



Életet az éveknek

„Életet az éveknek” Országos Klubszövetség Hírlevele

2026. szeptember



Mozgással - Tudással
az Aktív Időskorért 2026

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség – az előzetes tervek szerint – a nyár utolsó hónapjában is folytatta az Aktív Magyarország Program keretében meghirdetett „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” pályázathoz kapcsolódó programelemek megvalósítását.

Szó van a kardioösvény programokról, az Örömtánc-események szervezéséről, az „Ízutazás” programokról, gasztrofesztiválokról.

(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

Az idősök életminőségét befolyásoló szakmai anyagokról sok szó esik mostanában a szociális és családügyi minisztériumban is, melyeket a NYUSZET keretein belül a nyugdíjas érdekképviseletek vezetői, képviselői és szakértői dolgoztak ki. Szó van egy átfogó időügyi kerettörvény megalkotásáról, valamint az Integrált Szociális és Egészségügyi Ellátórendszer kialakításáról is, ami egy szemléletben új, az idősök igényeire jobban reagáló idősbárát, ellátó modell alapjait teremtheti meg.

(Tovább olvasom)



Bemutatkozunk rovatunkban ebben a hónapban a Pest Megyei Klubok Egyesülete mutatkozik be „Az összetartozás ereje Pest megyében” címmel, amely több mint egy szervezet: olyan közösség, amelynek legfontosabb küldetése, hogy a szépkorúak számára tartalmas, aktív és méltó életet segítsen megélni.

(Tovább olvasom)



Pótszilveszter Sümegen – Köszöntsük együtt az új esztendőt! a a négycsillagos Hotel Kapi-tányban 2027. január 4-5-6-7-én. A szervezők ezúttal is változatos programokkal készülnek. Lesz várlátogatás, autóbusszos kirándulás a a Kiscsösz Interaktív Faluházba, történelmi lovasjáték és lakoma, illetve élőzenés, táncos mulatság...

(Tovább olvasom)



A Magyar Szabadidősport Szövetség idén is meghirdeti a Világ Gyalogló (HÓ)Nap (World Walking Day) hazai rendezvénysorozatát, amely egész októberben Magyarország területén zajlik. Az eseménysorozat részeként az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség 2026. október 8-ára hirdeti meg a túráját.

(Tovább olvasom)



Az ezüstagazdaság témakörében szervezett expo szeptember 16-17-én lesz az Eötvös10 Művelődési Házban. A nagyszabású esemény programjai között szerepelnek több teremben, párhuzamosan tartott kerekasztal-beszélgetések, előadások változatos témákban. A program egyik célja az idősokről alkotott kép alakítása. Az előadások, műhelymunkák szólnak majd arról, hogy az idősök milyen jelentős társadalmi és gazdasági erőforrást jelentenek. A résztvevők működő jó gyakorlatokat ismerhetnek meg, a testi és szellemi egészség fenntartásáról, a mozgás és az egészségmegtartás formáiról is hangzanak majd előadások stb. Mozgásprogramok, szűrővizsgálatok és kiállítások is várják majd az érdeklődőket. A rendezvény résztvevői lesznek a kormányzat, az önkormányzatok, a civil világ és a piaci szektor szereplői. A programmal kapcsolatban több interjú, podcast is készült, ezeket folyamatosan megjelentetjük a szövetség Facebook-oldalán.

(Tovább olvasom)

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság, elnöke Lázár Tünde * Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség * Cím: 1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. emelet

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

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 idősügyi államtitkárral és Bódy Éva szociális igazgatásért, a szociális szolgáltatásokért és az idősügyért 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 találkozáson szó esett egy átfogó idősügyi 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 órai 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.

2026. szeptember 2-ára dr. Tóth Kinga Dóra szociális-, család- és idősügyi államtitkártól kaptak meghívást az idősügy szereplői. Arról, hogy ez az egyeztetés miről szól, a következő hírlevélben számolok be.

Nagy örömmel vettük azt is, hogy a kormányzat több magas beosztású tisztségviselője érdeklődik az Ezüstgazdaság Expo rendezvényeink iránt. A budapesti rendezvényt a belügyminiszter nyitja meg, azon részt vesz továbbá a szociális-, család- és idősügyi államtitkár. Az egri rendezvényt az igazságügyi államtitkár nyitja meg. Folyik az egyeztetés még további néhány előadóval és résztvevővel.

Kedves Klubtagok!

Bizonyára értesültetek arról, hogy a kormány döntése értelmében **2027. január 1-jétől 120 000 forint**ra emelkedik az öregségi nyugdíj minimuma összege. 2008 óta (!!!) az öregségi nyugdíj minimuma összege 28 500 forint. Ez a legkisebb összeg fontos alapot jelent több szociális juttatás és méltányossági támogatás kiszámításához is.

Még nem ismerjük a jogszabályt, de bízunk abban, hogy ez a változás más területeket is érint

teni fog. A nyugdíjminimum határozza meg egyebek mellett a méltányossági nyugdíjak, az árvaellátás egyes formái, valamint a különböző szociális segélyek alsó vagy felső határát.



Bejelentették azt is, hogy a nyugdíjemelés mellett a vénköteles gyógyszereket áfamentessé teszik és a tűzifa áfáját 27-ről 5 százalékra csökkentik. Ezek az intézkedések százezreknek segíthetnek abban, hogy emberhez méltóbb életet éljenek. Az intézkedések részleteiről tájékoztatást fogunk adunk.

Szeptemberben is igen sok program zajlik majd a szervezetünkben. Valamennyi bizottságunk programokat szervezett. A soproni 4 napos rendezvény keretében szervezzük meg a Monspart Sarolta Egészséges Életmód Alapítvánnyal (MoSa) közösen a Régebb óta fiatalok című rendezvényünket. Erre több mint 350 tagunkat várjuk. A program keretében lesznek előadások az egészség megőrzése és helyreállítása témákban, szervezünk szűrővizsgálatokat, és természetesen többféle mozgásprogram közül válogathatnak a tagjaink. A főszerep a gyaloglás és az örömtánc lesz. Indul vagy jobban mondva folytatódik a „Lila szalag” klubról klubra gyaloglóverseny.

A hónap, de talán az év eseményei lesznek az Ezüstgazdaság Expok. Szeptember 16-17-én Budapesten szervezzük meg az elsőt, majd Sopronban, Székesfehérváron és Egerben kerül sor erre a rendezvényre. Ezeknek az eseményeknek kiemelten fontos szerepük van az idősokről alkotott kép formálásában. Az idősök értékét jelentenek a társadalom és a gazdaság számára is. A civil szervezetek, a kormányzat, az önkormányzatok és a piac szereplői ülnek egy asztalhoz. Bízunk abban, hogy az érdekegyeztetésnek ez az új formája sok változást hozhat az életünkbe.

Úgy tűnik, a szeptember is sok napsütést hoz, és főleg a szokottnál is több meleg napunk lesz. Élvezzétek a „vénasszonyok” nyarat! Persze, ha tudjátok! Sok kert, park elszomorító állapotban van. Kiégett a fű, a bokrok, sok növény elpusztult. Lesz mit pótolni! De figyeljétek arra, hogy egyre inkább keresni kell a szárazságtűrő növényeket!

Hegyesiné Orsós Éva



Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért 2026

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség – az előzetes tervek szerint – a nyár utolsó hónapjában is folytatta az Aktív Magyarország Program keretében meghirdetett „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” pályázathoz kapcsolódó programelemek megvalósítását.

Kardioösvény programok

Augusztusban három helyszínen zajlott kardiótanösvény program: augusztus 8-án Jász-Nagykun-Szolnok megyéből 22-en gyalogoltak a Normafai kardiótanösvényen; 13-án Veszprémben online oktatás zajlott 14 résztvevővel; augusztus 17-én Borsod-Abaúj-Zemplén megyéből 17-en vettek részt az előadáson és gyalogláson.

Az előadásokon a résztvevők elméleti ismerteket szereztek a rendszeres testmozgásról, a gyaloglás, valamint a kardiótanösvények egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. Szó esett továbbá a kardiótanösvények jellemzőiről, azok használatáról és hasznosságáról is.

Az augusztusi programok lehetőséget teremtettek arra, hogy a korábban megszerzett ismereteket a résztvevők a gyakorlatban is kipróbálhassák: megtanították tagjainkat a manuális pulzuszámolásra, felkészítették őket a túrára, igény szerint eszközökkel, nordic walking bottal látták el őket. A botokkal végzett tempós gyaloglás jóval többet ad, mint egy séta vagy gyaloglás, megmozgatja ugyanis a testünket, miközben a természetben töltött idő és a rendszeres mozgás a lelki jólétünkre is pozitívan hathat.

A program szakmai vezetését gyógytornászok és túravezetők látták el, a résztvevők minden esetben 5 kilométeres útvonalat jártak végig. A rendszeres mozgás közösségi élménnyé válva jelentősen hozzájárulhat az aktív, egészségtudatos időskorhoz. Különösen pozitív tapasztalatot jelentett, hogy a résztvevők hamar egységes túracapattá kovácsolódtak. A résztvevők folyamatosan figyeltek egymásra, segítettek és biztatták társaikat.

A célba érkezéskor mindenki számára közös sikerélményt jelentett, hogy a résztvevők végig járták az útvonalat. A Normafa Kardiótanösvény túra jól példázza a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért” program legfontosabb üzenetét: a mozgás, a megfelelő ismeretek és a támogató közösség együttesen járulhat hozzá az egészségesebb, aktívabb és élményekben gazdag időskorhoz.

Örömtánc-esemény szervezése

Augusztus 18-ára örömtánc-programot terveztek a Hajdú-Bihar megyei Ebesen az árnyas fák alatt. A hely az elmúlt évben már bevált, most azonban napközben váratlanul eleredt az eső. A program felelősei gyorsan átszervezték a feladatokat és zárt térben tartották meg az eseményt. dr. Virágos Márta örömtáncoktató ismertette a csoportoknak a főbb tudnivalókat, majd amint megszólalt a zene, a több helyről érkező örömtáncosok vidáman vették birtokba a teret. Az sem okozott gondot, hogy nem öszzeszedt közösségről volt szó, és különböző örömtánc-oktatóktól érkeztek a táncolni vágyók. A 103 résztvevő élményekkel telve távozott a program végén.

A hőség miatt több tervezett örömtánc programot el kellett halasztaniuk a szervezőknek, ezeket később, az őszi folyamán, kellemesebb időjárási körülmények között tartják majd meg.

„Ízutazás” programok, gasztrofesztiválok

Augusztus 8-án Röszkén szervezték meg a 30. Nemzetközi Töltöttkáposzta-főző versenyt, A megméretetésen Csongrád-Csanád megyei résztvevők is indultak, a főzőcsapat 58 fővel vett részt az igazán jól sikerült találkozón.

A mórakalmi „Homokháti Játzó Társak” nyugdíjas klub tagjai csirkemell, pácolt, füstölt pulykacomb és köles felhasználásával készítettek el egy egészséges töltöttkáposztát az egybegyűlteknél. A zsűri és a kóstoló közönség szerint nagyon ízletes lett az Aktív Magyarország program támogatásával elkészített étel.

A nap folyamán a résztvevők hosszú séta keretében tekintették meg a települést és a település környékét, majd fúvószenekar kíséretével örömtáncra is részt vettek az összegyűlt idősek.

A nyár utolsó hétvégéjén, az epöli Nyárbúcsúztató főzőversenyen készítettek tagjaink újabb finomságot. A programon részt vett Troják Frigyes megyei elnök, Romanek Etelka, a megyei közgyűlés alelnöke, Mészáros István, a település polgármestere. A paella magyaros és egyben egészséges változatát főzték meg, amellyel nagy sikert arattak. Több százan vettek részt a programon, 57-en csatlakoztak közvetlenül *(Folytatás a 4. oldalon)*

Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026

(Folytatás a 3. oldalról)

a főcsőcsapathoz. A programok között volt játékos mozgáspróba, „paraszt-olimpia”, kapura rúgás, csizmahajítás, s voltak, akik táncrea perdültek.

Ezüstgazdaság Expo szervezése

Az elmúlt hónapokban folyamatosan zajlott a szeptember 16-17-ei kétnapos, ezüstgazdaság témakörében szervezett, expo előkészítése. Az Eötvös10 Művelődési Házba tervezett nagyszabású esemény programjai között szerepelnek több teremben, párhuzamosan tartott kerekasztal-beszélgetések, előadások változatos témákban. A program egyik célja az idősekről alkotott kép alakítása. Előadások, műhelymunkák szólnak majd arról, hogy az idősök milyen jelentős társadalmi és gazdasági erőforrást jelentenek. A résztvevők működő jó gyakorlatokat ismerhetnek meg, a testi és szellemi egészség fenntartásáról, a mozgás és az egészségmegtartás formáiról is hangzanak majd el előadások. Mozgásprogramok, szűrővizsgálatok és kiállítások is várják majd az érdeklődőket. A rendezvény célja, hogy kapcsolatot építsünk azok között, akiknek az együttműködése hozzájárulhat a jó minőségű időskorhoz. A rendezvény résztvevői lesznek a kormányzat, az önkormányzatok, a civil világ és a piaci szektor szereplői.

A programmal kapcsolatban több interjú, podcast is készült, ezeket folyamatosan megjelentetjük a szövetség Facebook-oldalán.

Hegyesiné Orsós Éva
elnök

Kardiótanösvény programok

Augusztusban három helyszínen zajlott kardiótanösvény program. Augusztus 8-án Jász-Nagykun-Szolnok megyéből 22-en gyalogoltak a Normafai kardiótanösvényen, 13-án Veszprém-ben online oktatás zajlott 14 résztvevővel, augusztus 17-én pedig Borsodból 17-an vettek részt előadáson, majd az azt követő gyalogláson.

