Életet az éveknek

az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség Hírlevele

2026. november

Aktív Magyarország

Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2026

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség októberben is folytatta a „Mozgással–Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” című pályázathoz kapcsolódó programok megvalósítását. Ebben a hónapban több programsorozat is lezárult, több megyében most tartották az adott témakörben az utolsó eseményeket.
A „Lila szalag” gyaloglóverseny második szakasza ünnepélyes zárása és a díjátadás november 23-án lesz a Corvin Hotelben. *(Tovább olvasom)*



Kedves Klubtagok!
Összesen mintegy 2,2 millió embert érint a nyugdíj összegének 2027-es emelkedése, közülük 455 ezren többletemeléssel is számolhatnak, ráadásul másfél havi pluszpénz is jár majd a korábbi évhez hasonlóan a 13. és 14. havi nyugdíj formájában.
Utóbbit várhatóan a február eleji kézbesítéssel kapják majd kézhez az érintettek.

(Tovább olvasom)



A regionális Ezüstgazdaság Expo rendezvények Sopronban és Székesfehérváron folytatódtak. Míg Sopronban az idősödő generáció, mint fenntartható munkaerőpiaci és közösségi erőforrás, Székesfehérváron pedig többek között az idősügyi kutatás, a gondoskodási szolgáltatások, az idősek fogyasztói szerepe és a munkáltatói szemlélet kérdései kerültek előtérbe.
November 16-án Egerben folytatódik a rendezvénysorozat.

(Tovább olvasom)



Ebben a hónapban a Fejér megyei szövetség mutatkozott be. A szövetséghez Fejér megyében 62 nyugdíjas klub, egyesület tartozik, több mint 2000 taggal, akik számára a közösség, a barátság, a művelődés és az egészség megőrzése egyaránt fontos érték. Céljuk szövetségünk még ismertebbé tétele, taglétszámuk növelése

(Tovább olvasom)



A Zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület immár ötödik alkalommal szervezte meg a „TEKERJ A SZÍVEDÉRT!” kerékpáros programot a Szív világnapjához kapcsolódva. A rendezvény célja ezúttal is egyszerű, mégis nagyon fontos volt: felhívni a figyelmet arra, hogy a rendszeres mozgásért soha nem késő nyeregbe pattanni – minden megtett kilométer számít!

(Tovább olvasom)



Az Egészségügyi bizottság számára a tavaly elindított, sikeres országos egészségügyi vetélkedőt követően nem volt kérdés, hogy ebben az évben is elkészítik az egészséges életmód, egészség megőrzés témakörében a pályázati felhívást. 2026-ban a „LONGEVITY – A hosszú, egészséges élet nyomában” címmel hirdetik meg a vetélkedőt.

(Tovább olvasom)

„Életet az éveknek” Hírlevél
Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság, elnöke Lázár Tünde * Felelős szerkesztő: Szőke Rozália
Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva
Kiadja: az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség * Cím: 1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. emelet
Tel.:/Fax: +36-1-327 0118 * 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!



Novemberben már mindenkit izgat, hogyan alakul a nyugdíjasok élete a következő évben. Sok kedves Klubtagunknak ez komolyan függ a nyugdíjemelés mértékétől, attól, hogy lesz-e 13. havi nyugdíj stb.

Összesen mintegy 2,2 millió embert érint a nyugdíj összegének 2027-es emelkedése, közülük 455 ezren többletemeléssel is számolhatnak, ráadásul másfél havi pluszpénz is jár majd a korábbi évhez hasonlóan a 13. és 14. havi nyugdíj formájában.

Utóbbit várhatóan a február eleji kézbesítéssel kapják majd kézhez az érintettek. Ezek a pénzek a Magyar Államkincstár (MÁK) tájékoztatása szerint azoknak jár, akik a tárgyévet megelőző év legalább egy napján, illetve a tárgyév februárjára is öregségi nyugdíjban, özvegyi nyugdíjban, árvaellátásban, szülői nyugdíjban, vagy mezőgazdasági járadékban részesülnek.

Több százezer embernek nő meg jócskán a nyugdíja. Az inflációkövető emelés az összes nyugdíjszerű juttatásban részesülő honfitársunkat érinti. A nyugdíjak összege a megszokottak szerint, az előző évi, azaz a 2026-os infláció mértékével emelkedik majd januártól, egységesen 3 százalékkal.

A kormány ígéretet tett a SZÉP kártyára is. A **minimálnyugdíj bevezetése** mindemellett szintén százezrekre vonatkozik majd. A tervezett emelések sávosan oszlanak el, így a legkevesebb nyugdíjban részesülők nagyobb segítséghez jutnak.

A januári emelést követően azoknak, akik nyugdíja még mindig 108 ezer forint alatt van, egységesen 120 ezer forintra emelik a járandóságát. A 3 százalékos emeléssel

- 108 és 125 ezer forint közé eső nyugdíjösszegeknél 12 ezer forinttal nő az összeg,
- 125 és 130 ezer forint között 10 ezerrel,
- 130 és 135 ezer forint között 8 ezerrel,
- 135-140 ezer forint között 6 ezer forinttal emelik a járandóságot,
- 140 és 146 ezer forint közé eső nyugdíjak pedig egységesen 146 ezer forintra emelkednek

A nyugdíjas SZÉP-kártya első részlete

- minden 500 ezer forint alatti nyugdíjban részesülő magyar számára érkezik majd jövőre, ezt az érintettek élelmiszerre, pihenésre és gyógyszerre is fordíthatják.

A 13. havi nyugdíj teljes összege, és a 14. havi járandóság első hetének kifizetése is megmarad 2027-ben is a tájékoztatás szerint.

Bizonyára tudjátok, hogy ennek az évnek a végén is, decemberben sokkal korábban fizetik ki a nyugdíjat, ami nagy segítség az ünnepek előtt. Az érintettek már december 2-án megkaphatják a juttatást. De a január 12-i újabb juttatás érkezéséig egy hónapnál jóval több idő telik el, ezért érdemes lesz megfontoltan költekezni.

Decemberben számos háztartásban költenek többet a megszokott havi összegnél, hiszen az ünnepek idején mindenki a tőle telhető legtöbbet és legjobbat szeretné adni a családjának. A nagyszülők ezzel különösen így vannak. Az extra kiadásokhoz persze, decemberben is megérkeznek a rezsi számlák, meg kell venni a gyógyszereket… Érdemes megfontoltan költekezni.

Kedves Klubtagjaink!

Az elmúlt hónapokban több programunkon is részt vettek a kormányzat magas beosztású tisztviselői. Kaptunk meghívást is a szociális tárcától az egyeztetés előkészítésére. Ugyanakkor az egyeztetések a kormányzat és a civil szervezetek között nem kezdődött el. Sajnos! Így kérlek benneteket, hogy a nyugdíjjal kapcsolatos információt is tekintsétek tájékoztató jellegűnek, hiszen én is csak a médiából tájékozódom.

Az ünnepekhez közeledve szeretném felhívni a figyelmeteket azokra a kedvezményekre, amiket partnereink biztosítanak az „Életet az éveknek” klubtagjainak. Ezeket a kedvezménykártyával vehetitek igénybe. Akár családtagjaitokat is megajándékozhatjátok egy kedvezményes üdülési lehetőséggel! Folyamatosan dolgozunk azért, hogy minél több helyre, programra jussatok el ezekkel a kedvezményekkel.

Ebben a hónapban megkezdtük az egyeztetést a debreceni Csokonai Színházzal. A színház vezetése elkötelezett az „Életet az éveknek” színházbérlet bevezetése mellett. Nagy örömmel fogadtuk a kezdeményezésüket. Köszönöm Szabó Sándorné Elek Irénke előkészítő munkáját. Bízunk benne, hogy jövő januárjában már el is indul a bérletek értékesítése. Ugyancsak ebben a hónapban keresett meg bennünket a visegrádi Hotel Silvanus Superior igazgatója, ajánlatával. Ebbe a szállodába egyébként 2027 májusában közösen is ellátogatunk.

Kellemes készülődést kívánok Nektek!

Hegyesiné Orsós Éva
elnök

Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért 2026

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség októberben is folytatta a „Mozgással–Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” című pályázathoz kapcsolódó programok megvalósítását. Ebben a hónapban több programsorozat is lezárult, több megyében most tartották az adott témakörben az utolsó eseményeket.

A „lila szalag” gyaloglóverseny második szakasza

Folytatódott a „lila szalag” gyaloglás eseménysorozata. Sok helyen ebben a hónapban érkezett meg a gyaloglóstaféta a végső céljához, így Budapesten is. Október 2-án, a Néprajzi Múzeum előtti ünnepi alkalom során Mezei Péter nyitó gondolatai, Hegyesiné Orsós Éva köszöntője, valamint az örömtánc, majd Kalina Enikő és Dócs Péter műsora is hozzájárult a találkozó emelkedett, vidám hangulatához. Pest megyei szervezetünk klubjai ebbe a szép környezetbe érkeztek meg a lila szalaggal. Fejér megyében október 22-én érkezett meg a szalag Dinnyésre, amely szeptember 17-én indult útjára Mezőszilasról. A verseny ünnepélyes zárása és a díjátadás november 23-án lesz a Corvin Hotelben.

Memóriatréning alkalmak

Októberben három alkalommal tartottunk memóriaképzést. Budapesten október 9-én időseknek szóló képzést, 16-án pedig szakmai szervezeteknek szóló programot tartottunk. Az elsőn 20-an vettek részt, a szakmai alkalmon 30-an voltak jelen. A 9-ei nap tematikájában főként mozgásos feladatok, finommotorika-fejlesztések és a korábban több helyen is kedvenccé vált koreográfiák szerepeltek. Sok idő jutott a kiscsoportos és egyéni feladatokra is. Október 15-én Jánoshidán tartottak az idősekkel együttműködő szakmai területek munkatársainak képzést, ezen 14-en vettek részt. Ezen klubvezetők, a nappali ellátásban és a házi gondozásban dolgozó érdeklődők jelentek meg, és egy könyvtári alkalmazott is részt vett a programban.

Regionális klubvezető képzés

Október 13-án Egerben 15 klubvezető képzése történt meg az előre egyeztetett témakörökben: jó gyakorlatok a közösségépítésben, az „Életet az éveknek” kedvezménykártya használata, valamint a generációk közötti kapcsolat erősítésének nehézségei, lehetőségei. Előadások hangzottak el az „Érték értéktár” – helyi identitás erősítése, valamint a „Közösség ereje” címmel.

Október 15-én Székesfehérváron 20 résztvevővel zajlott a képzés a megbeszélt tematika szerint. A csoportmunkában olyan programokat dolgoztak ki a Patrick Lencioni módszert alkalmazva, amelyek alkalmasak a közösségfejlesztésre és újabb önkéntesek bevonására.

Ezüstgazdaság Expo

Október 7-én Székesfehérváron, a Pro Albensis-Gazdaság Házában újabb Ezüstgazdaság Expora várták az érdeklődőket. A rendezvény szakmai programját négy előadás és 5 fős kerekasztal beszélgetés gazdagította. Az expon kiállítók is bemutatkoztak, így a látogatók termékbemutatókon, kóstolókon vehettek részt, különböző egészségügyi szűréseken kaptak visszajelzést az állapotukról. Közelebbről is megismerhették az idősek mindennapi életét segítő ezközöket. Az eseményt kulturális bemutató is színesítette. Az Ezüstgazdaság Expo nemcsak ismereteket és gyakorlati tapasztalatokat, hanem közösségi élményt is nyújtott a résztvevőknek. Az eseményen részt vett Csiszár Béla Székesfehérvár országgyűlési képviselője, Horváth Miklós Csaba Székesfehérvár alpolgármestere, Hegyesiné Orsós Éva az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség elnöke, több polgármester és önkormányzati képviselő.

Örömtánc-események szervezése

Októberben két helyszínen táncoltak az idősek a támogatott örömtáncprogramok keretében. Az Idősek világnapján Budapesten, a Városháza Parkban gyűltek össze az érdeklődők. Az időpont megválasztásával a szervezők szerették volna felhívni a figyelmet arra, hogy Budapest lakosságának több mint 20%-a 65 évesnél idősebb. A megjelenteket dr. Schrödel Norbert, a koordinációért, vagyongazdálkodásért és humán területekért felelős aljegyző köszöntötte. Hegyesiné Orsós Éva, a klubszövetség elnöke, majd Drimál Andrea, a SZÖTE elnöke is köszöntötte az egybegyűlteket. A résztvevők tíz zeneszámra blokk-, kör- és vonaltáncokat tanultak, a kétórás örömtánc-rendezvényen 150-en vettek részt.

Békés megyében, Kétegyházán október 7-én 118-an gyűltek össze az örömtáncra. A 3x45 perces rendezvényen a SZÖTE örömtánc oktatóinak részvételével több táncmozgást is elsajátíthattak a résztvevők.

(Folytatás a 4. oldalon)

Beszámoló a 2026. októberi eseményekről

(Folytatás a 3. oldalról)
A programon a település polgármestere, dr. Rákócziné Tripon Emese és Abrudán Andrea alpolgármester is részt vett.

„Ízutazás”, gasztrofesztiválok

Ebben a hónapban szervezték meg az idei „Ízutazás” programsorozat utolsó eseményét. Zala megyében, Csesztregen a helyi Korhatártalan Klub göcseji gombalevest készített az összegyűlteknek. A klub a főzés mellé — a mindenszentek napja közeledtére tekintettel – az elhunyt klubtagokra is emlékezett. A részvevők elgyalogoltak az emlékükre ültetett fához. Kártyabajnokságot is szerveztek. Ez utóbbira meghívták a Lenti Térségi Szervezet valamennyi klubjának kártyacsapatát, valamint a szlovéniai Kobilje / Kelebia nyugdíjas klubjának csapatát is. A rendezvényen megjelent Bécs Tibor polgármester is, az elkészült leves nagyon finom lett, hatalmas sikert aratott. Az eseményen 65-en jelentek meg.

Élményfesztivál

Az év utolsó élményfesztiválját Dinnyésen, a Vajky Kúriában rendezték meg október 26-án. A program a mozgás, a közösségi együttlét, az egészségmegőrzés jegyében zajlott. A nap vidám színfoltja az ülőtánc és az örömtánc volt. A játékos sportversenyek során ügyességüket, figyelmüket, együttműködési készségüket is próbára tehették a szépkorúak, a délutánt pedig kulturális bemutató tette színessé. A változatos programokat felsorakoztató rendezvényen 280-an vettek részt.

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 Erzsi, 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” gyalogolnak. Megállapodtunk arról, hogy bármilyen szalaggal gyalogolhatunk, de mi a fehér szalagot is lila szalagnak fogjuk nevezni. Ezzel tisztelgünk a programot elindító kezdeményezés előtt.

A Pest Vármegyei Klubok Egyesülete 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 szalag, és persze, klubtagjaink 1465 km-t tettek meg. A gyalogláshoz 64 klub csatlakozott.



A gödi nyugdíjasok is csatlakoztak a „lila szalag” gyalogláshoz

Gratulálunk a szervezőknek, minden kedves gyalogló Klubtagunknak az elért eredményhez. Gyalogoljatok tovább az egészségetekért, a közösségünkért!

Hegyesiné Orsós Éva,
elnök



Gyaloglás a „lila szalag”-gal

Az Ipolymenti Szabadidő Klub tizenegy tagja vett részt a Nógrád megyei „lila szalag” gyalogláson. Fontos, hogy a klub vezetője nem tudott jelen lenni, ezt természetesen korábban tudatta mind a tagokkal, mind pedig a megyei elnökkel is. Ennek, és a csepegő eső ellenére tagjaink végig járták a tervezett útvonalat, kb. öt kilométert gyalogolva. A program elején találkoztak a cserháthalápi, illetve a balassagyarmati Napsugár Nyugdíjas Klub tagjaival.

A Szabadidő Klub tagjai a találkozás után elsétáltak az Idősek Otthona által szervezett szüreti felvonulás kezdetének helyszínére, a Művelődési Házhoz, majd mentek tovább a balassagyarmati „Zöld csiga” útvonalon egészen az Ipoly-holtágig, végül vissza a buszállomásra, hiszen nemcsak balassagyarmati lakosok gyalogoltak együtt.

Egy csapat erősségét, összetartását jelzi, ha klubvezető nélkül is lebonyolítanak egy programot. Nyilván fontos a „lila szalag” gyaloglás eszmeisége a megyei klubok együttműködésében, nekünk ez most klubunk minőségét, klubtagjaink egységét bizonyította.

Lovas Ilona



A Nógrád megyei „lila szalag” Palotáson ért célba



Az ipolymentieket a csepegő eső sem tartotta vissza

„Lila szalag” gyalogló verseny Fejér megyében

A „lila szalag” Fejér megyében szeptember 17-én indult útjára Mezőszilasról és október 22-én ért utolsó állomására, Dinnyésre.

Nagy öröm és megtiszteltetés ez a nap, amikor 37 klub, illetve egyesület, valamint Komárom-Esztergom megye képviselői és Győr-Moson-Sopron megye két nyugdíjas klubja közösen ünnepelt. A „lila szalag” jelképezi az összetartozást, a kitartást és azt az elkötelezettséget, amit nap mint nap teszünk egészségünkért, közösségünkért és egymásért.

A szalag ünnepélyes átadása nem csupán egy jelképes pillanat, hanem arra emlékeztet bennünket, hogy minden megtett lépés számít, minden megtett lépéssel messzebbre juthatunk. Így jutottak egyre messzebbre a résztvevő klubok, egyesületek tagjai, alázatos, fegyelmezett, önkéntes munkájukkal.

Az átadást követően a klubvezetők, klubtagok félkört alkotva, a szalagot fogva, jelképesen tovább küldték Budapestre.

Köszönjük a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” Program támogatását!

Máhr Lászlóné



Memória tréningek

A „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” című pályázati program keretében szövetségünk — az előző évekhez hasonlóan — 2026-ban is hirdetett országszerte memóriafejlesztő tréninget és az idősek mentális egészségét támogató programokat.

A felhívásra az ország 7 megyéjében (Békés, Budapest, Csongrád, Fejér, Jász-Nagykun, Pest, Zala,) vállalták a memória tréning képzés megszervezését és annak lebonyolítását. Szövetségünk 15 alkalommal két, egymáshoz kapcsolódó képzés megtartását támogatta. Az egyiken a tagjaink, az idősek vettek részt, a másikon, az idősekkel dolgozó szakemberek.

Az időseknek szóló programokon a finommotorika-fejlesztése, mintafelismerés, illetve a vizuális memóriát erősítő gyakorlatok kerültek előtérbe. Ezek a feladatok egyszerre mozgatták meg az ismereteket, a figyelmet és a logikát.

A szakembereknek szóló program a rendszeres gyakorlás támogatását tette lehetővé. A műhelymunka során a résztvevők megismerhették a bevált gyakorlatokat, feladattípusokat, és betekintést kaptak a memóriafejlesztő tréning módszertanába.

Ennek a pályázati programnak a keretében több résztvevő megye vállalta, hogy a szakembereknek saját forrásból szervez további képzési lehetőségeket. Ez komoly lépés volt a program fenntarthatósága felé.

Mindkét képzés igen népszerű volt, összesen 283 **tagunk vett részt rajtuk.**

A pályázati programban vállaltaknak megfelelően egy 3 napos módszertani tréninget is tartottunk. A tréning célközönsége bármilyen korosztály, de leginkább az időskorúakkal és idősekkel foglalkozó, alap- és szakellátásban dolgozó szociális- és egészségügyi szakemberek, tanárok voltak. A program alapját az **EURAG** által összeállított, korábbi képzések alapjául szolgáló anyag adta, a visszajelzések és a magyarországi memória trénerek tapasztalataival kiegészítve, bővítve, aktualizálva. A tréninget 24-en sikeres vizsgával zárták, mely memóriafejlesztő tréning tartására jogosítja a résztvevőket.

A memória tréning programok október 16-tal befejeződtek. Munkánk azonban nem fejeződött be. Felkértük Karacs Erikát a program akkreditációjának előkészítésére.

Fráter Éva,
projektasszisztens

Jánoshida, workshop

A környékbeli szakembereknek szóló workshopot Jánoshida könyvtárában tartottuk, ahol már belépés előtt meghatódott a szociális énem: az ajtón a település „civil fa” ábrája várta a látogatókat, meglehetősen sok ágú, örömteli helyi aktivitást jelezve. A beltér a község méretének megfelelően családias, de egy kisváros programkínálatával: a falakra nézve, látván a különböző érdekes szakköröket, szinte kívántam, hadd legyek én is nyugdíjas, hiszen rengeteg napközbeni programmal várja a helyieket az intézmény.

A csoport összetétele vegyes, volt klubvezető, nappali ellátásban, házi gondozásban dolgozó kollégák is voltak, nagy örömömre könyvtári dolgozó is részt vett a programon. Egy közös vonása volt a vegyes társaságnak, a kíváncsiság, az őszinte érdeklődés.

E kíváncsiság okán időnként időben túl is lőttünk a célon és meghosszabbítottunk egy-egy blokkot, belenyúlva a szünetbe. Igyekeztem tartani a tematikus blokkokat, de a valódi kíváncsiság mindig érdekes kérdéseket vet fel, mely kérdések aztán eltérítenek egy újabb és újabb téma felé: minden esetre a témához kapcsolódó felvetések nem megakasztották a nap menetét, hanem izgalmasabbá tették, az esetleg kimaradt részekre pedig ott a következő heti alkalom.

Természetesen a workshopon is debütáltak új feladatok, kíváncsian várom, az idősek is annyira élvezik-e majd, mint mi. Igazi kedvencem, amikor egy-egy eszköz használatát közösen megbeszéljük, mennyi feladatra alkalmas egy színes papírra nyomtatott trimino, egy kupac színes pálca (alig várom, hogy jövő héten a natúr pálcás feladattal folytassuk), vagy egy adag színes hátoldalú számkorong.

