



Életet az éveknek

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

2026. július



Mozgással - Tudással
az Aktív Időskorért
2026

Mi történt júniusban? A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége júniusban is folytatta az Aktív Magyarország Program keretei között a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” pályázat megvalósítását. Befejeződött a „lila szalag” gyaloglóverseny első szakasza, kardioösvény programban vettünk részt, gyalogoltunk Hajdúszoboszlón, memóriatréningeket, örömtáncot, Szenior élményfesztivált szerveztünk.
(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok! Július-augusztus hónapokban is gazdag programokra számíthatatok. Csak az Aktív Magyarország Program (www.aktivmagyarorszag.hu) keretein belül közel 35 programban vehettek részt. Lesznek közöttük fesztiválok, gasztrofesztiválok, memóriatréningek, örömtánc stb. Augusztusban több mint 1100 tagunkkal találkozhatunk ismét az Uránia Nemzeti Filmszínházban.
(Tovább olvasom)



Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit! Barátság Gyógy-és Wellnes Szálloda*** 2026. november 16-19. (hétfő-csütörtök). Hajdúszoboszló gyógyvize kiválóan alkalmas idült mozgásszervi, belgyógyászati, nőgyógyászati betegségek gyógyítására, izom- és csontsérülések utókezelésére. Program és jelentkezési lap.
(Tovább olvasom)



Szakmai nap Veresegyházon. Mindig öröm egy-egy új gyakorlatot kipróbálni – írja Karacs Erika –, megosztani, ugyanez a helyzet a könyvekkel, szakmai anyagokkal is. A workshopokra a papír alapú könyveim egy részét el szoktam vinni, így a résztvevők szünetekben lapozgathatják, ismerkedhetnek vele, fotózhatnak belőle.
(Tovább olvasom)



Szakmai konferencia a demencia ellátásáról. A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségének Egészségügyi Bizottsága június 9-én a budapesti KULT7 kulturális intézményben rendezte meg a demencia ellátásával foglalkozó „Emlékek nyomában – Együtt a demenciával élőkkel” című szakmai konferenciáját.
(Tovább olvasom)



Klubvezetői értekezletet tartott a nyugdíjasok „Életet az éveknek” Komárom-Esztergom megyei szervezete. Az éves munka részeként értékelték az Aktív Magyarország program keretei között megvalósult eseményeket. A „lila szalag” program megyei megrendezése is sikeresen zárult. Ünneplésre is lesz lehetőség az esztendő második felében.
(Tovább olvasom)

„Életet az éveknek” Hírlevél

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

Kedves Klubtagok!

Több kutatás is bizonyította már, hogy az elmagányosodás számos, szívet, érrendszert, az egész szervezetet érintő egészségügyi kockázattal járhat. Ha a családi és baráti, az emberi kapcsolataink megritkulnak, az hozzájárulhat többek közt az olyan bajok kialakulásához, mint a sztrók vagy a cukorbetegség.

Az eredmények megerősítik, hogy a társas kapcsolatok előmozdítását az egészséges életmód részévé kell tennünk. A barátokkal, családdal és közösséggel fenntartott kapcsolat nem csupán megerősítheti a mentális jóllétet, de megvédheti a fizikai egészséget és meghosszabbíthatja a várható élettartamot is.

Nagy öröm minden „Életet az éveknek” rendezvényen látni, hogy az a vidámság, életöröm, ami belőlünk árad, megéri azokat is, akik velünk kapcsolatba kerülnek. Sokszor láttam ezt, amikor a szállodák fiatal dolgozói beállnak közénk táncolni; amikor megkérdezik, mikor jövünk vissza; amikor a városok terein táncoló tagjainkat az arra járók mosolyogva nézik. Ti is rendszeresen beszámoltok arról, hogy milyen kedvező változáson megy keresztül egy-egy tagunk, aki klubjainkhoz csatlakozik!

Egy olyan jelentős múlttal rendelkező, erős szervezetnek, mint az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség, igen nagy a felelőssége. Az alapítók már 37 évvel ezelőtt is a közösségépítést fogalmazták meg az egyik legfontosabb feladatuként. Kérlek benneteket, számoljatok be arról, ti mit tudok tenni azért, hogy új közösségek, „Életet az éveknek” klubok jöjjenek létre!

Az alapítók által megfogalmazott másik feladat is kötelez bennünket. Az együttműködést szorgalmazták az időseket képviselő szervezetek között azért, hogy hatékonyan és eredményesen tudjuk képviselni az idősek érdekeit.

Sok év után ismételten van esélyünk a társadalmi párbeszédre, az érdekegyeztetésre. A szövetség ügyvezető igazgatója, Rauh Edit és a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa (NYUSZET) soros elnöke, Schneider Istvánné megbeszélést folytattak dr. Tóth Kinga Dóra szociális-, család- és időügyi államtitkárral és Bódy Éva szociális igazgatósért, a szociális szolgáltatásokért és az időügyért felelős helyettes államtitkárral. Átadták azokat az idősek életminőségét befolyásoló szakmai anyagokat, melyeken a NYUSZET* keretein belül a nyugdíjas érdekképviselők vezetői, képviselői és szakértők dolgoztak. A találkozón egyeztettek egy átfogó időügyi kerettörvény megalkotásáról, valamint az Integrált Szociális és Egészségügyi Ellátórendszer kialakításáról is, ami egy szemléletben új, az idősek igényeire jobban reagáló időszedési modell alapjait teremtheti meg.

Bizonyára már értesültetek néhány intézkedésről, ami a nyugdíjasokat érinti. Még ebben az évben tervezi a kormány a Nyugdíjas Szép-kártya bevezetését.

Nyugdíjas társainknak – és közülük különösen a kisnyugdíjasoknak – a kártya segítséget fog jelenteni.

Alacsony nyugdíj mellett évi 100 vagy 200 ezer forint célzott segítség ételmisszerre, gyógyszerre, pihenésre vagy egészségmegőrzésre érdemi könnyítést jelenthet. Sok idős embernél a hónap végén nem az utazás vagy a szórakozás a fő kérdés, hanem az, hogy ételmisszert vagy gyógyszert vegyen-e.



Üdvözljük azt is, hogy az idei évben tervezik az öregségi nyugdíj legkisebb összegének, más néven nyugdíjminimumnak 120 000 Ft-ra történő emelését. A nyugdíjminimum 2008 óta 28 500 Ft. A NYUSZET javasolta, hogy azt is vizsgálják meg, mi az alacsony nyugdíjak oka. Növekszik ugyanis azok száma, akik a külföldi munkavállalás után, más országból is kapnak nyugdíjat.

Július-augusztus hónapokban is gazdag programokra számíthatunk. Csak az Aktív Magyarország Program (www.aktivmagyarorszag.hu) keretein belül közel 35 programban vehettek részt. Lesznek közöttük fesztiválok, gasztrofesztiválok, memóriatréningek, örömtánc stb. Augusztusban több mint 1100 tagunkkal találkozhatunk ismételten az Uránia Nemzeti Filmszínházban. Szeptembertől pedig, hét régióban folytatódik a klubvezetőképzés. A klubvezetőképzés lehetőséget ad a jó gyakorlatok megosztására, és olyan problémák megbeszélésére, amelyekkel a klubvezetők a mindennapi munkájuk során találkozhatnak. A képzésnek ez a második része – az elsőt Budapesten tartottuk – intenzív, kiscsoportos lesz. A képzésben 120 klubvezető vehet részt. Ez a teljes klubvezetői létszám kb. 16-17 százaléka. A képzés az elmúlt évben is nagyon népszerű volt. Tavaly a klubvezetők kb. 30 százaléka vett a képzésben. Ha lesz is átfedés, ez mégis azt jelenti, hogy két év alatt a klubvezetők negyede képzésben vett részt. Természetesen folytatódik a megyei elnökök, elnökségek által szervezett képzés is, hiszen a megyei szervezetek által évente 3-5 alkalommal megszervezett megyei klubvezetői megbeszélések is a képzések alkalmai. Várunk benneteket szeretettel!

Az érdemi egyeztetésekről folyamatosan be fogunk számolni nektek.

Jó pihenést, szép nyarat kívánok nektek!

Hegyesiné Orsós Éva

**A NYUSZET kilenc országos lefedettségű nyugdíjas szervezet együttműködési fóruma, amely a szakszervezeti, illetve más formában szervezett nyugdíjasok, döntő többségét képviseli.*



Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2026

Mi történt júniusban?

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége júniusban is folytatta az Aktív Magyarország Program keretei között a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” pályázat megvalósítását.

Befejeződött a „lila szalag” gyaloglóverseny első szakasza

A szövetség a mozgásnagykövetek közreműködésével 2026. április 1-jén gyaloglóversenyt hirdetett meg a gyaloglóklubjai számára. A kezdeményezés célja, hogy a klubtagok előre meghatározott útvonalon, egymást követve gyalogoljanak egyik településről, illetve klubból a másikig. A gyaloglóverseny első szakasza június 15-én zárult le. Borsod, Békés, Bács, Komárom, Pest, Szabolcs és Zala megye klubtagjai vettek részt eddig a versenyen. Júniusban igazán sokan, 732-en gyalogoltak a program keretén belül! A megtett, „legyalogolt” távokat meghatározta a klubtagok egészségi állapota, illetve magas átlagéletkora. Júliusban eredményhirdetésre kerül sor. A program folytatásának második szakasza szeptember 1-jével indul és október 31-éig tart majd.

Kardioösvény program megvalósítása

A Budapesti Szent Ferenc Kórház programjának, az „Út az egészséghez program” nevet viselőnek a célja, hogy az egészségtudatos életmódot és a természetjárást összekötve nyújtson segítséget az idősebbeknek. Ebben a hónapban Iszkaszentgyörgyön, Szolnokon, Budapesten és Fenyőfőn előadásokkal egybekötött sétákra került sor, összesen 137-en vettek részt ezeken az eseményeken.

Az előadásokon a kivetített térképek és a bemutató diák segítségével a résztvevők megismerhették a tanösvények működését, a különböző nehézségi és hosszúságú útvonalakat, a pulzusmérőpontok helyes használatát. A résztvevők a csoportok kialakítása után, a túravezetőkkel bejárták a tanösvényeket.

Gyaloglónap Hajdúszoboszlón

2026. június 8-11. között rendezte meg a szövetség az újabb több napos programsorozatát Hajdúszoboszlón, amelynek keretében a Monspart Sarolta Egészséges Életmódot Alapítvánnyal közös szervezésben gyaloglónapot is tartottunk.

Félegyházi Éva előadása a seniorok mozgásáról, az állóképesség, az erőfeszítés fontosságáról, az egyensúly fejlesztéséről, a demencia és az Alzheimer kór megelőzéséről, valamint az egészséges táplálkozásról szólt. 115-en vettek részt az előadást követő közös gyalogláson.

Memóriatréningek szervezése

Ebben a hónapban 3 helyszínen tartott Karacs Erika memóriaképzést.

Június 5-én Zalaegerszegen, a Keresztury Dezső Városi Művelődési Központban valósult meg az időseknek szóló képzés, melyen 20-an vettek részt.

Június 19-én a szakmai szervezeteknek szóló képzésre került sor Zalaegerszegen. A helyszínt ezúttal a Gondoskodás Integrált Szociális Intézmény biztosította. A képzésen 19-en vettek részt. Mindkét képzést dr. Kocsis Gyula megyei elnök nyitotta meg.

Június 18-án Veresegyházán szerveztük meg a szakmai szervezeteknek szóló képzést, melynek helyszíne a Váci Mihály Művelődési Központ volt. A képzésen 18-an vettek részt. A program vendége, Takácsné Török Borbála memóriatréner, a programot követően az érdeklődőknek bónuszként székes örömtánc-foglalkozást tartott.

Örömtánc-esemény szervezése

Június 22-én Domaszéken szervezett Szalai Antal megyei elnök „Táncoljunk közösen” néven örömtáncprogramot közel 200 klubtag részvételével.

A Tyukász Brigitta táncaiba a fiatalabbak is bekapcsolódtak. Akik nem vettek részt a táncban, azok élvezettel nézték a különböző koreográfiákat, az örömmel táncoló klubtagokat. Az eseményen részt vettek a helyi önkormányzat vezetői is.

Szenior élményfesztiválok

Júniusban három élményfesztivált is támogatott a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” pályázat.

Hegyesiné Orsós Éva
a pályázati program szakmai vezetője

Sikeres a „lila szalag” gyaloglóverseny



Befejeződött a „lila szalag” gyaloglóverseny első szakasza, amely április 1-jétől június 15-ig tartott, 7 megye – Borsod, Békés, Bács, Komárom, Pest, Szabolcs és Zala megye – klubtagjainak részvételével zajlott.