Az előadásokon a résztvevők elméleti ismerteket szerezhettek a rendszeres testmozgásról, a gyaloglás, valamint a kardiótanösvények egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. Szó esett továbbá a kardiótanösvények jellemzőiről, azok használatáról és hasznosságáról.

Az augusztusi programok lehetőséget teremtettek arra, hogy a korábban megszerzett ismereteket a résztvevők a gyakorlatban is megtapasztalják. Megtanították tagjainkat a manuális pulzusmérésre, felkészítették a túrára, igény szerint eszközökkel, nordic walking bottal látták el őket. A botokkal végzett tempós gyaloglás ennél jóval többet ad, megmozgatja a testet, miközben a természetben töltött idő és a rendszeres mozgás a lelki jólétünkre is pozitívan hathat.

A program szakmai vezetését gyógytornászok és túravezetők látták el. A túravezetők a teljes útvonal során figyelemmel kísérték a csoportot, hasznos tanácsokkal segítették a résztvevőket, és gondoskodtak arról, hogy mindenki saját fizikai állapotának és terhelhetőségének megfelelően teljesíthesse a távot. Segítették a helyes pulzusmérést.

A résztvevők minden esetben 5 kilométeres útvonalat jártak végig. A túrát valamennyi résztvevő sikeresen teljesítette. A változatos terep és az emelkedők megfelelő fizikai aktivitást biztosítottak, ugyanakkor a közösen megtett út során lehetőség nyílt pihenésre, beszélgetésre és egymás biztatására is.

A program alapvető célja, hogy a rendszeres mozgás közösségi élménnyé válva jelentősen hozzájáruljon az aktív, egészségtudatos időskorhoz.



terjesztés közelsége, a Normafa kellemes környezete, a közösen leküzdött emelkedők és a sikeres teljesítés egyaránt erősítették ezt az élményt.

Különösen pozitív tapasztalatot jelentett, a résztvevők hamar egységes túracsapattá kovácsolódtak, akik folyamatosan figyelték egymásra, segítettek és biztatták társaikat.

A célba érkezéskor mindenki számára közös sikerélményt jelentett, hogy a résztvevők végig járták az útvonalat.

Egy séta tehát sokkal többről szólhat, mint néhány megtett kilométerről, mert nemcsak a szívünknek, hanem a lelkünknek is jót tehet egy jóleső séta.

A Normafa Kardiótanösvény túra jól példázza a „Mozgással-Tudással az Aktív időskorért program legfontosabb üzenetét: a mozgás, a megfelelő ismeretek és a támogató közösség együttesen járulhat hozzá az egészségesebb, aktívabb és élményekben gazdag időskorhoz.

Medveczki Aranka
programszervező

Jászsági klubok a Normafa Kardióösvény túrán

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Szervezete 2026. augusztus 8-án az Aktív Magyarország Program 2026 – „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” program keretében kardióösvény túrán vett részt, amelyet a Szent Ferenc Kórház szervezett a budapesti Normafán.

A program szervesen kapcsolódott a 2026. június 9-én, Szolnokon megtartott Kardiótanösvény című előadáshoz, amelynek során a résztvevők elméleti ismereteket szerezhettek a rendszeres testmozgás, a gyaloglás, valamint a kardióösvények egészségmegőrzésben betöltött szerepéről. Az augusztusi program lehetőséget teremtett arra, hogy a korábban megszerzett ismereteket a résztvevők a gyakorlatban is megtapasztalják.

A túrán Jász-Nagykun-Szolnok megyéből az Örök Ifjú Barangoló Klub és a Hidi Nyugdíjasklub tagjai, összesen 22-en vettek részt. A csoport a Normafa Központnál találkozott, ahol a túra megkezdése előtt tájékoztatást kapott a kardióösvény használatáról, az útvonal sajátosságairól, valamint a biztonságos és egészségtudatos gyaloglás szempontjairól.

A program szakmai vezetését Szilágyi Loretta gyógytornász, Böszörményi Ilona és Cardinael Laura látták el. A túravezetők a teljes útvonal során figyelemmel kísérték a csoportot, hasznos tanácsokkal segítették a résztvevőket, és gondoskodtak arról, hogy mindenki saját fizikai állapotának és terhelhetőségének megfelelően teljesíthesse a távot. A résztvevők 5 kilométeres útvonalat jártak végig, közel másfél óra alatt. A túrát valamennyi résztvevő sikeresen teljesítette. A változatos terep és az emelkedők megfelelő fizikai aktivitást biztosítottak, ugyanakkor a közösen megtett út során lehetőség nyílt pihenésre, beszélgetésre és egymás biztatására is.

A program alapvető célja nem kizárólag a fizikai aktivitás ösztönzése volt. Fontos szerepet kapott annak megtapasztalása is, hogy a rendszeres mozgás közösségi élménnyé válva jelentősen hozzájárulhat az aktív, egészségtudatos időskorhoz. A természet közelsége, a Normafa kellemes környezete, a közösen leküzdött emelkedők és a sikeres teljesítés egyaránt erősítették ezt az élményt.



Különösen pozitív tapasztalatot jelentett, hogy a két klub tagjai hamar egységes túracapattá коvácsolódtak. A résztvevők folyamatosan figyeltek egymásra, segítettek és biztatták társaikat. A túra során sok beszélgetés, nevetés és vidám pillanat tette könnyebbé a kilométereket. A célba érkezéskor mindenki számára közös sikerélményt jelentett, hogy a teljes csoport végig járta az útvonalat.

A résztvevők jókedve, aktivitása és pozitív visszajelzései alapján a program egyértelműen sikeresnek mondható. A nap egyszerre szolgálta az egészségmegőrzést, a mozgás népszerűsítést, az ismeretszerzést és a közösségi kapcsolatok erősítését.

Köszönjük túravezetőinknek a felkészült túravezetést, a szakmai segítséget, a résztvevőkre fordított figyelmet és a közvetlen, barátságos fogadtatást.

Köszönjük továbbá az Örök Ifjú Barangoló Klub és a Hidi Nyugdíjasklub valamennyi résztvevőjének, hogy lelkesedésükkel, kitartásukkal és jókedvükkel hozzájárultak a program sikeréhez.

A Normafa Kardióösvény túrája jól példázta a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” program legfontosabb üzenetét: a mozgás, a megfelelő ismeretek és a támogató közösség együttesen járulnak hozzá az egészségesebb, aktívabb és élményekben gazdag időskorhoz.

Bozsó Mihály
megyei elnök

Kardiótúrán a Normafánál

Az Aktív Magyarországért Program támogatásával az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség és a Budapesti Szent Ferenc Kórház által közösen szervezett, előadással egybekötött kardiótúráján vettünk részt augusztus 17-én Budapesten. Borsod megyét Bükkaranyos, Felsővadász, Miskolc, Sajólad 17 nyugdíjasával képviseltük. A Normafa Látogatóközpontban megtartott bevezető előadás után túravezetővel haladtunk a kardiótanösvényen, időnként megálltunk a mérőállomásoknál pulzuszámolásra. Gyönyörű időben, vidám hangulatban, jó társaságban tettük meg a több mint 6 km távolságot. Köszönjük a lehetőséget, köszönjük a szakemberek közreműködését, segítségét. Várjuk az orvos által kiértékelt eredményeinket, hogy megtudjuk az egészségi állapotunk szintjét.

Józsefné

Németh

Baj-e, ha valakivel vissza kell fordulnunk egy túrán?

Szuper, hogy még Borsod-Abaúj-Zemplén megyéből is eljöttek hozzánk, hogy kipróbálják a budapesti kardiótúra-útvonalainkat. Kórházunk és az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség közös szervezésében a megye több településéről érkezett nagyobb társaságot láttunk vendégül a Normafán:

- ✓ megtanítottuk a manuális pulzusmérést,
- ✓ felkészítettünk a túrára,
- ✓ eszközökkel láttuk el a résztvevőket, akiket terhelhetőség szerint 3 csoportba osztva kb. 5 km-es távra vittünk el,
- ✓ terheléses pulzusértékeik és a túralapon feltüntetett egyéb fontos egészségügyi paramétereik alapján pedig kiértékelést kaptak.

És hogy baj-e, ha valakivel már az elején vissza kellett fordulnunk? Kardioprogramunk épp arra van, hogy a terhelést jelentő túra során kiszűrjük, ha van mit. Ennek eldöntésére alapesetben a túra megtétele után, a mért értékek alapján kerül sor, de az is teljeskörű(bb) kivizsgálás szükségességére utaló jel, ha valaki tulajdonképpen „nem bírja levegővel” a távot, vagy a szintkülönbséget, és nem tudja folytatni az utat. Ahogyan az is, ha valakinek már az indulás előtt mért nyugalmi pulzusa is



100, vagy annál magasabb értéket mutat. Ezeket a résztvevőket hasonlóan, tulajdonképpen a táv megtétele nélkül, már a kezdeti, mért érték alapján további kivizsgálásra javasoljuk.

Köszönjük a Normafa Parknak, hogy helyszínt biztosított az előadáshoz.

az összefoglalót készítette:
a Szent Ferenc Kórház munkatársa

Se eső, se vihar nem állhat az utunkba!

Az Aktív Magyarország Program „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” (AMFK_T/0202/2026 feladat megvalósítása keretén belül örömtáncot terveztünk tartani Ebesen, a szép árnyas fák alatt. Ez a hely az elmúlt évben már kiállta a próbát, remekül bevált, jól szolgálta a célt.

A feladat megvalósítása előtt hosszú heteken át kémeztük az eget, és kértük az égi áldást, de nem kegyelmezett a természet.

...és lám, eljött az örömtánc ideje, azaz 2026. augusztus 18-a, és láss csodát, eleredt az eső. Még csak nem is haragudtunk, hogy felrúgta a tervünket, hiszen előtte folyamatosan erre kértük az égieket. Az izgalom a tetőfokára hágott. Most mi lesz, elmarad a program?

Gyorsan átszerveztük az esemény feladatait, és bevonultunk zárt térbe. Felmértük a lehetőségeket, honnan és hogyan tudjuk megoldani a rendezvény hangosítását, honnan vezeti az oktató a táncot stb.



Gyorsan túllendültünk a nehézségeken, és dr. Virágos Márta örömtáncoktató máris ismertette a csoportokkal a főbb tudnivalókat. Amint felcsendült a zene, a több helyről érkező örömtáncosok vidáman vették birtokba a teret. Az sem okozott gondot, hogy nem összeszokott közösségről volt szó, és hogy különböző örömtánc oktatóktól érkeztek a táncolni vágyók. Nyilván ennyi idősödő ember nem színpadi szereplő, de nem is a cél.

Noha végül jól alakult a rendezvény, átgondolandó számunkra a szabadtéri program szervezése.

Mindenekelőtt köszönöm azoknak a tagoknak, akik időt, energiát nem kímélve részt vettek a rendezvényen. A visszajelzések szerint mindenki jól érezte magát. Erről tanúskodnak a fotók is. Köszönöm az örömtánc oktató munkáját is.

Szabó Sándorné, Elek Irénke

Hajdú-Bihar megyei elnök



„Főzzünk jól egészségesebben”

Az Aktív Magyarországért Program támogatásával, a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” pályázat keretében rendeztük meg az „Ízutazás a Gasztrofesztiválon” pályázati programot „Főzzünk jól egészségesebben” címmel.

Szép környezetben, nagyon jól szervezett rendezvényen vehettünk részt a 30. Nemzetközi Töltött káposzta főző versenyen Röszkén, ahol 23 csapat nyugdíjas versenyzői mérték össze főzőtudományukat.

Főzőcsapatunk a mórakalmi „Homokháti Játzó-társak” nyugdíjas klub tagjaiból állt Vörös Imre főzőmester és Németh Zsuzsa ízfelelős vezetésével, akiknek szép számmal akadtak segítők. A sok jelenlévő hivatalos és nem hivatalos (kóstoló) zsűritag szerint a töltött káposzta, ami csirkemellel, pácolt-füstölt pulykacombbal és köles felhasználásával készült, nagyon finomra sikerült. Nagyon sokan kóstolták meg és dicsérték. A hivatalos zsűrinek is ízlett, de azért még győzött a hagyományos „szárma”!

Kellemes környezetben, gyaloglás és séta közben tekintettük meg a település egy-egy nevezetes épületét. Meglátogattuk a főzőcsapatokat, hiszen a versenyre még további 3 megyei klub csapata nevezett.

A kitűnő fúvós zene kíséretében még az örömtánchoz is kedvet kaptak a résztvevők. Volt lehetőségünk részt venni sétakocsikázáson is. Ez minden résztvevőnek nagy élményt jelentett.

Csapatunk 58 fővel vett részt a programon. Nyugodtan mondhatjuk, végig ünnepelte a társaság a programot, jókat beszélgettünk. A házigazdának megköszöntük a jól sikerült találkozót, ahol végül is egészségesebb alapanyagok felhasználásával finom ételt készítettünk, amely nagyon sokunknak ízlett. Főztünk töltött káposztát hagyományos mó-



don is, ami különdíjas lett. Ettől mi még azt gondoljuk, hogy az egészségünk érdekében érdemes az új ízeket is kipróbálni.

Köszönjük a lehetőséget, hogy részt vehettünk ezen a versenyen, köszönjük a pályázati támogatást, ami ezt lehetővé tette.

Az „Életet az éveknek” Csongrád megyei Egyesülete végig támogatta és segítette a programot.