A társaság inspiráló erejét jelzi, hogy ismét akadt olyan feladat, amit a jelenlétükben találtam ki. Már csak nem kéne elfelejteni, mi is volt az, lehet, elmegyek egy memóriatréningre 😉

Karacs Erika,
tréner





A klubvezetők képzését nagy érdeklődés kíséri

Októberben az 1. és a 6. számú régióban folytatódtak a klubvezetőképzések. Október 13-án Egerben 15, október 15-én pedig Székesfehérváron 20 klubvezető részvételével zajlottak a programok. A képzések középpontjában a közösségépítés jó gyakorlatai, a generációk közötti kapcsolatok erősítése, az „Életet az éveknek” kedvezménykártya használata, valamint a helyi identitás és az összetartozás erősítése állt. A székesfehérvári találkozón csoportmunkában olyan programötletek is születtek, amelyek a közösségfejlesztést és új önkéntesek bevonását segíthetik. A két képzésen összesen 35 klubvezető vett részt. A közös gondolkodás és tapasztalatcsere ismét megerősítette: az aktív, összetartó közösségek építése közös ügyünk.

Rauh Edit,
ügyvezető igazgató, programkoordinátor

Regionális klubvezetőképzés Egerben

Október 13-án tartottuk Egerben, a Civil Házban, a regionális klubvezető képzést Nógrád, Heves és Jász-Nagykun Szolnok megye klubvezetői részvételével. Nagyon lelkesen és teljes létszámban eljöttek a közösség vezetői a képzésre.

A nap kezdéseként minden résztvevő bemutatkozott. Nagyon érdekes és tanulságos klubvezetői tevékenységekről adtak számot. Elmondták örömeiket, bánataikat. A megyei vezetők részletesebben mutatták be a hozzájuk tartozó közösségeket és a feladataikat. A bemutatkozás után Bozsó Mihály tartotta elsőként az előadást, az „Érték, értéktár – helyi identitás erősítése” — címmel. Nagyon tartalmas és hasznos információkat kaptunk. Sok kérdést tettek fel a jelenlévők, és igyekeztünk is mindenre választ is adni a klubvezetőknek.

Rövid kávé szünet után, én folytattam „A közösség ereje – Hogyan teremtsünk összetartó aktív és szeretetteljes nyugdíjas közösséget” című előadással. Nagyon sok kérdés merült fel, igyekeztünk a közös problémákra megoldásokat találni. Hogyan vonjuk be új tagokat? Mitől jó egy rendezvény? A klubvezető személyisége közösségszervező vagy irányító?

Volt miről beszélni, és jó volt mindenkit meghallgatni. Egy dologban megállapodtunk, nem rendezvényeket szervezünk, hanem élményeket adunk. És igyekszünk olyan közösséget teremteni, ahová jó megérkezni, és ahonnan jó érzés hazamenni is. Játékkal zártuk a napot, és mindenki egy szóval



próbálta kifejezni mit is kapott ettől a néhány órától. Útravalónak 3 mondatot vittek haza, melyeket saját belátásuk szerint fognak majd befejezni.

- A mi közösségünk legnagyobb erőssége…
- Amin a leginkább szeretnénk változtatni…
- A következő hónapban ezért azt fogom tenni, hogy…

Nagyon jó volt beszélgetni a hasonló nehézségekkel küzdő klubvezetők hétköznapjairól, feladatokról, örömökről és kudarcokról. A tapasztalatok, jógyakorlatok inspirálnak bennünket a töretlen folytatásra. Köszönjük a lehetőséget az Aktív Magyarország Program 2026-os projektnek.

Lázár Tünde,
a képzés felelőse



Regionális klubvezetőképzés Székesfehérváron

Regionális klubvezetőképzést tartottunk október 13-án a Székesfehérvári Közösségi és Kulturális Központban Komárom-Esztergom- és Fejér megye klubvezetői részére.

A képzésen részt vett Horváth Csaba Miklós Székesfehérvár alpolgármestere.

A képzést külsős előadó, Farnady Judit vezette. A képzés célja volt, hogy a két megye klubvezetői ne csak tapasztalatokat cseréljenek, hanem közösen dolgozzanak ki olyan, a gyakorlatban is alkalmazható megoldásokat, amelyek erősítik a klubok közösségét, növelik a fiatalabbak aktivitását.

A résztvevők megismerkedtek Patrick Lencioni módszerével, ami segítséget nyújt számukra az aktivitás növeléséhez, önkéntesek, illetve új tagok bevonásához.

Az interaktív képzésben 3 fős, vegyes csapatok dolgoztak együtt. A közös munka során górcső alá vették a vezetői „szuperképességeket” és feltérképezték azokat az összefüggéseket, amelyek az egyéni kompetenciák és a szervezet működése között feszülnek. A nap végén megállapítható volt, hogy a klubvezetők elhivatottsága és tenni akarása közvetlenül hozzájárul az idősekért, a tagságért végzett munka sikeréhez és hatékonyságához.

A képzés második részében a megújult honlapról, a már működő kedvezménykártya népszerűsítéséről, használatáról tájékozódtak a résztvevők.

Valamennyien szívesen részt vettek a „játékban”, hasznosnak ítélték a vezetőképzést.

Várja mindenki a folytatást!





Klubvezetők munka közben

A képzést a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” Program támogatta. Köszönjük!

Szecsődi Józsefné,
megyei elnök



Zárókép – várja mindenki a folytatást!

Klubvezető képzés Pécsváradon

Az Aktív Magyarország Program 2026 támogatásával az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026 pályázati program részeként klubvezető képzést tartottunk a dél-dunántúli régióban (Baranya, Tolna és Somogy megyék részvételével) szeptember 24-én Pécsváradon, a pécsváradi várbeli István Király Szálló rendezvénytermében.

A képzésen a tervezettektől kicsit eltérve 13 klubvezető vett részt. A klubvezetők nem a régión belül az egyes megyéknek biztosított létszámnak megfelelően jelentek meg. Tolna megyét mindösszesen ketten képviselték a tervezett 5 helyett, Somogyból négyen jelentek meg és Baranyából a tervezett 6 helyett heten jöttek. (Ebből a megyéből 8 személyt vártunk, de egyikük szeptember 24-én reggel beteget jelentett.)

A képzés a Keszthelyen már bevált módszert és tematikát követte.

A napirend a következőképpen alakult:

- Üdvözlő megnyitó
- Hogyan lehet bevonni a „fiatal nyugdíjasokat” a nyugdíjasklub tagjai körébe?
- Jó gyakorlatok bemutatása a Pécsváradi Nyugdíjas Egyesület tevékenysége körében — Kárpátiné Kovács Zita klubvezető referenduma
- Hogyan látja a generációs ellentéteket egy szakember? Mi az oka a „fiatalabbak” közösségbe való bevonása nehézségének? — Dóri Éva Mónika egyetemi adjunktus szociális szakember foglalkoztató előadása
- A klubok működésének alapjai
- Jó gyakorlatok a klubon belüli kommunikáció, a program tervezés, a klubéletről szóló kommunikációban, a klublétszámok növelésében, a külső kapcsolatok erősítésében. — dr. Kocsis Gyula előadása
- A kedvezménykártya használata – 2 kedvezmény igénybevételének folyamata — Vidovicsné Bene Erzsébet prezentációját bemutatta dr. Kocsis Gyula
- A jó gyakorlatok bemutatása a megyékben (megyénként 5-5 perces előadásban)
- A tanultak értékelése csoportos szituációs gyakorlatok keretében — levezető: dr. Kocsis Gyula
- A klubvezető képzés értékelő zárása.



Dóri Éva Mónika foglalkoztató előadása során a résztvevők 2-2 fős csoportban három témakörre (interaktív programok, bevonás és bevonódás, partnerségek) vonatkozóan írásban fogalmazták meg gondolataikat. Dóri Éva vállalta a válaszok feldolgozását és értékelését.

A képzés végén a résztvevők szituációs gyakorlatokat oldottak meg a tanultak hasznosulásának ellenőrzése képen.

A résztvevőknek a következő kérdésekre kellett választ kidolgozniuk:

- válasszanak ki és tervezzenek meg egy kedvezménykártyás célt és bonyolítsák le a kedvezmény igénybevételét,
- hozzanak létre egy gyalogló klubot – mit kell tenni ezért,
- jól sikerült rendezvényen vannak túl, készítsenek erről egy sajtóban megjeleníthető beszámolót,
- bővíteni szeretnék a klub taglétszámát, mit tennének ennek érdekében és hogyan közelítenének a célszemélyekhez?

A válaszokat közösen értékeltük.

A képzéssel kapcsolatban kérésként elhangzott el az is, hogy évente ismételjük meg azt, mert ennek szükségét érzik.

dr. Kocsis Gyula



Kapcsolat, lehetőség, érték — az Ezüstgazdaság Expo üzenetei

2026 őszén az Ezüstgazdaság Expo budapesti, kétnapos rendezvénye, valamint a soproni és a székesfehérvári regionális programok közös gondolkodásra hívták a közélet, a tudomány, a gazdaság, az önkormányzatok és a civil szervezetek képviselőit. A „Mozgással, tudással az aktív időskorért” programok középpontjában az a szemléletváltás áll, hogy az idősödő társadalomra ne kizárólag megoldandó feladatként, hanem jelentős társadalmi és gazdasági lehetőségként tekintsünk.

A budapesti Expo előadásai a demográfiai változásoktól és az aktív idősödés társadalmi szerepétől az idősebb generáció a turizmusban, a munkaerőpiacon és a szolgáltatásokban betöltött szerepéig számos területet érintettek. A második nap a megvalósítás lehetőségeire irányította a figyelmet: a munkavállalás, az önkormányzati fejlesztések, a helyi szükségletek feltérképezése és a már működő jó gyakorlatok egyaránt hangsúlyt kaptak.

A regionális rendezvények tovább erősítették ezeket a gondolatokat. Sopronban az idősödő generáció, mint fenntartható munkaerőpiaci és közösségi erőforrás, Székesfehérváron pedig többek között az idősügyi kutatás, a gondoskodási szolgáltatások, az idősek fogyasztói szerepe és a munkáltatói szemlélet kérdései kerültek előtérbe. Az idősbarát otthonok, a települési környezet, az egészségmegőrzés és az aktív életmód gyakorlati példái azt mutatták meg, hogyan válhatnak a szakmai gondolatok a mindennapokban is hasznosítható megoldásokká.



Sopron: az előadások hallgatósága



A soproni kerekasztal beszélgetés résztvevői

A rendezvények fontos tanulsága, hogy az ezüstgazdaság fejlesztése közös felelősség és közös lehetőség. Az idősebb emberek tudása, tapasztalata, fogyasztása, munkája és közösségi szerepvállalása olyan érték, amelyre a gazdaság és a társadalom egyaránt építhet. Ehhez azonban együttműködésre, az idősek valós igényeinek megismerésére és a generációk közötti kapcsolatok erősítésére van szükség.

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség kezdeményezései ezt a szemléletet képviselik: az idősebb emberek ne csupán a változások érintettjei, hanem aktív alakítói is legyenek. Az Expo három kulcs-szava — **Kapcsolat, Lehetőség, Érték** — így közös útravalóvá válik: az idősebb generáció megbecsülése és az aktív időskor támogatása nemcsak az életminőséget javítja, hanem egy élhetőbb, együttműködőbb társadalom és egy új gazdasági szemlélet alapja is lehet.

Rauh Edit
ügyvezető igazgató



Ezüstgazdaság Expo — Székesfehérvár

Székesfehérváron, a Pro Albensis-Gazdaság Házában október 7-én került sor az Ezüstgazdaság Expo-ra.

A rendezvény szakmai programját négy előadás és a 5 szakértő részvételével tartott kerekasztal beszélgetés gazdagította. Az előadások és a közös eszmecsere során a résztvevők több szempontból megismerhették az időskorhoz kapcsolódó kihívásokat, a korszerű megoldásokat és az időseket támogató szolgáltatások jelentőségét.

Az Expon nyolc kiállító mutatkozott be, akik termékeikkel, szolgáltatásaikkal és gyakorlati megoldásaikkal járultak hozzá a rendezvény sokszínűségéhez. A látogatók termékbemutatókon, kóstolókon vehettek részt, különböző egészségügyi szűréseken kaphattak tájékoztatást és közelebbről is megismerhették az idősek mindennapi életét segítő ezközöket. Különösen érdekes programelem volt a lépcsőjáró eszköz bemutatása és kipróbálási lehetősége, amely példát adott arra, hogy hogyan segítik a korszerű technológiák a mozgásukban korlátozott emberek közlekedését.

A rendezvény lehetőséget teremtett a tapasztalatcserére, a kapcsolatépítésre. Ráirányította a figyelmet arra, hogy az idősödő társadalom igényeire adott válaszok, az innovatív termékek, az egészségmegőrzés, az akadálymentesítés és a közösségi kapcsolatok egyaránt meghatározó szerepet töltenek be az aktív, méltó és biztonságos időskor megteremtésében.

Kulturális bemutató is színesítette az eseményt.



Székesfehérvári Expo közönsége

Így az Ezüstgazdaság Expo nemcsak ismereteket és gyakorlati tapasztalatokat, hanem közösségi élményt is nyújtott a résztvevőknek.

Az expo összességében tartalmas szakmai és közösségi esemény volt, amely hozzájárult az ezüstgazdaság lehetőségeinek szélesebb körű megismeréséhez és az idősek életminőségét javító megoldások népszerűsítéséhez.

A rendezvény jelentőségét közéleti és szakmai szereplők jelenléte is erősítette.

Az eseményen részt vett Csiszár Béla Székesfehérvár országgyűlési képviselője, Horváth Miklós Csaba Székesfehérvár alpolgármestere, dr. Hegyesiné Orsós Éva az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség elnöke, több polgármester, önkormányzati képviselő. A rendezvény iránti érdeklődést a sajtó képviselői is jelezték, több újságíró és a Fehérvár TV munkatársai is jelen voltak.



Szecsődi Józsefné, a Székesfehérvári Expo szervezője

Köszönjük a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” Program támogatását!

Szecsődi Józsefné,
megyei elnök



Katona Márton

Októberben is táncoltunk

Októberben két helyszínen szerveztek örömtánc programot a pályázat támogatásával. Az Idősek világnapján Budapesten, a Városháza Parkban gyűltek össze az érdeklődők. Az időpont megválasztásával a szervezők szerették volna felhívni a figyelmet arra, hogy Budapest lakosságának több mint 20%-a 65 évesnél idősebb. A megjelenteket dr. Schrödel Norbert, a koordinációért, vagyongazdálkodásért és humán területekért felelős aljegyző köszöntötte. dr. Hegyesiné Orsós Éva, az „Életet az éveknek" Országos Klubszövetség elnöke, majd Drimál Andrea, a SZÖTE elnöke is köszöntötte az egybegyűlteket. A kétórás örömtánc-rendezvényen 150-en vettek részt.

Békés megyében, Kétegyházán október 7-én 118-an gyűltek össze a tánc szerelmesei. A rendezvényen a SZÖTE örömtánc oktatóinak részvételével több táncmozgást is elsajátíthattak a résztvevők. A programon a település polgármestere, dr. Rákócziné Tripon Emese és Abrudán Andrea alpolgármester is részt vett.

Pintér Melinda,
projektasszisztens

A budapestiek az Idősek világnapján táncoltak

Október 1-je az Idősek világnapja, amelyet az ENSZ 1990-ben hirdetett meg, és amelyről azóta világszerte megemlékeznek. Ez a nap ráirányítja a figyelmet az idősebb generáció társadalmi szerepére, értékeire és megbecsülésének fontosságára.
Egyesületünk az Idősek világnapjához kapcsolódva Budapest V. kerületében, a Városháza Parkban rendezte meg az Aktív Magyarország Program 2026 — „Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2026" (AMFK_T/0202/2026) pályázat keretén belül örömtánc programját.
Az időpont és a helyszín megválasztása tudatos és jelképes üzenetet hordozott. Szerettük volna felhívni a főváros vezetőinek figyelmét arra, hogy Budapest lakosságának több mint 20%-a 65 évesnél idősebb. Fontosnak tartjuk, hogy e korosztály igényei, tapasztalatai és értékei megfelelő súllyal jelenjenek meg a közösségi gondolkodásban, hiszen tagjai a főváros egyenrangú, hasznos és aktív polgárai.
A rendezvényt a SZÖTE-vel együttműködésben valósítottuk meg, a helyszínt pedig a Fővárosi Önkormányzat biztosította számunkra.
A megjelenteket dr. Schrödel Norbert, a koordinációért, vagyongazdálkodásért és humán területekért felelős aljegyző köszöntötte. Ezt követően dr. Hegyesiné Orsós Éva, az Életet az éveknek" Országos Klubszövetség elnöke, majd Drimál Andrea, a SZÖTE elnöke mondta el ünnepi köszöntőjét.
Az ünnepélyes megnyitót követően a SZÖTE öt örömtánc-oktatója vezette a közös táncot. A résztvevők tíz zeneszámra blokk-, kör- és vonaltáncokat





Drimál Andrea, a SZÖTE elnöke

tanultak, együtt táncoltak az egyesület klubtagjai és a SZÖTE táncosai. A vidám olasz és francia slágerekre készült koreográfiák valódi közösségi élményt teremtettek: a 90 éves klubtagok a Fővárosi Önkormányzat munkatársaival együtt kapcsolódtak be a táncba. A mintegy háromnegyedórás program a Zorba dallamára, szirtakival zárult.
A táncot követően a résztvevők Orbán Bori és Makk András harmincperces műsorát hallgatták meg, amelyben régi filmdalok és francia sanzonok csendültek fel.
A kétórás rendezvényen 150-en vettek részt. A megjelentek közül 86-an egyesületünk klubjainak tagjai, 56-an a SZÖTE, valamint 8-an a MOSA táncosai voltak.
A program mindvégig jó hangulatban, örömteli és közösségépítő légkörben zajlott, annak ellenére, hogy a miniszterelnök fővárosi programja miatt a tánc helyszínét a parkon belül meg kellett változtatni.
A rendezvény méltó módon kapcsolódott az idősek világnapjához: egyszerre adott lehetőséget a mozgásra, a találkozásra, a kulturális élményekre és az idősebb korosztály társadalmi szerepének hangsúlyozására.

Timárné Penczi Ildikó
a budapesti területi egyesület elnöke



A Békés megyei nyugdíjasok örömtánca Kétegyházán

A Békés megyei egyesületek és klubok közreműködésével örömtáncot szerveztünk október 7-én Kétegyháza nagyközség Táncsics Mihály Művelődési Ház parkolójában.

A programnak a Táncolj velünk! címet adtuk. Településünkön nagy örömmel fogadták a meghívott vendégeket.

A 3x45 perces rendezvényen a SZÖTE örömtánc oktatóinak a közreműködésével sikerült csodálatos perceket együtt tölteni, ahol több táncmozdulatot is elsajátítottak a vidám résztvevők.

Meghívásunkat örömmel elfogadta településünk polgármestere, dr. Rákócziné Tripon Emese és alpolgármester asszonyunk, Abrudán Andrea. Kétegyháza ismert emberei végig táncoltak velünk.

Köszönjük a táncbemutatót Gál Ilonának, az országos sport bizottság tagjának, aki egyben SZÖTE tag is, valamint az általa meghívott vendég-örömtáncoktatóknak is, Szabóné Elek Juliannának és Szelezsán Angélának, aki a mi falunkból származott el és most hazajött.

A program során a résztvevőket vendégül láttuk zsíros kenyérrel, almával, zöldségfélékkel, valamint teával, kávéval, ásványvízzel.

Jó volt veletek! Jövőre ismét találkozzunk!

Zalai Józsefné,
Békés megyei elnök



Lezárultak az „Ízutazás” programok

Ebben a hónapban rendezték meg az idei Ízutazás programsorozat utolsó eseményét. Idén utoljára Zala megyében, Cseszregen telt meg finomságokkal a bográcsz az Aktív Magyarország pályázati támogatásának köszönhetően: a helyi Korhatártalan Klub göcseji gombalevest készített az összegyűlteknek. A rendezvényen megjelent Bécs Tibor polgármester is, az elkészült, újra gondolt leves nagyon finom lett. Az eseményen 65-en vettek részt.

Az év során 10 pályázó vendégelhette meg egészséges falatokkal az érdeklődő klubtagokat. Az elkészített ételek igazán változatosak voltak: készült görhe, töltött káposzta, csirke-, harcsa- és marhapörkölt, paella, lecsó, palócgulyás, tócsni, káposztás bab-, valamint göcseji gombaleves is. Összesen több mint ezren vettek részt ezeken a gasztrofesztiválokon a kora tavasztól őszig tartó időszakban. A pályázók által elküldött recepteket Tóth Judit táplálkozási szakértő nézte át és alakította át úgy, hogy ne csak finomak, hanem valóban táplálóak és egészségesek legyenek az elkészült finomságok.

Pintér Melinda
projektasszisztens

„Ízutazás I”

Zalaegerszeg, 2026. szeptember 19.

Az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség Zalai Szervezete a szövetség Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026. pályázati programja keretében az Aktív Magyarország Program pályázati támogatásával Zalaegerszegen 2026. szeptember 19-én „Ízutazás I.” címmel szervezett programot.

E program előzményeként vállaltuk, hogy egy általunk megadott, a tájegységre jellemző tradicionális étek táplálkozástudományi szakember által a modern ízlésvilágnak és az egészséges életmódnak megfelelően újra gondolt változatát megfőzzük és a főzés mellé más jellegű programot is szervezünk klubtagjaink részére.

Javaslatunk a göcseji gombalevesre esett. E tradicionális étel jellemzően őszi időszakban Göcsej eredőiben termett gomba, legfőképpen vargánya felhasználásával készített egytálétel volt.

