



Életet az éveknek

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

2025. december



Mozgással - Tudással
az Aktív Időskorért 2025

A szövetség a vezetőképzésre mindig gondot fordított. Ez elsősorban a megyei tisztségviselőket, országos elnökségi tagokat érte el. A pályázati program azonban lehetőséget adott a klubvezetők regionális képzésére is. Úgy terveztük, hogy a klubvezetők kb. 15 százalékát vonjuk be a képzésbe. A program iránt rendkívül nagy volt az érdeklődés, és így végül a képzésen a klubvezetők kb. 30 százaléka vett részt. Novemberben a megyei szervezetek és az országos szövetség több mint 20 rendezvényt szervezett. Folytatódtak az InBody testösszetétel mérések és Szenior Fitnesz Teszt „visszamérése”.

(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

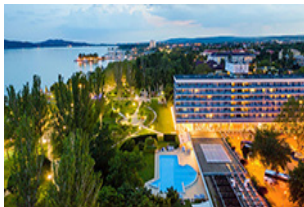
Eseményekben gazdag, szép évet zárunk. A 2025. év Szövetségünk életében igen gazdag és változatos volt. Egyrészt sokszínű, összetett programokra adott lehetőséget a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025. című pályázatunk. Másrészt a megyei elnökségek számos olyan programot szerveztek, amelyek a hagyományos, kedvelt programok mellett új szükségletekre is reagáltak. Ennek is köszönhető, hogy a 2025. évben is közel 60 új klub csatlakozott hozzánk. Bízunk a folytatásban! Elkészítettük a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026. című pályázatunkat.

(Tovább olvasom)



„Egészség – együtt könnyebb” országos vetélkedő
Nem kis izgalommal teltek azon klub társaink napjai, akik az októberi vármegyei egészség-vetélkedő győzteseiként részt vettek a november 27-én az országos megmérettetésen.

(Tovább olvasom)



Szövetségünk kiemelt rendezvénye a balatonfüredi „Életet az Éveknek” Fesztivál, melyre 2026-ban 16. alkalommal kerül sor. A szállodát jól ismerjük, hiszen 16 év alatt 17. alkalommal szervezünk ide közösségépítő programot. Ezúttal azonban a felújított Annabella Hotelben fogunk találkozni.

(Tovább olvasom)



**Békességet, boldogságot, csengőszót és gyertyalángot! Ajándékot, szeretetet s mindent, ami fontos neked!
Ajtód elé fehér bársonyt: békés, boldog, szép karácsonyt!**

Dsida Jenő:

Itt van a szép karácsony

Itt van a szép, víg karácsony,
Élünk dión, friss kalácson:
mennyi fínom csemege!
Kicsi szíved remeg-e?

Karácsonyfa minden ága
csillog-villog: csupa drága,
szép mennyei üzenet:
Kis Jézuska született.

Jó gyermekek mind örülnek,
kályha mellett körben ülnek,
aranyese, áhitat
minden szívet átítat.

Pásztorjátászók be-bejönnek
és kántálva ráköszönnek
a családra. Fura nép,
de énekük csudaszép.

Tiszta öröm tüze átég
a szemeken, a harangjáték
szól, éjféli üzenet:
Kis Jézuska született!

„Életet az éveknek” Hírlevél

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

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége * Cím: 1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. emelet

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

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

Kedves Klubtagok!

A közelgő ünnepek alkalmából békés, boldog adventi várakozást, szép karácsonyt kívánok Nektek és szeretteiteknek! Kívánok sok örömet, jó egészséget a következő évre! Találkozunk jövőre is sok, élményekben gazdag program keretei között!

Eseményekben gazdag, szép évet zárunk. A 2025. év Szövetségünk életében igen gazdag és változatos volt. Egyrészt sokszínű, összetett programokra adott lehetőséget a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025. című pályázatunk. Másrészt a megyei elnökségek számos olyan programot szerveztek, amelyek a hagyományos, kedvelt programok mellett új szükségletekre is reagáltak. Ennek is köszönhető, hogy a 2025. évben is közel 60 új klub csatlakozott hozzánk.

Kimondani sem egyszerű – hát, még megszervezni! –, hogy a pályázat keretében 12 hónap alatt közel 320 programot szerveztünk, melyeken több mint 13.000 tagunk vett részt. A 7 regionális klubvezető-képzés rendezvényen kétszer többen vettek részt, mint ahogyan azt terveztük. 14 memóriatréninget, 18 szenior fesztivált szerveztünk. Persze, ennél is többet, mert a szövetség pályázaton kívül is szervezett hasonló tartalmú fesztiválokat és a megyékben is számos nagyrendezvény zajlott. 10 alkalommal tartott Szilágyi Szilárd előadást az aktív, egészséges idősödés témakörben. Tóth Judit, Ésik Judit és Czérna Szabolcs az ország több mint 19 településén beszélt az egészséges táplálkozásról. A pályázati programokon kívül is hívták őket legalább 6-8 helyre. Kovács Kriszta az ország 20 településére jutott el összesen 40 alkalommal, hogy fitességi tesztet készítsen az erre vállalkozó tagjainknak, és tanácsot adjon, hogyan lehetnek fittebbek, egészségesebbek. Ehhez filmeket is készített és készített egy táplálkozási kisokost. A Gyalogol/Táncolj velünk! rendezvények nagy népszerűsége tette szert. Az ország mintegy 25 településén ismert emberekkel gyalogoltak, táncoltak tagjaink alkalmanként legalább 150 résztvevővel. De volt, ahol közel 300 tagunk vett részt a programban. Nem is sorolom tovább a rendezvényeket, hiszen majd a 2026 januárja lesz az elszámolás időszaka. Ezt követően nektek is beszámolunk a program sikereiről.

Ma úgy látjuk, a pályázati program hatására több klubtag mozog; erősödik a Rajtam is múlik! szemlélet. A programok (örömtánc, gyaloglás, a memóriatréning, a székióga stb.), amelyeket megvalósítottunk sok településen, a mindennapi élet részévé váltak. Több szolgáltató (szállodák, edzőtermek, bowling pályák stb.) felismerte, érdemes szolgáltatásokat ajánlani az idősödőknek és időseknek, hiszen ez gazdasági érdek. Büszkéek vagyunk a novemberben megrendezett Ezüstgazdaság konferenciára, melyre az üzleti élet több szereplője is elfogadta a meghívásunkat.

Bízunk a folytatásban! Elkészítettük a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026. című pályázatunkat.

Büszkéek vagyunk arra is, hogy ebben az évben is részei voltunk a NYUSZET (Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa) munkájának. A 2025-ben is több közleményt, állásfoglalást adott ki a nyugdíjasok érdekeit képviselő együttműködés. Munkáját indokolja az is, hogy a 65 éven

felüliek körében az elmúlt 10 évben jelentősen nőtt a szegények aránya. Ezek alatt az évek alatt folyamatosan romlott az idősek relatív jövedelmi helyzete a társadalomban, és az utóbbi öt évben pedig a reáljövedelmük is csökken. Az utóbbi 3 évben elszabadult az infláció, különösen az élelmiszerek áremelkedése, ami súlyosan érintette a nyugdíjas vásárlóértékét: az általános árindex 39,6%-kal, a nyugdíjas fogyasztói kosárral számított árindex 41,3%-kal, az élelmiszerek ára pedig 63,1%-kal emelkedett. A nyugdíjas fogyasztói árindex korábban kifejezte a nyugdíjasok vásárló-erejéhez mért kiadások ár-emelkedését, mert a nyugdíjasok között nem voltak jelentős jövedelemkülönbségek.

