



Élet az éveknek

„Élet az éveknek” Országos Klubszövetsége Hírlevele

2026. október



Mozgással - Tudással
az Aktív Időskorért 2026

Az „Élet az éveknek” Országos Klubszövetség szeptemberben is a terveknek megfelelően folytatta az Aktív Magyarország Program által támogatott „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” című pályázathoz kapcsolódó programelemek megvalósítását. Ebben a hónapban igazán gazdag programot valósítottak meg a klubok.

(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

Ahhoz, hogy méltó időskort élhessünk meg, átgondolt, felelős, hosszú- és rövidtávú, helyi és országos intézkedések szükségesek. Ez a munka ott működik tudatosabban, ahol az Időügyi Tanácsok munkája érdemi. Sok múlik rajtuk!

Egy örömhír: Nagy megtiszteltetés, hogy a K&H ismételten bennünket választott partneréül.

(Tovább olvasom)



Ezüstgazdaság Expo - A budapesti Expot a székesfehérvári, a soproni és az egri expo követi. Ezek főbb tapasztalatait később elemzi a szövetség. Itt most az igen sikeres budapesti expon elhangzott megnyitóbeszédet adjuk közre. dr. Jakab Zsuzsanna országgyűlési képviselő, a Társadalmi Részvétel Bizottsága elnöke 2026. szeptember 16-án nyitotta meg a kétnapos rendezvényt.

(Tovább olvasom)



Székesfehérvárra érkezik az Ezüstgazdaság Expo - Ingyenes programokkal várják a szépkorúakat október 7-én a Gazdaság Házában. Az aktív időskorról, az idősök társadalmi és gazdasági szerepéről szóló rendezvény 10-15 óra között lesz. A programban szakmai előadások, kerekasztal-beszélgetések, kulturális műsorok, örömtánc, szűrőprogramok, tanácsadások és kiállítások kapnak helyet, a rendezvényhez pedig vásár is kapcsolódik. (Tovább olvasom)



Érdeemes bekukkantani a kulisszák mögé is - Színháztörténeti vetélkedő. Az Országos Kulturális Bizottság még a tavasszal hirdette meg 2 forduló Színháztörténeti vetélkedőjét. Az első forduló online formában zajlott. A beküldött megfejtések alapján került sor a döntő lebonyolítására.

(Tovább olvasom)



Algyői dalos találkozó - Ez a nap minden meghívott csoportnak egy ünnep volt. Olyan ünnep, mely ismét alkalmat adott arra, hogy nagyobb figyelmet szenteljünk hagyományainknak, visszanyúljunk gyökereinkhez, bemutassuk és továbbadjuk kulturális értékeinket, ápoljuk és gondozzuk egyik legrégibb nemzeti értékünket, a népdalkincsünket, a magyar népzene. A találkozó fő célja, hogy soha ne feledjük a magyar népdalokat és a magyar nótát. (Tovább olvasom)

„Élet az éveknek” Hírlevél

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

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

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

Tel./Fax: +36-1-327 0118 * Lapzárta: minden hónap 25-e * E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com

web: www.eletetazeveknek.hu * Belső terjesztésre! * ISSN 2.9.1./1003-1/2005

Kedves Klubtagok!

Október 1-je az Idősek világnapja. Ezt a napot az ENSZ közgyűlése nyilvánította az Idősek világnapjává 1991-ben. Szinte már nincs is olyan ember, aki ne tudná, hogy ez a mi napunk. Azt már kevesebben tudják, hogy mi volt a szándéka az ENSZ-nek azzal, hogy október 1-jét az Idősek világnapjává nyilvánította. Alapvetően az, hogy ráirányítsa a kormányok, a társadalmak, az intézmények, a családok figyelmét arra, hogy a világnak számos olyan területe van, ahol az embereknek van esélyük hosszabb életet élni, közös felelősségünk azonban, hogy a meghosszabbodott életévek milyen minőségűek.

Hazánkban is hagyománnyá vált az idősek napja. Vannak olyan települések, ahol ebben a szép őszi időszakban az idősek hetét, de olyanok is, ahol az idősek hónapját rendezik meg.

Az „Életet az éveknek” szövetsége mindig is azt szorgalmazta, hogy ezeknek az eseményeknek két program feltétlenül legyen a része. Egyrészt ezek az események szóljanak az önfeledt kikapcsolódásról, baráti találkozások, beszélgetések kísérjék. Vidámság és jó hangulat jellemezze. Szóljanak ezek a rendezvények az idősek tiszteletéről, életútjuk elismeréséről. Örömmel láttuk a beszámolókból, hogy az önkormányzati, a megyei rendezvények keretei között elismeréseket adtak át a közösségért sokat tett időseknek, és azoknak is, akik az idősek életét tették szebbé. Egyre több megyei szervezetünk teszi hagyománnyá, hogy ezen a napon átadja az Idősbarát Polgármester elismerő címet. A kezdeményezés Heves megyéből indult, Sánta Gyula megyei elnök indította el. Jó érzés megtapasztalni, hogy a polgármesterek körében ennek az elismerésnek tekintélye van.

Másrészt – összhangban az ENSZ szándékával – azt szorgalmazzuk, hogy ezek az események egyben adjanak alkalmat az idősek helyzetének áttekintésére, az elért eredmények bemutatására, a jó gyakorlatok megosztására, az előttünk álló feladatok összegzésére. Sajnos, az ünnepnek ez a fontos eleme gyakran elfelejtődik. Pedig, ahhoz, hogy méltó időskort élhessünk meg, átgondolt, felelős, hosszú- és rövidtávú, helyi és országos intézkedések szükségesek. Ez a munka ott működik tudatosabban,

ahol az Idősügyi Tanácsok munkája érdemi. Sok múlik rajtuk! és rövidtávú, helyi és országos intézkedések szükségesek. Ez a munka ott működik tudatosabban, ahol az Idősügyi Tanácsok munkája érdemi. Sok múlik rajtuk!

Örömmel vettük, hogy a Szociális és Családügyi Minisztérium államtitkára és helyettes államtitkára második alkalommal hívta meg mások mellett szövetségünk képviselőit. Bízunk benne, hogy hamarosan feláll az a testület (tanács, érdekegyeztető fórum stb.), amelynek keretei között érdemi egyeztetés indulhat el az idősödőket és időseket érintő legfontosabb kérdésekről. Lenne miről beszélnünk! Egyelőre sajnós, azt látjuk, hogy a nyugdíjügyekben úgy születnek döntések, hogy azokról érdemi egyeztetés az időseket képviselő szervezetekkel nem történt.

Az ünnep alkalmából szeretnénk egy örömhírt is megosztani veletek.

Az időskori aktív életmód népszerűsítésére a K&H és az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség együttműködése folytatódik. A közös cél, hogy minél több idős ember teljesebben, egészségesebben és élményekben gazdagon, aktívan élhesse meg a nyugdíjas éveit. Természetesen ehhez az is kell, hogy legyenek olyan programok szolgáltatások, akik ehhez őket hozzá segítik. És persze, legyenek olyan emberek, akik ebben sok ötlettel, szakmai tudással közreműködnek. A 2025-ben 117 pályázat érkezett. Kiválóbbnál kiválóbb embereket ismertünk meg, akik koruk ellenére sokat tesznek azért, hogy a környezetükben élők mindennapjai derűsebbek, kellemesebbek legyenek. Az Örök Aktívakat olyan szervezetek, intézmények ajánlották, amelyek többnyire időseknek szolgálnak, időseknek szerveznek programokat. Ebben az évben szeretnénk, ha ezek a kiváló partnerek egymást is jobban megismernék, mi is tanulhatnánk tőlük. A pályázatot hirdető K&H elfogadta a javaslatunkat, és a nyerteseket két alkalommal közös programra hívjuk meg.

Partnerünk új pályázati kiírását mi is közreadunk itt, a Hírlevélben. Keresik az aktív közösségi szerepet vállaló nyugdíjasokat, akik példát mutatnak kortársaiknak. Október 31-éig nyújthatjátok be a pályázataitokat.

Kedves Klubtagok!

Nagy megtiszteltetés, hogy a K&H ismételten bennünket választott partneréül.

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva



A Szociális és Családügyi Minisztérium államtitkára és helyettes államtitkára második alkalommal hívta meg mások mellett szövetségünk képviselőit



Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért 2026

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség szeptemberben is a terveknek megfelelően folytatta az Aktív Magyarország Program által támogatott „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” című pályázathoz kapcsolódó programelemek megvalósítását. Ebben a hónapban igazán gazdag programot valósítottak meg a klubok.

Kardioösvény programok

Szeptember 8-án, Veszprémben 21-en gyalogoltak a Balatonalmádi-Vörösberény és Szentkirályszabadja között húzódó kardió tanösvényen; 16-án egy előadást követően Alsómocsoládon 31 Baranya megyei idős gyalogolt, egy nappal később, Gyenesdiáson ugyancsak az előadás meghallgatását követően indultak útnak a Zala megyei klubokból érkezők. Itt 56-en tették meg a távot. Végül, szeptember 21-én, a Normafánál 32 budapesti és Csongrád megyei jelentkező gyalogolt. Szeptember 28-án a Komárom megyei csapat gyalogolt a Normafánál, 10 résztvevővel. A kórház munkatársai minden esetben a résztvevők életkorának és egészségi állapotának figyelembevételével osztották csoportba. Jó hangulatú, értékes programon vehettek részt tagjaink.

Memóriatréning alkalmak

Ebben a hónapban három helyszínen volt memóriaképzés. Fejér megyében, Dunaújvárosban, szeptember 3-án időseknek szóló képzést, 4-én pedig szakmai szervezetek munkatársainak szóló képzést tartottak a trénernek. Az időseknek szóló képzésen 18-an vettek részt, a szakmának szóló képzésen pedig, 13-an voltak jelen. Most először orvos és más egészségügyi dolgozó is részt vett a képzésen. Budapesten szeptember 8-a és 10-e között tartottak háromnapos memóriatréner képzést, illetve továbbképzést. Mindhárom napon 24-en vettek részt a képzésen. Békés megyében, Nagyszénáson szeptember 24-én délelőtt 16 érdeklődő idős vett részt a programon, délután pedig ugyancsak 16 szociális területen dolgozó vett részt a képzésen.

Regionális klubvezető képzés

Szeptembertől indult a regionális klubvezetőképzés 2. szakasza, melyben 4 régió klubvezetői találkoztak, és dolgoztak együtt a májusban, a megyei elnökökkel közösen kialakított képzési tematika szerint. Minden helyszínen meghívott előadók segítették a közös munkát.

Ezüstgazdaság Expo

Budapesten szeptember 16-án és 17-én színvonalas előadásokkal, kerekasztal-beszélgetéssel várta az érdeklődőket az Ezüsgazdaság Expo. A rendezvényt dr. Jakab Zsuzsanna országgyűlési képviselő, a Társadalmi Részvétel Bizottsága elnöke nyitotta meg, majd Szabó-Tóth Kinga államtitkár beszélt a szociális ágazatot érintő kérdésekről. Horváth Rita, az Aktív Magyarország Program kormányzati képviselője is köszöntötte a megjelenteket. Az előadások mellett tréningeken, mozgásprogramokon, egészségügyi vizsgálatokon is részt vehettek a látogatók. A második napot Pósfai Gábor belügyminiszter nyitotta meg. A nap folyamán a piaci szektor és az önkormányzatok képviselői tartottak színvonalasabbnál színvonalasabb előadásokat. A kétnapos rendezvényre 902 résztvevő látogatott el. A rendezvényt mindvégig médiaérdeklődés kísérte.

Örömtánc-események

Szeptemberben összesen hat helyszínen táncoltak az idősek az örömtáncprogramok keretében. 6-án Nyergesújfalun 120-an táncoltak együtt. A tánctalálkozó meghívott vendégeként érkezett Horváthné Károly Anikó szociálgerontológus, aki megosztotta gondolatait a mozgás, a tánc és a generációk kapcsolatának fontosságáról. 9-én Zalaegerszegen, 107 résztvevő érkezett a meghirdetett programra és többségük táncra is perdült a város főterén. Bükkaranyoson 12 Borsod megyei klub 121 tagja vett részt szeptember 15-i programon, ahol a különböző stílusú táncokat követően egy rehabilitációs specialista vezetésével tornán is részt vehettek. Baranya megyében, Sásdon szeptember 17-én gyűltek össze a táncolni vágyó idősek. Teveli Petra köszöntötte a megjelenteket, Nagy Bana Zsanett a gyaloglásról tartott előadást, majd ezt követően át is mozgatta a résztvevőket ülő-, illetve álló táncokkal. Ezt követően Félegyházi Éva előadása következett, amely után gerinctorna gyakorlatokat mutatott be az időseknek. A programon mint-

(Folytatás a 4. oldalon)

(Folytatás a 3. oldalról)

egy 130-an vettek részt. Szeptember 25-én Kiskunfélegyházán gyűltek össze a táncos lábú érdeklődők. 125-en vettek részt a jó hangulatú alkalmon.

A hónap végén, 29-én Hévíz főterén tartottak örömtáncprogramot a mozogni vágyó időseknek. Mintegy 20 településről érkeztek tagjaink.

„Ízutazás” programok, gasztr fesztiválok

Az első őszi hónapban 3 helyszínen szerveztek gasztr fesztivált a program támogatásával. 4-én Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében, Győrteleken gyűltek össze és főztek káposztás bablevest az idősek, összesen 71-en vettek részt az alkalmon. A szervezők állapotfelméréssel, a rendőrkapitányság Bűnmegelőzési Agyalái pedig hasznos tanácsokkal segítették a szépkorúakat. A rendezvényt mozgásprogramok gazdagították.

Szeptember 12-én a XV. Kertvárosi Lecsőfesztivál keretén belül főztek lecsós csirkemellet Tatabányán a Komárom-Esztergom megyei klubok tagjai. Kora délután skót dudaszóra indult a főzés, finom lecsók készültek az üstökben, melynek bevételét jótékonyági célra ajánlották fel a résztvevők. A programon 44-en vettek részt.

Zala megyében, Zalaegerszegen is finomság rotyogott a bográcsban. Itt a Zalaegerszeg-csácsbozsoki Évgyűrűk Nyugdíjas Klub göcseji gombalevest készített az összegyűlteknél. A finomságot 127-en kóstolhatták meg, az esemény szervezői a klubház előtti térre szüreti mulatságot is rendeztek.

Élményfesztivál

A Jász-Nagykun-Szolnok megyei szervezet szeptember 21-én, az Alzheimer világhónap alkalmából rendezte meg Szolnokon, a Hild téren a „Mozgás az egészségért – Séta az egészségért” című közösségi programját. A rendezvényen mintegy 250 résztvevő mozgott együtt. A délelőtti közös szenior örömtáncsal kezdődött, majd egy séta után közös torna és további mozgásos program is várta a résztvevőket.

Régebb óta fiatalok

A MoSa és az „Életet az éveknek” közös rendezvényén több mint 250-en vettek részt. Félegyházi Éva (MoSa) motiváló előadást követően mintegy 200-an gyalogoltak. Volt örömtánc, szűrések, előadások az egészség megőrzésről. A program népszerű eleme volt a vízitorna.

„Lila szalag” gyaloglás

Több megyei szervezetünk is benevezett a „lila szalag” gyaloglásra. Ami igazi öröm, egyre többen a versenytől függetlenül gyalognak. Egyre több tagunk életének a részévé vált a társakkal közös gyaloglás.

Hegyesiné Orsós Éva,
a program szakmai vezetője



Komárom-Esztergom megyeiek a Normafánál
Alsómocsoládaiak az előadást hallgatják
Veszprémből érkezett gyaloglók



Beszámoló a Kardiótanösvény programról

Szeptemberben 5 helyszínen zajlott a Budapesti Szent Ferenc Kórház által létrehozott „Út az egészséghez program” keretében gyaloglás és előadás. Szeptember 8-án, Veszprémben 21-en gyalogoltak a Balatonalmádi-Vörösberény és Szentkirályszabadja között húzódó kardió tanösvényen. A tanösvényt a közelmúltban avatták fel a „Veszprém-Balaton Európa Sportrégiója” program részeként.