Szalai Antal
megyei elnök



„Ízutazás – Gasztrofesztivál” Epölön a Komárom-Esztergom megyei klubok részvételével



„Ízutazás – Gasztrofesztivál” Epölön

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” című pályázatát támogatta az Aktív Magyarország Program (<https://aktivmagyarorszag.hu>)

A pályázati program előkészületei már kora tavasszal megkezdődtek. Valamennyi megyei szervezet végiggondolta, milyen programokat valósítana meg. Így történt ez Komárom-Esztergom megyei szervezetünkben is. Elsősorban egy helyszínt, egy eseményt szerettünk volna kiválasztani. Településünkön belüli, évről, évre sikeresen megrendezett, neves programot sikerült találni. Mégpedig ez az „Epöl Nyárbúcsúztató-főzőverseny”, ahová csapatunk benevezett. Tervet készítettünk, csapatot állítottunk fel a pályázati feltételek fontos szempontjainak megfelelően. Ötletekben nem volt hiány! Megcéloltuk, kik legyenek vendégeink, akiknek a részvétele mind a szövetség, mind a klubunk részéről emelik az esemény színvonalát. A meghívókat időben szétküldtük. Vendégeink voltak Troják Frigyes megyei elnökünk, Romanek Etelka szociális szakértő, a Komárom-Esztergom Megyei Közgyűlés alelnöke, Zavaros József és párja, az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség önkéntesei, dr. Izsó Attila ügyvéd és Mészáros István, a település polgármestere. Fontosnak tartottuk a helyszíni kommunikációt, a honlap plakátján feltüntettük a támogatók listáján az Aktív Magyarország logót ezzel is megerősítve jelenlétünket. Megterveztük ételünket, a „paella” magyaros változatát, mellyel nagy sikert értünk el. Egyeztettünk Tóth Judit táplálkozási szakértővel, aki instrukciókkal segítette munkánkat.

Az esemény augusztus 29-én zajlott le. Meghívtuk még a Tatabánya Kertváros Szeretet klub tagjait is. Ők is pályáztak egy programra, és ezt röviddel utánunk valósították meg. Ez jó példája egymás támogatásának, segítségének. Ismét sikerült új barátokat szerezni. A helyszín a focipálya volt. Az Epöl Önkormányzata által szervezett szenzációs rendezvény rengeteg érdeklődőt vonzott. 22 főző csapat készítette a jobbnál jobb bográcsos, tárcsás, parázson sült ételeit. Ebben vettünk részt mi is, nagyon nagy izgalommal. Aztán az izgalom alább hagyott,

és a helyén vidám, szórakoztató baráti összejövetel kerekedett. Volt itt játékos mozgáspróba, úgynevezett „Paraszt-olimpia” – 11-es rúgás kapura, csizmahajítás, talicskatolás és még sorolhatnám. Igazi mozgásterápia közösen. Ezt még fokozta az esti tornacipős bál is.

Több százan jöttek el a rendezvényre, a mi jelenléti ívünkre 57 aláírás került fel. Ők voltak azok, akik ezen a napon csatlakoztak hozzánk. A szomszédos település klubtagjai közül sokan családtagokkal együtt jöttek el. A helyi civilszervezetek is velünk tartottak. Olyan hatalmas élménnyel záródott a nap, mely mindenki számára maradandó emlék marad.

Az elfogyasztott ételek után többen táncra perdültek, hogy a plusz kalóriáktól kellemes formában szabaduljanak meg. Tudom és hiszem, hogy a résztvevők hasznosnak és követendő példának érezték a támogatással megvalósult programon való részvételt.

Belkovics Mária





“Életet az éveknek”
Országos Klubszövetség

KAPCSOLAT.
LEHETŐSÉG.
ÉRTÉK.

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 idősök
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

Program · 1. nap

Pilinszky Kamara terem 2026. szeptember 16 - szerda

Házigazda: Rauh Edit ügyvezető igazgató



Egészség, aktív időskor és életminőség

10:00-10:30 Érkezés, regisztráció

10:30-11:00 Megnyitó - Köszöntők

Dr. Jakab Zsuzsanna országgyűlési képviselő,
a Társadalmi Részvétel Bizottság elnöke
Aktív Magyarország Program kormányzati képviselője
Dr. Hegyesiné Orsós Éva az "Életet az éveknek" Országos Klubszövetség elnöke

11:00-11:20 Demográfiai trendek és társadalmi válaszok

Dr. Monostori Judit, tudományos főmunkatárs KSH Népeségutómányi Intézet

11:20-11:40 Az aktív idősödés mint társadalmi erőforrás -
az ezüstgazdaság jövője Magyarországon

Katona Márton - Corvinus Egyetem

11:40-12:00 Ezüstgeneráció a szállodákban:
vendégként és munkavállalóként

a Magyar Szállodák és Éttermek Szövetségének képviselője

12:00-12:20 A plusz húsz év: teher vagy Magyarország
legnagyobb kihasználatlan erőforrása?

Dr. Kóka János orvos-közgazdász

12:20-12:50 **Ebédszünet**

12:50-14:10 Kerekasztal beszélgetés: Az ezüstgazdaság megteremtésének lehetőségei a gazdaság különböző területein.

Drimál Andrea a Szenior Örömtánc Egyesület elnöke
UNIZDRAV Kft. képviselője - okos eszközök biztosítása az egészség megtartásáért
Polgár Erika ügyvezető igazgató, tulajdonos - Naturcomfort Kft.
Dr. Lacza Gyöngyvér - Rekreatív és Aktív Életmód Tanszék vezetője,
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem
Sólyom Vadnai Klára turizmus szakértő, a hajdúszoboszlói Barátság Hotel igazgatója

Moderátor: Wéber L. György innovációs mentor, Társadalmi Innovációs Laboratórium

14:10-15:00 Táncolj! Perdülj! - Örömtánc

15:00-15:10 Értékelő kérdőívek kitöltése / zárás

Program · 2. nap

Pilinszky Kamara terem 2026. szeptember 17 - csütörtök

Házigazda: Rauh Edit ügyvezető igazgató



Önkormányzatok, innováció és jó gyakorlatok

10:00-10:30 Érkezés, regisztráció

10:30-11:00 Megnyitó - Köszöntők

Pósfai Gábor belügyminiszter, az Aktív Magyarország Program irányítója
Dr. Tóth Kinga Dóra szociális, család- és idősügyi államtitkár
Dr. Német-Weingartner Lilla elnök -
Nemzeti Kereskedelmi és Fogyasztóvédelmi Hatóság
Oszkó-Jakab Natália a Művészetek Völgye Nonprofit Kft. ügyvezetője
Dr. Hegyesiné Orsós Éva az "Életet az éveknek" Országos Klubszövetség elnöke

11:00-11:20 A nyugdíj nem a végállomás - a K&H longevity megközelítése

Medvey Leila a K&H csoport HR igazgatója

11:20-11:40 A lehetőségek nem mennek nyugdíjba

Tileczky-Szokol Bianka - euJobs Hr-Group-Nyugdíjtöbblet Szövetkezet
kiemelt partnerkapcsolati munkatárs

11:40-12:00 TÖOSZ: Fenntartható önkormányzati jó gyakorlatok az ezüstgazdaság fejlesztési lehetőségei

Kolin-Sabján Katalin, nemzetközi és hazai projekt koordinátor

12:00-12:20 Az önkormányzatok is ezüstgazdaságot építenek - ami rajtunk múlik és ami nem?

Csözik László polgármester Érd

12:20-12:40 Szociális térkép, mint a tervezés eszköze (helyi szükségletek, amelyekre építeni lehet)

Dr. Szabó Tamás egyetemi oktató
Milton Friedman Egyetem, Homo Oecologicus Alapítvány

12:40-13:10 **Ebédszünet**

13:10-14:10 Kerekasztal beszélgetés: Működő jó gyakorlatok hazánk településein, kihívások és sikerek

Eszes Béla polgármester Jánoshida
Keller Anita intézményvezető Alsómocsolád Önkormányzata
Dr. Steiner Erika módszertani munkatárs, Budapest XI. kerület Önkormányzata
Chrobák Zoltánné dr. aljegyző,
Bálint Ramóna intézményvezető - Budapest XVIII ker. Önkormányzat
Cserbán Józsefné elnök, Modus Alapítvány

Moderátor: Milánkovics Kinga elnök, Tudatos Öregedés Alapítvány

14:10-15:00 Táncolj! Perdülj! - Örömtánc

15:00-15:10 Értékelő kérdőívek kitöltése / zárás

Életmód előadások, kiállítások

Szepes Mária terem

szeptember 16. - szerda

szeptember 17. - csütörtök

11:00-11:30 Ganoderma és Gyógygombák
Miért beszél erről az egész világ?
Czérna Szabolcs
Ganoterapeuta és életmód tanácsadó

Hagyomány és innováció
az egészségmegőrzésben
Verebes Erika
Egészségmegőrzési tanácsadó

11:30-12:00 Táplálkozási lánc,
mint egészségünk alapja
Dr. Csicsor János vegyész, kutató orvos
A Hymato termékcsalád tulajdonosa

Gyógyulás az otthonodban
Könyvbemutató dedikálással
Bush-Turcsányi S. Éva
természettudományi docens, író

12:00-12:30 Irány Bali! Utazzunk együtt az
istenek szigetére!
Egy különleges, szervezett csoportos
utazás 50+ utazóknak - Útbemutató

Irány Bali! Utazzunk együtt az
istenek szigetére!
Egy különleges, szervezett csoportos
utazás 50+ utazóknak - Útbemutató

11:20-11:40 ***Ebédszünet***

Ebédszünet

11:40-12:00 Ne csak teljenek, éljenek az évek!
Életöröm és vitalitás 60 felett is
Dr. Nagy Tamás
Orvos-egészségügyi közgazdász

Mozgásban a test,
ragyogásban a lélek!
Balogh Péter
Naturcomfort értékesítési igazgató

12:00-12:20 Az életminőség javítása
egy jobb, aktívabb életért
Balog Ivett Barbara
életminőség javítása szakértő

Aktív időskor és a hosszantartó
fiatalság megőrzése
Rizner Hedvig az élethosszig tartó
ragyogás és vitalitás szakértője

12:20-12:50 Ökotudatosság
a mindennapokban
Balpataki Laura fitoterapeuta, aromaterape-
uta, felsőfokú gyógynövény technológus

Mozgásban a test,
élesen az elme
Borbély Erika a Wellbeing életmód
megálmodója, természetgyógyász

12:50-14:10 Öregedni tudni kell! Egészség,
boldogság, fejlődés időskorban
Könyvbemutató dedikálással
Dr. Bozsár Gabriella mentálhigiénés
szakember, életmód tanácsadó

Hogyan őrizzük meg a
szellemi frissességünket
idősebb korban
Fige Gergely szociálgerontológus,
szociálpedagógus, memóriatréner

Mozgás terem

szeptember 16. - szerda

szeptember 17. - csütörtök

11:00-12:00 Egyensúly tréning

Egyensúly tréning

12:00-13:00 Gyógyító meditáció

Szenior Örömtánc Mártival

13:00-14:00 Szenior Társastánc

Szenior Társastánc

14:00-15:00 Szenior Örömtánc Mártival

Szenior Örömtánc Linával

Relax terem

Ingyenes szűrővizsgálatok és kezelések egész nap!

Ortopédiai vizsgálatok:
lúdtalp, bűtyök, sarokfájdalom

Ízületi mozgások:
csípő, térd, boka mozgásvizsgálat

Biomechanika:
testtartás elemzés, ízületi mozgáselemzés

Haj- és bőrdiagnosztika vizsgálat

Bemer: helyi hát, derék, érterápiás kezelés

Bőrtípus tanácsadás

WHIEDA láb-hőterápiás kezelés

Fiatalító, feszesítő arcmasszázs

Gyógytorna:
láb torna talpibőnye gyulladásra, sarokfájdalomra, bűtyökre, konzultáció

Masszázs:
önmasszázs technikák bemutató

Ingyenes hallásvizsgálat - Geers Halláscentrum

Szakmai konzultációk és tanácsadás

Senior örömtánc a bajnai nyugdíjas klub tagjai életében

A közös tánc öröme

A Szenior örömtánc egy olyan mozgásforma, ami-
ben az idősödő korosztály megtalálja a számára
legjobb és legideálisabb közösségi elfoglaltságot. A
táncolók a különböző koreográfiákat először elsajá-
títják zene nélkül, majd amikor ezt sikerül memo-
rizálni, akkor jöhet a zene. Ez a fajta mozgás hat a
lélekre, a szellemre és a testre egyaránt. A szlogen-
je is ezt tükrözi: Mozgás + Öröm + Agytorna.

A Bajnai Szenior Örömtánc Csoport tagjai 7 éve,
hetente egyszer, csütörtökönként találkoznak, a
tagok között sok nyugdíjas klubtag van. Szívesen
táncolnak a különböző népek zenéire, a csapat na-
gyon aktív, rendszeresen fellépnek Bajna különbö-
ző rendezvényein. Nagyon jó kapcsolatot ápolnak
a környéken működő Szenior Örömtánc csoportok-
kal, a nyergesújfalui és a bajóti szeniorokkal.
Minden évben áprilisban megrendezik a Tánc Világ-
napja alkalmából szervezett tánc találkozót Nyer-
gesújfalu. A három csoport tagjai (Bajna-Bajót-
Nyergesújfalu) az ismert koreográfiákat hatvanan
táncolják el együtt. Ennek a rendezvénynek nagy
közösségépítő hatása van. A sok tánc mellett van
idő élményeket cserélni, megkóstolni egymás süte-
ményeit és vidáman eltölteni egy délutánt.



Idén június 21-én a RED-IT Idősbarát Egyesület
Esztergomban szervezte meg az országot járó,
„Gyere, táncolj még!” Roadshowját. Ezen a ren-
dezvényen 650 szenior örömtáncos vett részt Ma-
gyarország minden tájáról, még felvidéki táncosok
is eljöttek, hogy együtt éljék át ezt az élményt. A
bajnai szeniorok is részt vettek ezen a fantasztikus
eseményen és a bajóti, valamint a nyergesi tánco-
sokkal együtt, Eckl Zoltánné Livia vezetésével kép-
viselték a településüket.