Az elmúlt hetekben jó érzés volt találkozni a szegény nyugdíjasokkal szolidaritást vállaló magasabb összegű nyugdíjból élőkkel. Többen is keresték szövetségünket azzal, hogy a 30 ezer Ft-os utalványt szeretnék kisnyugdíjasoknak adni. Jó érzés, hogy vannak olyanok, akik szívesen segítenek olyan időseknek, akiknek ez az összeg valóban segítséget jelent.

Karácsonykor mindig eszembe jut a nagymamám és az érte aggódó, a történeteknek csak egy darabkáját látó unokája. Ez utóbbi én volnék még talán 1977-ből. Egy házban laktam a nagyszüleimmel. Reggel mindig bementem hozzájuk, náluk reggeliztem. Mamikám már készítette a bejgliket. Ahhoz képest, hogy a nagycsalád is legfeljebb 10 főből állt, már legalább 12 bejgli sorakozott a nyújtófán. Minek csinálz ennyi bejglit!? – kérdeztem kicsit indulatosan. Mielőtt rosszat gondolnátok rólam, elsősorban érte aggódtam. Akkor 63-64 éves lehetett, nehezen mozgott, közel 100 kilós súlyt cipelt. (Csak megjegyzem, akkor a nagymamát már idősnek láttam. Hát, ma már én idősebb vagyok nála! 69 évesen, váratlanul halt meg.) A nagymamám hasonló indulattal kérdezte meg, hogy mit gondolok, milyen karácsonya lesz a Simonnénak és a Takácséknak. Körfolyosós házban laktunk, az ablakon át láttuk a másik ajtaját, ablakát. Mami a konyhaablakon keresztül mutatott Simonnéni ajtajára. Egyedül élt, beteg volt. Talán évente egyszer-kétszer nyitotta rá egy rokon az ajtót. A Takács házaspár annyira idős és beteg volt, hogy rossz, csúszós időben még a folyosóra sem mertek kimenni. Karácsonykor a nagymamám megsütötte nekik is a bejglit. A nagyapám lement a pincébe, és felhozott egy kosár szentet és fát, hogy befűthessenek. Megöleltem a nagymamám, és megbeszéltük, hogy együtt visszük át nekik a karácsonyi süteményt meg egy kis ajándékot.

Mint mindig, az ünnephez közeledve kérlek benneteket, figyeljétek még jobban egymásra, figyeljétek azokra, akik egyedül vannak, betegek. A Simonnéra, a Takácsékra meg mindenkre egy kicsit, akinek erre szüksége van.

Hegyesiné Orsós Éva, elnök





Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért 2025

A „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázati program megvalósítása a végéhez közeledik. Több programelemet sikeresen lezártunk ebben a hónapban. Így befejeződött a memóriatréning, amely annyira sikeres volt, hogy már tervek készülnek a folytatására. Ugyancsak befejeződött az Az vagy, amit megeszeli! előadássorozat. Ennek a rendkívül népszerű programelemnek különösen sokat köszönhetünk. Olyan szakértők tartottak előadásokat – Tóth Judit, Ésik Judit, Czérna Szabolcs és Tünde –, akikkel a közös munka sokkal szorosabbra fűzte a kapcsolatunkat, mint ahogyan azt a program elején gondoltuk. Folytatni fogjuk velük a közös munkát. Beigazolódott az, hogy a mozgás mellett a táplálkozásnak is igen fontos szerepe van a jó életminőség megőrzésében, illetve egészségünk helyreállításában. Tóth Judittal a hamarosan elkészülő szakácskönyv elkészítésén is dolgoztunk. Ott lesz a karácsonyfa alatt! Novemberben Tatabányán és Hajdúszoboszlón került sor az utolsó fesztiválokra. Fergeteges rendezvényeken vehettek részt tagjaink. Szilágyi Szilárd Mi tesz bennünket egészségesebbé és boldogabbá? című előadását követően tagjaink mindenhol úgy fogalmaztak, bármeddig elhallgatnák.

A szövetség a vezetőképzésre mindig gondot fordított. Ez elsősorban a megyei tisztségviselőket, országos elnökségi tagokat érte el. A pályázati program azonban lehetőséget adott a klubvezetők regionális képzésére is. Úgy terveztük, hogy a klubvezetők kb. 15 százalékát vonjuk be a képzésbe. A program iránt rendkívül nagy volt az érdeklődés, és így végül a képzésen a klubvezetők kb. 30 százaléka vett részt. Tagjaink a folytatás iránti igényt is megfogalmazták. Főleg a közösségépítéshez, a konfliktuskezeléshez szeretnének több segítséget kapni. A képzés népszerű része volt a kedvezmények megismerése.

A különböző események résztvevői szívesen és lelkesen mesélnek a programokról azoknak is, akik nem lehettek ott. Így nem csoda, többen is kerestek bennünket, hogy a pályázati program keretein kívül is meghívnák előadóinkat. Igazi öröm, hogy a rendezvények még szélesebb körben adtak lehetőséget az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége munkájának bemutatására. Ezek többségén jelen voltak a polgármesterek, a képviselő testületek tagjai, országgyűlési képviselők, helyi intézményvezetők. Több kisközösség, egyének kerestek meg bennünket csatlakozási szándékukkal.

A hónap programjai közül kiemelkedett a 3 napos kulcsembereképzés, a mozgásnagykövetek (megyei elnökök, sportbizottsági tagok) képzése. Középpontjában a kapcsolatépítés állt, valamint a több hónapon át tervezett Ezüstgazdaság című konferencia. Képzésük kiscsoportban is folytatódott, és lehetőség volt a szervezés fortélyaisal, a motiváció felkeltésével és ébrentartásával rendezvényeken is ismerkedni.

Novemberben a megyei szervezetek és az országos szövetség több mint 20 rendezvényt szervezett (senior fesztivál, memóriatréning, gyaloglóprogram, örömtánc, táplálkozási tanácsadás, aktív idősödés előadások, konferencia, partnertalálkozók és más mozgásprogramok). Folytatódtak az InBody testösszetétel mérések és Szenior Fitnessz Teszt „visszamérése”. A programokon több mint 1800-an vettek részt.

A megvalósult programok számossága miatt ebben a lapszámban is csak válogatásokat közlünk. Néhány írás címét kiemeljük, de a kedves Olvasó még több pályázati programeléirással fog találkozni Hírlevelünkben.

- Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért - Zalában
- Regionális klubvezető-képzés Székesfehérváron és Ebesen
- Örömtánc találkozó Harkányban
- Szenior fesztiválok országsszerte
- Partnertalálkozók
- Ezüstgazdaság Konferencia
- Partnertalálkozó az egészségünkért – „Egészség – együtt könnyebb” országos vetélkedő

Budapest, 2025. november 30.

Hegyesiné Orsós Éva elnök

Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért – Zalában

Elnök asszony a november 3 és 5 között megtartott megyei elnöki értekezlet első napján tájékoztatást adott arról is, hogy a 2025-ben pályázati támogatással lebonyolított Mozgással-Tudással az Aktív Idősekért program keretében országosan mintegy 270 rendezvényt szervezett a szövetség.