A göcseji gombaleves az „Ízutazás” című kötetbe leadott zalai menüsor (kerekrépa leves, dödölle, kött rétes) mellett Zala egy másik ikonikus étele. A gombák világába, az azokból készíthető ételek felé kalauzolja az ételt fogyasztókat. Többféle ízlés és recept szerint is készíthető. Egy régi korabeli receptet választottunk.

A recept a következő (6 személyre)

10-15 dkg füstölt szalonna,

1 fej vöröshagyma,

50-60 dkg gomba (erdei, általában vargánya) szárítva 5-6 dkg,

2-3 nagyobb burgonya (krumpli),

1 ek. pirospaprika

1-2 babérlevél,

2 dl tejföl,

1 ek. liszt

só, bors

petrezselyem zöld (elhagyható)

Elkészítés:

1. A felkockázott füstölt szalonnát kipirítjuk, majd a zsírján megdinszteljük az apróra vágott vöröshagymát.
2. Hozzáadjuk a megtisztított, felszeletelt gombát és fehéredésig pároljuk.
3. Levesszük a tűzről, megszórjuk a pirospaprikával, elkeverjük, majd felöntjük kb. 1,5 liter vízzel, vagy alaplével.



4. Visszatesszük a tűzre, beletesszük a kockázott krumplit, a babérlevelet, sózzuk-borsozzuk és főzzük, amig a krumpli megpuhul.
5. A tejfölt csomómentesre keverjük a liszttel, behabarjuk vele a levest, majd petrezselyem zölddel ízesítve készre főzzük.

A receptet Tóth Judit szakértő átírta a következőképpen:

- krumpli helyett édesburgonyát használjunk,
- tejföl helyett vegafölt,
- liszt helyett rizslisztet, vagy csicseriborsó lisztet,
- a füstölt szalonna maradhat, de a kiolvadt zsírból keveset használjunk fel.

A recept elkészítését és köré a rendezvény szervezését két klub is vállalta és így a „párhuzamok Zalában” jegyében a felhasználható keretet arányosan megosztottuk a csesztregi Korhatártalan Klub és a Zalaegerszeg-csácsbozsoki Évgyűrűk Nyugdíjas Klub között. Szeptember 19-én ez utóbbi helyszínen a főztek (Ízutazás I. néven) és a főzés köré a klub a klubháza előtti térre szüreti mulatságot, bált is vállalt. A főzést két fajta módon, a 6 személyre megadott módosított receptet bográcsban, illetve azt nagyobb létszámhoz arányosítva üstben is megfőzték, hogy abból a jelenlévők ehessenek. A jelenléti ív szerint 127-en kóstolták meg az ételt. Az Ízutazás I. program felhasználható kerete 60.000 Ft volt és ezt a számlák szerint 59.488 Ft összegben használták fel a klubok.

A megvalósításban köszönet illeti Szabó Gyuláné Ibolya klubvezetőt, aki klubtagjaival együtt színessé varázsolta a rendezvényt.

dr. Kocsis Gyula





Ízutazás Csesztregen

A szövetség Zalai Szervezete az idei pályázati projektből 8 program megvalósítását vállalta. Ezek egyike volt az „Ízutazás” 2026 program. Ennek keretében azt terveztük, hogy egy támogatási keretből megyénkben két helyszínen valósítjuk meg ezt a rendezvényt. Vállaltuk, hogy egy általunk ajánlott, hagyományos zalai étel a „göcseji gombaleves” modern, a táplálkozási szakértő, Tóth Judit által átírt receptváltozata szerint a „párhuzamok Zalában” keretében Zalaegerszegen és Csesztregen is megfőzzük ugyanezt az laktató, tartalmas ételt.

Korábban már beszámoltam arról, hogy Zalaegerszegen a csácsbozsoki „Évgyűrűk” Nyugdíjas Klub szeptember 19-én megvalósította a program zalaegerszegi Ízutazás I. részét úgy, hogy köréje más programot is szerveztek.

Most pedig október 26-án Csesztregen a helyi Korhatártalan Klub szervezésében megvalósult az Ízutazás program második része (Ízutazás II) is. A klub a főzés mellé — Mindenszentek napja közeledtére figyelemmel — helyszíni, az elhunyt klubtagokról való megemlékezést, valamint kártyabajnokságot szervezett és ez utóbbira meghívta a Lenti Térségi Szervezetünk mind az öt klubjának kártyacsapatát, illetve meghívták még a szlovéniai Kobilje (Kelebiaszentmárton) nyugdíjas klubjának csapatát is.

Miközben ment az étel előkészítése és a főzés, addig a rendezvény egyik fele kegyeleti látogatást tett, a többiek pedig a művelődési házban elmerültek a kártyaforgatás bűvöletében.

A Korhatártalan Klub korábban emlékfát ültetett a helyi temető előtti parkban az elhunyt klubtagokra emlékezve. Ide, az „emlékfához” látogatott el a rendezvényre meghívottak és a klubtagok egy csoportja. Az emlékfánál az eltávozottak nevét felolvasva mécsest gyújtottak, majd egy csendes főhajtás után visszatértek a rendezvénynek helyet biztosírtó művelődési házba.

Eközben a település polgármesterének, Bécs Tibornak megnyitója után a szlovéniaiakkal kiegészült hat csapat kártyásai komoly kártyacsatákat folytattak a snapszer nevű kártyajátékban és így döntötték „ki az úr a házban”, azaz melyik csapat a legjobb kártyás.

Amig ez eldőlt, addig a kegyeleti sétáról visszaérkezettek kivetítőn diákat néztek a korábbi évek sikeres rendezvényeiről.

Amig a kártyaversenyben megszületett az eredmény, addig el is készült az újra írt göcseji gombaleves, amelynek receptjét korábban már leírtam. A kártyaverseny eredményhirdetése után a klub önkéntesei a feltálalták a résztvevőknek az elkészült ételt.



A kártyásoknak a díjat a polgármester, Király Edit klubvezető és a megyei szervezet képviseletében elnökként dr. Kocsis Gyula adta át. A snapszer versenyt a szlovén nyugdíjasok csapata nyerte és mellettük második lett a lovászi nyugdíjasok csapata.

A laktató vacsoraként felszolgált étel bemutatására — lakodalmi szokás szerint — az Aktív Magyarország Program molinója előtt került sor. Az elkészült ételről csak szuperlatívuszokban lehet beszélni. Menynyei volt.

A rendezvényen megjelent Bécs Tibor polgármester, és a település korábbi vezetői közül Pintér László (később parlamenti képviselő) és Czupi Magdolna, valamint dr. Kocsis Gyula megyei elnök vettek részt. A rendezvény megszervezéséért köszönet illeti Király Edit klubvezetőt, az Ízutazás II. receptje megfőzéséért Kánya Zoltán és Pintér Lászlóné főzőmestereket.

dr. Kocsis Gyula
a zalai szervezet elnök







Egész évben élményfesztivál

Az év utolsó élményfesztiválját október 26-án, Dinnyésen, a Vajky Kúriában rendezték meg. A program a mozgás, a közösségi együttlét, az egészségmegőrzés jegyében zajlott, a nap vidám színfoltja az ülőtánc és az örömtánc volt. A játékos sportversenyek során ügyességüket, figyelmüket, együttműködési készségüket is próbára tehették a megjelentek, a délutánt pedig kulturális bemutató gazdagította. A színes, változatos programokat felsorakoztató rendezvényen 280-an vettek részt.

Az év során 10 pályázó kapott arra lehetőséget, hogy a támogatás felhasználásával gazdagabbá tegyék a fesztiválok kínálatát. A programok nagyon népszerűek voltak, összesen csaknem 3000-en vettek részt ezeken a rendkívül változatos mozgásprogramokon. Többek között volt vízitorna, gyaloglás, örömtánc, közös túrázás, ügyességi játékok, székjóga is a programkínálatban. Az élményfesztiválok hozzájárultak a mozgás népszerűsítéséhez, szövetségünk ismertségéhez.

Pintér Melinda,
projektasszisztens

Senior élményfesztivál Dinnyésen



Dinnyésen, a Vajky Kúriában rendeztük meg október 26-án a Senior élményfesztivált, amely a mozgás, a közösségi együttlét, az egészségmegőrzés jegyében zajlott.

A nap egyik vidám színfoltja az ülőtánc és az örömtánc volt. A résztvevők egymásra figyelve kapcsolódtak be a közös mozgásba, ami örömet, felszabadultságot nyújtott. A feladatokat a jókedv, a biztatás, az egymás iránti figyelem kísérte.

A Kúria csodálatos őszi színekben pompázó parkját körbe sétálva lehetőség adódott a természet szépségeinek felfedezésére.

A délutánt színesítette, gazdagította az ebéd utáni kulturális bemutató.

A különböző programok hozzájárultak ahhoz, hogy nyugdíjasaink aktívan, jó hangulatban és élményekkel gazdagodva töltsék el a napot. Az őszi élményprogram ismét megerősítette, hogy a mozgás örömforrás, a közösség megtartó erő, az együttlét pedig érték.

A rendezvény a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” Program keretében valósult meg. Köszönjük a lehetőséget!

Szecsődi Józsefné





TEKERJ A SZÍVEDÉRT! – amikor a mozgás összeköt

A mozgás öröme, a közösség ereje és a szívünk egészsége ismét egy napra közös ügy lett Zalaegerszegen.

A Zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület immár ötödik alkalommal szervezte meg a „TEKERJ A SZÍVEDÉRT!” kerékpáros programot a Szív világnapjához kapcsolódva. A rendezvény célja ezúttal is egyszerű, mégis nagyon fontos volt: felhívni a figyelmet arra, hogy a rendszeres mozgásért soha nem késő nyeregbe pattanni — minden megtett kilométer számít!

Szeptember 26-án ragyogó őszi hangulatban gyűltek össze a kerékpározás és a közösségi programok kedvelői a zalaegerszegi Dísz téren. A résztvevőket egy 24 kilométeres, élményekkel teli útvonal várta: Zalaegerszeg — Pethőhenye — Zalaszentiván — Zalaegerszeg.

A rendezvényre több mint száz felnőtt és 20 gyermek regisztrált, tekertek együtt a szívük egészségéért. Külön öröm számunkra, hogy a program nemcsak a kerékpározókat, hanem a családokat és a különböző korosztályokat is megszólította.

A „TEKERJ A SZÍVEDÉRT!” azonban nem csupán egy kerékpártúra. Ez egy közösségi üzenet is: vigyázzunk magunkra, mozogjunk rendszeresen, és közben figyeljünk egymásra is.

Különösen büszkék vagyunk arra, hogy felhívásunkhoz több település is csatlakozott, és saját közösségeikkel együtt kapcsolódtak a kezdeményezéshez. Ezúton is szeretettel és nagy tisztelettel köszönjük valamennyi csatlakozó településnek, önkormányzatnak, civil közösségnek és résztvevőnek, hogy fontosnak tartották a szív egészségének ügyét, és velünk együtt hirdették: Mozogni jó! Együtt mozogni még jobb! A szívünk pedig minden megtett lépést és minden megtett kilométert meghálál.



Köszönjük mindazoknak, akik jelenlétükkel, munkájukkal, támogatásukkal vagy akár csak egy biztató szóval hozzájárultak a rendezvény sikeréhez!

A résztvevőket ezúttal is színes programok várták. A „Színes szívek és vidám utak” rajzpályázatra 76 alkotás érkezett, amelyek tovább színesítették a rendezvény hangulatát. A kerékpárosokat pedig az Intersport javítósátra és tombola is várta. A nap végén ismét bebizonyosodott: nem az számít ki teker a leggyorsabban, hanem az, hogy együtt elindulunk. Mert lehetünk fiatalabbak vagy idősebbek, kerékpározhatunk hosszabb vagy rövidebb távon, a lényeg, hogy tegyünk valamit az egészségünkért. Minden mozdulat számít. Minden közösség számít. A Zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület pedig továbbra is vallja: TEKERJÜNK EGYÜTT A SZÍVÜNKÉRT! Szeretettel köszönjük mindenkinek, aki velünk tartott, és külön köszönet azoknak a településeknek, amelyek csatlakozásukkal megmutatták, hogy a szívünk egészségéért együtt még többre vagyunk képesek!

Vidovicsné B. Erzsébet



Bemutatkozik az „Életet az éveknek” Fejér megyei szövetsége

Szövetségünk fontos küldetésnek tekinti az idősek közösségi életének gazdagítását, az összetartozás erősítését, és az aktív, tartalmas időskor támogatását.

A szövetséghez 62 nyugdíjas klub, egyesület tartozik, több mint 2000 taggal, akik számára a közösség, a barátság, a művelődés és az egészség megőrzése egyaránt fontos érték.

A munkaterv készítésénél figyelembe vesszük a tagság javaslatait, igényeit, érdeklődését és az országos bizottságok programjaival szinkronban állítjuk össze. A cél, hogy mindenki megtalálja a számára kedves elfoglaltságot, új élményekkel gazdagodjon. Így a programkínálat rendkívül színes és változatos: helyet kapnak benne a sport, az egészségmegőrzés és szabadidős tevékenységek, a kulturális események, színházlátogatások, különböző közösségi találkozók és előadások. Ezek az alkalmak nem csak kikapcsolódást nyújtanak, hanem lehetőséget teremtenek új kapcsolatok kialakítására, régi barátságok ápolására és a közös élmények megélésére is.

Klubjaink, egyesületeink aktív tevékenysége azt bizonyítja, hogy az időskor is tartogathat új lehetőségeket, felfedezéseket és örömteli pillanatokat, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy a mindennapok tartalmasabbá, színesebbé váljanak.

A jövőben is arra törekszünk, hogy összefogjuk a klubokat, egyesületeket, támogassuk, kezdeményezéseiket és minél több lehetőséget biztosítsunk a találkozásra, kikapcsolódásra.

Célunk szövetségünk még ismertebbé tétele, taglétszámunkat növelése.

Októberi tevékenységünk a teljesség igénye nélkül...

Szecsődi Józsefné
megyei elnök

Táboroztunk – egy szlogen megvalósulása 4 napban (mozgás-öröm-agytorna)

Az elmúlt évek gyakorlatához hasonlóan idén is „elvonult” Fejér megyei kis csapatunk egy szenior örömtáncos feltöltődésre; csapatunk tánctábort szervezett, melynek helyszínéül ismételten a celldömölki Vulkán Wellnes Hotelt választottuk.

Gyönyörű, őszi napsütéses időben érkeztünk meg, ami szerencsénkre kitartott az ott eltöltött időre.

Első délután a hotelbe való beköltözés előtti szabadidőt kihasználva, vezetéssel megtekintettük a celldömölki Nagyboldogasszony templomot. Miután elfoglaltuk a szállásunkat, máris tartottunk egy táncos foglalkozást, amit aztán a következő napokban többször is megismételtünk. Reggelente nem lehetett szó lustálkodásról, mert már korán szabadtéri, átmozgató táncos félórára várt bennünket oktatónk, Ottó Csabáné Erika.

A délelőtt folyamán azért volt szabadon választható program is: lehetett fürödni, szaunázni, igénybe vehettünk gyógymasszást, vizitornát. Sőt voltak olyan társaink is, akiknek a sok-sok örömtánc mellett jutott még energiájuk a Ság-hegy megmászására is.



Esténkét társasjátékoztunk, kártyáztunk, rummikuboztunk, kvízvetélkedőt tartottunk.

Sajnos az idő gyorsan elröppent, de élményekkel, pozitív energiával feltöltődve – és már tervezve a következő tánctáborunkat – utaztunk haza, hogy aztán itthon is táncoljuk rendszeresen a szenior örömtáncot, mellyel sokat tehetünk egészségünk megőrzése érdekében.

Máhr Lászlóné
ER-ZSU Szenior Örömtánc Klub



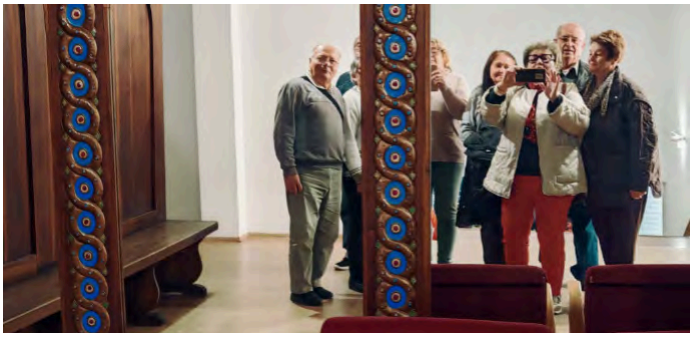




Látogatás a Kecskeméti Agóra Pajta Színházában

Október 17-én nyugdíjas csoportunk a Kecskeméti Agóra Pajta Színházába látogatott. A közös program kellemes kikapcsolódást, kulturális élményt és tartalmas együttlétet nyújtott résztvevőink számára. A rendezvény hozzájárult a közösségi kapcsolatok ápolásához, és lehetőséget adott arra, hogy együtt szerezzünk szép élményeket. A program minden résztvevő számára emlékezetes alkalom volt, amely jó hangulatban telt.

Kótainé Kovács Zsuzsanna





Jubileumot ünnepeltek – Néptánc gálaműsor Székesfehérváron

A Köfém Művelődési Ház október közepén a Köfém Nyugdíjas Klub Néptáncegyüttese megalakulásának 30. évfordulója alkalmából több környékbeli néptáncegyüttes és kórus vendégszereplésével nagyszabású Néptánc Gálaműsort rendezett.

A Néptáncgálán fellépett a Szabadbattyáni Csíkvár Nyugdíjas Egyesület Néptánccsoportja, a házigazda, Köfém Nyugdíjas Klub Tánckara és a Köfém Művelődési Házban működő Táncolkodó Néptáncegyüttes is. A programot színesítette a Pákozdi Népdalkör és a Köfém Nyugdíjas Klub Férfikórusának műsora. Arany János versmondó szavalata és Nagy Judit furulyaszólója és éneke is nagy sikert aratott.

A szépszámú közönség jól szórakozott és vastapssal jutalmazta a fellépőket.

A rendezvényen a támogatók emléklapot kaptak. A műsorvezető sorban szólította fel a színpadra a vendégeket, köztük Székesfehérvár alpolgármesterét, Horváth Miklós Csabát, vállalat- és cégvezetőket, egyesületi képviselőket.

Külön köszöntötte az „Életet az évekért” Fejér megyei elnökét, Szecsődi Józsefnét, aki a megyei szervezet nevében üdvözölte a klubtagokat és a jubiláló tánckart.

A Köfém Művelődési Ház és a Köfém Nyugdíjas Klub is itt köszönte meg a támogatóknak az utóbbi években nyújtott sok-sok segítséget. Az elismerő díszokleveleket és a csekély ajándékot Simon József, a Köfém Művelődési Ház igazgatója adta át a vendégeknek. A Köfém Nyugdíjas Klub elnöke, Nagy Jánosné, Icuka a fellépőket köszöntötte és adott át elismerő oklevelet a részükre.



A színpadi műsor végén egy másik teremben, az intézmény és a nyugdíjas klub egy kis harapnivalóval, szendviccsel, pogácsával és néhány pohár innivalóval várta a meghívott vendégeket.

A jó hangulatú rendezvény a kora esti órákban ért véget.

Úgy gondoljuk, hogy ezen a találkozón, a fellépő csoportok szereplésükkel öregbítették Székesfehérvár, a Köfém nagyvállalat (mint, a klub fő támogatója) és a Köfém Művelődési Ház hírnevét.

Köszönjük a Köfém Nyugdíjas Klub fő támogatójának, a Howmet-Köfém Kft-nek, valamint a rendezvény támogatójának, Székesfehérvár Önkormányzatának a rendezvény támogatását!

Simon József,
a Köfém Művelődési Ház igazgatója

Aktív időskor, közös élmények – Mórtól a görög szigetekig

Mozgalmas, eseményekben és élményekben gazdag októbert tudhat maga mögött a móri Ezerjó Nyugdíjas Egyesület. A hónap egyik fontos eseménye a Bornap, melynek egyik programja a Gyermek- és Ifjúsági Képzőművészeti Kiállítás, ahol a klub önkéntesei biztosították a teremfelügyeletet a kiállítótermekben. Örömmel vállaltuk ezt a feladatot, hiszen fontosnak tartjuk, hogy munkánkkal hozzájáruljunk városunk kulturális életéhez és a fiatal generációk értékeinek bemutatásához. A hagyományőrzés jegyében népes tagsággal vettünk részt a szüreti felvonuláson, bekapcsolódva városunk közösségi életébe és a helyi hagyományok ápolásába.

A kulturális szerepvállalás a hónap során több alkalommal is megmutatkozott. Székesfehérváron az Ezüstgazdaság expón sváb dalkörünk és az egy éve alakult férfikórus, a Moorer Schwabenchor is fellépett. A városban tartott nemzetiségi kórustalálkozón a férfikórus szintén képviselte egyesületünket, hozzájárulva a német nemzetiségi hagyományok és a zenei örökség megőrzéséhez. A Komárom-Esztergom megyei nyugdíjasszervezet meghívására részt vettünk a Szőnyi Művészeti Fesztiválon, ahol dalkörünk és férfikórusunk egyaránt bemutatkozott. A sikeres fellépéseket követően a délutánt a Monostori Erőd megtekintésével tettük teljessé. Ezek a találkozások lehetőséget teremtenek arra, hogy más térségek nyugdíjasközösségeivel is kapcsolatot építsünk, tapasztalatokat cseréljünk és új barátságokat kössünk.

Természetkedvelő tagjaink is aktívan töltötték az őszi napokat. Részt vettünk a Vértesben megrendezett Őszi jótékonysági túrán, ahol önkénteseink a frissítőpontokon segítették a túrázókat. A résztvevők nevezési díjaikkal jótékony célt támogattak, így a mozgás és a természet szeretete a segítségnyújtással is összekapcsolódott.