A program folytatásának második szakasza szeptember 1-jével indul és október 31-ig tart.

A tapasztalatokat összegezve: nehezen indultak a klubok, egyesületek a sétára, de utólag mindenki pozitív visszajelzést adott. Sok helyen nem működik a gyalogló klub, így nem is gyalogoltak még így együtt. Jó volt, ahol programokhoz kötötték a gyaloglást, könnyebb volt megszervezni. Nehézséget okozott viszont az egyes települések közötti távolság, nem volt egyszerű megoldani a bot, illetve a szalagok átadását. Volt olyan, ahol a távolság miatt feltették a buszra a szalagot, molinót és úgy került

a következő településre. Olyan is előfordult, hogy közös programon vettek részt a klubvezetők és ekkor adták át a szalagot. Összeségében elmondhatjuk, hogy akik részt vettek a gyalogláson, jól érezték magukat.

A legyalogolt távot meghatározta továbbá a klubtagok egészségi állapota, illetve magas átlagéletkora.

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. Minden átadás egy újabb lépés az egészségesebb, aktívabb élet felé, miközben barátságok születnek, kapcsolatok erősödnek, és egyre többen csatlakoznak ehhez a nemes kezdeményezéshez.

Medveczki Aranka



A „lila szalag” gyalogló staféta tavaszi fordulója Zalában

A Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026. pályázat egyik Zalában is vállalt programja a „lila szalag” nevet viselő gyalogló program, mely egy tavaszi és egy őszi fordulóból áll. A program lényege, hogy a megvalósítást vállaló megyében a nyugdíjas klubok egymást váltva, egyfajta stafétát alkotva vesznek részt gyaloglásokon, amit jelképesen egy szalag átadásával is megerősítenek, majd pedig annak eredményeit összegezve beszámolnak a megyei teljesítésről. A gyalogló stafétát a megyéknek két ütemben, egy tavaszi, áprilisban kezdődő és június 15-ig tartó, majd pedig egy későbbi, őszi fordulóban kell megvalósítani.

Ez a beszámoló a tavaszi fordulóról szól. A program megyénkben való lebonyolítására a március 25-i részvételi visszaigazolást követően, az országos sportbizottság elnökével történt egyeztetések után, Némethné Sejber Ildikó sport- és kulturális megyei alelnök az egész programra szóló (azaz a tavaszra és az őszi is megfelelő) lebonyolítási metodikát, Vidovicsné Bene Erzsébet elnökhelyettes pedig, a tavaszi fordulóra szóló végrehajtási ütemtervet készített, amelyet a megyei elnökség elfogadott. A metodika tartalmazta, hogy milyen körülmények között, hogyan és milyen külsőségek között történjen a stafétaváltás, a váltáskor mi hangozzék el, kik legyenek jelen stb.

Ennek alapján törekedtünk arra, hogy a stafétát elindító és utána pedig az egymást váltó klubok jelképesen is kézhez kapjanak egy staféta botot, amelyre aztán a vállalt gyaloglását teljesítő klub egy szalagot köt fel. A szalagra a saját nevük, esetleg egy szlogen és a gyaloglás időpontja kerül fel. Kértük, hogy hangozzék el, ez a program a pályázati projekt része, legyen jelen a pályázatot jelképező logó, molinó, amennyiben alkalom van rá legyen sajtójelenlét, ismert embereket hívjanak meg, és lehetőség szerint kapcsolódjon önálló vagy alkalmi kulturális eseményhez az átadás.

A stafétát április elsején a Szív- és Érbeteg Egyesület indította, majd pedig kívárván a választás utáni időszakot, április 24-én folytattuk. A folytatás időpontjához jó alkalmat teremtett a mozgás „királynőjére”, Monspart Saroltára való megemlékezés napja.

Az egyes gyaloglások és staféta átadás-átvételek adatait és fotóit, amennyiben volt, a sajtó megjelenéseket Némethné Sejber Ildikó az eseményeket követően továbbította a sportbizottság vezetőjének, Medveczki Arankának.

Zalai Szervezetünk elnökségének tagjai lehetőségeikhez mérten rendszeresen részt vettek az átadásokon, illetve azokra másokat, polgármestereket, időügyi tanácsi elnököket, helyi kiválóságokat, klubvezetőket is meghívtunk. Arra is törekedtünk, hogy az eseményt összekössük más, többnyire sport, vagy kulturális rendezvényekkel.

A gyalogló programokhoz klubjaink fele, 24 klub csatlakozott, és ezekhez 26 program kapcsolódott.

Miután voltak klubok, amelyek több alkalommal is részt vettek az egyes gyaloglásokon (különösen, ha ahhoz nagyobb rendezvény is társult) a ténylegesen résztvevő klubszám 36 volt.

Nem titkoljuk, volt olyan klub, amelyik bár eredetileg tervezte a részvételét, de végül is akkor, amikor rá került volna a sor, azt lemondta. A résztvevő klubok között ezt a klubot természetesen már nem tüntettük fel.

Előfordult az is, hogy egy gyaloglást több klub is egyszerre, egyidőben teljesített. Sőt olyan is akadt, amelyik az általa vállalt távot kirándulás közben, a megyén kívül teljesítette.

Vendéggyaloglónk is akadt, a vasi klub, illetve határon kívülről, egy szlovéniai klub, amelyik baráti kapcsolatokat ápol a stafétát éppen birtokló klubbal, és az ő hívásukra részt vett a gyalogláson, szalagot is kötött a stafétabotra.

Zalai sajátosság az is, hogy a megye alsó felén lévő Lenti Térségi Csoportunk a távolságok és a közlekedési nehézségek leküzdése miatt elindította „Párhuzamok Zalában” programunkkal összehangolva a saját II. számú stafétáját a térségi csoporthoz tartozó 5 klub (valamint a már említett szlovéniai klub) bevonásával.

Az ő stafétabotjuk a fafaragó népművész, Aradi János, bázakerettyei klubunk elnöke keze munkája, valódi műremek. Egy félig nyitott tenyér tart a bot fején egy szívet. Ez az alkotó szerint jelképe annak, hogy az aktív mozgás egészséges.

A két stafétabot aztán június 15-én Csesztregen, az oda szervezett Barátság napon találkozott egymással, és ünnepélyes keretek között került sor a két staféta egyesítésére, a szalagoknak egy botra való átkötésére.

A staféta átadás-átvétele során figyeltünk arra, hogy az Aktív Magyarország logó mindig jelen legyen, illetve a molinó is látszódjék.

A 26 „lila szalag” eseményből 10-nél a sajtó is jelen volt. Egy alkalommal beszámolt a rendezvényünkről az M1 televízió, illetve tudósított azokról a helyi városi televízió (Zalaegerszeg, Lenti TV), a Zalai Hírlap, az Egerszegi Hírek, az Egerszeg Rádió. Három program bekerült Zalaegerszeg város honlapján megtalálható fotógalériába, a város archívumába.

A gyaloglásokon megyénkben 836-an vettek részt, és összesen 3.726 km-t teljesítettek, míg a „lila szalag” rendezvények gyaloglásait mintegy 1.400-an tisztelték meg.

A zalai „lila szalag” program tavaszi fordulója így zajlott és zárult le.

A program összegzését táblázatba foglaltuk. A pályázati feltételek szerint a beszámoló a Facebook oldalunkra került fel. Tartalmazza az Aktív Magyarország logójának linkjét is: (<https://aktivmagyarorszag.hu>)

dr. Kocsis Gyula
a zalai szervezet elnöke

Kesztölcön túráztak



Komárom-Esztergom megye klubjai Kesztölcire, a kesztölci-hegyekbe túráztak június 5-én a Kétágú sziklához. 46-an érkeztek a találkozóra, a túrán 43-an vettek részt.

Egyébként ezen a napon fejeződött be a „lila szalag” gyaloglás is, melynek Kesztölc volt az utolsó állomása. A túra során 7,5 km-t tettünk meg.

Szabóné Kaszás Erika

A „lila szalag” Kondoroson járt



A kondorosi Együtt az Egészségért Egyesület büszkén vett részt a „Mozgással-Tudással az Aktív időskorért 2026” pályázat keretében megrendezett „lila szalagos” gyalogláson.

48 lelkes egyesületi tag vett részt az eseményen, akik 5-5 kilométert tettek meg személyenként. Másodikként köthették fel az összetartozást jelképező lila szalagot.

A rendezvény kiváló alkalom volt arra, hogy felhívjuk a figyelmet az időskori aktivitás fontosságára és az egészség megőrzésére.

Gémesné Vajgel Ilona
elnök

Út az Egészséghez – Szolnokon

A szolnoki Verseghy Ferenc Könyvtár adott otthont június 9-én a Jász-Nagykun-Szolnok megyei szervezet szakmai rendezvényének, amely az Aktív Magyarország Program támogatásával valósult meg.

A program középpontjában a Budapesti Szent Ferenc Kórház által létrehozott „Út az Egészséghez Program” és a hozzá kapcsolódó kardiótanösvények bemutatása állt. Az érdekes és hasznos előadást Pál Csilla, a kórház kommunikációs igazgatója tartotta. A résztvevők megismerkedhettek:

- a kardiótanösvények működésével,
- a pulzuszámolás és állapotfelmérés fontosságával,
- a különböző nehézségi fokú túraútvonalakkal,
- valamint azzal, hogyan segítheti a természetjárás a testi és lelki egészség megőrzését.

Az interaktív előadás során számos kérdés hangzott el, a jelenlévők nagy érdeklődéssel követték a

bemutatót, és értékes gyakorlati ismeretekkel gazdagodtak.

A rendezvény egyben felkészülés is volt a következő közös programunkra, az augusztus 8-ára tervezett Normafa kardiótanösvény-nyitogatásra, amelyen a megszerzett tudást a gyakorlatban is kipróbálhatjuk.

Jelentkezési link:

<https://forms.gle/3JnKgXK6xafs8M7B7>

Köszönjük az Aktív Magyarország Program támogatását, előadónknak a színvonalas bemutatót, valamint minden résztvevőnek, hogy jelenlétével hozzájárult a rendezvény sikeréhez!

Tegyünk együtt az egészségünkért, és mutassuk meg, hogy az aktív időskor valóban életet ad az éveknek!

Bozsó Mihály, megyei elnök

Kardiótanösvény előadás és gyalogló program

Budapest és Bács-Kiskun megye közösen vett részt 13 nyugdíjossal a június 12-ei kardiótanösvény program előadásán, valamint a sétán.

Pál Csilla a Szent Ferenc Kórház kommunikációs vezetője tájékoztatta a résztvevőket az „Út az egészséghez” program keretén belül a kardiótanösvényeken szervezett programokról.

Elsősorban a szív- és érrendszeri betegségekkel, magasvérnyomás-betegséggel élők, illetve cukorbetegségben szenvedők, valamint az ezen betegségek utáni rehabilitációra hozták létre az első tanösvényeket a Szent Ferenc Kórház igazgatójának kezdeményezésére.

Pál Csilla ismertette a tanösvény működését: végig megyünk ezeken a tanösvényeken (egészséges emberek is), betartva a megfelelő sebességet, a meghatározott helyeken – 4 helyen – megmérjük a pulzusunkat és ezeket rögzítjük az indulás előtt megkapott túralapon, majd leadjuk a túra befejezésekor a pulzuszámoló órával, túrabottal együtt. Akinél valamilyen eltérést észlelnek, azok később visszajelzést kapnak a kórháztól a szívük állapotáról.

A 13 fős csoportból ketten a rövid túrát vállalták szív problémáik miatt, a többiek végig gyalogolták a hosszabb távot, 5,1 km-t, melyet kellemes környezetben, jó levegőn tettek meg.



A túra végén Csilla megmutatta a kórház újjáépített külső, új szárnyát és gyönyörű virágos kertjét – ahol két szobrot helyeztek el az adakozók jóvoltából –, a parkban kiépített tornaparkot, valamint a kerületi gyerekek részére épített játszóteret.

A résztvevők új ismeretekkel, élményekben gazdagon, a séta során kellemesen elfáradva utazhattak haza.

**Medveczki Aranka
programszervező**



Út az egészséghez Iszkaszentgyörgyön

A Fehérvárról Iszkaszentgyörgyre tartó menetrend szerinti buszjárat sofőrje június 3-án igencsak elcsodálkozott, amikor ebben a napszakban szokatlanul nyugdíjasok tömege töltötte meg a járatos buszt. A szövetség felhívására a térségbeli nyugdíjas klubok tagjai igyekeztek Iszkaszentgyörgyre érni, hogy a 9 órakor kezdődő „Út az egészséghez” program keretében részt vegyenek a budapesti Szent Ferenc Kórház munkatársai által rendezett előadáson és kardiótúrán.