Rácz Julianna
klubvezető

Tiszta hallás az élet legfontosabb pillanataiban.



Mire számíthatok a Geers Halláscentrumokban?

- ✓ Szakértő, felkészült kollégák várnak
- ✓ Teljeskörű, beszédértésre kiterjedő hallásvizsgálatot kapok INGYEN
- ✓ Orvossal is konzultálhatok, ha halláscsökkenésem van
- ✓ Akár azonnal hazavihetek hallókészüléket kipróbálásra INGYEN



Most minden szeptemberben jelentkező ÚJ ügyfelünk
egy összehajtható bevásárló kosarat kap ajándékba!*

Jelentkezzen még ma: ☎ 06 80 182 182

Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon: www.geers.hu

Geers !

Az egészségügyi bizottság az őszi programokra készül

Rövidesen ismét meghirdetik az egészségvetélkedőt

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség Egészségügyi bizottsága ebben a hónapban „csendben” dolgozott, az elnökség az előttünk álló feladatokra koncentrálnak gyűjtötte a gondolatait a három kiemelt, megvalósítandó programra.

Legelőször is a szeptember 2-i, egészségügyi bizottsági elnökségi ülésnek előkészítésére.

Körvonalazódott az egészségvetélkedő meghirdetése a „Kék Zóna életmód” témakörben, melyhez a tavalyi vetélkedő meghirdetésétől eltérően ezúttal más formában történik a felkészüléshez szükséges segédanyag ajánlás. Ebben az elnökségi megbeszélésen lesz döntés.

A másik vállalt feladatunk az Alzheimer Cafékkal kapcsolatos, ebben is szeretnénk elindulni, amint



Az Alzheimer Cafék feltérképezése rövidesen megkezdődik



Kék zónát építünk – legközelebb Parádán

megtaláljuk a felméréshez kapcsolódó humán erőforrást.

Bizottságunk tagjait invitáljuk az Ezüstgazdaság EXPO programra, amelyen lehetőségünk lesz újabb személyes találkozóra és részt veszünk a nagyon gazdag programokon.

Kovács Erzsébet

az egészségügyi bizottság elnöke

A Sportbizottság előtt álló őszi feladatok

Szeptemberben három megyében folytatódik a „Lila szalag” gyalogló program, hat megyében pedig most kezdődik.

A gyalogló programban résztvevő minden megyei elnök és a sportbizottság tagja megkapta a feladatokról szóló tájékoztatást, valamint egy táblázatot, amely segítséget nyújt majd a gyalogláshoz, valamint azok rögzítéséhez.

Kíváncsian várjuk a folytatást, hány klub, milyen létszámmal vesz majd részt e programban és főleg milyen eredménnyel.

A sportbizottság az alábbi országos sportversenyekhez, rendezvényekhez várja a csapatok jelentkezését:

Szeptember 12.

„Régebb óta fiatalok” Tiszasziget – az „Életet az éveknek” Klubszövetség és a MOSA közös rendezvénye (főszervező: „Életet az éveknek” Csongrád megyei szervezete)

Erre a rendezvényre is várjuk más megyék klubtagjait!

Jelentkezni Szalai Antal e-mail címén lehet: szalai.antal.45@gmail.com 2026. szeptember 7-én, 12 óráig.

Szeptember 17.

10 órától 15 óráig Országos kártyaverseny (RÖMI és ULTI verseny), melynek helyszíne: Budapest, 1173 Pesti út 113., Vigyázó Sándor Művelődési Központ.

Várjuk még a csapatok jelentkezését!

Jelentkezni lehet: sport.eletetazeveknek@gmail.com e-mail címen.

Október 29.

10.00 – 14.00 óra között zajlik az Országos Tekeverseny Budapesten, a BKV Előre Tekecsarnokban (Budapest, VIII. kerület, Sport u. 4.). A versenyre szóló felhívást hamarosan közzé tesszük.

Medveczki Aranka,
a sportbizottság elnöke

Az Országos Kulturális Bizottság programjaiból

„Vidám pillanatok” * Ezüstgazdaság Expo * Színháztörténeti vetélkedő *
„Mesék szárnyán”

A nyár folyamán nyugdíjas társaink nemcsak unokáztak, pihentek, hanem aktív közösségi életet éltek. Kirándultak, találkozókra vettek részt és fotókat küldtek a „Vidám pillanatok” online pályázatra. Értékelése folyamatban van.

A budapesti Ezüstgazdaság Expo-n 14 csoport illetve szólólista lép fel, összesen 124-en a „Fordulj! Perdülj!” kulturális bemutatón.

Befejeződött a Színháztörténeti vetélkedő I. része. A legeredményesebb 3 fős csapatok meghívást kaptak a döntőre 2026. szeptember 28-ra, melynek a Svábhegy Jókai Klub ad otthont. A felada-

tokat szintén Szabényi Ágnes színháztörténész állította össze.

Már készülünk a „Mesék szárnyán” Mesemondók országos találkozójára. Jelentkezési lap mellékelve és a kulturális bizottság tagjai is segítik a rendezvény sikerességét.

Minden kedves nyugdíjas társunknak köszönjük a munkáját, a felkészülésüket, a programokban való aktív részvételüket.

Szeretettel hívunk és várunk minden kedves érdeklődőt a következőkben is!

Szecsődi Józsefné

A kulturális bizottság elnöke

„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:

Részvevő 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 megfelelő, kérjük aláhúzni!)

Kérjük, a Nevezési lapokat a határidő figyelembevételével szíveskedjete pontosan kitölteni és ebben a formátumban elküldeni! Köszönjük.

Minden nyugdíjas társunknak jó felkészülést kívánunk!

A jelentkezési lap INNEN letölthető!

VILÁG GYALOGLÓ (HÓ)NAP

WORLD
WALKING
DAY

Gyere
velünk!

2026. OKTÓBER

A Magyar Szabadidősport Szövetség idén is meghirdeti a Világ Gyalogló (HÓ)Nap (World Walking Day) hazai rendezvénysorozatát, amely egész októberben Magyarország területén zajlik. Az eseménysorozat részeként a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek» Országos Szövetsége **2026. október 8-ára hirdeti meg a túráját.**

Az országos rendezvénysorozat keretében kisebb közösségekben is lehetőség van gyalogos túrák szervezésére, megteremtve ezzel a közös mozgás élményét. A gyaloglás remek eszköze lehet a fizikai és lelki egyensúly karbantartásának, és a régebb óta fiatal korosztály számára is könnyen teljesíthető aktivitás.

Az országos programban való részvétel feltétele az online nevezési lap kitöltése, mely az alábbi linken érhető el: <https://masport.hu/vilag-gyaloglonap-nevezesi-lap-nyugdijas-szervezeteknek/>

Nevezési határidő: 2026.szeptember 28.

Nyugdíjas szervezetek számára nevezési díj nincs!

A helyi eseményen való részvétel feltételeit a helyi szervezők szabályozzák!

Az országos programba benevezett nyugdíjas szervezetek értékelésének feltétele a beszámolási kötelezettség, melyet a nevezés beérkezését követően ismertett online beszámoló kitöltésével kell teljesíteni. A beszámolóhoz szükséges linket a nevezéskor megadott email címre fogjuk a későbbiekben küldeni.

Beszámolási határidő: 2026. november 6. 12:00 óráig

A nyugdíjas kategóriába benevezett szervezetek között a versenykiírás szerint **150 000,-Ft (3x50 000,-Ft) összértékű sportszerutalványt sorsol ki** a Magyar Szabadidősport Szövetség.

Világ Gyalogló (HÓ)Nap 2026 rendezvénysorozat célja a gyaloglás népszerűsítése Magyarországon.

A gyaloglás az a sportág, melyet korra, nemre való tekintet nélkül mindenki űzhet. Megfelelő egyének és csoportok, családok megmozgatására, rendszeresen űzve alkalmas eszköz lehet az egészség megtartására. Társakkal, barátokkal, családdal közösen gyakorolva pedig egyúttal remek szabadidősportos időtöltés.

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség kezdeményezésére október 8-án gyalogolhatnak klubtagjaink a helyi szervezők által kijelölt útvonalon és meghatározott időpontban. A gyaloglásban lakhelytől, kortól, nemtől és nemzetiségtől függetlenül bárki részt vehet.

Ajánlott túratáv: 4-6 km.

Az útvonalra jelentős emelkedőktől mentes, egyenletes, biztonságos, lehetőleg minél „zöldebb” terepet célszerű kijelölni. **A távot gyaloglással kell teljesíteni. Futni tilos!**

Néhány ötlet, javaslat a gyaloglásra:

Engedélyezett, sőt egyenesen ajánlott a nordic walking-túrát használat, főleg azoknak, akik ezen eszközök használatával könnyebben teljesítik a távot.

Javasoljuk, hogy a lehetőségek függvényében az útvonal legyen alkalmas arra, hogy bemutasson helyi (városi, települési) látványosságokat, nemzeti parkot, kilátót vagy egyéb nevezetességeket is. Amennyiben a környezetükben nincs erre lehetőség lehet más településen, városban megtalálható nevezetesség, látványosság bemutatása is. Ha a program lebonyolítása során közlekedési eszközt használnak (busz, vonat, személygépkocsi stb.), abban az esetben a gyaloglással megtett távot kell majd a nevezéskor és a beszámolóba is feltölteni!

Helyezéseket az egyes helyszíneken résztvevők között nem hirdetnek, mindazok eredménye, akik teljesítik a távot, egyformán értékes számunkra.

A sorsolás nyertesét beszámoló időszak lezárása után legkésőbb november 17-ig a nevezéskor megadott szervező e-mail címén értesítjük!

A gyalogló napon mindenki saját felelősségére vesz részt!

Magyar Szabadidősport Szövetség

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Hungary (+36 1 460 6815)

e-mail: vilaggyaloglonap@masport.hu www.masport.hu

Pótszilveszter Sümegen

Köszöntsük együtt az új esztendőt!

Hotel Kapitány Wellness és Konferencia****

(8830 Sümeg, Tóth Tivadar út 19.)

2027. január 4-5-6-7. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Az egyik legnépszerűbb közösségépítő programunk a pótszilveszter. Az előző évekhez hasonlóan köszöntsük együtt az új évet ismét Sümegen, a négycsillagos Hotel Kapitányban. A történelmi környezetben épült szálloda keleti hangulatú fürdőjével, különleges wellness-szolgáltatásaival, hagyományos és kímélő konyhájával, gazdag programkínálatával a nyugalom és felüdülés luxusát kínálja. Az épületet körülölelő szép és nyugodt környezet a kiváló kikapcsolódási lehetőségek mellett segít visszarepülni az időben, betekintést nyerhetünk a középkor hangulatába.

A legtöbb szoba balkonjáról közvetlenül a Sümegi vár panorámájában gyönyörködhetünk, amely oltalmazón tornyosul az alatta elterülő város fölé. Aki lazítani szeretne, választhat a különleges fürdők és masszázok, szauna szeánszok közül, amelyek garantáltan kielégítik mindenki igényét és felfrissülést nyújtanak. A fürdőzés mellett tervezünk fakultatív programokat is. A gazdag látnivalók sora kellemes sétával elérhető. A program biztosítja, hogy ismét szép élményekkel gazdagodjunk.

A szállodától mintegy 400 méternyire, közvetlenül a Sümegi vár tövében, a fedett Történelmi Rendezvénycsarnokban rendezik meg a Magyarországon egyedülálló Történelmi lovasjátékok programot, amellyel tisztelgnek a végvári hősök előtt. A nap fénypontja a középkori lakoma, ahol a kor hagyományainak megfelelően az étkezés kézzel történik.

A Sümegi vár az ország egyik legszebb, helyreállított középkori erődjé, amely a környezetéből magasan kiemelkedő kopár hegytetőre épült. Megnézzük a Püspöki Palotát, a Széchényi György veszprémi püspök (1648-58) alapította a Ferences-testvérséget és kolostort, a Hintó- és utazókocsi kiállítását és a nemzetközi szabalygyűjteményt, amely a várkapitány saját gyűjteménye. A gyűjtemény egyedi, Magyarországon ezen kívül csak Keszthelyen található ilyen témájú kiállítás. Megnézzük a Püspöki Palotához tartozó, az ország egyik legimpozánsabb, 500 éves történelmi múlttal rendelkező 321 m²-en elterülő „földalatti mennyország”-ot, a 1210-ben létrehozott kazamatarendszert is. A kézműves borászat és szőlőbirtok mára már a pince megálmodójának nevét, az Egly családi nevet viseli. Autóbuszos kirándulás keretében ellátogatunk a Kiscsörszi Interaktív Faluházba is. Mind-mind olyan látnivaló, melyet mindenkinek látnia kell, aki Sümegre látogat!

Utazás: egyénileg.

A Jelentkezési lapon előzetesen jelezni kell, hogy **érkezéskor-hazautazáskor** hányan igénylik a

transzfer autóbust a szálloda és az autóbusz-, illetve vasútállomás között. **A transzfer költsége 650-650 Ft (összesen 1.300 Ft/fő), amelyet az érkezéskor kell a csoportvezetőnek egy összegben kifizetnie** a programszervezőknek.

Szobák elfoglalása az érkezés napján 14.00 órától, a szobák elhagyása az elutazás napján 11.00 óráig.

Résztvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában: 106.000 Ft/fő/4 nap, IFÁ-val együtt (3 éjszaka).

Két-, három-, négyágyas (franciaágyas, külön ágyas + kényelmes kanapés elhelyezésű) szobákban: 86.000 Ft/fő/4 nap, IFÁ-val együtt (3 éjszaka).