A szellemi frissesség megőrzése szintén fontos része közösségünk életének. Rummikubozó tagjaink októberben két versenyen, Veresegyházán és Tihanyban képviselték egyesületünket. Tudásuk, lelkesedésük és kitartásuk ismét megmutatta, hogy a nyugdíjasévek is tele lehetnek kihívásokkal és sikerekkel. A versenyzés mellett hetente két alkalommal biztosítunk lehetőséget a közös játékra, a gondolkodásra és a baráti együttlétre.

A Nádasdladányi Nyugdíjas Klub meghívására Csókakő nyugdíjasaival együtt részt vettünk egy kellemes hangulatú rendezvényen. A szeretetteljes vendéglátást kulturális műsor, közös vacsora, majd vidám, zenés-táncos mulatság követte. Az együtt töltött este tovább erősítette a nyugdíjasközösségek közötti baráti kapcsolatokat. A hónap végén egy új városi kezdeményezéshez, a Móri Civil Utcához is csatlakoztunk. A civil közösségek találkozója lehetőséget adott arra, hogy bemutassuk egyesületünk tevékenységét, megismertessük programjainkat az érdeklődőkkel, és más helyi szervezetekkel is kapcsolatot teremtsünk.

Október legnagyobb élményét kétségkívül a 8 napos görögországi kirándulás jelentette. Közösségünk életében különleges mérföldkő volt ez az utazás, hiszen nyugdíjasklubunk első közös repülős kirándulását valósítottuk meg. Sok résztvevő számára már maga a repülés is életre szóló élményt jelentett.



Kréta szigetén felkerestük a legendás knósszoszi palotát, ahol megismerkedtünk a minószi civilizáció történetével. Betekintést nyertünk egy családi olívaolaj-készítő üzem működésébe, szurdoktúrán vettünk részt. Haniá és Rethymno történelmi belvárosában sétáltunk, valamint meglátogattuk a Preveli-kolostort. A kellemes napsütésnek köszönhetően még strandolásra is jutott idő. Megmártózhattunk a tenger hullámaiban, napozhattunk, és élvezhettük a mediterrán ősz különleges hangulatát. Utazásunk másik fénypontja a hajókirándulás volt Santorini szigetére. Oia hófehér házai, kék kupolái és lélegzetelállító panorámája, valamint Fira hangulatos utcái és a tenger fölé magasodó kilátópontjai mindenkit elvarázsoltak. Ez a nyolc nap nem csupán utazás volt, hanem valódi közös kaland, amely új élményekkel, felfedezésekkel gazdagított bennünket. Ismét bebizonyosodott, hogy a kíváncsiság, a kalandvágy és az új élmények iránti nyitottság időskorban is ugyanolyan fontos, mint életünk bármely más szakaszában.

Mór, a mintegy 13 500 lakosú kisváros jó példája annak, hogy a tartalmas nyugdíjasélet nem a település méretén, hanem sokkal inkább az emberek nyitottságán, kezdeményezőkészségén és közösségi összefogásán múlik. Az Ezerjó Nyugdíjas Egyesület tagjai a város kulturális, hagyományőrző és közösségi rendezvényeinek aktív résztvevői, önkéntes munkájukkal és programjaikkal pedig maguk is hozzájárulnak Mór pezsgő közösségi életéhez. Hisszük, hogy az aktív időskornak nincs egyetlen követendő formája. Van, aki a kirándulásokban, más a táncban, az éneklésben, a játékban, az önkéntességben vagy éppen az új ismeretek és tájak felfedezésében talál örömet. A legfontosabb, hogy mindenki megtalálja azt a tevékenységet és közösséget, amelyben jól érzi magát, amelyben értékesnek érezheti magát és amely új élményekkel gazdagítja mindennapjait. A közösségi élet nemcsak lehetőséget ad a részvételre, hanem teret biztosít arra is, hogy az idősebb generáció tagjai tudásukkal, tapasztalataikkal, önkéntes munkájukkal és lelkesedésükkel maguk is alakítsák környezetüket.

Az októberi események sokszínűsége jól mutatja, milyen gazdag és tartalmas az Ezerjó Nyugdíjas Egyesület közösségi élete. Legyen szó önkéntes munkáról, hagyományőrzésről, kulturális fellépésről, sportról, szellemi kihívásról, vagy utazásról, közös célunk ugyanaz: aktívan, értékteremtően és egymásra figyelve megélni a nyugdíjaséveket. Utazni, felfedezni, élményeket gyűjteni és együtt megélni a pillanatokat soha nem késő, mert az élet nem ér véget a nyugdíjba vonulással, hanem új lehetőségekkel folytatódik!

Bocsi-Meleg Ilona

Mesterkurzus

Az Országos Kulturális Bizottság meghirdeti a népdalokat kedvelő, népdalokat oktató nyugdíjas társaink részére a **Mesterkurzus – Különböző tájegységek népdalai** interaktív előadással, daltanulással egybekötött programját november 10-re 10 órai kezdettel.

A jelenlévők zalai dalokkal ismerkedhetnek meg. A mesterkurzust Standi Marianna ének-zene tanár tartja Zalaegerszegről Zalai dalok címmel a KULT7 Művészeti és Kulturális Központban (1075 Budapest, Király utca 11.)

Jelentkezni lehet a generacio 2017@gmail.com email címen.

A kulturális bizottság tagjaitól is kaptok tájékoztatást, de a fenti e-mail címen is jelentkezhettek.

Programunkra szeretettel várjuk a kerületi és budapesti nyugdíjas társainkat is.

Ne feledjétek az év legszebb ünnepe közeledik!

Országos Kulturális Bizottság

Ünnepélyes díjátadó a műveltség és a vidámság jegyében

Ünnepélyes keretek között került sor a Svábhegyen, a Jókai Klubban az online Műveltségi vetélkedő és a „Vidám pillanatok” című online fotópályázat résztvevőinek elismerésére.

A köszöntő után az Irka Kör tagjai Remes Marika, László Ildikó és Remes Ferenc tették ünnepélyessé, meghitté a díjátadót.

A műveltségi vetélkedőben tíz megye és Budapest résztvevői mérték össze tudásukat. A kezdeményezés lehetőséget adott az ismeretek bővítésére, a szellemi kihívásokra. A vetélkedő iránti érdeklődés is bizonyította, hogy a tanulás és játékos tudáspróba az online térben is képes sokakat megszólítani.

Nagy érdeklődés övezte a „Vidám pillanatok” című online fotópályázatot is, amelyre szintén számos pályázó küldte be alkotását. A fotók a mindennapok örömteli, mosolyt fakasztó és emlékezetes pillanatait örökítették meg. A pályázatok jól példázták, hogy egy-egy vidám élethelyzet, kedves gesztus vagy spontán pillanat milyen sok örömet adhat és hogyan válhat mások számára is maradandó élménnyé.

Az ünnepi esemény kiemelkedő mozzanata az oklevelek, emléklapok átadása volt. Kovács Edit és Remes Ferenc adták át az díjazottaknak az elismeréseket, amelyek nem csak az elért eredményeket jelentették, hanem a részvételt, a kreativitást, a kitartást.

„Minden résztvevő munkája érték, minden alkotás egy történet és minden megszerzett élmény közös kincsünk”!

Szecsődi Józsefné











„Mese, mese, mátka…”

Évek óta nagyon népszerű és magas színvonalú az Országos mesemondó fesztivál, amelyet hagyományosan szeptember végén rendez meg a Kulturális Bizottság. Szeptember 30-a a nagy mesemondó, Benedek Elek születésnapja. Benedek nagyapó meséin és ifjúsági olvasmányain generációk nőttek fel, és nyújtott mindnyájunk számára életre szóló élményt. Ezért ez a Magyar népmesék napja.

A 2026-os kiírásra — örvendetesen — rekord számú pályázó jelentkezett, így 2 napra; szeptember 29-re és október 6-ra kellett szétosztani a mesemondókat. Mindkét nap 24-en adhatták elő kedvenc meséjüket a KULT7 Művelődési Házban.

Miért is fontos a mese, a mesélés? Szülők, nagyszülők generációi adják tovább gyermekeiknek, unokáiknak a Piroska és a farkas, a Kacor király, a Holló meg a róka és a fölsorolni is lehetetlen többi történetet. Olyan jó hallgatni, hogy a mesékben mindig a jó győz, felülkerekedik az igazság, és a főhős elnyeri jutalmát. A mese tanít, de egyben szórakoztat, hasznos időtöltés és lelket gyönyörködtető mondanivalót üzen. A mese igazából nem csak a gyermekeké. A régi időkben a falusi közösségek összejövetelein, munkálkodás közben a fonóban, vagy kukoricafosztáskor, tollfosztáskor a falu mesefája ontotta magából a szebbnél szebb történeteket az ott serénykedő lányoknak, asszonyoknak. Így lehet ez akár napjainkban is, ahol a klubélet keretében egymás szórakoztatására is hangzanak el — a hagyományos hangvételűek mellett — olykor humoros, néha még sikamlós mesék is.

Szerencsére a sokszáz, vagy inkább sok ezer mesét a lelkes gyűjtők annak idején lejegyezték, így könyvtárnyi mese áll rendelkezésünkre. A szájról szájra terjedő mesék mindig módosultak, így ugyanazon történetet több változatban is lejegyezték.



Az idei fesztiválunk fellépői a mesemondás legkülönbözőbb árnyalatait képviselték. Elhangzott hagyományos népmese, ritka gyűjtésű történet, de volt szá-mos műmese is. Sőt, többen ismert költőink verses meséit szavalták el. Az előadások módszere is változatos volt. Volt, aki a régi idők hangulata szerint ülve mesélt. Volt, aki viszont színpadiasan állva, esetleg a téma jobb alátámasztására ágálva. Minden produkciót lelkes taps kísérte, köszönetképp a nagyszerű szórakoztatásért.

Mindkét nap remekül sikerült. Odaadó, lelkes mesélők, figyelmes és műértő hallgatóság… Elismerés minden fellépőnek, akik az ország különböző tájáról felutaztak Budapestre, feláldozták egy napjukat, hogy meséljenek, és tündérországba repítsenek mindnyájunkat. Mindkét nap végén röviden értékelték a Kulturális Bizottság zsűritagjai az elhangzott produkciókat. Igazából a köszönet és a további munkára való buzdítás hangja volt ez.

Maradjunk mindnyájan örök fiatalok, élvezzük mindig a meséket. Mondjunk mesét a fiataloknak, és hallgassuk a meséket azzal a rácsodálkozással, ami minket is felemel a mindennapokból a varázslatok, a mosoly és szépérzések világába.

Remes Ferenc
Kulturális Bizottsági tag









Beszámoló a sportbizottság munkájáról…

Lassan lezárul a „lila szalag” gyalogló verseny. Sokan jó ötletnek tartották ennek megszervezését, mivel a klubtagok nemcsak a klubtársaikkal, hanem más klubokból érkezőkkel együtt sétáltak, kellemesen beszélgetve.
Csak jó dolgokat tudnak a résztvevők megfogalmazni, mivel nagy sikere volt azon megyei klubok körében, akik csatlakoztak a programhoz. Több helyen vendégül látták a szalagot hozókat, meleg teával, zsíroskenyérrel és süteménnyel várták az érkezőket. Falatozás közben beszélgettek, ismerkedtek egymással, településeikkel, annak közösségi életével.
A „lila szalag” útja újra és újra bizonyítja, hogy a közösség ereje, a mozgás öröme és az egymás iránti figyelem képes összekötni településeket, közösségeket, generációkat. Minden átadás egy újabb lépés az egészségesebb, aktívabb élet felé, miközben barátságok születnek, kapcsolatok erősödnek és egyre többen csatlakoznak ehhez a nemes kezdeményezéshez.
E kezdeményezés legfontosabb üzenete: tegyünk az egészségünkért, induljunk útnak együtt és őrizzük meg a közösség erejét. Mert a „lila szalag” nemcsak egy utat járt be-kézről kézre, szívről szívre, hanem tovább vitte az összetartozás üzenetét.
Eseményekben, programokban gazdag hónapot zárunk. A „lila szalag” gyalogló program mellett zajlik a XIX. országos „Tekebajnokság”. Eddig több mint 80-an jelezték részvételi szándékukat.
Készülünk a „lila szalag” gyaloglóverseny ünnepélyes zárására, valamint a sportbizottsági tagokkal való találkozóra.

Medveczki Aranka

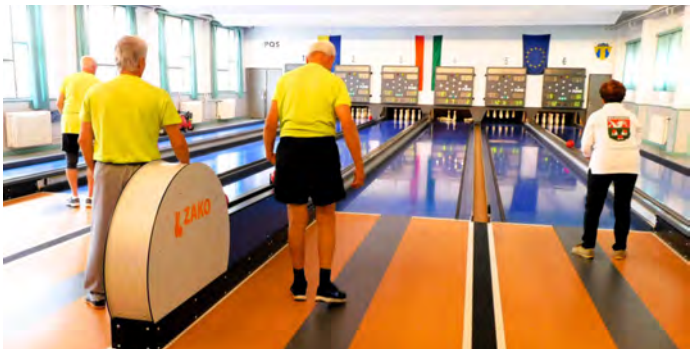
Országos tekebajnokság

Budapesten, a BKV Előre Tekecsarnokban találkoztak a tekézők október 29-én, itt rendezték meg a XIX. Országos Egyéni és Csapat 2026. évi tekebajnokságot az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség Sport- és Szabadidő-bizottságának szervezésében.
Több mint 100 résztvevő, 11 női és 8 férfi csapat állt rajthoz a bajnokságon. Kezdők és profik egyaránt pályára léptek, hogy egyéni és csapatversenyben mérjék össze tudásukat.
Medveczki Aranka, a Sport-, és Szabadidő-bizottság elnöke köszöntötte a résztvevőket, bemutatta a szervezőket és a közreműködőket. Elmondta, hogy milyen nagyszerű dolog az, hogy az ország különböző tájairól érkeznek nyugdíjas korú emberek, akik az egészségmegőrzés és az együttlét érdekében vállalják a fáradtságot, hogy immár 19. alkalommal versenyezzenek, majd ezt követően ismertette a verseny szabályait.
Hat pályán folyt a versenyzés, női egyéni és két fős női csapatokkal, férfi egyéni és négy fős férfi csapatokkal. A női versenyzők 2x15 teli gurítást tehettek, a férfiaknak 2x10 teli dobással és 2x10 tarolással kellett eltalálni a bábukat.
Voltak köztünk olyanok, akik életükben először fogtak teke-golyót és voltak profik, akik nagy gyakorlattal tarolták le a bábokat.
A BKV Tekecsarnok a legmodernebb felszereléssel állt rendelkezésünkre, a berendezés pontosan számolta a gurítások és a találatok számát. Holtverseny esetén szét gurítással lehetett volna az eredményt megállapítani, azonban ilyenre nem került sor.
A verseny lendületesen, néha hatalmas drukkolással és tetszésnyilvánítással folyt egészen délután 3 óráig, amikor az eredményhirdetésre sor került.

Eredmények

Férfi csapatverseny helyezettjei

1. hely: Péti Nyugdíjas Klub — 621 fával
2. hely: Hagyományőrző Regős Nyugdíjas Klub, Ajka — 612 fával



3. hely: Tisza Nyugdíjas Klub, Lakitelek — 502 fával

Férfi egyéni helyezettjei

1. hely: Czimer István, Pét — 193 fával
2. hely: Gömbi Márton, Hagyományőrző Regős Nyugdíjas Klub, Ajka — 184 fával
3. hely: Koczor Zoltán, Péti Nyugdíjas Klub — 167 fával

Női csapatverseny helyezettjei

1. hely: Péti Nyugdíjas Klub, II. csapat — 308 fával
2. hely: Péti Nyugdíjas Klub I. csapat — 290 fával
3. hely: Petőfi Sándor Bajtársi Egyesület, Kiskunfélegyháza — 272 fával

Női egyéni helyezettjei

1. hely: Bandzsal Józsefné Napsugár Nyugdíjas Klub Városföld — 163 fával
2. hely: Mazsák Imréné, Péti Nyugdíjas Klub — 163 fával
3. hely: Kissné Sáfrány Katalin, Péti Nyugdíjas Klub — 157 fával

A helyezettek érem és oklevél díjazásban részesültek, de valamennyi résztvevő csapat oklevelet kapott, arra emlékeztetve, hogy ismét egy nagyon jól sikerült, hangulatos összejövetelen vehettünk részt. A nap során új ismeretségek, barátságok születtek, amelyek minden bizonnyal tovább erősítik a szépkorúak meggyőződését, hogy a sport, a közösség hozzájárul a mindennapok nehézségeinek feldolgozásához.

dr. Süthné Käufer Katalin,
a Szekszárdi Babits Mihály
Nyugdíjas Egyesület elnöke

Az Egészségügyi bizottság októberi beszámolója

Az idei év egyik legizgalmasabb és az Egészségügyi bizottság által legtöbb klubot megmozgató eseményét tudhatjuk magunk mögött.

A tavaly elindított, sikeres országos egészségügyi vetélkedőt követően nem volt kérdés, hogy ebben az évben is elkészítjük az egészséges életmód, egészség megőrzés témakörében a pályázati felhívást. Tavasszal fogalmazódott meg bizottságunk elnöksége részéről, hogy 2026-ban a „LONGEVITY — A hosszú, egészséges élet nyomában” címmel hirdetjük meg a vetélkedőt.

A kezdeményezés célja nem csupán a versengés, hanem az egészségtudatos időskor támogatása, egészségünk megóvása érdekében az ismeretek bővítése, és a közösségi, társas kapcsolatok erősítése volt.

A vetélkedőre történt felhívást követően a megyei egészségügyi bizottsági tagokkal folyamatos volt a kapcsolattartás a szervező bizottság részéről.

Benkó Erzsébet titkár és ötletgazda koordinálásával közösen gondolkoztunk a témakörökhöz kapcsolódó tesztkérdések összeállításán, alapul véve a javasolt segédanyagokat, filmeket.

A felhíváshoz kapcsolódóan a felkészüléshez szükséges un. „háttér-anyagot” minden megye egészségügyi bizottsági tagja megkapta. A megyei elnökök segítségét kérve jutott el ez az információs csomag is a klubok vezetőihez a nevezés lehetőségéről és a vetélkedőhöz kapcsolódó tudnivalókról is.

A megjelölt **határidőre 12 megyéből érkeztek a nevezések** az alábbiak szerint:

Heves megye — 12 csapat (végül 9 csapat versenyzett nem várt esemény miatt)

Jász-Nagykun-Szolnok megye — 4 csapat,

Fejér megye — 3 csapat

Csongrád-Csanád megye — 2 csapatból 1 jelent meg

Komárom-Esztergom megye — 12 csapat

Nógrád megye — 12 csapat

Győr-Moson-Sopron megye — 12 csapat

Zala megye — 12 csapat

Budapest 11 csapat

Borsod-Abaúj-Zemplén megye — 3 csapat

Békés megye — 7 csapat

Hajdu-Bihar megye — 5 csapat.

A megyei fordulót az egészségügyi bizottsági tagok koordinálták, a megyei elnökök segítségével. A vetélkedő időpontját 2026. október 27-én, 10 órai kezdéssel határoztuk meg az alábbiak szerint: mindenhol 3 főből álló csapat teszt lapot töltött ki, melyre 45 perc állt rendelkezésre. A 3



tagból álló zsűri értékelését követően született meg a végeredmény, melyet izgalommal vártak a vetélkedőben résztvevő klubtagok. Felkészültünk arra is, hogy pontegyenlőség esetén villámkérdések döntik el a helyezést. Erre egyedül Budapesten került sor, derült ki a tájékoztatóból.

A résztvevő klubok csapatai emléklapot vehettek át a zsűri elnökétől. A legtöbb pontszámot kapott csapat képviseli a megyéjét az országos vetélkedőn novemberben Budapesten, melyre az előkészületek a napokban elkezdődnek.

A vetélkedőt követően a megyei bizottsági tagok szinte egyhangúlag arról számoltak be, hogy a csapattagok felkészülve érkeztek, a verseny mindenütt jó hangulatban, sportszerűen, a tesztlapok kitöltése szabályosan történt. A vetélkedő zökkenőmentessége és sikere a megyei bizottsági tagok és a megyei elnökök szoros együttműködésének köszönhető.

Köszönet a klubokból résztvevő csapattagoknak a felkészülésért, a vetélkedőn való aktív részvételért. Szívből gratulálunk a győztes csapatoknak, sikeres felkészülést és eredményes versengést kívánunk az országos döntőben.

Ez alkalommal 12 megyéből összesen 91 csapat, 273 klubtársunk mérte össze tudását! Ez is bizonyítja, hogy az idősödő korosztály nyitott az egészséges, hosszú élet titkának keresése érdekében új ismeretek megszerzésére, felismerve az együtt töltött idő értékét.

Ezúton is megköszönöm a megyei bizottsági tagoknak és a megyei elnököknek a vetélkedő sikere érdekében az összehangolt munkájukat.

Kovács Erzsébet,
az Egészségügyi bizottság elnöke

„LONGEVITY – A hosszú, egészséges élet nyomában”

Az Egészségügyi Bizottság felhívására Komárom-Esztergom megye nyugdíjas klubjai körében idén is megrendeztük a megyei egészség vetélkedőt. Tatabányán október 27-én az Alsógalla József Attila Művelődési Házban zajlott le a versenyszerű megmérettetés. A rendezvény célja az egészségtudatosság növelése, a szellemi frissesség megőrzése és a közösségi élet élénkítése volt. A felkészülést a bizottság által biztosított háttéranyagok (tanulmányok, kisfilmek) segítették. Jelen voltak Troják Frigyes megyei elnök, Kara Jánosné, az országos egészségügyi bizottsági tagja és Szőke Mihályné, valamint Dobozi Béláné zsűritagok.

