesapja a piavei harcokban mutatkozó hősiessége és hadi-rokkantsága jutalmául trafikot kapott a pestlőrinci vasútállomáson. A zenével már korán elkötelezte magát, levante fúvószenekarban játszott, majd 1938-ban bevonult a pécsi VIII. gyalogezred menetzenekarába. A menetzenekar is teljes katonai kiképzést kapott. Azóta egész aktív életében katonazenész volt. 1943-ban a frontra került és orosz fogságba esett. A fogságot végig dolgozta bányásként, vasútépítőként. 1947 szeptemberében került haza. A Magyar Honvédség Központi Zenekarába került vadászkürtösnek. Felvételizett a Zeneakadémiára és ott hangszeres és karmesteri szakon tanult és szerzett diplomát. 1954-ben Nagykanizsára került zenekarvezetőnek, de három évre rá Zalaegerszegre helyezték helyőrségi karmesternek. Itt szolgált, később őrnagyi rangban 1977. június 31-i nyugdíjazásáig. Honvéd karmesteri pályafutása nem korlátozódott a katonaságra. Hamarosan Zalaegerszeg város zenei életének is meghatározó alakjává vált és marad szinte haláláig. Első 1958-es bemutatkozásuk is Mozart Titus-nyitánya volt az Arany Bárányban. Sok tehetséges zenészt nevelt a zenekarban is.

Hangversenyek, térzenék, koncertek sorozata kísérté munkásságát. Akkoriban a leányiskolával közösen vegyeskart működtettek, amelyik sikeresen szerepelt zenei versenyeken.

A honvéd zenekar a Magyar Rádió rendszeres megszólalója volt. 49 rádiófelvételük volt.

Saját szerzeményeit is rendszeresen műsorra tűzték zenei együttesek. Több zenekart is alakított, többek között Káváson, Botfán, de még a városi szimfonikus zenekar 1957-es alapítása is nevéhez fűződik. Ódry Lajos az alapítástól 1964-ig volt ennek a zenekarnak karmestere és ugyanezen időszak alatt a zeneiskolában is tanított fúvós hangszereket.

Megírta – 80. életéve betöltése után – a város indulóját, a Zalaegerszeg Indulót. Ezt a zeneművet a kaposvári Honvéd Zenekar előadta a Bartók rádióban, és hangfelvétel is készült róla, melyet kiadtak.

Nyugdíjasként is aktív, a kertvárosban 38 évvel ezelőtt nyugdíjas klubot hozott létre Kertvárosi Nyugdíjas Klub néven, és amelyet több mint tíz évig vezetett is, A klubnak, valamint a VOLÁN Nyugdíjas Klubnak és a Honvéd klubnak is szinte haláláig tagja maradt. Rendszeresen tartott előadásokat idősek otthonaiban, illetve fiataloknak, patronálta a látássérültek klubját. A Magyar Honvédség keretein belül is megbecsülésnek örvendett, a miniszterek rendszeresen megtisztelték elismeréseikkel.

100. születésnapján kibővített klubvezetői értekezleten köszöntöttük. Értekezletünk tiszteletére kórossá alakultunk és vezényletével elénekeltük – őt köszöntve – a „Honvéd banda, honvéd banda szól a Stefánián, szól a Stefánián” című örökzöld dallamot. Néhány napra rá pedig a városvezetése és a magyar honvédség katonazenekara köszöntötte és kérte fel tisztelettel a Zalaegerszeg induló vezényletére.

Lajos bácsi nyugodj békében, emléked tisztelettel megőrizzük!

Dr. Kocsis Gyula
a zalai szervezet elnöke

Híradás Beledből...

Milyen a jó házasság? Mi kell a jó házassághoz? Mi történik, ha a Farsang időszakában nincs házasságkötés a faluban? Erre adhatott választ a Házasság hetében és a Farsangban a beledi Ezüstoffenyő Nyugdíjas Egyesület Dalkörének vidám produkciója.

A beledi Iskola Szülői Közössége farsangi, jótékonyági bálján telt ház előtt adták elő az aktuális témához kapcsolódóan a „Rönkházasság” című satirikus jelenetet. A Fényes Vendéglőben az általános iskolás gyermekek szülei és a tanári kar, de maguk a nyugdíjas szereplők is jókat derültek a vidám farsangi produkción.

Művészeti vezető Vaspöriné Kótai Szilvia tanárnő, az egyesület elnöke Tömböly Ildikó.

Papp Márta Iлона, az egyesület tagja



Versmondó verseny Agyagosszergényben

Az idén február 23-án rendezték meg Agyagosszergényben a harmadik Horváth Piroska versmondó versenyt. Tizenegy versmondó mérette meg magát, zömében az „Élet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron Vármegyei Klubtanács egyesületeiből érkeztek. A téma adott volt, Istenes verseket vártak a versenyzőktől. Amint mindenki elmondta, az általa választott verset a zsűri tagjai (Zsámbokiné Buday Anna, Bernáth Csaba, Kalmár Márta, Németh Imréné) elvonultak tanácskozni.

Az agyagosszergényiek szeretetvendégséggel fogadták a faluba látogatókat, majd a rendezvény részeként Soós Viktor Attila egyháztörténész „Papi költősorsok az üldöztetés idején” címmel tartott előadást.