Az elmondottak hatására itt Zalában is áttekintettük hány rendezvényt tartottunk a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért program és isze alatt és megszámoltuk azt is, hogy ezeken a rendezvényeken hányan vettek részt összesen a klubtagjaink köréből másokkal egyetemben.

Április 11-én **memória tréninget** tartottunk, amelyen Karacs Erika szociálpedagógus memória tréner volt az előadónk. A tréninget, bár abba a téma iránt érdeklődő klubtagjaink, „egészség-klubjaink” is bekapcsolódhattak, alapvetően a szociális területen dolgozók részére szerveztük meg és többségükben ők is vettek azon részt. Meghívtuk a megyeszékhelyi gondozási központ, az ottani egyházi fenntartású szociális otthon, a vármegyei kórház, a vármegyei szociális igazgatóság, a karitászmunkatársait. A meghívóban bemutattuk előadónkat és tájékoztatást adtunk magáról a tréning céljáról is. Elmondtuk, a memória az a képességünk, ami lehetővé teszi, hogy információt dolgozzunk fel, tároljunk és hívjunk elő, amikor szükségünk van rá a későbbiekben. Sajnos több betegség – köztük az idős emberek sokaságát sújtó demencia –, vagy akár baleset egyik legfontosabb tünete a feledékenység és a memóriazavar.

Az idősödés és az időskor egyik legnagyobb veszélye, félelme a memória gyengülése, pedig a fizikai képességek fenntartása mellett az emlékezőképesség minél teljesebb megőrzése az **önálló életvitel**, az **életminőség** megtartásának fontos feltétele. Az idősök mellett a memória fejlesztésére adott esetben már egy általános iskolai tanulónak is szüksége lehet, nem is beszélve azokról, akiknek pl. egy komolyabb baleset utáni rehabilitációra van szükségük. Az ilyen típusú élethelyzetek kezeléséhez, javításához kívánunk hozzájárulni az alábbi, módszertant bemutató előadással. Az előadás fontos lehet a bármilyen korosztállyal, de leginkább az idősödőkkel és idősökkel foglalkozó, alap- és szakellátásban dolgozó szociális és egészségügyi szakemberek, tanárok számára. Mellettük természetesen szeretettel várjuk a téma iránt érdeklődők jelentkezését is. A tréning zalai szervezetünk alelnöke, egészségügyi szekciónk vezetője, **Kovács Erzsébet** szervezésében valósult meg, és azon köszöntőt mondott **Zimborás Béla** a vármegyei szociális igazgatóság vezetője.

A késő tavaszi, kora nyári időszakban klubjaink gyaloglói aktív gyaloglásaikkal hozzájárultak a szövetség által meghirdetett **80 nap a Föld körül** című programhoz, amelynek első célja Calcutta volt. Jules Verne híres regénye, a „80 nap a Föld körül” adta az ötletet, a pályázat adta lehetőségek



között induljunk el és Willy Fog nyomán induljunk el és legalább félútig érjünk el. A program sikeressége azt eredményezte, hogy jelképesen többször is megkerültük a Földet. Ehhez zalai klubjaink és azok gyalogló csapatai több ezer kilométerrel járultak hozzá. **Némethné Sejber Ildikó** sportfelelős alelnök lelkiismeretesen jegyezte és havonta összegezte a megtett távokat.

Keszthelyen **klubvezető képzést** tartottunk *két alkalommal*. A képzés helyszíne a Hotel Kristály volt. A képzés összevont volt a Győr-Moson-Sopron és Veszprém vármegyékből érkező klubvezetők képzésével. A három megyéből a képzésen 30-35-en vettek részt. A képzésen a településeken működő idősügyi szervezetek működési lehetőségeiről, az idősök klubjai működéséről, az „Életet az éveknek” szövetségnek az idősök világában betöltött szerepéről, a klubnyilvántartási rendszer működéséről és a tagkártya használatáról, a kedvezmények igénybevételével kapcsolatos alkalmazásáról volt szó. A második képzésen ez utóbbi mellett a „nem vagy egyedül” szlogen értelmezése és különböző gyakorlati szituációs játékok voltak a képzés részei. A képzés kapcsán külön köszönet **Kozma Ferencnek** a Kiszgöbői Kézfogás Nyugdíjas Klub volt elnökének, aki képzés ötletét korábban egy zalaszentgróti konferencián felvetette, a képzés indokoltságát írásában megokolta, illetve szerzőként is közreműködött a „Nyugdíjas klub működése” címmel elkészített, a képzés alapját adó tananyag elkészítésében, majd pedig a képzés első részében előadóként is közreműködött. A klubnyilvántartási rendszer és a kedvezménykártya működését a képzés során **Vidovicsné Bene Erzsébet** mutatta be, akit köszönet illet amiatt is, hogy a gyakorlatban is segítette a klubvezetőket az elhangzottak alkalmazásában.

Május 27-én **Párhuzamosságok Zalában** címmel szerveztünk egyidejű programot *Lentiben* és *Zalaegerszegen*. E programok érdekessége volt, hogy ugyanazokat a programelemeket valósítottuk mindkét helyszínen. Volt gyaloglás ismert emberrel, **örömtánc** ismert emberrel, játékos vetélkedő a rendezvényre benevezett csapatok részére.

Június 12-én **„Az vagy amit megeszel”** címmel

szerveztünk rendezvényt a már említett keszthelyi hotelba és azon a táplálkozástudomány iránt érdeklődők vettek részt. A rendezvényen **Ésik Judit** tartott előadást az egészséges, tudatos táplálkozás fontosságát hangsúlyozva. Előadásának „Az egészséges táplálkozás 8 alapszabály idős korban” címet adta. Az előadást kivetítőn jól olvasható prezentáció segítette. Előadás közben a hallgatóság kérdéseket tehetett fel, továbbá az előadó maga is a hallgatóság reakcióját igénylő, lényegre törő kérdéseket tett fel, amelyekkel elősegítette az elhangzottak megfelelő értelmezését, feldolgozását. Az előadást követően – mintegy az egészséges étkezést egészséges mozgásnak kell követnie igazságát hangsúlyozva – **Ésik Judit** pilates tornával mozgatta át a jelenlévők izomzatát. A rendezvény zárásaként pedig **Czérna Szabolcs** tartott előadást az egészségtelen táplálkozás okozta problémákról és ajánlott e problémák által okozott egészségkárosodásokat megelőző, gyógyszernek nem minősülő gyógymódokat.

Szenior örömtáncot szerveztünk a már említett május 27-i Gébárti-tavi rendezvényt követően augusztus 4-én a zalaegerszegi Dísz térre, majd pedig augusztus 18-án a zalaszentgróti Templom térre, szeptember 4-én a keszthelyi Fő téren, szeptember 26-án és október 21-én Lentiben a művelődési házba, szeptember 27-én Hévízen a gyógytő előtti, újonnan elkészült rendezvényterére, azaz összesen *hét alkalommal*. A rendezvényeken a táncot **Hajas Éva, Iván Anita, Siklósi Judit és Némethné Nagy Judit** szenior örömtánc oktatók vezényelték. Az örömtáncba mindenütt bevonták a település egy-egy ismert emberét. Együtt táncolt nyugdíjasainkkal és más a táncba bekapcsolódókkal Zalaszentgróton **Baracskai József** polgármester, Lentiben **Horváth László** polgármester, majd pedig az ottani idősügyi tanács elnöke, és a város alpolgármestere, Gébárton **dr. Sifter Rózsa** a vármegye főispánja, Hévízen **Lázár László** társadalmi megbízású alpolgármester és Keszthelyen az egyik alpolgármester.