De miről is van szó? Az elhangzott előadás szemléltette a résztvevőknek, hogy a mindennapi mozgás mennyire támogatja a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését. Elsősorban a megelőzés fontosságát emelte ki az előadó. Európában és hazánkban is a szív- és érrendszeri megbetegedések okozzák a legtöbb halálesetet, amelyek még a rákbetegségben elhalálozottak számát is meghaladja. Fontos tehát a megelőzés, amelynek érdekében a Szent Ferenc Kórház elindított egy tanösvény programot, amely mára már szinte az egész dunántúli és északi országrészt lefedi. A kardió tanösvények egyrészt a már meglévő turisztikai útvonalakra települtek, de létesültek kimondottan csak erre a célra kialakított útvonalak is.

A tanösvény programot rendszeresen használóknak lényegesen javul a vércukor-háztartásuk, javul a vérzsír összetétele, csökken a testsúlyfeleslege, a depresszió, mérséklődik a szorongás, javul a fizikai terhelhetőség és állóképesség. Ezek által számottevően csökkenek a szív- és érrendszeri megbetegedések, a szív-infarktus kockázata.



Az előadást követően tagjainkat – az előzetes egészségfelmérés szerint – csoportokra osztották és a képzett kórházi szaktúravezetővel indították a 2,5 és a 5,7 kilométeres kardiótúrára. A cél nem csak a túra teljesítése, hanem a szív működőképességének, állapotának felmérése volt. A kapott túranaplóba az egyes útszakaszok végén, a táblával jelzett mérőpontokon be kellett jegyezni az adott időintervallumot és a pulzusszámot. A túravezetők által felügyelt teljesítményeket személyre szabottan a kórházban kiértékelik, majd e-mailen megküldik az eredményt. Az eredmény alapján, ha szükséges, további szakvizsgálatra lehet jelentkezni.

A program összességében nagyon hasznos volt. A kórház dolgozói minden szükséges eszközt biztosítottak, profi módon vezették a programot. Mi pedig, köszönetünk mellett nagyon jól éreztük magunkat a hasznos rendezvényen.

Köszönjük a Nyugdíjas Szervezetek „Életet az éveknek” Fejér Megyei Szövetség szervezését és a lehetőség megteremtését, hogy a térségbeli nyugdíjas tagjaink ilyen színvonalas, az egészségünk megőrzését segítő programon részt vehettek.

A rendezvény az Aktív Magyarország Program által támogatott.

Gombai Károly



Újra Hajdúszoboszlón

Ebben az évben immár az ötödik 4 napos rendezvényét szervezte az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége most „Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit” címmel. Az ország minden tájáról több mint 250 szépkorú résztvevő érkezett a hajdúszoboszlói Hotel Barátság szállodába.

Ünnepélyes megnyitó keretében Szabó Sándorné Hajdú-Bihar megyei elnök, Sólyom Vadnay Klára a Hotel Barátság igazgatója és Bulcsu László, a Hajdú-Bihar megyei közgyűlés alelnöke köszöntötte a résztvevőket, ezt követően Hegyesiné Orsós Éva, a szövetségünk elnöke nyitotta meg a programsorozatot. A megnyitó keretében különböző városokból érkező népdalkörök, táncsoportok és előadók adtak színvonalas műsort, köszöntve a szépkorúak újabb találkozóját.

Ám ezzel még nem ért véget a nap. Vidám vetélkedő keretében adhattak számot Hajdú-Bihar megye nevezetességeiről, mindazok, akik vállalkoztak egy kis játékra. Az igazán mozgalmas nap végén jól esett a vacsora mindenkinek, melyet élőzene, utána pedig tánc tett hangulatossá.

A rendezvény második napja is gazdag volt programokban. Ezen a napon került sor a Monspart Sarolta Alapítvánnyal közös programunkra. Félegyházi Éva kiváló előadása sok információt adott a mozgás életünkben betöltött szerepéről. De természetesen, amikor Évi velünk van, akkor mindig táncolunk is és gyalogolunk is. A meleg idő ellenére ez most is így történt. Sokan kihasználták, hogy a szállodának kiváló gyógyvize is van, és ott élvezték a hotel nyújtotta szolgáltatásokat.

A hajdúszoboszlói rendezvény harmadik napja is bővelkedett jó hangulatú programokban. Közös örökségünk nyomában június 10-én múltidéző kirándulást tettünk Nagyszalontára.

Nagyszalonta neve elválaszthatatlan Arany Jánosétól. A magyar irodalom egyik legnagyobb alakja ebben a bihari kisvárosban született, életműve máig élő része közös kulturális örökségünknek. Az ide szervezett irodalmi kulturális kirándulás nemcsak utazás volt egy ma már határon túli településre, hanem találkozás múltunkkal, hagyományainkkal és önmagunkkal. A látogatásunkat Arany János szülőházának megtekintésével kezdtük. A szerény,



mégis beszédes épület, különösen megható élményt jelentett; itt vált igazán kézzelfoghatóvá, miként nőhetett ki egy egyszerű vidéki környezetből a nemzeti irodalom egyik legnagyobb alakja. Ez a kirándulás mindazoknak szólt, akik számára fontos a magyar nyelv, a hagyomány és a közösség. Szellemi feltöltődést, csendes örömet és maradandó élményt adott Arany János öröksége.

Kirándulásunk következő helyszíne a város jelképe, a Csonka torony volt, amely az Arany János Emlékmúzeumnak ad otthont. A gazdag gyűjtemény kéziratokon, személyes tárgyakon és korabeli dokumentumokon keresztül mutatja be a költő életútját, szellemi örökségét és emberi tartását. A gyűjtemény jelentős részét a költő fia, Arany László adományozta apja halála után a múzeumnak. Látuk azt a fotelt is, amelyben örök álmra hajtotta fejét a költőóriás.

Délután megérkezett a hotelbe a filmes stáb is. Ősre elkészül az a kisfilm, amely bemutatja az érdeklődőknek szövetségünket.

Hamar eltelt az idő. A jó hangulatban töltött napok vidám zenés, táncos esttel értek véget Hajdúszoboszlón. Sokan úgy köszöntek el, hogy újra találkozzunk itt novemberben!

Zavaros József



Szakmai nap Veresegyházon

A saját „körzetemben” tartott workshop résztvevői nagyon sokszínű társaságot alkottak, nem véletlenül, hiszen a későbbi együttműködési lehetőségek érdekében kifejezett célom is volt, hogy ne csupán az állami intézményekben, hanem az egyéb fenntartású idősök otthonából, egyházi nappali klubból és civil szervezetektől érkező szakemberek, illetve szakirányú végzettségű önkéntesek is tovább vihessék a jó gyakorlatokat.

A térségi idősügyi tanács elnökének részvétele, aktivitása, a téma iránti elkötelezettsége mindig örömmel tölt el, hiszen az ő révén széles körben sikerült már eljuttatni a híret a tréningnek. Így esett, hogy a szünetekben már a hétvégi idősügyi rendezvény programjai is szóba kerültek, és a nap folyamán tapasztalt gyakorlatok révén bővültek is.

A helyszín adottságai miatt a nagyobb mozgásos feladatokat elnapoltuk a második alkalomra, melynek időpontját a kollégák elfoglaltságai miatt immár a résztvevőkkel közösen fogjuk kialakítani.

Mindig öröm egy-egy új gyakorlatot kipróbálni, megosztani, ugyanez a helyzet a könyvekkel, szakmai anyagokkal is. A workshopokra a papír alapú könyveim egy részét el szoktam vinni, így a résztvevők szünetekben lapozgathatják, ismerkedhetnek vele, fotózhatnak belőle.

A hosszú távú elképzeléseinkhez nagyban illeszkedik a program során feltett kérdés, melyik könyvet javaslom, hogy a könyvtár beszeresse? Hiszen, ha elérhető, az olvasók is könnyebben tájékozódhatnak. Így esett aztán szó a könyvtári agytorna sarkok kialakításáról és a könyvtári memória foglalkozásokról is, mint jövőbeni megvalósítandó tervekről.

Az időpont tervezésénél igyekeztünk mindenre figyelni: még ne legyenek nyári táborok, hogy a kollégák el tudjanak jönni, de már ne legyen tavaszi „betegség-szezon” sem. Minden igyekezetünk el-



lenére előfordulnak váratlan események, így egy szakember betegség, kettő pedig munkahelyi elfoglaltság miatt volt kénytelen kihagyni az első alkalmat.

A számomra helyi szervezésű szakmai napnak különleges vendége is volt, Takácsné Török Borbála memóriatréner társam is aktív résztvevő volt, majd a program végeztével azoknak, akik még tovább tudtak maradni, bónuszként székés örömtánc foglalkozást, bemutatót tartott. A bemutató szép lezárása volt a napnak, emellett jó alternatívát ad a mozgásukban akadályozottabb idősök megmozgatására, zenés-táncos foglalkoztatására is.

A szakmai nap kihívása volt számomra, hogy Lenti után immár Veresegyházon is gyakorolhattam, hogyan is kellene úgy előadni, tréninget tartani, hogy a résztvevők között hallássérült is van, hogyan figyeljek az ő igényeire, szükségleteire, hogyan tartsam a figyelmem fókuszában az irányokat, merre nézzek, hogy a számról olvasva megkönnyítsem a kollégám dolgát.

A résztvevők számára így workshop, szakmai nap, de számomra igazi figyelemfejlesztő memóriatréning volt.

Karacs Erika



Zalaegerszegen „memorizáltunk”

A zalai tréningnek, ahogyan tavaly, idén is a zalaegerszegi Keresztury Dezső Városi Művelődési Központ adott otthont. Az előző évhez képest kisebb tervezett létszám miatt kisebb teremben is voltunk, ugyanakkor tökéletes, profi felszereltséggel, megfelelő technikai háttérrel vártak minket. A rendezvényt dr.Kocsis Gyula nyitotta meg, akivel a tréninget megelőző hetekben folyamatos volt a kapcsolattartás, egyeztetés, és aki a nap során is igyekezett jó példával, aktivitással elől járni.

Természetesen felmértük, ki az, aki már korábban is részt vett memóriatréningen, kinek teljesen új a téma. Örömmel nyugtáztam, hogy volt néhány régi ismerős. Izgatottam vártam, hogy két új játék/feladatlap is debütáljon a mai napon. A látszólag egyszerű, színes pöttyös lap a különböző instrukciókkal számos készséget fejleszt, a munkamemóriától kezdve a finommotorikán a szem-kéz koordinációig. Javasoltam a résztvevőknek, válasszanak ki egy-egy gyakorlatot, majd otthon nézzenek utána az interneten, akár a mesterséges intelligencia segítségével, mennyi mindent fejleszt egy-egy feladat. E módszert magam is alkalmazom időnként, és gyakran engem is meglep, hány olyan játékos gyakorlatot kedvelek, melyről végül kiderül, sokkal több mindent fejleszt, mint amire eredetileg szántam.

A hely adottságai miatt a mozgásos feladatból leginkább a helyhez kötöttek kerültek sorra, de azért nem hagytuk ki a zenés „minitornát”, teszteltük a vizuális memóriánkat, egyeztettük, hányféle módon próbáljuk memorizálni ugyanazt az előre rajzolt ábrát.

A stratégiának később is lett jelentősége, amikor is a háromszög kirakó merült fel csoportos feladatként. Mindig érdekes megfigyelni a különböző módszereket, melyik csapat vág bele azonnal a párok keresésébe, melyik indul szemlélődve, mintázatot, logikát keresve, melyik észleli, hogy itt bizony nem minden kártya tartalmaz ugyanannyi információt. A kicsit sem könnyű, néhol csavarokkal megtűzdelt feladvány igazi csapatmunkát, és némi idő ráfordítást is igényel, de annál nagyobb az öröm, amikor összeáll a kép.



Bízva abban, hogy a résztvevők a saját környezetükbe, klubjukba tovább viszik a megismert játékokat, arról is szó esett, milyen olcsó és egyszerű kellékekkel dolgozunk időnként. Megnéztük, hogy pl. egy-egy csomag színes számkártya mennyi különböző feladatra használható, hiszen nem csak az eszközökre, a feladatokra is vonatkozik: mindig van új, mindig van másik.

Karacs Erika



Kardiótúra Fenyőfőn

Az Aktív Magyarország Program keretében az érdeklődő klubvezetőinknek és klubtagjainknak június 18-ra szerveztünk túrát Fenyőfőre. A Szent Ferenc Kórház és Klauz Dezső polgármesterrel egyeztetett programra több mint 70-en jelentkeztek.