A verseny a tavalyi év gyakorlatának megfelelően, zökkenőmentesen zajlott le. A megyei klubvezetők és a megyei elnökök szoros és eredményes együttműködésének köszönhetően a felhívás széles körhöz eljutott, amely a résztvevők számában is megmutatkozott: 12 csapat 36 résztvevő játékos. A vetélkedő a tervezett program szerint, jó hangulatban és sportszerű keretek között zajlott. A 3 fős csapatok felkészülten érkeztek a Kék Zónák titkait feldolgozó feladatok megoldására.

A rendezvény sikeresen zárult, a továbbjutók képviselik majd a megyét az országos megmérettetésen. Egy nehéz, fejtörőkkel teli és próbára tevő teszt teljesítése mindig komoly szellemi teljesítmény. Nagyszerű látni a befektetett munkát és a felkészülést, ami mögötte van. Már pedig ez komoly lecke volt.

Minden résztvevőnek szívből gratulálok a példás helytállásért!

Troják Frigyes

Komárom-Esztergom megyei elnök







Szösszenet az októberről….

Októberben minden az idősekről, a tiszteletről, a megbecsülésről és a közösség összetartó erejéről szólt. Számos kedves meghívásnak tettem eleget, és minden alkalommal újabb élményekkel, megható pillanatokkal és szép találkozásokkal gazdagodtam. ❤️❤️

Ott voltam Szihalmon és Horton az Idősek napján, résztvettem az Erkel Ferenc Nyugdíjas Klub 30 éves jubileumi ünnepségén, valamint a tiszanánai idősek napi rendezvényen is, a Tavirózsa Tánccsoporttal is sikerült egy finom kávét meginni! Egerben egy megyei rendezvényen találkozhattunk, emellett egy regionális klubvezetői képzés is lehetőséget adott a tapasztalatcserére, a tanulásra és a közös gondolkodásra. Ezen a regionális képzésen Egerben köszöntöttük a Nógrád és Jász-Nagykun-Szolnok megyei klubvezetőket is. A tartalmas nap az Aktív Magyarország Program 2026-os projekt kapcsán valósult meg.

Azt gondolom, különösen fontos, hogy a nyugdíjasok érezzék: egy közösséghez tartoznak, számítanak, és szükség van rájuk. A közösség ereje elengedhetetlen ahhoz, hogy az idősek lelkileg és fizikailag is erősebbek, aktívabbak és kiegyensúlyozottabbak maradjanak. A közös programok, a beszélgetések, a találkozások, a mozgás és az egymásra figyelés mind hozzájárulnak ahhoz, hogy ne érezzék magukat magányosnak, elszigeteltnek. Hiszen a közösség nemcsak élményeket ad, hanem erőt, biztonságot, örömöt és az összetartozás érzését is. Mert az időseknek nem csupán éveket kell adnunk az élethez, hanem életet, örömöt és közösséget az éveikhez! Valamennyi nyugdíjas szervezet vezetője ezen munkálkodik nap mint nap: hogy közösséget teremtsen, összetartsa a tagságot, tartalmas programokat szervezzen, és lehetőséget adjon az időseknek a találkozásra, a kikapcsolódásra, az aktív életre. Ez a munka sokszor nem látványos, de annál értékesebb, hiszen hozzájárul ahhoz, hogy az időskor ne az elszigetelődésről, hanem az élményekről, a barátságokról és az összetartozásról szóljon.

Minden rendezvény más volt, mégis volt bennük valami közös: a figyelem, a szeretet, az összetartozás és az a megbecsülés, amely időseinket megilleti. Hiszen ők azok, akik tudásukkal, tapasztalataikkal, munkájukkal és életük példájával oly sokat adtak nekünk.

Hálás vagyok a meghívásokért, a kedves fogadtatásért, a beszélgetésekért és a találkozásokért. Jó volt megtapasztalni, hogy mennyi érték, tenni akarás, vidámság és életszeretet rejlik a nyugdíjas közösségekben. ❤️

Lázár Tünde
megyei elnök

Eger
Idősek napja





Az Idősek világnapján — Ünnepi köszöntő

Október elseje, az Idősek világnapja nekünk, időseknek különleges alkalom. Zalai Szervezetünk életében pedig már hagyomány, hogy e világnapról ünnepélyesen, egy ünnepi rendezvénnyel emlékezünk meg klubtagjaink jelenlétében, és együtt ünnepelünk azokkal is, akik segítik, támogatják munkánkat.

E nap szerte a világban az idősekre való ráfigyelésről szól és nincs ez másként hazánkban sem. Szinte minden település, minden közösség és minden idős szervezet megemlékezik erről a napról. Vannak olyan települések, ahol csupán egy alkalomra szerveznek megemlékezést, de olyanok is akadnak, ahol Idősek hetéről beszélnek és néhány településen — köztük Zalaegerszegen és Lentiben is — már Idősek hónapja keretében zajlik számos rendezvény az idősekkel, illetve az időseknek.

E nap alkalmából Zalai Szervezetünk ugyancsak ünneplőre váltott és gondolatban felidézte az elmúlt év számos rendezvényét, eseményét, történését.

Bizony voltak fárasztó időszakok és mellettük felemelő pillanatok is az eltelt időben. Mindezeket most csupán azért említem, hogy elmondhassam, az idősek világnapját az ENSZ nem az idősek egy napra szorítkozó ünneplésére gondolva hozta létre. Célja sokkal inkább az volt — és e napnak ma is ez a fő üzenete —, hogy ráirányítsa a figyelmet a társadalom elöregedésével járó demográfiai és szociális kihívásokra.

Három kiemelt felvetést tartalmazott a kezdeményezés és azok még ma is aktuálisak. Fontos az ENSZ felhívása szerint az, hogy forduljon figyelem az idős ember szükségleteire, a társadalmi életből való diszkriminatív kizárása megelőzésére, illetve kapjanak az idősek társadalmi megbecsülést és amennyiben szükséges, gondoskodást és megfelelő támogatást.

Igen! Fontos kimondani ezen ünnepi alkalommal — a Nyugdíjasok és Idősek Európai Szövetségének az idei világnap alkalmából kiadott felhívásával összhangban —, hogy méltósággal megöregedni nem kiváltság, hanem alapvető jog! Ennek társadalmi törekvéssé kell válnia!

Klubtagjaik saját klubjukban is sokféle programot szerveznek és ehhez a maga módján a szövetségünk is, és zalai szervezetünk is hozzátesz számos programot önálló szervezésben, vagy az Aktív Magyarország Program pályázati támogatásával.

Tagjaink sportoknak, tornásznak, táncolnak, örömtáncot művelnek, országos kulturális programokon, több napos kulturális találkozókon vesznek részt, teljesítmény túráznak, dalos találkozókat szerveznek és mellette vetélkednek, versmondón, mesemondón, vagy Márai Sándor irodalomi vetélkedőn és Mohács 500 nemzettörténeti vetélkedőn mérik össze tudásukat.

Részt vesznek interneten szervezett településismereti, irodalmi, vagy éppen a Magyar Tudományos Akadémia alapításának 200. évfordulója alkalmából szervezett tudománytörténeti vetélkedőn. Ott voltak a Poézis címmel lebonyolított vers faragó és prózaíró szépirodalmi vetélkedőn, és már készülődnek képző-, fotó-, ipar- és népművészeti alkotásaikkal a hamarosan megnyíló Idősek Alkotói Tárlatunkra. Könyvtárba, színházba járnak, kézműveskedve faragnak, fonallal, textillel dolgoznak, templomi mennyezetkazettákat festenek és mindemellett baráti találkozókon erősítik közösségeik megtartó erejét.

Örömmel írom le, hogy Zalai Szervezetünkben az év első felében szerveztük meg 26 klub részvételével az országosan kiírt „lila szalag” gyalogló stafétát mintegy 1400 résztvevővel és összesen 3726 km-es táv megtételével. Ennek emléke a vándorbotunk és a rajta lévő 26 színes szalag. A bot Aradi János fafaragónk, bázakerettyei klubvezetőnk alkotása. A stafétával országosan első helyezést értünk el.

Arról is szeretnék ünneplő tagjaink előtt szólni, hogy több klubtagunk vehetett át a legutóbbi idősek világnap óta eltelt időben közösségi munkája elismeréséért kitüntetést. Büszkeséggel kell megemlítenem, hogy Vidovicsné Bene Erzsébetet Zalaegerszeg Város Közgyűlése 2025. december 12-én Zalaegerszegért Díjjal, Aradi Jánost az idén augusztus 20-án Bázakerettye Községért kitüntetésben részesítette a település képviselő testülete. Azt is el kell áruljam, hogy tavaly a Nyugdíjasok Országos Képviselete Budapesten a Lónyai-palotában megtartott jubileumi ünnepségén a Zalakomári Egymásért Klubunk elnökét, Marton Józsefnét országos kitüntetéssel jutalmazta. Honvéd Vezérkari Főnöki Elismerést vehetett át Németh István a Zalaegerszegi Honvédklub elnöke; BEOSZ Közösségi Érem – Ezüst fokozatot Szírmai János a Keszthelyi Bethlen Klub elnöke vehetett át. Erzsike, Marika, Jánosok és István büszkék vagyunk rátok.

*A fenti sorok Zalaegerszegen, 2026. október 2-án hangzottak el a Városi Kiállító- és Hangversenyteremben, a Zalai Szervezetünk által szervezett megyei idősek világnapi ünnepi megemlékezésen. E köszöntő és utána a város polgármestere, Balaicz Zoltán, valamint a megyei közgyűlés alelnöke, Rétvári Róbert köszöntőjét követően elismeréseket adtunk át. Az idei év Idősbarát Polgármestere Díjat klubvezetőik egyhangú döntése után Kelemen Tamás, Pacsa város polgármestere vehette át.

Díszoklevéllel jutalmaztuk zalai szervezetünk munkáját segítők és támogatók köréből Kiss Gábor főkönyvtárost, Tóth László rendőr alezredes bűnmegelőzési alosztályvezetőt, Kovács Andreát, Gellénháza alpolgármesterét és Vidovicsné Bene Erzsébetet megyei szervezetünk elnökhelyettesét.

Ugyancsak díszoklevelet kapott Király Edit, a csesztregi Korhatártalan klub vezetője, Szabó Gyuláné az Évgyűrűk Nyugdíjas Klub vezetője, Koroncz Katalin a Tátika Népdalkör vezetője, Lakatos Miklós a Csillag Citera Együttes és Fürge Lábak Néptánccsoport vezetője, Dancs Györgyné a bocföldei nyugdíjasklub vezetője, Pusztainé Sümeghy Valéria a Kirándulást Kedvelő Nyugdíjas Klub, valamint a Zalai Nyitott Szív Egyesület vezetője, Marton László és Poór György a Zalakomárban elkészült „Mi Pajtánk” építésében és berendezésében tanúsított önkéntes munkájuk elismeréséért, illetve a rendezvényeinken és klubjában végzett munkája elismeréséért Orbán Istvánné, a Szív- és Érbeteg Egyesület tagja. Rajtuk kívül a klubjaikban végzett munkája elismeréséért 37 klubtagunk vehetett át oklevelet.

Az ünnepi megemlékező rendezvényünk Bellus Attila, a zalaegerszegi Hevesi Sándor Színház színművésze versmondásával vette kezdetét. Kosztolányi Dezső Szegény anyám csak egy dalt zongorázik című versét mondta el. Rendezvényünket Huszti Bernadett és Németh Bálint operaénekesek tanítványainak egy órás, az operák és operettek világát idéző gálaműsora zárta.

dr. Kocsis Gyula
megyei elnök

Egészségügyi vetélkedő Székesfehérváron

Október 27-én a Szárazréti Közösségi Házban rendeztük meg a megyei egészségügyi vetélkedőt. A téma „Longevity — A hosszú, egészséges élet nyomában”.

A résztvevő csapatok nagy izgalommal és lelkesedéssel készültek a versenyre. A tesztkérdések néha több gondolkodási időt igényeltek a felkészült csapatoknak, de mindenki a legjobb tudása szerint válaszolt. Minimális pontkülönbség volt a résztvevő csapatok között.

A harmadik helyen az ER-ZSU csapata végzett, második lett a Csíkvár Nyugdíjas Egyesület, első a Dégi Margaréta Nyugdíjas Egyesület, így ők képviselik megyénket az országos vetélkedőn.

Szívből gratulálunk minden résztvevő csapatnak. Emléklappal és Oklevéllel köszöntük meg a részvételt a vetélkedőn.



További sok sikert kívánunk az országos vetélkedőn!

Tubolyné Varga Ildikó
megyei egészségügyi bizottság



A Gyárvárosi Borostyán Nyugdíjas Klub idén is benevezett a Masport által meghirdetett „Világ gyalogló hónap” eseményére, amelyre minden év októberében kerül sor!
Dunaszegi Morotva-tanösvény, a Falumúzeum (Helytörténeti gyűjtemény) és a Stabilmotor-gyűjtemény, a Kegyeleti park szerepelt a programban! Veres László fotós, lokálpatrióta szakavatott tárlatvezetésével néztük meg a gyűjteményt és meghallgattuk Dunaszeg rövid történetét!
A programon 13-an vettünk részt, és teljesítettük a tervezett 5 km-t!

A kellemes őszi időben teljesen feltöltődtünk, sok élménnyel gazdagodva tértünk haza!

Szijártó Gáborné Zsuzsa
klubvezető

Tisztelt Klubvezetők, Csoportvezetők!

Lépjenek be velünk a cirkusz varázslatos világába, ahol a zene, a humor, a romantika és a lenyűgöző pillanatok találkoznak!
A Cirkuszhercegnő előadásunk kapcsán most egy különleges csoportos csomagajánlattal (min. 20 főtől) szeretnénk felejthetetlen kikapcsolódást kínálni az Önök részére.
Exkluzív csomagajánlatunk az alábbiakat tartalmazza:
• 20% KEDVEZMÉNY A JEGYÁRBÓL
Bármelyik novemberi A Cirkuszhercegnő előadásunkra foglalhatnak jegyeket, bármely árkategóriában (kivéve: VIP)
(November 13. 19.00 óra, November 14. 14.30 óra és 19.00 óra, November 15. 14.30 óra)
• 2 DB 200.-FT-OS KÍSÉRŐJEGY
Minimum 20 db kedvezményesen megvásárolt jegy mellé 2 db 200Ft-os kísérőjegyet adunk ajándékba
• KEDVEZŐ ÁRÚ FINOM EBÉD/VACSORA A SZÍNHÁZ MELLETT LÉVŐ TEÁTRUM BISZTRÓBAN
Választható 2 vagy 3 fogásos vacsora, igény szerint italcsomaggal kiegészítve
• A Cirkuszhercegnő előadására szóló kedvezményes belépőjegy ára az alábbiak szerint alakul:
IV. Kategória – 3.520.-Ft/fő
III. Kategória – 4.400.-Ft/fő
II. Kategória – 5.040.-Ft/fő
I. Kategória – 6.320.-Ft /fő
Emelt zsöllye kategória – 7.040.-Ft/fő
Exkluzív kategória – 8.800.-Ft/fő
• Az ebéd/ vacsora árak pedig az alábbiak szerint:
Újházi tyúkhúsleves
Pankó bundás rántott sertésborda parmezános burgonyapürével és tormás céklával
Brownie, idény gyümölcs, csokoládé sziruppal

Italcsomag = 1 pohár bor/sör, vagy alkoholmentes ital és egy kávé, vagy tea.
Alkoholmentes ital = 1 pohár (0.3 dl) üdítő, szűrt víz, almalé, baracklé, vagy őszilé.
3 fogásos ajánlat 5.290.-Ft/fő - Itallal 5.980.-Ft/fő
2 fogásos ajánlat 4.590.-Ft/fő - Itallal 5.290.-Ft/fő
Ennek a kettőnek az összege adja a csomagajánlat végső árát! Így akár már 8.110.-Ft/fő-től megvásárolhatják a csomagajánlatunkat!
Az exkluzív csomagajánlat minimum 20 főtől vehető igénybe!
Kérdéseikkel, foglalásaikkal kapcsolatban keressenek bizalommal!
Szeretettel várjuk Önöket a Budapesti Operettszínházban!
Üdvözlettel:

Fajka Zsanett Szervező
Telefonszám: 353-2172 * Mobilszám: +36 30/011-77-97 *
Email: fajka.zsanett@operett.hu

Aktív Magyarország

"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 idősek életét segítő termékeket és szolgáltatásokat!

KÖZÖSSÉG ÉS ÉLMÉNYEK

Programok, beszélgetések, közösségi élmények egész nap.

2026.
november 16.
10:00-15:00

Hotel Eger & Park
Konferencia és Wellness Szálloda
3300 Eger, Szálloda út 1-3

www.eletetazeveknek.hu

A Bakonyban jártunk

„Az utazás nem arról szól, hogy mit nézünk meg, hanem inkább arról, amit közben átélünk.” (Nicholas Sparks)

1.nap

2026. szeptember másodikán indultunk el bakonybéli kirándulásunkra, reggel 7 órakor találkoztunk a BOK Csarnok előtt. Medveczki Aranka a csoportunk vezetője kedvesen fogadta a résztvevőket, mindenki pontosan megérkezett. A budapesti klubok mellett Balassagyarmatról is jöttek utastársak.

A jármű vezetője, István a Joker-Busz képviseletében gondosan pakolta be csomagjainkat a buszba, figyelmessége már korán reggel megmutatkozott.

Elfoglaltuk kijelölt helyünket, és elindultunk a Bakony felé, előttünk állt három nap az élmények befogadására.

Fél 11 körül érkeztünk Bakonybélbe, a Bakony Hotelbe, már várták a csoportot, szobák kijelölve, az előre leadott ételválaszték hozzácsatolva.

Délben finom ebédet kaptunk, ahol, a felszolgálás gyors és pontos volt, ezután elfoglaltuk szobáinkat, majd irány a bakonybéli Szent Mauríciusz Monostor. Helyi idegenvezető tájékoztatott minket a Monostor történetéről, Szent Mauríciusz a Monostor védőszentjéről, aki egy római katona volt. A 3. század végén szenvedett vértanúhalált, mert nem volt hajlandó a kereszténye ket üldözni.

Ez volt az egyik első Benedek-rendi önálló szerzetesi épületegyüttes, I. István király 1018-ban alapította. A remeteség létrehozása a Bajorországból jött Szent Günther nevéhez kötődik. 1023 körül Szent Gellért érkezett a Monostorba és hét évet élt itt. A törökök lerombolták az épületet, 1750-1782 között barokk stílusú templom épült helyén. Az oltárképet Dorfmeister István festette 1779-ben, a Szent Családot ábrázolja, jelenleg a kép a bal oldali falon található.

Kilenc szerzetes él itt teljesen önállóan, csodálatos kertet gondoznak, van gyümölcsös, valamint gyógynövénykert is, terményeikből ajándékboltot üzemeltetnek.

Felkészült beszámolót kaptunk a Monostor életéről, majd élveztük a sétát az arborétumban.

A kitűnő svédasztalos vacsorából mindenki ízlésének és étvágyának megfelelően fogyaszthatott, az esti séta jó levezetője volt ennek az élménydús napnak.

Ezután közös kártya és társasjátékokkal lehetett szórakozni, valamint megismerni egymást.

A Bakony csendje és tiszta levegője pihentető alvást biztosított.

2. nap

A nap indítása bőséges és választékos reggelivel kezdődött a hotelben.

Gumikerekes kisvonat szállította a csoportot a Bakony belsejébe, végre egy kis felfrissülést éreztünk a forró nyár után. Induláskor és az út folyamán helyi idegenvezetők tréfával fűszerezett tájékoztatást adtak az erdő nevezetességeiről és látnivalóiról. A Gyilkos-tóról, ami egy állatitatónak kialakított mesterséges tó, a Hubertusz emlékhelyről, aki a vadászok védőszentje, valamint a Borostyán-kútról, ahol Szent Gellért püspöknek állítottak emléket. Óriási élmény volt minden megálló, idegenvezetőink személyes, az adott helyhez kötött élményeikkel színezték ki a csodálatos látnivalókat. A friss levegőt szinte harapni lehetett, városi tüdőnk kitisztult tőle.

A remek ebéd után a Taki Játékház és Nosztalgia Múzeum volt az úticélunk. Itt több csoportban néztük meg a kiállítást. A helytörténeti részben mindenki talált olyan tárgyat, ami a nagyszüleinél megtalálható volt.

A Cseh Tamás Emlékszobában lenyűgözve hallgattuk a Bakonybélhez kötődő életét, az indián tábort.

A játék részben minden vitrinben gyermekkorunk elevenedett meg. A kiállító térből kijőve beszélgettünk egy-egy számunkra kedves tárgyról, például a hajszárítóról, ami mindenkinél ugyanaz a típus volt, viszont mindenkinek különböző színű példány jutott fiatalkorában.

A programok után egy kis fagyizás, üdítőzés jól esett a nyarat idéző melegben.

Ezután meglátogattuk a Trófea házat, ahol szakszerű tájékoztatást kaptunk a Bakony állat és kőzet világról.

A pazar vacsora mindenkinek jól esett, az esti séta és a közös játék most sem maradt el.

Sajnos ez már az utolsó esténk volt, az eredi csend és a tiszta levegő álomba ringatta a társaságot.

3. nap

Ezen a reggelen is bőséges, finom reggeli várt minket a hotel éttermében. Bepakoltunk a buszba, majd irány Várpalota, a Trianon Múzeum. Több csapatra osztva jól felkészült múzeumi dolgozók tájékoztatták a csoportot a történelmi eseményről, időutazáson vettünk részt, ahol ismereteink széles körűen bővültek.

Egy csodálatos Magyarország életfa is megtalálható a múzeumban.

A Két Bagoly Fogadóban ebédeltünk és elindultunk vissza Budapestre.

Az autóbusz vezetője türelemmel, segítőkészen, jó kedvvel és balesetmentesen vezette le az utat, ezúton is szeretnénk megköszönni munkáját! Hálával tartozunk Medveczki Arankának, csoportunk vezetőjének, már hónapokkal előbb megszervezete az utat, leegyeztette és biztosította a helyszíneket, megtalálta a legjobb helyi idegenvezetőket. Figyelmes volt mindenkihez, az egyéni kéréseket is teljesítette. Összefogta a népes csapatot. Köszönjük neki áldozatos munkáját!