Az alsómocsoládi tanösvény, a résztvevők véleménye szerint, csodálatos természeti környezetben fekvő „mesefaluban” található, ahol sok-sok látnivalóval találkozhatnak az odalátogatók. Gyalogolni is jó volt ott, érdemes volt felkeresni a tanösvényt és a települést.

Tartalmas, élményekkel teli délelőttöt tölthettek együtt Gyenesdiáson a programon résztvevők. Pál Csilla színvonalas előadását követően két rövidebb és négy hosszabb túracapatban indultak útnak a Zala megyei klubokból.

Rövid túra: 2,75 km, 63 méter szintemelkedés – 2 csapat

Hosszú túra: 6,3 km, 230 méter szintemelkedés – 4 csapat

Minden lépés a résztvevők egészségét szolgálta, de legalább ilyen fontos volt a közös élmény, a jókedv és az egymásra figyelés.

Tagjaink mindenhol hálás szívvel mondanak köszönetet a Budapesti Szent Ferenc Kórház kardiológiai osztályának a támogatásért és az értékes előadásért. Külön köszönik a túravezetőiknek a kedvességet, a figyelmet és a gondoskodást, amellyel kísérik a csapatokat.

Két megye részvételével zajlott a Normafa Látogatóközpontban az előadás, majd az azt követő gyaloglás.

Az előadás során tájékoztatást kaptak a résztvevők a kardiótanösvény fogalmáról, valamint az ilyen útvonalak magyarországi helyszíneiről. Ezt követően két, a tanösvény használatát bemutató kisfilmet



Alsómocsoládi gyaloglók

tekinthettünk meg. Az előadó részletesen ismertette az útvonalak használatának módját, továbbá segítséget nyújtottak a szükséges dokumentumok kitöltéséhez. A résztvevők pulzusmérő órát kaptak, s aki igényelte, túrabotot is használhatott díjmentesen.

A kórház munkatársai minden esetben a résztvevők életkorának és egészségi állapotának figyelembevételével osztották csoportba tagjainkat. A jelentkezéskor előzetesen rögzített egészségügyi adatok alapján hárman nem vehettek részt a túrán. A program során más helyszíneken is előfordult, hogy gyalogló klubot vezető, rendszeresen sétáló jelentkező, egészségi állapota miatt nem vehetett részt a túrán.

A jelentkezőket a kitöltött kérdőívekre adott válaszok alapján rövidebb, illetve hosszabb távra osztották túra csoportokba.

A túra végén a dokumentált egészségügyi adatokat, köztük a pulzusszámértékeket, a résztvevők átadták a gyógytornászoknak. Az adatok kiértékelését követően e-mailben kapnak majd tájékoztatást az eredményekről.

A kardiótanösvény látogatása több szempontból is hasznos és értéktelítő programnak bizonyult. A szakszerű iránymutatás mellett végzett, egyéni állapothoz igazított mozgás hozzájárulhat a szív- és érrendszer egészségének megőrzéséhez, az állóképesség fejlesztéséhez, valamint a rendszeres testmozgás iránti motiváció erősítéséhez. A pulzusmérés és dokumentálása segítette a résztvevőket saját terhelhetőségük tudatosabb megismerésében, míg a természetben végzett közös túra a testi aktivitás mellett közösségi élményt és aktív kapcsolódást is nyújtott. A program így nemcsak gyakorlati ismeretekkel gazdagította a résztvevőket, hanem követhető mintát is adott az életkorhoz és az egészségi állapothoz igazodó, biztonságos mozgás mindennapi beépítéséhez. A résztvevők megállapítása szerint kellemes és hasznos szabadidős mozgásprogram. A túra keretében visszajelzést kaphatnak szívük egészségi állapotáról.

Medveczki Aranka,
projektfelelős



Csongrád megyeiek a Normafánál

Memóriaképzés két megyében és Budapesten

Ebben a hónapban a pályázat keretén belül 2 megyében (Fejér, Békés) és Budapesten, 3 helyszínen volt memóriaképzés.

A képzéseket Karacs Erika és Tyukász Brigi tartották.

Fejér megye

Szeptember 3. Dunaújváros – időseknek szóló képzés

A helyszínt a dunaújvárosi Generációk Háza biztosította, némi technikai probléma miatt projektor nélkül kellett megoldanunk a délelőtti részt. Ez viszont egyáltalán nem jelentett problémát, hiszen a résztvevők nagyon lelkesek voltak és kifejezetten hasznos és előre vivő kérdésekkel lendítették elő és színesítették az elméleti részt.

A képzés jellegénél fogva kiscsoportos volt, ezúttal is 18-an vettek részt rajta. A program az alacsonyabb létszám miatt bensőséges hangulatban klub jelleget öltött. Az egybegyűlteket Szabó Zsolt alpolgármester köszöntötte, megköszönte a szervezők és a tréner munkáját. Tiszteletét tette a városi sajtó is, külön öröm volt, hogy a fiatal riporterek átértékelték a téma fontosságát és élvezettel szemlélték a program során használt eszközöket is.

Szeptember 4. Dunaújváros – szakmai szervezeteknek szóló képzés

A helyszínt itt is a dunaújvárosi Generációk Háza biztosította. A képzésen 13-an vettek részt. Első alkalommal fordult elő, hogy orvos és más egészségügyi dolgozó is részt vett a programon, A hosszabb nap alkalmat adott arra is, hogy egy-egy feladatban alaposabban elmélyüljünk, és olyan kérdésekkel is foglalkozzunk, melyek egy feszítettebb témájú tréningen nem férnek bele az időbe.

Szeptember 8-9-10. Budapest Memóriatréner képzés / továbbképzés

A helyszínt a Magyar Szakszervezeti Szövetség Háza biztosította. Mindhárom napon 24-en vettek részt.

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség, a szövetség egészségügyi bizottságának memóriatréning albizottsága és az Európai Idősek Szövetsége, az EURAG Memória Tréning programja memória megőrzést és -fejlesztést oktató, 3 teljes napot igénylő tréninget hirdetett, melyre az ország számos pontjáról jelentkeztek a szakemberek. A 24 fős csoportot jórészt szociális végzettségű kollégák alkották, de volt egészségügyi dolgozó, pedagógus is, és nyugdíjas érdeklődő kolléga is. A három napos jelenléti tréning tematikájában elméleti bevezetés, gyakorlati feladatok és meghívott előadóként dr. Fekete Márta geriáter szakorvos előadása szerepelt. A képzés sikeres vizsgával zárult.

Békés megye

Szeptember 24. (9-12.00) Nagyszénás – időseknek szóló képzés

A helyszínt a nagyszénási Gondozási Központ biztosította. A képzésen 16-an vettek részt. Játékosan tornáztatták az agyukat, miközben észrevétlenül fejlődött a figyelem, a memória és a reflexek is. A feladatok során nemcsak az agy dolgozott, hanem a közösség is: együtt gondolkodtak, segítettek egymásnak.

Szeptember 24. (12.30-18.30) Nagyszénás – szakmai szervezeteknek szóló képzés

A helyszínt a nagyszénási Gondozási Központ biztosította. A képzésen az aktív idősödés jegyében a szociális területen dolgozók közül 16-an vettek részt. A közös munka során játékos, élményalapú feladatokon keresztül dolgoztak a figyelem, a memória, a koncentráció és a gondolkodás különböző területein. Nemcsak kipróbálták a gyakorlatokat, hanem azt is megvizsgálták, hogyan és milyen formában lehet ezeket az idősekkel végzett mindennapi munkába beépíteni.

Szeptember 25-én Fejér megyében Dunaújvárosban került sor a memóriaképzés „fizetős” programjára. Ezt a képzést szintén Karacs Erika tartotta. Mivel ez nem a pályázati program része, így itt nincs kötelezően beküldendő anyag, a létszámról kapunk tájékoztatást.

Valamennyi programhoz beszámoló, fényképek és a jelenléti ív áll rendelkezésre.

Váriné Fráter Éva
projektasszisztens



A nagyszénási Gondozási Központban a képzésen 16-an tornáztatták játékosan az agyukat

3 napos memóriafejlesztő tréning

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség, a szövetség Egészségügyi Bizottságának Memória Tréning Albizottsága és az Európai Idősek Szövetsége, az EURAG Memória Tréning programja memória megőrzést és -fejlesztést oktató, 3 teljes napot igénylő tréninget hirdetett, melyre az ország számos pontjáról jelentkeztek a szakemberek.

A 24 fős csoportot jórészt szociális végzettségű kollégák alkották, de volt egészségügyi dolgozó és pedagógus is, és külön öröm volt nyugdíjas érdeklődő kollégát fogadni. A három napos jelenléti igénylő tréning tematikájának időzítését az élet is módosította: bár az anyag felépítését indokolta volna egy elméleti kezdés, gyakorlati feladatokkal folytatva, a meghívott előadó rendelési idejéhez igazodva változtattunk az eredeti menetrenden.

A megnyitón megemlékeztünk a tavaly elhunyt dr. Hegyesi Gáborról, aki az EURAG tréningjét Magyarországra hozta, és aki nélkül ez a program nem valósulhatott volna meg. Természetesen Dana Steinovát, korábbi oktatónk is bemutattuk a résztvevőknek és szót ejtettünk a tréning múltjáról. Bár szinte in medias res kezdésre került sor, a megnyitó után természetesen rámutattunk a téma egyéni és társadalmi fontosságára is. Mivel a jelenlegi csoportnak a 3 napos jelenléti alkalom végén volt a vizsgája, az első vizsgafeladatok ismertetésére is sor került, hogy legyen idejük kevéske esti szabadidejükben készülni.

Takácsné Török Borbála trénertársammal könnyen felidéztek azt a három évvel ezelőtti kétségbeesést, amit a vizsgafeladatok nehézsége jelentett elsőre, és igyekeztünk megnyugtatni a kollégákat: ha nekünk sikerült, nekik is menni fog!

A legizgalmasabb, leglátványosabb technikák bemutatásával el is szaladt az első nap nagy része, majd a tervezett idő előtt megérkezett a meghívott előadónk, dr. Fekete Márta geriáter szakorvos, a Feledhetetlen Alapítvány kuratóriumi tagja. Korai érkezésével a délutánt is átalakítottuk és felkértük, kezdje korában az előadását. A plusz időre szükség is volt, mind a doktornő lendületes és tartalmas előadása, mind a résztvevők praktikus és hasznos kérdései időt igényeltek.

A második nap nekiláttunk a rövid elméleti áttekintésnek, és folytattuk az EURAG tananyag mentén, emellett több olyan csoportos élményt is átélünk melyekkel egy-egy, az elmúlt években már jól bevált gyakorlatot vagy feladattípust mutattunk be. A jó hangulatot csak kissé tudta letörni, mikor újabb vizsgafeladat került előtérbe.

Mindhárom napon elérhető volt néhány könyv, ízelítőül, akár az agy érdekességeiről, akár konkrét memóriagyakorlatokról feladatgyűjtemények és persze a hely adottságainak megfelelően jó néhány



eszközt, feladatlapot, társasjátékot is bemutattunk. A harmadik napon került sorra néhány mozgásos-zenés feladat, oldva a vizsga feszültségét.

A vizsgára egyetlen résztvevő volt, aki nem kívánt jelentkezni, mivel munkahelyi és magánéleti teendői miatt nem volt alkalmunk készülni, de reméljük, mind a közösségi élmény, mind a megismert gyakorlatok hozzájárultak valamennyit a szakmai tudásához, repertoárjához. Szervezőként az időrend besztásánál felidéztek, milyen nehéz volt a délutáni vizsgára készülni az azt megelőző feladatokra figyelni, hiszen lopva a jegyzeteinket bújtuk, memorizáltunk. Így felajánlottuk a csoportnak, hogy aki igényli, a reggeli órákban nekifuthat egy próbavizsgának, felmérve azzal a tudását, illetve, ha sikerrel veszi az akadályokat, a nap további részében zavartalanabban tud figyelni, részt venni, kapcsolódni.

A felajánlás elnyerte a csoport tetszését, és sikeres vizsgát tettek. Az egyéni írásbeli vizsgát csoportos gyakorlati vizsgával is kibővítettük, hiszen önmagában az, hogy valaki képes egy feladat megoldására, még nem teszi képessé arra, hogy mindezt a tudást átadja, értő és érző odafigyeléssel alkosson meg egy csoportfoglalkozást. A csoportos vizsga során kiütközött a társaság örömteli sokszínűsége, minden egyes kiscsoport kreatív és hasznos tervet adott ki a keze közül.

A három nap lezárását méltó módon az oklevelek átadása jelentette. dr. Hegyesiné Orsós Éva, a szövetség elnöke is megemlékezett az alapítók munkájáról, bemutatta a szövetség múltját, küldetését. Szólt az aktív idősödés érdekében végzett munkáról és a szövetség jövőbeli terveiről. Az elnök gratulált a résztvevőknek.

A tréning csak a kezdet, a sok új és kedves ismerős a továbbiakban is együtt dolgozik egy online felületen, ahol a fáradságokat kipihenve folyamatosan megosztjuk egymással élményeinket, tapasztalatainkat és a jól bevált feladat ötleteket, érdekes kutatásokat.

Hiszen mindannyiunk célja az, hogy az agytorna tömegsport legyen.

Karacs Erika tréner,
a képzés szakmai vezetője

Dunaújváros – szakembereknek és „ismétlőknek”

A dunaújvárosi workshopot megelőző napon az idősek memóriatréningjét tartottuk. Stílusosan mindkét helynek a Generációk Háza adott otthont, a tréning után a workshophoz már ismert volt a helyszín és az előző napi projektor hiányt is orvosoltuk. Ha már az orvoslásnál tartunk: első alkalommal fordult elő nálam, hogy orvos és más egészségügyi dolgozó is részt vett a programon, sajnos munkahelyi elfoglaltságuk miatt nem értek rá egész nap, de nagyon inspiráló volt mind a jelenlétük, mind a menet közben a fejekben feltoluló ötletek megvalósulásának lehetősége.

Nagy öröm volt az előző napi csoportból az ismételőket fogadni, így törekedtem arra, hogy olyan feladatok is előkerüljenek, amelyeket velük idő hiányában nem volt alkalmunk megcsinálni, hiszen nem csak a szakemberek tudják egy-egy gyakorlat hírét tovább vinni, hanem a lelkes klubtagok, klubvezetők is. Az idősek tréningjének nem része, hogy szakirodalmat, illetve játékos feladatokat bemutató könyveket viszek, így azonban az a néhány érintett, aki ezen a napon is megjelent, képet kaphatott arról, milyen egyéb segítséget, ötleteket kaphatnak a klubfoglalkozásokhoz. Így a szünet nemcsak a pogácsa és szendvics elfogyasztásával telt, hanem szakkönyvek és feladatgyűjtemények lapozgatásával is.



val is. A hosszabb nap alkalmat adott arra is, hogy egy-egy feladatban alaposabban elmélyüljünk, és olyan kérdésekkel is foglalkozzunk, melyek egy feszítettebb témájú tréningen nem férnek bele az időbe. Természetesen a rengeteg feladattípusnak csak egy részét érintettük, de a nagy elmélyülésben így is előfordult, ami még sosem: megfeledkeztem a fotókról.

Szerencsére a résztvevőket mindig biztatom, hogy nyugodtan fotózzanak feladatlapot, kivetített képet, bármit, így esett, hogy a memóriatréner fáradtságából adódó feledékenységére mégsem jelentett problémát!

Karacs Erika

Bükkaranyosi tánclépések

Szeptember 15-én rendeztük meg az „Aktív Magyarországért” program támogatásával az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség és a Borsod megyei szervezet által közösen az Örömtánc programot. Ehhez még nyugdíjas torna és kerékpározás is társult. A Bükkaranyoson rendezett programon 12 klub 121 tagja vett részt.