Ezután elérkezett a nagy izgalommal várt eredményhirdetés.

I. helyezett: Sas Imre Győrszentiván

II. helyezett: Asztalos Gyuláné Petőháza

III. helyezett: Németh Imréné Lébény

Különdíjban részesült Mayer Józsefné gyarmati és Domsitz Mihályné lébényi verselő. A díjazottakon felül ajándécsomagban részesült valamennyi versenyző, köztük Ábrahám Ferencné petőházi versmondó is.

Tartalmas délutánt tudhatott maga mögött mindenki, aki megjelent a rendezvényen.

Kissné Horváth Júlia

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége

Cím: 1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. emelet Tel./Fax: 0036-1-3270118

E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com Web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre!

ISSN 2.9.1./1003-1/2005



Mozgással - Tudással az Aktív Idősprogram megvalósításáról Zalában

Itt a Hírlevélben is hónapról-hónapra rendszeresen jelentek meg ismertető, értékelések és beszámolók az Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért címmel elnyert pályázat keretében megtartott rendezvényekről.

A pályázat keretében a szövetség elnöksége által kiválasztott tíz megye közé Zala is bekerült, és hosszabb előkészítés után Zalaegerszegen február 5-én a Keresztúri Dezsőről elnevezett Városi Művelődési Központban volt lehetőség a pályázati program megvalósítására. A rendezvényre a megyében tevékenykedő klubok mellett a vasi két klubunk és a balatonmáriafürdői klubból is vártunk résztvevőket. A pályázati program koordinátorával – Medveczki Arankával – való együtt gondolkodás alapján három programelemet alakítottunk ki. Elsőnek egy városi környezetben tartott gyalogló programot indítottunk el 13.00 óras kezdettel 4,5 km-es távon Katona Valéria, zalai szervezetünk gyalogló szekciójának vezetője, a Göcseji Barangolók gyaloglóklub klubvezetőjének vezetésével. A gyalogló túra a Városi Művelődési Ház elől indult a Landorhegyi lakótelepen át a belváros részét képező Ifjúsági parkig és onnan vissza a művelődési házig tartott. A művelődési házba két programelem került, Kovács Kriszta szenior tréner interaktív előadása, utána pedig Hajas Éva örömtánc-oktató táncórája. A rendezvényen mintegy kétszázan vettek részt.

A rendezvény védnökének dr. Sifter Rózsát, Zala Vármegye főispánját kértük fel, aki személyes jelenlétével, köszöntő szavaival is emelte rendezvényünk színvonalát. Az üdvözlők és köszöntők elhangzása után 14 órától került sor a Kovács Kriszta előadására, melynek fő mondanivalója annak bemutatása volt, hogy mit tehetünk saját egészségünkért és jó közérzetünkért. A résztvevők aktív közreműködésével megtartott, közel kétórás sikeres előadást követően, harmadik programelemként 16 órától Hajas Éva tánctanár, saját klubjának tag Kovács Kriszta, Dr. Sifter Rózsa főispán és

Vidovicsné Bene Erzsébet jaival kiegészült örömtánc órát tartott a résztvevőknek.

Rendezvényünk házigazdája Kovács Erzsébet, az egészségügyi szekciónk vezetője, az országos egészségügyi bizottság elnöke, fő koordinátora pedig Vidovicsné Bene Erzsébet, a zalai szervezet elnökhelyettese volt, aki minden programelem előtt ismertette azt is, hogy mi fog történni az utána következő percekben. Részt vett a rendezvényen Medveczki Aranka programkoordinátor is. A rendezvényről a Zalaegerszegi Televízió, az Egerszeg Rádió és a Zalai Hírlap is tudósított, ez utóbbi egy egész oldalas cikkben számolt be az eseményről. Az egész rendezvényt pedig fotókon megörökítette Györffy István, a Zalai Hírlap jelenleg már nyugdíjas főszerkesztője. A melléklet fotók is az ő felvételei.

A kedvező visszhang a rendezvény sikerességét erősíti. A kedvező visszajelzések alapján arról határoztunk, hogy immár a pályázaton kívül, saját szervezésben több helyszínen klubjaink részvételével ezt projektet megismételjük.

Elsőként Keszthelyen február 20-án tartották meg sikeresen a rendezvényt Bajziczné Panni a Bethlen Gábor Nyugdíjas Klub titkára szervezésében. 6450 lépést, 4,45 km-t gyalogoltak a Festetics kastély környékén, utána interaktív előadást hallgattak meg a helyi EFI iroda gyógytornász munkatársa előadásában, végül pedig a klub táncsoportja közreműködésével egy órás táncfoglalkozást tartottak. Amire e sorok megjelennek, további programként Nagykanizsán február 28-án az ottani Hevesi Sándor Művelődési Házban, Lentiben pedig február 29-én a Kerka Művelődési Házban már le is zajlott a két rendezvény. Mindkét helyszínen a polgármester köszöntőjével kezdődött a program és utána saját szervezésben a gyaloglást és az előadást megtartva Hajas Éva tartott örömtáncóráját. A tavasz folyamán pedig további helyszíneken is bekapcsolódnak a kezdeményezésbe.