Jó volt együtt tölteni ezt a három napot, ami sajnos nagyon gyorsan elszaladt. Reméljük, hogy még több ilyen tartalmas kirándulásban lesz részünk.

Lejegyezte:

Kissné Markó Mária,
a Központi Klub tagja

Fel a fejjel Zsuzsi!

Ezzel a címmel október 17-én a Forgó-Orsók Foltvarró Egyesület kiállítást és közös varrást szervezett Tatabányán.

Nagy izgalom előzte meg ezt a napot, mert a kiállítás előtt felhívtak bennünket a Duna TV-től, hogy Tatabányán forgatnak, és készítenének velünk is egy kis riportot. Lett is riadalom, hiszen fél óránk volt visszaszólni, hogy vállaljuk-e, lesz-e terem, ki tud jönni? Gyorsan döntöttünk, persze, hogy szeretnénk!

Maga a forgatás 3 órás volt, nagyon jó hangulatban telt el. Figyeltek ránk, amit mondtunk, és arra is, hogy mindenki megszólaljon. Ígérték, hogy még a kiállítás előtt adásba kerülünk. Érdekes volt látni, hogy hogy áll össze egy ilyen inci-finci riport.

Az adást itt lehet visszanézni : https://mediaklikk.hu/eletmod/video/2026/10/16/eletmod/csaladikor-2026-10-16-i-adas-1-resz/

Nagyon sokan jöttetek, ami nagyon szívmelengető mindig. Igazi varrós ünnep ez. Városunk polgármestere, Szűcsné Posztovics Ilona, és a Foltvarró Céh részéről Farkas Lászlóné Margó köszöntötte az egybegyűlteket. Ezután hagyományainkhoz hűen a Foltvarrók himnuszát énekeltük el együtt, amit Hamariné Márta néni írt. És képzeljétek, épp 15 éve énekeltük először, akkor is Tatabányán.

Szomorúan búcsúztunk két tagunktól, akik az égi foltvarrók táborát erősítik már. Wieszt Ferencné Marika és Katona Mónika idén már fentről néznek ránk. Hiányoznak nekünk. De ők sem szerették volna, hogy szomorkodjunk, így Bense Margaréta énekhangjában gyönyörködhettünk. (Margó varrós kislányunk volt, de lecserélt minket az Állami Operaház gyerekkórusára, aki hallotta énekelni, megérti ezt.)

Nagy szeretettel adtuk át a Kecskédi Német Nemzetiségi óvodának mindannyiunk nevében a „Zsuzsis” képeket, hiszen ezekben a képekben mindannyiunk szeretete benne van. A „Zsuzsis” képekhez a tavalyi kiállításra kértünk blokkokat, hisz tudtuk, nem szeretnek üres kézzel jönni hozzánk, és ezeket varrtuk készre. Minden évben egy intézmény kapja ezeket az alkotásokat, s mivel egyik tagunk 3 unokája jár ebbe az oviba, azért gondoltunk rájuk.

Aztán végre jöhetett Lengyelné Marikánk segítségével a közös varrás, ami idén egy Zsuzsi babás tűpárna lett.



Pályázatot is hirdettünk „Zsuzsi vásárolni megy” címmel, amire rekordszámú pályamű érkezett. Mindez Zsuzsi szerethető népszerűségét bizonyítja. A zsűri elnökének Farkasné Margót kértük fel, a zsűri tagjait véletlenszerűen választottuk ki a vendégek közül. A zsűri a három fő díj mellé két különdíjat is megítélt.

Díjazottak:

I. Bendéné Zseli Cecília

II. Krámerné Marika

III Kőhalmyné Tavasz Erika

Különdíj: Szabó Jánosné és Bóna Zsuzsa

Ha már táska, készültünk mi is workshoppal. Meghívtuk Grászli Bernadettet, a Veszprémi Művészetek Háza vezetőjét, aki Furoshiki tanfolyamot tartott. A résztvevők kipróbálhatták a csodás japán kendőket is, miközben bepillanthattak ebbe a világba.

Árusok is jöttek szép számmal. Remek portékáik mellett ők ajánlották fel a pályázati díjakat, és a csoportunkat is támogatták.

Nyugodtan mondhatjuk, hogy országosan a legkedveltebb boltok jöttek: ESKA Győr, Butika, Tótágas , Patchwork Porta, Szalai Márti, és Fantázia Méteráru. Köszönjük nekik is a támogatást, és hogy gyönyörű árukészlettel jöttek hozzánk. Itt szeretnénk megköszönni a Puskin Művelődési Háznak is a rengeteg támogatást, amit kapunk.

Krüpl Edit

Tatabánya





A Fejér megyei nyugdíjasok újra bemutatták tudásukat…

Az „Életet az éveknek” Fejér megyei szövetsége folytatta a hagyományos kulturális rendezvénysorozatát, ahol a térség nyugdíjas klubtagjai mutathatták be tudásukat, egyéni és közös fellépések keretében.

Október 14-én Sárosdon, a Művelődési Házban gyülekeztek a résztvevők és a műértő közönség, hogy bemutassák, és méltassák azokat a produkciókat, amellyeket a „Mi mit tudunk” megyei találkozón a felkészült szereplők adtak elő. Az elhangzott mesék, szavalatok, szólóénekek és táncok elnyerték a közönség elismerését. A zsűri szakmai tanácsok keretében értékelte a produkciókat, segítve ezzel a szereplők további fejlődését.

Köszönet illeti a házigazda, a Sárosdi Szépkorúak Egyesületét a kitűnő vendéglátásért. A rendezvényt üdvözlő polgármester is kiemelte és köszönetet mondott a megyei szervezet vezetőségének, hogy a településre hozták a programot, ezzel lehetőséget adva nekik, hogy bekapcsolódjanak a megye nyugdíjas kulturális életébe. Reményét fejezte ki, hogy művelődési házuk a továbbiakban is helyszínt adhat a megyei rendezvényeknek.

Ez a kulturális esemény is hozzájárult a térségi nyugdíjasok összetartásának, egymás megismerésének és a személyes kapcsolatának erősítéséhez.

Gombai Károly,
a Táci Nyugdíjasok Egyesület tagja

A Szőnyi Nyugdíjas klub programjaiból

Szeptember 30-án az Idősek világnapjához közeledve tartotta a Magyar Vöröskereszt Komárom-Esztergom megyei szervezete az II. Komáromi Senior Hétpróbás Játékokat. A megjelenteket Oláh Gábor, a Magyar Vöröskereszt Komárom-Esztergom megyei Szervezete Komárom-Tata-Kisbér területi koordinátora köszöntötte. A versenyzők büntetődobás kosárlabdával, darts, asztalitenisz, kerékpározás, nordic walking, és 30 m-es síkfutás versenyszámokban és három különböző korosztályban vetélkedtek. Jó volt látni a több mint hetven indulót, akik szabad idejüket a mozgásnak és a sportnak szentelték a ezen a napon. Elismerés és köszönet a résztvevőknek. Ezt a megmozdulást még az is különlegessé tette, hogy a város négy nyugdíjas klubjának tagsága közösen vetélkedett.



Az Idősek világnapja alkalmából több mint háromszáz szépkorút köszöntött a város vezetése október 1-én délután a Szőnyi Petőfi Sándor Művelődési Ház udvarán felállított nagy sátorban. A Nőklub és a Nyugdíjas klubok tagjait dr. Molnár Attila polgármester, Czita János, Vajda Bence alpolgármesterek és Zsédenyiné Horváth Krisztina önkormányzati képviselő köszöntötte. A programot a komáromi Szenior Örömtánc Csoport fellépése színesítette, akik előadásukkal nagy sikert arattak. Ezt követően Janza Kata Jászai Mari-díjas magyar színésznő színvonalas előadásával szórakoztatta az ünnepelteket. Az est folyamán dr. Árvay Nikolett államtitkár, térségünk országgyűlési képviselője is köszöntötte a jelenlevőket. A rendezvény végén egy-egy szál virággal és komáromi ajándékkal kedveskedtek a székorúaknak.

Október 8-án az egészség hónap keretén belül 28-an kirándultunk a Cuha-völgyébe vonattal. Porva–Csesznekből sétáltunk vissza Vinyéig a festői szépségű Cuha-völgyön keresztül vasúti alagutak, barlangok érintésével, majd megnéztük a János forrást is. Vinyén frissen sütött lángossal várták csapatunkat. A séta 5 km-es volt.

Németh Györgyné
a Szőnyi Nyugdíjas klub vezetője





Algyő – az „Aktív település”

Büszkén mondhatjuk, hogy az algyői Szőke Tisza Nyugdíjas Klub gyalogló csoportja az „Aktív Település” mozgalom részese.

A Magyar Szabadidősport Szövetség által meghirdetett „Európai Sporthét” kampányban a nyugdíjas klub 12 fős csapata is részt vállalt a feladat teljesítésében. Szeptember 23-tól szeptember 30-ig minden nap gyalogoltunk Algyőn a rekortán futópályán. Az Egészségügyi Világszervezet által ajánlott mozgást túlteljesítettük. A 8 nap alatti 36 km-es, 56600 lépés/fő eredményünkre igazán büszkék lehetünk. A Nordic bot alkalmazásával a gyaloglás nemcsak fizikai, hanem mentális egészségünkre is pozitív hatással volt. Az időskorban is kulcsfontosságú, hogy a meglévő betegségünk mellett megőrizzük erőnlétünket. Továbbra is heti 2 alkalommal folytatjuk a gyalogtúránkat a Tisza-töltésen és az algyői tanösvényen. A Tisza-part levegője, szép természeti környezete, a település nyugalma lehetőséget biztosít arra, hogy az egészségünket óvjuk, és védjük.

Figyelemmel kísérjük az országos programokat, és a lehetőségekhez mérten valamennyi megmozdulásra jelentkezünk az egészségünk érdekében, buzdítjuk az idős társakat az aktív mozgásra.

A MOSA Gyalogló Klubhálózat háziversenyén 6 hónapon keresztül a közösségi felelősségvállalást teljesítve, összesen 277317 lépéssel 178 km-t tettünk meg. Több helyszínen is gyalogoltunk, Tiszaszigeten a „Mélypontra”, Hódmezővásárhelyen meglátogattuk az „Ölelő Olgát”, valamint az ásotthalmi erdőben szép környezetben sétáltunk.



Időseket látogattunk egy szociális intézményben



Futópályán

Az „Idősek világnapja” alkalmából gyaloglásra buzdító felhívást tettünk közzé a településen Algyő nyugdíjasai részére.

Gyalogló utunk során először az Algyőn élő 90 év feletti házaspárt, Hegedűs Mihály bácsit és a feleségét, Marikát látogattuk meg, sőt náluk vendégeskedett Marika testvére Maszlag Józsefné Ilonka, aki szintén Algyőn él és 90 év feletti. Mindhárman nyugdíjas klubunk tiszteletbeli tagjai. Ilonka sok éven keresztül a klub vezetője is volt, és nagy szeretettel fogadtak bennünket. Sajnos az egészségi állapotuk miatt gyaloglásra nem vállalkoztak, de jó volt emlékezni a régi szép időkre, mert a kapcsolattartás tovább is folyamatos a klubtagok számára.

Következő állomásunk az Algyői Egyesített Szociális Intézmény látogatása volt, ide rendszeresen járnak gyógytornára az idősek és a fiatalabb nyugdíjasok. Több klubtagunkkal és nem klubtagokkal találkoztunk, szívesen csatlakoztak hozzánk.

Összességében ezt a napot jó időben, jó helyen és jó társasággal töltöttük.

Algyőn minden év márciusában szervezik meg az „Árvízi Emléktúrát”, ahol gyalogló csoportunk is részt vett. A hajóállomástól a Tisza-töltésen gyalogoltunk, és 27 km-t tettünk meg. A történelmi megemlékezés mellett közösségi élmény volt a teljesítménytúra. A programokon bátorítunk minden időskorút a különböző mozgásformákban való részvételre, mert az egészség a legnagyobb gazdagság.

Karsai Lászlóné
klubvezető

Kártyaverseny Pápán

Jól sikerült kártyaversenyt rendeztünk szeptember 10-én Pápán. Remek hangulatban zajlott a verseny. A megyei szervezet nevében Varga Antal vezetőségi tag köszöntötte a résztvevőket.

A römi verseny eredménye
Egyéniben

1. Bakai Lajos Honvédbajtársi klub Pápa,
2. Magyari Zoltánné Városi nyugdíjas klub Pápa,
3. Bódai Józsefné Városi nyugdíjas klub Pápa.

Csapatversenyben
1. Honvéd Bajtársi klub Pápa I.,
2. Városi nyugdíjas klub Pápa,
3. Honvéd bajtársi klub Pápa II.

Ultiverseny eredménye

1. Békefi László Cholnoky nyugdíjas klub Veszprém,
2. Bajczi László Regős nyugdíjas klub Ajka,
3. Schvlam Antal Cholnoky nyugdíjas klub Veszprém.

A verseny zárásaként a pápai egyesület vendégül látta a résztvevőket. Köszönet a résztvevőknek, találkozunk 2027. szeptember 9-én.

Aleva István

Nemzet történeti vetélkedőt tartottunk

A 2026. évet a kormány a mohácsi tragédia 500. évfordulója emlékére Nemzeti Emlékezés Évének nyilvánította. Erre figyelemmel Zalai Szervezetünk nemzet történeti vetélkedő megszervezését határozta el Mohács500 néven klubjaink 5 fős csapatai részére. A vetélkedő témáit, kérdéssorát a Deák Ferenc Megyei és Városi Könyvtár munkatársai dolgozták ki és állították össze. A program megszervezését a megyei könyvtár és a Zalaegerszegi Múzeumok Igazgatósága a versengő csapatoknak és a helyezetteknek felajánlott értékes könyvadományokkal, illetve a Nemzeti Örökség Intézete a Fiumei úti Nemzeti Sirkertbe egy-egy vezetéssel történő látogatást ajánlott fel a vetélkedő első három helyezett csapatának.

A vetélkedőre szeptember 22-én, a zalaegerszegi Mindszentyneumban került sor 13 csapat részvételével.

A vetélkedőt moderálta Szakál Eszter könyvtáros, akinek a kérdéssorok összeállításában is jelentős szerepe volt. A zsűrit Csengei Ágota a Mindszentyneum igazgatója vezette, tagjai Simmer Lívia régész-főmuzeológus, a zalaegerszegi Göcseji Múzeum munkatársa és Kiss Gábor, a megyei könyvtár főkönyvtárosa voltak.

A vetélkedő részét képezte az Idősek hónapja programjának és ebből az alkalomból köszöntötte a résztvevőket Horváth Gábor, a polgármesteri kabinet osztályvezető-helyettese is.



A győztes csapat. Erről a csapatról tudni kell, hogy az utóbbi 5 műveltségi vetélkedőnkből négyet megnyert!

A vetélkedőről tudósított a Zalaegerszegi Városi Televízió híradója és az Egerszegi Hírek című internetes napilap.

A vetélkedőt a Zalaegerszeg-Csácsbozsoki Évgyűrűk Nyugdíjas Klub csapata nyerte. Második helyezett a Lovászi Olajbányász Nyugdíjas Klub Egyesület, harmadik pedig a Keszthelyi Bethlen Gábor Nyugdíjas Klub csapata lett.

dr. Kocsis Gyula
a zalai szervezet elnöke

Gyalogtúra a Bakonyban





A gyaloglás világhónapja keretében az „Életet az éveknek” Veszprém megyei Egyesülete vezetett gyalogtúrát szervezett a Zirchez közeli Olaszfalu határában található Eperjes tanösvényen. A tanösvény bemutatja a Bakony keletkezésének egyes fázisait, többek között azt, hogy az ősóceán, amely 102 millió évvel ezelőtt a Kárpát-medencét borította, hogy mozgatta a hatalmas sziklákat a Bakony területére a mai Spanyolországban található eredeti helyükről. Az útvonal mentén 17 ponton QR-kódok találhatók, amelyeket okoseszközzel beolvasva egy geológus szakszerűen, mégis közérthetően magyarázza el mindezt.

Erre nem volt szükségünk, hisz Varga Antal, az Olaszfalui Nyugdíjas Klub vezetője és Aleva István, mindketten elnökségi tagok, gondos házigazdának és jól felkészült idegenvezetőnek bizonyultak.

A 4,5 kilométeres távon 43-an gyalogoltunk végig, élvezve a csodás bakonyi panorámát és az őszi természet szépségét. A csöpörgő eső ellenére a kirándulás kiváló hangulatban zajlott le. Ehhez az élménydús sétán kívül hozzájárult az elején körbe kínált finom birsalma pálinka és a frissen fejt kecsketej is.

Téczely Béla
Veszprém megyei elnök



Kukorica fosztó fesztivál Sarródon

Szeptember 29-én idén is megrendezte a sarródi Árvalányhaj Nyugdíjas Egyesület a már hagyománnyá vált kukorica fosztó fesztivált, amelyen a Petőházi Nyugdíjas Egyesület is részt vett. A 2026-os év nem kis fejtörést okozott a sarródiaknak, az aszály miatt nagyon gyér lett a kukoricatermés. Némelyik növényen kukoricafejnek alig nevezhető termés nőtt.

A rendezvényt Ábrahám Lászlóné nyitotta meg egy rendhagyó köszöntővel, majd Gergácz Tiborné, az egyesület elnöke üdvözölte a meghívott vendégeket. Ezután Papp Gyula polgármester méltatta az egyesület tagjainak tevékenykedését. Végül, de nem utolsó sorban, Zsámbokiné Buday Anna az „Életet az éveknek” Győr-Moson-Sopron megyei klubtanácsának elnöke üdvözölte a megjelent hét egyesület és a házigazdák tagjait, majd ezt követően kezdődhetett a kukorica fosztása.

A sok kéz hamar kész elve most is működött, rövid időn belül lefosztották az összes szárról a termést. Mosonszolnok kreatív tagjai csuhéból koszorút is készítettek. A szervezők nem sok pihenőt hagytak, mert a fosztás után már a morzsoló tudományukat is megmutathatták verseny formájában az egyesületek tagjai. A mérést követően idén meglepetés feladat is volt, meg kellett saccolni, hogy mennyi 25 dkg, mivel a kapott zacskóba annyit kellet tenni.

A kellőképpen „elfáradt” nyugdíjasok, a házigazdák által készített vadpörköltet fogyaszthatták el ebédre. Ezt követően a vendéglátók, hogy bemutassák épített örökségüket, a templomukba invitálták a meghívottakat. Itt Gergácz Tiborné nagy vonalakban elmondta a templom történetét, kiragadva a fontosabb időszakokat. A vállalkozó kedvűek, még a kápolnát és a Kócsagvárat is megnézhették.

Ez a rendezvény is jól szolgáltatta azt, hogy a régen látott ismerősök újra találkozhassanak. Igazán mozgalmas és tartalmas napot töltöttek el együtt a szépkorúak.

Kissné Horváth Júlia

Regionális nyugdíjas kluboktalálkozója Bajnán

A bajnai nyugdíjas klub első alkalommal szervezte meg a Regionális Nyugdíjas Klubok Találkozóját. Komárom-Esztergom megyéből 9 település – Gyermely, Héreg, Epöl, Lábatlan, Tát, Sárisáp és Bajna – nyugdíjas klubjaiból 90 nyugdíjas vett részt a programban. Pallagi Tibor polgármester, valamint Romanek Etelka KEM vármegyei közgyűlés alelnöke és Troják Frigyes „Életet az éveknek” megyei szövetség elnöke köszöntötte a résztvevőket. Ezt a programot az áprilisi szavalóversenyre építve szerveztük meg, hogy a régióba tartozó nyugdíjas klubok tagjai megismerjék egymást, és programjaikra kölcsönösen ellátogassanak, baráti kapcsolatokat építsenek ki a tagokkal.
Minden klub bemutatta a saját klubjának működését, programjaikat, milyen kulturális, sport és egyéb rendezvényeket szerveznek tagjaik részére, illetve vesznek részt ezeken. Meghallgattuk Vidráné Szabó Zsuzsa szavalatát, aki Aranyosi Ervin: Ha megöregedtél című versével jó tanácsokat osztott meg a résztvevőkkel. A jelenlévők a pazar retró vendéglátás mellett részt vettek a bajnai Sándor Móric gróf – az Ördöglovas – kastélyának megtekintésén tárlatvezetéssel Bajna község önkormányzata és Pallagi Tibor polgármester meghívására. A délutáni program



Eckl Zoltánné Lívia szenior örömtánc oktatóval folytatódott Bajna főterén, ahol senior táncot tanított a résztvevőknek. A kellemes örömtánc után a résztvevők beszélgettek, ismerkedtek egymással, vidám hangulatban, népdalénekléssel múlatták az időt.

A programok mellett kellemes hangulatban telt a nap. A bajnai nyugdíjas klub elhatározta, hogy ezután minden évben megrendezi a „Regionális Nyugdíjas Klubok Találkozóját”, újabb, közeli régiós települések bevonásával.

Rácz Julianna
klubvezető

Közösségünk büszkeségei

Vannak emberek, akik csendben, mégis sorsfordító módon alakítják a környezetüket és közben bizonyítják, hogy a hivatalos nyugdíjas évek egyáltalán nem jelentik a munka végét

A Szentgotthárdi Nyugdíjas egyesület két tagja, **Korpics Ferencné és Takács Tibor** évtizedeken át tartó áldozatos munkáját és közösségünk iránti hűségét ismerték el az Idősek világnapján. A Vas megyei központi világnapi rendezvényre az Agora Savaria Filmszínházban, Szombathelyen került sor, ahol Korpics Ferencné a Vas Megyei Közgyűlés Elnökének **Emlékplakettjét**, Takács Tibor pedig a Szentgotthárdi Színházban megtartott Idősek világnapi ünnepségen Huszár Gábor polgármestertől az **„Idősek az Idősekért”** Díjat vehette át.