Résztvételi díj a nem Szövetségünkhöz tartozóknak:

Egyágyas szobában: 109.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka), IFÁ-val együtt.

Két-, három-, négyágyas (franciaágyas, külön ágyas + kényelmes kanapés elhelyezésű) szobákban: 89.000 Ft/fő/4 nap IFÁ-val együtt (3 éjszaka).

Az ár tartalmazza:

A szállást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFA-t; az idegenforgalmi adót; a Kaplidzsa-fürdőben az úszómedence, wellness-medence, pezsgőfürdő, infra szauna, finn szauna, gőzkabin, fitneszterem, a fürdőköpeny ingyenes használatát; tartalmazza a Szövetség által szervezett filmvetítést, valamint az élőzenés, pótszilveszteri bulin való részvételt.

A Hotel Kapitányban lehetőség lesz ebédelni is (a menü levesből, második fogásból, desszertből áll + víz).

A szabadtéri parkolóhelyen a parkolás díjtalan. **Mélygarázs 2.000 Ft/éjszaka** korlátozott számúban vehető igénybe.

Programok:

2027. január 4-én (hétfőn)

- 20:00-23:00 Koktéllakcióval egybekötött **zenés est**.

2027. január 5-én (kedden)

- **10:00-10:30 Vízitorna**
- **Sümegi séta**

Indulás több csoportban, csúsztatott időpontokban a hotel bejárata előtt. A séta várható időtartama a látóvalók megtekintésével együtt max.4 óra.

Könnyű séta keretében megismerjük Sümeg nevezetességeit. Megnézzük a Püspöki Palotát, amelynek 2018 és 2021 között megtörtént a műemléki felújítása; a Sarlós Boldogasszony Ferences-templomot; a Hintó- és utazókocsi kiállítást és a nemzeti szabilygyűjteményt is. A séta során ellátogatunk a Palota Pince Bormúzeumba, ahol egy rövid ismertető után egy pohár bort is megkóstolunk. A séta összköltsége belépőkkel, borkóstolóval, tárlatvezetésekkel együtt: **3.500 Ft/fő.**

A részvételi költséget a részvételi díjjal együtt kell befizetni!

- **Sümegi vár**

Indulás több csoportban, csúsztatott időpontokban a hotel bejárata előtt. A séta várható időtartama kb. 2,5 óra. Kiváló idegenvezető kíséretével megnézzük Sümeg várát az ország egyik legszebb, a Papp család áldozatos munkájával helyreállított középkori erődjét. A kézműves műhelyek, a középkori konyha, borozó, fegyverek és a belső várudvarból nyíló kincstárkamra igazi középkori hangulatot teremt. Megtekintjük a püspöki hálószobát, fogadó- és tanácstermet, a várkapolnát és a vár történetét bemutató kiállítótermet.

A látogatás összköltsége belépőkkel, idegenvezetéssel együtt **2.500 Ft/fő.**

A program csak elfogadható időjárási viszonyok mellett indul. Havas, csúszós időben a nehéz megközelítés miatt a vár zárva tart!

Amennyiben a program megtartható, a 2.500 Ft-os belépő árát a hotelben, a szervezői asztalnál kell befizetni 2027. január 4-én, hétfőn 21:30 óráig!

- **10:30-13:30 Autóbuszos kirándulás a Kiscsözi Interaktív Faluházba**, ahol a magyar falusi élet hagyományai kelnek életre.

A több mint 120 éves vályogház olyan élő tér, ahol a látogatók kézbe vehetik, kipróbálhatják a múlt eszközeit, megismerhetik a paraszti világ mindennapjait. A lakóházi rész korhű bútorokkal, használati tárgyakkal és működő kemencével mutatja be a régmúlt világ szépségeit. Az Alkotóházban a korszerűen felszerelt fazekas-, kovács- és szövőműhely lehetőséget ad a népi mesterségek megismerésére. Itt találkozunk a Sümegprágán élő és alkotó Apáti Zoltán fazekas és cserépkályhás mesterrel, az általa készített szép, mindennapokban használható edényeivel és kályhacsempéivel. A bátrabbak kipróbálhatják kézügyességüket a korongozásban!

A látogatás összköltsége: **3.500 Ft/fő.**

A részvételi költséget a részvételi díjjal együtt kell befizetni!

- **13:30-14:30 Orvosi előadás Téma: Reumás panaszok**
- **Történelmi lovasjátékok, középkori**

lakomával (a középkori lakoma fakultatív program)

Indulás a **hotel bejárata előtt 15.45 órakor**, a várható visszaérkezés kb.17.30 órakor.

A műsor nyitányaként egy spanyol lovaskarusszal bemutatót látunk. A Várkapitány andalúz lovainak könnyed mozdulatai a zenével harmóniában páratlan látványt és élményt nyújtanak. A spanyol lovas karusszelt lovagi torna bemutatók követik. A műsor főbb elemei a középkori lovagi tornáit idézik vissza, így az ügyességi fegyverbemutató – íjászat, csatacsillag-, csatabárd-, dardhajítás – gyalogosan és lovon, a lovas- és gyalogos bajnokság (kardokkal, pajzsokkal, buzogánnyal stb.) egyaránt része az előadásnak. A mongol és magyar vitézek mindvégig korabeli jelmezben lesznek, a hangulatot és színvonalat a narrátor és a megfelelő zenei aláfestés is növeli. A lovas kaszkadőrök lendületes és látványos műsorával zárul az előadás! **A műsor megtekintése a várkapitány ajándéka!**

17.30 órától a program folytatása a **Középkori lakoma (fakultatív program!)**, amely a következő fogásokból áll: aperitifként cserszegi pálinka, hamuban sült pogácsával, középkori leves füstölt szalonna kockákkal, kemencében sült ropogós libacomb, véres hurka a várkapitány mintagazdaságából, egészben sült burgonya, kukoricaprósza, végvári káposztasaláta, vitézek gyümölcsös pitéje, valamint a lovagok kedvenc folyó fehér- és vörösbora, ásványvíz. A lakomának kb. 19.30 órakor lesz vége.

A lakomán való részvételi szándékot jelentkezéskor kell jelezni és a **3.000 Ft/fő kedvezményes részvételi költséget a részvételi díjjal együtt kell befizetni!** (A lakomán résztvevők részére aznap este a hotelben nincs vacsora szolgáltatás!)

- 20:00-23:00 Koktéllakcióval egybekötött **zenés est.**
- Most is lesz **filmvetítés 21.00 órakor.**

2027. január 6-án (szerdán)

- **Sümegi séta**

Indulás több csoportban, csúsztatott időpontokban a hotel bejárata előtt. A séta várható időtartama a látóvalók megtekintésével együtt max.4 óra. A séta tartalmát, a részvételi díj összegét, a befizetés módját lásd az előző nap programjánál.

- **Sümegi vár**

Indulás több csoportban, csúsztatott időpontokban a hotel bejárata előtt. A séta várható időtartama kb.2,5 óra. A várlátogatás programját, részvételi díját, a befizetés módját lásd az előző nap programjánál.

A 2.500 Ft-os belépő árát a hotelben a szervezői asztalnál kell befizetni, 2027. január 5-én, kedden 21:30 óráig!

- **10:00-10:30 Vízitorna**
- **15:30-16:30 Orvosi előadás Téma: Dagana-**

tok időskorban Tartja: dr. Mosolygó Éva háziorvos

- **16:45-17:45 Örömtánc Nagy Noémivel** (regionális SZÖTE képviselő)
- **20:00-24:00** Élőzenés, táncos mulatság a **Király teremben**. Programunk egyik kiemelt eseménye lesz, mint mindig az **este 8 órától** kezdődő, zsákbamacska sorsolással egybekötött pótszilveszteri buli.

Szokásunkhoz híven idén kedden és szerdán is velünk lesznek az egészségügyi szolgáltatásokat nyújtó partnereink és a saját termékeiket forgalmazó vállalkozók is.

Velünk lesz **Vadász Orsolya üvegfestő művész-nő** is, aki a kiállításán mutatja be az alkotásait, és lehetőséget ad az érdeklődőknek saját kisebb alkotás elkészítésére is.

2027. január 7-én (csütörtökön)

11:00 óráig szállodai szobák elhagyása, a fogyasztások kifizetése, a szobakulcsok leadása. Hazautazás.

Jelentkezési határidő:

2026. október 5.

A beérkező jelentkezésről **visszaigazolást küldünk e-mailen.**

Jelentkezés módja:

Jelentkezni csak a felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével lehet. Jelentkezést sms-ben nem tudunk elfogadni!!!

Felhívjuk a figyelmet arra, hogy **a jelentkezők a lehető legrövidebb időn belül küldjék el a jelentkezési lapjukat**, mert hamar betelnek a szabad helyek. Idén csak **egy alkalommal lesz januárban pótszilveszteri rendezvény!** A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el.

Részvételi díj befizetésének határideje: 2026. november 15.

Kérjük, hogy a befizetést követően, **a befizetést igazoló bizonylat másolatát** szíveskedjete megküldeni Szövetségünknek (postacím: „Élet az éveknek” Országos Klubszövetsége, 1068 Budapest, Benczúr u. 45.). Ezzel egyidőben a **részvevők név szerinti listáját is küldjétek meg** e-mailen: eletetazeveknekfesztival@gmail.com címre. Kérjük, írjátok meg azt is, hogy kik szeretnének egy szobában aludni.

Lemondási feltételek:

A részvétel visszamondása **2026. november 27-ig** lehetséges. **A program árát csak előzetesen, írásban történt lemondás esetén, indokolt esetben, orvosi igazolás csatolása mellett tudjuk visszafizetni.**

Tájékoztatunk, hogy a helyszínen, az előre befizetett kirándulások lemondását nem áll módunkban elfogadni. A megadott részvételi díj számításánál mindig figyelembe vesszük a résztvevők számát. Ha valaki lemondaná valamelyik programot, utólag ezzel az összeggel nem emelhetjük meg a többi résztvevő részvételi díját. Kérjük, hogy ezt figyelembe véve, körültekintően jelentkezzenek a fizetős programokra!

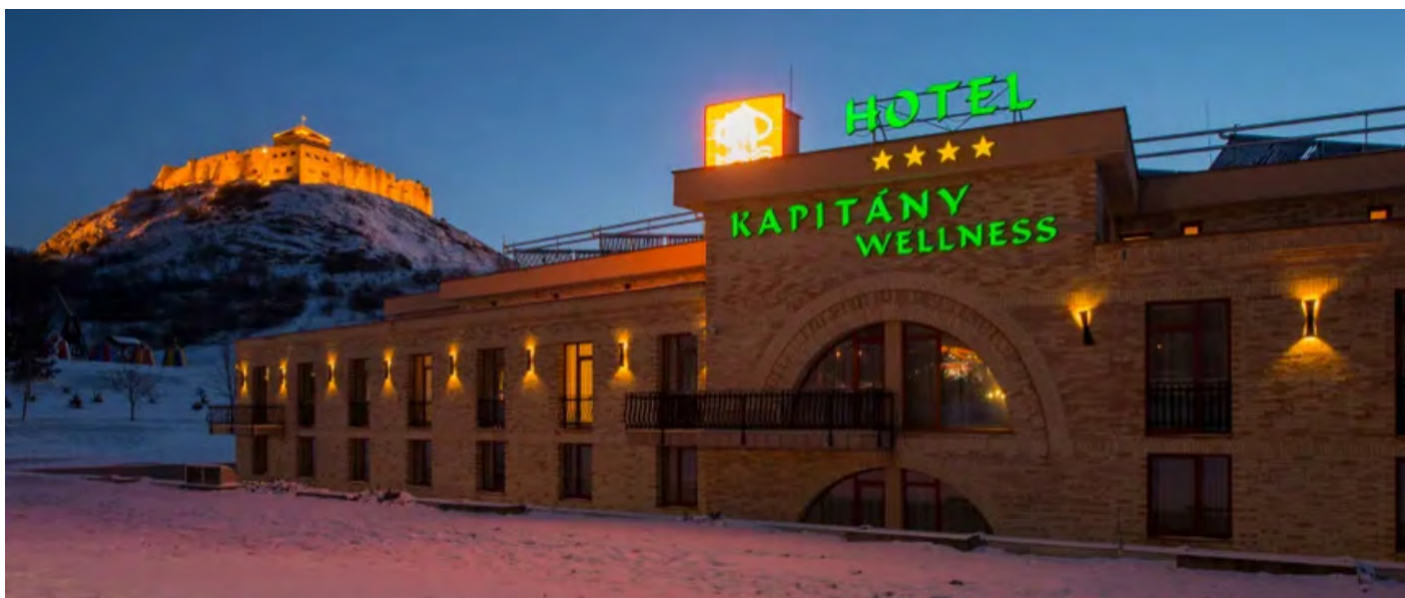
2026. december 14-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek. A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket is.

Jelentkezés és információ kérhető:

„Élet az éveknek” Országos Klubszövetség
1068 Budapest, Benczúr u. 45., 4. emelet,
tel.: +36 1 327-0118

Zavaros József programszervezőtől a +36 30 996-1236 telefonszámon, valamint az eletetazeveknekfesztival@gmail.com e-mail címen.

Az „Élet az éveknek” Országos Klubszövetsége programszervezői



Kérjük **olvashatóan** töltsétek ki a jelentkezési lapot!

Beküldési határidő: 2026. október 5.