A szabadtéren tartott örömtáncok külön érdekessége volt, hogy nagy számú nézőközönséget is vonzottak és szinte mindenütt akadtak olyanok, aki kedvet kaptak beállni a táncosok körébe. Hévízen érdekes volt azt is látni, hogy az ott üdülő fürdővendégekből milyen tekintélyes nézőközönség alakult ki, és milyen sokan csatlakoztak – japánok és más ázsiaiak, oroszok, németek, fehérek és színes bőrűek – a táncolókhöz. Nekem például egy időben balról egy ázsiai (talán koreai volt) ifjú hölgy, jobbról pedig egy fekete bőrű idősebb hölgy fogta meg a kezem.

Kovács Kriszta vezényletében Inbody testösszetétel mérést, programot folytattunk le *négy* településen, Lentiben a Civil Nyugdíjas Klub, Csesztregen a Korhatártalan Klub, Bázakerettyén az Olajipari Nyugdíjas Klub és Pacsán Napfény Nyugdíjas Klub és azok klubtagjai bevonásával.

AZ említett május Párhuzamosságok Zalában **élményprogramok** mellett további élményprog-

ramot tartottunk szeptember 8-án a zalaegerszegi tv-toronytól indulva az Alsóerdei Sport és **Élménypark útvonalon**, illetve szeptember 12-én Lentiben. *Mindkét* programban hely- és környezetismereti ismeretek mellett játékos **ügyességi vetélkedő** is volt a résztvevő csapatok részére. Mindezek mellett e program keretében szervezte meg a **Zalaegerszegi Szív-és Érbeteg Egyesület** a szív világnapján, azaz szeptember 27-én a „**Tekerj a szívedért**” programot, amelynek keretében délelőtt minden korosztályt érintő kerékpáros túrát, gyermekrajz kiállítást, délután pedig a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara Zalaegerszegi Képzési Központjában egészségügyi előadásokat tartottak neves előadók bevonásával.

November 8-án **Szilágyi Szabolcs** látogatott hozzánk, és az aktív idősödés, a tudatos **életútprogram**, a szemléletváltás gyorsítása körében beszélgetett a téma iránt érdeklődő klubtagjainkkal.

A Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért pályázat sokakat megérintett és a „**Gyalogolj velünk**” programban gyalogoltunk helyileg ismert ember (emberek) bevonásával a korábban említettek mellett Csesztregen a Korhatártalan Klub szervezésében június 13-án, Zalalövön az ottani nyugdíjasok, Keszthelyen szeptember 17-én a Nádirigó Egyesület szervezésében, Lentiben szeptember 12-én, október 3-án Zalaegerszegen a Boda László emlékgyalogláson, és Zalaszentgróton „séta a tóhoz” gyaloglás keretében (*Összesen 8 alkalommal*).

Bizton elmondhatom, de a felsoroltakból is megállapítható, hogy a Mozgással-Tudással az Aktív



Időskorért pályázati program klubtagjaink aktív részvételével és támogatásával találkozott vármegyénkben. Várjuk a folytatást és egyben pedig a programokat szervezőknek, az azokon résztvevőknek, az előadóknak, a táncoktatóknak köszönjük, hogy munkájukkal segítették azok sikeres megvalósítását.

Dr. Kocsis Gyula
a Zalai Szervezet elnöke,
az országos szövetség elnök-helyettese

Regionális klubvezetőképzés

Képzés Székesfehérváron

A testi, szellemi aktivitás, a közösséghez való tartozás, az ismeretek elsajátítása, felelevenítése minden korosztály számára szükséges. Ennek szellemében tartottuk meg november 24-én a Székesfehérvári Községi és Kulturális Központban a Régiós klubvezetőképzést Komárom-Esztergom, Fejér vármegye klubvezetői részére.

Nagy segítség volt a tagok számára a klubnyilvántartásról, a kedvezménykártyáról szóló tájékoztatás Zavaros József közreműködésével.

A nap további részében a tervezés, szervezés alapelvei a munkaterv és beszámoló, majd a kapcsolatok, kommunikáció fontosságáról hallhattak összefoglalót. Volt megoldandó feladat is a résztvevőknek.



probléma, helyzet leírása szerepelt. Hat 5-7 fős csoportot hoztak létre a résztvevők, és megvitaták az adott kérdéseket. A szóvivők élményszerűen számoltak be együttműködésük eredményéről. A kérdések kiterjedtek a szövetség történetére, a klub mindennapos működésére, az „Élet az éveknek” mozgalom értékeinek bemutatására, egy-egy konfliktus kezelésére.

A program második részében bekapcsolódtak további résztvevők is. Szilágyi Szilárd olyan kérdésekről tartott előadást, ami igazi kihívásként áll előttünk. Sok értékes felvetést, hasznos megoldási lehetőségeket mondott el arról, mit tehetünk annak érdekében, hogy vonzani tudjuk azokat, akik magányosak, nehezebben indulnak el a közösségek felé.

A program harmadik részében Zavaros József és Dudusch Kati önkéntesek a klubnyilvántartó rendszerről, a klubkártyáról és a kedvezményekről beszéltek. Ezeket interneten be is mutatták.



A nap értékelése, zárása után elmondható, hogy a résztvevők jónak tartották, pozitívként értékelték a második képzési napot is. Fakultatív programként-belvárosi séta következett, igény szerint.

Az eseményen részt vett az országos szövetség részéről Zavaros József és Duduschné Kati önkéntesek, Székesfehérvár Önkormányzata részéről pedig, Horváth Miklós Csaba alpolgármester.

A képzés a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2025 évi Megvalósítása” keretében jöhetett létre.

Képzés Ebesen

November 20-án Ebesen került sor a regionális klubvezetőképzés második részére a Hajdú-Bihar, Szabolcs-Szatmár-Bereg és Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye klubvezetői részére.

A program első részében a képzésért felelős előadó, Hegyesiné Orsós Éva elnök az előző alkalommal megbeszélte témákra tért vissza. Hat kártyát hozott, és azon hat, a megyei klubéletből ismerős



Összeállították:

- **Szeccsödi Józsefné**, az „Élet az éveknek” Fejér vármegyei Szervezet elnöke, az országos szövetség kulturális alelnöke
- **Hegyesiné Orsós Éva**, az országos szövetség elnöke

Örömtánc találkozó Harkányban*

Harkányban első ízben rendezték meg az Örömtánc Találkozót, amely igazi közösségi élményt jelentett minden résztvevő számára. Az eseményen mintegy 170 örömtáncos vett részt az ország különböző településeiről, akik egy napra együtt ünnepelték a mozgás, a zene és az együttlét örömeit.

A program változatos és lendületes volt, a táncokat vidámság és összetartás jellemezte. A résztvevők nagy megelégedéssel távoztak, sokan kiemelték a kiváló szervezést, a barátságos fogadtatást és a szívélyes harkányi vendéglátást.

Darlaczi Anna

Nagy Marika a Facebookon osztott meg képeket, videókat személyes gondolatait kísérvé.