Az érkezőket frissen sült házi kakaós csigával és ásványvízzel fogadtuk. A vendégeket Novella Istvánné, az egyesület elnökhelyettese, és Nagy Lajos, a település polgármestere köszöntötte. Ezután Fekete Lászlóné, Éva a tánc egészségünkre ható erejéről, a mozgás játékos hatásáról beszélt. A sokféle mozgás, a különböző stílusú és ritmusú zene ugyancsak megmozgatta a nyugdíjasokat. Mindenki jókedvvel tanulta a lépéseket, ami végül igazi örömtáncvá kerekedett.

A tánc után levezetésképpen Krájecz Enikő rehabilitációs specialista tornáztatta meg a résztvevőket.



A pihenni vágyóknak Egyed János több díjat nyert bükkaranyosi futó, kerékpározó beszélt élményeiről, versenyeiről, ezzel ösztönözve a nyugdíjasokat a mozgás fontosságára. Közben a kerékpározni szeretők egy csoportja a település utcáin kerekedett körbe. A napot finom ebéddel (paprikás krumpli) zártuk.

Köszönjük a Bükkaranyosi Önkormányzat, a helyi Református egyház, valamint Barna Gábor, a Bomlastic kerékpár tulajdonosának segítségét, támogatását.

A Bükkaranyosi Nyugdíjasok Köre Egyesület minden tagjának köszönjük a szervezésben és lebonyolításában való munkáját, a finom kakaós csigát és az ebédet.

Végül köszönjük minden megjelent tagnak az aktív részvételt, ezzel is hozzájárulva a program sikeres megrendezéséhez.

Németh Józsefné

a megyei nyugdíjas szervezet tagja



Klubvezetői tudás és tapasztalat

– regionális képzések az Aktív Magyarország Program keretében

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség az Aktív Magyarország Program támogatásával 2026-ban regionális klubvezetői képzéssorozatot indított, amelynek célja, hogy a klubvezetők új ismeretekkel, jól alkalmazható módszerekkel és egymás tapasztalataival gazdagodva végezhessek közösségépítő munkájukat. A Szövetség országszerte hét képzési régiót alakított ki.

A képzés első részét Budapesten tartottuk, melyre valamennyi régióból megérkezett a 120 képzésben résztvevő klubvezető. (Erről korábban már részletesen beszámoltunk.)

Az őszi időszakban indult a képzés második része, melyre régióként került sor. Az első regionális képzést szeptember 9-én, Keszthelyen, a Hotel Kristályban tartottuk. Győr-Moson-Sopron, Veszprém, Vas és Zala megyéből érkezett 32 klubvezető. Elsősorban arra keresték a választ, hogyan lehet a fiatalabb nyugdíjas korosztályt megszólítani és bekapcsolni a klubok életébe. A résztvevők jó gyakorlatokon keresztül ismerkedhettek meg a generációk közötti együttműködés lehetőségeivel, valamint a klubok működésének, kommunikációjának és programtervezésének aktuális kérdéseivel. A képzés szakmai előadói között volt Pesti Tímea szakpszichológus, aki a generációk közötti különbségekről és a fiatalabb nyugdíjasok közösségbe történő vonásáról beszélt. Vidovicsné Bene Erzsébet egy működő jó gyakorlatot mutatott be a Szív- és Érbetegbetegek Egyesületénél szerzett tapasztalatai alapján. A Zalai Szervezet elnökeként a klubok működésének alapjairól és a jól bevált gyakorlatokról tartott előadást dr. Kocsis Gyula, míg Némethné Sejber Ildikó frissítő, zenés mozgásprogrammal színesítette a délelőtti. A résztvevők a kedvezménykártya használatával kapcsolatos tudnivalókat is áttekintették, majd szituációs gyakorlatokban adhattak számot a megszerzett ismeretekről.

A következő képzésre szeptember 22-én Budapesten, a KULT7-ben került sor, a budapesti és Pest vármegyei klubvezetők részvételével. A továbbképzésen 16 klubvezető vett részt Budapestről és Pest vármegyéből. dr. Borszár Gabriella coach és mentálhigiénés szakember „Közösségépítés a gyakorlatban” című előadásában a klubok közösségi életének erősítéséhez adott gyakorlati segítséget: szó esett a tagok bevonásáról és megtartásáról, a konfliktusok kezeléséről, valamint a közösségi kapcsolatok ápolásáról.



Szegeden szeptember 29-én a Petőfi Telepi Művelődési Házban került sor a képzésre 18 klubvezető részvételével, Csongrád-Csanád, Békés és Bács-Kiskun megyéket képviselve. Kerepeczki Magdolna intézményvezető a konfliktuskezelésről, Farkasné Frecot Tünde keramikus a generációk közötti együttműködés tapasztalatairól tartott előadást. A képzésen a megadott tematikán túl az Ezüstgazdaság kérdéséről is beszélgettek a résztvevők Rauh Edittel a Szövetség ügyvezető igazgatójával. Szalai Antal megyei elnök a közösség fenntarthatóságáról beszélt, hangsúlyozva a fiatalabbak bevonását.

A dél-dunántúli régióban (Baranya, Tolna és Somogy megyék) a képzésre 2026. szeptember 24-én, Pécsváradon, a pécsváradai várbeli István Király Szálló rendezvénytermében került sor. A képzést Kocsis Gyula vezette a Keszthelyen már bevált módszert és tematikát követve.

A hogyan lehet bevonni a „fiatal nyugdíjasokat” a nyugdíjasklub tagjai körébe című témáról Kárpátiné Kovács Zita klubvezető, volt megyei elnök beszélt a Pécsvárad Nyugdíjas Egyesület tevékenységéből hozott jó gyakorlatok bemutatásával. Ezt követően e témáról Dóri Éva Mónika egyetemi adjunktus szociális szakember foglalkoztató előadása hangzott el.

Természetesen itt is beszéltek a kedvezménykártyáról, és a tagjaink számára elérhető kedvezményekről.

A képzések fontos része volt a tapasztalatcserére. A klubvezetők megosztották egymással bevált módszereiket. Így például a területi felelősök kijelöléséről, szerepéről; a zárt Facebook-csoportok létrehozásáról; a rendezvények és programok közös megszervezéséről; a klubok közötti szakmai együttműködés lehetőségeiről. A regionális képzések közös üzenete, hogy a klubok ereje nemcsak a közös programokban rejlik, hanem az egymásra figyelésben, a tapasztalatok megosztásában és az együtt gondolkodásban is. A képzések ehhez teremtenek lehetőséget: új ismereteket, inspirációt és kapcsolatokat adnak a klubvezetők mindennapi munkájához.



Rauh Edit

ügyvezető igazgató

Ezüstgazdaság Expo – Budapest

Az Ezüstgazdaság Expok rendezvénysorozatát követően fogjuk összegezni a budapesti, a székesfehérvári, a soproni és az egri expok főbb tapasztalatait. Itt most az igen sikeres budapesti expon elhangzott megnyitóbeszédet adjuk közre.

MEGNYITÓBESZÉD

Dr. Jakab Zsuzsanna országgyűlési képviselő, a Társadalmi Részvétel Bizottsága elnöke 2026. szeptember 16-án, Budapesten, az Ezüstgazdaság Expo rendezvényén mondta el megnyitóbeszédét

Tisztelt Hölgyeim és Uraim!

Tisztelt Elnök Asszony! Tisztelt Ügyvezető Igazgató Asszony! Tisztelt Előadók! Tisztelt Vendégeink!

Nagy megtiszteltetés számomra, hogy az Országgyűlés Társadalmi Részvétel Bizottságának elnökeként köszönhetem Önöket az Ezüstgazdaság Expo 2026 rendezvényén.

Egy olyan rendezvényen, amely egy rendkívül fontos kérdésre keresi a választ:

Mit kezdünk egy olyan társadalommal, amelyben egyre tovább élünk?

A kérdés első hallásra egyszerűnek tűnik. Azonban az egyik legnagyobb társadalmi kihívásunk, mert az életkor növekedése nem pusztán demográfiai adat.

Hatással van az egészségügyre, a szociális ellátórendszerre, a foglalkoztatásra, a fogyasztásra, a technológiai fejlődésre, a lakhatásra, a közlekedésre, a kultúrára, a turizmusra – és mindenekelőtt a közösségeink működésére.

Az idősödő társadalom tehát nem egy szűk szakpolitikai terület. Mindannyiunk közös ügye.

És éppen ezért fontos számomra az Ezüstgazdaság Expo gondolata. **Mert az „ezüstgazdaság” fogalma egy szemléletváltás lehetőségét hordozza. Azt üzeni, hogy az idősebb emberekre nem kizárólag ellátásra szoruló emberként kell tekintenünk.**

Ők fogyasztók, munkavállalók, vállalkozók, önkéntesek, nagyszülők, közösségek tagjai, tudás és tapasztalat birtokosai.

És nagyon fontos kimondani: **az idősebb ember nem a társadalom szélén álló szereplő.**

Az idősebb ember a társadalom része. Sőt, egy olyan társadalomban, amelyben egyre hosszabb életpályákkal számolunk, az idősebb generációk szerepe szükségszerűen egyre fontosabbá válik. Ezért az ezüstgazdaság számomra nem egyszerűen egy új gazdasági piac.

Hanem egy új társadalmi gondolkodás lehetősége.

És itt kapcsolódik mindehhez a társadalmi részvétel kérdése. Mert ha valóban szeretnénk jó válaszokat adni az idősödő társadalom kihívásaira, **akkor nem elegendő az idősekről beszélni.**

Velük kell beszélnünk!

Nem elegendő szolgáltatásokat tervezni számukra.

Meg kell kérdeznünk őket, mire van szükségük!

Nem elegendő eldönteni, hogy szerintünk mi teszi jobbá az életüket.

Meg kell hallgatnunk, ők hogyan szeretnék élni!

A társadalmi párbeszéd ugyanis számomra nem azt jelenti, hogy időnként megkérdezzük az emberek véleményét. A valódi társadalmi részvétel azt jelenti, hogy az érintettek véleménye **hatással van a döntésekre is.**

Ezért különösen fontosnak tartom azokat a civil szervezeteket, érdekképviselőket és közösségeket, amelyek nap, mint nap kapcsolatban vannak az idősebb emberekkel. Ők pontosan tudják, milyen kérdések foglalkoztatják az időseket.

Tudják, hol működik jól a rendszer. És azt is tudják, hol vannak hiányosságok.

Ezt a tudást a döntéshozatalban is használnunk kell.

A mai nap másik fontos üzenete az egészség és az aktivitás.



Mert hosszabb ideig élni önmagában még nem feltétlenül jelenti azt, hogy hosszabb ideig tudunk jó életminőségben élni. A cél nem egyszerűen az, hogy több év legyen az életünkben.

Hanem az is, hogy több élet legyen az éveinkben.

Ehhez pedig szükség van megelőzésre, egészségügyi tudosságra, mozgásra, közösségekre, mentális jólétre, tanulásra és arra, hogy az ember idős korban is érezze: **szükség van rá.**

Szükség van a tapasztalatára. A tudására. A véleményére. A munkájára. A közösségi szerepvállalására. És egyszerűen arra, hogy jelen van. Az ezüstartgáság sikerének egyik kulcsa ezért az lehet, hogy képesek vagyunk-e **nemcsak az idősekért, hanem az idősekkel együtt** gondolkodni.

És ebben különösen fontos szerepe van a gazdaság szereplőinek. A vállalkozásoknak, szolgáltatóknak, technológiai cégeknek, egészségipari szereplőknek, pénzügyi szolgáltatóknak, turisztikai és kulturális intézményeknek. **Hiszen az idősebb generációk igényei új lehetőségeket teremtenek.**

De ezeknek a lehetőségeknek csak akkor van valódi társadalmi értékük, ha az innováció mellett ott van az **emberközpontúság** is.

Olyan termékekre, szolgáltatásokra és környezetre van szükségünk, amelyek nem azt üzenik:

„Ön idős, ezért másképpen kell élnie.”

Hanem azt:

„Önnek is joga van választani, fejlődni, dolgozni, tanulni, utazni, közösségben lenni és teljes életet élni.”

És van még egy szempont, amelyről különösen fontos beszélnünk:

a generációk együttműködése.

Nem egymással szemben álló fiatalokról és idősekről kell gondolkodnunk. Hanem egymást kiegészítő generációkról. A fiatalabb generációk hozhatják a



digitális tudást, az új technológiák ismeretét, az új gondolkodásmódokat. Az idősebb generációk pedig hozzák a tapasztalatot, a szakmai és élettapasztalatot, a kapcsolati tőkét, a kitartást és azt a tudást, amelyet nem lehet néhány év alatt megszerezni.

Ha ezt a két tudást összekapcsoljuk, abból mindannyian nyerünk.

Tisztelt Hölgyeim és Uraim!

Az Ezüstartgáság Expo ezért több mint egy szakmai rendezvény. Gratulálok az „Életet az éveknél” Országos Klubszövetségnek, hogy Magyarországon a civil szervezetek közül elsőként szervezi és hozta létre az Ezüstartgáság Expo rendezvényt, amely egy új platformja lehet a többszereplős társadalmi egyeztetésnek is! Lehetőség arra, hogy közösen gondolkodjunk arról, milyen társadalmat szeretnénk magunknak.

Mert egy dolgot biztosan tudunk: **az idősödő társadalom nem a jövő kérdése. Már a jelenünk!** És az, hogy milyen lesz Magyarország néhány, tíz vagy húsz év múlva, nagyrészt azon múlik, hogy ma milyen válaszokat adunk erre a változásra.

E gondolatok jegyében kívánok valamennyiüknek tartalmas szakmai találkozásokat, inspiráló beszélgetéseket és sok új együttműködést.

Az Ezüstartgáság Expo 2026 rendezvényét ezennel megnyitom.

Köszönöm, hogy meghallgattak!



Székesfehérvárra érkezik az Ezüstgazdaság Expo

Ingyenes programokkal várják a szépkorúakat

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség programja, az Ezüstgazdaság Expo, Székesfehérvárra érkezik október 7-én. Az aktív időskorról, az idősök társadalmi és gazdasági szerepéről szóló rendezvény 10 és 15 óra között, ingyenesen várja a szépkorúakat a Gazdaság Házában. A programban szakmai előadások, kerekasztal-beszélgetések, kulturális műsorok, örömtánc, szűrőprogramok, tanácsadások és kiállítások kapnak helyet, a rendezvényhez pedig vásár is kapcsolódik.

A Nyugdíjas Szervezetek „Életet az éveknek” Fejér Megyei Szövetsége szervezi Székesfehérváron az Ezüstgazdaság Expo-t, és várja október 7-én, szerdán 10 és 15 óra között az érdeklődőket a Gazdaság Házában (8000 Székesfehérvár, Hosszúsétátér 4-6.). A rendezvény kiemelt programpontja a „Juniorok, mediorok kontra seniorok: áldás vagy teher – mikor melyik? Munkáltatói felfogások az idősödő munkavállalókkal kapcsolatban” című kerekasztal-beszélgetés, melyen Horváth Csaba Miklós, Székesfehérvár Megyei Jogú Város alpolgármestere is részt vesz.

Az eseménysorozat főszervezője az idén 38 éves „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség, amely az Aktív Magyarország pályázat keretében rendezte meg az Ezüstgazdaság Expót. A program Budapesten kívül mindössze három vármegyében kapott rendezési lehetőséget – köztük Fejérben, ahol több mint kétezer taggal 64 nyugdíjasklub működik a megyei szövetség részeként.

„Az ezüstgazdaság rólunk, idősekről szól, illetve arról, hogy amikor elérjük a szépkort, és már nyugdíjba mehetnénk, a munkahelyek továbbra is igényt tartanak-e arra a sok tudásra és tapasztalatra, ami az évek során összegyűlt. Fontos kérdés, gondolkodni-e arra, hogy valamilyen módon tovább foglalkoztatják vagy átképzik-e az idősebb munkavállalókat. Hiszen a nyugdíjkorhatár elérése után nincs vége az aktív életnek” – mondta Szecsődi Józsefné, a Nyugdíjas Szervezetek „Életet az éveknek” Fejér Megyei Szövetségének elnöke. Hozzátette: ebben az életszakaszban is kiemelten fontos a közösség, különösen azért, mert egyre többen élnek egyedül. „Az idősekre is nagy szükség van egy társadalomban. Érdemes időben gondolni ezekre az évekre, hogy mindenki tudja, mit szeretne csinálni ebben az életszakaszban. Érdemes körbenézni, mert rengeteg program és lehetőség van számukra.”