Kovács Kriszta, Dr. Sifter Rózsa főispán és Vidovicsné Bene Erzsébet * Jobbra bemelegítés



A Győr-Moson-Sopron Vármegyei Klubtanács évindítása

Győrben kezdte meg a 2024-es évet klubtanácsunk, a Rába Nyugdíjas Klub meghívására.

Zsámbokiné Buday Anna köszöntötte a megjelent klubvezetőket, és meghívott vendégünket: Kámán Németh Martinát, a Szombathelyi Áldozatsegítő Központ munkatársát, aki előadásában szemléletesen foglalkozott az áldozattá válás és az áldozatsegítés témakörével, a testi-lelki sérülés, érzelmi megrázkódtatás és a vagyoni kár elszennvedőinek megsegítési lehetőségeivel. A tartalmas előadás zárásaként mindenki megkapta a megyei központ elérhetőségeit, az éjjel-nappal hívható ingyenes telefonszámot, az áldozatsegítő központ címét.

Ezt követően került sor a 2024. évi megyei programok adta feladatok, és a pontos időpontok megbeszélésére, egyeztetésére. Ebben az évben is rengeteg programunk lesz. A 35 éves jubileum alkalmából megszavazta a klubtanács tagsága a „35 év, 35 program” megszervezését. Mindazon túl, hogy az országos eseményeken való aktív részvételünkkel is gazdagítjuk rendezvénytárunkat.

A továbbiakban a rendőrséggel való kapcsolataink fenntartásáról esett szó: szívesen fogadjuk a tájékoztató előadásokat, versenyeket, aminek első találkozója a „Kiber kávéház” bűnmegelőzési kerekasztal beszélgetés volt, február 6-án.

Február 12-én nagy érdeklődéssel vettünk részt a Kisalföld Szerkesztőségében, ahol Varga Ottó főszerkesztő jóvoltából teljes betekintést nyertünk az újságszerkesztés rejtelmeibe.

Egy héttel később, 19-én lehetőségünk volt közös



színház-látogatásra Sopronban, a „Legyetek jók, ha tudtok!” remek előadáson.

Elnökasszonyunk már az elmúlt évben felvette a kapcsolatot a Közi Horváth József Népfőiskolával, ahova február 23-án látogattunk el versmondóinkkal az aktuális versmondó versenyre. Tele élményekkel, szép tárgyi emlékekkel térhettünk haza. A következő hónapban ulti-versenyt rendeznek, és szintén Agyagosszergényben kerül sor a következő klubvezetői értekezletre is.

Közben pedig számos kulturális és sportesemény színesíti tavaszi, kora nyári napjainkat. Szinte a bőség zavarával találhatja szembe magát, aki a klubtanácsunk programjaiban keresgél.

Kovács Edit – kulturális Felelős
Fotó: Homoki András és Horváth Juli

Böllér fesztivál Dorozsmán

Február 17-én rendezték meg a Dorozsmai Művelődési Ház udvarán a VII. hagyományos Böllér fesztivált. Természetesen az Alkony nyugdíjas klub is benevezett. Egymás után érkeztek a csoportok, 10 személyre kaptak 5 kg húst az önkormányzati képviselőtől. A mi klubunkból 30-an vettek részt a kolbász töltésben.

A fiúk nagyon lelkesen, kemény munkával gyúrták-töltötték a kolbászt, két fajtát csináltunk csemegét és csípőset, mindkettő nagyon finomra sikerült. Kemencében sült meg. Egyik nagyon aktív klubtagunk otthon megsütötte a hurkát, így igazi fesztiválos ét-

kek voltak. Az Alkony nyugdíjas klub asszonyai sem tétlenkedtek, a művelődési ház igazgató asszonya, Lévainé Jakus Edina kérésére a gyerekeknek és minden résztvevőnek finom fánkot sütöttünk, ami nagyon gyorsan elfogyott.

A kolbásztöltő nyertesei mi voltunk, egy igazán szép napot töltöttünk együtt, jókat ettünk ittunk beszélgettünk.

Ficsor Mihályné
klubvezető

Fedezzük fel
HAJDÚSZOBOSZLÓ és környéke szépségeit!
Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda ***
(4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.)

2024. június 3-6. (hétfő-csütörtök)

Tagjaink körében nagy az igény a közösségépítő programokra. Erre különösen a többnapos rendezvények adnak lehetőséget. Minden alkalommal tapasztaljuk, hogy az együtt töltött idő, a közös élmények, a szövetség munkájáról átadott információk után közösségünk erősebb lesz, és új klubok csatlakoznak hozzánk.

A szálloda elismert gyógyvize és wellness szolgáltatásai, kellemes környezete, a fakultatív programok garantálják a feltöltődést. **Hajdúszoboszló** gyógyvize kiválóan alkalmas idült mozgásszervi, belgyógyászati, nőgyógyászati betegségek gyógyítására, izom- és csontsérülések utókezelésére.

A Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda***superior **Hajdúszoboszló** üdülőövezetében, a belváros közelében, csendes, nyugodt helyen található. A szálloda kényelmes szobákkal várja a kikapcsolódni vágyókat. Valamennyi szoba erkéllyel, színes televízióval, telefonnal, fürdőszobával, internettel felszerelt. A szálloda teljes körűen nemdohányzó. A program középpontjában a közösségépítő programok, a gyógyfürdőzés és a környék közös felfedezése áll.

Hagyományosan **várjuk a táncsoportok jelentkezését**. Bemutathattok hagyományőrző táncot, néptáncot, modern táncot, szalontáncot stb.

Műsoridő: legfeljebb 10 perc

NEVEZÉSI DÍJ:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetséghez tartozók részére, akik a szállodai szolgáltatást is igénybe veszik a Hotelben – 1500 Ft/csoport.

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, és azoknak, akik a tagjaink, de nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást a Hotelben – 2500 Ft/csoport.

Utazás: egyénileg

Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

- Kétágyas szobában 60.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
- Egyágyas szobában 78.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
- Junior három, illetve négyágyas apartmanban 59.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Részvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

- Kétágyas szobában 62.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
- Egyágyas szobában 80.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
- Junior három, illetve négyágyas apartmanban 61.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

A csomagár tartalmazza:

- a svédasztalos reggelit, könnyű ebédet (13 és 15 óra között) és a büfévacsorát;
- az idegenforgalmi adót;
- a nyitvatartási idő alatt (07.00-20.00 óra között) a teljes wellness részleg használatát (bel- és kültéri gyógymedence élményelemekkel, váltó-, pezsgőfürdő, szauna, infrasauna, gőzfürdő, nyáron saját strand, úszómedence), fürdőköpeny-használatot, parkolási díjat és rendkívül gazdag programokat;
- reggelente reggeli torna (20 perc), jóga a mindennapi életben! (átmozgató, könnyű torna) 20 perc; naponta aquafitness;
- táplálkozás szakértő előadása kóstolóval egybekötve (60 perc), június 4-én;
- Meridián torna Cseri Melinda életvezetési tanácsadóval (30 perc);
- helyi őstermelők bemutatkozása (házi sajtok, kolbászok, lekvárok stb.);
- esténként élőzene (18.00-24.00 óra); közös tánctanulás.

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

Fakultatív programok:

1. Berettyóújfalu – Bakonszeg – Zsáka – indulás június 4-én délelőtt

Az 1974-ben alapított **Bihari Múzeum** 2001-ben költözött Berettyóújfalu főterére, az 1874-ben épült egykori községháza épületébe. Az épület volt a város első emeletes épülete. A múzeum 8 termes állandó, valamint időszakos kiállításokkal is várja az érdeklődőket. A Bihari Múzeum „Az év múzeuma 2014” díjjal büszkélkedhet, a múzeumban őrzött tudás széleskörű megosztásáért, az oktatásban, nevelésben játszott szerepéért a városban.

A berettyóújfalu zsidóság egykor a régió egyik legvirágzóbb közössége volt, megerősítve ezzel Berettyóújfalu központi szerepét a bihari térségben. Ennek példakéjeként 1903-ban építették fel zsinagógájukat a híres Blum Amram rabbi vezetésével. Régi vágya teljesült a berettyóújfalu polgároknak és az egykor itt élt zsidó emberek leszármazot-

tainak, hogy az évtizedekig vasbolt raktárként működő, majd üresen álló zsinagógát újra az eredeti fényében láthatják. A **Zsinagóga Kultúrtér** ma már nemcsak a berettyóújfaluiak számára vált közkedvelt kulturális térré, hanem az ősökre való emlékezés és a zsidó vallás gyakorlására is kiválóan alkalmas színtér.

Tovább haladunk Bakonszeg irányába. Bakonszeg Hajdú-Bihar megye délnyugati részén helyezkedik el, Berettyóújfalutól 7 km-re, a román határtól pedig 35 km-re.

1787-től az akkor még önálló Pusztakovácsi részen élt Bessenyei György, Mária Terézia testőre, aki 1811-ben bekövetkezett haláláig itt írta a természetről szóló filozófikus műveit, drámáit. A másik ismert irodalmi személyiség Nadányi Zoltán költő, aki 1924-1927-ig élt a faluban és írt közel negyven, a tájjal, az itt lakókkal kapcsolatos verset. A felvilágosodás kiemelkedő írója-filozófusa, Bessenyei György egykori lakóháza ma emlékmúzeumként működik. A „Bihari remete” 1787-ben költözött Bakonszegre, ahol elvonultan élt haláláig. A 18. századi vályogfalú, fafaragásos tornácú, nádfedeles parasztházban állandó kiállítás és az író hajdani használati tárgyai elevenítik meg Bessenyei György világát. Megtekintjük a **Bessenyei Emlékházat**.

Zsáka településen a Rhédey kastélyba látogatunk. A zsákai Rhédey kastélyt gróf Rhédey Gábor építtette 1858-ban. A kastély bástyaszerű elemekkel díszített formájával hívja fel magára a figyelmet, magán viselve a XIX. század kedvelt építészeti stílusának, a romantikus historicizmusnak a jegyeit.