Korpics Ferencné, **Margit** ,1999-ben lett a Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület tagja. 2020-tól az egyesületben vezetőségi tisztséget tölt be. 2026-ig gazdasági vezetőként az egyesület pénzügyi feladatait látta el. Nagy szerepe volt az egyesületi programok anyagi hátterének megteremtésében, és szívügyének érezte és érzi főképp az egyedül élő nyugdíjasok életének figyelemmel kisérését. Nyilvántartást vezet a 80 év feletti tagokról és javaslattal él a rászoruló idősek támogatásában. Vezetőségi kötelezettségein túl az egyesület kulturális életében is aktivizálja magát. Szlovén származásából eredően újabb és újabb kézműves technikával ismerteti meg az „Arany kezek” alkotócsoport tagjait a rendszeres foglalkozásokon. Kézimunkáival, kötéseivel, horgolásaival és papírvirágaival nemcsak városi szinten, hanem országos és határmenti kiállításokon is nagy sikert ér el, dicsőséget szerezve nemcsak a Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesületnek, hanem Vas megyének is. Olyan tagja az egyesületnek, akire mindig lehet számítani. Egészsége ugyan már nem a régi, de sokéves tapasztalatával, javaslataival napjainkban is hozzájárul az egyesület eredményes működéséhez.

Takács Tibor 2007-ben lett a Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület tagja. Aktív nyugdíjasként, fáradhatatlan energiával és sokoldalú munkájával közel 20 éve tagja közösségünknek. Példamutató tevékenysége és sokszínű vállalásai az alábbi főbb területeken nyilvánulnak meg: Rendszeres szereplője az egyesület farsangi, karácsonyi rendezvényeinek, ahol színjátszással és versmondással színesíti a programokat. Emellett állandó résztvevője a Városi történelmi napok hagyományos jelmezes felvonulásának. Rendkívül aktív az életmód- és programszervezés terén is. Rendszeresen képviseli közösségünket a megyei sportnapokon, Ki-Mit-Tud rendezvényeken, kártya- és rejtvényfejtő versenyeken. Elhivatottan segédkezik gyalogos és kerékpártúrák tervezésében és lebonyolításában, nemcsak a város környékén, hanem a szomszédos Ausztria és Szlovénia területén is. Mindemellett rendszeres mozgatórugója az olyan helyi túrák szervezésének, melyeknek célja az évszakonkénti máriaujfalui Hársas-tó, vagy az 56-os Emlékpark. Ez utóbbival nemcsak mozgásra, hanem közös emlékezésre is ösztönözi klubtársait. Példás technikai és gyakorlati segítségnyújtása. Nemcsak a programok tartalmáért, hanem azok megvalósításáért is felel. Évről–évre férfiklubtársait is bevonva biztosítja a Nyárköszöntő Rába-parti helyszínének kialakítását, technikai hátterét. Több, mint 10 éve kulcsszerepet vállal a városi nagy adventi koszorú elkészítésében. Szívügyének tekinti a közösségi értékek ápolását, így évente az Összetartozás napján aktívan részt vesz a várkerti faültetésben. Felelősségteljes tisztségviselő is. A gyakorlati és kreatív feladatok mellett a Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület felügyelő bizottságának tagjaként a háttérmunkákból, az adminisztratív ellenőrzési feladatokból is kiveszi a részét.



Korpics Ferencné és Takács Tibor önkéntes munkája is bizonyíték arra, hogy az alkotóvágy, a tenni akarás nem korfüggő!

Csörnyi Ági
koordinátor



Vépi „Nefelejcsek” az őszi Dunakanyarban

A vépi Nefelejcs Nyugdíjas klub 51 tagja túrákkal egybekötött kirándulást szervezett a festői szépségű őszi Dunakanyarba.

Első állomásunk Gödöllőre, a csodálatos Grassalkovics-kastélyba vezetett. Tárlatvezetéssel megnéztük az állandó kiállításokat, ismerkedtünk a kastély történetével, alaposabban megismerhettük a Grassalkovicsok korát, nagy érdeklődéssel tekintettük meg a királyi lakosztályokat, valamint Erzsébet királyné emlékkiállítását. Mindezek után Gödöllő központjában tettünk egy nagy sétát, s közben idegenvezetőnk ismertette a város történetét. Innen Máriabesnyőre mentünk, ahol Magyarország második legnagyobb Mária-kegyhelyét láthattuk, és felkerestük a Nagyboldogasszony Bazilikát, melyről megtudtuk, hogy ez az ország egyedülálló kétszintes barokk kegytemploma. Rendkívül érdekes volt a kolostor épülete is.

Ezt követően felejthetetlen lovas élményben volt részünk a Domonyvölgyi Lázár-lovasparkban. A pálinkás fogadtatás után megnéztük a lovasbemutatót, a világbajnokok termét, a falusi udvart, a versenyistállót, majd rövid erdei kocsikázás részesei is lehettünk. Ezek után Vác történelmi belvárosában, a Püspöki Székesegyház szomszédságában tölthettünk két éjszakát, ahol az ízletes vacsorát követően, természetesen nem maradhatott el a Duna-parti kalóriaégető esti séta sem.

Második napunkat váci városnézéssel kezdtük. Megcsodáltuk a barokk kisváros meseszép épületeit, utcácskáit, a Duna-korzót, Városi Múzeumot, Diadalívet, a Püspöki Székesegyházat, a Fehérek templomát, majd a vácrátóti több mint 180 éves Botanikus kertbe látogattunk, ahol így őszidőben is rengeteg szebbnél szebb virágot, kaktuszt, páfrányfélét, ismert és kevésbé ismert növényeket láttunk. Élményeink tárházát tovább fokozta a Veresegyházi Medveotthon, ahol nem csak medvékkel, hanem oroszlánokkal, farkasokkal, muflonokkal és tigrissel is találkozhattunk. Megtudtuk, hogy ez Közép-Európa egyetlen medve menhelye két mesterséges tóval, nyolc barlanggal és egy kis fenyves erdővel, ami természetesen mind-mind a medveotthon lakóinak kényelmét szolgálja.



A harmadik napon a Dunakanyar művészeti központjába, Szentendrére utaztunk, mely városkát sok festő, szobrász és költő választotta otthonának. Kellemes látványokban gazdag közös sétát tettünk az ódon hangulatú városközpontban, kívülről körbejártuk a város legnevezetesebb épületeit. Szabad program keretében többen meglátogattuk Kovács Margit szobrászművész kiállítását. A Duna-korzó egyik éttermében megebédeltük, majd mindannyiunknak jól esett az őszi napsütésben a hosszú gyaloglás közben az ízletes és hűvös fagyi. Utolsó napunk délutánját a város határában található skanzenben töltöttük, amely Magyarország legnagyobb szabadtéri Néprajzi Múzeuma. Itt megismerhettük a Kárpát-medence népi építészetét, gazdálkodását és hagyományait. Duna-kanyari kirándulásunk utolsó perceiben, mindenki egyénileg fedezhette fel a skanzen látnivalóit ki gyalogosan, ki pedig a skanzen kisvasútján. Kellemesen elfáradva, sok-sok élménnyel gazdagodva indultunk haza Vas megyei városunkba.

Sági Józsefné
klubvezető





Mesemondó vetélkedő Zalában

Szeptember 30-án, Benedek Elek – Elek apó – születése napján, ami egyben a Magyar népmese napja is tartottuk meg a szövetségünk Zalai Szervezete által meghirdetett mesemondó vetélkedőt.

A vetélkedőnek a Deák Ferenc Megyei és Városi Könyvtár adott helyet, amelyre 14-en jelentkeztek. A résztvevők többnyire magyar népmesét, vagy Benedek Elek mesét mondtak, de akadt köztük székely és cigány népmese is. Volt olyan mesélőnk, aki előző nap Budapesten a szövetség kulturális bizottsága által rendezett mesemondón is mondott mesét.

A vetélkedő résztvevőit a helyszínen Tóth Renáta, a megyei könyvtár igazgatója, míg levélben a kisbaconi Benedek Elek Emlékház nevében Bíró Enikő, Benedek Elek dédunokája köszöntötte.

Bíró Enikő a következőket írta:

„Szeretettel köszöntjük az „Életet az éveknek" Országos Klubszövetség Zalai Szervezetének vezetőit és tagjait Kisbaconból, a Benedek Elek Emlékházból. Megtisztelő és örvendetes számunkra, hogy éppen ezen a napon tartják mesemondó versenyüket. Nem véletlen, hogy a Magyar Népmese Napját éppen Elek apó születésnapján ünnepeljük, hiszen köztudott, hogy milyen fontos szerepe volt a magyar népmesék gyűjtésében. Saját meséinek a forrása is a szülőföldjéhez kötődik. Meséivel a szépre, jóra, szeretetre nevel, nemcsak gyerekeket, mert a mese a tiszta, leszűrt, teljes és tökéletes igazság. Az az igazság, amelyet megtámadni, elferdíteni nem lehet. Az az igazság, amely mindnyájunkat egyesít, ha fel tudunk emelkedni hozzá." (Benedek Marcell)

Kívánunk sok sikert a résztvevőknek, jó szórakozást a hallgatóságnak, erőt, kitartást a szervezőknek, hogy még sok érdekes tevékenységet szervezhessenek tagjaik számára, hiszen *„A szép ifjúságnál csak egy van szebb: a szép öregség."* (Benedek Elek)

Üdvözlettel:

Bíró Enikő
Benedek Elek dédunokája

Ilyen bevezető után a mesemondók jó hangulatban, mosolyogva, előzetesen sorszámot húzva sorban mondták el meséiket. A vetélkedőt moderálta Vidovicsné Bene Erzsébet, a zalai szervezet elnökhelyettese.

A mesemondók előadását három tagú zsűri – Kiss Gábor főkönyvtáros, Szakál Eszter könyvtáros és Némethné Sejber Ildikó, zalai szervezetünk kulturális alelnöke – értékelte. Minden résztvevő kapott emléklapot, az első hat helyezett oklevelet vehetett át a zsűritől. Első helyezett lett dr. Buksa Ildikó Katalin (Szív. és Érbeteg Egyesület) A szegény ember vására című székely népmesével. Második Bérczes Tivadarné (Besenyő a 2000-es években Alapítvány Nyugdíjas Klubja) A kőleves című népmesével, harmadik Soós Zsigmondné (Páterdomb a Kultúráért Egyesület) Valaha madarak voltunk című cigány népmesével, negyedik Vincze Tamásné (Zalaszentgrótról) az Aranyszőrű bárány című magyar népmesével, ötödik dr. Marótiné Diószegi Erzsébet (Nagykutasról) Benedek Elek A kőleves című meséjével, hatodik Király Edit (Korhatártalan Klub Csesztreg) Móra Ferenc: Öreg ember, öreg fa című meséjével.

A helyezettek az oklevél mellé átvehették a könyvtár ajándékát is.

A rendezvényről tudósított a Zalaegerszegi Városi Televízió híradója.

dr. Kocsis Gyula



Zalai mesemondók

XII. Rábaközi kulturális seregszemle – Csorna

Ismét, immár tizenkettedik alkalommal Csorna adott otthont október 3-án a Rábaközi kulturális seregszemlének, amelyen helyet kapott az ének, a tánc, a vers, és vidám jelenet is.

A petőházi nyugdíjas egyesület már hónapok óta nóta csokorral készült az eseményre. Induláskor az izgalom a tetőfokára hágott, hiszen mindenkiben ott volt a drukk, hogy jól sikerüljön az előadás, hogy minden hang együtt szóljon. Megérte a sok próba, hisz ennek eredményét más sem jelezte jobban, mint a közönség tapsa.

Jó volt Csornán lenni, a színpadon állni, és a sokszínű műsort végig nézni.

Kissné Horváth Júlia

Százötvenen voltunk a Magyar Tudományos Akadémián

Beszámoltam már itt a Hírlevélben arról, hogy a Magyar Tudományos Akadémia alapításának 200. jubileuma alkalmat adott arra, hogy Zalai Szervezetünk három fordulós interneten zajló tudománytörténeti vetélkedőt szervezett. A vetélkedő három fordulója kvízkérdéseinek kidolgozásába tudósokat vontunk be. Az első forduló az akadémia alapításának idejére vonatkozóan tett fel kérdéseket, míg a második az elmúlt 200 év magyar tudományával míg a harmadik napjaink magyar tudományával foglalkozott.

Vetélkedőnket az Akadémia elnöksége az Elnöki és Főtitkári Titkárságon keresztül bőkezűen támogatta. A helyezetteknek juttatott diszkiadású kötetek (Az Akadémia 200 évének története, Az Akadémia Elnökei és Főtitkárai és az Akadémia mecénásai című kötetek) mellett minden vetélkedő kapott emléktárgyakat és megkapta a jubileum alkalmából vert emlékérmet is.

Felmerült egy esetleges akadémiai látogatás lehetősége is.

Nos, szeptember elején levelet kaptunk az akadémiai titkárságtól, ottani korábbi kapcsolattartónktól, Kissné Németh Ágnestől arról, hogy lefoglaltak három napon, szeptember 25-én, 29-én és 30-án délután 13.30 és 15.00 órák közötti időpontban látogatási időintervallumot 50 klubtag részére, és ebben az időpontban lehetővé teszik a jubileum alakalmára összeállított időszaki kiállításuk tárlatvezetéssel történő megtekintését. A rövid levélváltásból kiderült, hogy nem egy csoportot várnak, hanem mindhárom napra várják egy-egy 50 fős csoportunkat. Sietős szervező munka következett, igyekeztünk mindhárom napra a várt létszámú csoportot kiállítani. Az első napi csoporthoz a budapesti szervezetünktől is csatlakoztak 15-en, míg a többi csoport zalai szervezetünk klubtagjaiból tevődött össze. Az egyes csoportokat kijelölt vezető vezette. A szeptember 25-i csoportért megyei elnökként magam, a 29-i csoportért Németh István zalai elnökhelyettes, míg a 30-i csoportért Iványi Ildikó kulturális megbízott volt felelős.

Mielőtt elindultunk volna, az akadémiai titkárság Kutatási Pályázatok Főosztálya – Illési Tünde pályázati titkársági referens – küldött 30 db kiállítási katalógust, minden utazó csoportnak 10-10-et. Ez a katalógus, ami Borúra-Derű címmel jelent meg – az akadémia kincseinek bemutatására szervezett kiállításról készült.

Vonattal utaztunk és miközben a látogatási időre vártunk, illetve a kiállítás megtekintése után is a vonatindulásig Budapesten a Kossuth tér nevezetességeivel ismerkedtünk.

Az akadémia előtt a látogatási idő elérkeztekor várt ránk Nádor Sára a titkárság kommunikációs főosztálya kommunikációs szakreferense, aki előzetesen minden csoportvezetőnek részletes tájékoztatót is küldött. Nádor Sára a csoportot az épületen belül végig figyelmesen kalauzolta egészen a kiállítóhelyiségekig.

A kiállítást szakavatott tárlatvezetéssel tekinthettük meg. A tárlatvezetés közben részletesen megismerhettük az Akadémia történetét, láthattuk a különleges gyűjtemény kiemelkedő értékű relikviáit, kódexeit, kéziratait. A kéziratok között láthattuk Széchenyi István munkáinak eredeti kéziratát, az Akadémia első alakuló ülésének jegyzőkönyvét, első elnökének gróf Teleki József az Akadémia első elnöke, akkori szóval „előlűlő”-je három kötetes művének a Hunyadiak Kora Magyarországon kéziratban lévő köteteit, Kölcsey Ferenc, Kossuth Lajos kézírását, Vörösmarty Mihály Szózatának és más műveinek (pl. A vén cigánynak) kéziratait, Bolyai Jánosnak, a híres matematikusnak a leveleit, Berzsenyi Dániel, Kazinczy Ferenc, Arany János, Petőfi Sándor verseit, írásait. Arany János Kapcsoskönyvét, a Nemzeti Dal eredeti, 1848. március 15-én nyomtatott példányát, vagy éppen Madách Imre, az Ember tragédiája eredeti kéziratát. Megilletődve és főhajtással tisztelegve álltunk meg Eötvös Lóránd torziós ingája, Vörösmarty Mihály sakk-készlete, az Akadémia pecsétje, Liszt Ferenc, Bartók Béla, Kodály Zoltán írásai, Bartók akadémiai székfoglaló beszédének kézirata, a 20. századi költők, Babits Mihály, Kosztolányi Dezső, Tóth Árpád, Szabó Lőrinc, Pilinszky János, József Attila verseinek kéziratai, vagy a tragikus sorsú Radnóti Miklós három év után a holtestévek együtt kihantolt Bori notesze és a benne foglalt versek – Hetedik ecloga, Razglednica – elmosódott sorait tartalmazó tárlók előtt.



Az is életünk egyetlen pillanata, hogy szinte húszharminc centiméterről láthassunk egy eredeti Nobel-díjat. Karikó Katalin Nobel-díja, az érem, az oklevél eredetiben van kiállítva itt, az Akadémia kincsei között. Megtekinthettük fő helyen, nagyméretű fejtményen megjelenítetten az Akadémia allegorikus alakot ábrázoló címerét, és magyar történelmünk számos nagyságát festményen. Láthattuk Deák Ferenc, Széchenyi István, vagy éppen Arany János és még sokan mások portréit, egész alakos festményeit.

A látogatás koronájaként két csoportunk is (a 25-i és a 30-i) Nádor Sára hathatós közbenjárására bebocsátást nyert az Akadémia disztermébe, ahol szabadon fotózkodhattak tagjaink a hatalmas értéket képviselő teremben.

Ez úton is köszönjük Kissné Németh Ágnes, Illési Tünde és Nádor Sára, valamint a tárlatvezető munkatársuk segítségét és támogatását abban, hogy klubtagjaink életre szóló emlékekkel gyarapodhattak. Többen kifejezték ebbéli örömüket és megfogalmazták azt is, hogy a jövőben is szívesen vesznek részt ilyen „vonatos” kirándulásokban.

dr. Kocsis Gyula

Fakanálcsata

Tarolt a toroskáposzta a vasi klubok főzőversenyén

Ha valaki szeptember 18-án Vépen járt, és követte az orrát, egy hamisítatlan gasztronómiai ünnep közepébe csöppent. A vépi „Nefelejcs” Nyugdíjas Klub immár hatodik alkalommal rendezte meg a Vas megyei nyugdíjas klubok hagyományos főzőversenyét a Művelődési Ház udvarán, ahol 13 lelkes 4 fős csapat mérte össze tudását, fakanalát és titkos receptjeit. A rendezvény nemcsak a környékbelieket mozgatta meg, hanem igazi tömegeseménnyé nőtte ki magát: összesen 180-an gyűltek össze, hogy együtt egyenek, igyanak és mulassanak.



Már kora délelőtt sűrű füstfelhő és fenséges illatok borították be a helyszínt. A bográcsokban és fazekakban igazi „klasszikusok” rotyogtak, a választékra senki sem panaszkodhatott. Készültek itt a legkülönfélébb szaftos gulyások, omlós csülökpörkölt, pincepörkölt, a szervezők csapata pedig versenyen kívül fenséges milánói sertésbordával tarolt.

A zsűrinek – melyben Rózsa Hajnalka polgármester is részt vett – idén is fel volt adva a lecke, hiszen 13 zseniális fogás közül kellett kiválasztaniuk a legjobbakat. A képzeletbeli dobogó legfelső fokára végül a Honvédek csapata állhatott fel, amely egy zseniálisan elkészített, laktató toroskáposztával nyerte el a bírálók szívét és hasát. Őket követte a második helyen a sárvári csapat, akik egy tökéletesen fűszerezett, selymes tárkonyos ragulevessel varázsoltak el mindenkit. A harmadik helyet megosztva kapta az Aranykorúak csapata a pikáns csirkemájas lecsóért, míg a Szív a szívért egyesület a tunkolásra csábító, tartalmas pincepörköltért zsebelhetett be vastapsot és elismerést.

A jó hangulathoz persze nemcsak a fűszerek, hanem a folyamatos jókedv és a zene is hozzájárult. A fergeteges szórakoztatásról a Dalkommandó gondoskodott, akik tettek róla, hogy a nótaszó mellett a lábak se maradjanak mozdulatlanul. A „mesterszakácsok” szerint a legfontosabb titkos összetevő amúgy sem a pirospaprika volt, hanem az a szeretet, amit az ételekbe főztek – a 180 elégedett és jóllakott résztvevő látványa pedig a legszebb visszaigazolás volt a fáradhatatlan csapatoknak.

Csörnyi Ági



Budapesti panoráma

Budapest a fővárosunk,
Melyre igen büszkék vagyunk.
A szépsége elragadó,
Fenn a várból csodálható.

Olyan nagy a vonzereje,
Nem lehet betelni vele.
Látni kell nyáron – télen,
Mert szépségével jár az élen.

Hogy mennyi értéket rejteget
Azt szóban elmondani nem lehet.
Értékeit felkerestük,
Benne mi csak gyönyörködünk.

Úgy lüktet, mint ország szíve.
Számtalan kéz dolgozik érte
Már többször látogattuk a helyet,
Honnan a városra tekinteni lehet.

A klubunkból kirándultunk,
Karmelita kolostorban voltunk,
Mely a vár tetején épült,
Régi időktől egyre szépült!

Századokon át alakították
Karmeliták be is lakták.
Majd funkciója változott,
Modern időkre válthatott.

Puritán és alázatos,
Egyszerűen csodálatos
Falai fehérek, tiszták
Bútorai mind-mind barnák.

Mellette épült a Sándor-palota
Mely nevét Sándor Móriczról kapta
A grófé volt a csodapalota
Ki az ördöglovas nevet kapta.

Kétszáz éves múltja idézi a kor szellemét
Kívülről egyszerű, de bent csodaszép
Közelmúltban miniszterelnöki palota lett,
Jelenleg a köznép nézheti meg.

