



Életet az éveknek

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

2026. augusztus



Mozgással - Tudással
az Aktív Időskorért 2026

A Klubszövetség az előzetes tervek szerint folytatta az Aktív Magyarország Program keretei között pályázati programja megvalósítását. Befejeződött a „Lila szalag” gyaloglóverseny első szakasza, folytatódtak a memóriatréningek, az örömtáncsesemények, a szenior élményfesztiválok, és az „Ízutazás”, gasztrofesztiválok. De a második félév sem lesz eseményekben szegényebb.

(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok! Sok év után ismételten elindult a társadalmi párbeszéd, az érdekegyeztetés. Júniusban a szövetség ügyvezető igazgatója, Rauh Edit és a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa (NYUSZET) soros elnöke, Schneider Istvánné folytatott megbeszélést dr. Tóth Kinga Dóra szociális-, család- és időügyi államtitkárral és Bódy Éva szociális igazgatásért, a szociális szolgáltatásokért és az időügyért felelős helyettes államtitkárral. Az egyeztetés később a Belügyminisztériumban folytatódott. A miniszter arról tájékoztatta a jelenlévőket, hogy az Aktív Magyarország projekt folytatódik, és 2027-re is kap finanszírozást.

(Tovább olvasom)



Ezüstgazdaság Expo - Az aktív évek gazdasága. 2026. szeptember 16-17., 10.00-15.00 Eötvös10 Művelődési Ház, 1067 Budapest, Eötvös u. 10.

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött! A regisztrációs elérhetőség a rendezvény plakátján és Szövetségünk Facebook oldalán is megtalálható.

Várunk Benneteket szeretettel! A felelős regisztráció azért fontos, mert naponta csak meghatározott számú látogatót tud fogadni a rendezvény!

(Tovább olvasom)



Az Erasmus program nem csak a fiataloké: Lengyelországban jártak a csobánkai szeniorok. Az Erasmus+ programról a legtöbbször a külföldön tanuló egyetemisták jutnak eszébe, pedig az Európai Unió mobilitási programja a szépkorúak előtt is szélesre tárja a kapukat. Erre a legjobb bizonyíték a csobánkai Vadvirág Nyugdíjas Klub tagjainak legutóbbi utazása.

(Tovább olvasom)



„Ízutazás” Fesztivál Rábatamásiban. A megjelent 83 klubtag a rövid megnyitó és a köszöntések után zenei aláfestéssel kezdett az ételek kóstolásához. A kóstoló után ajándékként megkapta minden résztvevő az ételek receptjeit, egyúttal arra kértük őket, hogy az ételekről töltsenek ki egy rövid tesztlapot. Az eredmények a klasszikus népi mondást erősítették meg: „Ízlések és...”

(Tovább olvasom)



Memóriatréningek Csongrád megyében. A pályázati program keretében három sikeres memóriafejlesztő foglalkozást tartottunk. Egy alkalommal a Kisteleki Nyugdíjas Klub tagjai vettek részt a tréningen, míg két alkalommal a Napsugár Otthonban dolgozó gondozó szakemberek számára szerveztünk képzést.

(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. e.

Tel./Fax: +36-1-327 0118 * 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!

A júliusi lapszámban beszámoltam arról, hogy sok év után ismételten elindult a társadalmi párbeszéd, az érdekegyeztetés. Júniusban a szövetség ügyvezető igazgatója, Rauh Edit és a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa (NYUSZET) soros elnöke, Schneider Istvánné folytattak megbeszélést dr. Tóth Kinga Dóra szociális-, család- és időügyi államtitkárral és Bódy Éva szociális igazgatásért, a szociális szolgáltatásokért és az időügyért felelős helyettes államtitkárral. Átadták azokat az idősök életminőségét befolyásoló szakmai anyagokat, melyeken a NYUSZET keretein belül a nyugdíjas érdekképviselők vezetői, képviselői és szakértői dolgoztak. A találkozón szó esett egy átfogó időügyi kerettörvény megalkotásáról, valamint az Integrált Szociális és Egészségügyi Ellátórendszer kialakításáról is, ami egy szemléletben új, az idősök igényeire jobban reagáló idősbarát, ellátó modell alapjait teremtheti meg.



2026. július 30. 17 óra kezdettel újabb egyeztetésre kaptunk meghívást. Ezúttal Pósfai Gábor belügyminiszter, Kálnoki-Kiss Attila sportért felelős államtitkár és Szántó Dávid helyettes államtitkár az aktív életmódhoz és aktív turisztikához kapcsolódó szervezetek vezetőinek részvételével bemutatkozó egyeztetést tartott a Belügyminisztérium Szentháromság téri épületének dísztermében. A rendezvényen rajtam kívül részt vett Rauh Edit ügyvezető igazgató is.

A miniszter arról tájékoztatta a jelenlévőket, hogy az Aktív Magyarország projekt folytatódik, és 2027-re is kap finanszírozást. Ezt nagy örömmel vettük, mert az elmúlt évek során több száz sikeres és hasznos programot valósítottunk meg az Aktív Magyarország Program szakmai és anyagi támogatásával. A rendezvényen a résztvevőknek volt lehetőségük a bemutatkozásra, kérdéseket is feltehattünk. Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség rövid bemutatását követően elmondtam, hogy szövetségünk és az Aktív Magyarország Program célkitűzései nagyon közel állnak egymáshoz. Közel 38 éve az aktív idősokorért dolgozunk. Ugyanakkor a programban való részvételünk jelentős változásokat hozott az életünkbe. Egyrészt olyan szakmai közösségbe kerültünk, amelyben a partnerekkel való együttmű-

ködés több területen is megerősítette a korábbi gyakorlatunkat, és új utakon is elindított bennünket. Bővült a kapcsolatrendszerünk. Másrészt az anyagi támogatás lehetővé tette, hogy lényegesen több programot szervezzünk, és ez láthatóvá tett egy másik, aktívabb életformát. Elismerésemet fejeztem ki mindannyiunk nevében az Aktív Magyarország Programot irányító több éves munkájáért.

Kedves Klubtagok!

Itt szeretném megköszönni nektek is, hogy ebben a munkában partnerek voltatok. A megyei elnökségek döntő többsége jól élt azokkal a szakmai információkkal, amiket évente több alkalommal a képzések, műhelymunkák, megbeszélések során igyekeztünk megosztani, közkinccsé tenni. A programok minden megyébe, az ország minden területére eljutottak. Egyre többször kapunk hírt arról, hogy a program által támogatott események, mozgásformák „önálló életre keltek”, a megyei szervezetek, a klubok munkatervében, mindennapi gyakorlatában megjelennek.

A szövetség elnöksége, a megyei elnökök, a programok szervezésében résztvevő munkatársak látják hol van még teendőnk. Nem is kevés!!! Ezért is bízunk abban, hogy a program részesei lehetünk majd 2027-ben is.

Augusztusban és szeptemberben is gazdag programokra számíthatok. Csak az Aktív Magyarország Program (www.aktivmagyarorszag.hu) keretein belül közel 3 programban vehettek részt. Lesznek közöttük fesztiválok, gasztrofesztiválok, memóriatréningek, örömtánc stb. Szeptemberben elindul az új rendezvényünk, az Ezüstgazdaság EXPO. Az első ilyen rendezvényre Budapesten, majd Sopronban, Székesfehérváron és Egerben kerül sor. Erről részletesen olvashattok itt, a Hírlevélben is. Készítünk rövidebb és hosszabb beszélgetéseket (podcast), hogy közelebb hozzuk ezt a témát hozzátok és minden szereplőhöz. Érdemes ezeket meghallgatnotok. ha szeretnétek részt venni a rendezvényen, regisztráljatok a facebook oldalon megjelent hirdetésben elhelyezett link segítségével.

Augusztusban ismételten mintegy 1100 tagunkkal találkozhatunk az Uránia Nemzeti Filmszínházban. Együtt fogjuk búcsúztatni ezt a hosszú és igen forró nyarat!

Jó pihenést, szép nyarat kívánok nektek!

Hegyesiné Orsós Éva





Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért 2026

A Klubszövetség az előzetes tervek szerint folytatta az Aktív Magyarország Program keretei között pályázati programja megvalósítását.

Befejeződött a „Lila szalag” gyaloglóverseny első szakasza

Az Aktív Magyarország Program támogatásával, a mozgásnagykövetek közreműködésével 2026. április 1-jei kezdéssel gyaloglóversenyt hirdettünk a gyaloglóklubok között. A klubtagok előre meghatározott útvonalon gyalogoltak egyik településtől a másikig. A verseny első szakasza június 15-én zárult.

A „Lila szalag” gyaloglóverseny ünnepélyes eredményhirdetésére 2026. július 23-án, a budapesti KULT7 közösségi térben került sor. Hegyesiné Orsós Éva, a Klubszövetség elnöke köszöntötte a vendégeket, majd Félegyházi Éva, a Monspart Sarolta Életmódért Alapítvány Gyalogló Klubhálózat vezetője tartott előadást a gyaloglás életminőséget javító szerepéről. A versenyen 7 megye 103 klubjából, 12 628-an vettek részt. A verseny első szakaszában 11 998,6 km-t tettek meg.

Memóriatréningek

Júliusban két memóriatréningre került sor Kisteleken. Július 6-án, a kisteleki idősek klubja tagjai közül 25-en, 9-én, a szakembereknek tartott programon, a Napsugár Otthon dolgozói közül 15-en voltak jelen.

Az időseknek szervezett foglalkozás célja a memória működésének megismerése, a szellemi frissesség megőrzésének támogatása, és olyan egyszerű, a mindennapokban is alkalmazható memóriafejlesztő technikák elsajátítása volt, amelyek hozzájárulnak az időskori mentális egészség megőrzéséhez. Az idősek otthonában dolgozó szakemberek a képzés során korszerű ismereteket és gyakorlati módszereket sajátítottak el, amelyeket napi munkájuk során közvetlenül tudnak majd alkalmazni a demenciával élő vagy memóriazavarral küzdő ellátottak gondozásában.

Örömtánc-esemény

Július 5-én Vác főterén 258-an gyűltek össze. Közös örömtáncra töltötték a délutánt. Az örömtánc esetében ahhoz, hogy a résztvevők örömet leljék a közös programban, nincs szükség tánc tudásra, itt nincsenek „rossz” mozdulatok, mindenki a saját tempójában, a saját testére figyelve mozoghat. Megtapasztalták, hogy a közös örömtánc csökkenti a stresszt, javítja a hangulatot, növeli az önbizalmat.

Szenior élményfesztiválok

Júliusban öt élményfesztivált szerveztek országszerte a klubok a pályázat támogatásával.

Július 3-án Tiszanána-Dinnyeshát adott otthont a Szenior Sport és Egészségnapnak. A megye számos településéről 254 nyugdíjas érkezett ide, hogy együtt töltsenek el egy vidám napot. Volt célba dobás, ügyességi játék, puzzlekirakás, TOTÓ. A jó hangulathoz hozzájárult az örömtánc, amelyhez szinte mindenki csatlakozott. Az ezt követő vízitorna felfrissülést hozott a résztvevőknek. A program része volt a közös gyaloglás a gyönyörű Tisza-tavi környezetben.

Zalalövő 2017 óta minden év július első hétvégéjén megünnepli a város napját. Július 4-én, az idei városnap programján, 206 tagunk vett részt. Az örömtáncosok bemutatóján a zalalövői csoportok mellett Zalacsébről és Andrásdáról is érkeztek táncosok. A program részeként Barangoló túrára is sor került a zalalövői Menő Manó túracsoporttal. Labdarúgó mérkőzést is szerveztek.

Július 11-én, Túrnyban 159 résztvevővel egy igazán gazdag programot felvonultató élményfesztiválra került sor. A bemelegítő torna után közös gyaloglásra invitálták a megjelenteket. A templomban koncertet adott a magyarhertelendi Bordakör, a résztvevők megismerték a templom történetét. Az örömtáncba itt is szinte mindenki bekapcsolódott. A mozgásprogramokat követő ebéd után közös táncra zárták a napot.

2026. július 22-én jubileumi nyugdíjas találkozót ünnepeltek Győrteleken. A rendezvény 361 résztvevővel

Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026

(Folytatás a 3. oldalról)

kiváló hangulatban zajlott. A fesztivált Herczku Andrásné megyei elnök nyitotta meg, majd Halmi József polgármester mondott ünnepi beszédet. 27 nyugdíjas klub volt jelen az eseményen. A délután folyamán a színpad a táncosoké volt. A mozgásprogramok közül a legnagyobb sikert a székhóga aratta, de az örömtánc és a közös gyaloglás is népszerűségnek örvendett.

A forró nyár kedvezett a nádudvari strandfesztiváljának, a hónap utolsó élményfesztiváljának, amelyet a helyi gyógyfürdő területén rendeztek meg. Több mint 400-an vettek részt a nagyszabású rendezvényen. A forróság ellenére nagyon sokan bekapcsolódtak az egy órán át tartó örömtáncba, majd a vendégek két vezetett vízitornán is részt vehettek. Szabolcs-Szatmár-Bereg- és Borsod-Abaúj-Zemplén megyéből, valamint Nagyváradról is érkeztek csoportok a programra, ahol a nap folyamán 8 táncsoport is bemutatta tudását az érdeklődőknek.

„Ízutazás”, gasztró-fesztiválok

Július első napján Kőszárhegyen – egészséges összetevőket tartalmazó recept alapján készült – csirkemell pörkölt rotyogott a bográcsban. A fesztivál résztvevői először dr. Sziebert Dénes Szár-hegy című előadását hallgatták meg, majd Kovács Kriszta mozgatta meg az egybegyűlteket. A vendégek táncra is perdültek. A meglepetésnek szánt egészséges alapanyagokból készített ebédet, Gáncs Mária klubvezető és társai készítették el.