Beküldési cím: eletetazeveknkfesztival@gmail.com

JELENTKEZÉSI LAP
PÓTSZILVESZTER SÜMEGEN
KAPITÁNY WELLNESS ÉS KONFERENCIA****
2027. január 4-7. (hétfő-csütörtök)

CSOPORTOS ÉS EGYÉNI JELENTKEZÉSEKHEZ

Jelentkező csoport/egyéni jelentkező esetén a klub neve*:

A csoport vezetőjének/ Egyéni jelentkező neve*:

Levelezési cím: megye: irányítószám:

város:, út/utca: házszám:

Telefonszáma: e-mail címe:

Jelentkezők/jelentkező száma összesen: fő

Ebből a Szövetség tagja: fő, nem tagja a Szövetségnek: fő

Szállást fő részére kérünk: db egyágyas szobát, db kétágyas szobát

..... db háromágyas elhelyezést,db négyágyas elhelyezést

Sümei sétára: jelentkezők száma: fő, **Középkori lakomára** jelentkezők száma: fő

Egyéb kérés (kerekesszék, étkezés stb.)
.....

Tudomásul veszem, hogy a befizetést követően, amelynek **határideje 2026. november 15.**,

▶ a **befizetést igazoló bizonylat másolatát**, a Szövetség részére postai úton,

▶ az **utazók névsorát** (egy szobába kerülők nevét) a szállodai helyfoglaláshoz egyidejűleg elküldöm az eletetazeveknkfesztival@gmail.com címre.

Vállalom továbbá a jelentkezők tájékoztatását arról, hogy visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség!

A szállodához az utazás egyénileg történik. Amennyiben érkezéskor – távozáskor **transzfert akarsz / akartok** igénybe venni az autóbusz állomás vagy a pályaudvar és a hotel között, amelynek **költsége 650-650 Ft/fő a következő adatok megadására van szükség:**

Érkezéskor

Sümeg autóbusz állomásra, érkezés időpontja: óra perc fő

Sümeg pályaudvarra, érkezés időpontja: óra..... perc fő

Hazautazáskor

Sümeg autóbusz állomásról, indulás időpontja: óra perc fő

Sümeg pályaudvarról, indulás időpontja: óra..... perc fő

A transzfer költségeit egy összegben **1.300 Ft/fő**, a szállodában, programszervezőknek kell kifizetni!

Az itt közölt adatokat a Szövetség adatvédelmi szabályzatában foglaltaknak megfelelően kezeljük. A szabályzat olvasható a www.eletetazeveknkfesztival.hu oldalon.

Dátum

aláírás

*Ide kérjük írni az egyéni jelentkezők nevét. Az egyéni jelentkezők mindenképpen tüntessék fel, hogy melyik klub tagjai, ha klubtagok.



Nyárbúcsúztató délelőtt Budapesten

Az Uránia előadásai iránt mindig nagy az érdeklődés, klubtagjaink az ország távoli vidékeiről is útnak indulnak, hogy meghallgassák, megnézzék a színvonalas előadásokat. A Nyárbúcsúztató délelőtt az Uránia Filmszínház Színháztermében ezúttal már előzetesen olyan nagy érdeklődésre számított, hogy három délelőtti előadásra is sor került.

Augusztus 25-26-27-én mindhárom időpont teltházas volt, amikor is „A szerelem nem szégyen” zenés kamaraszínházi előadást nézték meg klubtagjaink, miután mindazok, akik még nem ismerték, az Uránia Filmszínház épületének mindennapjaiba is bekukkanthattak. Az előadás előtti percek persze a szövetség számára is lehetőséget teremtenek a találkozásra, amiben idén is Hegyesiné Orsós Éva elnök hívta fel a figyelmet a szövetség közeljövő eseményeire, feladataira.

A nyárbúcsúztató művészei nagy sikert arattak, ahogy a Facebookon megjelent beszámolók is tanúsítják. A zalai szervezet a Hírlevél olvasóival is megosztja élményeit.

Zene, élmények és baráti beszélgetések

Augusztus 25-én 33-an vettünk részt a Zalaegerszegi Szív és Érbeteg Egyesület tagjaival egy igazán kellemes, könnyed nyárbúcsúztató programon Budapesten, az Uránia Filmszínház gyönyörű Színháztermében. Az „Életet az éveknek” Országos Szervezetnek köszönet a szervezésért!

Már maga az utazás is a program része volt. Vonnattal indultunk Zalaegerszegről Budapestre, majd ugyanígy tértünk haza, és a hosszú út jó alkalmat adott a beszélgetésekre, nevetésre.

Az „A szerelem nem szégyen” című zenés kamaraszínházi előadás a magyar filmek aranykorának, a 30-as és 40-es évek világának hangulatát idézte meg. A színpadon Vörös Edit, Domoszlai Sándor, Heller Tamás érdemes művész, valamint a Palermo Band varázsolta elénk a korszak zenéjét. Felcsendültek többek között Eisemann Mihály, Márkus Alfréd, Ábrahám Pál és Fényes Szabolcs jól ismert dallamai. A „Meseautó”, a „Fizetek főúr”, az „Oda vagyok magáért”, az „Egy kis édes félhomályban”, a „2x2 néha 5” és a többi örökzöld hallatán sokunkban régi emlékek, filmek és dallamok elevenedtek fel. A charleston, a shimmy és a foxtrott világát idéző muzsika pedig igazi vidám, nosztalgikus hangulatot teremtett.

Külön érdekesség volt, hogy az előadás előtt az Uránia Filmszínház csodálatos épületének történetébe is bepillanthattunk, így a szórakozás mellett egy kis kulturális élménnyel is gazdagodtunk. Ez a nap nem a nagy teljesítményekről szólt, hanem egyszerűen arról, amire néha mindannyiunknak szüksége van: egy kis kikapcsolódásról, zenéről, közös élményekről és jó társaságról.



És a napnak még nem volt vége! A színházi program után a Kossuth térre metróztunk, ahol már szinte hagyományunknak számít, hogy József Attila szobránál közösen elénekeljük kedvenc budapesti dalainkat. Ezúttal sem maradt el az éneklés! A tér megtelt a jól ismert dallamokkal – a járókelők örömeire és talán egy kis meglepetésére is. Ezek azok a pillanatok, amelyekért igazán érdemes együtt útra kelni. Amikor nemcsak nézői vagyunk egy programnak, hanem mi magunk is részesei, alakítói leszünk az élménynek. 33 egyesületi tag, egy közös budapesti kirándulás, régi filmek dallamai, közös éneklés, sok mosoly és rengeteg beszélgetés a nap mérlege...

Köszönjük mindenkinek, aki velünk tartott, és hozzájárult ahhoz, hogy ismét egy szép, közös élménnyel gazdagodjunk! Mert együtt lenni, énekelni, nevetni és élményeket gyűjteni – kortalan öröm!

Vidovicsné B. Erzsébet

Szállt a nóta Magyarhertelenden

Magyarhertelenden augusztus 29-én tartották meg a VI. „Száll a nóta” Nemzetközi amatőr nóta találkozót.

A rendezvény érdekessége, hogy élő zenekar kíséretében zajlott a fellépők bemutatója, ezért már délelőtt megkezdődtek a próbák a zenekar és a fellépők között.

A találkozó kezdetén köszöntőt mondott Bakó Norbert, Magyarhertelend polgármestere, Bimbó István, a Nyugdíjasok Baranya megyei képviselőjének elnöke, és Csósz Magdolna, az „Eletet az éveknek” Baranya megyei elnökhelyettese. Végül, de nem utolsósorban Almási Sándor, a rendezvény szervezője köszöntötte a résztvevőket. 180-an vettek részt a találkozón, ahol 24 fellépő énekes zenekari kísérettel adta elő az ismert vagy kevésbé ismert műsorát. Nagyon jó hangulatban telt a délután, mindenkit közös éneklésre csábított. Zárásként finom vacsorával kedveskedtek a vendéglátók a résztvevőknek.

Almási Sándor és kedves felesége Kati rendkívüli kitartással és energiával szervezi a nóta találkozót, amely egyedülálló nem csak a környékünkön,



de talán hazánkban is. Fontos úrt töltenek be, hiszen a magyarnóta generációk feljegyzéséből és a tudás átadásából fakadt. Ha a fiatalabb korosztály ezt a hagyományt nem viszi tovább, sajnos elveszítjük ezt a hungarikumot.

Orbán Éva
elnök

Vépi „Nefelejcs” a vizek városában

Különleges és élménydús napot töltöttek el a július 23-án Tata legszebb vidékein a Vas megyei Vépi Nefelejcs Nyugdíjas Klub tagjai.

A „vizek városa” ideális helyszínnek bizonyult ahhoz, hogy kiszakadjunk a megszokott hétközna-



és kötetlen környezetben, közös élményekkel gazdagodva erősítsük a csapatszellemet.

A kora reggeli órákban 35-en szálltunk fel a Tatára induló buszra. Úticélunkhoz érkezve kirándulásunkat a méltán népszerű Fényes tanösvénnyel kezdtük. Tagjaink a kristálytisza karsztforrások felett kanyargó cölöpsétányokon, vadregényes láperdőkön keresztül sétálva fedezték fel a helyi élővilágot. A fák lombjai között átszűrődő napsütés és a smaragd zöld víz látványa tökéletes háttérrel biztosított az első közös csoportképek elkészítéséhez.

A természetközeli élmények után a romantikus hangulatú Angol-park felé vettük az irányt. A hatalmas, évszázados platánfák árnyékában tett séta, a titokzatos műromok felfedezése, valamint a Cseke-tó nyugodt vizeit mindannyiunkat lenyűgözött. Közben kicsit megeredt az eső, de a tágas park kiváló lehetőséget nyújtott arra, hogy a társaság kisebb csoportokban, jókedvű beszélgetések közepette járja be a területet.

A nap fénypontját a város szívében fekvő Öreg-tó és a közvetlenül a partján magasodó Tatai-vár jelentette. A történelmi falak között tett látogatás, és a vár bástyáiról nyíló panoráma felejthetetlen zárása volt a programnak.

A tóparti sétányon, a lemenő nap fényében mindannyian egyetértettünk abban, hogy ez a tatai utazás nemcsak feltöltődést hozott, hanem egy még összetartóbb csapattá kovácsolta közösségünket.

Sági Józsefné
klubvezető

Epöliek Székesfehérváron

A Komárom-Esztergom megyei Epöli Nyugdíjas Klub tagjai egy csodálatos kiállítást és megannyi más látnivalót tekintettek meg Székesfehérváron.

Magyarország egykori koronázó városa, Székesfehérvár középkori utcáin, terein jártunk. Bebarangolva átéltük a múltat, miközben a mai élet is magával ragadott. A kulturális kincsek gazdagsága igazi lelki kikapcsolódást nyújtott. Városnéző kisvonattal élménydús látnivalók tárultak eléink. A Szent István Király Múzeum épületében minden idők egyik legnagyobb Szent, II. János Pál pápa életét, szellemi örökségét és az Európában jelen levő Mária kultuszt is bemutató impozáns kiállítás volt az úti cél, ahol a Szentatya több mint száz személyes, eredeti tárgyát állították ki. Számos műtárgy most került először a közönség elé, többek között Szent II. János Pál túrázáshoz használt kajakja, pápamobilja, palástja, pápai trónusa, pástorbója és több mise-ruhája. Egy nagyon kedves sztori fűződik az eseményhez. Az idegenvezető hölgy megkérdezte a csoportot, hogy talált rá a kiállításra? Elmondtuk neki, hogy márciusban az „Életet az éveknek” Országos Nyugdíjas Szövetség, melyhez mi is tartozunk, körlevélben hívta fel a klubok figyelmét erre a kiemelkedő programra. Kezét összecsapva, széles mosollyal az arcán, kérdezte, hogy nálunk ez így működik? Ő már sok jót hallott a vezetőről, Hegyesiné Orsós Éváról és magáról a szövetség munkájáról. Mi jó példákkal támasztottuk alá a hatalmas partneri kapcsolatokat építő csapatot. Ilyenek a történetek: addig mesélik őket, amíg valóságosabbak lesznek a valóságnál is.

Ezután megnéztük a szerelem ihlette Bory várat. Lépcsőzetes kertje, a csobogók, az árkádok



mediterrán világba repítettek bennünket. A csoport, mint a szövetség gyalogló klub 15 tagja több ezer lépést tett meg együtt ezen a napon. A mozgás jó terápia, összefogással erőt adó, vidámsággal teli.

A záró állomás Zámoly Pedro kocsmája volt. Az utazást segítette az epöli önkormányzat és a helyi autókereskedés, a BaDi Car Kft. is, akik kisbuszt biztosítottak számunkra.

Egy kulturális program legyen az egy kiállítás, előadás, fesztivál vagy gála akkor működik a legjobban, ha élményt nyújt és érzelmi útravalót ad a közönségnek.

Igazán emlékezetes és tartalmas kikapcsolódás volt ez a nap.

Belkovics Mária
klubvezető

Látogatóban a Göcseji Tudásközpontban

A Zalaegerszegi Mezőgazdasági Nyugdíjasok Klubja és a Zalaegerszegi Asztma Klub Egyesület tagjai július 31-én a zalaegerszegi Göcseji Tudásközpontban tartottak közös foglalkozást.

Nikitscher Bernadette, a Tudásközpont szakmai koordinátora tájékoztatta a résztvevőket a házban folyó tevékenységekről. Megtudtuk, hogy minden korosztály számára kínálnak program lehetőségeket. Nyáron kézműves táborokat szerveznek gyermekek számára, de egész évben várják a kreatív, alkotni vágyó érdeklődőket – életkortól függetlenül. Rendszeresen teret adnak kiállításoknak is, melyet ingyenesen tekinthetnek meg a látogatók. Nagy örömről számoltunk be a programunk része volt egy új kiállítás megnyitóján való részvétel is. Sinka Endréné csodálatos csipke alkotásait és lánya, dr. Sinka Rita akvarell festményeit elsőként tekinthettük meg a kiállító térben.

A programunk hangulatos beszélgetéssel, zsíros kenyér partival zárult.

A képek a kiállítás megnyitóján készültek.