1945-ben államosították a kastélyt, a főépületet a pártok, a melléképületeket a helyi földművelő szövetkezet használta. 1950-től kezdve iskola működött benne egészen 1984-ig. Védetté 1958-ban nyilvánították. A kastély jelenleg az egyetlen Rhédey emlékhely Magyarországon. A magyar történelem szempontjából meghatározó Rhédey családnak állít méltó emléket állandó kiállításával.

A program legalább 40 fő részvételével indul el.

Részvételi díj: 6.900,- Ft/fő (valamennyi költséget tartalmazza)

2. Látogatás Debrecenbe – indulás június 5-én délelőtt

Debrecenben először a Nagyerdőt és az ott található egyetemet nézzük meg. Utána városnéző körút következik. Végül a városközpontban töltünk hosszabb időt. Majd megnézzük a Munkácsy-trilógiát a Déry Múzeumban, majd a református nagytemplomot Debrecen legjellegzetesebb épületét, mely az 1500 m²-es alapterületével az ország legnagyobb református temploma, ezenkívül a legnagyobb protestáns templom is az országban.

A program legalább 40 fő részvételével indul el.

Részvételi díj: 4.200,- Ft/fő (valamennyi költséget tartalmazza)

3. Fedezzük fel Hajdúszoboszló „múzeumi negyedét” 2024. június 5-én, indulás 15.00 órakor

A gyógyfürdőtől 1000 méterre található a Bocskai István Múzeum három épületében hét állandó kiállításon mutatja be Hajdúszoboszló kulturális örökségét.

A kiállítások interaktív élményt nyújtanak. A látogatók a történeti kiállításon kézbe vehetik a hajdúk fegyvereit és írhatnak palatáblán, a Retró-kiállításban kipróbálhatnak egy „Trabant-szimulátort”, a helytörténeti kiállításban pedig felpróbálhatják a helyiek hagyományos viseleteit. Míg a művészeti kiállításokban Picasso és Chagall alkotásai, addig a Fejedelmi Kincstárban a Bocskai-korona és jogar másolatai tekinthetők meg.

A múzeumba a Nosztalgia kisvasúttal érkezünk, mely a gyógyfürdő elől indul. A Fejedelmi Kincstár tárlatvezetéssel történő megtekintése, mely 30 percet vesz igénybe, lehetőség nyílik a többi kiállítás megtekintésére kb.1,5 órában. Ezt követően 16.30 órától városnézésre indulunk a Bocskai Múzeumtól. Érkezés a gyógyfürdőhöz 17.30 órakor.

A programon maximum **60 fő** vehet részt.

Részvételi díj: 3.500,- Ft/fő (valamennyi költséget tartalmazza)

Jelentkezési határidő: 2024. április 15.

Visszaigazolást küldünk a jelentkezés elfogadásáról, és megadjuk a számlaszámot, ahová a szállás költségét, ha jelentkeztek valamelyik programra, nevezési díjakkal együtt, annak a költségét is együtt kérjük befizetni.

Jelentkezés módja:

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Részvételi díj befizetésének határideje, a lemondási feltételek:

Befizetési határidő: 2024. május 15.

Szobalisták beküldési határideje: 2024. május 15.

Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa, járványintézkedés) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg.

A részvétel visszamondása 2024. május 16-ig kötbérmentes, ez időpontot követően történő indokolt lemondás és visszafizetés esetén is 10%-os költséget kell felszámolnunk.

A programra legfeljebb 240 fő jelentkezését tudjuk elfogadni. A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el.

2024. május 10-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

telefon: 06 1 327-0118, e-mail: eletetazeveknekfesztival@gmail.com

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

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség

Kérjük, olvashatóan töltsse ki!

Beküldési határidő: 2024. április 15.

JELETKEZÉSI LAP

Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit!

Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda***

2024. június 3-6. (hétfő-csütörtök)

Helyszín: 4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.

Egyéni jelentkezés esetén:

Jelentkező személy neve:

Jelentkező személy címe:

Email: telefonszám:

Klub jelentkezés esetén:

Csoport, klub neve:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési cím:

Csoportvezető telefonszáma: email címe:

Jelentkezők száma: fő A klub kódszáma:

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

Bemutató időtartama: max. 10 perc.

Fellépők száma: fő

Műsorszám címe, szerzője és betanítója:

Kíséret típusa (élőzene, CD):

Szükséges technika (CD lejátszó, mikrofon, stb.):

Szállást..... fő részére kérek
..... db egy ágyas szobát
..... db két ágyas szobát
..... db Junior három-, illetve négyágyas apartmanban.

Berettyóújfalú – Bakonszeg – Zsáka kiránduláson.....fővel veszünk részt.

Debreceni kiránduláson..... fővel veszünk részt.

„Múzeumi negyed” látogatása fővel veszünk részt.*

A rendezvény megtartására a hatályos járványügyi szabályok szerint kerülhet sor!

*Csak a jelentkezőknek tudjuk garantálni a kiránduláson való részvételt.

A jelentkezési lapot kizárólag a program szervezéséhez használjuk, az azon szereplő információt a rendezvényt követően megsemmisítjük.

Jelentkezés és információ itt kérhető:

Nyugdíjasklubok és Idősek “Életet az éveknek” Országos Szövetsége

1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. em. Tel:06/1/327-0118

eletetazeveknekfesztival@gmail.com, nyugszov@hu.inter.net

A jelentkezési lap letölthető a www.eletetszeveknek.hu honlapunkról.