„Hálás szívvel mondok köszönetet mindenkinek, aki részt vett a I. Harkányi Szenior Örömtánc találkozón. Ez a nap igazi ünnepe volt az összetartozásnak, a mozgás örömeinek és az élet szeretetének. Külön köszönet illeti Harkány városát, a művelődési ház vezetőjét, illetve a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos szövetség Harkány Nyugdíjas Klubját, akik odaadással, szeretettel és rengeteg munkával megszervezték ezt a csodálatos



délutánt. A tánc, a zene és a közösség ereje ismét bebizonyította, hogy a kor csak egy szám..., a lélek fiatal marad, amíg tud örülni, és együtt mozogni. Hálás köszönetem oktatótársaimnak és minden táncos társamnak, hogy szebbé tették ezt a napot.”

* Ez a program is egyike azoknak, amelyek a pályázati program keretein kívül valósultak meg. Ugyanakkor azt gondoljuk, a pályázati program igényeket ébreszt, a kiváló szakértők minden lehetőséget kihasználnak a közös munkára. Köszönjük, Marika!

Szenior fesztiválok országszerte

Az Aktív Magyarországért program támogatta a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázati programot, amelynek utolsó fesztiválját az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége és Hajdú-Bihar vármegyei szervezetünk Hajdúszoboszlón szervezett meg. Ez a fesztivál volt egyben az utolsó az évben megszervezett közel 20 fesztivál közül.

A fesztiválok megnyitójára minden megyei szervezetünk vendégeket is hívott. Jelen voltak a helyi és/vagy a megye valamelyik településének önkormányzati képviselői, polgármesterei, megyei közgyűlések tisztségviselői, országgyűlési képviselők stb. A vendégek készséggel mutatták be az adott települést és környezetét, annak a nevezetességeit, a helyi időspolitikát. Minden fesztivál érdekes és értékes programokkal várta a résztvevőket. A helyi szervezők törekedtek arra, hogy bemutassák az adott megye nevezetességeit, olyan gyöngyszemeket, amelyek a megye kulturális örökségei, amelyekre méltán büszkék. Így tagjaink látogatást tettek többek között a parádsasvári Üveg Manufaktúrába, az egyedül álló Kristálygalériába, a Pizskéstetői-Obzervatóriumba; Zircen az Apátságba, Balatonfüreden a Jókai-villába, a hajdúszoboszlói Bocskai Múzeumba, ismerkedtek Sopron történelmi nevezetességeivel.

A fesztiválok keretében jellemzően bemutatkoztak a helyben, az adott megyében működő művészeti csoportok, klubok tagjai is.

Nagy népszerűségnek örvendett a balatonfüredi fesztivál, ahol 2 napon keresztül zajlott a művészeti csoportok bemutatkozása, amelyet több hónapos felkészülés előzött meg. Igen sok nagyon színvonalas, élvezetes, szemet gyönyörködtető műsorszámmal varázsolták el klubtagjaink a nézőket. De ugyanilyen népszerű a soproni fesztivál is, ahol sok művészeti csoport mutatkozott be! Mindkét helyszínen láthattak a résztvevők társastáncot, népitáncot, örömtáncot. Ez utóbbiba a közönség is sokszor bekapcsolódott.

Fejérben Soponya és Tác, Csongrád-Csanádban Zsombó, Baranyában Túrny és Sásd adott otthont a fesztiváloknak. Zalaegerszegen, a Gébárdi-tó partján és Lentiben zajlott fesztivál. Kegyes volt az időjárás ahhoz a többszáz klubtagunkhoz is, akik a nádudvari (Hajdú-Bihar vármegye) strandfesztiválra és a Rétsági-tó (Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegye) partjára látogattak el. A Tiszanánára látogatók sem panaszkodhattak. Gyönyörű környezetben, csodálatos időben remek programok várták a résztvevőket. Minden túlzás nélkül mondhatjuk, a nagyszénási fesztivál igazi örömnép volt. Szolnokon a Hild tér-Művésztelep telt meg tagjainkkal. Szép rendezvényt szerveztek Tatabányán! Miskolcon, a Vasgyári Községi Ház előtti rendezvény is több volt mint gyaloglás és tánc ismert emberekkel. Csor-

(Folytatás a 8. oldalon)

Szenior fesztiválok országszerte

(Folytatás a 7. oldalról)

na (Győr-Moson-Sopron) rendezvényével zárjuk a sort. Ők nyitották a fesztiválszezont. Emlékezetes rendezvényt szerveztek! Táncok, torna, gyaloglás volt a fesztivál programján. A szép viseletekről sem feledkezhetünk meg!

A Mozgással-Tudással az Aktív időskorért pályázat keretében megvalósuló fesztiválprogramok a pályázati feltételeknek, a kiírásnak, a kitűzött céloknak megfeleltek. Lehetőséget nyújtottak különböző mozgásformák gyakorlására. Népszerű volt a gerincjóga, a székjóga, az úszás, az örömtánc, az aquafitness, a memóriatréning, a gyaloglás ismert emberekkel, a nordic walking stb. Igen népszerű-



ek az előadások is, ahol tagjaink új ismeretekre is szert tehetnek. Minden fesztiválon örömtáncoltunk örömtánc oktatóval, gyalogoltunk ismert emberekkel, polgármesterekkel, alpolgármesterekkel, szállodaigazgatóval és másokkal. E programok nagy népszerűségnek örvendtek. Még az eső sem riasztotta vissza a résztvevőket a gyaloglástól!

Minden fesztiválon lehetőség nyílt partnereink közreműködésével különböző szűrővizsgálatokra, mérésekre. A szűrővizsgálatok eredményei jelzést adtak a szűréseken résztvevőknek. Voltak olyanok, akik részére javasolták, fontos, hogy egészségük megőrzése céljából orvoshoz forduljanak.

A fesztiválok során hallhattunk előadást a gyógyszerek hatékony, immunerősítő hatásáról. De hallhattunk előadást az ásványok varázslatos hatásáról, valamint Tóth Judit előadásában, „Mit együnk, mit ne együnk, hogy fittebbek legyünk?”. Ezek az előadások nagy érdeklődés mellett zajlottak. Tagjaink egészséges ételeket kóstolhattak.

Ismerkedésre, kapcsolatfelvételre, de szórakozásra



is lehetőséget nyújtottak ezek a mozgásélményekben gazdag fesztiválok. A színvonalas programok, érdekes előadások, a jó hangulat garantálta, hogy a résztvevők elégedetten, élményekkel telve térjenek haza.

Medveczki Aranka,
projektszervező,
az országos szövetség alelnöke

Partnertalálkozók

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége munkájának eredményeit annak a megszámlálhatatlanul sok önkéntes klubvezetőnek, megválasztott megyei tisztségviselőnek, klubtagjainknak köszönheti, akik önzetlenül tesznek egymásért, közösségeinkért. Sokan el se hiszik, valamennyien önkéntesek vagyunk.

Munkánk azonban nem nélkülözheti a partnereinkkel való együttműködést. Számos dolgot meg tudunk csinálni mi magunk. Ahhoz azonban, hogy tagjaink és általában az idősök jobb életminőségéhez járulhassunk hozzá, partnerekre van szükségünk.



Az Aktív Magyarországért Program keretében a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázati programunk egyik kifejezett célja volt a partnerkapcsolatok bővítése. Nem kis dologra vállalkoztunk! A kapcsolatok számát 60-70 partneri kapcsolattal kívántuk bővíteni. A kapcsolatok egy része a helyi, megyei szervezetek munkáját segíti, többségük országosan működő.

2025 novemberében több találkozót is szerveztünk, melyek célja a partnerek körének bővítése, a kapcsolat tartalmának egyeztetése volt.