Bangó Gyuláné
klubvezető



„Bázakerettye Községért”



Büszkeséggel tölt el, hogy állami ünnepünk alkalmából Bázakerettyén Szent István királyunkról, államalapításunkról szóló ünnepi megemlékezés keretében Aradi János klubvezetőnk, a Bázakerettyei Olajipari Nyugdíjas Klub Egyesület elnöke „Bázakerettye Községért” kitüntetést vehetett át a település képviselő testületének döntése alapján „a település érdekében kifejtett munkássága elismeréseként”. Az elismerést az ünnepi rendezvény keretében Iványi László polgármester adta át, a kitüntetés indoklásaként elhangzott laudációt dr. Resch Karolina jegyző olvasta fel.

Megtiszteltetés, hogy a kitüntetés átadásán, az ünnepségen a polgármester meghívására az „Életet az éveknek” Klubszövetség Zalai Szervezete képviselőjeként én is részt vehettem és gratulálhattam Aradi Jánosnak!

Kedves János! Zalai Szervezetünk nevében is ezúton is gratulálok és jó egészséget, további eredményes közösségi munkát kívánok neked a település lakossága és nem utolsósorban zalai szervezetünk közönsége, klubtagsága körében.

Aradi János 1955. november 12-én született Budapesten. Szakmai végzettsége erdész. Első munkahelye a Zalaerdő Zalaegerszegi Erdészete volt, majd Zalabaksán kerületvezető erdészként dolgozott.

Családi okok miatt Sopronba költöztek, ahol más lehetőség hiányában a Határőrségnél helyezkedett el idegenrendészeti területen, és innen vonult kerkedvezménnyel nyugdíjba.

Felesége halála után, mivel gyermekei is kirepültek, úgy döntött, hogy visszatér a számára oly kedves Zalába. Újra megházasodott, párjával Bázakerettyét választották otthonuknak, ahová 2010. október 23-án költöztek.

Hamar bekapcsolódott a falu közösségi életébe. 2012-ben lépett be a helyi Olajipari Nyugdíjas Klub Egyesületbe, amelyet 2016 óta, immár tíz éve vezet az egyesület elnökeként. Mindezzel egyidejűleg 2014-től 2019-ig önkormányzati képviselőként is tevékenyen részt vett Bázakerettye község fejlődésének és közösségi életének alakításában.

Hobbija a vadászat, a fafaragás és a versírás.

2017-ben megálmodta, majd megvalósította azt az emlékművet, amelyet elhunyt klubtársai tiszteletére alkotott. Az emlékművet minden év augusztusában ünnepélyes keretek között megkoszorúzzák.

Faragásai nagy népszerűségnek örvendenek, barátai körében is kedveltek, és mint a népművészeti alkotás kiváló példái, minden évben bemutatják többek között a zalaegerszegi Hevesi Sándor Színházban, az Idősek Hónapja keretében megrendezett Idősek Alkotó Tárlatán.

Verseivel is sokszor örvendeztet meg klubtársait és barátait. A Poézis 2026 irodalmi vetélkedőn, amelyre „Nőnapra” című versével nevezett, a Magyar Irodalomtörténeti Társaság Zalai Tagozata elnökségéből álló zsűri döntése alapján vers kategóriában első helyezést

ért el. E verset Zalaegerszegen, a Városi Hangverseny- és Kiállítóteremben rendezett nőnap ünnepi köszöntőn is előadta.

Bázakerettye község a nyugdíjas egyesületnek is otthont adó épületben értékes helytörténeti kiállítással rendelkezik. Aradi János és az általa vezetett nyugdíjas egyesület tevékenyen részt vett a kiállítás megvalósításában, és azóta is annak gondozói, őrzői.

Aradi János vezetésével a nyugdíjas klub aktívan részt vesz az önkormányzat által rendezett ünnepségeken és rendezvényeken, valamint a község érdekében végzett társadalmi megmozdulásokban. Emellett maguk is szerveznek közösségi programokat – idén például Deák Ferenc életét feldolgozó vetélkedőt –, amelyekre a környékbeli településekről is érkeznek résztvevők.

Aradi János példaadó életútja, a települési hagyományok fennmaradása, a helytörténeti értékek és relikviák összegyűjtése és megőrzése érdekében végzett munkája, valamint a közösségért és a nyugdíjasokért folytatott tevékenysége egyaránt példaértékű Bázakerettye polgárai, klubtársai, valamint az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség Zalai Szervezetének tagjai előtt.

Aradi János több mint másfél évtizede aktív és meghatározó tagja Bázakerettye közösségének. A nyugdíjas közösségért végzett példaértékű munkája, kulturális és helytörténeti értékeink megőrzése iránti elkötelezettsége, alkotói tevékenysége, valamint a település közösségi életében vállalt szerepe révén méltóképpen képviseli Bázakerettyét és annak értékeit. Munkássága példát mutat arra, miként lehet nyugdíjasként is aktívan, kezdeményezően és értékteremtő módon szolgálni egy település közösségét.

Iványi László
polgármester

Dr. Kocsis Gyula
„Életet az éveknek”
zalai szervezet elnöke

Vidám, nyári közösségépítő napok a nyugati határszélen

Kirándulás, kártyaparti, túra, játék, vidámság, virágok, finomságok és egy csodás kert

A Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület szakmai csoportjai a nyár folyamán több közösségépítő programot szerveztek. Az egyesület tagjai a megújult vezetőséggel együtt győri kiránduláson vettek részt, a kártya klub tagjai pedig Kovács Márta Mária hobbi kertjében piknikeztek.

A Napraforgó Társulat és az Arany Kezek Alkotócsoport tagjai augusztus első hetében egy lendületes hét és fél km-es gyalogtúrát követően érkeztek meg a Rába folyó menti mesés, virágos, gyümölcsfás Magdolna kertbe, ahol ízletes lecsó- és palacsinta-parti várta a csoportot. Egy rövid szusszanás és pinchideg folyadékpótlás után indult be az igazi program a nyári színekben pompázó kertben és teraszon. Vicces, rajzos kvízzjátékok, villámkérdések hozták lázba a társaságot, de nem maradhattak ki a változatos, szórakoztató képes és egyéb rejtvények sem. Közben a főszereplő illatos, különleges lecsó a nagy üstben főtt a házigazda titkos receptje szerint, mely nagy sikert aratott. Többen repetáztak is belőle. A túra során elégetett 470 Kcal-át pillanatok alatt pótolta a lelkes csapat és immár tele hassal, fergeteges hangulatban teltek a délután percei, melyen a szórakozás mellett időt szakítottak arra is, hogy beszéljenek a Városi Történelmi Napokon való részvételükről és megbeszéljék, kik vállalják a csoportból a megmérettetést a szeptemberi országos mesemondó versenyen. A program sétával folytatódott, házigazda Soós Józsefné ízlésesen elrendezett, gyönyörűen gondozott kertjében, ahol egészséges konyhakerti - és fűszernövények, zöldek mellett már az alma, körte és barackfák is jelezték várhatóan bőséges termésüket. A mutatós, színes életteli virágok sokasága pedig harmonikus környezetet teremtve kiemelte a kert pompáját. Köztudott, hogy a házigazda nagyon sok időt tölt kerti munkával, a kert gondozásával, de elmondása szerint számára a kertben eltöltött idő, a munka mellett igazi kikapcsolódást is jelent. Munkája eredményeként igazi pihentető oázist varázsolt a kertjében. Az árnyat adó gyümölcsfák alatt a csoport vidám nótázásba kezdett, közben előkerültek a kókuszos, túrós desszertek, valamint Marcsi almás palacsintája és csokoládés csigakölteménye, mellyel megkoronázta ezt a vidám közösségépítő programot.



Elköszönve a vendéglátótól, a lemenő nap fényénél indult hazafelé a jókedvű társaság, s közben azt találgatták, hogy vajon mi lehetett a kerti parti igazán finom, különleges lecsó receptjének titka.

Csörnyi Zoltánné
Vas megye koordinátora



Tájházi klubtalálkozó Jászkiséren

A jászkiséri „Egyetértés Nyugdíjas Klub” tagjai baráti klubtalálkozóra hívták meg július 28-án a Jászapáti „Jóbarátság Nyugdíjas Klub” tagjait a „Csete Balázs Helytörténeti Gyűjtemény” (Tájház) helyszínére. A találkozóra 20-an érkeztek. Megtiszeltelte a találkozót Vajas György, Jászkisér város polgármestere, aki kedves szavakkal köszöntötte a résztvevőket. A vendégek köszöntése után Benedek József, a Honismereti Szakkör vezetője tárlatvezetés keretében mutatta be tájházunkat, annak fő- és melléképületeit. A Tájház megtekintése után finom ebéd várt mindenkiere.

Ebéd után Boros Misike, a jászkiséri „Búzavirág Népdalkör” harmonikása elhozta a „zenegépét”, mellyel különböző dalokat játszott, a résztvevők pedig énekeltek.

Ezután egy kézműves foglalkozásra invitáltuk a klubok tagjait: papírfonás tanulása. Benedekné Marika és Drávuczné Marika mutatták meg az érdeklődőknek a kosárfonás készítését, valamint teafilter csomagolásából gyönyörű kis virágok készítését. Volt, aki elő-

re elkészített anyagra kalocsai és jász hímzést festett filctollal és akrilfestékekkel. Egy 87 éves férfi klubtag gyönyörűen festett ki egy rózsát. Természetesen mindenki hazavihette az általa készített remekművét. A találkozó egyéb meglepetésekkel is szolgált, Volt, akik rejtvényt kaptak megfejtésre, voltak, akiknek dalokat kellett írni (a Szolnokon tartott memória tréningen tanultakat felhasználva), melyekben állat, bogár, madár, virág, fű, fa szerepelt.

Minden résztvevő aktívan részt vett a foglalkozásokban. Közben a két klub tagjai baráti beszélgetés keretében ismerkedtek egymással.

A találkozás befejeztével minden vendég a „Csete Balázs Helytörténeti Gyűjtemény”-t ábrázoló hűtőmágnest kapott ajándékba.

Köszönöm minden klubtagnak a segítségét, a finom sütit, salátákat, és a napközis konyha dolgozóinak a finom ebéd elkészítését, kiszállítását.

Kiss Jánosné
Egyetértés Nyugdíjas Klub vezető



Életet az Éveknek
bérlet

Zártkörű bérlet - csak az Életet az éveknek szövetség tagjainak
Előadások: HÉTVÉGE 11:00

Hegedűs a háztetőn 2027. február 07.
Mária főhadnagy 2027. március 13.
Mindig itt leszünk - Mohács 500 2027. május 16.

Árak: VIP: 38.900Ft. Exkluzív: 25.200Ft. Emelt szőlye: 20.600Ft. I. kategória: 18.300Ft. II. kategória: 15.200Ft. III. kategória: 12.700Ft. IV. kategória: 9.700Ft. V. kategória: 6.200Ft.

Kiemelkedően kedvező ár!

Információ és foglalás:
Fajka Zsanett
☎ 30/011-77-97
✉ fajka.zsanett@operett.hu

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Életet az Éveknek II
bérlet

Zártkörű bérlet - csak az Életet az éveknek szövetség tagjainak
Előadások: HÉTVÉGE 11:00

Carmen 2027. február 14.
A mosoly országa 2027. április 17.
A Notre Dame-i toronyőr 2027. június 13.

Árak: VIP: 38.900Ft. Exkluzív: 25.200Ft. Emelt szőlye: 20.600Ft. I. kategória: 18.300Ft. II. kategória: 15.200Ft. III. kategória: 12.700Ft. IV. kategória: 9.700Ft. V. kategória: 6.200Ft.

Kiemelkedően kedvező ár!

Információ és foglalás:
Fajka Zsanett
☎ 30/011-77-97
✉ fajka.zsanett@operett.hu

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Még korlátozott számban vásárolhatók „Életet az éveknek” bérleteink, amelyek nagyon kedvezményes áron, zártkörűen csak az Önök klubtagjai számára elérhetők.

Elérhető helyekkel és bérletárakkal kapcsolatban keressen az alábbi elérhetőségek valamelyikén:

Fajka Zsanett fajka.zsanett@operett.hu 30/011-77-97

Várjuk Önöket szeretettel!!

„Életet az éveknek – közösségben, érték teremtően, aktívan”

Az összetartozás ereje Pest megyében

Az idő múlását nem tudjuk megállítani, de azt igen, hogy hogyan éljük meg az előttünk álló éveket. Az **„Életet az éveknek” Pest Megyei Klubok Egyesülete** több mint egy szervezet: olyan közösség, amelynek legfontosabb küldetése, hogy a szépkorúak számára tartalmas, aktív és méltó életet segítsen megélni.

Egyesületünk 2006-ban alakult önálló egyesületként az Országos Szövetség Pest megyei szervezetéből. Az önálló egyesületté válás azonban nem a kezdetet jelentette, hiszen Pest megyében már ezt megelőzően is működött az „Életet az éveknek” közössége. A korabeli, 2006-os sajtóanyag már **Sasvári Istvánnét** említi a Pest megyei „Életet az éveknek” szervezet elnökeként.

Az elmúlt két évtizedben sok minden megváltozott körülöttünk, de egy dolog változatlan maradt: **az embernek minden életkorban szüksége van közösségre, kapcsolatokra, célokra és arra az érzésre, hogy fontos és számítanak rá.**

Egy közösség, amely folyamatosan épül

Az egyesület történetében több olyan vezető munkája is meghatározó volt, akik hosszabb-rövidebb időn keresztül szolgálták a Pest megyei klubok közösségét.

A fellelhető korabeli források alapján a 2000-es évek közepén **Sasvári Istvánné** töltötte be a megyei elnöki tisztséget. A későbbi időszakban **Bodnár Gábor** vezette a Pest megyei szervezetet; 2013-ban már a Pest megyei „Életet az éveknek” szervezet elnökeként szerepel a sajtóban.