Július 16-án Rábatamási adott otthont a Jászai László Nyugdíjas Klub által szervezett gasztró-fesztiválnak. Az eseményen két változatban is elkészítettek a marhapörköltet: egy hagyományos ízvilágút és egy Tóth Judit táplálkozási szakértő ajánlata alapján újra gondolt, egészségesebbet. A kiadós étkezés után a résztvevők közös táncral zárták az eseményt.

Hegyesiné Orsós Éva
a program szakmai vezetője



Befejeződött a „Lila szalag” gyalogló verseny első szakasza. Az eredményhirdetésen készült fotó is, amely bizonyítja, hogy nagy sikere volt a versenynek, azon több megye klubjai is részt vettek. Tagjaink nemcsak a kilométereket gyűjtötték, hanem közös élményekkel is gazdagabbak lettek.

„Lila szalag” gyaloglóverseny – az első szakasz eredményhirdetése

Az esemény megszervezésére az Aktív Magyarorszáért Program támogatása adott lehetőséget a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026 pályázat keretében. A verseny szép példája az „Életet az éveknek” Klubszövetség és a résztvevő megyék klubjainak együttműködésére.

A szövetség a mozgásnagykövetek közreműködésével 2026. április 1-én gyaloglóversenyt hirdetett a gyaloglóklubok között. A kezdeményezés célja a gyaloglás népszerűsítése volt, mondjuk úgy, egy kis csavarral. A klubtagok előre meghatározott útvonalon, egymást követve gyalogoltak egyik településről, illetve klubtól a másikig.

A szalag minden egyes átadása az aktív, egészséges életmód mellett elköteleződést jelképezi, miközben erősíti a közösségi összetartozást és új kapcsolatokat is teremt.

A „Lila szalag” útja újra és újra bizonyítja, hogy a közösség ereje, a mozgás öröme és az egymás iránti figyelem képes összekötni településeket, közösségeket és generációkat.

A „Lila szalag” gyalogló verseny ünnepélyes eredményhirdetésére 2026. július 23-án a budapesti, KULT7 közösségi térben került sor.

dr. Hegyesiné Orsós Éva az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség elnöke köszöntötte a rendezvényen megjelent megyei elnököket, gyalogló klubvezetőket, meghívott vendégeket. Kiemelte, hogy a program jól illeszkedik a szövetség alapvető céljaihoz, az aktív időskor támogatásához.

Félegyházi Éva, a Monspart Sarolta Életmóddért Alapítvány Gyalogló Klubhálózat országos vezetője „Miért legyek gyalogló klubtag” címmel tartott előadásában a gyaloglás fontosságáról beszélt. Beszélt a MOSA által hirdetett programokról, csatlakozási lehetőségekről is.

Ezt követően került sor az eredményhirdetésre, mely zárta a verseny első szakaszát, amely 2026. április 1-től június 15-ig zajlott.

A verseny megszervezése aktív részvételt igényelt a résztvevő klubok vezetőitől. A jelentkezési lapon megadott szempontokat figyelembe véve az adatokat a verseny végén egy táblázatban összegezték a résztvevők. A versenyben 7 megye 12.628 klubtagja vett részt. A verseny során 107 alkalommal 103 klub gyalogolt. A résztvevők ez alatt az idő alatt 11 998,6 km-t tettek meg.

Ezen adatok figyelembevételével az alábbi eredmény született:

1. helyezett: 33 ponttal: Zala megye
2. helyezett: 30 ponttal: Pest megye
3. helyezett: 29 ponttal: Borsod-Abaúj-Zemplén megye
4. helyezett: 26 ponttal: Komárom-Esztergom megye
5. helyezett: 23 ponttal: Bács-Kiskun megye
6. helyezett: 18 ponttal: Békés megye
7. helyezett: 9 ponttal: Szabolcs-Szatmár-Bereg megye

Szeretném megköszönni mindazoknak a munkáját, akik segítették a program megvalósítását, lebonyolítását, s mindenekelőtt azoknak, akik a versenyben részt vettek! Gratulálunk minden résztvevőnek!

A programot Nagy-Bana Zsanett szenior mozgászakértő, tánctanár a „Gyaloglás a legegyszerűbb csodaszer?” témában tartott, sok értékes információt tartalmazó előadása zárta. Szavait idézve: minden egyes lépés közelebb visz egy egészségesebb és kiegyensúlyozottabb élethez.

Előadását követően egy fantasztikus, jó hangulatú, átmozgató tánc-tornát tartott, mindenki örömeire.

Medveczki Aranka,
a sportbizottság vezetője



A zalai gyaloglásról a ZalaTV készített összefoglalót



Pest megyeiek szalagátadása

Memóriatréningek Csongrád megyében

A pályázati program keretében három sikeres memóriafejlesztő foglalkozást tartottunk. Egy alkalommal a Kisteleki Nyugdíjas Klub tagjai vettek részt a tréningen, míg két alkalommal a Napsugár Otthonban dolgozó gondozó szakemberek számára szerveztünk képzést.

A foglalkozásokat, mint a klub vezetője és a megyei szervezet elnökségének tagja nyitottam meg. A főszerep ezt követően Tyukász Brigitta tréneré és a résztvevőké volt.

A foglalkozások célja a memória működésének megismerése, a szellemi frissesség megőrzésének támogatása, valamint olyan egyszerű, a mindennapokban is alkalmazható memóriafejlesztő technikák elsajátítása volt, amelyek hozzájárulnak az időskori mentális egészség megőrzéséhez.

A nyugdíjas klub tagjai nagy érdeklődéssel kapcsolódtak be a feladatokba. A játékos, interaktív gyakorlatok nemcsak a memóriát és a koncentrációt fejlesztették, hanem kellemes közösségi élményt is nyújtottak. A résztvevők aktívan bekapcsolódtak a



feladat-megoldásokba, megosztották saját tapasztalataikat, és motivációt kaptak a rendszeres szellemi aktivitás fenntartásához.

Az idősek otthonában dolgozó gondozó szakemberek a két képzés során olyan korszerű ismereteket és gyakorlati módszereket sajátítottak el, amelyeket napi munkájuk során közvetlenül tudnak alkalmazni a demenciával élő vagy memóriazavarral küzdő ellátottak gondozásában. A képzés megerősítette a szakmai felkészültséget, és új eszközöket adott a résztvevők kezébe az egyéni képességek megőrzésének támogatásához.

A program minden résztvevő számára hasznos és értékes tapasztalatokat nyújtott. A visszajelzések egyértelműen igazolták, hogy a memóriafejlesztő foglalkozások hozzájárulnak az aktív időskor megőrzéséhez, az életminőség javításához, valamint a közösségi kapcsolatok erősítéséhez. A gondozók munkájuk során több technikát alkalmazni tudnak az ellátottak számára is. A pályázatban kitűzött célokat maradéktalanul sikerült megvalósítani.

Szalai Józsefné



Sport- és egészségnap Dinnyésháton

Tizenegyedik alkalommal találkozhattunk Dinnyésháton a Senior Sport és Egészségnapon az „Életet az éveknek” Heves Megyei Szervezete által megrendezett, és az Aktív Magyarország - Mozgással-Tudással az aktív időskorért 2026 projekt által támogatott eseményünkön. Ez a szám azt mutatja, hogy egy ilyen napnak lelke van. Olyan hagyománnyá vált, amely évről évre összehozza a közösséget, és emlékeztet bennünket arra, milyen fontos vigyázni az egészségünkre, egymásra és önmagunkra. Ez a nap azonban nemcsak a sportról szólt. Szólt a találkozásról..., a régi barátokról..., az új ismeretségekről..., a nevetésről..., a mozgás örömről..., és arról, hogy kortól függetlenül képesek vagyunk megélni az élet szépségeit is.

Sokan mondják, hogy az életkor csak egy szám. Én inkább úgy fogalmaznék: annyi idősek vagyunk, amennyi örömet még képesek vagyunk befogadni. Nevettünk, játszottunk, beszélgettünk, sétáltunk,



mozogtunk és jól éreztük magunkat, vagyis tettünk valamit az egészségünkért. Hiszen a testnek szüksége van mozgásra. A léleknek szeretetre. A szívnek pedig közösségre. Jó kis nap volt!

Minden résztvevőnek köszönjük a jelenlétet! Jövőre, veletek, ugyanitt!

Lázár Tünde,
Heves megyei elnök

Örömtánc Vác főterén

Július 5-én Vác főterén találkoztunk egy közös örömtáncra. Amikor megérkeztem – igaz, még jóval a kezdés előtt –, a tér még üres volt. Ahogy telt az idő, egyre többen érkeztek, és a főter lassan megtelt mosolygó, vidám emberekkel. A szívem megtelt örömmel. A jelenléti íven végül 258 résztvevő írta alá a nevét, ami számunkra óriási élmény és siker.

Nem tagadom, volt bennünk egy kis izgalom, hiszen az eseményt megelőző napok rendkívül melegek voltak. Mi, a szervezők, sok időt és energiát fektettünk abba, hogy ez a találkozó méltó és emlékezetes legyen. Szerencsére minden aggodalmunk leszállt, amikor láttuk, hogy ennyien eljöttek, és együtt élhettük át ezt a különleges délutánt.

Hálás köszönettel tartozunk mindazoknak, akik hozzájárultak a rendezvény megvalósításához:

- „Aktív Magyarország Program” 2026 – „Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért 2026”
- Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége
- Radvánszki Edit örömtánc-oktató
- „Életet az Éveknek” Pest Megyei Klubok Egyesülete

Mi az örömtánc?

Az örömtánc különlegessége, hogy:

- nincs szükség tánctudásra,
- nincsenek „rossz” mozdulatok,
- mindenki a saját tempójában, a saját testére figyelve mozoghat,
- csökkenti a stresszt,
- javítja a hangulatot,
- növeli az önbizalmat,
- finoman átmozgatja a testet,
- és ami talán a legfontosabb: igazi közösségi élményt nyújt.



Mi ezen a napon mindezt megtapasztaltuk. Mosolygós arcokat, jókedvet, barátságokat és régen látott ismerősök örömteli találkozását láthattuk. Jó volt együtt lenni, együtt mozogni, együtt örülni. Kell ennél több? Szerintem nem.

Szívből köszönöm mindenkinek, aki eljött, velünk táncolt, és hozzájárult ahhoz, hogy ez a délután felejthetetlen emlék maradjon. Köszönöm!

Peredi Tivadarné,
a Pest Megyei Klubok Egyesülete elnöke



Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében is a mozgásé a főszerep

2026. július 22-én Győrteleken került sor élményfesztivál szervezésére. A jól megszervezett, kiváló hangulatú rendezvényen több mint 360 tagunk vett részt.

A fesztivált Herczku Andrásné, a megyei szervezet elnöke nyitotta meg, majd Halmi József polgármestere mondott ünnepi beszédet. 27 nyugdíjas klub volt jelen az eseményen, ami lehetőséget adott arra is, hogy megemlékezzenek a 20 éve működő megyei egyesület évfordulójáról is.

A délután folyamán a színpad a táncosoké volt. A mozgásprogramok közül a legnagyobb sikert a székhígya aratta, de az örömtánc és a közös gyaloglás is népszerűségnek örvendett.

Köszönjük az elnökség tagjának, Végh Dítkének a szervezőmunkáját.

Pintér Melinda
programkoordinátor



„Élményfesztivál” a Hajdú-Bihar megyei Nádudvaron

2026. július 30-án már reggel 8 órától szép számmal gyülekeztek tagjaink Nádudvaron, a Gyógyfürdő területén. A szokásosan nagyszabású rendezvényt a szervezet elnöke köszöntötte, majd a Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat alelnökének, Bulcsú Lászlónak a köszöntőjével folytatódott az esemény. Beszédében kiemelte szervezetünk magasszínvonalú munkáját, a munkát, amit az időséért, az aktív időskor érdekében teszünk.

Macziki Erika, a város polgármestere elmondta, hogy minden évben várják, mikor jelentkezőnk be ezzel a hagyományos programmal, amit a városban is meghirdetnek.

A pénztár adatai szerint majdnem 400 tagunk lépett be a rendezvény helyszínére.

9 óra 30-tól vette kezdetét az egy órás örömtánc, amit dr. Virágos Márta örömtáncoktató vezetett. Márta vidám zenéket és egyszerű koreográfiát alkalmazva igyekezett a terület adta lehetőségnek megfelelni. Bekapcsolódott egy-egy csoport

Szabolcs-Szatmár-Bereg megyéből, Borsod-Abaúj-Zemplén megyéből és a Nagyváradról érkezett partnercsoportunk is. Örömmel fogadtuk a megyénkből érkező két, nem szövetségünkhöz tartozó szervezetet is.

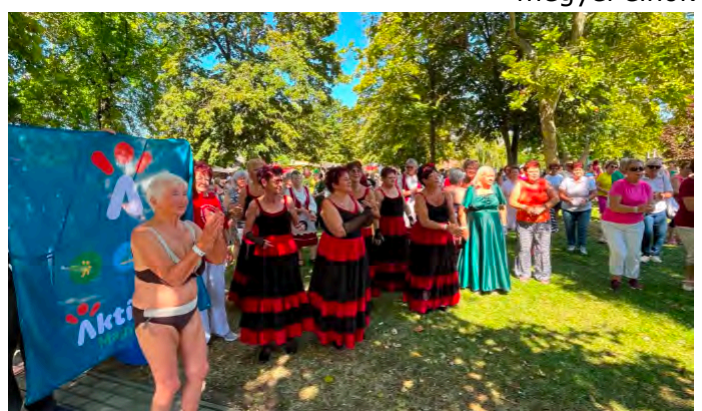
Öröm volt számomra, hogy a táncba nemcsak az örömtánc-csoportok tagjai kapcsolódtak be, de még 80 éven felüli tagjainkat is láttam a táncolók között. A jelenlévő polgármester asszony is beállt a táncolók közé.

8 tánccsoport színesítette a további programot, melyben közel 100-an vettek részt. A két alkalommal is megszervezett vízi tornát a fürdő gyógytornásza tartotta ingyenesen.