Az Út az egészséghez program kezdetére nyolc klubból végül 67-en jelentek meg, ami a Szent Ferenc Kórház által létrehozott egészségügyi program, s amelyről a kórház orvosigazgatója, dr. Szentiványi Mátyás tartott előadást, majd a szakápolók segítségével vettek részt a túrán.

A tanösvény elsősorban szív- és érrendszeri betegséggel vagy magasvérnyomás-betegséggel élők, illetve cukorbetegek számára készült. A túraprogramot ugyanakkor egészséges résztvevőink számára is ajánlják, betegségmegelőző céllal.

Az előadó megismertette a túrázókkal az alapvető egészségügyi mutatókat és mérési módszereket. Az előadást követően ismertették a beküldött felmérő lapok kiértékelésének eredményét, annak alapján sajnos három klubtagnak nem ajánlották a túrán való részvétel.

A túrán résztvevők igény szerint kölcsönözhető eszközökkel indulhattak útnak, amelynek használatát a túravezetők bemutatták, hogy a tanösvényt ezzel a szív alakú túrajelzéssel látták el.

Elmondták továbbá, hogy a

Rövid túraútvonal: 2,5 km, időtartama 30-40 perc, szintemelkedés 46 m, kékkel jelöltük.

Hosszú túraútvonal: 6,9 km, időtartama kb. 90 perc, szintemelkedés 44m, pirossal jelöltük.

Klubtagjaink a csoportok kialakítása után a túravezetőkkel bejárták a tanösvényt, majd hasznos tanácsokkal gazdagodva elköszöntek a szakmai személyzettől és a többi klubtagtól.

Reményeink szerint a program jól szolgálta klubtagjaink egészségét!

Varga József



Örömtánc Domaszéken

Szalai Antal megyei elnök június 22-én, Domaszéken szervezett „Táncoljunk közösen” címmel örömtánc programot közel 200 fő részvételével. A rendezvényen a kicsik és az idősök együtt táncoltak.



Szenior élményfesztiválok

Júniusban három élményfesztivált is támogatott a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” pályázat.

Június első napján Kisteleken, 217 idős mellett több kisiskolás fiatal is részt vett az „Életet az éveknek” Nyugdíjas Klubok Csongrád Megyei Egyesülete és a Városi Nyugdíjas Klub Kistelek közös szervezésében megvalósuló rendezvényen.

A Mórahalomról, Üllésről, Bordányból, Zsombórol, Csongrád-Bokrosról, Csanytelekről, Szatymazról, Sándorfalváról, Újszentivánról és Szegedről érkezett klubok képviselői egy-egy emlékszalagot kötöttek a megyei zászlóra, ezzel is jelképezve a közösségek összetartozását.

A rendezvény egyik leglátványosabb része a közös torna és tánc volt. Ezt követően a résztvevők csatlakoztak a „Gyalogolj Velünk!” programhoz, elindult a közös városi séta.

Június 10-én, Zalaegerszegen, a „Párhuzamok Zalában” programsorozat keretében egy újabb élményfesztiválra került sor, amely a május 28-án, a Lentiben szervezett programmal kezdődött.

Ott 5-5 fős csapatokban versenyeztek az alábbi sportprogramokban: légpuskalövészet, lengőteke, darts, mólky dobás, kapura rúgás. Az örömtánc esemény a zalaegerszegi program része lett, melyhez 18 csapat és kísérik csatlakoztak. A nap közös tornával indult. A rendezvény díszvendége, dr. Bérces Edit PhD egyetemi docens, a város pro urbe díjas többszörös magyar-, Európa- és világbajnok, világcsúcstartó ultramaraton futó élménybeszámolót is tartott. Az eseményt a Kézművesek Háza kulturális programokkal támogatta. A két helyszínen összesen 335-en vettek részt a programokon.



Június végén, 27-én Balatonmárfürdőn gyűltek össze Somogy megyei klubtagjaink az élményfesztiválra.

A program itt is igazán színes volt: örömtánc Némethné Nagy Judit vezetésével, séta Balatonmárfürdő és Balatonkeresztúr községek nevezetességeinek bemutatásával Jákfalvi Szidónia vezetésével, majd úszás a Balatonban. Az eseményre 255-en regisztráltak. A magas hőmérséklet miatt a távolabbi megyékből érkező örömtáncscsoportok egy része lemondta a programot, életkoruk miatt nem mertek vállalkozni hosszabb utazásra. A tervek szerint bójától bójáig 50 méteres úszást terveztek, de ez módosult a Balaton vízének drasztikus csökkenése miatt. Izgalmasan, jól telt a nap, a résztvevők a hőség ellenére jól érezték magukat.



Örömfesztivál program Zalában

Zalában egy költségkeretből két helyszínre terveztünk „örömfesztivált”. Zalaegerszegen idei munkatervi feladatként már eleve tervezett volt egy, „Mozgásban a múlt” címet viselő és a Gébárti-tó környékére tervezett retro tókerülő teljesítménytúra program, amit kibővítettünk a pályázati feltételek szerinti három sportprogram megvalósítására. E programhoz a Lenti Térségi Szervezet is csatlakozott és vállalta három sportprogram megvalósítását. Ez a kettős megvalósítás már az előző évben bevált. Akkor és most a „Párhuzamok Zalában” elv szerint valósítottuk meg az „örömfesztivált”.

Lentiben egy kicsit előbb, május 28-án tartották a rendezvényt öt térségi klub csatlakozásával. 5-5 fős csapatokban versenyeztek is az alábbi sportprogramokban: légpuska lövészet, lengőteke, darts, mólky dobás, kapura rúgás. Emellett 83-an gyalogoltak és összesítve 382 km-t tettek meg.

Lentiben a szenior örömtáncot nem igényelték, így az a zalaegerszegi program része lett.

Ilyen előzmények után gyülekezett június 10-én a Gébárti tó partján 18 csapat és kísérőik a programra. Meghívtunk rá az önkormányzat képviselőjét, a megyei idősügyi tanács elnökét, a sajtó képviselőit és díszvendégnek dr. Bérces Edit PhD egyetemi docenst, a város pro urbe díjas többszörös magyar-, Európa- és világbajnok, világcsúcstartó ultramaraton futóját. A rendezvényt az önkormányzat által működtetett Egészséges Zalaegerszeg Program számára is megajánlottuk. Külön kihangsúlyoztuk, hogy az az Aktív Magyarország Programtól nyert pályázat támogatásával valósul meg.

Érkeztek vendégek Szombathelyről is, és a programhoz helyiséget biztosított, technikai segítséget (hangosítást) nyújtott a Gébárti-tó partján lévő Kézművesek Háza. A házban éppen népi mesterség (kovács) kurzus zajlott, de lehetőséget kaptak a örömfesztiválon résztvevő tagjaink a ház és az



ottani kiállítások megtekintésére is. A Kézműves Ház készült egy a népi mesterségekre, népművészetre épített feladatsorral is, ami vetélkedőnk részét képezte.

Az „örömfesztivál” kezdetén köszöntők hangzottak el, majd a sajtó részéről interjúk készültek, és utána Hajas Éva szenior örömtáncoktató vezényletével a résztvevők szenior örömtáncoltak. Az örömtáncba a meghívott vendégeinket is bevontuk.

Az rendezvényről felvételeket készítő tévéstáb az M1 televízió a délelőtti 11.00 órás adásában élőben közvetített képeket a táncoló résztvevőkről.

Az örömtánc után Némethné Sejber Ildikó testnevelő tartott szabadtéri tornát a résztvevők részére.

A torna után tókerülő gyaloglás következett. A résztvevők 4 km-t gyalogoltak a tó körül. A gyaloglási programot a „lila szalag” staféta részévé is tettük és a staféta átadására is sor került.

Volt zsíroskenyér parti ásványvizet frissítővel, és a csapatok két ügyességi, játékos feladatot, utána pedig három, különböző, elmét csiszoló kvíz kérdést tartalmazó feladatsort oldottak meg. A csapatok emléklapot, a helyezettek 70 év alatti és feletti kategóriákban oklevelet kaptak, és köszöntöttük a legidősebb hölgy (84,5 év) és úr (82 év) versenyzőnket.

A vetélkedőt követően dr. Bérces Edit tartott nagy érdeklődés mellett élménybeszámolót.

A zalaegerszegi Párhuzamok rendezvényen 252-en vettek részt, így a Párhuzamok Zalában, Lentiben 83 résztvevőjével összesen 335 klubtag részvételével valósítottuk meg az örömfesztivált.

A rendezvényről tudósítás jelent meg az M1 televízióban, a Zalaegerszegi Városi Televízióban, az Egerszeg Rádióban, az internetes formában megjelenő Egerszegi Hírekben, valamint nyomtatott formátumban a Zalai Hírlapban, és felkerült 61 képpel Zalaegerszeg város honlapjának képgalériájába, így a várostörténet része lett.

A második fordulót Zalalövőn július 4-én és 5-én tartjuk meg.

dr. Kocsis Gyula

a zalai szervezet elnöke

Fotók a rendezvényről a város honlapján:

https://youtu.be/EKJ03AcU_ys?si=9APJpPc2rp94vw3r

egyéni fotók Bérces Edit



Kedves Nyugdíjas Társaink!

Az Országos Kulturális Bizottság két online vetélkedő után július hónapban meghirdeti a Fotó pályázatot, ami – hogy az eddigiektől ne térjünk el – szintén online. Pályázati felhívás mellékelve, de a kulturális bizottsági tagoktól is kaptok értesítést.

Mint minden nyáron, idén július 6-án csapatépítő tréninget tartunk, kihelyezett bizottsági üléssel. Beszámolunk az I. féléves munkáról, áttekintjük a II. félévi feladatainkat. Ez a nap is – mint a többi közös üléseink, programjaink – kifejezetten jó hangulatban, kora délutáni ebéddel, beszélgetéssel zárul. Jó ilyen társakkal, tagokkal együtt lenni, együtt dolgozni!

Szecsődi Józsefné

Pályázati felhívás!

A Kulturális Bizottság 2026-ban is meghirdeti az online fotópályázatot a klubok, egyesületek tagjai részére.

A beküldendő képek témája:

„Vidám pillanatok”

Tehát elő a fantáziát! Kapjuk le a klubban, szabadban, otthon vagy bármilyen környezetben azokat a helyzeteket, amelyek jókedvet szülnek, mosolyt varázsolnak, tükröt tartanak magunk elé. Ha ilyen helyzetbe kerülünk, elő a mobiltelefont és a fotografálás esztétikai szabályai szerint örökítsük meg a feledhetetlen pillanatok.

Ezekből a kedves és emlékezetes képekből várunk pályamunkaként személyenként maximum 2 db képet, július 15-augusztus 30 között.

A beküldött képek mellett az alábbiak szerepeljenek:

- a kép címe (minden, ami a képen látható jelenetet pontosítja)
- pályázó neve, e-mail címe, telefonszáma
- a pályázó klubjának neve, megye

A képeket a fenti adatokkal együtt a remfer10@gmail.com email címre kérjük megküldeni a pályázati időn belül. A határidőn túli beérkezéseket nem tudjuk befogadni.

A pályázatok kiértékelése után a legjobbak oklevélben részesülnek, amit az ősz folyamán fogunk átadni Budapesten. A beérkezett képek felkerülnek az Országos Szövetség honlapjára.

Várjuk pályamunkáitokat szeretettel!

Országos Kulturális Bizottság



A 2025-ös pályázat díjnyertes képeiből: Zsatku Bauer Judit és Szíjártó Gáborné fotói

Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit!

Barátság Gyógy-és Wellness Szálloda***

(4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.)

2026. november 16-19. (hétfő-csütörtök)

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

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

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

Várjuk a Megnyitó eseményére táncsportok és egyéb előadók jelentkezését.