Dátum:

.....

alíírás

Naná, hogy reform sütiverseny volt Szentendrén

Bizonyára senkinek sem tűnik fel, hogy egy sütiversenyt a nagymamáknak hirdetnek meg. No, ez jelen esetben nem teljesen így volt. A nagymama csoport szűkítve értelmezett, ugyanis a versenyt a város nyugdíjas klubjainak hirdették meg. Az apropó a közelgő karácsonyi ünnep. Amitől több lett, mint egy megszőkott ünnepi sütés, az az, hogy reform, vagy reformált süteményeket vártak el.

Klubvezetőnk lelkesítő hozzáállásával benevezte klubunkat. A „beszálló” egy fotó a majdan készülő süliről, csatolva a megvalósítást segítő recepturát.

Eltelt néhány rövid hét, és elérkezett a nap, amikor a művelődési ház befogadta a versenyműveket.

A rendezés lenyűgöző volt. Ott szembesültünk azzal, hogy 4 nyugdíjas klubtól 25 féle, alkotással – édes és sós változattal – töltöttük meg a kijelölt területet. A sütemények egyforma, előre elkészített tálcákra kerültek, hogy egyéni megjelenítésekkel, díszítésekkel ne befolyásoljuk a zsűri munkáját.

Az ítélelhozók öten voltak, vitathatatlan szakértelemmel. Miután nem csapatban, hanem egyenként pontozták a remekműveket, az értékelés nem volt rövid idő. Csodaszép, és változatos volt a „felhozatal”. A kért reform megoldások fantasztikus kreativitást hoztak ki a versenyzőkből. Színek és formák változtak a tálcákon, és kínálták magukat kóstolásra. A szakértő zsűrinek bizony nem volt könnyű dolga, ezért az értékelés elég sok időt vett igénybe. A szervezők számítottak erre, és ez idő alatt csodálatos programot kínáltak a versenyzők, és meghívott vendégeik részére.

Bemutakoztak a zeneiskola növendékei, és egy tündéri

óvodás csoport teremtett karácsonyi hangulatot. Óriási tapsot kaptak, de a zsűri fehér füstje még nem szállt fel. Egyszer csak a jelenlevő polgármesterünk rázendített egy ismert karácsonyi dalra, akihez azonnal csatlakoztak a várakozó versenyzők és vendégeik. Néhány közös dal közben az eredmény is megszületett.

Legnagyobb meglepetésünkre a csapatversenyt mi, a Kék Duna Nyugdíjas Klub tagjai nyertük. Az egyéni verseny trófeája egy férfi versenyző fejére került. Az ő süteményét a zsűri tagjaként működő Szelet cukrászda vezetője alkalmasnak találta forgalmazásra is.

Ajándékot minden résztvevő, sőt a vendégek is kaptak. Számomra a legértékesebb, és maradandó örömet nyújt az eseményre készült kiadvány. Különleges papírból készült füzet, „Hagyományos adventi sütemények korszerűen” címmel. Ez a füzet valamennyi résztvevő sütemény grafikus rajzát, és pontos receptúráját tartalmazza.

A rendezvény nagyon nagy élmény volt. Az, hogy finom alkotások születtek, bizonyítja, hogy minden tálcá sütemény elfogyott, és komoly tapasztalatcsere zajlott a klubok versenyzői között a süteményeikről.

Köszönet az elképzelés kitalálójának, a színvonalas korrekt megvalósításáért.

Ronga Mari
Kék Duna Nyugdíjas Klub, Szentendre



Az örömtáncról 80 felett

Gyakran olvasunk (itt, a Hírlevélben is), hallgatunk előadásokat, arról, hogy mennyire fontos az idős korunkban is, a fizikai és mentális egészségünk megőrzése.

Klubvezetőként, egyik klubtársammal, aki nagyon aktív a klubfoglalkozásokon kívül is, a Szenior Örömtáncra is minden alkalommal eljön, egy rövid interjút készítettem.

„Érdekel engem többek között, hogy neked mi a véleményed a Szenior Örömtáncról? Miért jó ez nekünk idősebb korunkban is? Honnét merítesz te, személy szerint ennyi erőt az aktivitásodhoz? Mit teszel annak érdekében, hogy 80 felett is fitt, egészséges maradj, mind fizikailag, mind szellemileg? Szeretnék jobban megismerni, mert szerintem ezek nálad mind példaértékűek, s hadd tanuljanak mások is a véleményedből!”

„2022. december óta vagyok a Kék Duna Nyugdíjas Klub tagja. A rendszeres összejövetelek, a sok jó program nagyban segít a magányérzet csökkentésében, elviselhetővé válásában. Örültem, mikor lehetőség adódott az „Örömtáncban” való részvétellel! Amellett, hogy ez is egy közösségi program, támogatja a figyelem koncentrációt, mozgáskoordinációt. Ennek nagy szerepe van az idős kor élhetőbbé tételében. A klubtagságon belül ez egy kisebb, összetartó közösség. Jó a kellemes zenékre való ritmikus mozgás. Természetesen ez nem helyettesíti a napi rendszeres mozgást, testedzést!