A 35 fokal hőséget az árnyas fák és a gyógyvíz párolgása valamelyest segítette elviselni.

Fárasztó, de sikeres napot tudhatunk magunk mögött.

Szabó Sándorné,
megyei elnök



Szenior Élményfesztivál Túronyban

Ötödik alkalommal került sor a Szenior Élményfesztivál szervezésére Túronyban. A rendezvényen közel 180-an vettek részt. Köszönet a szervezésért Vanyúr Sándornak és kedves feleségének, illetve a harkányi Harka Nyugdíjas klubnak.

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége támogatásával az Aktív Magyarország Program (www.aktivmagyarorszag.hu) „Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért 2026” támogatásával szervezett program három mozgásforma lehetőségét biztosította.

A résztvevők, a Baranya megyei nyugdíjas klubok Beremendről, Drávaszabolcsról, Harkányból, Hoszszúhetényből, Komlórról, Magyarhertelendről, Mohácsról, Pécsről két klub is, Pécsváradról, Siklóról, Szébenyből, Villányból érkeztek.

A regisztrációt követően bemelegítő tornán vehetünk részt, Petra kellemesen megmozgatta a résztvevőket.

Ezt követően folyadékpótlás következett a nagy melegekre való tekintettel, majd csoportonként indultak a gyaloglók egy kellemes erdei úton, Túrony település egyik legfőbb nevezetességéhez, az Árpád-kori templomhoz. Itt egy gyönyörű koncertet hallgathattunk meg a magyarhertelendi Bordalkör tagjaitól. Meghallgattuk a templom rendkívül érdekes történetét is. Nagy élmény volt látni azt, ahogy az értékeket őrzik.

A harmadik mozgásforma a szenior örömtánc volt Nagy Marika vezényletével és Karcsi hangosításával. Szinte alig maradt ülve valaki.

Rövid pihenő következett, a piknikhez méltó ebédet fogyasztottunk el – pörkölt tarhonyával, káposzta salátával, desszertként dinnyével pótoltuk a folyadékot.

Az ebédet követően újra a táncé volt a főszerep. Jó volt látni az önfeledt táncolókat.

A résztvevők nagyon jó hangulatban eltöltött aktív napot tudhattak maguk mögött.

Köszönjük Szarkándi Lajosnak és feleségének a



támogatást. Továbbá köszönet illeti a Tenkeshát Értékmegőrző Egyesületet, Túrony község önkormányzatát, a Harkányi Kulturális és Művészeti Egyesületet, a Magyarhertelendi Bordalkör Egyesületet, Róth Tünde előadóművészt, Petrenác János szalántai gazdálkodót, Vas Sándor ipacsfai gazdálkodót.

Hálásak vagyunk a lehetőségért, hogy ilyen szép helyen találkozhattunk a Baranya megyei nyugdíjasklubok tagjaival. Reméljük ez a hagyomány folytatódik!

Orbán Éva

Baranya megyei elnök





Zalalövő város napja

Zalalövő város napját 2017 óta minden év július első hétvégéjén ünnepeljük meg. Az ünnep Zalalövő várossá avatásának időpontjához kötődik, mely 2000. július 1-jén volt. Az ünnep alkalmával a városvezetése kitüntetésekkel ad át ezen a napon, valamint szórakoztató és kulturális események, közösségi programok, koncertek, kézműves és kirakódó vásár kiállítások várják minden évben a város lakosságát és a városba látogató vendégeket.

Az idei városnap egy-egy eseménye az „Aktív Magyarország” program támogatásával, az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség és a helyi nyugdíjas klub közreműködésével valósult meg, melyen több mint 200-an vettek részt.

Július 4-én 15 órától az Ifjúsági és Szabadidőparkban a helyi és meghívott táncos csoportok Twirling csoport bemutatója, a Press Dance csoport táncműsora mellett az Örömtánc csoport bemutatójára, közös táncára került sor. Az Örömtánc csoport bemutatóján a zalalövői csoportok mellett Zalacsébről és Andrásdáról is érkeztek örömtáncosok, így egy igazán színes és vidám közösségi élmény részesei lehettek a jelenlévők. A bemutatót Tóthné Járás Györgyi vezette, aki vizsgázott senior örömtánc oktató, és aki lelkesedésével, szakmai felkészültségével megteremtette a hangulatot. A bemutatón 65 örömtáncos vett részt, akik a végén bevonták a közönséget is a táncukba. A nézőközönség sorában a Salla Művelődési Központ Napsugár Nyugdíjas klubja és a Zalamenti és Órségi Református

Alapszolgáltatási Intézmény nyugdíjas klub tagjai is jelen voltak. A jelenlévőket dr. Kocsis Gyula, az országos szövetség zalai elnöke köszöntötte.

A délután remek hangulatban telt, sok mosollyal, nevetéssel és közös élménnyel gazdagodtak a résztvevők. Az örömtánc nemcsak mozgás, hanem közösségépítő erő is: összehozza az embereket, feltölt energiával, és megmutatja, hogy a tánc öröme valóban a közösség öröme. A bemutató alkalmával a résztvevők ásványvizet, kávét kaptak a szervezőktől.

Július 5-én 10 órától a hagyományos Barangoló túrára került sor a zalalövői Menő Manó túracsoporttal. A résztvevőket Zalalövő polgármestere, Gyarmati Antal köszöntötte, aki a közösség erejéről az összefogásról beszélt. A csoport többségében nyugdíjas korosztály tagjaiból állt, akik a túra előtt a Városi Batyus tízóraik után indultak útnak, hogy körbe sétálják a Borostyán-tavat. A túrán 35-en vettek részt, akik közel 3 óra és 9 km megtétele után tértek vissza a Salla Művelődési Központba, ahol frissítő ital, kávé és szendvics várta a vidám csapatot.

Szintén július 5-én vasárnap késő délután kezdődött az öregfiúk labdarúgó mérkőzése a Zalalövői Városi Sportcentrumban. A mérkőzésen a Zalalövő TK és a Lenti TE öregfiúk csapatai mérték össze labdarúgó tudásukat. A jó hangulatú meccsen a Lenti TE csapata bizonyult jobbnak. Az eredmény 2:1 lett a Lenti TE javára.

A Zalalövő Város Napja eseményekről plakát készült, melyen szerepelt az Aktív Magyarország logója.

Az eseményről a Salla Művelődési Központ közösségi oldalán és honlapján található további információ.

<https://www.sallamkk.hu/varos-napja-2026-julius-4-5/>

<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=zalalovomuvhaz&set=a.1646461380820060>



Lukács Andrea
a Salla Művelődési Központ igazgatója

Ízutazás Kőszárhegyen

Vannak napok, amelyekre még hosszú évek múltán is örömmel emlékezünk vissza. Számomra ilyen volt az „Életet az éveknek” Fejér megyei Nyugdíjas Egyesület „Ízutazás” programja, amelynek megrendezésére megtisztelő felkérést kaptunk Szecsődi Józsefné Babustól, a megyei szervezet elnökétől. Amikor megkeresett bennünket ezzel a lehetőséggel, azonnal tudtam, hogy nem csupán egy főzőprogramot szeretnék szervezni. Azt szerettem volna, hogy vendégeink úgy térjenek haza Kőszárhegyről, hogy egy kellemes nap emléke mellett új ismeretekkel, új barátságokkal és sok-sok mosollyal gazdagodjanak.

Vendégeinket közös reggelivel fogadtuk, majd úgy állítottam össze a programot, hogy a finom ételek mellett a lélek és a test is feltöltődhessen.

Nagy örömömre dr. Sziebert Dénes, településünk nagyra becsült lakója örömmel vállalta, hogy bemutatja Kőszárhegy – vagy, ahogy mi helyiek mondjuk, Szárhegy – természeti értékeit. Eredeti tervem szerint közösen felsétáltunk volna a Mezőföld legmagasabb pontjára, a 254 méter magas Szárhegyre, ahonnan csodálatos kilátás nyílik a környékre. A nagy hőség azonban felülírta ezt az elképzelést, ezért inkább egy fotókkal gazdagon illusztrált előadást szerveztünk egy kellemes, árnyékos helyen. Úgy érzem, ez nagyszerű döntés volt. Dénes humoros, közvetlen előadása mindenkit magával ragadott, vendégeink pedig nagy érdeklődéssel hallgatták a helyi természeti értékekről szóló történeteket.

A testi feltöltődésről Kovács Kriszta gondoskodott. Egy rövid átmozgató tornát terveztünk, de akkora sikere volt, hogy a negyedórából több mint félórás közös mozgás lett. Jó érzés volt látni, hogy mindenki saját lehetőségéhez mérten örömmel kapcsolódott be. Kriszta kedvessége, mosolya és szakmai tudása sokakat arra ösztönzött, hogy személyesen is kérjenek tőle tanácsot egészségük megőrzéséhez.

Mindeközben a háttérben a mi kis csapatunk fáradhatatlanul dolgozott. Amíg vendégeink élvezték a programokat, a konyhában készült az ebéd. Csirkemellpörköltet főztünk tésztával és házi savanyúsággal, meglepetésként készítettünk csirkeszárny pörköltet is. Tréfásan meg is jegyeztük, hogy a kollagén bevitelről sem feledkezhetünk meg.

Az ebéd elkészültéig sem hagytuk unatkozni vendégeinket. Karaokera hívtam őket, és őszintén nem számítottam arra, hogy ekkora sikere lesz. A hölgyek bátran ragadtak mikrofont, együtt énekeltek, rengeteget nevtünk, és rövid idő alatt igazi közösséggé kovácsolódtunk. Ezek azok a bizonyos felejthetetlen pillanatok.

Néhány szóban bemutatom azt a közösséget is,



amely nélkül ez a nap nem valósulhatott volna meg.

A Ritikül és Hátizsák csapat az év elején alakult. Azért hívtuk életre, mert hittünk abban, hogy szükség van egy olyan közösségre, ahol jó együtt lenni. Szeretünk kirándulni, közös programokat szervezni, új embereket megismerni, bekapcsolódni a környék közösségi életébe, és önkéntes segítőként részt venni településünk rendezvényeinek lebonyolításában. Hiszem, hogy a közösség ereje a tenni akaró emberekben rejlik, és büszke vagyok arra, hogy ilyen társakkal dolgozhatok együtt.

Ez a nap ismét megerősített abban, hogy jó úton járunk. Nemcsak egy finom ebédet készítettünk, hanem élményt, figyelmet, szeretetet és közösséget is adtunk egymásnak. A sok mosoly, az ölelések, a kedves visszajelzések és a búcsúzáskor elhangzott mondatok számomra mindennél többet jelentettek. Ezúton szeretném megköszönni Szecsődi Józsefné Babusnak a megtisztelő bizalmat és a felkérést. Köszönöm dr. Sziebert Dénesnek és Kovács Krisztának, hogy tudásukkal gazdagították ezt a napot. Hálás vagyok a Ritikül és Hátizsák csapat minden tagjának, akik szívvel-lélekkel dolgoztak a rendezvény sikeréért, valamint minden vendégünknek, hogy elfogadták meghívásunkat.

Hiszem, hogy az élet legszebb pillanatai nem a nagy dolgokban, hanem az együtt megélt élményekben rejlenek. Ez a nap számomra erről szólt: összefogásról, barátságról, nevetésről, odafigyelésről és arról, hogy együtt mindig többre vagyunk képesek.

Gáncs Mária
a Ritikül és Hátizsák csapat vezetője

Vendégeink voltak: Szabadbattyáni Csikvár Nyugdíjas Egyesület, Táci Nyugdíjas Egyesület, a Borostyánkő Alkotó és Színjátszó Kör Enying. Kőszárhegyi önkormányzat részéről Irsa-Burján Dóra képviselő asszony.

A rendezvény Fejér megyében, Kőszárhegyen az Aktív Magyarország Program (www.aktivmagyarorszag.hu) keretében zajlott.



„Ízutazás” Fesztivál Rábatamásiban

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség és a Győr-Moson-Sopron Megyei Klubtanács segítségével a „Jászai László” Nyugdíjas Klub Rábatamási eredményesen pályázott az Aktív Magyarország támogatására. A rendezvényre a klubszövetséghez tartozó 57 megyei klub közül a – rendezvény sajátossága miatt – csak a területileg közelebb eső 16 partner klub kapott meghívást, akik közül 14-en tudták összeegyeztetni a programot rendezvényeikkel.

Az előkészületek már július 15-én délután megkezdődtek. A rendezvény szervezését vállaló klub úgy döntött, hogy közös munkával készítik el a hagyományos és az újra gondolt változatot. Ehhez jó partnerre találtak a Garta Klubban, akik nem csak a főzést, hanem a hangulatfelelős szerepét is vállalták. Így a szerdai előkészítésen is részt vettek. Csütörtökön kora reggel kezdődött az ételek elkészítése, hogy a 13 órára érkező vendégeket a vendéglátókon kívül már kellemes illatok is várják.

A rendezvényt a klubszövetség vezetői mellett megtisztelte Kovács Attila Rábatamási polgármes-

tere, valamint Cs. Kovács Attila, a Kisalföld megyei napilap szerkesztőségének munkatársa is.

A megjelent 83 klubtag a rövid megnyitó és a köszöntések után zenei aláfestéssel kezdett az ételek kóstolásához. A kóstoló után ajándékként megkapta minden résztvevő az ételek receptjeit, egyúttal arra kértük őket, hogy az ételekről töltsenek ki egy rövid tesztlapot. Kérésünknek többen névvel, mások név nélkül tettek eleget, az eredmények a klasszikus népi mondást erősítették meg: „Ízlesek és...” Mindkét étel mellett sok érvet olvashattunk, ami azt erősíti bennünk, hogy érdemes kísérletezni, új megoldásokat ajánlani és kipróbálni. Ehhez akartunk kedvet adni a résztvevőknek azzal, hogy az ételek receptjeit klubtársaiknak is tovább adhas-sák. Természetesen a megadott összetevők ízlés szerint alakíthatók!