Az október 7-i rendezvényre minden érdeklődő szépkorút szeretettel várnak, a részvétel ingyenes, regisztrálni a helyszínen lehet. A teljes nap során szakmai előadások, tanácsadás, szűrőprogramok, kiállítók és vásár várja a résztvevőket. A programban szerepel többek között az idősök gazdasági szerepéről, az idősbarát lakásról és településről szóló előadás, valamint a délelőtti kerekasztal-beszélgetés. Délután kulturális bemutató és örömtánc színesíti a programot. Az esemény az Idősök Világnapjához kapcsolódóan is lehetőséget teremt a találkozásra, közös élményekre és a szépkorúakat érintő kérdések megvitatására.




„Életet az éveknek”
Országos Klubszövetség

KAPCSOLAT.
LEHETŐSÉG.
ÉRTÉK.

Ezüstgazdaság Expo

AZ AKTÍV ÉVEK
GAZDAGSÁGA

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



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
egész napon át.



2026. október 07.
10:00–15:00



GAZDASÁG HÁZA
Pro Albensis Kft.
az EMKIK Üzleti Szolgáltatója
8000 Székesfehérvár, Hosszúsétátér 4-6.



www.eletetazeveknek.hu

Örömtánc alkalmak szerte az országban



A hévízi örömtáncosok



Nyergesújfalu is táncra perdült

Szeptemberben összesen hat helyszínen táncoltak az idősök a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” pályázat támogatásával.

6-án Nyergesújfalun 120-an táncoltak együtt. A szép idő és a program sok érdeklődőt vonzott a Művelődési Központ parkjába. Meghívott vendégként érkezett Horváthné Károly Anikó szociálgerontológus, aki a program során megosztotta gondolatait a mozgás, a tánc és a generációk kapcsolatának fontosságáról. Beszédében kiemelte, mennyire fontos, hogy a saját egészsége érdekében mindenki rendszeresen mozogjon. A sok fellépő táncscsoport előadását követően a vasárnap délután utolsó programja a nagy közös tánc volt, ahol Eckl Zoltánné Livia vidám zenére, könnyen megtanulható táncokat tanított a megjelenteknek.

9-én Zalaegerszegen az örömtánc-program meghirdetett kezdete előtt egy órával heves vihar söpört végig a környéken. Ennek ellenére 107 résztvevő érkezett a programra. Többségük táncra is perdült a város főterén Hajas Éva szenior táncoktató vezényletével, aki többféle tánc-koreográfiát is eltáncoltatott a lelkes résztvevőkkel.

Bükkaranyoson 12 Borsod megyei klub 121 tagja vett részt a szeptember 15-ei programon, ahol a különböző stílusú táncprogramokat követően Krájecz Enikő rehabilitációs specialista vezetésével tornán is részt vehettek a vendégek, majd Fekete Lászlóné Éva a tánc egészségünkre ható erejéről, a mozgás jótékony hatásáról beszélt. Egyed János több díjat nyert bükkaranyosi futó, kerékpározó élményeiről, versenyeiről mesélt az érdeklődőknek, miközben a kerékpározni szeretők egy csoportja a település utcáin kerekedett körbe.

Baranya megyében, Sásdon szeptember 17-én gyűltek össze a táncolni vágyó idősök. A programot a szoborkertben, hatalmas fák árnyékában



Kiskunfélegyházára 15 településről érkeztek

tartották meg. Az érdeklődők tartalmas előadásokat hallgathattak meg. Teveli Petra a Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány koordinátora felhívta a jelenlévők figyelmét a mozgás fontosságára, majd Nagy Bana Zsanett a gyaloglásról és annak hatékonyságáról adott elő. Ezt követően jól átmozgatta a résztvevőket: vidám zenére ülő- és álló táncokat, koreográfiákat mutatott be. Félegyházi Éva a „Szenior korban is fitten” című előadását követően szintén zenés gerinctorna-gyakorlatokat mutatott be. A mintegy 130 résztvevő egy része Horváth Ritával járta be Sásd utcáit, útba ejtve a Monspart Sarolta emlékpádot, a csapat másik fele pedig ebédig táncolt a különböző koreográfiákra.

Szeptember 25-én Kiskunfélegyházán gyűltek össze a táncos lábú érdeklődők. 125-en vettek részt a jó hangulatú alkalmon, mintegy 14 településről érkeztek a vendégek. A résztvevők nem csupán együtt táncoltak, hanem több oktató vezetésével új blokk- és körtáncokat is megtanultak. A mozdulatok gyorsan összeálltak, a kezdeti bizonytalanságot hamar felváltotta a felszabadult közös tánc és nevetés.

A hónap végén, 29-én Hévíz főterén tartottak örömtáncprogramot a mozogni vágyó idősöknek. Németné Nagy Judit szenior örömtáncoktató hívó szavára hét további táncoktató hívta össze örömtánc csapatát, végül 188-an gyűltek össze a téren. Hévíz mellett még további 22 településről érkeztek a klubtagok, a legtávolabbi csapat Pécsről érkezett. A rendezvényt eredetileg fél hétkor zárták volna, de a táncosok nagy kedvvel, örömmel sötétedésig táncoltak.

A programokat a SZÖTE örömtánc-oktatói vezették. Mindenkinnek köszönjük a közös munkát!

Pintér Melinda, projektasszisztens



Tánc a szobor kertben, Sásdon

Gasztrofesztivál és/vagy Ízutazás

Szeptemberben három megyei szervezetünk szervezett gasztrofesztivált. A 2025-ben elkészített Ízutazás című, a megyék nevezetességeit is bemutató szakácskönyvünk nyomán a rendezvényt sok helyen Ízutazás névvel szervezik meg. Erre büszkék vagyunk!

Az alábbiakban az egyik megyei szervezet beszámolóját és a három rendezvény egy-két fotóját adjuk közre.

Gasztrofesztivál Győrteleken

– együtt, jókedvvel, egészségesen és aktívan!



Az az „Életet az éveknek” Nyugdíjas Klubok Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Szervezete gasztrofesztivált rendezett Győrteleken. A fesztivál vidám hangulatban telt, sok közös élmény és értékes program tette emlékezetessé.

A rendezvényt Halmi József, Győrtelek polgármestere nyitotta meg, majd Végh Edit és Herczku Andrásné, a megyei szervezet alelnöke és elnöke köszöntötte a vendégeket. Ezt követően Tóth Judit, az „Életet az éveknek” gasztro-szakembere is köszöntötte a résztvevőket. Szakmai segítségével hozzájárult az egészséges, tudatos és változatos táplálkozás népszerűsítéséhez.

A gasztrofesztivál középpontjában az egészséges életmód, a reformétkezés megismerése és megszerettetése állt a szépkorúak körében. Persze az egészséges táplálkozás mellett a közösségi élmények, a jókedv és az összetartozás is fontos része a tartalmas, aktív életnek.

A program keretében az egészségmegőrzés és a biztonság kérdéseiről is szó esett. A Mátészalkai Egységfejlesztési Iroda munkatársai állapotfelméréssel várták a résztvevőket, a Mátészalkai



Rendőrkapitányság munkatársai pedig a Rendőrség Bűnmegelőzési Agyalái bűnmegelőzési előadással és hasznos tanácsokkal gazdagították a programot.

A mozgás sem maradt el! Az Aktív Magyarország Program támogatásával a közös mozgás is színesítette a napot, hiszen a rendszeres aktivitás az egészséges életmód egyik fontos része. Tagjaink táncoltak, gyalogoltak.

A Kéz a Kézben Nyugdíjasklub tagjai finom káposztás bablevessel készültek, amelyet nagy szeretettel főztek a résztvevőknek.

Hálásan köszönjük a Győrteleki konyha dolgozóinak, a közmunkásoknak és a Gyermekegészségügyi Szolgálat munkatársainak, hogy áldozatos munkájukkal hozzájárultak a program sikeréhez. Köszönjük mindenkinek, aki jelenlétével, munkájával támogatta ennek a vidám, tartalmas és közösségépítő napnak a megvalósulását.

A rendezvény az Aktív Magyarország Program támogatásával valósult meg.

Herczku Andrásné és Végh Edit,

a megyei szervezet elnöke és alelnöke



Balra: Tatabánya

Fenn: Győrtelek

Jobbra: Zala

Senior mozgásélmény fesztivál Jász-Nagykun-Szolnok megyében

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetségének Jász-Nagykun-Szolnok megyei Szervezete szeptember 21-én, az Alzheimer világhónap alkalmából rendezte meg Szolnokon, a Hild téren a „Mozgás az egészségért – Séta az egészségért” című közösségi programját. Az esemény az Aktív Magyarország Program támogatásával valósult meg.

A rendezvényen mintegy 250 résztvevő mozgott együtt. A délelőtti közös szenior örömtáncdal kezdődött, majd a jelenlévők együtt sétáltak el a Szolnoki Művésztelepig. A séta után közös torna és további mozgásos program várta a résztvevőket.

A program célja az aktív időskor és a rendszeres testmozgás népszerűsítése volt. Az Alzheimer világhónaphoz kapcsolódva külön figyelmet fordítottunk arra is, hogy ráirányítsuk a figyelmet a testi és szellemi aktivitás, valamint a támogató közösség fontosságára. A résztvevők lelkesedése és jókedve ismét megmutatta, hogy a mozgás nem ismer életkort, közösségben pedig még nagyobb öröm aktívnak maradni.

Külön köszönet illeti Halásznét Ibolyát, a szenior örömtánc oktatóját, aki vidámsággal és lendülettel mozgatta meg a résztvevőket, valamint Nagy-Bana Zsanettet, a Szolnoki Egészségfejlesztési Iroda időügyi mentálhigiénés és mozgásspecialistáját, aki a program záró mozgásos részét vezette.

Jó volt látni, hogy egy-egy programelemhez az arra járó nyugdíjasok is csatlakoztak, illetve, hogy sok kép és videó felvétel készült a programban nem résztvevők által is.

Örömről szólt, hogy rendezvényünket megtisztelte jelenlétével Zornánszki Ildikó, Szolnok Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala Humán Igazgatóság Egészség- és Családügyi Osztályának vezetője, Sebestyén Andrea, Szolnok időügyi referense, valamint dr. Füle István, Szolnok alpolgármestere. Köszönjük, hogy személyes jelenlétükkel megtisztelték közösségünket és programunkat.

Köszönjük valamennyi résztvevő klubnak, klubvezetőnek, segítőnek és annak a mintegy 250 nyugdíjasnak, akik velünk sétáltak, táncoltak és tornáztak. Együtt ismét tartalmas, örömteli és közösségépítő programot valósíthattunk meg.



250-en mozgottunk együtt – az egészségért, a közösségért, egymásért!

Bozsó Mihály
elnök és az elnökség





Régebb óta fiatalok

A MoSa és az „Életet az éveknek” közös rendezvénye

2026. szeptember 21-25. között rendeztük meg a Sopron – Mozgásfesztivál című programunkat a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” pályázati program keretében. Nyugdíjas szövetségünk együttműködik a Monspart Sarolta Egészséges Életmóddért Alapítvánnyal az időskori mozgás fontosságának a hangsúlyozásában.

A közös rendezvényre a szövetség 5 napos soproni mozgásfesztiváljának keretében került sor, melynek minden napját igen aktívan töltötte 352 tagunk. A MoSa és az „Életet az éveknek” közös rendezvényére Győr-Moson-Sopron megyei szervezetünk tagjai is megérkeztek, így a közös napra szervezett programokon több mint 250-en vettek részt.

Félegyházi Éva (MoSa) motiváló előadását követően mintegy 200-an gyalogoltak a vezetésével a gyönyörű soproni Lövérekben. Éva kiváló előadó, aki jól ismer bennünket, és mindig szívesen dolgozik klubtagjainkkal. Sokan már ismerősként köszöntik. Nagyon jó látni, hogy hány tagunk életének lett része a gyaloglás!

Félegyházi Éva előadása ezúttal is a szeniorok mozgásáról szólt, az állóképesség fejlesztéséről az időskorban, az erőfeszítés fontosságáról, az egyensúly fejlesztéséről, a demencia és az Alzheimer kór megelőzéséről, valamint az egészséges táplálkozásról.

A MoSa működésének alapja Monspart Sarolta szemléletének továbbvitele. Az alapítvány a mozgás köré szervezett eseményeivel természetközpontú és közösség-szervező. Fontosnak tartja az élethosszig tartó aktív életmód hangsúlyozását.

A nap során volt örömtánc, szűrések, előadások az egészség megőrzésről. Ezeket kiváló partnereink – Mozgás Labor, Czérna Szabolcs (DXN), ELIT Cipő és mások – vezették. A program népszerű eleme volt a vízitorna.

A rendezvény többi, mintegy 150 résztvevője megyei kiránduláson vett részt. Elmondásuk szerint ők is megtettek kb. 10 km-t.

Hegyesiné Orsós Éva,
a pályázati program szakmai vezetője



Folytatódik a „Lila szalag” gyaloglóverseny

A verseny megszervezését az Aktív Magyarországért Program támogatja a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026 pályázat keretében. A verseny szép példája az „Életet az éveknek” Klubszövetség és a résztvevő megyék klubjainak együttműködésére.

A szövetség a mozgásnagykövetek közreműködésével az év elején kialakított versenyrend szerint 2026. szeptember 1-jén meghirdette gyaloglóverseny második szakaszát a gyaloglóklubok között. A kezdeményezés célja a gyaloglás népszerűsítése volt, mondjuk úgy, egy kis csavarral. A klubtagok előre meghatározott útvonalon, egymást követve gyalogoltak egyik településről, illetve klubtól a másikig.

A szalag minden egyes átadása az aktív, egészséges életmód mellett

séges életmód mellett elköteleződést jelképezi, miközben erősíti a közösségi összetartozást és új kapcsolatokat is teremt.

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

Igazi öröm, hogy a versenytől függetlenül is egyre több klubtagunk gyalogol. Öröm látni a Facebookon és a mozgásnagykövetek beszámolóiban a gyaloglást megörökítő fotókat. Ezekből adunk néhányat közre.

Hegyesiné Orsós Éva,
a pályázati program szakmai vezetője



Célba ért a „lila szalag”

A Pest Vármegyei Klubok Egyesülete indította útjára 2025-ben a „lila szalagot”. A klubtagok a szalaggal klubról klubra, településről településre gyalogoltak. A programot Peredi Tivadarné Erzszi megyei elnök találta ki. Egy ilyen program megtervezése, megvalósítása nem kis kihívással járt. De nagyon úgy tűnik, klubtagjaink nyitottak a kihívásokra! A programból országos program lett, és ma már több megyei szervezetünkben is „lila szalaggal” gyalognak. Megállapodtunk arról, hogy bármilyen szalaggal gyalogolhattunk, de mi a fehér szalagot is lila szalagnak fogjuk nevezni. Ezzel tisztelgünk a programot elindító kezdeményezés előtt.

A Pest Vármegyei Klubok Egyesülete a 2026-ban is folytatta a gyaloglást. A napsütéses őszi napon a zászló megérkezett a Néprajzi Múzeum mögötti térre.

A rendezvényt köszöntötte Mezei Péter, a Monspart Sarolta Alapítvány Budapest-Pest vármegyei regionális nagykövete és Hegyesiné Orsós Éva, az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség elnöke.

A zászló és persze, klubtagjaink 1465 km-t tettek meg. A gyalogláshoz 64 klub csatlakozott.



Gratulálunk a szervezőknek, minden kedves gyalogló klubtagunknak az elért eredményhez. És persze, gyalogoljatok tovább az egészségetekért, a közösségünkért.