Ezt követően **Balázs János** került a megyei szervezet élére. 2017-ben az országos szövetség hírlevele már Pest megyei elnökként számolt be róla.

Az ő munkáját később én, **Peredi Tivadarné** folytattam, napjainkban is az egyesület elnöke vagyok. Az országos szövetség jelenlegi megyei szervezeti listája szintén engem tüntet fel Pest megye elnökeként.

Az alapító tagok teljes névsorát a jelenleg rendelkezésünkre álló források alapján nem tudjuk hitelt érdemlően rekonstruálni. Nem szeretnénk neveket találgatással vagy bizonytalan információ alapján megnevezni. Egy azonban biztos: az előttünk járók munkája nélkül ma nem lenne az a kiterjedt közösség, amelyet Pest megye klubjai alkotnak.

A mai vezetés

A jelenlegi vezetőség feladata, hogy az elődök által megteremtett értékekre építve tovább vigye az egyesület munkáját, és a mai kor kihívásaira is megfelelő válaszokat adjon.

Az egyesület elnöke **Peredi Tivadarné**.

Munkáját az elnökség tagjai segítik:

- **Varga Györgyné** – elnökhelyettes
- **Agócsné Kiss Terézia** – elnökhelyettes
- **Schmidinger Péter** – elnökhelyettes
- **Pappné Gál Gizella** – gazdasági alelnök
- **Gregor Istvánné** – kulturális alelnök
- **Lajos Pálné** – szociális és egészségügyi alelnök

A vezetőség és a klubvezetők közös munkájának köszönhetően az egyesület ma is arra törekszik, hogy a megye különböző településein működő közösségek megfelelő támogatást, programokat, információkat és kapcsolódási lehetőségeket kapjanak.

Miért fontosak a klubok?

A nyugdíjba vonulással sokak életében megváltozik a korábbi napi ritmus. Kevesebb lehet a rendszeres munkahelyi kapcsolat, megváltozhatnak a családi körülmények, és sajnos az is előfordul, hogy a hozzátartozók távolra, akár külföldre költöznek.

Ilyenkor különösen nagy értéke van annak a közösségnek, ahová az ember tartozhat.

A klub nem egyszerűen egy hely, ahol időnként összejönnek az emberek. A klub **találkozási pont, baráti közösség, kapaszkodó és sokszor egy második család.**

A közösséghez tartozás, a rendszeres találkozás és a közös tevékenység sok ember életében valódi értéket jelent.

A digitális világban sem maradunk le

A világ gyorsan változik. Ma már a mindennapi ügyintézés, az információhoz jutás és a kapcsolattartás jelentős része digitális felületeken történik.

Ezért fontos feladatunknak tekintjük, hogy a szépkorúak számára is elérhetővé tegyük a szükséges informatikai ismereteket. Szerveztünk képzéseket a számítógép és az okostelefon alapvető használatáról, amelyek megkönnyítik a mindennapi ügyintézés és a távol élő családtagokkal való kapcsolattartást.

A pandémia idején különösen világossá vált, milyen fontos a digitális kapcsolattartás. Sok idős ember számára az internet és az okostelefon jelentette azt a lehetőséget, hogy kapcsolatban maradhasson gyermekeivel, unokaival, rokonaival és barátaival.

Egészségben is együtt

Az aktív időskor egyik legfontosabb feltétele az egészség megőrzése. Ezért programjaink között rendszeresen szerepelnek egészségügyi előadások, mozgásos programok és az egészséges életmóddal kapcsolatos rendezvények.

Nemcsak a testet, hanem a szellemet is szeretnénk mozgásban tartani. Évente több olyan programot szervezünk, amely a szellemi és fizikai aktivitást egyaránt ösztönzi. Ennek különös jelentőséget tulajdonítunk az időskori szellemi frissesség megőrzésében.

Ennek szép példája az örömtánc is. 2026 júliusában Vác főterén 258 résztvevő találkozott egy közös örömtáncra. A rendezvény nemcsak mozgást, hanem jókedvet, találkozásokat és valódi közösségi élményt is adott.

Az egészségmegőrzéshez kapcsolódik a **2025-ben elindított „Lila kör Pest megyében”** kezdeményezésünk is, amelynek célja, hogy minél több embert ösztönözzön a rendszeres mozgásra és a közös sétára.

Jelmondatunk egyszerű és mindenki számára érthető:

„Tegyéi az egészségedért! Gyere, sétáljunk együtt!”

A kultúra összeköt bennünket

Pest megye klubjai rendkívül gazdag kulturális értékeket hordoznak. Énekkarok, táncsoportok, versmondók, hagyományőrző közösségek és egyéni előadók mutatják meg évről évre, hogy az alkotás és a szereplés öröme nem életkor kérdése.

A megyei művészeti fesztiváloknak éppen ezért különleges szerepük van. Ezek a rendezvényeken a klubok tagjai nemcsak fellépnek, hanem találkoznak egymással, megismerik egymás munkáját, ötleteket adnak és kapnak, és új barátságok is szülehetnek.

2025-ben is megrendeztük a megyei művészeti fesztivált Érden, ahol irodalmi művek, versek, énekes produkciók és különböző táncsoportok mutatkoztak be. A hagyományőrző, nemzeti és modern táncok egyaránt helyet kaptak a programban. A kultúra számunkra nem csupán szórakozás.

Értéktörzés, önkifejezés és közösségépítés.

Hagyomány és generációk

Fontosnak tartjuk azt is, hogy a szépkorúak tudását, tapasztalatát és életútját tovább adódjunk a fiatalabb generációknak. A generációk közötti programok lehetőséget teremtenek arra, hogy nagyszülők, szülők és unokák együtt szerezzenek élményeket. Ezek az alkalmak megmutatják, hogy a generációk nem egymástól elszigetelten élnek: nagyon sok közös értékünk van.

A szépkorúak pedig nemcsak elfogadói, hanem **aktív alakítói és továbbadói is kulturális örökségünknek.**

A klubvezetők nélkül nem lenne közösség

Egyesületünk működésében kiemelt szerepet töltenek be a klubvezetők. Ők azok, akik helyben ismerik az embereket. Tudják, ki az, aki szívesen mond verset, ki énekel, ki táncol, ki szeret kirándulni, ki tud társakat szervezni egy programhoz, és azt is, ha valaki hosszabb ideje nem jelent meg a klubban. Ezért a klubvezetők támogatását és képzését különösen fontosnak tartjuk. Pest megye nagy és sokszínű terület, a főváros közelsége pedig sajátos helyzetet teremt. A klubok földrajzilag is szétszórtnak működnek, ezért az egységes kapcsolattartás és a naprakész információáramlás komoly szervezőmunkát igényel.

Egyre több aktív közösség

Örömteli számunkra, hogy az elmúlt időszakban a tagság létszáma jelentősen növekedett. Több olyan klub is csatlakozott hozzánk, illetve vált újra aktívvá, amely korábban inaktív lett, vagy kilépett a közösségből. Úgy gondoljuk, ebben nagy szerepe van annak, hogy igyekszünk olyan programokat és képzéseket szervezni, amelyeknek valódi, gyakorlati haszna és közösségteremtő ereje van.

Ma már új kihívásokra kell válaszolnunk

A 2026-os év programjai is azt mutatják, hogy az egyesület tevékenysége rendkívül sokszínű. Kártyaversenyek, vers- és prózamondó rendezvények, költészet napi programok, művészeti fesztiválok, hagyományőrző rendezvények, nyugdíjas olimpia, örömtánc, közös séták és találkozók szerepelnek a programok között.

A 2026-os munkatervben többek között a pomá-



zi, gödi, váci, érdi és maglódi programok is helyet kaptak.

A májusi gödi Nyugdíjas Olimpián számos Pest megyei klub képviseltette magát, a résztvevők pedig különböző ügyességi és mozgásos feladatokban mérhették össze tudásukat.

Ezek az események azt bizonyítják, hogy a szépkorúak közösségei **nem passzív szemlélői az életnek.** Mozognak, tanulnak, alkotnak, versenyeznek, utaznak, szerepelnek és mindenekelőtt: együtt vannak.

Mit jelent számunkra az „Életet az éveknek”?

Talán éppen a névben van a legfontosabb üzenet. Nem egyszerűen éveket szeretnénk hozzáadni az élethez, hanem **életet szeretnénk adni az éveknek.**

Életet a találkozásokkal.

Életet a barátságokkal.

Életet a zenével, a táncsal, a verssel és a kultúrával.

Életet a mozgással és az egészségmegőrzéssel.

Életet a tanulással, az új ismeretekkel.

És életet azzal az érzéssel, hogy **tartozunk valahová, szükség van ránk, számít a jelenlétünk.**

A múlt értékeire építve, a jövő felé

Az elmúlt évek vezetőinek munkája, a klubvezetők áldozatos tevékenysége és a klubtagok lelkesedése együtt alakította azt a közösséget, amely ma Pest megyében működik.

Az előttünk állók megteremtették az alapokat. A jelen feladata, hogy ezt az örökséget megőrizzük, tovább építsük és alkalmazzuk a változó világ kihívásaihoz.

Ma már nem ugyanazokkal a problémákkal találkozunk, mint húsz évvel ezelőtt. Új technológiák, megváltozott családi kapcsolatok, más életmód és új társadalmi kihívások vesznek körül bennünket. De az alapvető emberi szükségletek nem változtak: **szeretnénk tartozni valahová, szeretnénk fontosnak lenni, szeretnénk együtt örülni, és szeretnénk még sok szép évet tartalmasan megélni.**

Az „Életet az éveknek” Pest Megyei Klubok Egyesülete ezért dolgozik ma, és ezért szeretne dolgozni a jövőben is.

Mert hisszük: nem az évek száma határozza meg, mennyi élet van bennünk.

Mi azért vagyunk, hogy az évekhez minél több élet, közösség, élmény, mozgás, kultúra és öröm társuljon.

Peredi Tivadarné

Pest megyei elnök

	PAKS ASE SPORTTELEP	2026. SZEPTEMBER 12.
	NAGYKANIZSA ERZSÉBET TÉR	2026. SZEPTEMBER 19.
	BUDAPEST, 18. KERÜLET KOSSUTH LAJOS TÉR	2026. OKTÓBER 3.

Ingyenes szűrések, több millió forint értékű támogatás az egészségügyi intézményeknek – ősszel folytatódik a Richter Egészségváros

Ha egyetlen nap alatt szeretnénk többet tenni az egészségünkért, a **Richter Egészségváros** jó alkalom lehet rá. Az országjáró egészségmegőrző programsorozat idén ősszel három helyszínre látogat:

- **2026. szeptember 12. – Paks, ASE Sporttelep**
- **2026. szeptember 19. – Nagykanizsa, Erzsébet tér**
- **2026. október 3. – Budapest XVIII. kerület, Kossuth Lajos tér**

A rendezvényeken a látogatók **ingyenes szűrővizsgálatokon**, egészségügyi **tanácsadásokon** és **szakmai előadásokon** vehetnek részt, miközben aktivitásukkal a helyi egészségügyi intézmények támogatását is növelik.

A Richter Gedeon Nyrt. által 2009-ben indított kezdeményezés célja, hogy közelebb hozza az emberekhez a megelőzést és a korai felismerés fontosságát. Az egész napos programok **minden korosztály számára nyitottak, előzetes regisztráció nélkül látogathatók.**

„A szűrővizsgálatok jelentőségéről sok szó esik, az első lépést mégis sokan halogatják. A Richter Egészségvárossal ezt a lépést szeretnénk könnyebbé tenni: a vizsgálatokat, a hiteles információkat és a szakértői segítséget egy nyitott, mindenki számára hozzáférhető közösségi rendezvényen visszük közelebb az emberekhez” – fogalmazott Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. Csoportszintű PR, CSR és kormányzati kapcsolatok főosztályvezetője.

A látogatók számos egészségügyi vizsgálaton vehetnek részt, többek között: vérnyomás- és vércukor-méréseken, koleszterinszint-méréseken, szív- és érrendszeri kockázatfelméréseken, érszűkület-vizsgálaton, prosztataszűrésen, bőr- és körömgomba-szűrésen, Inbody testösszetétel-méréseken, valamint neuropátia-szűrésen.

Emellett szakértők adnak tanácsot nőgyógyászati kérdésekben, a diabétesz, a csontritkulás, a memória-zavarok, a demencia és a depresszió témájában is. A programot egészségügyi előadások, mozgásprogramok és gyermekfoglalkozások egészítik ki.

Minden részvétel támogatást ér

A Richter minden helyszínén **3,5 millió forintos alapadománnyal** támogatja a helyi egészségügyi intézményt. Az összeg a lakosság aktivitásának köszönhetően tovább növekedhet.

A résztvevők QR-kódos karszalagot kapnak, és minden szűrésen, tanácsadáson vagy előadáson való részvétel további adománpontokat jelent, amelyeket a vállalat pénzbeli támogatássá alakít.

Azok is hozzájárulhatnak a közös célhoz, akik nem tudnak személyesen jelen lenni: a Richter Egészségváros Facebook-oldalán közzétett élő közvetítésekhez kapcsolódó aktivitások szintén növelik az adomány összegét.

A részletes programok és további információk a [Richter Egészségváros honlapján](#), valamint a kezdeményezés [Facebook-oldalán](#) érhetők el.

Több mint 925 millió forint támogatás 17 év alatt

A Richter Egészségváros az elmúlt években az ország 116 településén fordult meg, és több százezer látogatót ért el. A program résztvevőinek aktivitásával 2009 és 2026 között összesen **925 millió forintot meghaladó támogatás** jutott a csatlakozó kórházaknak és szakrendelőknek, amelyet az intézmények eszközbeszerzésekre és fejlesztésekre fordítottak.