Az elfogyasztott ételek és a teszt kitöltése után többen táncra perdültek, hogy a plusz kalóriáktól kellemes formában szabaduljanak.

Bízunk abban, hogy a résztvevők hasznosnak érezték a támogatással megvalósult programon!

Varga József





Kardiotanösvényen gyalogolunk

A Budapesti Szent Ferenc Kórház által létrehozott **kardiotanösvények** célja, hogy bárki számára elérhetővé tegye a strukturált, mégis szabad levegőn végezhető testmozgást, amely egyszerre támogatja a szív-és érrendszer egészségét, a fizikai állóképességet és a mentális feltöltődést.

Mit kínálnak a kardioösvények?

- kijelölt, könnyen követhető mozgásútvonalak;
- gyaloglásra és kocogásra alkalmas szakaszok;
- a szív-és érrendszeri terheléshez igazított intenzitás;
- természetközeli, stresszcsökkentő környezet;
- önállóan vagy közösségben is végezhető aktivitás.

A program különlegessége, hogy a mozgást nem teljesítményként, hanem egészségmegőrző, min-

dennapi szokásként közelíti meg, s így segít abban, hogy a rendszeres aktivitás hosszú távon is fenntartható legyen. A kardioösvények ebben nyújtanak kézzelfogható, mindenki számára elérhető lehetőséget.

A túra remek lehetőség mindazoknak, akik szeretnének tenni az egészségükért. A kijelölt útvonalakon a pulzusmérés segítségével mindenki felmérheti saját terhelhetőségét és állapotát. A mért adatok alapján a résztvevők szakmai visszajelzést kapnak, így a túra nemcsak élmény, hanem egészségmegőrző eszköz is!

A tanösvény így egyszerre élmény, mozgás és egészségmegőrzés mindenkinek, aki tenni szeretne önmagáért.

Medveczki Aranka,
a sportbizottság vezetője

Készül az Alzheimer Cafék adatbázisa

Bizottságunk – amint azt korábbi hír anyagunkban is jeleztük –, továbbra is kiemelt helyen kezeli a memória zavarok, illetve az Alzheimer kór probléma körét és tervezi az egészség-vetélkedőt.

A közelmúltban megtartott demencia konferencia is rávilágított arra, hogy mennyire fontos az egyre növekvő számban megjelenő Alzheimer kórban szenvedő embertársaink és hozzátartozóik számára az Alzheimer cafék létrehozásának, illetve működtetésének a kérdésköre.

Bizottságunk kutatómunkája az országban működő Alzheimer Cafék feltérképezését tűzte ki célul, azonban a kezdeti sikertelenség új irányt mutatott. Ezt az is indokolja, hogy jelenleg egy 2019-es adatbázis áll csak rendelkezésünkre, ami közel sem tükrözi a jelen helyzetet, de kiindulópontja lehet a kutatásnak.

Tervezetten elsősorban a megyei egészségügyi bizottsági tagokat kívánjuk bevonni az Alzheimer Cafék feltérképezésének munkájába. Ezért is nagyon fontos, hogy minden megyei elnök érezze fontos-

nak az egészségügyi terület képviselését. Sajnos van néhány megye, ahol 3 éve nem sikerült megtalálni azt a személyt, aki képviseli a bizottságban a megyét!

A közelmúltban egy önkéntes hölgy – szociális területi ismeretekkel rendelkezik – jelezte, hogy szívesen bekapcsolódna a bizottságunk munkájába, Budapesten vállalná a működő Alzheimer Cafék felkutatását. Ez csak akkor valósulhat meg, ha hivatalossá tesszük a jelentkező önkéntes szerepvállalását. Ezt a napokban szeretnénk véglegesíteni. Tervezetten augusztus elején kerül sor egészségügyi bizottság vezetőségi ülésre, amikor a felméréshez elkészített kérdőív „útjára” bocsájtásáról is döntünk.

Amennyiben munkánk eredményes lesz, a honlapra felkerül a friss adatbázis, ami minden érdeklődő számára nyilvános lesz. Ennek birtokában tovább gondolhatjuk az Alzheimer Cafék működését.

Kovács Erzsébet,
az egészségügyi bizottság elnöke

Ezüstgazdaság Expo

AZ AKTÍV ÉVEK
GAZDAGSÁGA

Kétnapos szakmai és közösségi rendezvény
idősödőknek és időseknek, a piac szereplőinek,
szakértőknek és minden érdeklődőnek.

Regisztráció:



bit.ly/ezustgazdasag-expo



ÉRTÉKES
KAPCSOLATOK

Találkozzon új partnerekkel,
építsen hosszú távú
kapcsolatokat!



INSPIRÁLÓ
ELŐADÁSOK

Szakértői előadások az
ezüstgazdaság legfontosabb
témáiról.



KIÁLLÍTÓK ÉS
SZOLGÁLTATÓK

Ismerje meg az idősek
életét segítő termékeket
és szolgáltatásokat!



KÖZÖSSÉG ÉS
ÉLMÉNYEK

Programok, beszélgetések,
közösségi élmények
két napon át.



2026.
szeptember 16-17.
10:00-15:00



Eötvös10
Művelődési Ház
1067 Budapest, Eötvös u. 10.



www.eletetazeveknek.hu

Ezüstgazdaság Expo – az aktív évek gazdasága

Kétnapos szakmai és közösségi rendezvényt szervez az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség 2026. szeptember 16–17-én Budapesten, az Eötvös10 Művelődési Központban. Hasonló rendezvényt szervezünk Sopronban, Egerben és Székesfehérváron is. Az Ezüstgazdaság Expo célja, hogy az idősödésre ne pusztán szociális kérdésként, hanem egyre jelentősebb társadalmi és gazdasági lehetőségeként tekintsen a társadalom és a piaci szereplők.

Magyarországon – Európa más országaihoz hasonlóan – folyamatosan növekszik az idősebb korosztály társadalmi súlya. Ez nemcsak az egészségügyet és a szociális ellátórendszert állítja új feladatok elé. **Egyre fontosabb kérdés az is, hogyan lehet az idősebb emberek tudására, tapasztalatára, aktivitására és fogyasztói igényeire építeni.**

Ezzel a szemlélettel rendezi meg az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség az Ezüstgazdaság Expót, az Aktív Magyarország Program támogatásával. A kétnapos esemény mottója – **„Kapcsolat. Lehetőség. Érték”** – jól összefoglalja a rendezvény célját: **találkozási lehetőséget teremteni az idősebb korosztály, a gazdasági élet, az önkormányzatok, a szakmai szervezetek, a kutatók és a szolgáltatók között.**

A programtervezet szerint mindkét napon előadások, kerekasztal-beszélgetések, mozgás- és kulturális programok, kiállítók, valamint egészségügyi szűrések kapcsolódnak a szakmai rendezvényhez.

Mit jelent az ezüstgazdaság?

Az „ezüstgazdaság” fogalma az idősödő társadalomhoz kapcsolódó gazdasági tevékenységek, termékek és szolgáltatások széles körét jelenti. Ide tartozhat az egészségmegőrzés és az egészségügy, a turizmus, a pénzügyi szolgáltatások, a lakhatás, a közlekedés, a kultúra és szabadidő, a sport és rekreáció, de ugyanígy a digitalizáció, az időseket segítő technológiai megoldások és az idősebb munkavállalók foglalkoztatása is.

Az Expo egyik fontos üzenete éppen az, hogy **a hosszabb élet nem csupán többletfeladatokat jelent a társadalom számára, hanem jelentős erőforrást is.** Az idősebb generáció tagjai fogyasztók, munkavállalók, önkéntesek, közösség-szervezők, turisták, családtagok és olyan tapasztalatok birtokosai, amelyekre a gazdaság és a társadalom egyaránt építhet.

Az első konferencianap középpontjában az idősödés társadalmi és gazdasági összefüggései állnak.

A tervek szerint **dr. Monostori Judit**, a KSH Népeség-tudományi Intézet tudományos főmunkatársa a demográfiai trendekről és az ezekre adható társadalmi válaszokról beszél. **Katona Márton**, a Budapesti Corvinus Egyetem adjunktusa az aktív idősödést, mint társadalmi erőforrást és az ezüstgazdaság magyarországi jövőjét vizsgálja.

Különösen izgalmas kérdést vet fel **dr. Kóka János orvos-közgazdász** tervezett előadásának címe: *„A plusz húsz év – teher vagy Magyarország legnagyobb kihasználatlan erőforrása?”* A szállodaipar képviselője pedig egy másik oldalról közelíti meg a témát: milyen szerepe lehet az ezüstgenerációnak a szállodákban **vendégként és munkavállalóként.**

Az első nap kerekasztal-beszélgetése már konkrét gazdasági területeket vesz sorra. A résztvevők azt vizsgálják, milyen lehetőségek rejlenek az ezüstgazdaságban

többek között a rekreáció, a turizmus, az egészségmegőrzést szolgáló okoseszközök, a szépségipar és az idősek számára kínált szolgáltatások területén.

A tervezett résztvevők között szerepel **dr. Lacza Gyöngyvér**, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Rekreáció és Aktív Életmód Tanszékének vezetője, valamint **Sólyom Vadnai Klára**, a hajdúszoboszlói Barátság Hotel igazgatója. A beszélgetést **Wéber L. György**, a Társadalmi Innovációs Laboratórium innovációs mentora moderálja.

A második nap fókuszra még inkább a gyakorlati megoldásokra helyeződik át. Önkormányzatok, szakmai szervezetek és gazdasági szereplők keresik közösen azokat a lehetőségeket, amelyekkel bővíthetők az idősebb emberek számára elérhető szolgáltatások, és amelyekből új, az idősek tényleges szükségleteire épülő innovációk születhetnek.

Medvey Leila, a K&H Csoport HR-igazgatója „A nyugdíj nem a végállomás – A K&H longevity megközelítése” címmel tart előadást. A programban szerepelnek a foglalkoztatáshoz, a helyi gazdasághoz és az önkormányzatok szerepéhez kapcsolódó témák is. **Kolin-Sabján Katalin**, a TÖOSZ nemzetközi és hazai projektkoordinátora a fenntartható önkormányzati jó gyakorlatokról és az ezüstgazdaság fejlesztési lehetőségeiről beszél, míg **Csözik László**, Érd polgármestere azt a kérdést járja körül, mit tehetnek az önkormányzatok az ezüstgazdaság kiépítéséért. **dr. Szabó Tamás**, a Milton Friedman Egyetem oktatója pedig azt mutatja be, hogyan válhat a helyi szükségleteket feltáró szociális térkép a tervezés eszközévé.

Jó gyakorlatok a magyar településekről

A konferencia egyik lényeges sajátossága, hogy nem áll meg az elméleti kérdéseknél. A második napi kerekasztal témája **„Működő jó gyakorlatok hazánk településeiben, kihívások és sikerek”.**

A tervek szerint Jánoshida, Alsómocsolád, valamint Budapest XI. és XVIII. kerületének képviselői is bemutatják tapasztalataikat. A beszélgetést **Milánkovics Kinga**, a Tudatos Öregedés Alapítvány elnöke moderálja.

Nemcsak konferencia, hanem találkozási pont

Az Ezüstgazdaság Expo ugyanakkor túl lép egy hagyományos szakmai konferencia keretein. A szervezők **kiállítókat és szolgáltatókat** is várnak, így az érdeklődők közvetlenül is megismerhetik az idősebb korosztálynak szánt termékeket és szolgáltatásokat.

Mindkét napon helyet kapnak **egészségügyi szűrések, mozgásprogramok, jóga, örömtánc és szenior társastánc**, valamint kulturális programok.

A plakát négy pillérben foglalja össze az Expo kínálatát: **értékes kapcsolatok, inspiráló előadások, kiállítók és szolgáltatók, valamint közösség és élmények.**

A rendezvény tehát egyszerre kíván szakmai fórum, kiállítás és közösségi esemény lenni. Jelentőségét mutatja az is, hogy várhatóan a nemrég megalakult parlament és kormány egy-egy szereplője, a velünk évek óta együttműködő partnereink is köszönteni fogják a rendezvényt. Személyükről majd a Hírlevél szeptemberi számában, a honlapon és a Facebook oldalunkon adunk hírt.

Ezüstgazdaság Expo – Az aktív évek gazdasága

2026. szeptember 16–17., 10.00–15.00

Eötvös10 Művelődési Ház, 1067 Budapest, Eötvös u. 10.

Közösségünk ereje – a Heves megyei szervezet bemutatkozik

Vannak közösségek, amelyek nem csupán embereket kötnek össze, hanem értékeket őriznek, hagyományokat ápolnak és példát mutatnak a jövő generációinak. Az „Életet az éveknek” Heves megyei szervezete ilyen közösség.

Megyei Szervezetünk 26 klubot fog össze, közel 1500 fős tagsággal. Szervezetünk célja, hogy a megye nyugdíjasai számára aktív, tartalmas és közösségi életet biztosítson, miközben képviseli érdekeit, támogatja kezdeményezéseiket és lehetőséget teremt az emberi kapcsolatok ápolására. Büszkék vagyunk arra, hogy Heves megye szinte minden térségében jelen vagyunk, és tagjaink nap mint nap bizonyítják: az élet szépsége nem az évek számán múlik, hanem azon, hogyan töltjük meg azokat tartalommal.

Szervezetünk küldetése, hogy a nyugdíjas éveket ne a visszavonulás időszakának, hanem egy új lehetőségekkel teli életszakasznak tekintsük. Olyan közösségeket építünk, ahol az emberek számíthatnak egymásra, ahol barátságok születnek, ahol az együtt töltött idő élményt, biztonságot és örömet jelent.

A megyei szervezet életének egyik fontos eleme a negyedévente megrendezett klubvezetői tanácskozás. Ezeket mindig más-más településen tartjuk, így lehetőség nyílik arra, hogy közelebbről megismerjük tagjaink életét, a helyi közösségek értékeit, hagyományait és vendégszeretetét. Ezek az alkalomok nemcsak szakmai egyeztetések, hanem a tapasztalatcsere, az együttgondolkodás és az összetartozás erősítésének fórumai is.

