



NYUGDÍJAS KLUBOK ÉS IDŐSEK "ÉLETET AZ ÉVEKNEK" ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

Budapest, 1068 Benczúr u. 45. III. emelet Tel:06/1/327-0118

E-mail: nyugszov@hu.inter.net

Sport és Szabadidő Bizottság

Sport és szabadidő bizottság 2026. évi programja (tervezet)

Általános feladatok

- a helyhez kötött rendezvényeket (pl. túraverseny) az ország több területére kell kiírni
- elő kell segíteni a Zala Vármegyei kezdeményezés alapján a **„Tekerj a szívedért”** mozgalom elterjedését
- feladatunk, hogy az **OGYIK** mozgalomhoz csatlakozott klubok ismerjék a mozgalom programjait és éljenek azokkal a szakmai lehetőségekkel, amit a mozgalom kínál; (törekednünk kell arra, hogy minél több Szövetségünkhöz tartozó klub csatlakozzon)
- a versenyek megrendezéséhez az adott területen alkalmas klubokat és személyeket kell felkérni
- a korábbi tapasztalatokat hasznosítva több sportágban meg kell szervezni a nyugdíjasok Kelet-Magyarországi és Dunántúli bajnokságait, egyéb területi versenyeit, melyet ki kell szélesíteni más régiókra is
- 2026. évben is meghirdetjük a **„Világ Gyalogló Nap”** programot, amikor a nyugdíjasok egy napon, lehetőleg egy időben rendezzenek gyaloglást, sétát, túrát
- tovább kell erősíteni a sportos kapcsolatokat más nyugdíjas szervezetekkel
- minden területen a fő cél a részvétel legyen, ne a minden áron győzni akarás

2026 –évi rendezvények

- a bizottság együttműködik az **Aktív Magyarországért program megvalósításában**, a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” **lebonyolításában** és a meghirdetett programokon aktívan vesz részt, azok szervezésében részt vesz;
- gyaloglónap szervezése a **MoSa-val** közösen. **Senior tematikus nap a pályázati program keretében, középpontjában a toborzás (100 fős rendezvény)**
Időpontjai: 2026. március 24. Parád (Éé rendezvény),
2026. június 10. Hajdúszoboszló (Éé rendezvény)

Az „Életet az éveknek” másik két alkalommal a MoSa által szervezett Gyalogló Napon a mozgósításban vállal feladatot. Ezek a rendezvények a következő helyszíneken és időpontokban lesznek:

- **2026. április 15., Ménfőcsanak**
- **2026. május 18., Kecskemét**

Felelősök: megyei elnökök, programok fő szervezői

- Az **Életet az éveknek két „Régebb óta fiatalok”** program szervezését vállalja a **Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvánnyal együttműködve**, melynek célja a nem, vagy a ritkán gyaloglók megszólítása, toborzása (nyílt nap, gyaloglás, örömtánc, előadások, szűrések stb.)

A MoSa-val közös rendezvény, amelynek a szervezője az Éé: :

- **szeptember 12. Tiszasziget (Csongrád megye)**
- **szeptember 22-én vagy 23-án vagy 24-én – Sopron**

A MoSa által szervezett rendezvényeket meghirdetjük a tagjaink körében. Ezek a következők lesznek:

- **április 24., Normafa, Monspart Sarolta Emlékgyaloglás**
- **június 23-a vagy 24-e, Margitsziget, Szentivánéji Száguldás, Monspart Sarolta Mozgásfesztivál**

- **Továbbá együttműködünk a MoSa más rendezvényeivel is. Ezek várhatóan a következők lehetnek:**
- **2026. október ?**

Pest megye, Budapest, tematikus

aktív nap

- **2026. augusztus 13.** **Európa sportrégiója, országos gyalogló nap, Veszprém**

Felelős: Megyei elnök, sportbizottság tagjai, mozgásnagykövetek

- a bizottság javasolja, hogy az alábbi területeken, sportágakban segítsünk, alakítsunk ki **megyei** és országos versenyszerű rendezvényeket:
- **versenyt hirdetünk a gyaloglóklubok részére**, a megtett km-k és a gyaloglások számának növelés érdekében, a lila szalag program mintájára. Településről településre viszik a gyaloglóklubok a szalagot, együtt indulnak.
- **Feladat:** megyék térképet készítenek, melyen bejelölik, hogy mely településről indul a szalag és mely településre érkezik meg. Mérőszám, adott megyéből hány klub vesz részt a versenyen, hány fővel, hány km-t tesznek meg.
- **A verseny időtartama: (2026. május 1-től június 30-ig, illetve 2026. szeptember 1-től november 21-ig tart.**
 - 1. szakasz: 2026. április 1. – június 15.
 - 2. szakasz: 2026. szeptember 1. – október 31.
- E mozgalom értékelésére, elismerésére két alkalommal kerül sor, **július 15-ig**, illetve **(december 5-ig) november 30-áig**.