November 3-án a megyei elnökök, a mozgásnagykövetek, az országos elnökség tagjai találkoztak a Szenior Örömtánc-oktatók Egyesületének (SZÖTE) képviselőivel. A két szervezetet bemutatták az elnökök, majd a SZÖTE területi képviselői és a területükhöz tartozó „Életet az éveknek” megyei elnökök kiscsoportokban elvonultak, hogy személyesen is megismerjék egymást, egymás munkamódszerét. A rendkívül hasznos megbeszélést követően került

sor az együttműködési megállapodás aláírására. Sokat várunk ettől az együttműködéstől. Egyrészt látjuk, hogy egyre több településen vesznek részt tagjaink örömtánc csoportokban. Fontos, hogy az oktatást, az örömtáncot képzett, hozzáértő, magukat folyamatosan továbbképző oktatók végezzék. A SZÖTE munkája, tagsága erre garanciát ad. Másrészt egyeztetettük, hogyan tudunk hozzájárulni egymás ismertségének növeléséhez. Harmadrészt összegezni fogjuk, milyen feltételek szükségesek ahhoz, hogy ez a mozgásforma az idősödők és idősök legszélesebb köréhez eljusson.

Pár nappal később ugyancsak Budapesten, a Hotel Benczúrban találkoztunk olyan szakértőkkel, akikről a partnerhálózat bővítését és új idősödő és idős-csoportok (pl. mozgássérültek) bevonását várjuk a mozgásprogramokba.

Budapesten, az Eötvös10-ben egy igazán nagyszabású partnertalálkozóra került sor. Folyamatosan keressük azokat a partnereket, akikkel együttműködve sikeresebbek lehetünk az idősök egészségének megőrzésében. Erre a feladatra tagjainkat is fel kell készítenünk. Az Egészségbizottság vetélkedőt szervezett, melyre nagy lelkesedéssel készültek tagjaink az egész ország területén. A nyertes csoportok vetélkedtek Budapesten.

Támogató partnerként vett részt az eseményen a Magyar Rákellenes Liga, dr. Mosolygó Éva háziorvos, a Természetesen Egészséges Kiállítók és Czérna Szabolcs táplálkozási szakértő. a DXN képviselője.

Az összefoglalót készítette:

Rauh Edit, ügyvezető igazgató



Ezüstgazdaság konferencia*

A konferencia időpontja: 2025. november 4. 09:30-16:00

A konferencia helyszíne: Benczúr Hotel (1068 Budapest, Benczúr u. 35.)



09:00-9:30 Regisztráció

09.30-09:40 Megnyitó: dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök köszöntője

09:40-10:00 Révész Máriusz államtitkár (Közigazgatási és Területfejlesztési Minisztérium- Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság) előadása

10:00-10:20 Monostori Judit, KSH Népeségügyi Kutatóintézet, tudományos főmunkatárs: Tovább a Pályán? Idősödő korosztályok a munkaerőpiacon

10:20-10:40 Rosta Miklós egyetemi docens, Corvinus Egyetem: Idősödésügyi kutatás és szakpolitikai ajánlás

10:40-11:00 Tileczky-Szokol Bianka, kiemelt partnerkapcsolati munkatárs, euJobs Kft.: Idősödő és idős munkavállalók - a munkaerőközvetítő tapasztalatai

11:00-11:20 szünet

11:20-11:40 Eszes Béla polgármester: Jánoshida – Tudatos Öregedés Program

11:40-12:00 Klemm Balázs vezérigazgató, Hotel & More Group: A Senior Turizmus fejlődése Európában, hazai jelentősége az elmúlt 5 évben

12:00-12:20 dr. Rékassy Balázs M.sc. orvos,

egészségügyi menedzser: Hazai egészségügy az idősellátás tükrében 2025

12:30-14:00 Ebéd

14:00-15:30 Ezüstgazdaság kerekasztal: Társadalmi erőforrásként tekintünk az idősekre?

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

Résztvevők:

Farnady Judit ügyvezető, Silver Age Factory Non-profit Kft

Eszes Béla polgármester, Jánoshida

Klemm Balázs vezérigazgató, Hotel & More Group

dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök, „Életet az éveknek” Klubszövetség

15:30-15:45 A konferencia lezárása - dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök, „Életet az éveknek” Klubszövetség



*Közreadjuk a konferencia programját és két írást, ami erről megjelent:

Az Ezüstgazdaság című konferencián részt vett a Pénzcentrum munkatársai. A konferenciát követően jelent meg a következő írás:

<https://www.penzcentrum.hu/nyugdij/20251104/igy-lesz-a-valsagbol-lehetoseg-ezek-az-idosek-lehetnek-az-uj-gazdasagi-irany-legnagyobb-nyertesei-1188080#>

Az InfoRádió munkatársa telefonos interjút készített a szövetség elnökével és több előadójával.

<https://mail.infostart.hu/gazdasag/2025/11/06/egyre-tovabb-dolgoznak-a-nyugdijasok-van-akinek-muszaj>



Partnertalálkozó az egészségünkért „Egészség – együtt könnyebb” országos vetélkedő

Nem kis izgalommal teltek azon klubtársaink napjai, akik az októberi vármegyei egészség-vetélkedő győzteseiként részt vettek november 27-én az országos megmérettetésen.

A fenti programra Budapesten, a Terézvárosi Kulturális Központban került sor, 12 vármegye nyugdíjas klubja által delegált 39 versenyző részvételével, akiket elkísérték a megyei egészségügyi bizottsági tagok és néhány lelkes szurkoló is. Megtiszteltetés volt számunkra, hogy néhány vármegyéből a megyei elnökök is részt vettek a rendezvényen.

A nagyon kellemes környezetben ügyvezető igazgató asszony mellett az egészségügyi bizottság elnöksége fogadta és bátorította a vetélkedőre érkezőket.

Kovács Erzsébet, az egészségügyi bizottság elnöke köszöntőjét követően Rauh Edit ügyvezető igazgató megnyitotta a vetélkedőt, átadva dr. Hegyesiné Orsós Éva üdvözlését és jókívánságait. Hangsúlyozta az egészségünk megtartása érdekében a szemléletformálás fontosságát, és ismereteink bővítésének szükségességét idősödő korban is.

A vetélkedő moderátori feladatait ellátó Béresné Szénási Ildikó elnökhelyettes miután ismertette a versenyszabályokat, kezdetét vette a vetélkedő a már ismert 5 témakörhöz kapcsolódó tesztlapok kitöltésével. Meglepően gyorsan, 5 és 16 perc között mind a 13 csapat kitöltött tesztlapjait, s elkezdhetette értékelni a 3 tagú zsűri, melynek elnöke Benkó Erzsébet, az egészségügyi bizottság titkára, tagjai, dr. Mosolygó Éva, a vetélkedő előkészítésében résztvevő és a bizottság munkáját segítő témafelelős háziorvos, és dr. Nagy Edit egészségügyi bizottság elnökhelyettese vett részt.

Amíg a zsűri dolgozott, a versenyzők és a vendégek érdeklődve hallgatták Czérna Szabolcs előadását, aki a ganoderma szakértője. A rendezvény sikeréhez olyan partnerek is hozzájárultak, mint a Magyar Rákellenes Liga és a Természetesen Egészségesen Kiállítók.

Ezt követően a zsűri elnöke ismertette az értékelés eredményét, melyet nem kis izgalommal vártunk.