Megyei szinten számos kiemelt rendezvényt szervezünk, de legalább ennyire fontosnak tartjuk azt a mindennapi, áldozatos munkát, amelyet klubjaink saját településeiken végeznek. Klubjaink aktív közösségi életet élnek, kulturális programokat, kirándulásokat, egészségmegőrző rendezvényeket, jótékonysági akciókat és hagyományőrző eseményeket szerveznek. Munkájukat mindig lelkesedéssel, felelősségteljesen végzik, és bármikor számíthatunk rájuk. Nyitottságuk, összetartásuk, kezdeményező-készségük és segítőkészségük a megyei szervezet egyik legnagyobb értéke. Közös céljaink megvalósításában mindig partnerek, és példát mutatnak abból, hogyan lehet közösségben tenni egymásért.

A megyei szervezet munkáját egy hatfős elnökség irányítja. Az elnökség tagjai kiváló szakmai és emberi értékekkel rendelkező, elkötelezett közösségi vezetők, akik önzetlenül támogatják a megyei elnök munkáját. A feladatokat egymás között szakterületek szerint osztottuk fel, így mindenki a saját



tapasztalatára és tudására építve végzi tevékenységét. Az egymás iránti bizalom, a kölcsönös tisztelet és az együttműködés teszi lehetővé, hogy szervezetünk hatékonyan és eredményesen működjön.

A mai nyugdíjasok már egészen más életet élnek, mint korábban. Egyre többen bizonyítják, hogy a nyugdíjas évek nem a visszavonulást, hanem egy új, tartalmas életszakasz kezdetét jelentik. Tagjaink nyitottak az új ismeretekre, szívesen vesznek részt közösségi programokon, sportolnak, kirándulnak, tanulnak, önkéntes munkát végeznek, és aktívan részt vállalnak településeik közösségi életében. Hiszünk abban, hogy az aktív időskor nem csupán a testi és lelki egészség megőrzését szolgálja, hanem erősíti az összetartozást, értéket teremt, és példát mutat a fiatalabb generációk számára is.

Lelkesen vettünk és veszünk részt az Aktív Magyarország – Mozgással, tudással az aktív időskorért pályázati programban. Örömtáncsoportjaink és gyaloglóklubjaink rendszeres programjaikkal hozzájárulnak ahhoz, hogy minél több szépkorú aktív, egészségtudatos életet éljen. A közös mozgás nemcsak a fizikai és szellemi egészség megőrzését szolgálja, hanem erősíti a közösségi összetartozást, új barátságok kialakulását és az életöröm megélését is. A programokhoz évről évre egyre többen csatlakoznak, ami jól mutatja, hogy az aktív időskor iránti igény és elkötelezettség folyamatosan erősödik szervezetünkben.

Megyei rendezvényeink évről évre sokakat mozgatnak meg, ugyanakkor tudjuk, hogy szervezetünk igazi erejét a mindennapok jelentik. A huszonhat klubban folyó munka az, amely életben tartja közösségünket. Tagjaink kulturális rendezvényeket szerveznek, hagyományokat ápolnak, kirándulásokat, egészségmegőrző programokat, jótékonysági kezdeményezéseket valósítanak meg, részt vesznek településeik ünnepein és önkéntes munkájukkal gazdagítják lakóhelyük életét.

Klubjainkra mindig számíthatunk. Lelkesedésük, aktivitásuk és felelősségtudatuk példaértékű. Minden feladat mögött ott van a tenni akarás, az összefogás és az a meggyőződés, hogy közösen sokkal többre vagyunk képesek. Sikereink nem egy ember eredményei, hanem sok száz önként vállalt feladat, segítő kéz és jó szándék találkozásából születnek.

Számos megyei rendezvényünk van, amelyekre nagyon büszkék vagyunk. A Hatvanban megrendezett „Nemzedékek” vers- és prózamondó verseny immár több mint húsz éve az irodalmat szerető nyugdíjasok egyik legkedveltebb kulturális programja, ahol a résztvevők tehetségüket és az irodalom iránti szeretetüket mutathatják be. Tiszanána–Dinnyesháton immár 11. alkalommal rendeztük meg a Szenior Sport- és Egészségnapot, amely a mozgás, az egészséges életmód és a közösségépítés jegyében évről évre több száz résztvevőt vonz. A jó hangulatú vetélkedők és egészségmegőrző programok minden alkalommal bizonyítják, hogy az aktív idős-kor örömet, élményeket és összetartó közösséget jelent.

Az egri Szenior Haditornát az idén negyedik alkalommal rendezzük meg, ahol a résztvevők játékos, ügyességi és honvédelmi jellegű feladatokban mérik össze tudásukat. A rendezvény célja nemcsak a mozgás népszerűsítése, hanem az összefogás, a csapatszellem és az egészségtudatos, aktív életmód erősítése is. A haditorna mára a megye szenior közösségeinek egyik legnépszerűbb sporteseményévé vált. Minden évben klubvezetői kirándulásokat szervezünk, amelyek során nemcsak hazánk természeti és kulturális értékeit, gyönyörű tájait ismerhetjük meg, hanem a klubvezetőknek is lehetőségük nyílik arra, hogy kötetlenebb formában jobban megismerjék egymást, tapasztalatot cseréljenek, és tovább erősítsék az együttműködést. Ezek az alkalmak hozzájárulnak közösségünk összetartásához, valamint új barátságok és szakmai kapcsolatok kialakulásához is.

Jubileumaink mindig alkalmat adnak a visszatekintésre. Az Idősek világnapján elismerésben részesítjük a legaktívabb klubjainkat, Idősbarát polgármesteri kitüntetésekkel adunk át. Tavaly óta a



legsportosabb nyugdíjas címért is küzdelem folyik. A gyaloglóklubok tagjai számolják a lépéseket, rögzítik a percek ki milyen távokat gyalogol. Így októberre eldől ki lesz a legsportosabb heves megyei nyugdíjas. Köszöntjük a jubiláló házaspárokat, a klubok legidősebb tagjait. De az ünnepe alkalmat ad arra is, hogy számba vegyük mindazt, amit együtt megvalósítottunk, felidézzük az emlékezetes pillanatokat, és köszönetet mondunk mindazoknak, akik munkájukkal hozzájárultak szervezetünk fejlődéséhez. Ugyanakkor az ünnep, megerősítés is: érdemes folytatni azt az utat, amelyet elődeink kijelöltek számunkra.

Hisszük, hogy közösségünk legnagyobb értéke maga az ember. Az odafigyelő szó, az egymásért vállalt felelősség, a közösen átélt élmények és az összetartozás érzése azok az értékek, amelyek nem múlnak el az idővel. Ezek adják szervezetünk valódi erejét.

Büszkék vagyunk arra, hogy az „Életet az éveknek” Heves Megyei Szervezete egy olyan közösséget alkot, ahol a tagok nemcsak programokat szerveznek, hanem figyelnek egymásra, segítik egymást, és nap mint nap bizonyítják, hogy összefogással, tenni akarással és jó szándékkal valódi értékeket lehet teremteni. Ez az összetartó közösség a jövőben is azon dolgozik, hogy a megye nyugdíjasai számára minél több élményt, lehetőséget és emberi kapcsolatot biztosítson.

Hálával tartozom azok munkájáért, akik az elmúlt években velünk együtt építették és erősítették közösségünket. Bízom benne, hogy összefogással, egymás iránti tisztelettel és segítő szándékkal a jövőben is megőrizzük szervezetünk értékeit, és továbbra is példát mutathatunk arra, hogy a kor nem akadály, hanem tapasztalat, bölcsesség és közösségi erő.

Lázár Tünde
megyei vezető



Kedves Nyugdíjas Társaink!

Itt a nyár, a szokatlanul rekkenő meleggel, ám örömkre, látjuk, hogy a klubok, egyesületek tagjai nem nyaralni mennek, hanem különböző programokat, rendezvényeket szerveznek. Ez örvendetes!

A kulturális bizottság tagjai is tevékenyen töltik nyarat, várva a „Vidám pillanatok” című pályázat fotóit és készülnek az őszi programokra. Meghirdetjük a „Mesék szárnyán” Mesemondók Országos Találkozóját, amelynek a kiírása is megjelenik e számban.

Készüljete az őszi eseményekre, de pihenjete, hogy feltöltődve, megújult erővel, egészségesen tudjunk találkozni!

Szecsődi Józsefné
Országos Kulturális Bizottság

NEVEZÉSI LAP

„Mesék szárnyán” Mesemondók Országos Találkozója

Az Országos Kulturális Bizottság meséket kedvelő nyugdíjas társaink részére mesemondó találkozót hirdet.

A találkozó helyszíne: KULT7 (1075 Budapest, Király utca 11.)

A találkozó időpontja: 2026. szeptember 29. 10:00

Nevezési határidő: 2026. szeptember 22.

Jelentkezési cím: generacio2017@gmail.com

Kérjük megadni a következő adatokat:

Résztvevő neve:

Lakcíme (megye is):

Telefonszáma: E-mail címe:

Klubja neve:

Klubja címe:

A műsorszám címe, szerzője:

.....

A műsorszám időtartama: (max. 6 perc)

Kísérők száma:

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

Kérjük, a nevezési lapokat a határidő figyelembevételével szíveskedjete pontosan kitölteni és ebben a formátumban elküldeni!

Minden Nyugdíjas Társunknak jó felkészülést kívánunk!

Dátum:

.....

aláírás

Nyári kihelyezett összejeövetel

Az Országos Kulturális Bizottság az évi személyes összejeöveteléből egyet a nyár elején tart, amikor értékeli az I. félév teljesítményét, és áttekintik a II. félév programjait.

A találkozóra hagyományosan Budapesten kerül sor, és a nyári hőmérsékletnek megfelelően szabadtéren. Az összejeövetel lehetőséget teremt a megyei, illetve regionális rendezvények sajátosságainak másokkal való megosztására, személyes tapasztalatok átadására.

A nyári ülés külön érdekessége és értéke, hogy minden évben Budapest más-más nevezetes helyszínén kerül sor, ahol az ország minden részéből összegyűlt bizottsági tagok szép és maradandó élményeket szerezhetnek a főváros tengernyi látnivalójából. Voltunk már a Városligetben, az akkor nemrég megnyitott Zene Háza megtekintésével, a Margit-szigeten, többek között a párizsi kert és a rózsakert látványával és illataival ismerkedve, többször megtekintettük a Budai Vár helyreállított épületeit és egyéb látnivalóit. Tavaly a Petőfi Irodalmi Múzeum bejárásával – szakszerű idegenvezetés mellett – szereztünk új ismereteket Petőfi életéről és munkásságáról.

Idén a most újjáépült és látogatók előtt újra megnyitott Citadella volt a helyszín, ahol a tanácskozássra összegyűltünk. Sajnos, betegségek és egyéb közbejött okok miatt nem mindenhol tudtak eljönni.

Szecsődi Józsefné elnökünk vezetésével részletesen áttekintettük a 2026. évi munkatervben az I. félévre meghatározott tennivalókat, és azok végrehajtását. Szinte minden program nagy sikerrel zárult, mint a magyar kultúra napja tiszteletére meghirdetett sokszínű kulturális előadás, a Költészet napi versmondó találkozó, a „Perdülj, fordulj” tánctalálkozó, vagy a „Mesterkurzus”, ismerkedés különböző tájegységek dalaival, nevezetességeivel.

A versmondásra való mozgósítás olyan jól sikerült, hogy a jelentkezőket két napra kellett beosztani. Mindkét napon több, mint 40-en vettek részt, ami rekordnevezést jelentett. Mindez a bizottság tagjainak elkötelezett és jó munkáját mutatta, hogy együttműködve a klubokkal sikerült ilyen nagyszámú létszámot mozgósítani. Jó érzés, amikor a szépkorúak nagy seregét tudjuk aktivizálni, és



mindenkinek – szereplőknek és a közönségnek is – örömet szerző rendezvényeket láthatunk.

Sikeresek voltak a megyei és regionális kulturális összejeövek is, köszönet érte a megyei kulturális vezetőknek és a kluboknak.

Szecsődi Józsefné ismertette a II. félévi teendőket. Ismét lesz fotópályázat, ezúttal „Vidám pillanatok” témakörben. Szeptembertől jön a mesemondó találkozó, majd a hangszeresek, énekesek fesztiválja, illetve a „Mesterkurzus” II. félévi összejeövele. A bizottság szintű programokat a Karácsonyi Ünnepek zárja december elején.

Szokás szerint kerül adventi verscsokor, köszöntő az asztalra, új megyei szavak részvételével is. A megyei programok is sokszínűnek és gazdagnak ígérkeznek. A feladatok sikeres megtartását konkrét témafelelősök készítik elő és segítik megszervezni.

És hát hab a tortán...! A szakmai értekezlet után látogatást tettünk a megújult Citadella épületében, és a benne levő Történeti Múzeumban. Maga a vár különleges helyen fekszik, ragyogó a panoráma, a falairól Budapest minden irányába el lehet tekinteni. Csattogtak is a mobil telefonok, sok szép kép készülhetett a Dunáról és a mindkét partján álló nevezetességekről.

Különleges élményben lehetett részünk a múzeum bejárásával. A legmodernebb technikák segítségével mutatják be hazánk történelmét Emese álmától a honfoglaláson keresztül a Kárpát-medencében leélt 1100 év sarkalatos eseményeinek bemutatásával.

Minden területi klubnak ajánlani tudom egy budapesti kirándulás keretében a Citadella és a múzeum bejárását. Nagy élmény lesz!

A hasznos munkával, élményszerzéssel eltöltött nap végén közösen megebédeltünk. Ezalatt hatalmas eső kerekedett, de csak addig tartott, amíg befejeztük az evés-ivást. Utána ismét kisütött a nap, és mindenki visszaindulhatott a vonat- és buszpályaudvarára.

Szép és hasznos napot zártunk ismét!