- **Felelős:** megyei elnök, mozgásnagykövet, sportbizottság tagjai, gyaloglóklubok vezetői
- **séta az egészségért**
 - együttes egészséges séta a terület vezetőinek társaságában. Főleg egy-egy település klubja, vagy klubjai szervezésében a településen, vagy közvetlen térségében ajánlott.
 - **kardiótanösvények népszerűsítése.** A program célja az élő és online előadásokkal ismertebbé tenni a tanösvények helyét, szerepét és működését. Cél, hogy lehetőség szerint valamennyi kardiótanösvényen csoportok induljanak.
 - ✓ **Előadások, illetve gyaloglóprogramok,** tervezett 25 alkalom.
 - ✓ **Felelős:** megyei elnök, sportbizottság tagja és a mozgásnagykövetek
- tízpróba elő versenyei után **országos döntőt** is meg kell rendezni lehetőleg Budapesten
- nyugdíjasok túraversenye
 - 70 év alatti és 70 év feletti kategóriában teljesíthető szintidővel, 5 – 5 fős csapatok részvételével, 25 kérdéses, vagy hasonló túra tesztel kiegészítve, törekedve a regionális szervezésre
- **nyugdíjasklubok és klubtagok kártyaversenye megyei és klubszervezésben**
 - egyéni és csapatverseny ulti és rómi játékokban
- nyugdíjasklubok és klubtagok **sakkversenye megyei és klubszinten**
 - női és férfi egyéni verseny
 - 4 fős férfi csapatverseny
- nyugdíjasklubok és klubtagok **tekeversenye megyei és klubszinten**
 - női és férfi egyéni és csapatverseny
 - nőknél 15 dobás telire
 - férfiaknál 10 - 10 dobás teli és tarolás
 - az egyéni helyezéseket a 2 fős női és 4 fős férfi csapatok versenyében elért eredmények alapján kell értékelni
- **szenior örömtáncklubok népszerűsítése, szervezése**
- **cél:** megyei rendezvényeken és klubokban rendszeressé tétele

A bizottság rendezze meg az **országos** döntőket:

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| - kártyaverseny | 2026. szeptember 17. |
| - sakkverseny | 2026. november 26. |
| - „tízpróba” sorverseny | 2026. május 28. |
| - tekeverseny | 2026. október 29. |

Ülésterv

2026. február 19. (10,30 óra)

Napirend:

1. Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvánnyal közösen szervezett programokról tájékoztatás
Előadó: Prokoppné Teveli Petra
Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány képviselője
2. A sportbizottság 2026. évi munkatervének beterjesztése (írásos)
Felelős: Medveczki Aranka
3. A 2026. évi sportversenyek megrendezésének részletes feladatai
Felelős: sportbizottság tagjai
4. A sportbizottság tervezett gazdálkodása (írásos)
5. Mozgással- tudással az Aktív időskorét 2026. évi programból adódó konkrét feladatok
6. Vegyes ügyek

2026. április 30. (10.30 óra)

Napirend:

1. Együttműködés a Magyar Szabadidősport Szövetséggel a regionális és országos rendezvényeken
Ea. a MSZSZ képviselői
2. Együttműködés az OGYIK országos elnökségével, a közös programokból adódó feladatokról tájékoztatás
Ea: az OGYIK képviselői
3. Mozgás receptre program ismertetése
előadó: Dr Babay László
Magyar Életmód Orvostani Társaság

Egyesület elnöke

4. Vegyes ügyek

2026. július 23. (10.30 óra)

Napirend:

1. Gyaloglóverseny első féléves eredményének értékelése
Felelős: sportbizottság tagjai
2. Jó gyakorlatok, tapasztalatok átadása.

2026. november 29. (10.30 óra)

Napirend:

1. 2025. évi munkaterv megvalósítása (írásos)
Felelős: Medveczki Aranka
2. A sportbizottság 2027. évi munkatervének beterjesztése első olvasatban
Felelős: Medveczki Aranka
3. A sportbizottság 2027. évi gazdálkodása (írásos)
4. Gyaloglóverseny második féléves eredményének értékelése
Felelős: sportbizottság tagjai
5. Vegyes ügyek

Online képzések időpontja:

2026. március 18. 9.00. órától

- Téma: 1. **Út az egészséghez program ismertetése, a kardiótanösvényeken szervezett programok ismertetése, feladatok megbeszélése**
Előadó: Pál Csilla Szent Ferenc Kórház Kommunikációs szakembere **Ez a pályázati program keretében valósul meg!!!!**
2. Jó gyakorlatok bemutatása, 2 megye sportéletének bemutatása

2026. május 21. 9.00 órától

- Téma: 1. **Regionális és országos rendezvények megszervezéséről tapasztalatok.**
Előadók: sportbizottság vezetőségi tagjai
2. Jó gyakorlatok bemutatása, 2 gyaloglóklub vezető bemutatkozása

2026. november 11.-12.

Továbbképzés sport-és mozgásnagykövetek tagjai részére