Hegyesiné Orsós Éva,
elnök

Változatos programok a sportbizottság szervezésében

Befejeződött az „Út az egészséghez” Kardiotanösvény program, amely a Budapesti Szent Ferenc Kórház munkatársainak közreműködésével, 11 megye részvételével zajlott.

Mi is az a kardiotanösvény, kérdezték a programra jelentkezők?

2015-ben hozták létre egy betegek és egészségesek számára egyaránt hasznos programot, ami eddig 17 helyszínen várta a látogatókat. Sőt, az alapötlet nyomán idén is egyre több helyszínen nyíltak ilyen kardioútvonalak – amit már ki is próbáltak a mi résztvevőink is –, illetve nyílnak még az év végéig több helyszínen.

Akik végig hallgatták a kardiotanösvény programot az előadások során, azok megismerhették mi is ez a program, kiknek és miért érdemes kipróbálniuk, és hogyan lehet igénybe venni, használni.

A kardiotanösvény lényege, hogy egy kellemes és hasznos szabadidős mozgásprogram, azaz egy séta / túra keretében egyfajta visszajelzést kaphatunk szívük egészségi állapotáról. Az előre megtervezett, kialakított útvonalakon információs táblákkal is segítik a tanösvény helyes használatát. Hogy mindez mit is jelent?

Kórház szakemberei úgy alakították ki a túraútvonalakat, hogy hosszúságnak és a túra során teljesített szintemelkedéseknek köszönhetően, bizonyos pontokon megállva érdemi terheléses pulzust mérhessenek a kardiotúrát teljesítők. Mindez kiegészül egy a túra elején mért úgynevezett nyugalmpulzus-méréssel is. A túra végére tehát kialakul a túrázóról egy kép: mennyi a pulzusa normál nyugalmi helyzetben, és hogyan változik különböző fokú, kisebb-nagyobb terhelések esetén (pl. emelkedők tetején). A program segítségével a mért pulzusokat kiértékelte a kórház, így képet kaphattak szívük állapotáról a résztvevők. Ahol eltérést tapasztaltak, ott felkeresték a résztvevőt és megbeszélték a további teendőket.



Két esetben is előfordult, hogy a túrára jelentkezőt a – jelentkezési lapon adott válasza ismeretében nem engedték az egyenletes tempó és a szintkülönbségek mellett gyalogolni. Annak ellenére, hogy a kiszűrtek rendszeresen sétálnak, de sík terepen! Ezt nehezen fogadták el az érintettek.

Az előadás során megismerték, megtanulták hogyan kell a pulzust mérni, hol van a pulzusmérő pont és hogyan, hová kell rögzíteni a mért értékeket.

Amire még figyelni érdemes: a túra elején kell kiválasztani, hogy melyik hosszúságú túrát szeretnék a résztvevők teljesíteni.

A túrákhoz minden résztvevő kapott pulzusmérő órát, és igény szerint túrabotot. Mindkét eszköz használatát kipróbálhatták, gyakorolhatták.

Ha szeretnék többet megtudni a szívetek terhelhetőségéről, állapotáról, keressétek és próbáljátok ki kardiotanösvényeket országszerte – akár vezetett túrán, akár egyéni túrázóként! Vezetett kardiotúrákon képzett túravezetők segítik a csoportokat.

A kardiotanösvény látogatása több szempontból is hasznos és értékteremtő programnak bizonyult. A szakszerű iránymutatás mellett végzett, egyéni állapothoz igazított mozgás hozzájárulhat a szív- és érrendszer egészségének megőrzéséhez, az állóképesség fejlesztéséhez, valamint a rendszeres testmozgás iránti motiváció erősítéséhez. A pulzusszám mérése és dokumentálása segítette a résztvevőket saját terhelhetőségük tudatosabb megismerésében, míg a természetben végzett közös túra a testi aktivitás mellett közösségi élményt és aktív kikapcsolódást is nyújtott. A program így nemcsak gyakorlati ismeretekkel gazdagította a résztvevőket, hanem követhető mintát is adott az életkorhoz és az egészségi állapothoz igazodó, biztonságos mozgás mindennapi beépítéséhez.



Tovább folytatódott a „lila szalag” gyaloglóverseny. A versenyt szervezők igyekeztek körültekintően megszervezni a szalagok fogadását. Budapesten, a XVIII. kerületben, ahol több klub is van, megvendégelték a szalagot vivőket, bemutatták a fogadó intézményt, volt ahol helytörténeti ismertető beszélgetés erejéig megpihent a csapat, majd gyalogosan tovább vitték a klubnapot tartó Rózsa Nyugdíjas Klubhoz, ahol ünnepi keretek között sikerült a szalagot átadni.

A résztvevők egyöntetű véleménye, hogy ez nagyon jó kezdeményezés, amely sportértéke mellett közelebb hozta a kerületben lévő klubtagokat egymáshoz, emellett új intézményeket, klubokat ismerhettek meg a résztvevők, akikkel tervezik a további kapcsolatépítést is. Példaértékű volt a szervezőknek megtapasztalni a résztvevők aktivitását, lelkesedését és kitartását a közös cél elérése érdekében, hiszen a gyaloglók között számos olyan idős személy volt, akiknek a mindennapi életvitelét megnehezíti a fizikai egészségük állapota, mégis, félretéve a fájdalmat, kényelmetlenséget, egymást támogatva, közösen értek célba.

Többen az esős idő ellenére is felszerelkeztek terepre való lábbelikkel, esernyővel, esőkabáttal, az eső sem tántorította el a résztvevőket a küldetés teljesítésétől, sem Budapesten, sem Nógrád megyében.

Szeptember 17-én a budapesti Vigyázó Sándor Művelődési Központban 107 nyugdíjas részvételével zajlott le az Országos kártyaverseny RÖMI és ULTI kategóriában. A verseny eredményeket a honlapon megtekinthetitek.

Gratulálunk a résztvevőknek, nyerteseknek.

Október 29-én kerül sor a XIX. Országos Tekebajnokságra 10 órától 14 óráig a BKV Előre Tekecsarnokban, Budapest, VIII. kerület, Sport u. 4. szám alatt.

E versenyre még várjuk a jelentkezőket.

Medveczki Aranka
a sportbizottság elnöke



Beszámoló az Országos Kártyaversenyről

Megint volt egy csodálatos napunk, szeptember 17-én került sor az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség által megrendezett kártyaversenyre Budapesten. Ideális időben és ideális helyen versenyeztünk.

Ulti játékban 7 klub 30 versenyzője vett részt, de Römi kategóriában is versenyeztünk.

Ulti egyéniben: Orbán István (Sárgarózsa Nyugdíjasklub Rákoscscaba) végzett az első helyen 42/145 plusz ponttal.

Második helyezett: 42/121 plusz ponttal, Rinkács János (Sárgarózsa Nyugdíjasklub Rákoscscaba).

Harmadik helyezett: 42/119 plusz ponttal Vince Ferenc XIV. kerületi Vidám Nyugdíjasklub B. tagja.

Ulti csapatban:

Első helyezett: 132/321 plusz ponttal XIV. kerületi Vidám Nyugdíjasklub „A” csapata.

Második helyezett: 129/310 plusz ponttal Sárga Rózsa Nyugdíjas Klub, Rákoscscaba csapata.

Harmadik helyezett: 102/101 plusz ponttal XIV. kerületi Vidám Nyugdíjas Klub csapata.

Negyedik helyezett: 90/51 plusz ponttal Holdvilág Kártya klub Pomáz II. csapata.

Ötödik helyezett: 84/-204 ponttal, Őszi Nyugdíjasklub csapata.

Hatodik helyezés: 72/-108 ponttal Holdvilág kártya klub I. csapata.

Hetedik helyezett: 72/-214 Tisza Nyugdíjasklub Lakitelek csapata.

Gyakorlatilag Budapest és Lakitelek, illetve Budapest és Bács-Kiskun megye versenyzett.

Römi egyéniben: Kovács Lászlóné (Maglód) végzett az első helyen, 12/-75.

Második helyen: Boskó Hilda Bátorterenye, Pikk Dáma csapattag 12/280.

Harmadik helyen: Kiss Lajosné Kaba I. csoporttag 11/59.

Römi csapatban

Első helyezett: Gyöngyös csapata 37/1811

Második helyezett: Bátorterenye, Pikk Dáma csapata: 37/1944.

Harmadik helyezett: Maglód I. csapata 37/2278

Jó hangulatú volt a verseny. Köszönet a versenyzőknek és a szervezőknek. Gratulálok a versenyzőknek.

Köszönöm a klubvezetőknek az önzetlen segítséget.

Herczeg László,
a Bács-Kiskun megyei Egyesület sport és szabadidő felelőse, mozgás nagykövete

Érdemes bekukkantani a kulisszák mögé is

A színháztörténeti vetélkedőnkről...

Az Országos Kulturális Bizottság még a tavasszal hirdette meg 2 fordulós Színháztörténeti vetélkedőjét.

Az első forduló online formában zajlott. A 13 + 1 kérdéses totó megfejtését június 30-ig kellett visszaküldeni a három fős csapatoknak. A beküldött megfejtések alapján került sor a legjobb 11 csapat meghívására, a döntő lebonyolítására.

Rendkívül stílusos helyre szerveztük ezt a programot, a XII. kerületi, gyönyörű, zöldövezetben található Jókai Klubba. A Klub vezetője, Szebényi Ágnes színháztörténész és drámapedagógus nem csak nagyszerű házigazdaként fogadott bennünket, hanem neki köszönhető mind az online, mind a döntő kérdéseinek összeállítása, a verseny levezénylése.

A végtelen jó hangulatú rendezvényen az ország több részéről vettek részt a csapatok, akik vállvetve igyekeztek minél teljesebben megválaszolni a kérdéseket. Szoros küzdelemben alakult ki a végleges eredmény, melynek köszönhetően mindenki megtudhatta hány pontot is ért el a lehetséges 45 pontból. A háromtagú zsűri egyenként adta át az Emléklapokat minden csoportnak, illetve az első három helyezett könyvjutalmat is kapott.

Első helyezett Jászapáti Jó Barátság Nyugdíjas Klub, második a Csornai Íriszek és harmadik a Tököli Gyöngyvirág Nyugdíjas Klub csapata lett.

Zsűri elnöke: Kovács István színművész, a zsűri tagjai: Lakatosné Ircsik Teréz és Péterfy Sarolt színháztörténészek voltak.

Elégedetten nyugtázták, hogy korosztályunk szívesen merül el a színművészek életútjának tanulmányozásában, a színjátszás meghatározó korszakaiban, illetve a színháztörténet világában.

Ugyanakkor tagságunk nagy örömmel és lelkesen fogadta Kovács István színművész közvetlen és kedves megnyilatkozásait. (Még elevenen élnek



művészetével kapcsolatos emlékeink! Kárpáthy Zoltán...)

Köszönet Szebényi Ágnesnek e nagyszerű délelőttért! Örömkre szolgál, hogy személyében egy rendkívüli embert ismerhettünk meg, aki elindított bennünket, hogy néha érdemes bekukkantani a kulisszák mögé is.

Kovács Edit,
országos kulturális bizottság



„Múlik az idő, őszre jár, de fénylik még a napsugár, aranyat szór és meleget, örüljenek az öregek.”

Kedves Nyugdíjas Társaink!

Sarkadi Sándor verssoraival szívből kívánjuk az Idősek Világnapja alkalmából, hogy jó egészségben még sokáig „örüljenek az öregek”.

Ehhez a következő programkínálattal járul hozzá a kulturális bizottság.

„Mesék szárnyán” Mesemondók Országos Találkozója II.

Időpont: 2026. október 6. 10:00

Helyszín: Budapest, VII., KULT7 Király u. 11.

Ünnepélyes Díjátadó

időpont: 2026. október 19. 10:00

Budapest, Svábhegy, Jókai Klubház

Az online Műveltségi vetélkedő és Fotópályázat díjazottjai megkapták a személyes meghívót.

Szólisták, hangszeresek, kiscsoportos énekesek Országos Találkozója

2026. október 20. 10:00

Budapest, VII., KULT7 Király u. 11.

2026. november 10-én lesz a Mesterkurzus-különböző tájegységek népdalai interaktív előadás, daltanulás.

2026. december 1-jén „Itt van a szép, víg karácsony...” karácsonyköszöntő műsor.

Fenti programjainkról a kulturális bizottsági tagok is tájékoztatást adnak.

Szeretettel hívunk és várunk benneteket!

Szecsődi Józsefné,
a Kulturális Bizottság elnöke

Amikor a színházi élmények is ünnepi köntösbe öltöznek!

A klasszikus operettszerelmeseit Kálmán Imre két legendás előadása, a Csárdáskirálynő és A cirkuszhercegnő, míg a musicalek kedvelőit a Veszedelmes viszonyok, a Hegedűs a háztetőn, a Monte Cristo grófja és a szenvedélyes Carmen várja az év utolsó két havában. Az ünnepi időszakban meghitt pillanatokat kínál majd Karácsonyi utazás adventi gálánk, és a Kandallós mesék – dalos, mesés szívmelengetés. Utóbbit színházunk neves művésze, Nádas Veronika rendezi a főbb szerepekben pedig a Pesti Broadway stúdió növendégeit láthatják. A karácsonyi időszak elmaradhatatlan klasszikusa a Diótörő balett, idén is ünnepi varázslattal várja a családokat. Az év végét pedig szokásunkhoz híven fergeteges hangulattal búcsúztatjuk a Ma éjjel táncolnék BÚÉK 2027! szilveszteri gálával. Legyen szó nagyívű történetről, romantikáról, meséről vagy ünnepi varázslatról, az év végi hónapokban mindenki megtalálhatja a hozzá illő színházi élményt. Válassza ki kedvencét, és élje át velünk az év legszebb időszakát!

Vantova László:

Az ébrenlét is, csak álom

Ő úgy jelent meg hirtelen,
hogy életre keltette mélyen alvó életem.
Én csak álltam mereven,
lekötötte éber tekintetem.

Arca mosollyal telve, a része lettem.
Ünneppé alkotott mindent bennem.
És látom, a csillagok fénye,
ahogy a szemeiben égnek,
a szikrái pedig a szívemig érnek.

Ekkor gondoltam én,
vele több lesz életem, mint remény
és végig kísér majd a szenvedély.
De maga elé húzta fátyla sötétjét.

Én pedig vártam, míg a fátyla lebbent
és fény villant szép arcára, e gyönyörű percben,
a szemeim pedig azonnal rápihent.
De újra látom fátyla sötétjét,
így hamar az álmaimba űzte létem minden érzését.

Így csak álmodom, hogy Őt velem,
összefűz, az andalító érzelem
és minket a vágyak szárnyain, az egekbe emelve,
a mámor kísér a végtelenbe.
A fények hullámain, együtt ringatózva,
közben a mosolya simul az arcomra.

De az álmomból ébredve,
nekem maradt a lényének, tűnékeny jelene,
és bolyongva esek, egy sötét zugba merülve
De talán mégsem örökre!

Kék Duna Nyugdíjas Klub, Szentendre

A hosszú, egészséges élet nyomában

az Egészségügyi Bizottsága szeptemberi munkájáról

Bizottságunk a mögöttünk lévő hónapban nagyon aktívan dolgozott, hiszen több olyan program elindítása várt ránk, melyekről a nyár folyamán elnökség tagjai több alkalommal egyeztetett egymás között, előkészítve a **szeptember 2-án megtartott bizottsági elnökségi ülést**.

Ez alkalommal az Egészség-vetélkedő meghirdetésével kapcsolatos feladatok álltak a középpontban.

Ebben az évben a „Longevity” – a hosszú, egészséges élet nyomában címet adtuk a programnak, mely mindenki számára sok érdekességet kínál.

Véglegesítettük a témaköröket, javasoltunk ezekhez kapcsolódó háttér, illetve, segédanyagokat, melyek előkészítésében Benkó Erzsébet bizottságunk titkára oroszlánrészt vállalt. Több kutatás eredményének leírása, és több nagyon érdekes videó anyag segíti a felkészülést. Elkészítettük a vetélkedőre szóló felhívást és a nevezési lapot.