A maximálisan elérhető pontszám 25 pont volt. A verseny az alábbiak szerint alakult:

2 csoport 21 pontot, 1 csoport 22 pontot, 1 csoport 23 pontot, 6 csoport 24 pontot, és 3 csoport a maximális 25 pontot ért el.

A továbbiakban a versenyszabályzat értelmében villámkérdések döntötték el a 3 helyezés sorrendiségét. Az ismert témakörökhöz kapcsolódó válaszokat 10 mp-en belül egyértelműen kellett megadni szóban. A csapatok felkészültségét mutatta, hogy szinte minden kérdésre azonnal helyes válasz született.

Már az extra kérdések következtek volna, amikor eldőlt a vetélkedő helyezési sorrendje.

I. helyezett: BEKÉS vármegye – Mezőkovácsházi Szivárvány Nyugdíjas Egyesület csapata

II. helyezett: FEJÉR vármegye – ER-ZSU SZÖTK

III. helyezett: HEVES vármegye – Örökzöld Nyugdíjas Klub Tiszanána



Gratulálunk a helyezést elért csapatoknak, akik értékes ajándékokat, az egészségmegőrzést szolgáló, természetes alapanyagból készült vitaminokat, antioxidánsokat tartalmazó termékeket (homoktövis prés-lé, Hetési tökmagolaj, feketeberkenye saláta öntet, gyümölcs tea, kulacs stb.) kaptak. A Magyar Rákellenes Liga felajánlásaként a helyezést elért klubtagok értékes könyvet is kaptak ajándékba.

A vetélkedő végén Rauh Edit ügyvezető igazgató asszonytól és Kovács Erzsébet egészségügyi bizottság elnökétől valamennyi versenyző oklevelet és a Természetesen Egészséges Kiállítók által adományozott ajándéksomagot vehetett át, megköszönve a felkészülést és a részvételt.

Igazgató asszony értékelésében elmondta, hogy az első alkalommal a mind megyei, mind az országos szinten szervezett vetélkedő nagyon sok klubtársunkat „megmozgatott”. Öröm volt a szervezők számára, hogy a vetélkedő során visszatükröződött a versenyző csapatoktól az a sok ismeretanyag, amelyet az 5 témakörhöz ajánlottak.

Az egészségügyi bizottság elnöke megköszönte a vetélkedő előkészítésében résztvevő elnökség és szakértők munkáját, a témakörök kidolgozását és minden segítséget, amely életre hívta és segítette ezt a programot. Köszönet az Országos Szövetség elnökségének, hogy támogatta a vetélkedő megvalósulását, Rauh Edit ügyvezető igazgatónak az egész programot végig kísérő segítő együttműködését, a megyei egészségügyi bizottsági tagoknak a vetélkedőhöz kapcsolódó munkáért, a megyei elnökök támogatásáért.

A jövőre nézve – kapcsolódva a 2025-ben elindított ismeretanyag szerzéshez – újabb területen szeretné megmutatni magát az Egészségügyi bizottság. A cél, hogy még jobban odafigyeljünk egészségünkre, kiegyensúlyozott étrenddel, több mozgással, kevesebb stresszel, a családdal, barátokkal történő több minőségi idő eltöltésével éljünk.

Az elmúlt években hangsúlyt kapott a KÉK ZÓNÁK felfedezése, amely bennünket arra motivál, hogy minél tudatosabban induljunk el, illetve haladjunk az aktív, egészségesebb és hosszabb élet felé vezető úton. Ehhez tervezzük a kapcsolódást.

Köszönjük az Aktív Magyarország Program támogatását.

Kovács Erzsébet,
az egészségügyi bizottság elnöke

MEGHÍVÓ

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” NYUGDÍJAS AMATŐR MŰVÉSZETI
EGYÜTTESEK ÉS SZÓLISTÁK

XVI. BALATONFÜREDI FESZTIVÁLJÁRA

2026. április 20-21-22-23. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: Balatonfüred ANNABELLA Hotel (Balatonfüred, Deák Ferenc u. 25.)

Szövetségünk kiemelt rendezvénye a balatonfüredi „Életet az Éveknek” Fesztivál, melyre 2026-ban 16. alkalommal kerül sor. A szállodát jól ismerjük, hiszen 16 év alatt 17. alkalommal szervezünk ide közösségépítő programot. **Ezúttal azonban a felújított Annabella Hotelben fogunk találkozni.**

A balatonfüredi fesztiválon sok produkcióval mutatkoznak be az amatőr művészek. **Élményekben** gazdag, vidám rendezvényre számíthatok 2026 **áprilisában** is. A program ideje alatt számos mozgásprogramot (gyaloglás, **örömtánc**, nordic walking, székjoga stb.), társasági eseményt is szervezünk. Lehetőség lesz kisvonatozni, sétahajózni, a zirci és herendi buszos kiránduláson részt venni, ismerkedni a zenés-táncos esten.

Művészeti kategóriák:

1. Szóló ének (népdal, nóta, operett, sanzon stb.)
2. Vers, próza, mesemondás
3. Hangszeres szólista, együttes
4. Népdalkör, énekkar, kórus
5. Tánccsoport (néptánc, moderntánc, szalontánc, hagyományőrző táncok stb.)
6. Színjátszás (jelenetek, kabarék stb.)

Műsoridő: egyéni szereplőknél 5 perc, csoportoknál 7 perc

Kérjük a fellépőket, a felkészítőket, hogy **úgy állítsák össze** a műsort, hogy a fenti időkeretbe beleférjenek! Ha letelik az időkeret, és nem fejezték be a műsorszámot, a szervezők le fogják **állítani** a műsorszámot. **Kérünk benneteket, ne hozzuk egymást kellemetlen helyzetbe!**

Nevezés módja: A jelentkezéseket **2026. január 26-ig** várjuk a nevezési lapon. Felhívjuk a figyelmet, hogy a csoportok és a szólisták részére külön nevezési lapon kell jelentkezni!

Kérjük, hogy a nevezési lapokat olvashatóan, pontosan, hiánytalanul töltsétek ki (produkció címe, műfaja, időtartama, technikai igény stb.)!! Minél előbb jelentkezettek, ne várjátok meg a határidő végét.

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik **3 éjszakát** a hotelben töltenek:

szólistáknak: 1500 Ft/fő csoportoknak: 2500 Ft/csoport

Azoknak, akik nem igénylik a szállodai szállásslolgáltatást, illetve nem tagjai az „Életet az éveknek” Klubszövetségnek:

szólistáknak: 2500 Ft/fő csoportoknak: 3000 Ft/csoport

Mind a nevezési díjat, mind a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően egy összegben kell befizetni a következő bankszámlaszámra:

OTP 11712004 20134440 00000000

A visszaigazolásokat 2026. február 11-ig minden jelentkező kézhez kapja. A nevezési és a szállodai **részvételi díjakat legkésőbb 2026. február 20-ig kell befizetni.** A megrendelt szolgáltatás kötbérmentes lemondására csak 2026. február 20-ig van lehetőség, utána a teljes összeget kötbéreként meg kell fizetni. Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy a befizetett díj visszatérítésére csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség. Visszafizetés esetén 5 000,-Ft kezelési költséget levonunk. Mindenki megfontoltan jelentkezzen.