Igyekszem naponta több kilométert gyalogolni. Hetente kétszer megyek uszodába, a reggeli úszás nagyon kellemes, jó hatású! Az internetről az „otthoni torna” gyakorlatait szinte minden nap elvégzem. Igyekszem pozitívan gondolkodni, az önsajnálatot, depressziót messziről kerülni. Ez nagyon fontos, mert „tudatunkkal teremtjük meg a saját világunkat”!

Szeretettel, egy több évvel 80 feletti klubtag Szentendréről.”

Köszönöm a válaszokat, megállapítom, hogy van még mit tanulnom/tanulnunk!

Gombosiné Császár Ágnes
Kék Duna Nyugdíjas Klub, Szentendre



Böllérmáj fesztivál



2024. február tizedikén, ahogy az elmúlt években, idén is megrendezték Kapuváron a Böllérmáj gasztronómiai fesztivált. 92 csapat mérte össze főzési tudományát, akik az ország minden részéről, sőt a határon túlról is érkeztek.

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesületet Gironné Hoós Gizella, Gréger Sándor, Rosta Endre, és Rosta Endréné képviselte. A kötelezően elkészítendő böllérmáj mellett csülökpörköltet készítettek galuskával, ezen felül Gironné Hoós Gizella meggyes pitéjével is benevezett a versenyre. Nagy volt a sürgés-forgás, hogy a zsűrizés idejére elkészüljön

valamennyi fogás. Minden étékből egy-egy adagot kellett feltálalni az ítéseknek. Az első minősítést a látogatóktól kapta a négy tagú társaság, hiszen egy óra elteltével egy falat sem maradt semmiből.

Az értékelésre késő délután került sor, ahol valóságos díjesőben volt része a csapatnak, hiszen Gironné Hoós Gizella a pitéjével arany serleggel, illetve a böllérmájért és a csülökpörköltért egyöntetűen ezüst kupával gazdagodtak az egyesület képviselői.

Kissné Horváth Júlia

Séta az egészségért

Idén is megszervezték Nagycenken a „Séta az egészségért – Mozdulj velünk a Rákellenes Világnapon” rendezvényt.

A tavalyi évet is túlszárnyalva 140-en vettek részt a sétán, közöttük a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület, és a Fertőszentmiklósi Rozmaring Hagyományőrző Nyugdíjas Egyesület több tagja. Kellemes, szélcsendes, napsütéses időben a Szé-

chenyi kastélytól indult a menet egészen Erdődy Hanna és Széchenyi Béla síremlékéig az agg hársfasor ölelésében. Az öt kilométer hosszú út lehetőséget adott beszélgetésekre, régi ismerősökkel való találkozásra.

A jövő évi viszontlátás reményében indult haza minden résztvevő.

H.K.J



Tegyen agya egészségéért!

Tudta, hogy füle és agya csapatként működik?

A hallás egészsége sokkal többről szól, mint a fül funkciója. Közvetlen hatással lehet a kognitív egészségre és jólétre is¹. A kezeletlen halláskárosodás 8%-kal járul hozzá az időskori demencia kialakulásának teljes kockázatához.

Egy nemrégiben készült tanulmány szerint a **halláskárosodás kezelése** támogathatja az egészséges öregedést, és három év alatt **48%-kal* lassíthatja a gondolkodási és emlékezeti képességek csökkenését (demencia)** a kognitív hanyatlás szempontjából fokozottan veszélyeztetett idősebb felnőtteknél.¹

Ön mikor vizsgáltatta meg utoljára a hallását?

Foglaljon időpontot most: **06 80 182 182**

¹ Lin, Frank R et al. (2023). Hearing intervention versus health education control to reduce cognitive decline in older adults with hearing loss in the USA (ACHIEVE): a multicentre, randomised controlled trial. The Lancet. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)01406-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)01406-X)

*for older adults at increased risk of cognitive decline

A keszthelyi Bethlen Gábor Nyugdíjas Klub az „Életet az éveknek” Zalai szervezete felhívására Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért programba nevezett be, mely három órát, három teljesítményt igényelt.

A klubtagok és meghívottak először a Helikon kastély parkjában tettek rövid sétát. A klub titkárnak, Bajziczné Paninának a vezetésével felfrissítették tudásukat a Festetics család életrajzi történetével, kiemelve Festetics I. György Keszthelyért tett múlhatatlan érdemeit (Georgikon, gimnázium, Helikoni-ünnepek, könyvtárállomány gyarapítása). Megtekintették a parkban látható szobrokat, azokhoz fűzhető tudnivalókról információt nyertek (Festetics I. György, Maria Immaculata – Szűz Mária – és Szent Ilona), valamint a park érdekességeit járták végig (hercegnői kamarakert, oroszlános kút, kocsisház, kerti tó, angol-, francia kert). Szót érdemelt a klub által 2022-ben, a Vadászati Múzeum területére felállított kopjafa, mely az akkor 25 éve megszünt laktanya emlékére készült.