Remes Ferenc,

a kulturális bizottság budapesti tagja



I. AMATŐR TÁNCFESTIVÁL

Várunk minden táncolni szerető csoportot vagy egyedül táncolót egy jó hangulatú vidám közös időtöltésre.

Helyszín:
Dankó Pista Művelődési Ház
Szatymaz, Dózsa György utca 42.

Időpont:
2026. szeptember 5. szombat
11 óra

Várunk minden táncolni szerető csoportot vagy egyedül táncolót egy jó hangulatú vidám közös időtöltésre.

Jelentkezni: Pallagi Izabellánál ☎ +36 70 604 9030
Augusztus 25-ig az alábbi jelentkezési lapon.

Üdvözlettel:
Szatymazi Ficánkák

I. AMATŐR TÁNCFESTIVÁL JELENTKEZÉSI LAP

HELYSZÍN	IDŐPONT	JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ
Dankó Pista Művelődési Ház Szatymaz, Dózsa György utca 42.	2026. szeptember 5. szombat 11:00	2026. augusztus 25. Pallagi Izabella: +36 70 604 9030

Csoport neve / egyéni fellépő neve:

Kapcsolattartó neve: Telefonszám:

E-mail-cím: Létszám: fő

Produkciónév:

Táncstílus / műfaj: Produkció időtartama: perc:

Szükséges eszközök / technikai igények: pl. mikrofon, szék, asztal, különleges fény- vagy hangigény:

Zene leadása / lejátszási igény: USB / telefon / e-mail / egyéb

Egyéb megjegyzés:

Dátum: Aláírás:

A kitöltött jelentkezési lapot kérjük 2026. augusztus 25-ig eljuttatni Pallagi Izabellához.
Szatymazi Ficánkák

Ismét megtelt étellel a kalandpark

Nagy öröm volt látni, hogy idén is ennyien elfogadták a meghívásunkat a „Hagyd otthon az unokád!” rendezvényre. Második alkalommal szerveztük meg ezt a napot azoknak, akik egész életükkel építették Dunaújvárost, akik családokat neveltek, közösségeket formáltak, és akikre ma is számíthatunk.

Hiszem, hogy egy város erejét az is mutatja, hogyan bánik az idősebb generációval. Fontos, hogy ne csak beszéljünk a megbecsülésükről, hanem olyan alkalmakat is teremtsünk, ahol együtt lehetnek, kapcsolódhatnak, találkozhatnak régi barátokkal, és új élményekkel gazdagodhatnak. A mögöttünk hagyott szombat erről szólt. A nótákról, a slágerekről, a nevetésről, a jókedvű beszélgetésekről és arról a különleges közösségi élményről,

amely ismét megtöltötte étellel a régi Vidámparkot.

Köszönöm minden fellépőnek, szervezőnek és segítőnek a munkáját, de leginkább azoknak, akik jelenlétükkel tették igazán emlékezetessé ezt a rendezvényt.

Az időseink nemcsak múltunk fontos szereplői, hanem közösségünk meghatározó tagjai ma is. Megérdemlik a figyelmet, a törődést és azokat a pillanatokat, amelyek róluk szólnak.

Köszönöm, hogy ismét együtt tölthettünk egy ilyen jó hangulatú napot. Meséljenek a képek!

Pintér Tamás
Dunaújváros polgármestere



Tudománytörténeti vetélkedő Zalában

Közismert tény, hogy gróf Széchenyi István 1825. november 3-án a pozsonyi országgyűlésben egy évi jóvedelmét ajánlotta fel egy a magyar nyelv művelését szolgáló magyar nyelvű tudós társaság létrehozására. Azt már kevesen tudják, hogy felajánlásának kiváltója az volt, hogy 1825. november 3-án a pozsonyi országgyűlés ülésén Felsőbüki Nagy Pál, a rendi ellenzék vezéralakja élesen kikelt a nemzeti kultúra és az anyanyelv ügye iránt bűnös közönnyel viseltető mágnások ellen. Erre válaszul, az egyébként nem országgyűlési tag, a hallgatóság soraiban helyet foglaló ifjú Széchenyi István gróf, magyar lovas kapitány az ajánlást megtette.

A beszédét követő reakciók arról tanúskodnak, hogy az alapítás többek egyeztetett lépése lehetett. Példáját követve Károlyi György, Andrássy György, Vay Ábrahám és mások egymás után tették meg felajánlásukat. Teleki József gróf 1826-ban harmincezer kötetes értékes könyvtárát adományozta a leendő tudós társaságnak és ezzel az Akadémiai Könyvtárat alapozta meg.

Az egyesületként létrejött Tudós Társaság alapítását az országgyűlés törvénybe iktatta: az 1827. évi XI. törvénycikk „A hazai nyelv művelésére fölláltandó tudós társaságról vagy magyar akadémiáról” címet viseli.

Az Akadémia a tényleges működését 1830-ban kezdte meg, az alapszabályok kidolgozása és királyi jóváhagyása után. Az első elnök a történetkutató Teleki József gróf lett, alelnökké Széchenyi Istvánt választották. A titkári hivatalt az első fél évszázadban egymást követően Döbrentei Gábor, Toldy Ferenc, Szalay László és Arany János töltötte be.

Az új intézmény első eredménye a magyar helyesírás egységesítése és a nyelvtan rögzítése volt. Kiadta az első Helyesírási szabályzatot (1832), a leíró nyelvtant (1846) és az Értelmező szótárt (1862).

A Tudós Társaság hamarosan a szellemi élet fő szervezőjévé is vált: hat osztálya – nyelvtudományi, bölcséleti, történeti, matematikai, törvénytudományi és természettudományi – számos tudományágban írt ki pályázatokat, adott ki könyveket, és tagjainak fizetést is folyósított. Lapja, a Tudománytár elérhetővé tette a külföldi tudományos eredményeket. Az egyéni tudományos teljesítmények és az új irodalmi alkotások bemutatásának a kisgyűlések, az 1840-es évek közepétől pedig az osztályülések adtak fórumot. A társaság 1949-től viseli mai nevét: Magyar Tudományos Akadémia.

Az alapítás 200. évére emlékezve a kormány a 2025-ös évet a Magyar Tudomány Évének nyilvánította. Erre is figyelemmel korábbi – az emlékéveket vetélkedővé tevő – gyakorlatunkat követve idei munkatervünkbe terveztünk erről megemlékezni egy „tudománytörténeti” vetélkedő megszervezésével. Három fordulóra terveztük úgy, hogy egy-egy fordulóban 15 kvíz kérdést teszünk fel, kérdésenként három-három válasz lehetőséget felkínálva a vetélkedőbe bekapcsolódóknak. A válaszok egyike pedig a kérdés helyes válasza volt. Az egyes



fordulókat felosztottuk az Akadémia alapításkorára, a 200 év magyar tudományának eredményeire és a mai magyar tudománya témákra. Az egyes témakörök kérdéseinek kidolgozására pedig a zalai tudományos közélet kiválóságait kértük meg. Az Akadémia alapításkori történetének témakörét Kiss Gábor főkönyvtáros, a Magyar Irodalomtörténeti Társaság Zalai Tagozatának alelnöke, a 200 év magyar tudományának történetét pedig dr. Paksy Zoltán PhD történész, főlevéltáros dolgozta ki. A harmadik, a mai magyar tudomány témakörének feldolgozására felkért tudósunk, annak kidolgozását idő hiányára hivatkozva visszamondta és ezt a témakört magam tekintettem át.

A vetélkedőt, heti fordulókkal az interneten bonyolítottuk le. Az első helyezettnek küldött, a jubileum alkalmából kiadott emlékkönyvekkel (a Magyar Tudományos Akadémia elnökei és főtíkárai, a Magyar Tudományos Akadémia mecénásai, a Magyar Tudományos Akadémia képes története című kötetekkel), és minden résztvevő számára küldött akadémiai emlékéremmel, emblémákkal ellátott notesszal, tollal, szemüvegtokkal és szatyorral támogattuk. A támogatással kapcsolatban külön köszönetet kell mondanunk az MTA Elnöki és Alelnöki Titkárság munkatársának Kissné Németh Ágnes MTA200 programszervezőnek. Személyében egy, munkája iránt elkötelezett kedves hölgyet ismerhettünk meg.

Vetélkedőnket az Akadémián kívül kiadványokkal támogatta még több zalai tudományos műhely (Egerszegi Múzeumok Igazgatósága, Zala Megyei Levéltár, a Deák Ferenc Megyei és Városi Könyvtár), illetve a Megyei Időügyi Tanács elnöke, Pácsonyi Imre. E támogatóknak köszönhetően valamennyi helyezést elért vetélkedő klubtagunkat könyvjutalomban is tudtuk részesíteni.

Az elismerő okleveleket, a köszönő emléklapokat (és a hozzájuk társított emléktárgyakat, kiadványokat) második félévi klubvezetői értekezletünk nyilvánossága előtt július 8-án adtuk át. Az eseményről tudósított a Zalaegerszegi Városi Televízió és beszámolt róla az Egerszeg Rádió.

dr. Kocsis Gyula
a zalai szervezet elnöke

u.i. E beszámolóhoz nem szorosan tartozik, de Kissné Németh Ágnes által tolmácsolva meghívást kaptunk az Akadémia épületrének, kiállításainak meglátogatására is. Ennek szervezése, tervezése és időpontjának egyeztetése folyamatban van.

(A kép a díjátadás után készült)

Az Ezüstfenyő Idősek Klubja bemutatkozik

Július 24-én és 25-én volt Tibolddarócon a Szent Donát Bor- és pezsgő ünnepe. Örömmel készültük pénteken a pincegazdák meglátogatására a bormenettel; vidám bordalokat énekelve vonultunk a pincefaluba.

Szombaton „nyitott pincéket” lehetett látogatni az érdeklődőknek és borkedvelőknek. Egy boros pohár megvásárlásával, minden nyitott pincében finom borokat lehetett kóstolni. Népszerű ez a rendezvény, idén is sok idegen látogatott el a látnivalókban bővelkedő kis ékszerdoboz falunkba, Tibolddaróca.

Mi, az Ezüstfenyő Idősek Klubja is felléptünk az este folyamán. Készültünk mulatós csokorral, vidám bórrol szóló történetekkel és egy énekes-táncos produkcióval. Egy kis technikai probléma miatt a színpad előtt adtuk elő műsorunkat, ennek ellenére jól sikerült, nagy sikert aratott, a közönségnek nagyon tetszett.

Klubunk 2012-ben alakult, eleinte itt léptünk fel, Tibolddarócon, a helyi rendezvényeken, ezt a szokásunkat azóta is megtartjuk. Falunapokra is hívtak már bennünket, többek között Vámosgyörkre, Emődre, Mezőszemerére. El-ellátogatunk idősotthonokba a lakók felvidítésére több településre is, például Tiszaújvárosba, Mezőkövesdre, Bükkaranyosra.



Több fesztiválon is felléptünk már (Berekfürdő, Mezőkövesd-„Halló még itt vagyok”, Miskolc- Vasgyári Művelődési Ház stb.). Szerepeltünk már a Idősek világnapján Miskolcon a Megyeházán és Egerben a Sportcsarnokban is.

Nagyon jó kapcsolatot ápolunk a Mezőkövesdi Nagymama Klubbal, az emődi Jóbarátság Klubbal és a mezőcsáti Lila Akác Nyugdíjas Klubbal.

Létszámunk jelenleg 9 fő, de így is szinte minden művészeti ágban (vers, népdal, jelenetek, cigánytánc stb.) jeleskedünk. A Hontravel versenyen Hajdúszoboszlón az idén 7 kiemelt arany és 1 arany minősítést kaptunk.

Zenésznünk több hangszeren játszik, így vidáman telnek az összejöveteleink, vendégeink mindig táncra perdülnek. Szerencsére viszik a falu jó hírét szerte az országban.

Bedőcs Lajosné (Borika)
klubvezető

Egy filmforgatás utószövegei...

Társaimmal együtt egy különleges feladatra kértek fel bennünket, melyet örömmel elvállaltunk és teljesítettünk. Most az augusztus 3-i filmforgatáson résztvevő társaimhoz szólok elsősorban.

Nem is tudom, hogy kezdjem az írásomat, de nagyon szükségét érzem annak, hogy megköszönjem mind a hozzáállásokat, mind a segítőkészségeket, mind a részvételeket! Emberségből valamennyien jelesre vizsgáztatok!

Nem számított nektek:

- hogy éppen egyéb fontos dolgok is volt/lett volna ezen a napon,
- hogy egészségügyi problémátok van,
- hogy fáradtak vagytok, mert...,
- hogy magas az életkorotok, 80 év feletti, vagy éppen 80 évhez közelít a korotok,
- hogy nemcsak meleg van, de III. fokú hőségriadó van éppen érvényben (legmagasabb riasztási szint!)...,
- hogy nagyon korán kell kelni,
- hogy nagyon hosszú lesz a nap, reggel 6 órától 14 óráig,
- hogy nem is Szentendrén laksz,
- hogy esetleg, nem is éppen ehhez a „csapathoz tartoztok”, nem ismeritek egymást,
- hogy a szervezés, rajtunk kívül álló okból kicsit bonyolult lett és hosszú volt a forgatás előtt lévő időszak,

- hogy nem honorálják anyagilag a fáradozást...

- semmi, de semmi nem számított

csak az, hogy amit már egyszer, korábban elvállaltatok, amire már egyszer igent mondtatok, azt teljesítsétek! Jól gondolom? Engem, nagyon mélyen megérintett lelkileg ez a hétfő! Szavakkal sem tudom eléggé kifejezni köszönetemet, megpróbálom: hálásan köszönöm, hogy Szentendre városunkért elvállaltatok ezt a feladatot, első felkérésre igent mondtatok, s a későbbiek során sem kerestetek kifogásokat, pedig akár jogos is lehetett volna, hanem megtettétek azt, amire felkértek benneteket! Tegnap aztán azt vettem észre (néhányan ki is mondtátok szóban, hallottam), hogy még jól is érzitek magatokat a kapott szerepben, alkalmazkodóak voltatok, sokat beszélgettetek egymással! Amikor pedig kellett fegyelmeztetek (a hajnali időszak és a távoli otthon az uszodától, a reggeli találkozás helyszínétől sem volt probléma, hisz senki nem késett el..., vagy éppen, amikor kellett, csendben voltatok a buszon)!