Ez alkalommal egy korábban elindított, de még folyamatban lévő projekt is ismételtelen előtérbe került. Az Alzheimer Cafék országos feltérképezéséhez megállapodtunk abban, hogy a munkába bevonunk egy önkéntes, a témában jártas segítőt, aki önként jelentkezett a feladatban való részvételre. Amint elkészülnek a felmérés kérdései, ezeket véglegesítjük és indul a munka. Ezt október-november hónapra tervezzük, melynek eredményéről beszámolunk.

Szeptember 7-én országos Egészségügyi Bizottsági ülést tartottunk, melyre valamennyi megyei egészségügyi bizottsági tag kapott meghívást. Nagyon fontosnak tartotta vezetőségünk, hogy pontos, mindenki számára egyértelmű tájékoztató hangozzon el a folyamatban lévő feladatokról. Sajnos a részvétel most sem volt teljes körű.

Elsősorban a vetélkedővel kapcsolatban adtunk tájékoztatást, lehetőséget adva a felmerült kérdések megbeszélésére. Nagyon aktívak voltak a résztvevő tagtársaink, több kérdés hangzott el, érdekesnek és izgalmasnak találták vetélkedő témakörét.

Várjuk a megadott határidőre és email címre a klubtagok jelentkezését!



Vetélkedőre készülünk

Nevezési határidő: 2026. október 16.

Megyei vetélkedő: 2026. október 27. 10 óra

Országos vetélkedő: 2026. november 26. Budapest.

Valamennyi megyei egészségügyi bizottsági tag részére megküldtük a vetélkedővel kapcsolatos minden anyagot (felhívást, jelentkezést).

Kértem, hogy a megyei elnökökkel vegyék fel a kapcsolatot, hogy minél hamarabb a megyei klub vezetők megkapják a felhívást az ő segítségükkel. Ezúton is tisztelettel kérem a megyei elnök urakat, asszonyokat, hogy segítsék a vetélkedő sikerét.

Bizottságunk tagjai közül szép számmal vettek részt szeptember 16-17-én az Ezüstgazdaság Expo rendezvényén. Tagjaink közül többen az első nap rendezvényét látogatták, az egészség és a hozzá kapcsolódó ezüstgazdasági szolgáltatások, és a kiállítások voltak vonzóak a számunkra.

Köszönjük a szervezést, a nagyon gazdag program kínálatot és a részvétel lehetőségét.

Kovács Erzsébet,
az egészségügyi bizottság elnöke



Előadás egészségünk védelmében



Folytatódik az Alzheimer Cafék országos feltérképezése. A munkába a témában jártas segítőt is bevonunk

„Segítjük egymást, hiszen közös célért dolgozunk”

Bemutakozik „Életet az éveknek” Békés megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége

A staféta botot 2018-ban vettem át Pasek Mihály-nétől. Számomra nagy kihívást jelentett, hiszen alig 2 éves nyugdíjasként és még akkor „aktív” munkavállalóként beleszöppeni ilyen nagy munkába igazán ember próbáló volt.

Megismerni a klubokat, az egyesület vezetőit, mindazokat, akik az „Életet az éveknek” Békés megyei szervezetéhez tartoznak, illetve utána az országos szövetség, és a megyék vezetőit.

8 év távlatában nagyon jó kapcsolatot tudtam kiépíteni a megyei klubokkal és egyesületekkel. Több klub és egyesület csatlakozott hozzánk. Sajnos el kell mondanom azt is, hogy voltak olyanok is, akiket nem igazán tudtam meggyőzni.

Büszke vagyok arra, hogy az országos szövetségben is több vezetőnk szakmai tudásával tudja segíteni ezt a nagy közösséget.

Megyei szinten is igen jó programokkal segítjük idősebb társainkat, védjük őket az elmagányosodástól. Évről évre megszervezzük a költészet napját, a „Szép Hazánk Magyarország” műveltségi vetélkedőt, ahová igen szép számba jelentkeznek tagjaink.

Júliusban a megye valamelyik fürdőjébe látogatunk el. Ebben az évben Tótkomlós volt kijelölve.

A Szanazugi-randevút ebben az évben 8. alkalommal rendeztük meg, kártyáztunk, sétáltunk, beszélgettünk, illetve hajó, kirándulásra mentünk



el a Kettős-Körösre. Ingyenes hallásvizsgálatot, szemvizsgálatot biztosítunk a tagság számára. Az egésznapos program beépített eleme egy ebéd és egy kis meglepetés, minden évben meglepjük egy kis dinnyével a résztvevőket, kb. 100-110 nyugdíjas társunkat.

2025-2026-ban bekapcsolódtunk az Aktív Magyarország programba is, amely igen nagy érdeklődést mutatott.

Vannak aktív gyaloglóink, kerékpárosaink.

Azonkívül bekapcsolódunk az Országos programokba is, és ami nagyon népszerű, az Uránia színházba rendszeresen 150-enl megyünk szervezeten.

Részt veszünk meghirdetett versenyeken, ebben az évben is már gőzerővel készülünk az egészségügyi versenyre!

Méltán vagyok büszké rájuk, hisz az első országos versenyt Békés megye nyerte meg.

Jelenleg a kapcsolattartást Messengeren építettük ki, de sajnos az információ átadása még mindig nem az igazi. Céлом, hogy minél több társunkhoz eljusson minden információ!

A megyei szervezetekkel jó kapcsolatot ápolunk. Segítjük egymást, hiszen közös célért dolgozunk, együttműködünk más megyékkel is.

Zalai Józsefné
Békés megyei elnök



Idősek világnapja 2026. október 1. – Budapest, Városház tér

Drimál Andrea, Szenior-örömtánc-oktatók Országos Egyesülete, Magyarország

Tisztelt Aljegyző Úr! Tisztelt Elnök Asszony! Kedves Ünneplők! Kedves Oktatótársaim és Táncostársaim!

Az előző köszöntők után én egy egészen hétköznapi pillanatot szeretnék idehozni. A táncteremben megszólal a zene. Valaki még az ajtóban áll, és azt mondja: „Én csak nézni jöttem. Táncolni biztosan nem fogok.” Aztán a csoportból valaki rámosolyog, helyet csinál neki a körben, és néhány perc múlva már együtt lépnek. Talán először bizonytalanul. A végén pedig azt kérdezi: „Mikor találkozunk legközelebb?”

A szenior örömtáncban számomra ez a kérdés a legszébb. Mert nemcsak a következő táncfoglalkozásról szól. Arról is, hogy jó tartozni valahová, jó várni valamit, és jó tudni, hogy várnak ránk.

Az Idősek világnapján szeretettel és hálával fordulunk mindazok felé, akiknek a munkája, gondoskodása és történetei alakították a családjainkat és ezt a várost. De ma azt is szeretném elmondani: az időseknek nem csak a múltért jár figyelem. Azért is, amit ma adnak a családjaiknak, egymásnak és a közösségeinknek. Egy jó szóval, egy telefonhívással, egy új ötlettel – vagy éppen azzal, hogy valakit maguk mellé hívnak a táncba.

Nálunk tánc tudás és partner nélkül is nagyon jól érezheti mindenki magát. Nem kell megfelelni senkinek: mindenki a saját tempójában, a maga örömeire táncolhat. A zene segít megmozdulni, de az igazi öröm gyakran a szünetben kezdődik, amikor beszélgetés indul, barátság születik, és valaki egy nehezebb nap után is úgy megy haza, hogy ma jó volt a táncostársaim között lenni.

Köszönöm a Fővárosi Önkormányzatnak és az „Élet az éveknek” Országos Klubszövetségnek, hogy ezen az ünnepen együtt lehetünk. Köszönöm min-



den klubnak, közösségnek és családnak, amely helyet ad a találkozásoknak. És külön köszönöm Önöknek / Nektek, kedves ünneplők, hogy újra és újra megmutatjuk: **az életkedvnek nincs felső korhatára.**

Kívánom, hogy a mai nap végén ne csak szép emlékeket vigyünk magunkkal, hanem egy mosolyt, egy új ismeretséget – és talán egy kis elhatározást is:

Legközelebb, amikor megszólal a zene, lépünk egyet közelebb egymáshoz!

„Amíg van zene, van miért megmozdulni – és amíg van kívül táncolni, van miért mosolyogni.”



Regionális kulturális találkozó

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség Somogy megyei szervezete Ősz Idő Nyugdíjas Klubja szervezésében szeptember 27-én rendezte meg a már hagyományossá váló Regionális kulturális találkozót, a balatonkeresztúri Bene Ferenc Sportcsarnokban 200 résztvevővel.

Az eseményre 18 településről 26 fellépő csoport jelentkezett tánc, dal, vers, színpadi jelenet produkcióval.

A találkozót Kovács József, Balatonkeresztúr polgármestere nyitotta meg.

Nagyon sok színvonalas előadást láthattunk. A bemutatót a házigazdák „Esthajnal” táncscsoportja nyitotta meg, majd dalkör, versmondás, néptánc, szalontánc, parti tánc, páros tánc, citerazenekar, színpadi jelenet következett. A színvonalas műsort a házigazda Ősz Idő Nyugdíjas Klub „Esthajnal” táncscsoport művészeti vezetőjének gyönyörű szólótáncja zárta.

Közben készült a finom ebéd, az Ősz Idő Klub „szakácsai” gulyáslevest készítettek, amit a vendégeink jóízűen elfogyasztottak.



Ezután a tombolasorsolás következett. Nagyon sok ajándék gyűlt össze felajánlásokból, köszönet érte. A sorsolást Arányi Béla Balatonkeresztúr alpolgármestere, Anfer Magdi és Horváth Tiborné – aki a rendezvényünk műsorvezetője is volt – vezették.

Nagyon jó hangulatú, kellemes napot töltöttünk együtt!

Rendezvényünket a Balatonkeresztúri és Balatonmárfiafürdői Önkormányzatok támogatták. Köszönet érte!

Perkó Magda



November - December



Csárdáskirálynő



Carmen



A Cirkuszercegnő



Hegedűs a háztetőn



**Ma éjjel táncolnék
BUÉK 2027! –
Szilveszteri Gála**



**Karácsonyi utazás –
Adventi Gála**



Díótörő



Veszedelemes Viszonyok



**Monte Cristo
grófja**



**Kandallós mesék –
Dalos, mesés szívmelengetés**



**BUDAPESTI
OPERETT SZÍNHÁZ**

„Heltai 155” Regionális irodalmi vetélkedő a Nyugat-Dunántúlon

„Az egyszerű szó kedvelője voltam. Ékes szavak kincsével meg nem áldott

Nem tépegettem tarka szóvirágot, sosem szavaltam, mindég csak daloltam...”

Heltai Jenő Kossuth-díjas magyar író, költő, újságíró, producer, dramaturg 155 évvel ezelőtt született. Ő az az író, aki a humort sosem harsánynak, az iróniát sosem bántónak, a bölcsességet pedig sosem unalmasnak gondolta. Úgy tudott mosolyt csalni az arcokra, hogy közben tükröt tartott elének.

Kevés ilyen alkotója van a magyar irodalomnak, aki egyszerre tudott ennyire elegáns, szellemes és mélyen emberi lenni. Heltai Jenő finom iróniával, mosollyal, olykor egy félmondat tanított – és mindig úgy, hogy közben magunkra ismerjünk. Ez az évforduló nem csupán emlékezés. Lehetőség arra, hogy újra közel engedjük magunkhoz egy időálló életmű szellemét, felfedezzük azt a nyelvi eleganciát, azt a finom szellemiséget, amely Heltai Jenő műveit áthatja és amely ma is eligazít bennünket emberi kapcsolatainkban, gondolkodásunkban, önmagunk megértésében.

Heltai Jenő a magyar irodalom azon ritka mesterei közé tartozik, akik a szellem könnyedségével és a gondolat mélységével egyszerre tudtak hatni. Írásaiban az irónia sosem volt sértő, a humor sosem felszínes, a bölcsesség pedig emberközeli. Meggyőződése volt, hogy az igazi humor nem nevetetni akar, hanem megértetni, hogy az irónia nem bánt, hanem tükröt tart, és a könnyedség mögött mindig ott van a gondolat súlya.

A nyár vége felé közeledve, Heltai Jenő születésének 155. évfordulója alkalmából a Szentgottárdi Nyugdíjas Egyesület játékos online irodalmi vetélkedőt hirdetett kortársai számára **„Heltai 155”** címmel.

Az irodalmi vetélkedő célja nem volt más, mint egyrészt tisztelgés Heltai Jenő irodalmi életműve előtt, találkozás gondolataival, nyelvének eleganciájával, másrészt lehetőséget kínálni arra, hogy



nyugdíjas társaink játékos formában, de komoly figyelemmel forduljanak egy olyan különleges képességgel rendelkező alkotó felé, aki a mosoly mögött mindig igazságot hordozott.

A vetélkedőn a nyugdíjas klubok, egyesületek tagjai **egyéni**leg vehettek részt. A szakmai zsűri 81 versengő feladatlapjait értékelte és örömmel tapasztalta, hogy szép eredmények születtek. A maximális 100 pontszámot összesen 12-en érték el az alábbiak szerint: **Győr-Moson-Sopron megyéből 3-an: Szíjártó Gáborné, Csáki Katalin, Czigler Magdolna, Zala megyéből 4-en: Fülöp Katalin, Kereki Judit, Zsalakovics Albert, Fonyadt Mária, Vas megyéből 5-en: Inzsöl Béláné, Talabér Ernőné, Kovácsné Herczeg Katalin, Soós Imréné, Pájer Lajosné.** A vetélkedők felkészültségét mutatta, hogy a legtöbben 80-99 közötti pontot értek el. A legügyesebbek oklevélben részesültek, melyeknek az átadására a Nyugat-Dunántúli régió megyei elnökei kértük fel.

Ezúton is gratulálunk a díjazottaknak, és bízunk abban, hogy e vetélkedés, nemcsak tudást, hanem élményt is nyújtott minden résztvevő számára.

Csörnyi Ági
koordinátor



Balatoni hangulatban a harkányiak

Tartalmas balatoni kiránduláson vett részt a Harkányi Nyugdíjas Csoport. A tagok a Szigligeti várat és Badacsonyot fedezték fel.

Az élményekben gazdag nap első állomása a Szigligeti vár volt. A csoport tagjai bejárták a gyönyörűen felújított történelmi erődítményt, megtekintették a korhű kiállításokat, a vár tetejéről pedig lenyűgöző 360 fokos panoráma tárult eléjük a csillogó Balatonra és a környező tanúhegyekre.

A történelmi időutazás után a társaság a szomszédos Badacsonyba látogatott. A kulturális programok után a kirándulást egy hangulatos közös ebéd és borkóstoló koronázta meg, ahol a híres helyi borok mellett jókedvű beszélgetéssel zárták a napot.

A harkányi szépkorúak felejthetetlen élményekkel és hami-sítatlan balatoni hangulattal gazdagodva tértek haza.

Darlaczi Anna

Élményekkel teli, sűrű hétvége a Harkányi Nyugdíjas Csoportnál

Csodálatos, vidám és közösségépítő pillanatokkal telt a mögöttünk hagyott hétvége, amely ismét bebizonyította, hogy a Harkányi Nyugdíjas Csoport tagjai nemcsak a hagyományőrzésben, de a jókedvben és az összetartásban is jeleskednek.

Szombat: Vénasszonyok nyara Harkányban

A hétvégi programsorozat szombaton vette kezdetét a Vénasszonyok nyara elnevezésű rendezvényünkkel. A hangulatot már a korai órákban megalapoztuk, köszönhetően már a csoportunk férfi tagjainak, akik fakanalat ragadtak, és egy fenséges, közös főzéssel kényeztették a megjelenteket.

A rendezvény hivatalos részében a Harka Dalkör tagjai léptek a színpadra, akik egy lélekemelő, gyönyörű nótacsokorral melegengették meg a szíveket. Csoportunk odaadó vezetője, Györmarton Jutka meleg szavakkal köszöntötte a nótásokat és minden kedves résztvevőt, kiemelve az ilyen találkozások fontosságát. A kulturális program után a zenéé és a mozgásé volt a főszerep: közös, vidám tánccal zártuk a napot, ahol a lábak egy pillanatra sem pihentek.