A következőkben a klub közösségi helyiségében a keszthelyi Egészségfejlesztő Iroda gyógytornász munkatársának előadását hallgathatták meg az érdeklődők, aki a helyes testtartásról, a csontok, izmok rugalmasságának megtartását célzó szokásokról, lehetőségekről beszélt, de végeztetett kisebb erőfeszítést igénylő tornagyakorlatokat is, melyeket derűs könnyedséggel tudott mindenki követni, elvégezni.

Ez követően a klub Népek Tánca táncsoportja tartott bemutatót, a zene, a tánc, a mozgás szinkronja bizonyította, hogy idősödve sem kell, nem szabad elhanyagolni a rendszeres mozgást.

Összességében elmondható és tanulságként igazolható: „Öreg ember, nem vén ember!”, pláne, ha „Ép testben, ép lélek”-kel él és keresi erejének, érdeklődésének megfelelő társaságát, ott aktív résztvevője az eseményeknek. Ebben a programban 6450 lépést, 4,45 km-t tett meg egy-egy résztvevő, amivel 99 kcal-át használt fel! Ugye, ugye, milyen jó egy ilyen „okos óra”?! Megelégedéssel megállapítható, hogy mindenki élvezetesen, hasznosan töltötte el ez a három órát!

Bajzik Lajosné klubtitkár!

Mozgással-tudással – Keszthelyen



A Borsod Vármegyei szervezete Iróczkiné Rózsika szervezésében február 25-én farsangi bált rendezett. Az összejövetel nagyon jól sikerült, sok vidámság, tánc, jelmezes felvonulás jellemezte.

Itt a tavasz, nyit a Solar!



2024. április 30. és május 3. között egy élménydús szezonnyitó bulira hívjuk Önöket!

A program tartalma:
3 éjszaka szállás felújított prémium szobában, svédasztalos félpanziós ellátással
...és persze a programok:
• Májusfa állítás
• Zenés, táncos est vidám műsorral
• Nagyatádi „RETRO majális” színes programokkal
• Autóbuszos kirándulás Barcs – Drávaszentese Barcsi múzeum, séta a vadregényes Dráva parton, a Duna-Dráva Nemzeti Park természeti és kultúrtörténeti értékei, őshonos magyar állatok a Dráva-Kapu Bemutatóközpontban

Részvételi díj: 66.900 Ft/fő + IFA (400 Ft/fő/éj, egyágyas felár: 4500 Ft/éj)
A 4. éjszaka féláron félpanzióval csak 10.000,-Ft/fő/éj!

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

Egészség hét

Örömmel ajánljuk újra figyelmükbe májusi programként ezt a fantasztikus hetet.
Töltődjenek fel nálunk, mi gondoskodunk a jókedvről és a pihenésről is!

Időpont: 2024. május 8. és 13. (5 éjszaka)
Ellátás: félpanzió



Ajándék programok:

- Nordic Walking oktatás
- Nordic túra túravezetővel
- Meridián torna, Testébresztő torna, Vizitorna
- Szenior tánc, Élőzenés- táncos est

Részvételi díj:

Prémium szobában: (felújított, zuhanyzós, klímás)
95.000 Ft/fő + IFA (400 Ft/fő/éj)) Egyágyas felár: 4500 Ft/éj

Ígérem esetén fürdőköpenyt és strandtörölközőt térítésmentesen biztosítunk.
Sok szeretettel várjuk Önöket!

*Hotel Solar *** Nagyatád*
7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.
Tel.:82/504-135; 30/500-3135
marketing@hotelsolar.eu



Pünkösdi Plitvicén

Európa egyik legszebb természeti csodája várja Önt, hisz a Plitvicei tavakat egyszer mindenkinek látnia kell!

Ezt a lehetőséget kínáljuk Önöknek, egy kellemes, két éjszakai program keretében
A program időpontja: 2024. május 18-20.

Amit kínálunk:

- Két éjszaka félpanziós ellátással a nagyatádi Hotel Solarban
- Első este zenés-táncos mulatság
- Második nap autóbuszos kirándulás idegenvezetővel a Plitvicei tavakhoz (Nagyatádtól kb. 320 Km)

Kora reggel utazás a horvátországi Plitvicei-tavakhoz, amely Európa egyik legszebb természeti látványossága. A tavakat tápláló hegyi patakok zuhatagokkal, vízesésekkel tarkítják a tájat. A tavak mélysége változó, a kisebbek néhány méter, a legnagyobb tó mélysége, amin sétahajóval kelünk át, a 43 métert is eléri. Egyedi szépségénél fogva a Plitvicei-tavak Nemzeti Park 1979-ben a világörökség részévé vált.

Barangolás a nemzeti parkban (kb. 4 óra). A gyalogutak közvetlenül a tavak mellett, a vízesések közvetlen közelében vezetnek, így biztosítva felejthetetlen élményt az idelátogatóknak. A reggeli helyett hidegcsomagot biztosítunk.

Részvételi díj: (amely a szállást és az ellátást, valamint az utazás és az idegenvezetés költségét is tartalmazza):

Kétágyas prémium szobában: 64.400 Ft/fő + IFA (400 Ft/fő/éj) + Belépő: 21 Euro/fő

Egyágyas felár: 4500 Ft/éj

Hosszabbítási lehetőség: 19.600,-Ft/fő/éj + IFA

AJÁNDÉK FÜRDŐBELÉPŐVEL!

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