Műsoridő: max.: 10 perc

Utazás: egyénileg, szobák elfoglalása az érkezés napján **15.00 órától**, a szobák elhagyása az elutazás napján **10.00 óráig**

Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak (tartalmazza az idegenforgalmi adót is):

- Kétágyas szobában 77 500 Ft/fő/4nap (3 éjszaka)
- Egyágyas szobában 104 500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
- Junior három, illetve négyágyas apartmanban 75 000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Részvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

- Kétágyas szobában 79 500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
- Egyágyas szobában 106 700 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

- Junior három, illetve négyágyas apartmanban 77 000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

A csomagár tartalmazza:

- a svédasztalos reggelit, svédasztalos ebédet (13 és 15 óra között) és a büfévacsorát;
- az idegenforgalmi adót;
- a nyitvatartási idő alatt (07.00-20.00 óra között) a teljes wellness részleg használatát (bel- és kültéri gyógymedence élményelemekkel, váltó-, pezsgőfürdő, szauna, infrasauna, gőzfürdő), fürdőköpeny-használatot, parkolási díjat stb.
- naponta aquafitness;
- táplálkozás szakértő előadása kóstolóval egybekötve (60 perc);
- partnereink árusítással egybekötött bemutatkozása;
- esténként élőzene (18.00-22.00 óra);
- A hajdúszoboszlói program keretében vendégünk lesz egy örömtáncoktató is.

Fakultatív programok:

1. Fedezzük fel Hajdúszoboszló „múzeumi negyedét” november 17-én Nostalgiajavnattal.

A gyógyfürdőtől 1000 méterre található a **Bocskai István Múzeum**, mely három épületében hét állandó kiállításon mutatja be Hajdúszoboszló kulturális örökségét. A program mindig nagy sikert arat tagjaink körében.

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

A Fejedelmi múzeumba a Nostalgiajavnattal érkezünk a hotel udvari bejáratától indulva. A Fejedelmi Kincstár tárlatvezetéssel történő megtekintése mellett, mely 30 percet vesz igénybe, lehetőség nyílik a többi kiállítás megtekintésére. Ez a program kb. 1.5 órás. Ezt követően a Bocskai Múzeumtól a vonattal

városnézésre indulunk, mely a Barátság Hotel-hez várhatóan 12:30-ra visz vissza bennünket. A program legalább 40 jelentkező részvételével indul.

Részvételi díj: 5.200 Ft/fő (valamennyi költséget tartalmazza)

Jelentkezési határidő: 2026. augusztus 31.

2. Látogatás Nyírbátorba és Máriapócsra 2026. november 18-án

Nyírbátor történelme elválaszthatatlan a híres **Báthori családtól**, amely a 14. és 16. század között virágzó kulturális és vallási központtá emelte a települést. A város egykori dicsőségét ma is őrizik gótikus műemlékei, melyek az Alföld egyik legfontosabb történelmi helyszínévé teszik. De Nyírbátor története szorosan összefonódik a sárkányokkal is! Ha eljössz a kirándulásra, megtudod, hogyan!

Kirándulásunk során látogatást teszünk a Bátori Várkastély és Panoptikumba, megnézzük a Görögkatolikus Templomot, a Református Műemlék Templomot, a Római Katolikus Minorita Templomot. A Máriapócsi Nemzeti Kegyhelyre is látogatást teszünk, és sok más nevezetesség megtekintése is része a programnak.

A program legalább 40 jelentkező részvételével indul el.

Részvételi díj: 8.000 Ft/fő, mely összeg tartalmazza a külön busz költségét, a múzeumi belépőket, az idegenvezetés díját.

Jelentkezési határidő: 2026. augusztus 31.

Visszaigazolást küldünk 2026. szeptember 15-ig a jelentkezés elfogadásáról.

Megadjuk a számlaszámot, ahová a visszaiga-



zolásban szereplő összeget kérjük egyben befizetni!

Jelentkezés módja:

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Részvételi díj befizetésének határideje: 2026. szeptember 30.

A részvétel visszamondása 2026. október 15-ig kötbérmentes, ez időpontot követően lemondást csak indokolt esetben tudunk elfogadni, mert a rendezvényeink nagyon népszerűek.

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

Szobalisták beküldési határideje: 2026. szeptember 30.

A programra 240 jelentkezést tudunk elfogadni. A jelentkezéseket a beérkezések sorrendjében fogadjuk el.

Részletes programot október végén küldünk a résztvevőknek.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége
telefon: 06 1 327-0118,
e-mail: eletetazeveknekfesztival@gmail.com

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



Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Kérjük, olvashatóan töltse ki!

Beküldési határidő: 2026. augusztus 31.

JELENTKEZÉSI LAP

Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit!

Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda***

2026. november 16-19. (hétfő-csütörtök)

Helyszín: 4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.

Egyéni jelentkezés esetén:

Jelentkező személy neve*:

Jelentkező személy klubja:.....

Email címe: telefonszáma:

* Ide írástok az egyéni jelentkezők nevét. Az egyéni jelentkezők is tüntessék fel, hogy melyik klub tagjai, ha klubtagok.

Klub jelentkezés esetén:

Klub / csoport neve:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési cím:

Csoportvezető telefonszáma: email címe:

Rendelkezünk érvényes klubtagsági igazolvánnyal: Igen - Nem (megfelelő választ kérjük aláhúzni)

Jelentkezők száma:fő

Ebből a szövetség tagja: fő, nem tagja: fő

Egyéb kérdés: étkezés, akadálymentesített elhelyezés, a szoba lifttel történő megközelítése stb:

A program keretében szeretnél-e/szeretnétek-e valamilyen műsorszámmal bemutatkozni?

Bemutató időtartama: max. 10 perc

Fellépők száma: fő

Műsorszám címe, szerzője és előadója:

Kíséret típusa (élőzene,CD):

Szükséges technika (CD lejátszó, mikrofon stb.):

Szállást fő részére kérek
..... db egyágyas szobát
..... db kétágyas szobát
..... db Junior három-, illetve négyágyas apartmanban.

A nyírbátori kiránduláson.....fővel veszünk részt (8.000,-Ft/fő)

„Múzeumi negyed” látogatáson fővel veszünk részt (5.200,-Ft/fő)*

*Csak az előzetesen jelentkezőknek tudjuk garantálni a kiránduláson való részvételt.

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

Jelentkezés és információ itt kérhető:

Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. em. Tel:06/1/327-0118 eletetazeveknekfesztival@gmail.com,
nyugszov@hu.inter.net

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

Dátum:

.....
aláírás



Juniális az enyingi Cifrakertben

A megyei, és még azon túlról érkező nyugdíjas klubok tagjai nagy öröme az idén is megrendezték június 17-én a hagyományos Juniálist, amelynek sikeréhez a kitűnő szervezés mellett a ragyogó nyári időjárás is hozzájárult. Megtisztelték jelenlétükkel és hozzászólásaikkal az eseményt a helyi vezetők is.

A helyszínt Enying biztosította, a szervezők a megyei szervezet, a Vas Gereben Művelődési Ház, a Borostyánkő Alkotó és Színjátszó Kör, illetve a Rozmaring Nyugdíjas Klub volt. A megyei elnök köszöntője után bemutatták településüket a résztvevők, amely ismeretekből a klubok tagjai egy „Enying Kvíz” keretében mérték össze a megszerzett tudásukat.

A megyei szervezet és a fent említett klubok közösen kialakított programja adta a keretet a résztvevő szépkorúak kikapcsolódásához, beszélgetéseihez, a szórakozásához. Az együtt töltött idő, a beszélgetések, a színpadi előadások, műsorok élvezete, na meg egy finom gulyásleves mind hozzájárult a résztvevők jó hangulatához, a beköszöntő nyár megünnepléséhez.

Ahogy az illusztris vendégek megjegyezték: Fejér megye nyugdíjasai – köszönhetően a megyei szer-

vezet aktivitásának – összetartóak, szívesen vesznek részt és közreműködnek a rendezvényeken, számukra a közös programok kikapcsolódást, feltöltődést és örömet adnak.

Általános vélemény volt, hogy Enying bemutatása a körséta alatt egy nagyon jó gyakorlat a rendező klubok számára az életkörülményeik és a településük értékeinek, történelmi hagyományokra alapozott fejlődésük megismertetésére. Nagyon szép kulturális programot láthattak a résztvevők, amelyben a helyi óvodások, iskolások, táncosok, énekesek – a nagy meleg ellenére – szórakoztatták a közönséget.

A program keretében lehetőség nyílt arra is, hogy a közönség társasjátékot (Rummikub) játsszon, kézműveskedjen, és a helyi kézművesek termékeit megcsodálja, megvásárolja. Természetesen az éhesebbek és az édesszájúak számára is volt lehetőség ingyencsúszkák vásárlására.

Összességében a rendezvény az idén is sikeres volt, köszönet az enyingi szervezőknek és a megyei szervezetnek.

Gombai Nagy Károly
a Táci Nyugdíjasok Egyesület tagja

Szépkorúak nyárindító teke kupája

A Komárom-Esztergom megyei klubok június 5-én Szépkorúak nyárindító teke kupát rendeztek. Az eseményen a klubok 4 fős csapatokban indultak női, és férfi kategóriában.

A kupán 14 csapat jelent meg összesen 60 résztvevővel.

A díjakat Mészáros Melinda a Teke Klub vezetője adta át a győzteseknek.

A hölgyeknél az eredmények:

Női csapat:

1. Bányász Demokratikus Szakszervezet 2. számú csapat

2. Alsógalla, Pipikék csapata
3 Alsógalla, Csipetke csapata

Férfi:

1. Alsógalla, Buldózer csapata
2. Bajnai Nyugdíjas Klub
3. Bokod Nyugdíjas Klub

Egy nagyon vidám csapatépítő napot töltöttek el a klubok.

Szabóné Kaszás Erika

Szakmai konferencia a demencia ellátásáról

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségének Egészségügyi Bizottsága június 9-én a budapesti KULT7 kulturális intézményben rendezte meg a demencia ellátásával foglalkozó „Emlékek nyomában – Együtt a demenciával élőkkel” című szakmai konferenciáját. A résztvevőket Rauh Edit a Szövetség ügyvezető igazgatója köszöntötte.

A program Báthory Orsolya Napközi című filmjének vetítésével és a rendezővel folytatott közönségszélgetéssel kezdődött. A beszélgetés egy rendkívül érzékeny, megindító, informális interjú volt Rauh Edit vezetésével. Ezt követően Benkó Erzsébet mentálhigiénés szakember ismertette a magyarországi demenciaellátás helyzetét és aktuális kihívásait. Buda Annamária, az intézmény igazgatója a Sztrehlo Gábor Evangélikus Szeretetszolgálatban alkalmazott jó gyakorlatokat mutatta be, míg Béresné Szénási Ildikó intézményvezető a jánoshidai Szent Norbert Idősek Klubjának programjairól számolt be. Az előadásokat élénk érdeklődés kísérte, a konferencia végén pedig a résztvevők kérdéseikkel és hozzászólásaikkal kapcsolódhattak be a szakmai párbeszédbe. A rendezvény hasznos tapasztalatokat és új ismereteket adott mindazoknak, akik munkájuk vagy családi érintettségük révén kapcsolatban állnak a demenciával élő idősökkel vagy egyszerűen csak érdeklődnek a téma iránt.

Benkó Erzsébet



PHONAK
life is on

HALLÓKÉSZÜLÉK KARBANTARTÁSI HETEK JÚLIUSBAN

a Phonak márkaképviseletekben

Most átvállaljuk hallókészülékének karbantartási költségeit*!

Hallókészülékét díjmentesen átvizsgáljuk, kitisztítjuk és szükség esetén hallásához igazítjuk.

A mindennapos viselés során beszennyeződött, 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!

A hosszú élet nyomában – mit tanulhatunk a Kék Zónáktól?

Vajon mi a titka azoknak az embereknek, akik kilencven, vagy akár százéves korukban is aktív, kiegyensúlyozott életet élnek? Erre a kérdésre kereste a választ Dan Buettner kutató, aki munkatársaival együtt a világ több olyan térségét vizsgálta meg, ahol feltűnően sok a hosszú életet megélő ember. Ezeket a területeket nevezték el „Kék Zónáknak”. Ide tartozik többek között a japán Okinawa, az olaszországi Szardínia, a görög Ikária, a Costa Rica-i Nicoya-félsziget és a kaliforniai Loma Linda közössége. Bár ezek a helyek földrajzilag és kulturálisan nagyon különböznek egymástól, lakóik életmódjában számos közös vonás fedezhető fel. Nem különleges csodaszereknek vagy drága kezeléseknak köszönhetik hosszú életüket, hanem egyszerű, mindennapi szokásoknak. Többet mozognak, természetesebb ételeket fogyasztanak, szoros kapcsolatot ápolnak családjukkal és közösségükkel, valamint fontosnak tartják, hogy minden napjuknak legyen értelme és célja. A kutatások szerint ezek a tényezők nemcsak az élettartamot, hanem az egészségben eltöltött éveket is növelhetik. A jó hír az, hogy ezek közül sok szokás bárki számára elérhető, életkortól függetlenül. Már néhány apró változtatás is hozzájárulhat ahhoz, hogy energikusabbnak és kiegyensúlyozottabbnak érezzük magunkat. A Kék Zónák példája arra emlékeztet bennünket, hogy az egészséges öregedés nem egyetlen nagy döntésen múlik, hanem a mindennapok apró választásain. A következő hetekben hírlevelünkben sorra bemutatjuk ezeket a szokásokat, és azt is, hogyan alkalmazhatjuk őket saját életünkben.