Vasárnap: Kirándulás a Kopácsi Halfesztiválra

A szombati mulatság után vasárnap sem lankadt a lendület. Buszra szálltunk, és a horvátországi Kopácsra látogattunk el, hogy részesei legyünk a híres és nyüzsgő Halfesztiválnak.

Egy rendkívül tartalmas és jó hangulatú napra sikeredett ez a kirándulás. A kiváló szervezésnek köszönhetően minden zökkenőmentesen zajlott, a helyi finomságok, az illatos halételek és a kulturális forgatag pedig felejthetetlen élményt nyújtottak mindannyiunknak. Ami azonban a legfontosabb:



egy igazán nagyszerű, összetartó és szerető közösségként élhattük meg ezt a napot is.

Köszönjük mindenkinek, aki munkájával, fellépésével vagy pusztán a jelenlétével hozzájárult ehhez a csodás hétvégehez!

Darlaczi Anna

Évfordulót ünnepeltek

2026. szeptember 30-án ünnepeltünk klubunk alakulásának 25 éves évfordulóját. E neves ünnepen köszöntöttek bennünket a Gyárvárosi Általános Iskola kis növendékei, többek között ezekkel a kedves sorokkal.

Borostyán klub születésnapjára: „Huszonöt év elszaladt, sok szép emlék itt maradt. Mennyi jókedv, mennyi móka! Erről szól ma ez a nóta. Nagymamák és nagypapák vidám körben üldögélnek, süti mellett, tea mellett beszélgetnek, nevetgélnek. Kívánunk még sok szép évet, barátságot, egészséget!”

Vendégeink voltak:

Rákosi Zsolt az Arrabona Városi Nyugdíjas Egyesület elnöke, Zsámbokiné Buday Anna, a Győr-Moson-Sopron megyei elnök, Varga József sportfelelős, Bierbauer Mihályné, a Belvárosi Nyugdíjas klub vezetője.

Visszaemlékeztünk az elmúlt 25 évre, szerencsére még van olyan klubtagunk, aki a kezdetektől a közösség tagja! Sok kedves emlék a régi időkből és napjainkból előkerült!



2023-ban csatlakoztunk az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez, azóta sokkal színesebb, mozgalmasabb lett a klub élete!

Sikerrel veszünk részt a programokon, a szellemi vetélkedőkön és a sportrendezvényeken is. Sokat kirándulunk, színházba, előadásokra járunk. Klubdelutánjaink is színesek, tájékoztatjuk a tagságot az aktuális hírekről, rendezvényekről, mindig becsempészünk egy kis ülőtornát, agytornát (szólánc, ország-város, genius vetélkedő!), sőt kézműveskedünk is!

Szeretnénk az elkövetkezendő éveket is vidámsággal, jó egészséggel változatos programokkal eltölteni!

Szijártó Gáborné Zsuzsa
klubvezető

Algyői Dalos találkozó

„Ahol a dal, ott a szív / A mi nótánk téged hív”

Az Algyői Szőke Tisza nyugdíjasklub a Faluház közreműködésével szeptember 19-én szervezte meg a IV. Dalos találkozót Algyőn.

Ez a nap minden meghívott csoportnak egy ünnep volt. Olyan ünnep, mely ismét alkalmat adott arra, hogy nagyobb figyelmet szenteljünk hagyományainknak, visszanyúljunk gyökereinkhez, bemutassuk és továbbadjuk kulturális értékeinket, ápoljuk és gondozzuk egyik legrégebbi nemzeti értékünket, a népdalkincsünket, a magyar népzeneét. A találkozó fő célja, hogy soha ne feledjük a magyar népdalokat és a magyar nótát.

A dalos-találkozón 10 csoport lépett fel, akik a színpadon bemutatkozva mindegyikük más környezetből, más célokkal, színesebb-nél-színesebb zenei palettával képviselték magukat. De egy valami összekötötte őket, mégpedig az éneklés és a zenélés szeretete.

Elsőként lépett színpadra a házigazda szerepében tündöklő **Algyői Búzavirág Dalkör**, akik 15 éve összetartó csoportként működnek.

Minden meghívásnak szívesen tettek eleget, többször felléptek a megyében nyugdíjas napokon, falunapokon, fesztiválokon, országos nyugdíjas Ki mit tud-okon, amelyeken több arany és kiemelt aranyminősítést kaptak. 2019-ben az algyői képviselőtestület addigi színvonalas munkájukat „Elismerő Oklevél” kitüntetéssel jutalmazta, és bekerültek a helyi értéktárba is. Repertoárjuk főként népdalokból áll, de énekelnek csárdásokat, és más stílusú dalokat is. Citerán kísérte őket az **Algyői Hagymányörző Citerazenekar**.



Az algyői Búzavirág Dalkör a Citera Zenekar kíséretével

kor folyamatosan bővítik palettájukat szilágysági, szatmári, nyárádmenti, marosmenti, kalotaszegi, valamint a szabolcs-szatmár-beregi régió folklórával. Jelenleg a feltérképezetlen érmelléki népdalok gyűjtése, felkutatása, valamint ezek elsajátítása és bemutatása volt a fő céljuk. Kezdetben hazai pályán, Székelyhídon léptek fel magyar nemzeti ünnepek alkalmával, majd egyre több meghívásnak tettek eleget városnapokon, népzenei fesztiválokon és kórustalálkozókon. A népdalkör szakmai vezetője Béres Csilla Erzsébet, a Nagyváradi Művészeti Középiskola klasszikus ének szakos tanára.

A szintén résztvevő **Földeáki Szivárvány Népdalkör** 2019-ben alakult dalos, jókedvű, a népzeneet szerető asszonyokból. A csoport jelenleg 7 tagú. A szerda esti próbák jó hangulatban telnek kellemes kikapcsolódást nyújtva a tagoknak. Szívesen fogadják a meghívásokat a különböző rendezvényekre, rendszeres fellépői a földeáki és az óföldeáki falunapoknak, valamint egyéb helyi eseményeknek. Ez alkalommal dél-alföldi és Kodály Zoltán által gyűjtött népdalokat adtak elő. A népdalkör vezetője Mezőfiné Tar Tímea.

A **Hódmezővásárhely Belvárosi Olvasókör Rozmaring Népdalkör** 12 tagja immár 10 éve énekel és dolgozik együtt. Rendszeresen fellépnek a helyi olvasókör rendezvényein és különböző népzenei találkozókra. 2025-ben és 26-ban az országos nyugdíjas Ki mit tud döntőjében dicséretes fokozatot értek el. A népdalkör szakmai vezetője Bánya Lászlóné Gyöngyi. Műsoruk: Péczely Attila gyűjtötte vásárhelyi népdalcsokor. Éneküket Barna Pál klarinéton, Szűcs Mihály és Varga Lajos citerán kísérte.

Az **Algyői Zsibongó Táncegyüttes** egy olyan helyi kulturális érték, amely immár több mint egy évtizede működik Algyőn. Rendszeresen szerepelnek falusi ünnepeken, gálaműsorokon és fesztiválokon. Fontos szerepet játszanak a helyi hagyományörzésben és a közösségépítésben. A helyi művelődési intézmény, az Algyői Faluház rendszeres foglalkozásokat biztosít számukra. A felnőtt csoporton kívül gyermek néptánc oktatást is tartanak,



Székelyhíd Búzavirág Népdalkör

Nagy megtiszteltetés volt számunkra, hogy a határon túlról érkezett **Székelyhídi Búzavirág Népdalkör** is fellépett.

A csoport 2005-ben alakult és jelenleg is 10-15 aktív hölgy alkotja. A dalkör gazdag udvarhelyszéki és bihari népdal repertoárral rendelkezik, ugyanak-

melyen a legfiatalabb korosztály is megismerkedhet az alapvető népi táncokkal és játékokkal.

A **Mindszenti Alkony Népdalkör** 1996-ban alakult dalos kedvű nyugdíjasokból. Az együttes az évek során sok kiemelkedő díjat kapott, de mára már csak kedvtelésből énekelnek. Ma már csak kedves dalos csoportok meghívásának tesznek eleget, valamint Mindszent város ünnepein énekelnek. Dalcsojukat válogatás kedvenc dalaikból „Nincs széna” címmel mutatták be. A népdalkör vezetője Földesdi Éva.

A **Mártélyi Hagyományörző Egyesület és Dalkör** 2020-ban alakult. Az idő múlásával egyre több helyre kapnak meghívást, Mártély különböző rendezvényein is sokszor szerepelnek egyre nagyobb rutinnal. A csapatból többen énekelnek a Belvárosi Olvasókör dalkörében is. Repertoárjukban a népdalok mellett magyar nóták is szerepelnek. Az algyői dalkör énekeseivel és citerásaival több alkalommal találkoztak már, barátságuk egyre közelebbi lett. Ez alkalommal dél-alföldi dalokcsokrot adtak elő. A dalkör vezetője Katona Sándor.

A **Székkutas Murgács Kálmán Nótaklub** Székkutason működő hagyományörző zenei közösség, amely a magyar nóta és a névadó zeneszerző örökségét ápolja.

A nótaklub 2014-ben alakult meg, és a község önkormányzatával közösen rendszeresen megrendezik a Dalos találkozót, ahová a környező településekről is érkeznek hagyományörző együttesek. Rendszeresen fellépnek a helyi ünnepségeken és rendezvényeken, mint a Székkutasi Főtéri Napokon. A Nótaklub vezetője Tóth Antalné Forgó Katalin.

A **Tápai Hagyományörző Együttes, a Tápai Gyöngyös Bokréta** 1934-ben alakult, amely elődje a mai együttesnek. Tagjai a falu lakosaiból kerültek ki. 1943-tól Török József helyi tanító állt az együttes élére. Először csak énekeltek,



Az algyői Citera Zenekar

aztán a táncosok is előtérbe kerültek Népi együttes név alatt. Az egyesület közel 80 éves munkáját 2013-ban Kölcsey Emlékéremmel jutalmazta Szeged Város vezetősége. 2021-ben a több mint 85 éves munkát megköszönve Botka László, Szeged Megyei Jogú Város polgármestere Sze-



Az algyői önkormányzat vendégei

ged Város Arany Plakettjét adományozta az együttesnek. Az előadásukban tiszai dalokat adtak elő. A műsort Kocsis Ferenc vezetésével saját citerazenekaruk kísérte.

A találkozót az Algyői Hagyományörző Citerazenekar fergeteges bemutatkozása zárta. Az 1970-es években alakultak az Algyői Hagyományörző Együttes keretein belül. A zenekar tagjai már gyermekkoruk óta együtt muzsikálnak.

Algyő zenei életében fontos feladatnak tartják a citerazene tradíciójának ápolását. A zenekar az egy mást követő népzenei minősítők létrafokain felfelé haladva elérte az Országos Arany fokozatot, amit évek óta szinten is tart. Nagyközségük képviselőtestületétől 2009-ben Alkotói Díjat vehettek át a népzene magas színvonalon történő előadása és a hagyományok ápolásában kifejtett tevékenységükért. 2011-ben a zenekar tevékenységük elismeréseként a Csongrád Megyei Önkormányzat által megszavazott Alkotói Díj kitüntetésben részesült. Vezetőjük Süli Tibor citerás. Ez alkalommal dél-alföldi dalokat adtak elő.

Az algyői nyugdíjasklub vezetősége minden résztvevő dalos csoportnak szeretettel adta át a részvételért járó oklevelet, és elismerésként az Algyői Faluház ajándékát, egy csodálatos cserepes flamingó virágot!

A műsorszámok végén egy meglepetéssel készültünk, ugyanis a citerazenekar kíséretével a fellépőkkel közösen énekeltek el a mindenki által ismert „Tisza partján nem jó lefeküdni...” című népdalt. Megköszönve a megtisztelő figyelmet minden résztvevő nevében azt kívántuk, hogy egy év múlva ugyanitt, ugyanígy találkozzunk és legalább ennyire magas színvonalon éltessek a magyar népdalok kivételes nagyszerűségét!

Az algyői önkormányzat jóvoltából, az algyői nyugdíjasklub nevében a műsorvezető szeretettel invitálta a vendégeket a finom vacsora elfogyasztására.

Az este további részében, a vacsora után citerásaink szórakoztatták a közönséget, akik jól érezték magukat Algyőn és reméljük, hogy mindannyian szép emlékeket fognak megőrizni erről a napról. Ez úton kívánunk a Dalos találkozó résztvevőinek a további működésükhöz sok sikert, lelkes tagjainak jó egészséget!

Molnár Adél

a Faluház rendezvényszervezője

Bakonybél kincsei

Szeptember 2-4. között Medveczki Arankának, a Budapesti Területi Egyesület elnökhelyettesének szervezésével Bakonybélre kirándult 45 nyugdíjas. Nógrád megyéből – Balassagyarmatról, Cserhátalpról – 8-an csatlakoztak hozzánk.

Nagyon jól megszervezett kirándulás volt, sok szép helyen jártunk, ami számunkra nagy élményt és fedhetetlen látványt nyújtott.

Megnéztünk a Szent Mauriciusz Monostort, a Borostyán-kutat, vagyis a Bakonybéli Szent-kutat, a mellette álló kápolnát, mely a bakonybéli monostor híres lakójának, Szent Gellértnek állít emléket. A természetbe illő erdei kálvária, az árnyas tópart és a környékbeli hegyekre nyíló csodás kilátás érezhetően megnyugvást ad testnek és léleknek egyaránt.

A Hubertlaki-tó, a bakonyi Gyilkos-tó, a patak vize által elárasztott égerfák csomjai pedig az erdélyi Gyilkos-tóra emlékeztetik a látogatókat. Innen ered köznyelvi elnevezése is: bakonyi Gyilkos-tó. Ezt az utat gumikerekes sétavonattal tettük meg, de gyalogoltunk is, oda-vissza 3 km-t.

Csodás volt az erdei séta és a sok szép látvány.

Bakonybél tájházában Takács János pápai magángyűjtő anyagából tekintettük meg a nosztalgia kiállítást, amely sajátos környezetet ad az 1960-80-as évek jellegzetes tárgyainak, játékainak, a korabeli életmód eszközeinek.



A kirándulást Várpalotán, a Trianon Múzeum megtekintésével, illetve finom ebéddel zártuk. Köszönjük a 3 nap csodálatos eseményeit Medveczki Arankának. Gazdag élményekkel tértünk haza.

Bognár Ferencné
Nógrád megye elnöke

Nyugdíjas élet az ősz kezdetén

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjai nyáron – amikor tombolt a hőség – a hűvös lakásba vonultak vissza. Egyetlen programon vettek részt néhányan az agyagosszergényi Közi Horváth József Népfőiskola rendezte malom bajnokságon. A négy résztvevő (Molnár Imréné, Szabó Éva, Kiss Lászlóné) bár díjazás nélkül távozott, de egy vidám délelőttben volt részük.

Szeptember 16-án, amint szelődött a meleg az



idei évre tervezett győri kirándulásra is sor került. Nagyboldogasszony-székesegyház volt az első cél. Egy kis időre megpihent a lélek, és elcsendesült a zaj a székesegyházban. Idegenvezetők kísérték útjukat, velük sok értékes ismeretre tettek szert. Szent László hermája a jobb oldali hajóban van elhelyezve, az oltáron pedig Könnyező Mária néz le a hívekre. Ezután a kincstár mérhetetlen gazdagsága kápráztatta el a látogatót, majd Apor Vilmos püspök életének bemutatására került sor. Az interaktív tárlatvezetés igazán pazar élményt nyújtott, betekintést engedett a püspök sokoldalúságába.

Az utolsó látnivaló az állatkert volt. Bár nem járta végig mindenki az óriási területet, de a szurikáták és a pingvinek rabul ejtették a nyugdíjasokat. Még így is gyorsan eltelt a látogatásra szánt két óra.

Hazaindulva Csornára tettek kitérőt, a megszokott helyen, a Sárkány étteremben költöttek el az estebédet.