Szeretettel és végtelen hálával tartozom nektek!

Kedves Társaim! Szeretném, ha tudnátok, nem udvariasságból írom: 2026. augusztus 3-a (hétfő) mély nyomot hagyott a lelkemben és azt hiszem, hogy a későbbiek során is sokat jelent nekem, mert nagyra értékelem a segítségeket. Értékes emberek vagytok! Szeretettel ölellek benneteket!

Gombosiné Ági klubvezető
Kék Duna Nyugdíjas Klub, Szentendre

Az Erasmus program nem csak a fiataloké: Lengyelországban jártak a csobánkai szeniorok

Az Erasmus+ programról a legtöbbször a külföldön tanuló egyetemisták jutnak eszébe, pedig az Európai Unió mobilitási programja a szépkorúak előtt is szélesre tárja a kapukat. Erre a legjobb bizonyíték a csobánkai Vadvirág Nyugdíjas Klub tagjainak legutóbbi utazása: a 15 fős magyar csoport június 21. és 27. között a lengyelországi Włocławek városában töltött el egy felejthetetlen, élményekkel teli hetet.

A nemzetközi együttműködés és a teljes projekt kezdeményezője a lengyel Fundacja Lateral Thinking, amely projektgazdaként fogta össze a „Future Tense: Everyone Deserves a Pen-Friend” című Erasmus+ projektet. Ehhez hazai oldalról a Vadvirág Nyugdíjas Klubbal együttműködő FolkFest Kulturális Egyesület csatlakozott magyar partnerként. A program még idén márciusban vette kezdetét, amikor a lengyel szervezők koordinálásával 15 lengyel szenior látogatott Magyarországra, megalapozva a két közösség közötti szoros kapcsolatot. A program mostani, negyedik mobilitási fázisában a csobánkai szépkorúakon volt a sor, hogy a projektgazda és a lengyel szeniorok meghívására viszo-
nozzák a látogatást.

Digitális vetélkedők, művészet és tudomány

A Fundacja Lateral Thinking, mint vendéglátó és projektgazda, rendkívül tartalmas, módszertanilag is átgondolt programot állított össze. A hangsúly az aktív időskoron, a szellemi frissesség megőrzésén és a nemzetközi kommunikációs készségek fejlesztésén volt. A csobánkaiak innovatív művészeti és nyelvi workshopokon vettek részt nap mint nap, és kipróbálhatták a projekt saját fejlesztésű, a résztvevők korábbi alkotásait felhasználva megalkotott oktatási és kommunikációs kártyajátékait. Emellett izgalmas, okostelefonos Kahoot vetélkedőkön csiszolhatták nyelvtudásukat, memóriájukat és narratív gondolkodásukat.

A szellemi kihívások zökkenőmentesen fonódtak össze a kulturális és tudományos élményekkel. A csobánkai csoport ellátogatott a helyi Kortárs Művészeti Galériába és a látványos Browar B Kulturális Központba, de felejthetetlen élményt nyújtott a SOWA interaktív felfedező zóna is. A delegáció elutazott Kopernikusz híres szülővárosába, Toruńba



is, ahol a történelmi utcák mellett a Planetárium interaktív kiállításán egy elképzelt Mars-expedíción vehettek részt. A kézműves hagyományokba a Skarbiec Fajansu kerámiamúzeum és fajanszműhely falai között kóstolhattak bele, ahol mindenki kibontakoztathatta a saját kreativitását.

A sűrű napok forgatagában a testi-lelki feltöltődésre és a természet közelségére is jutott idő. A csobánkai szépkorúak bejárták Wieniec Zdrój gyógyparkját, a délutáni órákban pedig a zöldellő Sienkiewicz park fái alatt vettek részt Qi Gong relaxációs foglalkozásokon, amelyek nagyszerűen egyensúlyozták a programok dinamizmusát.

Életre szóló barátságok a tábortűz mellett

A látogatás legértékesebb részét a személyes találkozások és az emberi kapcsolatok adták. Włocławek városát egy izgalmas, interaktív kalandjáték során ismerték meg a résztvevők, amely remek lehetőséget biztosított a közös gondolkodásra és a csoportmunkára. Az igazi koronát az utazásra a hagyományos lengyel tábortűz (ognisko) tette fel: a lobogó lángok mellett, közös énekléssel és tánccal mélyítette el barátságát a 15 magyar és 15 lengyel szenior.

„A hosszú vonatút és a sűrű program ellenére a Vadvirág Nyugdíjas Klub tagjai fiatalos energiával, jókedvvel, új barátságokkal és egy életre szóló élménnyel tértek haza Csobánkára! Köszönjük a csodás szervezést és a vendéglátást lengyel barátainknak!” – emelték ki a magyar partnerszervezet képviselői.

A csobánkai nyugdíjasok példája hűen mutatja: a tanulás, a nemzetközi kapcsolatok építése és a kalandvágy nem korfüggő. A lengyel Fundacja Lateral Thinking és a magyar FolkFest Kulturális Egyesület példaértékű együttműködésének köszönhetően a Vadvirág Nyugdíjas Klub tagjai bebizonyították, hogy a szépkorúak is ugyanolyan nyitottsággal és energiával képesek meghódítani Európát, mint a huszonévesek.

A projekt az Európai Unió támogatásával valósult meg. Projektazonosító: 2025-1-PL01-KA210-ADU-000350566

Szatmári Zsolt

Baross Péter Községi Tér és Könyvtár



Évfordulót köszöntöttek a csanytelekiek

A Csanyteleki Nyugdíjas Egyesület június 27-én rendezte megalakulásának 30 éves évfordulós Nyugdíjas Baráti Találkozóját.

Nagy megtiszteltetés volt számukra, hogy nagyon sokan elfogadták meghívásukat és jelenlétükkel megtisztelték a rendezvényt.

Köszöntőkkel (Erhard Gyula polgármester, Szalai Antal megyei elnök), majd műsorral kezdődött a rendezvény, melyet a konyha által készített finom ebéd követett. Az étel elfogyasztása után voltak, akik beszélgettek, miközben megkezdődött a mulatság, sokan táncra perdültek, melyhez a talpalávalót a Jó barát Band zenekar szolgáltatta, nagyon jó hangulatot teremtve.

Hálás szívvel mondunk köszönetet a műsorban fellépőknek: a csongrádi László Imre Baráti Körnek, a szegedi Dankó Pista Nótakórusnak, a szegedi Egy húron pendülünk Citerás Együttesnek, a szentmihályi Nyugdíjas Klub táncosainak, Lőrincz Ferencnek, a szatymazi Ficánka tánccsoportnak, a Silver Tánciskola növendékeinek, Faragó Sándornak, az Alföld Néptáncegyüttesnek, Forgó Editnek és tanítványainak, a Csanyteleki Nyugdíjas Egyesület táncosainak.

Két újabb Klubot is köszönthettünk, mint a tömörkényi Tömörkény István Nyugdíjas Klubot Gálné

Magony Ilona vezetésével, és a Városléi Napsugár Nyugdíjas Klubot Bandzsai Józsefné vezetésével. A Városléiiek az első találkozás emlékére szalaggal kedveskedtek a csanytelekieknek.

Az évforduló alkalmából Díszoklevelet adományoztak az egyetlen élő alapítótagnak, Seres Istvánnak az egyesületben végzett aktivitásáért, aktív vezetőségi munkájáért pedig Bencsik Mihálynak és Gémes Pálnak. Szalai Antal megyei elnök Lajos Jánosnak Díszoklevelet adományozott az egyesületben végzett munkájának elismeréséért.

Köszönetünket fejezzük ki mindazoknak, akik elfogadták meghívásunkat és jelenlétükkel megtisztelték a rendezvényt. Köszönet illeti a támogatókat, segítőket, az egyesület minden tagját és mindenkit, aki valamilyen formában hozzájárult a megvalósításhoz. Köszönet az összefogásért, aktivitásért, támogató hozzáállásért, mellyel segítették a rendezvény sikeres lebonyolítását. Reméljük, hogy ez a rendezvény erősítette a baráti kapcsolatokat és aki ott volt, jól érezte magát, maradandó élményben részesült.

Mindenkinek nagyon jó egészséget kívánnak a Csanyteleki Nyugdíjas Egyesület tagjai.

Lajos Jánosné
elnök

PHONAK
life is on

HALLÓKÉSZÜLÉK KARBANTARTÁSI HETEK AUGUSZTUSBAN

a Phonak márkaképviseletekben

Most átvállaljuk hallókészülékének karbantartási költségeit*!

Hallókészülékét díjmentesen átvizsgáljuk, kitisztítjuk és szükség esetén hallásához igazítjuk.

A mindennapos viselés során beszenyeződött, eltömődött hallókészülék alkatrészek ronthatják a hallásélményt. A rendszeres felülvizsgálattal megőrizhető a hallókészülék működőképessége és élettartama.

Válasszon hozzáértő segítséget!

Üzleteinket megtalálja:
www.geers.hu

Érdeklődés:
06 80 182 182

*Az ajánlat a Phonak hallókészülékekre vonatkozik a Geers Halláscentrumokban, az átvizsgálás, és egy választott kisalkatrész cseréjének költségét fedezi. A további részletekről érdeklődjön kollégáinknál!

Országos táncdalalkozó Kabán

„Dal az egész világ, táncolj egy életen át”

Az Őszirozsa Hagyományőrző Egyesület immár XVII. alkalommal rendezte meg a táncdalalkozót.

Így volt ez július 4-én is, amikor az ország 6 megyéjéből érkeztek a fellépők. Rendezvényünket a város polgármestere, Szegi Emma nyitotta meg, és köszöntötte a vendégeket. Ezután Kiss Lajosné külön köszöntötte a fellépő táncszoportokat. Szoktam mondani a műsor csak táncról szól, de attól színes, hogy minden fajta táncot lehet látni. A Galgamenti néptáncról a kán-kánig! Természetesen a nyitó táncot mi, őszirózsások kezdtük a Szatmári táncdalalkozóval, majd következtek a szebbnél szebb táncok. A teljesség igénye nélkül: Lassú és gyorscsárdás, bakatánc, szalontánc, hastánc stb. A műsort a házigazdák meglepetés (tűz vagyok) táncdalalkozóval zárták. Majd az oklevelek és serlegek átadása következett. Befejezéssül közösen elénekeltük a Szeressük egymást



gyerekek című dalt. Ezen a délutánon hat megyéből 9 csoport, 74 fellépő 17 produkcióval szórakoztatta a kedves vendégeket. Köszönjük.

Kiss Lajosné

Kirándulás a Duna-mentén

A Komárom-Esztergom megyei Epöl nyugdíjas klubja generációs csoport kirándulásra indult a Mátyás király múzeum falai között, mivel az epöli nyugdíjas klub segíti és támogatja a helyi gyermekintézmények, csoportok munkáját. Ez így van a nyári szünetben is, a napközi otthonos tábor programjába szívesen és aktívan kapcsolódnak be klubtagjaink. Együtt tervezzük meg a gyermekek számára a játékos, mégis oktató eseményeket, programokat, segítve a közművelődési munkatárs munkáját. Az életmentő előadást is közösen hallgattuk, tanulva és tanítva egymást a fiatal generációval.

A gyermekek tisztelettel és figyelemmel vannak az idősek irányában. Örömmel fogadják segítségünket, közös játékos jelenlétünket. A jutalom mindig valami finomság a nagymama konyhájából – finom palacsinta, lángos és sok-sok simogatás, mosoly figyelem. Tisztelet és empátia alakul ki így egymás irányában, mely fontos mindenki számára a családban, valamint a közösségi életben egyaránt. Az önkormányzat segítségével, támogatásával, valamint a Petőfi Program ingyenes látogatói hozzájárulásával jöhetett létre ez a közös, jó hangulatú kirándulás is a Dunakanyarban.

Belkovics Mária



Dalos találkozó Földesen

A magyar nóták és népdalok, a néptánc szépséges csokrát hozta el Földesre május 30-án tizenöt település 15 előadócsoportja. A tizenhetedik alkalommal „Szól a nóta, száll a dal” címmel megrendezett XVII. Dalostalálkozót a Karácsony Sándor Községi Házban szervezte meg a Földesen működő Nostalgia 2002 Hagyományörző Klub Egyesület.

Az érkező csoportok régi ismerősként köszöntötték egymást. Sokszor találkoztak már Földesen. A magyar nóta és népdal megőrzését feladatuknak tekintve ez az idősebb korosztály elhivatott abban, hogy a településeik egykori lakóinak hagyományait is megőrizték.

A találkozó résztvevőit a nagyközség polgármestere, Jeneiné dr. Egri Izabella, az „Életet az éveknek” Hajdú-Bihar megyei elnökszónya, Szabó Sándorné Elek Irénke és Korbélyné Nonn Rozália, a klub egyesület elnöke köszöntötte. A nyugdíjas klubok barátságát erősítik a dalostalálkozók. Színes műsorokkal, régi és új magyar nótákkal, táncokkal, szórakoztatták a közönséget. A Nostalgia 2002 Hagyományörző Klub Egyesület kísért a Szélrózsa néptáncegyüttes Böbe bandáját, a Váradi Margaréták Folklór Csoportja anyák napi slágereket adott elő, Szabó Sándor, a Kaba Búzavirág Pávakör, Varga Ferenc kabai Ószirozsa Egyesület tagja, a püspökladányi Kossuth Olvasókör Népdalköre, Perge Attila, a nyíregyházi Alvégesi Tánc csoport, a tetétleni Szivárvány Idősek Klub kórusa, a Nadányi Zoltán Művelődési Ház Bazsarózsa népdalköre, az ebesi Piros Rózsa Népdalkör, a biharnagybajomi Nyugdíjas klub népdalköre,



a berettyóparti Hagyományörző Népdalkör, a váradi Margaréták Folklór Csoportja Fa villa, fakanál, fatányér tréfás Szenior táncával szintén remek műsorral lépett a közönség elé. Végül a Debrecenből érkező Borza Valér Gyula Ezüstkoszorús nótaénekes is megcsillogtatta tudását.