A hosszú élet kilenc titka – apró szokások, nagy eredmények

A Kék Zónák kutatói azt tapasztalták, hogy a hosszú életet élő emberek mindennapjaiban kilenc közös szokás figyelhető meg. Ezeket nem tudatos egészségprogramként követik, hanem természetes életformaként élik meg. Az első a rendszeres, természetes mozgás: sokat sétálnak, kertészkednek, házimunkát végeznek, vagyis nem ülnek hosszú órákon át. A második a mértékletesség az étkezésben, hiszen általában nem esznek jóllakásig, hanem időben abbahagyják az étkezést. Táplálkozásuk főként növényi alapú, sok zöldséget, hüvelyeset és tel-



jes értékű gabonát fogyasztanak. Fontos szerepet kap a stressz csökkentése is; minden közösségnek megvannak a maga hagyományai a pihenésre, az imára, az elmélkedésre vagy a közös beszélgetésekre. A hosszú életű emberek többségének világos életcélja van, amely minden nap motivációt ad számukra. Erős családi kapcsolataikat egész életükben ápolják, és az idősebb generáció megbecsült helyet foglal el a közösségben. Baráti társaságaik is aktívak, hiszen olyan emberekkel veszik körül magukat, akik ösztönzik egymást az egészséges életmódra. A kutatások szerint a közösséghez tartozás érzése legalább olyan fontos lehet, mint a helyes táplálkozás vagy a mozgás. Ezek a szokások nem igényelnek különleges eszközöket vagy nagy anyagi ráfordítást, mégis jelentősen hozzájárulhatnak az egészséges időskorhoz. A Kék Zónák példája azt üzeni, hogy a hosszú élet titka nem egyetlen csodaszemben rejlik, hanem sok apró, jó döntés következetes megélésében. A következő részben azt járjuk körül, hogyan segítheti a természetes mozgás a testi és lelki egészség megőrzését idősebb korban.

Mit vihetünk haza?

- Mozogjunk minden nap, akár csak egy rövid sétával;
- Étkezzünk mértékkel, és részesítsük előnyben a növényi alapú ételeket;
- Ápoljuk családi és baráti kapcsolatainkat;
- Keressünk minden nap egy kis időt a pihenésre és a feltöltődésre.

Benkó Erzsébet



Séta az orvossal

Komárom-Esztergom megyében a táti közösségi séta vezetője dr. Nagy Katalin doktornő, aki életmód váltásra hívta fel a figyelmet Tát városában májusban és júniusban kijelölt útvonalakon megtervezett sétákkal, gyalogló programmal. A program célja a mozgás népszerűsítése; a gyaloglás hasznos segítség az aktív életmódban, valamint közös beszélgetés séta közben.

A Táti Bányász Nyugdíjas klub tagjai szívesen csatlakoztak a felhíváshoz. Saját tapasztalatunk szerint motivál a természetben való séta és a beszélgetés, az úton megtett kilométereket róva, sok hasznos tanáccsal ellátva.

A gyaloglás jót tesz a szív- és érrendszernek, jó hatással van a stressz és depresszió leküzdésében. A magas vérnyomás, valamint a csontritkulás és az ízületi fájdalmak csökkentésére is pozitív hatással van.

Öröm volt részt venni a programban, és megtapasztalni, hogy a Táti Bányász Nyugdíjas klub tagjai milyen aktívak, összetartóak és nyitottak az új élményekre. Az ilyen élmények nem csak a kikapcsolódásról a közös programokról szólnak, hanem a találkozások örömről és a közösségek erősítéséről, a tapasztalatok megosztásáról is nem csak a helyi, de más nyugdíjas klubok tagjai számára is.

Séta után úgy váltunk el a boldog nap jegyében, hogy újra találkozunk.

Kecskeméti Antalné
klubvezető, Tát



A nemzeti összetartozás napján

A soproni Lővér Nyugdíjas Klubban június 4-én ünnepeltük A nemzeti összetartozás napját. A nyugdíjasok műsorukkal, dr. habil Tóth Imre phd meghívott vendég érdekes beszédével, a Soproni Pendelyes Kulturális egyesület pedig tánccal, zenével tette emlékezetessé napunkat.

Köszönjük a szervezést, Tóth Évának, a Jereván TR önkormányzat elnökének, valamint dr. Koltai Miklósnénak, a Lővér Nyugdíjas Klub vezetőjének. A szép és megható műsorért Kovácsvölgyi Gábort illeti dicséret. Köszönet Kincses Máriának, aki saját versét adta elő. És köszönet az összes szereplőnek, technikai munkatárnak és mindenkinek, aki hozzájárult a műsor sikeréhez.

Kovácsvölgyi Gábor

Elköszöntünk Bicsákné Brenner Anikótól

Anikó három éve zaklatott körülmények között vette át a Csömödéri Csertamenti Nyugdíjas Klub elnöki tisztét. Még aktív, dolgozó, tanár volt a Lenti Gönczi Ferenc Gimnáziumban. A nők 40-nel ment nyugdíjba és nevelői tapasztalataival felvértézve nagy odaadással alakította, formálta a csömödéri nyugdíjasklub mindennapjait. Vezetésével a klub rendszeresen részt vett a térségi nyugdíjasklubok rendezvényein, maguk is szerveztek ilyeneket. Ott voltak a település közösségi életében, ápolták és alakították községük hagyományait.

Hirtelen tört rá a kegyetlen betegség és mire felismerték, már nem volt lehetőség a gyógyulásra. Fiatalon, 63 évesen ment el... Férje és fiai mellett gyászolják klubtársai, és mindazok, akik ismerték kedves személyiségét.

Nyugodj békében Anikó! Emlékedet megőrizzük!



Ausztriában raftingoltak az oroszlányi Örökifjak



A hétvégét Ausztriában töltöttük. Molnár Csabával raftingolni indultunk a Salza folyóra — nem először. Útközben csodálattal néztük a gyönyörű tájat. Elsőként a Grüner See tavat kerestük fel, melyben igen lecsökkent a vízszint a hőség és a csapadékhiány miatt. Ebéd után indultunk szálláshelyünkre, Grossreiflingbe. Vacsora előtt felkerestük Gallenstein kővár romjait. Óriási élmény volt a vadvízi evezés (12 km), melyet Roy, a gájd tett még emlékezetesebbé. A program folytatásaként Gams település felett, a kanyon hatalmas sziklafalai között 6 km-t sétálva hallgattuk a víz csobogását. Fagyizás után grill vacsora várt bennünket. Irénke névnapj köszöntésével ért véget a nap.

Vasárnap reggel hazafelé útközben még megálltunk a Leopoldsteiner See hegyi tónál, majd Erzbergnél, ahol vasérc kitermelése miatt lebontják a hegyet. Sopronig csodálattal néztük a tájat.

Felejthetetlen élménnyel tértünk haza. Nagyon köszönjük Csabának a szervezést, szuperül éreztük magunkat. Úgy gondolom, folytatás következik.

Cserna Andrásné



Jókedv, birkagulyás, aranyló húsleves és házi rétes

Vidám Juniális Tiszaalpáron

Június 13-án ismét étellel, muzsikaszóval és felhőtlen nevetéssel telt meg a tiszaalpári Kádár Lajos Községi Ház udvara. A helyi Kádár Lajos Nyugdíjas Klub szervezésében a megvalósult Juniális megmutatta, hogy a közösség ereje és a vidámság minden korosztályt közelebb visz egymáshoz.

A rendezvény ünnepélyes megnyitóval vette kezdetét, ahol a házigazdák és a meghívott díszvendégek köszöntötték az egybegyűlteket. Elsőként Hegyi Sándorné klubvezető köszöntötte nagy szeretettel a megjelenteket, hangsúlyozva a személyes találkozások és a közös kulturális gyökerek fontosságát. Őt követte Ágoston Béla, Tiszaalpár polgármestere, aki beszédében kiemelte a szépkorúak tevékeny, iránymutató szerepét a nagyközség kulturális és közösségi életében. A megyei szintű összefogás és elismertség jeléül Hideg István, az „Életet az éveknek” Egyesület Bács-Kiskun megyei elnöke is üdvözölte a klubtagokat, elismerve a tiszaalpári közösség példaértékű, hagyományőrző szervezőmunkáját.

Az ünnepélyes köszöntőket követően a hangulatot tovább emelte a Bársony Mihály Népdalkör színvonalas fellépése, amely méltó módon alapozta meg a rendezvény kulturális programjait.

Az ünnepi gondolatok után az ingyencsége volt a főszerep. A megjelent vendégek asztalára ízletes, aranyló húsleves és hagyományos, fenséges birkagulyás került, amelyet az elmaradhatatlan és közkedvelt finom házi rétesek követtek, tökéletesen megalapozva a délutáni programokhoz szükséges energiát és a kiváló hangulatot.

Az ebédet követő csendes pihenő és kellemes ejtőzés után a kultúráé és a színpadi produkcióké lett a főszerep. A műsorvezetők felhívták a figyelmet arra, hogy a nyugdíjas klubok ilyenkor mutathatják meg igazán a tagjaikban rejlő legféltettebb kincseket. A hangulatot egy gyönyörű gondolat indította útjára:

„Tele van világunk kincsekkel, csodákkal,
Szeretetlenben oldott isten-mosolyával,
Csupán a figyelmet jól kell fókuszálni,
Hagyni a lelkünket kisgyermekké válni!
A legnagyobb kincsünk, az maga az élet,
És ha napjaidat megnyílt szívvel éled,
Ha hála, s szeretet melegíti lelked,
A csodák ösvényét sikerült meglelned.”

A felhívásnak eleget téve a környékbeli és helyi klubok igazán kitettek magukért, bebizonyítva a közönségnek, hogy a kor valóban csak egy szám, a



jókedv, a zene és a tánc pedig örökké fiatalon tartja a lelket. Azért, hogy a műsorok a szabad ég alatt is kristálytiszta szólnak, arról a nap folyamán Kerekes András gondoskodott a hivatásos hangosítással.

A színes színpadi programok sora a házigazda Kádár Lajos Nyugdíjas Klub jóvoltából egy meghitt és rendkívül látványos nyitótáncsal vette kezdetét, amely azonnal elvarázsolta a közönséget. Ezután szintén a klub tagjai léptek színpadra: Barna Piroska és Pintér Sándor fergeteges humoros jelenete csalt őszinte mosolyt és kacagást az arcokra. A nevetést követően a Városléti Napsugár Nyugdíjas Klub hozott szívhez szóló, dallamos énekes blokkot, amely szép emlékeket idézett fel a jelenlévőkben, majd a Pálmonostori Monostori Nyugdíjas Klub egy újabb kiváló, rekeszizmokat megmozgató vidám előadással folytatta a sort. A hangulat ezt követően is magas szinten maradt, köszönhetően a Bokrosi Kossuth Nyugdíjas Klubnak, akik garantált jókedvvel és egy újabb humoros produkcióval szórakoztatták a közönséget. Őket követte a kiskunfélegyházi Petőfi Sándor Bajtársi Egyesület, amelyet a színpadon Hideg István képviselt; előadásában fülbemászó katonadalok és közismert énekek nyerték el a hallgatóság tetszését. A vidámság áradása ezután sem állt meg, hiszen a Kádár Lajos Nyugdíjas Klub egy újabb fergeteges humoros blokkal gondoskodott arról, hogy senki se távozzon mosoly nélkül. Végül, a kulturális kavalkád méltó zárásaként, a helyi Árpád Fejedelem Nyugdíjas Klub tagjai varázsozták el a közönséget egy ritmusos és magával ragadó táncelőadással.

A szépkorúak produkcióit végig hatalmas vastaps, hangos nevetés és közös éneklés kísérte, bizonyítva, hogy a nyugdíjas klubokban nemcsak az évek, hanem a tehetség és az életöröm is folyamatosan gyűlik.

A kulturális műsor végeztével egy igazán meghatározó pillanatra került sor: a szervezők név szerint szólí-

tották és felhívták a színpadra a nap fenséges ebéd-jének felelőseit, a mesterszakácsokat. A közönség vastapsa kíséretében köszönték meg Konfár László, Fazekas Zoltán, Góg Mihály és Góg Mihályné áldozatos és kiváló munkáját, akik a szabad ég alatt, üstökben készítették el a finomságokat a vendégseregnek. Külön nagy köszönet és elismerés járt a Kádár Lajos Nyugdíjas Klub tagjainak is, akik szorgos kezeikkel a fenséges, hagyományos házi rétest sütötték erre az alkalomra.