Tartalmas nap volt a maga sokszínűségével.

Kissné Horváth Júlia

Élet a táci nyugdíjasok egyesületében....

Szeretnék egy kis ízelítőt adni az olvasóknak arról, hogyan is teltek napjaink a forró nyárban, amikor áhítoztuk az esőt, pihegtünk a melegtől. Aggódunk a szárazság miatt a kiskertünk növényeiért, gyümölcsünkért, virágainkért, amelyeket próbálunk menteni, hogy azért kerüljön friss termés az asztalra, jusson az üvegekbe télire. Nyaraltatjuk az unokákat, besegítünk szeretteinknek a mindennapokban, de mindezek mellett szakítanunk kell időt magunkra, az egészségünk megtartására, valamint a közösségi életre. Tagjaink híresek az aktivitásukról, hiszen a jelenlegi 42 nyugdíjasból sokan szeretnek énekelni, táncolni, verselni, mesét mondani, ezért alakult nálunk dalkör, táncsoport, verselők és mesemondók közössége. A belső örömszerzésen túl ma már a külső megmérettetés is fontos számunkra, ezért fellépéseket is vállalunk, ami viszont – a minőség megőrzése miatt – állandó gyakorlást jelent. Egyszóval meleg ide, szárazság oda, a közösségi életet mindenben túl is gyakoroljuk.

Már hónapok óta tervezzük a hagyománnyá, és esedékessé vált ünnepségünk megtartását, ahol a tagjaink születésnapját ünnepeljük. Az évek során kialakul nálunk az a szokás, hogy az első és a második félévben születetteket összevontan, évente két alkalommal köszöntjük. Nos, az egyéb elfoglaltságunk miatt erre első ízben július 30-án kerítettünk sort. Tanakodtunk, hogy ebben a melegben hogyan ünnepeljük, hogyan tegyük emlékezetessé a köszöntést. Akkor ki a szabadba és estefelé találkozzunk – jött a döntés. A választásunk a táci tó partján lévő fedett (árnyékot adó) pergola lett, ahol bográcsban készítettük a finom csirkeporékolt, hozzá az ízesített bulgurt, kovászos uborkát, a saját készítésű sok édes és sós aprósüteményt. Meglepetésként az egyik ügyeskező tagunk még egy hatalmas, látványos születésnapi tortát is rity-

tyentett, amellyel az első féléves születésnaposainkat ünnepeltük. A hangulatos zene, a hűtött italok, a közös éneklés, tánc élménnyé varázsolta a késő estébe nyúló összejövetelünket.

Augusztus 20-án meghívást kaptunk a polgárdi polgármestertől, aki tudomást szerzett fellépéseink sikeréről, hogy vegyünk részt és lépünk fel a település „Polgárdi Nyári Fesztivál 2026” rendezvényükön a dalkörünkkel. Igyekeztünk a rendezvényhez illő dalokat választani és a slágerek, amelyeket énekelünk, óriási sikert arattak, így még a helyszínen további meghívásokat kaptunk a térségbeli településekre is. A jelenlévő polgármesterek között a sa-



ját táci polgármesterünk is méltatta tudásunkat és kérte, hogy a közelgő falunapon is ezeket a dalokat adjuk elő. Így augusztus 29-én a táci falunapon is szerepeltünk egy kicsit kibővített zenei műsorral és a táncosainkkal, akik örömtáncot mutattak be ismert slágerzenékre.

A legutolsó programunk, amiről szintén beszámolhatok, szeptember 22-én volt, ahol egy hangulatos, sok újdonságot, maradandó élményt adó, saját szervezésű buszkiránduláson vettünk részt, amelynek úticélja Vác és a környékbeli látnivalók voltak. Érdekességgént említem, hogy nálunk az a szokás, hogy ha van üres hely a buszban, akkor a falubelieknek és a környező települések nyugdíjas klubjai tagjainak is felajánljuk a részvételt. Vácott egy belvárosi idegenvezetéssel, kétórás belvárosi séta keretében a város nevezetességeit láthattuk, bejártuk a múzeumokat és kiállításokat. Vácrátóton a kisvonnattal fedeztük fel a környéket, majd a botanikus kertben sétavezető segítségével sétáltunk ebben a rendkívül szép és romantikus kertben, ahol megismerhettük a kert történetét is. Csapatunknak egy közös ebédre is volt lehetősége. Az élménydús, kellemesen fárasztó kirándulás után nem csoda, hogy a hazafelé úton már sokan, „előpihenés képpen”, aludtak.

Remélem, a beszámolóhoz csatolt fényképek segítik elképzelni a történeteinket, amellyel próbáljuk az „Életet az éveknek” szlogent megvalósítani.

Gombai Károly,

a Táci Nyugdíjasok krónikása





Negyedéves klubvezetői tanácskozás és a jubiláló klub ünneplése

Az „Életet az éveknek” Heves Megyei Szervezetének klubvezetői, klubtagjai Mezőszemerén találkoztak. A szombat délelőtt a közös gondolkodás és a tervezés volt, de természetesen az aktuális feladatokról, a közeljövő programjairól és közös teendőinkről is beszélgettünk.

De nemcsak beszéltünk a tervekről, hanem valami új is elindult: útjára indítottuk a „Lila szalagot”, ami nálunk Kék Szalag Gyalogló Program! A szalag elsőként Buborékné Erzsi kezében landolt, aki az elmúlt évben a „Legsportosabb Heves megyei nyugdíjas” címet nyerte el. A szalag településről, településre vándorol, és november 16-án fog célba érni az Egerben megrendezendő Ezüstgazdaság Expon. Addig is kitartóan gyalogolunk vele Heves megyében! Mert mozogni, tenni, közösségben lenni – bármely életkorban jó! És külön öröm, amikor egy ötletből közös program, a közös programból pedig hagyomány születhet. Jó érzés látni, hogy a közös munkának, a kezdeményezéseknek és a nyugdíjas közösségek aktív jelenlétének egyre több tere van.

Ezen a napon együtt ünnepeltük a Kéknefelejcs Hagyományőrző Nyugdíjas Egyesület fennállásának 50. évfordulóját is!

50 év egy közösség életében hatalmas érték. Öt évtizednyi barátság, hagyományörzés, közös programok, nevetések, ünnepek, emlékek és természetesen sok-sok munka van mögötte. Ötven év... Egy ember életében is hosszú idő, egy közösség történetében pedig különösen nagy jelentőségű. Ötven év alatt változik a világ, változnak a körülmények, generációk váltják egymást, de vannak értékek, amelyek megmaradnak, ha vannak, akik őrzik és továbbadják őket. **Őrzik a hagyományt. Őrzik az emlékeket. Őrzik a közösséget.** A hagyományörzés sokkal több annál, mint régi szokások, dalok, táncok vagy történetek megőrzése. A hagyomány összeköt bennünket a múlttal, és hidat épít a jövő felé. Ezért különösen nagy érték az a munka, amelyet a klub tagjai az elmúlt öt évtizedben végeztek.

Jó volt ezen a héten újra megtapasztalni, milyen sokszínű, aktív és összetartó a nyugdíjas közösség.

Gratulálok a Kéknefelejcs Hagyományőrző Nyugdíjas Egyesületnek az 50. évfordulóhoz, és kívánok még nagyon sok közös, tartalmas, vidám évet!

Lázár Tünde

Heves megyei elnök

Szabadbattyán Csikvár Nyugdíjas Egyesület Ezüstgazdaság expón

Egyesületünk résztvevője volt a Budapesten megrendezett Ezüstgazdaság expo rendezvényének. Nagyon sok érdekességet láttunk és tapasztaltunk. Ingyenes szűrővizsgálatokon vettünk részt.

Meghallgattuk az előadásokat, a kerek asztal beszélgetést is figyelemmel kísértük. Megkóstoltunk sok egészséges terméket, amelyek számunkra még ismeretlenek voltak. Éltünk a kedvezményes vásárlási lehetőséggel.

Megtekintettük a színvonalas kulturális műsort.

Egyesületünk is fellépett. A néptáncsoport a Mikepércsi csárdást, Kiss István a Rózsalevél című dalt adta elő nagy sikerrel.

Tischler Istvánné

Csikvár Nyugdíjas egyesület elnöke

Aranyérmes a Kör Dáma

Harmadik alkalommal vettünk részt az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség Sport és Szabadidő bizottság által rendezett országos kártyaversenyen, melyen az ország nyugdíjas klubjainak legjobb csapatai mérték össze tudásukat.

A Mátra Nyugdíjas Egylet Kör Dáma kártya csapata a svájci rendszerben tartott rómi versenyre nevezett be. Nagy lelkesedéssel készültünk és izgalommal indultunk, mert erős csapatokkal versenyeztünk. Koncentráltan, kiváló csapat szellemmel küzdöttünk a győzelem reményében. Felkészültségünknek és a kedvező lapjárásnak köszönhetően ismét elhoztuk a rómi bajnokság aranyérmét. Ez a siker méltó bizonyítéka annak, hogy közösségünkben a szellemi frissesség, a jókedv és az összetartozás a legfőbb érték.

Köszönjük a szervezőknek a példaértékű szervezést, a barátságos fogadtatást és a kulturált körülmények biztosítását. Köszönjük a lehetőséget és a meghívást.



Mátra Nyugdíjas Egylet (Heves megye) Kör Dáma kártya csapat: Kiss Margit, Filáné Virág Violetta, Molnár Károlyné, Sztregova Sándorné.

Geers 



Tiszta hallás, amikor a leginkább számít

Az eddigi legtermészetesebb hangzású hallókészülékünk még zajos környezetben is!*

ÚJ
PHONAK EON

Keresse a Geers
Halláscentrumokban!

www.geers.hu



*Vaisberg, J., Brunner, J., & Ulloa-Sanchez, D. (2026). Hearing confidently in wind: WindBlock 2.0 delivers comfort, natural sound quality and clearer speech. Phonak Field Study News retrieved from www.phonak.com/evidence

A Phonak Audéo EON Sphere 90 a NEAK által nem támogatott gyógyászati segédeszköz.

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT VAGY KÉRDEZZE KEZELŐORVOSÁT!

**Elindult
a Richter
TETT-
mesepályázat
hatodik évada**



November 11-ig várják a természettudományok iránt érdeklődő diákok alkotásait a TETT: Te és a természettudományok – mesés történetek pályázatra. A kezdeményezés célja, hogy a magyarországi és határon túli magyar oktatási intézmények diákjai az alkotás élményén keresztül kerüljenek közelebb a természettudományokhoz.

A program a Richter Gedeon Nyrt. és a Természettudományos Oktatásért Szabó Szabolcs Emlékére Közhasznú Alapítvány szakmai partnerségében valósul meg, fővédnökei Döbrentey Ildikó és Levente Péter. Az elmúlt öt évadban közel 700 iskolát és több mint 700 pedagógust ért el, a szervezők 3280 pályaművet fogadtak, amelyek közül 507 alkotás jelent meg a program eddigi öt kiadványában.

A pályázatra az általános iskolások 3. osztálytól, valamint középiskolai és középfokú szakképzésben részt vevő diákok jelentkezhetnek három korcsoportban, egyénileg vagy kétfős csapatokban. Olyan magyar nyelvű mesével vagy prózai művel nevezhetnek, amelyben a környezet- és természetismerethez, földrajzhoz, biológiához, fizikához vagy kémiához kapcsolódó ismeretek a történet szerves részévé válnak.

A hatodik évadban kiemelt figyelmet kapnak a mentorok: a fiatalok az alkotói folyamat során felnőtt segítő támogatását is kérhetik. A nagyszülők is sokat tehetnek azért, hogy unokaik felfedezzék magukban az alkotás örömét: biztathatják őket a jelentkezésre, és mentorként végig kísérhetik őket a történet megszületésének folyamatában.

A beérkezett műveket különböző szakterületek képviselőiből álló zsűri értékeli. A kiemelkedő alkotások megjelenhetnek a Richter TETT-könyvben, a díjazottakat pedig nagyértékű jutalmak várják. A pályázat egyik ötletadója és zsűritagja Prof. Dr. Szántay Csaba, a Richter Gedeon tudományos főtanácsadója, egészségügy- és oktatástámogatási vezetője.

A pályaművek 2026. november 11-ig nyújthatók be a www.tettmesepalyazat.hu oldalon, ahol a részletes pályázati információk is elérhetők.

23 év a nyugdíjban?
Nem mindegy,
mit kezdünk vele
Szeptember 24-én indul
a K&H örök aktív pályázata



Több mint két évtized – ennyi időt töltöttek átlagosan nyugdíjban a 2025-ben elhunyt öregségi nyugdíjasok Magyarországon. A legfrissebb adatok szerint ez átlagosan 23,3 év volt a nyugdíjba vonulástól életük végéig. Ez korántsem egy rövid életszakasz, hanem az élet jelentős része, amelyet nem mindegy, milyen egészségi állapotban, anyagi biztonságban és mennyire aktívan élünk meg. Egyre több nyugdíjas bizonyítja be, hogy ebben az időszakban sem kell hátrálni: önkénteskednek, programokat szerveznek, másokon segítenek, és sokszor éppen ők tartanak össze egy-egy helyi közösséget. A tavalyi 117 pályázó inspiráló története után a K&H örök aktív pályázata idén ismét azokat keresi, akik megmutatják, mit jelent örökké aktívnak lenni. A nyertesek a pénzübeli elismerés mellett idén gyakorlati digitális képzésben is részesülnek.

A K&H örök aktív pályázata idén ismét olyan nyugdíjas önkénteseket és közösségeket keres, akik idejükből, tudásukból és energiájukból másoknak is adnak. Szeptember 24-től öt héten át várják a pályázatokat a <https://fenntarthatotarsadalom.kh.hu/> oldalon elérhető online adatlapon. A 25 nyertes nyugdíjas önkéntes fejenként bruttó 100 ezer forint értékű utalványt, a jelölő szervezetek pedig egyenként bruttó 635 ezer forintos támogatást kapnak.

„A nyugdíjba vonulás korántsem jelenti azt, hogy valaki „nyugdíjba megy” az életből. Egy akár több évtizedes életszakaszban ugyanúgy helye van a céloknak, a közösségnek és annak, hogy tudásunkkal, tapasztalatunkkal másoknak is adjunk. A K&H örök aktív pályázatával éppen azokat szeretnénk elismerni, akik aktivitásukkal és önkéntes munkájukkal mások életének minőségéhez is hozzájárulnak. Az aktív és tartalmas nyugdíjas évekhez ugyanakkor az is hozzátartozik, hogy időben gondoljunk a későbbi anyagi biztonságunkra. A tudatos tervezés és a megtakarítás korai elkezdése segíthet abban, hogy később is megőrizhessük megszokott életszínvonalunkat. Idén a pénzübeli elismerés mellett egy új elemmel is kiegészítjük a nyertesek támogatását, gyakorlati digitális képzést biztosítunk számukra, amely segíthet abban, hogy magabiztosabban és biztonságosabban használják a mindennapokban egyre fontosabb online eszközöket és szolgáltatásokat.” – fogalmazott Horváth Magyary Voljč Nóra, a K&H kommunikációs vezetője.

További részletek és jelentkezés: fenntarthatotarsadalom.kh.hu

https://kimittud.hu/request/atlagosan_hany_evet_toltenek_az

A K&H Csoportról

Az ország egyik vezető és országosan több mint 3900 munkatársat foglalkoztató pénzüintézeteként a K&H célja, hogy a magyar ügyfeleknek kényelmes és személyre szabott szolgáltatásokat nyújtson. A K&H országsszerte 189 lakossági ügyfélpontot és 668 ATM-et működtet, csoportszinten több mint 1,7 millió ügyfélnek kínál pénzügyi szolgáltatásokat. A csoport több mint 4 600 milliárd forintértékben támogatja a magyar gazdaságot különböző finanszírozási termékeken keresztül a lakosság, a kisvállalkozások, a vállalatok és az önkormányzatok számára. A K&H Csoport emellett aktívan együttműködik mintegy 2 400 magyar beszállítóval, valamint 700 banki és biztosítási közvetítővel.