A találkozót társas ebéd és Nagy Zoltán zenéjével közös táncos program zárta. A több mint négyórás programban a csoportok közel száznyolcvan tagja szerepelt. A fellépők egyéni és közös műsor számaikkal bizonyították, hogy az évente megrendezett dalos találkozó a magyar nóta, a néptánc és a kórus zene túlélését segíti, erősítve a nyugdíjas klubok közötti barátságot és együttműködést. A rendezvény a Magyar Falu Programban, a Falusi Civil Alap keretében civil közösségi tevékenységek és feltételeinek támogatása jegyében valósult meg.

Korbélyné Nonn Rozália

Dalostalálkozó Kecskeméten

Hírös Város Nyugdíjasklubja és a Dalköre július 4-én Kecskeméten rendezte XI. Dalostalálkozóját a GAMF Étteremben, melyen 187-en vettek részt. A jó hangulatú találkozón nemcsak a kecskeméti nyugdíjasok, hanem a megye több településéről – Balotaszállás, Kunszállás, Kiskunfélegyháza, Nyárlőrinc, Tiszaalpár, Városhőd, Kadafalva és Hetényegyháza – is érkeztek vendégek.

A műsor színvonalas és sokszínű volt; népdalkörök, férfikórus, vers, humor, tánc, harmonika szóló, katonadalok harmonika kísérettel és táncdalok hangoztak el. Ünnepi pillanat volt, amikor a Bács-Kiskun Megyei Egyesület nevében Herczeg László, a rendezvény hagyományainak ápolásáért és meg-

szervezéséért a Hírös Város Nyugdíjas klub nevében, mint vezető vándorserleget vehettem át. A megyei szervezet vándorzászlójára jómagam és Nagy Mária, a Hunyadi városi klub vezetője emlékszalagot kötöttünk.

A szerencsés tombola vásárlók számos értékes ajándékkal gazdagodtak. A finom ebéd elfogyasztása után pedig Boros József és Csicsa Szabolcs zenéje táncra perdítette a közönséget. Az ünnepség jó hangulattal zárult, mely bebizonyította, hogy a zene összeköt, közösséget épít és örömet szerez.

Szalkainé Patyi Piroksa

Hírös Város klub vezetője



Baranya megye sváb öröksége és Pécs történelmi emlékei

Június végén indult útnak a móri Ezerjő Nyugdíjas klub lelkes közössége, hogy két tartalmas nap során felfedezze Baranya megye kulturális és természeti értékeit. A kirándulás megvalósítására a K&H „Örök Aktív” pályázati programjának elnyert támogatása nyújtott lehetőséget, amelyért ezúton is őszinte hálánkat és köszönetünket fejezzük ki. A támogatásnak köszönhetően számos szépkorú résztvevő számára vált elérhetővé ez az élményekben gazdag közösségi program.

A korai indulás ellenére autóbuszunk a tervezett időben gördült ki a parkolóból. Bár már napokkal korábban tudtuk, hogy rendkívüli hőség vár ránk, a jókedv és a kíváncsiság mindenkit elkísért az úton.

Első állomásunk Györköny volt, ahol helyi idegenvezető segítségével ismerkedtünk meg Magyarország egyik legnagyobb és legkülönlegesebb pincefalujának történetével. A több száz löszfalba vájt pince, a sváb borkultúra hagyományai és a vendégszeretet maradandó élményt jelentettek. A hűvös pincékben tett látogatás és a spontán borkóstoló különösen jól esett a már ekkor is 32–33 °C-os melegben.

Utunk ezután Fekedre, a „sváb építészeti gyöngyszemébe” vezetett. Megtekintettük a német nemzetiségi tanösvény fontosabb állomásait, a település rendezett, virágos utcáit, valamint a különleges Klumpa Múzeumot, ahol betekintést nyerhettünk egy mára szinte eltűnt kézműves mesterség világába.

A délutáni órákban Geresdlakon, a Német Házban igazán szívélyes fogadtatásban részesültünk. A klimatizált épület, a jéghideg ásványvíz és a helyi asszonyok által készített finom sós sütemények a nagy hőségben igazi felüdülést jelentettek. Ezt követően megtekintettük a település különleges kiállításait, köztük a világhírű Babagyűjteményt, a Válkendő kiállítást és a Kézimunka kiállítást, amelyek méltán öregbítik Geresdlak hírnevét.

A napot Palkonyán, a Villányi borvidék egyik legszebb településén zártuk. Bementünk a Szent Erzsébet templomba, amely Magyarország egyik legszebb körtemploma. A Beck's Borverandában elfogyasztott közös vacsora méltó lezárása volt az élményekben gazdag első napnak.

Az estét már Pécsen töltöttük. A nyári forróság miatt a programot át kellett szervezni, így másnap ellátogattunk a Littke pezsgőgyár hús pincerendszerébe, ahol érdekes betekintést kaptunk a pezsgőkészítés hagyományaiba. A történelmi belváros felfedezését és a város legismertebb nevezetességeit a pécsi vá-



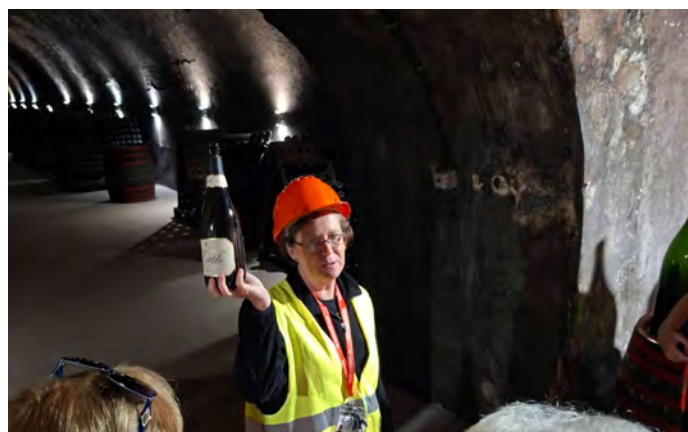
rosnéző kisvonattal tettük meg. Ezt követően a Janus Pannonius Múzeum kiállítását tekintettük meg, amely gazdag kulturális élményt nyújtott a résztvevőknek. A kora délutáni program a Mecsek oldalában a festői Tettye volt. A gyönyörű zöld környezet, a magasból eléánk táruló panoráma és a történelmi hangulat mindenkit magával ragadott.

A nagy meleg ellenére délután még Mecseknádasdra is ellátogattunk. A Faluház megtekintése után a német nemzetiségi tanösvény legfontosabb állomásait néztük meg, ahol a település több évszázados sváb hagyományaival, történelmével és kulturális örökségével ismerkedtünk meg.

A két nap során nemcsak Baranya megye kiemelkedő értékeit láttuk, hanem ismét megtapasztalhattuk, milyen sokat jelent egy összetartó közösség ereje. A rendkívüli hőség ellenére valamennyi résztvevő kitartóan és jókedvűen vett részt a programokon. A közös élmények, a helyiek szívélyes vendégszeretete és az egymás iránti figyelemesség ismét bebizonyították, hogy az utazás legnagyobb értékét nem csupán a felkeresett helyszínek, hanem a közösen átélt pillanatok adják.

Ezúton is köszönetünket fejezzük ki a K&H B „Örök Aktív” pályázati programjának, amelynek támogatása lehetővé tette ennek a tartalmas, közösségépítő kirándulásnak a megvalósítását. Bízunk benne, hogy a jövőben is lesz lehetőség hasonló élményekkel gazdagítani klubunk tagjainak mindennapjait. Hiszünk abban, hogy az aktív közösségi élet, a közös élmények és hazánk értékeinek felfedezése minden életkorban örömet, feltöltődést és új barátságokat jelenthet.

Bocsi-Meleg Ilona,
az Ezerjő Nyugdíjas Egyesület elnöke



Hotel Solar Nagyatád

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

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

marketing@hotelsolar.eu

Szeretettel várjuk!



Gyönyörűszip Bled-i tó a Hotel Solar szervezésében

Egésznapos autóbusszos kirándulásunk idegenvezetőnk kíséretében lehetővé teszi, hogy láthassuk ezt a csodát!

A vár megtekintése, Csónakázás a szigetre,

Fakultatív templomlátogatás, Séta, Önök és Mi!



2026.szeptember 5-7. között 3 nap/2 éjszaka szállás, félpanziós ellátás, és az egésznapos kirándulás.

Mindössze: **72.900 Ft/fő + IFA + Belépők (kb 32 Euró/fő)**

(Fakultatív templomlátogatás, szerencsehozó harangkongatással: kb 10 Euró/fő)

Egyágyas felár: 5000 Ft/éj



Csodálatos Plitvice a Hotel Solar szervezésében

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

Szállás félpanzióval
2026. szeptember 30 -
október 2. között 3 nap/2
éjszaka Nagyatádon a Hotel
Solarban.



Részvételi díj: 69.900 Ft/fő + IFA + Belépő

Az idegenforgalmi adó 400 Ft/fő/éj
Egyágyas felár: 5000 Ft/éj

Egész napos autóbusszos kirándulás idegenvezetővel 2026. október 1-én.

Úticél: Plitvicei tavak, Belépődíj (21 EUR/fő)

Drávamenti Túra és a Solar

Fedezzék fel velünk a Duna-Dráva Nemzeti Park kincseit! Utunk először Vízvárra a varázslatos ártéri erdőbe vezet, majd a drávaparti séta után előkerül a Solar piknik kosár is! Ezt követően Drávaszentesen ellátogatunk a Drávakapu Bemutatóközpontba.



Időpont: 2026. szeptember 21. - 24. között

A csomag tartalma:

3éjszaka szállás félpanzióval, 1 db egész napos gyógyfürdő belépő

1 alkalommal autóbusszos kirándulás (idegenvezetővel)
(Úti cél: Vízvár - séta az ártéri erdőben és a Dráva mentén, egy varázslatos helyszínen piknikkel, Drávaszentesen - Drávakapu Bemutató Központ látogatás)

Részvételi díj: 72.900 Ft/fő + IFA (az ár tartalmazza a belépődíjat)

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár : 5000 Ft/éj

Erdei izgalmak - avagy somogyi szarvasbögés

Időpont: 2026.szeptember 27-30. között

A csomag tartalma:

3 éjszaka szállás félpanzióval a Solar prémiumszobáiban,
1 db egész napos fürdő belépő,
1 alkalommal autóbusszos kirándulás (idegenvezetővel)
(Úti cél : Kaszópusztá)



A program keretein belül remek pikniken veszünk részt, erdei kisvasúttal utazunk, továbbá hihetetlen izgalmas, s egyben hátborzongató szarvasbögés részesei leszünk!



Részvételi díj: 72.900 Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj,

Egyágyas felár : 5000 Ft/éj



Hangra kelt emlékek: támogatás a demenciával élők és hozzátartozóik számára

A **Richter Anna Díj egészségügyi szakdolgozói kategóriájának** idei **győztese a Hangra kelt emlékek** csapata lett. A Boldog Gizella Alapítvány programjának célja, hogy **támogatást nyújtson a demenciával élő embereknek és családjaiknak**, miközben láthatóvá teszi azokat a mindennapi kihívásokat, amelyekkel az érintettek nap mint nap szembesülnek.

A demencia **negyedmillió embert érint hazánkban** és a demenciával élők, valamint hozzátartozóik számos nehézséggel szembesülnek a betegség előrehaladtával. Amellett, hogy **érzelmileg, fizikailag és anyagilag is megterhelő a gondozás**, kommunikációs problémák is felléphetnek a demenciával élő személy és a hozzátartozók között, ami további konfliktushoz, frusztrációhoz vezethet.

A **„Hangra kelt emlékek” program rendszeres, nyílt alkalmak keretében támo-**

gatja a hozzátartozókat a mindennapi gondozási feladatokban. A szervezők olyan praktikákat és technikákat szeretnének megismertetni a családtagokkal, amelyeket otthoni környezetben is alkalmazhatnak, megkönnyítve a gondozás mindennapjait.

A program **külön figyelmet fordít a demenciával élő személyekre** is. Mivel az érintettek gyakran érzékenyen reagálnak a környezetváltozásra, a hozzátartozók számára szervezett tanácsadások és képzések idején **demenciabarát környezetben biztosítanak számukra foglalkozásokat.** Ez nemcsak biztonságos és támogató közeget teremt számukra, de **segíthet felkészülni az esetleges későbbi intézményi elhelyezésre** is.

A kezdeményezés megálmodói szeretnék felhívni a társadalom figyelmét arra, hogy a demencia nem szégyellni való, nem az öregedés természetes velejárója, hanem nagy empátiát igénylő élet-helyzet.



A Richter Anna Díj célja, hogy felhívja a figyelmet az egészségtudatosság, a társadalmi jóllét fontosságára, inspirálja az egészségügy, oktatás, kutatás, gyógyszerészet területein dolgozó szakembereket. A Richter Gedeon Nyrt. a Richter Anna Díj zsűrije és a közönség által legjobbnak ítélt ötleteket díjazza, kivitelezéséhez anyagi támogatást nyújt, megmutatja azokat a nagyközönségnek, sajtónyilvánosságot biztosít számukra, és segíti megvalósulásukat. A 2019-ben alapított díj jóvoltából eddig 44 projekt valósulhatott meg összesen 176 millió forintból. A Richter Anna Díj nyertes csapatainak tevékenységét a díj [honlapján](#) és a közösségi oldalain ([Facebook](#), [Instagram](#)) követhetik figyelemmel az érdeklődők.