A hivatalos program lezárultával azonban korántsem ért véget a délután. Az udvar zöld gyepje pillanatok alatt szabadtéri táncparketté alakult, és kezdetét vette a kötetlen, vidám mulatás. A talpalávalóról és a nagyszerű hangulatról Illés István és zenész barátja gondoskodtak, akik fülbemászó slágerekkel, örökzöld dallamokkal táncoltatták meg a jókedvű vendégsereget a kellemes nyári időben.

A rendezvény végén a jelenlévők egy emberként érezhették a nap jelmondatának igazságát: „Az élet nem attól szép, hogy hány év telt el, hanem attól, hogy mennyi szép emléket gyűjtöttünk közben. Ma ismét gazdagabbak lettünk.”

Az eseményt megtisztelte jelenlétével a Városházi Napsugár Nyugdíjas Klub, a Balotaszállási Vidám Ősz Nyugdíjas Klub, a Kiskunfélegyházi Petőfi Bajtársi Egyesület, a Pálmonostori Monostori Nyugdíjas Klub, a Kunszállási Arany Alkony Nyugdíjas Klub, a Bokrosi Kossuth Lajos Nyugdíjas Klub, Tiszaalpárról az Árpád Fejedelem Nyugdíjas Klub és a Nyugdíjas Baráti Kör.

A 2026-os tiszalpäri Juniális a finom falatokkal, a színpadi kincsekkel és az udvari közös tánccal egy felejthetetlen, lélekemelő közösségi élményként vonul be a helyi krónikákba.

Az ünnepség keretében került sor a vándorzászló átadására melyet a Balotaszállási Nyugdíjasklub hozott el, melyet a község jelző táblájánál vettek át. 1 km-t gyalogoltak 8-an, tehát összesen 8 km-es távot gyalogoltak.

Herczeg László sport és szabadidő felelős

Fotók: Rokolya Evelin és Víglási Krisztina



Mezítlábaskaland Ebergényben

A Zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület Gyalogló Csoportjának 17 tagja ma különleges kiránduláson vett részt: ellátogattunk az ebergényi Táncoslapi Füves Portára és a Meztállás Kertbe.

Már érkezéskor magával ragadott bennünket az idilli környezet, a friss levegő és a természet közelsége. Ahogy lekerültek a cipők, sokunkban felidéződtek a gyermekkor emlékei, amikor még természetes volt, hogy mezítláb szaladgáltunk a kertben vagy az udvaron. Nemcsak nosztalgiáztunk, hanem a mezítláb járás jótékony hatásaival is megismerkedtünk. Tagjaink nyitottan és kíváncsian vetették bele magukat a különféle talajok felfedezésébe. Gyalogoltunk murván, tobozokon, nagy és apró kavicsokon, homokon, fapelületen, sőt még olyan ösvényeken is, amelyek próbára tették talpunk érzékenységét. Volt, aki bátran lépkedett, mások pedig néha vicces grimaszokkal jelezték, hogy egy-egy kavics bizony „túl lelkesen” masszírozza a talpat.

A programból a hagyományőrzés sem maradhatott ki: a szentiváni szokások jegyében rozsmaringgal való suhintásban is részünk volt, amely vidám perceket szerzett a résztvevőknek.

A nagy mezítlábaskalandozás után különösen jól esett a „varázssital”, vagyis a hűsítő bodza- és meggyszörp, amely hatékonyan oltotta szomjunkt és új energiával töltött fel bennünket. Egy tartalmas, élményekben gazdag délelőttöt tölthettünk együtt, amely nemcsak a lábainkat, hanem a lelkünket is felfrissítette, miközben 3,5 km-t gyalogoltunk közösen.

Vidovicsné B. Erzsébet

„Tarka kötényben libben a nyárlány, napsugár csillan illatos fátylán”

Nyárköszöntő Rába-party

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetséghez tartozó Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület tagjai június 12-én a Rába folyó festői partján, az Alpokalja kemping árnyas fái alatt tartották hagyományos nyárköszöntő programjukat. A rendezvényen a gazdag kulturális programok, a gőzölgő bogrács-gulyás és egy elképesztően szoros szellemi kvíz játszotta a főszerepet.

Bevezetésként Csörnyi Ági egy hangulatos nyárköszöntő verssel, a Békefi Antal Népdalkör pedig vidám Rába-menti népdalcsokkal alapozta meg a délután hangulatát. Fábíán Béláné az egyesület elnöke köszöntötte a vendégeket, a fellépő csoportokat és nem utolsósorban az egyesületi tagokat. Köszöntőjében beszélt többek között arról, hogy az orvostudomány és technika fejlődésének köszönhetően napjainkban az emberek egyre magasabb kort élnek meg, amit tágabb és szűkebb környezetünkben, városunkban is tapasztalhatunk, és ez örömdetes jelenség. A kutatások viszont azt is mutatják, hogy sajnos egyre több a magára maradt, társak nélkül élő idős ember, akik számára nem kis gondot jelent az egyedüllét és a társtalanság. Ilyen gondokon tud segíteni az olyan jól működő közösség, mint a Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület, melynek tagjai e rendezvény alkalmával is megerősítették, hogy a kortársakkal való személyes találkozások, beszélgetések, információk és tapasztalatok cseréje, a változatos közös programok rendkívül fontosak e korosztály számára. Beszédében kitért az egyesület legfontosabb céljaira, megemlítve a létszámemelést, a fiatal nyugdíjasok bevonását. Egyéb célkitűzésként fontosnak tartja, hogy az egyesület keretén belül – az eddigi szakmai csoportokon kívül – alakuljon meg egy szenior örömtánc csoport is, melynek több pozitív hatása mellett legfontosabb előnye a demencia megelőzése. Beszélt arról, hogy a szenior örömtánc kifejezetten az idősebb korosztály számára kifejlesztett kíméletes mozgásforma, amely ötvözi a testmozgást az agytornával, ezért nagy jelentőséggel bír az aktív időskor fenntartásában, a testi-szellemi frissesség megőrzésében és legújabb kutatások szerint eredményesen késlelteti a demencia kialakulását.

Az elnöknő beszéde után egymást követték a szórakoztató produkciók a kemping szabadtéri színpadán. A Békefi Antal Népdalkör Rába-menti népdalaival azonnal megalapozta a rendezvény emelkedett, mégis közvetlen hangulatát. Őket követte a Napraforgó Társulat két színjátszója, Varró Istvánné és Cséve Ferencné, akik a pletykás szomszédasszonyok humoros, vidám jelenetével neveltették meg a közönséget. A színjátszók két férfitagja pedig arról győzte meg a hallgatóságot, hogy miért jó, vagy éppen nem jó nyugdíjasnak lenni. Őket követte a Rozmaring tánccsoport és Gyöngyi Szenior táncosai. Az elnök asszony invitálására az egyesület tag-



jai is szép számmal bekapcsolódtak az örömtáncba. Jól megválasztott zenéjükkel, lendületes, koreográfiált mozdulataikkal látványos produkció alakult ki, kellemes hangulatot varázsolva a Rába-partjára.

A kulturális szórakoztató programokat követően memóriajáték következett. Az elgondolkodtató, zenés emlékeket felidéző retro kvízen 10 csapat, illetve asztaltársaság vett részt. A feladatlapon közismert slágerek számait kellett az előadójukkal párosítani. A pontokért folyó harc szoros eredményt hozott. A képzeletbeli dobogóra végül a Partiarokk csapata, a Rozmaring csapat, Hegedűsék, Marcsirénék, Csaszíék, valamint Trifuszék és Ódorék asztaltársasága állhatott fel. A versenyzők jó memóriáját az is bizonyította, hogy csupán néhány ponttal maradtak le mögöttük a Kézis lányok, Rigó és a Csibeszáj csapat tagjai.

Mindezen programok végére elkészült a tökéletes bogrács-gulyás Merkli Ági és csapata jóvoltából. A finom gulyás elfogyasztása után a felhőtlen szórakozásé lett a főszerep. A keverőpult mögött DJ Zoli állt, aki pontosan tudta, mi kell a jelenlévőknek. Az örökzöld slágerek és a pörgős retro dallamok hatására a kemping rögtönzött táncparkettje pillanatok alatt megtelt. A szépkorúak bebizonyították, hogy a kor csak egy szám: olyan fáradhatatlan energiával ropták a táncot a szabad ég alatt, amit a fiatalabbak is megirigyelhettek volna. A Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület Nyárköszöntője az Alpokalja kempingben nemcsak a szórakozásról, hanem a közösség erejéről és az összetartozásról is szólt.

Zárásként az elnöknő köszönetet mondott a szervezőknek, a délelőtti előkészületekért az egyesület férfitagjainak, a műsor előadóinak és a lebonyolításban közreműködőknek. A rendezvény végén a résztvevők széles mosollyal az arcukon, élményekkel gazdagodva köszöntek el egymástól és a Rába-parttól. Mindannyian megfogadták: jövőre ugyanitt, ugyanilyen jókedvvel folytatják a hagyományt. A nyár hivatalosan is elkezdődött!

Csörnyi Zoltánné

Félévet záró klubvezető értekezlet

Klubvezetői értekezletet tartott a nyugdíjasok „Élet az éveknek” Komárom-Esztergom megyei szervezete.

Troják Frigyes elnök köszöntötte a megjelent klubok képviselőit, valamint Romanek Etelkát, a vármegyei közgyűlés alelnökét, aki az Idősügyi Tanács legutóbbi ülésének döntéseiről számolt be. Az elnök beszélt arról is, hogy az elmúlt évek tapasztalatai alapján bebizonyosodott, hogy jól működik a kapcsolat településeink önkormányzata és a nyugdíjas klubjaink között. Elhangzott, hogy a szervezet programjai sokszínűek voltak az esztendő első felében. Többek között a sportrendezvények, tekebajnokság, nőnap ünnepség, regionális költészet napi program sorozatok, valamint a nagyszabású Dunántúli Pünkösdi dalostalálkozó fűszerezte azokat.

Az éves munka részeként értékelték az Aktív Magyarország program keretei között megvalósult eseményeket. A „lila szalag” program megyei megrendezése is sikeresen zárult.

A második félév hasonlóan mozgalmasan és sportosan alakul majd a tervek szerint. A klubtagok részt vehetnek a megyei sportnapon vagy az országos gyalogló napokon, netán a Turul-túrán is. Bajnán regionális találkozót szerveznek, míg a média szerelmeseinek fotó pályázatot írnak ki.



Ünnepségre is lesz lehetőség az esztendő második felében. Több megyei klub fogja megünnepelni kerek évfordulós születésnapját. Előttünk az út, feladatokkal kikövezve. Bizakodva tekintünk előre, a szervezeti munkák megvalósítására. Addig még lesz egy kis nyár, pihenés vakáció mindenki számára.

Belkovics Mária
kulturális alelnök



Varrjunk a szabadban!

A tatabányai Forgó Orsók Foltvarró Egyesület csatlakozott az országos „Varrjunk a szabadban!” című programhoz. Hagyományainkhoz híven június harmadik szombatján mi is varrtunk a szabadban. A Puskin Művelődési Ház árnyas udvarára telepedtünk le.

Nagyon örömkökre a városban működő másik foltvarró csoport, a Foltvarázslók is benéztek hozzánk. Sőt, a városból mások is érdeklődtek a rendezvény iránt.

Nem is tudták végig enni, illetve varrni a menüt, annyi mindennel készültünk. Igazán remek délelőttel ünnepeltük a varrást és a közösségi vidám és hasznos, szorgos összejevetelt.

Krüpl Edit



A mátészalkai Reuma Klub május 17. és 23. között Erdélybe látogatott

30 éves jubileum

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület 2026. június 12-én betöltötte a 30-at. Emberéletben is szép szám, hiszen ennyi idő alatt kapcsolatok bomlanak szét, de az egyesület jóban-rosszban összetartva 30 éve működik. Így aztán ünnepséget rendeztek e jeles napon, meghívott vendégekkel, akikkel már régóta tart a jó kapcsolat, és egyebként is milyen ünnep az, ha nincs kivel megosztani örömeiket.

Köszöntőkkel, majd kulturális műsorral kezdődött a rendezvény, amelyet vacsora követett. Az étel elfogyasztása után voltak, akik nosztalgiáztak kicsit, miközben megkezdődött a mulatság, és táncra perdültek sokan. Ehhez Horváth Sándor szolgáltatta a talpalávalót.