Ám a kilátás a várból pazar
Oda mehet, aki akar
E csodás helynek elvisszük jó hírét
Szívünkben érezzük emlékét.

Dalkóné Molnár Mária
a Szentendrei Kék Duna Nyugdíjas Klub tagja

Leányfalu, 2026. szeptember

Berettyóújfaluban ünnepeltek

Hatalmas siker volt az Idősek világnapja és a házassági évfordulósok köszöntése Berettyóújfaluban október 13-án.

A résztvevők mosolya, a meghitt pillanatok és a táncparkettet megtöltő jókedv jellemezte az idei Idősek világnapi megemlékezést és a Jubiláló házaspárok báljá. A nagyszabású rendezvényen Berettyóújfalu mellett a megye számos pontjáról érkeztek szépkorú vendégek, hogy együtt ünnepeljék az életművet, a hűséget és a közösség összetartó erejét.
A berettyóújfalui Nadányi Zoltán Művelődési Központ ünnepi díszbe öltözött termében idén közel 200-an gyűltek össze Hajdú-Bihar megye különböző településeiről: Balmazújvárosból a Kalandos Nagyik, Báránd Szenior Örömtánc csoportja, a Berettyóparti Nyugdíjasok Egyesülete, Berettyóújfalu Nadányi Zoltán Művelődési Ház Szenior csoportja, a Biharnagybajomi Nyugdíjas Klub, a Mozdulj Debrecen, a debreceni Délibáb Nótaegyesület, a Derecske Hagyományőrző Nyugdíjas Klub, az ebesi Piros Rózsa Népdalkör, az ebesi Tevékeny Élet, a hajdúböszörményi Varga Lajos Kultúrkör, a hajdúdorogi Szivárvány Hagyományőrző Egyesület, Püspökladányból a Jázminbokor Magyar Nóta Egyesület, a Sárréti Népi együttes, a Kossuth Olvasókor, Nádudvari Sz.Sz.K. népdalköre, a Gázláng Nyugdíjas klub



Hajdúszoboszlóról, a Váradi Margaréták Erdei Éva vezetésével. Az esemény egyszerre volt a tiszteletadás és a felhőtlen kikapcsolódás alkalma, ahol a hivatalos ünnepséget egy fergeteges hangulatú bállal kötötték össze a szervezők.

Példamutató hűség és elismerések

A rendezvény legmeghatóbb és legfelemelőbb pillanata kétségkívül a jubiláló házaspárok köszöntése volt. Ebben az évben 7 házaspár, azaz 14 ünnepelt részesült külön elismerésben, akik évtizedekkel ezelőtt fogadtak örök hűséget egymásnak, és jóban-rosszban kitartottak egymás mellett.
A kerek házassági évfordulójukat ünneplő párokat Bulcsu László, a Hajdú-Bihar megyei önkormányzat alelnöke, valamint Berettyóújfalu polgármestere, Muraközi István személyesen köszöntötte. A városvezetők ünnepi beszédükben kiemelték: a hosszú, szeretetteljes házasságok nemcsak a családok, hanem az egész közösség számára zsinórmértékként és példaként szolgálnak. A gratulációk után a vezetők átadták a megye és a helyi önkormányzat ajándékait, emléklapjait, az ünnepelteknek.

Színvonalas műsor és későig tartó mulatság

A köszöntőket követően a kultúráé és a szórakozásé volt a főszerep. A megye különböző egyesületei, művészeti csoportjai és nyugdíjas klubjai több órás, rendkívül színes ünnepi műsorral készültek. A színpadon egymást követték a szívhez szóló versek, a fülbemászó nosztalgia slágerek, valamint a vastapsot arató hagyományőrző előadások, amelyek hol könnyeket csaltak a nézők szemébe, hol mosolyt fakasztottak az arcokon.
A szellemi és kulturális feltöltődés után a vendégeket egy közös, ünnepi ebédre invitálták. A finom falatok elfogyasztása után pedig kezdetét vette a nap legvidámabb része: Erdei Miklós, a Váradi Margaréták művészeti vezetője hatalmas jókedvvel játszotta a délutáni tánc és mulatság dalait. A szépkorúak bebizonyították, hogy a kor valóban csak egy szám: a táncparkett pillanatok alatt megtelt, a jókedv, a közös éneklések és a kötetlen beszélgetések pedig egészen az esti órákig tartottak.
A rendezvény résztvevői felejthetetlen élményekkel, megerősített barátságokkal és a megbecsültség jóleső érzésével térhettek haza, bízva a jövő évi, hasonlóan sikeres folytatásban.

Köszönjük szépen a szervezést Szabó Sándorné Elek Irénke megyei elnökasszonyunknak.

A rendezvény további fotói a https://www.facebook.com/groups/1268802730272844 oldalon láthatóak.
A mellékelt fotó a Hajdúdorogi Szivárvány Hagyományőrző Egyesület kórusát mutatja, a csoportkép az ünnepelt házaspárral, valamint az ünnepelt házaspár.

Szabó Gáborné



Ahol egy dal mosolyt csal az arcokra

Zene, mozgás és szeretetteljes találkozás a Pózvai Gondoskodás Integrált Szociális Intézményben

Az Idősek hónapja alkalmából október 6-án különösen szép, szeretetteljes délelőttöt tölthettünk együtt a Pózvai Külső Kórház Gondoskodás Integrált Szociális Intézmény lakóival. A Zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület Dalköre ezúttal is örömmel látogatott el az intézménybe, hogy énekszóval, bordalcsokorral, közös mozgással és mindenekelőtt szeretettel ajándékozza meg az ott élőket.

A jól ismert dallamok hamar betöltötték a termet. Mosolyt csaltak az arcokra, régi emlékeket idéztek, és egyre többen kapcsolódtak be a közös éneklésbe. Megható volt látni, ahogy a hallgatóság soraiból egyre több lakó ajka is dalra mozdult. Akadt, akinek a szemébe könny szökött – talán egy ismerős nóta, egy régi emlék vagy egy kedves pillanat hatására. Ezek azok a percek, amelyeket nehéz szavakkal visszaadni: egyszerűen csak jó volt együtt lenni.

A zene után a mozgásé lett a főszerep. Az OGYIK felhívásához kapcsolódva közös gyaloglásra invitáltuk azokat a lakókat, akik szívesen és lehetőségeikhez mérten vállalkoztak a sétára. Járókerettel, kerekesszékkel és egyéb segédeszközökkel is útnak indultunk. A 42 gyalogló összesen mintegy egy kilométeres oda-vissza utat tett meg.

Az időjárás is mellénk szegődött: ragyogó őszi napsütésben indultunk útnak. Aki csak tehette, velünk tartott, sőt útközben is többen csatlakoztak hozzánk. A közös séta során beszélgetések, kedves szavak és mosolyok tették még emlékezetesebbé a délelőttöt. A pihenőnél pedig természetesen ismét felcsendültek a dalok, hiszen ahol a Szív- és Érbeteg Egyesület Dalköre megjelenik, ott előbb-utóbb mindig dalra fakad a társaság. Ez a találkozás ismét bebizonyította, hogy a zene és a mozgás csodálatosan képes összekapcsolni az embereket. Egy látogatás, egy kézfogás, néhány kedves szó, egy ismerős dallam vagy egy közös séta sokkal többet jelenthet, mint elsőre gondolnánk. Számunkra egy délelőtti program, az intézmény lakói számára azonban olyan élmény lehet, amelyre még napokkal később is szeretettel emlékeznek. Hisszük,



hogy a közösség ereje nemcsak a közös ünnepekben, kirándulásokban és rendezvényekben mutatkozik meg. Ott is jelen van, ahol valaki várja, hogy meglátogassák, meghallgassák, megszólítsák, és érezhesse: fontos, számít, nincs egyedül.

Egyesületünk hitvallása: **minden lépés számít.** A megtett út, a közös séta, egy mosoly, egy dal, egy kézfogás, az egymásra szánt idő mind-mind érték, amely gazdagabbá teszi közösségi életünket. Hálásan köszönjük az intézmény vezetésének és munkatársainak a szívélyes fogadtatást, a lakóknak pedig azt a szeretetet és nyitottságot, amellyel ismét fogadtak bennünket.

Mi adni mentünk – és közben mi is nagyon sokat kaptunk. Mosolyokat, meghatottságot, közös éneklést, beszélgetéseket és egy napsütéses őszi délelőtt felejthetetlen pillanatait.

Mert néha egyetlen dal, egy közös lépés vagy egy őszinte mosoly is elég ahhoz, hogy egy hétköznapi napból ünnep legyen.

Vidovicsné B. Erzsébet
Zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület

Megjelent a Pedagógusok arcképcsarnoka 25. kötete

Idézet dr. Cs. Nagy Gábor elnök bevezetőjéből: „Az idei év több szempontból is, **jubileuminak** tekinthető:

- **Egyesületünk elsődleges tevékenysége** a példaadó köznevelési, szakképzési és felsőoktatási teljesítmények megörökítése hazai és határon túli források felhasználásával. Ehhez az indító alapgondolatot a néhai Ungvári János által **1996-ban, vagyis éppen 30 éve** életre hívott – HBM településeinek kiemelkedő pedagógusait megidéző – Emlékbizottság szolgáltatta, amely 1998-tól már Megyei Neveléstörténeti Egyesületként működött és lett belőle 2005-ben Karácsony Sándor Pedagógiai Egyesület. Ennek a három évtizednek egy-egy mozzanatát idézi fel a **Visszapillantás** címet viselő új kiadványunk.
- 135 éve ott született Földesen névadónk, **Karácsony Sándor,** akinek őrizzük emlékét több szervezettel együttműködve.
- 2002 óta minden évben megjelenik a **Pedagógusok arcképcsarnoka** kiadvány, ebben az évben elkészült a 25. kötet.”

Idézet Hajas Zsuzsa kötetszerkesztő könyvbemutatójából:
„2026-os jubileumi kötetünkben 100 tanáréletrajzot, életpálya-krónikát adunk közre. A kötetben 5 óvónő, 21 tanító, 10 tanítóból lett tanár, 50 általános és középiskolai tanár, 11 egyetemi oktató és 3 művésztanár életrajzát közöljük. A korábbi kötetek életrajzaival együtt immár **2847** életrajz található archívumunkban, valamennyi olvasható a Karácsony Sándor Pedagógiai Egyesület honlapján is **(www.kspe.hu).**

Idős kortárssegítő képzés és programnap

Sikeresen lezajlott október közepén az Idős kortárssegítő képzés idei programja Tatabányán, Komárom-Esztergom Megyei Rendőr-főkapitányság *Bűnmegelőzési Alosztály szervezésében.* A rendezvény célja az időskorúak biztonsága tudatosságának növelése, a kortárs segítő hálózat erősítése és a veszélyekre való felkészítés volt. A meghívottak az „Életet az éveknek” megyei klubjai voltak. A megérkező vendégek az ünnepélyes megnyitó előtt egy új, animációs állatvédelmi kisfilmet tekinthettek meg.

A rendezvényt Bálint Gabriella rendőr alezredes nyitotta meg, aki ismertette a nap részletes programját, célkitűzéseit, és köszöntötte a megjelenteket. Balla Teodóra tartott rendkívül aktuális és informatív szakmai előadást az időseket fenyegető internetes bűncselekményekről, bemutatva a legújabb trendeket és a megelőzési lehetőségeket. Ezek után egy rendkívüli produkció következett, melyet egy maguk által írt forgatókönyv alapján adott elő a „Szép az Élet” Nyugdíjas klub Kisbér csapata „Unokázós csalások” címmel, az október 1-i idősek világnapja tiszteletére meghirdetett pályázat kapcsán.

A rendezvény az online vetélkedő ünnepélyes eredmény hirdetésével, a jól megérdemelt ajándékok átadásával végződött.

Az Epöli Nyugdíjas Klub, a Szép az Élet Nyugdíjas Klub ,valamint az Óvárosi Őszikék Nyugdíjas klub tagjai vehették át a díjaikat.

A program kulcsfontosságú lépés volt az idős generáció digitális és általános biztonságának megteremtésében a kortárssegítők elkötelezett munkájának köszönhetően.

Belkovics Mária
Epöl Nyugdíjas klub



„Mit tudunk mi?” — Művészeti fesztivál

Az „Életet az életnek” Komárom-Esztergom megyei szervezete Szőnyben rendezte meg (az idősek hónapja keretén belül) a „Mit tudunk mi?” dalos, táncos, verses napját, amely hatalmas sikert aratott.

A képek visszatükrözik a hangulatot, a megtelt terem a fellépő csoportok és a vendégek meleg szeretetétől sugárzott. A reggeli eső, a rossz idő sem vetett gátat az ide utazóknak. Külön öröm, hogy a szomszédos Fejér megye Móri Ezerjó Nyugdíjas klub két fellépő csoportja is színesítette az ünnepi műsort. A Vértessomlói Német Nemzetiségi táncscsoport könnyeket csalt a szemekbe, szívvel lélekkel adták elő a színpadi produkciót.

A fiatalok nagy örömmel fogadták a meghívást — generációs találkozást. Közel 240 jelenlévő, 21 egyéni, illetve csoportos fellépők, verses, dalos, táncos produkciói nyújtottak örömteli élményt. Mindenkinek hálás szívvel köszönjük a részvételt. Külön köszönet a fotósok munkájáért. Itt mindenki nyertes volt, mosoly, vidámság volt fent a színpadon éppen úgy, mint a nézőtéren.

A fesztivál legfőbb tanulsága mégis az, hogy a színpadi jelenlét és az alkotásvágy nem kor kérdése. Ezek a fellépések bebizonyították, hogy a zene, a tánc és a hagyományőrzés képes teljesen eltüntetni az éveket a színpadon és energiát, alkotó vágyat teremtenek bennünk. A taps mindannyiunknak szólt.

Troják Frigyes
Komárom-Esztergom megyei elnök





Újabb sikeres évadot zárt a Richter Egészségváros

A Richter Gedeon Nyrt. 2026-ban hat helyszínen rendezte meg a Richter Egészségváros prevenciós programsorozatot. A lakosság aktív részvételének köszönhetően összesen 158 432 000 forint támogatás gyűlt össze a részt vevő egészségügyi intézmények számára, miközben 14 000 szűrővizsgálat és állapotfelmérés valósult meg. Az érdeklődők emellett egészségügyi tanácsadásokon, szakmai előadásokon és az egészséges életmódot támogató programokon vehettek részt.

A 2009 óta működő kezdeményezés az egészségtudatosság erősítése mellett a helyi egészségügyi intézmények fejlesztését is támogatja. A Richter Gedeon Nyrt. helyszínenként 3,5 millió forintos alapadományát a résztvevők aktivitásukkal növelhették, mivel minden szűrésen, tanácsadáson, előadáson vagy mozgásprogramon való részvétel után további 500 forinttal emelkedett a támogatás összege. A Facebook-közvetítésekhez kapcsolódó aktivitások szintén hozzájárultak az adományok növekedéséhez.

Tavasszal Siófokon, Tiszaújvárosban és Kiskunhalason összesen 90 303 500 forint gyűlt össze. A Siófoki Kórház-Rendelőintézet 11 461 000 forintot kapott eszköz- és berendezésfejlesztésre, a Tiszaújváros Városi Rendelőintézet 15 356 000 forintból angiológiai color Doppler ultrahangot szerez be. A Kiskunhalasi Semmelweis Kórház, a Szegedi Tudományegyetem Oktató Kórháza pedig a Richter Egészségváros történetének eddigi legmagasabb, 63 486 500 forintos támogatásában részesült, amelyet nőgyógyászati laparoszkópos torony beszerzésére fordít.

Ősszel Paks, Nagykanizsa és Budapest XVIII. kerülete adott otthont a programnak. A Paksi Gyógyászati Központ 26 251 000 forintból altatógépet és szemészeti OCT-készüléket vásárol, a Nagykanizsai Kanizsai Dorottya Kórház 26 555 000 forintból mesterséges intelligencián alapuló melanómaszűrő testszkennert szerez be, míg a Pestszentlőrinc-Pestszentimre Egészségügyi Szolgáltató 15 322 500 forintot fordíthat fizioterápiás eszközparkja fejlesztésére.

A 2026-os rendezvényeken 425 egészségügyi szakember és szakdolgozó működött közre. A Richter Egészségváros 2009 óta 119 alkalommal valósult meg, több mint 264 ezer szűrést biztosított, az egészségügyi intézményeknek átadott támogatások összege pedig a 2026-os évad végére 993 228 200 forintra emelkedett.





Rekordszámú, 41 fiatal természettudományos tanárt díjazott idén a Richter

A Richter Gedeon Nyrt. által 2022-ben alapított FITT Alkotói Díj a 35 év alatti természettudományos pedagógusokat támogatja, elősegítve szakmai fejlődésüket, pályán maradásukat és közösségépítésüket. A pályázat lehetőséget ad arra, hogy a tanárok bemutassák pedagógiai módszereiket, szakmai eredményeiket, elképzeléseiket és tanári hitvallásukat, miközben erősíti a kapcsolatot a természettudományokat oktató pedagógusok és a Richter szakmai közössége között.

A program 2026-ban minden korábbinál nagyobb érdeklődés mellett valósult meg: a Richter Gedeon Nyrt. Centenáriumi Alapítványának felhívására rekordszámú, 62 pályázat érkezett. Ennek eredményeként az idei évben rekordot jelentő 41 fiatal természettudományos tanár részesült elismerésben. A díjazottak havi 100 ezer forintos ösztöndíjat kapnak tíz hónapon keresztül, így a Richter Gedeon Nyrt. Centenáriumi Alapítványa összesen 41 millió forint támogatást biztosít számukra. Emellett a nyertes pedagógusok üzem- és laborlátogatásokon is részt vehetnek, ahol a Richter különböző szakterületeinek működésével ismerkedhetnek meg.

A díjazottak között általános és középiskolai pedagógusok, valamint technikumban természettudományos tárgyakat oktató szakemberek egyaránt megtalálhatók. A nyertesek Budapest mellett az ország számos pontjáról, többek között Debrecenből, Szegedről, Pécsről, Miskolcról, Győrből, Szolnokról és Kecskemétről érkeznek. Több idei díjazott korábban már elnyerte a FITT Alkotói Díjat, míg mások első alkalommal részesülnek az elismerésben.

A Richter Gedeon Nyrt. számára a természettudományos oktatás támogatása kiemelt stratégiai terület. A vállalat olyan programokat is támogat, mint a Rátz Tanár Úr Életműdíj, a Magyar Kémiaoktatásért Díj és a Richter TETT kezdeményezés, amelyek a tudományos ismeretterjesztést és a fiatalok érdeklődésének erősítését szolgálják.

A FITT Alkotói Díj öt év alatt 130 elismerést adott át, ami összesen közel 117 millió forint támogatást jelentett a fiatal természettudományos tanárok számára.



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

Szeretettel várjuk!



Még elérhető programcsomagjaink…
és vége is a 2026-os évnek! ☹

#Disznótoros2!

**Időpont: 2026. december 5-7.,
3 nap/2 éjszaka**

2 éjszaka szállás svédasztalos félpanziós ellátással,

Falusi disznótor – Csak nem a böllér lesz a Mikulás? 😊

(egésznapos autóbuszos program idegenvezetővel december 6-án!)



Korlátlan étel-ital fogyasztás
A disznóvágás rejtelmei – munkára fel!

Nótázás muzsikaszó mellett, csuda jókedv!

Részvételi díj: 56.800 Ft/fő + IFA

Zágrábi Advent a Solarral

A program időpontja:
2026. december 10 és 13. között
- 3 éjszaka szállás svédasztalos félpanziós ellátással,
1 db ajándék fürdőbelépő/fő

Zágrábi kirándulás:



Utazás autóbusszal Horvátország fővárosába, ahol városnézés után részt veszünk Európa egyik legszebb adventi vásárának forgatagában.

Ezután felkeressük Salajlandot, a Zágráb közelében található, a több mint 2 millió kis lámpással feldíszített fénykertet.

Részvételi díj: 67.900 Ft/fő

+ IFA + Belépő a fénykertbe (kb 10 EUR/fő)

Karácsony a Solarban

Meghitt szenteste…
Ünnepi étek…
Karácsonyi bál…
Fürdőbelépő…



Töltse nálunk a karácsonyt!
Feldíszítjük a fát,
Elkészítjük a Beiglit,
Megfőzzük az ünnepi menüt….
Önnek / Önöknek nincs más dolga, csak megérkezni hozzánk! Pihenni és élvezni az ünnepeket!
Időpont : 2026 december 23-26. / 3 éjszaka szállás félpanzióval
Részvételi díj : 70.800 Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó : 400 Ft/fő/éj Egyágyas felár : 5000 Ft/éj

Akciós Gyógyüdülés Nagyatádon a Hotel Solarban!

Gyógykúra Magyarország egyik legjobb gyógyvizű gyógyfürdőjében



Amit kínálunk :

2026.november 30. és december 5. között:
5 éjszaka szállás, félpanziós ellátás

Részvételi díj : 95.000 Ft/fő + IFA

A gyógykúra AJÁNDÉK: 15 db gyógykezelés és 6 napi fürdőbelépő - orvosi vizsgálat szükséges! (korlátozott számban)
Vagy fürdőbelépő 5 napra AJÁNDÉK

NYUGDÍJAS AKCIÓ!

Az “Életet az éveknek”
Országos Klubszövetség tagjai kiemelt kedvezménnyel

26.990 Ft/fő/éj*

áron foglalhatnak vasárnaptól-csütörtökig!

(Hétvégék, kiemelt időszakok és ünnepek kivételével!)

2027. MÁRCIUS 25-IG FELHASZNÁLHATÓ!



SZÉP-kártyával is fizethető!







***PLUSZ IFA!**
EGYÉB KEDVEZMÉNYEKKEL ÖSSZE NEM VONHATÓ!