Összeségében elmondhatják, egy jól sikerült estét tudhatnak maguk mögött az egyesület tagjai.

Kissné Horváth Júlia



Falunap Petőházá

Az egyesület kórusa a művelődés-szervező felkérésére június 5-én a Falunap, illetve a Fotókiállítás megnyitóján néhány népdalt énekelt el, ezzel is emelve az est színvonalát.

Másnap, 6-án a Falunap délutánján, ahogy ez már az egyesületnél hagyomány, lángossal kínálták a megéhezett vendégeket. Az idei év csúcstot döntött, mivel 20 kg lisztből készült a lángos, és folyamatosan sor állt a standnál. A csapat fáradtan indult haza, valószínű, hogy senkit sem kellett elringatni.

K.H.J.



Építsük együtt az ezüstkorúak gondoskodóhálózatát

100 tagunk válhat a hálózat pillérévé – jelentkezési sorrendben, kedvezménnyel

Nagyszerű együttműködés kezdetéről számolhatunk be, amely az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége és a székesfehérvári Silver Age Factory Nonprofit Kft. között jött létre.

Az ezüstkor, vagyis az idősödés területén működő társadalmi vállalkozás elindítja a Silver Asszisztens gondoskodószolgálatot és országos hálózatba szervezi azokat, akik a képzésük elvégzését követően sikeres vizsgát tesznek.

Silver Asszisztens bárkiből lehet, aki képes együttérző, az emberi méltóságot tiszteletben tartó jelenléttel segíteni, és partneri viszonyt kialakítani egyedül élő idős emberekkel. Nem szükséges diploma, szociális vagy egészségügyi szakképzettség és gyakorlati tapasztalat sem ezekről a területekről. Emberség, nyitott gondolkodás, jó kommunikációs képesség és aktív figyelem – ezek viszont nélkülözhetetlenek a programot fejlesztő szakemberek szerint. Az online képzést úgy alakították ki, hogy azt bárki könnyen elvégezhesse otthonról. A mintegy 2,5 órnyi videós tartalmat 6 modulra osztották, így az asszisztensi feladatkörrel, a szociális ellátórendszer alapjairól, a saját önálló szolgáltatás felépítéséről és működtetéséről, a szolgáltatói kommunikációról, az adatkezelésről, a marketingről és a hálózati működésről szerezhetnek ismereteket a résztvevők saját tempójukban, akár többször is visszanezve az egyes részeket. Nyomtatható jegyzetfüzet is jár a képzéshez, ami elsősorban arra készíti fel, hogy önállóan és a jogszabályoknak megfelelően (tehát nem feketén!) képessé váljanak a hallgatók elindítani önálló, egyszemélyes szolgáltatásukat. Nem kötelező vizsgát tenni, de a jegyzetfüzetben minden megtalálható, amit az online vizsgatesztben kérdeznek. A legfontosabb, hogy ez nem ápolói vagy háztartási-házigondozási munka, hanem társas és tevékeny jelenlét a minőségi életidő megteremtéséhez, az elszigeteltség, a magány oldásához. A gondoskodószolgálat honlapján – <https://silverasszisztens.hu> – nagyon sok hasznos információ olvasható erről az egyedülálló kezdeményezésről.

Megállapodásunk értelmében a Silver Age Factory most tagjaink számára lehetővé teszi, hogy 50%-os kedvezménnyel, személyenként mindössze 14.350 Ft-ért vegyenek részt a képzésen. Szervezetünk összesen 100 db kupont kap a nonprofit vállalkozástól, amit jelentkezési sorrendben adunk át azoknak a tagjainknak, akik legalább 10 ezer lakosú településen élnek. Ezzel a lehetőséggel július végéig tudunk élni, mert erre a 100 főre alapozva további együttműködést tervezünk, amit az Ezüstgazdaság Expókon szeretnénk bejelenteni.

Hegyesiné Orsós Éva elnök
„Életet az éveknek” Országos Klubszövetség

Farnady Judit ügyvezető
Silver Age Factory Nonprofit Kft.

Hotel Solar Nagyatád

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

Szeretettel várjuk!



Drávamenti Túra és a Solar

Engedjék meg, hogy az üdülésüket egy csodahellyel egészítsük ki!
Fedezzék fel velünk a Duna-Dráva Nemzeti Park kincseit!
Utunk először Vízvárra a varázslatos ártéri erdőbe vezet,
majd a Dráva-parti séta után előkerül a Solar piknik kosár is!
Ezt követően Drávaszentesen ellátogatunk a Drávakapu
Bemutatóközpontba

Időpont: 2026. augusztus 30. -
szeptember 2. között

A csomag tartalma:

- 3 éjszaka szállás félpanzióval
 - 1 db egész napos gyógyfürdő belépő
 - 1 alkalommal autóbuszos 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)

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

69.800 Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó : 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár : 5000 Ft/éj

Nyárázó Üdülés

egy kis Balatonparttal fűszerezve

Töltődjön fel a Hotel Solar kényelmében augusztus végén IS!

Somogyi élményvarázssal készültünk,
ahol helyet kap a híres buzsáki hímzés,
a Balaton panorámája és az elmaradhatatlan strandolás

Időpont: 2026. augusztus 30. -
szeptember 2. között

A csomag tartalma:

- 3 éjszaka szállás félpanzióval a Solar klimatizált prémium-szobáiban
 - 1 db egész napos fürdő belépő
 - 1 alkalommal autóbuszos kirándulás (idegenvezetővel)
- (Úti cél:



Buzsák : Skanzenlátogatás, betekintés a hímzés világába,
Fonyód - séta, fürdőzési lehetőség)



Részvételi díj: 72.900 Ft/fő + IFA

(az ár tartalmazza a belépődíjat)

Kedvezményes részvételi díj
(5% kedvezmény a szállás és a félpanzió árából,
a programárból nem): 68.800 Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó : 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár : 5000 Ft/éj

Erdei izgalmak

- avagy somogyi szarvasbőgés

Időpont : 2026. szeptember 27-
30. között

A csomag tartalma:

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



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



Részvételi díj : 72.900 Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár : 5000 Ft/éj

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

Nagyi RELAX

avagy a macska jöhet, de az unoka nem 😊



Ez a 4 nap csak Önökről szól!

Töltődjenek fel nálunk,
pihenjék ki a nyári munkálatokat és az
unokás izgalmat!

A nagyatádi gyógyvíz csodatévő ereje, a teljes felfrissüléshez
egy masszázs,
ezután egy színvonalas est, ahol az üdülés kiteljesedik

Időpont: 2026. szeptember
2 - 5. között

A csomag tartalma:

- 3 éjszaka szállás félpanzióval a Solar prémiumszobáiban
- 1 db egész napos gyógyfürdő belépő
- 1 alkalommal masszázs
- Egy különleges este meglepetés sztárvendéggel (színvonalas előadás)



Részvételi díj : 72.900 Ft/fő + IFA

Kedvezményes részvételi díj
(5% kedvezmény a szállás és a félpanzió árából,
a programárból nem): 69.800 Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó : 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár : 5000 Ft/éj

Maradj aktív, és gyűjtsd a kilométereket Berkemann lábbeliben!

Több éve tart már az együttműködés a Berkemann és a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége között. Az anatómiai talpkialakítású, prémium minőségű lábbeliket készítő Berkemann számára nagyon fontos az idősebb korosztály lábának egészsége, éppen ezért rendszeresen részt vesznek rendezvényeinken. Ezeken a találkozók, valamint a berkemann.hu weboldalon a klubunk tagjainak lehetőséget biztosítanak arra, hogy jelentős kedvezménnyel vásároljanak Berkemann lábbelit.

Vitaminok, ásványi anyagok, megfelelő táplálkozás, mozgás, elegendő alvás: ez mind ott szerepel a listánkon, ha az egészséges életmódra és a betegségek megelőzésére gondolunk. De vajon eszünkbe jut-e, hogy mennyire fontos, hogy vigyázzunk a lábunkra? Legtöbbször csak akkor, ha már itt-ott fáj.

Legyen kényelmes a cipőd és az ágyad, mert ha nem az egyikben vagy, akkor a másikban – tartja a mondás. Sokakat az évek múlásával egyre jobban megviselnek a lábdeformitással járó fájdalmak, sajnos a derekuk és az ízületeik. Talán kevesen tudják, hogy a megfelelő lábbeli viselésével megelőzhetők ezek a problémák, illetve korrigálhatók a már kialakult elváltozások.

Milyen a jó cipő?

Vajon mire kell odafigyelnünk akkor, amikor lábbelit választunk? A cipő talpa ne legyen se nagyon kemény, se nagyon puha, tehát legyen rugalmassága, és legyen rezgéscsillapító hatású. Fontos, hogy kényelmes legyen a lábbeli, tökéletesen illeszkedjen a lábra, ne nyomja sehol sem. Legyen megfelelő a hossza, ne legyen szűk az orra, és legyen benne a



lábujjnaknak elegendő hely. Ami nagyon lényeges, hogy legyen benne egy megfelelő alátámasztást biztosító talpbetét hossz- és harántboltozati emelővel. Ilyenek a Berkemann lábbelije, amik kiválóan alkalmasak a láb egészségének megóvására.

Miben rejlik a Berkemann titka?

A kulcs a több mint 140 éves tradícióban keresendő, hiszen a Berkemann-nál alapérték az anatómiai talpkialakítás. A lábbelik lelke egy olyan a talpbetét, ami követi a talp vonalát, megfelelő alátámasztást és súlyelosztást biztosít, így tehermentesíti a lábat, az ízületeket és a gerincoszlopot.

A negyven országban kedvelt márka papucsai, cipői és szandáljai kiváló minőségű alapanyagokból, rendkívül sok kézi munkával készülnek. A cipész-mesterek legalább 120 alkalommal vesznek kézbe minden pár Berkemann lábbelit, mire az elnyeri végleges formáját. Ráadásul 30 éve minden pár Berkemann hazánkban, Kiskunfélegyházán készül.

Tedd próbára

a Berkemann kényelmét!

Szeretnéd te is megismerni a Berkemann életérzést? Lépj bele a prémium minőségű lábbelikbe, és érezd meg azt, hogy milyen, ha egészséges lábbelit viselsz! Rendezvényeinken rendszeresen találkozatsz a Berkemann munkatársaival, és ezeken az alkalmakon jelentős kedvezménnyel vásárolhatsz lábbelit. Ha mégsem tudsz ott lenni személyesen a programjainkon, akkor se bándkj! A 10.000 forint értékű kupon – amit a megyei elnöködtől kérhetsz el – online is beváltható a berkemann.hu weboldalon. Emellett pedig már az elektronikus tagsági kártyával is igénybe veheted a kedvezményt.



Indulj el te is az aktív mindennapok felé vezető úton! Gyűjts rengeteg élményt Berkemann lábbeliben!



Amikor a tudomány mesévé válik

Bemutatták a TETT-mesepályázat legújabb antológiáját

Ünnepélyes keretek között júniusban mutatták be a Magyar Természettudományi Múzeumban a **Richter TETT: Te és a Természettudományok – mesés történetek** pályázat legújabb mesekönyvét. A kötetbe a szakmai zsűri 75 fiatal szerző történetét válogatta be a közel 700 pályaműből.

A Richter TETT: Te és a természettudományok – mesés történetek egy **országos mese- és történet-író pályázat általános és középiskolás diákok számára**, amelyet a Richter Gedeon Nyrt. hívott életre szakmai együttműködő partnerként bevonva a Szabó Szabolcs Alapítványt. A pályázat fővédnökei Döbrentey Ildikó és Levente Péter művészházaspár. A program 2021-ben indult azzal a céllal, hogy **a fiatalok a kreatív íráson keresztül közelebb kerüljenek a természettudományokhoz**, miközben fejlesztik képzelőerejüket és önkifejező képességüket.

A könyvbemutatón a fiatal szerzők családtagjaik és tanáraik jelenlétében mutatkozhattak be. A rendezvény nemcsak a könyvről szólt, hanem arról is, hogy a gyerekek és fiatalok megtapasztalhassák: az ő történeteik értékesek, és könyv formájában is eljuthatnak az olvasókhoz.

A TETT indulása óta több mint 3000 pályamű érkezett, és 507 történet jelent meg az eddigi kötetekben. A szervezők szerint a program sikerét jelzi, hogy egyre több fiatal tér vissza évről évre újabb pályaművekkel.

A korábbi évek nyertes meséi, valamint **a kiadott kötetek digitális változatai ingyenesen elérhetők** a pályázat hivatalos weboldalán: **www.tettmesepalyazat.hu**