A szállodában **félpanziós** ellátást kapunk (svédasztalos reggeli, vacsora)

Részvételi díj hároméjszakás foglalás esetén az „Életet az éveknek” klubtagoknak

4 nap/3 éjszaka 75.000 Ft/fő kétágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 103.000 Ft/fő egyágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 70.000 Ft/fő háromágyas szobában

Részvételi díj hároméjszakás foglalás esetén a nem az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozóknak

4 nap/3 éjszaka 77.000 Ft/fő kétágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 105.000 Ft/fő egyágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 72.000 Ft/fő háromágyas

A részvételi díj tartalmazza a szállást **félpanziós**

ellátással, uszoda és szauna használatot, belépést a szálloda saját strandjára, az Áfa-t és az Ifa-t. Nem tartalmazza a nevezési díjat, parkoló díját, a fakultatív programok költségét.

A parkolás díja:

- személyautó részére: 3 000 Ft/nap
- autóbusz részére: 9 000 Ft/éjszaka (ki- és beszállás idejére max. 15 perc ingyenes)

A parkolási díjat a helyszínen kell fizetnetek.

Ebéd: 4 000 Ft/fő/alkalom, az ebéd igényeket kérjük, a jelentkezéskor adjátok le.

A **fürdőköntös díja** a rendezvény idejére: 3 500 Ft/fő/alkalom.

A programban a következő fakultatív programok szerepelnek:

Előzetes jelentkezést igénylő programok

- Autóbuszos kirándulás Zirc: 2026. április 21-én és 22-én (ha van mind a két buszra elég jelentkező, min. 40 fő/busz). A kb. 5 órás kiránduláson megtekintjük a Bazilikát, Királytermet, Vöröstoronyt, Rendtörténeti kiállítást, Arborétumot, Műemlék-könyvtárat. A zirci apátság sör manufaktúráját is üzemeltet, az itt készült sörök megkóstolhatók az Apátsági Sörházban. (Palackos sör vásárlási lehetőség is biztosított). A csoportot hivatásos idegenvezető kalauzolja. A buszokat legalább 40 jelentkezése esetén tudjuk indítani!

Résztvételi díj: 12 000 Ft/fő (autóbusz költség, belépődíjak, idegenvezető). Nagyszámú jelentkezés esetén 2 autóbust indítunk, amennyiben a második buszra is lesz legalább 40-en jelentkeznek.

- **Autóbuszos kirándulás Herendre:** 2026. április 21-én és 22-én (ha van elég jelentkező mind a két buszra min. 40 fő/busz). Herend a művészi porcelánkészítés hazai fellegvára. Nem is oly rég csak kiválasztott kevesek pillanthattak be a csodálatos műalkotások születésének rejtelseibe, ma ezt bárki megteheti. A Porcelanium színvonalas programokkal várja látogatóit. Mozifilm, korongosok és festők mutatják be, hogyan lesz a porcelánmaszszából tündöklő porcelántárgy. Idegenvezetők kísérik a látogatókat a „kulisszák mögé” vezető úton. A világ legnagyobb Herendi műtárgygyűjteménye, a Porcelánművészeti Múzeum és a Herendi porcelán legszélesebb kínálatát nyújtó Viktória Márkabolt is Herenden található. A buszt legalább 40 fő jelentkezése esetén tudjuk indítani!

Résztvételi díj: 10 500 Ft/fő (autóbuzsköltség, belépő díj, idegenvezetés, kávé herendi csészében).

Helyszíni jelentkezést igénylő programok, lehetőségek

Kisvonaat igény szerint

- vasútállomástól — **Annabella Hotelbe** (bőrrönddel együtt) — 1500 Ft/fő

Annabella Hoteltől — vasútállomásra a rendezvény végén (bőrrönddel együtt) — 1500,-Ft/fő

Annabella Hotel — kikötő — 1 500 Ft/fő

Kikötő — Annabella Hotel — 1 500 Ft/fő — Városnéző oda-vissza jegy (Annabella — kikötő — később városnézés — Annabella) — 2 000 Ft/fő

Kisvonaat: Hinger Bea 06 20 2449791

- **1 órás sétahajózás és esti zenés sétahajózás.** A nagyon népszerű sétahajózás és zenés esti sétahajózás megvalósítását is tervezzük. Ehhez csak 2026. elején kapjuk meg a pontos ajánlatot a hajózási társaságtól. Amint erről részletes információt kapunk, külön jelezzük a fesztiválra jelentkezőknek.

Szállodában

- a szálloda uszodája, szaunája ingyenesen rendelkezésre áll azoknak, akik a szállodában legalább egy éjszakát eltöltenek (akik ezt a szolgáltatást igénybe kívánják venni, fürdőruháról gondoskodjanak);

- örömtánc, gyaloglás, székjóga, nordic walking (Bízunk benne, hogy az Aktív Magyarország Program a 2026-ban is támogatni fogja szövetségünket, s ez a mozgásprogramok megszervezéséhez hozzá fog járulni.);

- együttműködő partnereink bemutató kiállítása, termékeik árusítása stb.;

- ingyenes egészségügyi szűrések, mérések.

Még egyszer felhívjuk a figyelmeteket arra, hogy **az autóbuszos kirándulásokra előzetesen kell jelentkezni.** A kirándulások költségét a résztvételi díjjal együtt kell befizetni. A buszokat, az idegenvezetőket előzetesen meg kell rendelnünk. Akik nem jelentkeznek, azoknak a kiránduláson való részvételét nem tudjuk garantálni.

A rendezvény megszervezésére a mindenkor járványügyi előírások figyelembevételével kerül sor!

A rendezvény előtt egy hónappal megküldjük a részletes programot.

Jelentkezés e-mail cím:

eletetazeveknekfesztival@gmail.com

Információ: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége, 1068 Budapest, Benczúr u. 45. 4. em. tel.: 36 1 327 0118

www.eletetazeveknek.hu

Üdvözléttel:

Hegyesiné Orsós Éva elnök

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki a jelentkezési lapot!

Beküldési határidő: 2026. január 26.

eletetazeveknekfesztival@gmail.com

„Életet az éveknek” Klubszövetség, 1068 Budapest, Benczúr utca 45.

JELENTKEZÉSI / NEVEZÉSI LAP

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” XVI. MŰVÉSZETI FESZTIVÁLJÁRA

2026. április 20-21-22-23. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: Balatonfüred ANNABELLA Hotel (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)

SZÓLISTÁK, EGYÉNILEG ÉRKEZŐK RÉSZÉRE

Klubja neve:

Szólista/résztvevő neve:

Levelezési címe (irányítószámmal):

Telefonszáma: Email címe:

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

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Szükséges technika (asztal, szék, pendrive lejátszó, mikrofon, stb.):

Műsorszám időtartama (maximum 5 perc lehet!!!): perc

Szállás igény: szállást kérek: igen – nem (A megfelelő választ, kérjük, húzza alá!)

Szállást fő részére kérek:

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

.....db három ágyas szobát

A zirci autóbuzsosz kiránduláson (12 000,-Ft) fővel veszünk részt.

A herendi autóbuzsosz kiránduláson (10 500,-Ft) fővel veszünk részt.

A megnyitó napjánfő (4 000,-Ft/fő/alkalom) részére kérünk ebédet.

Egyéb kérés:

Dátum:

.....

aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki a jelentkezési lapot!

Beküldési határidő: 2026.január 26.

eletetazeveknekfesztival@gmail.com

„Életet az éveknek” Klubszövetség, 1068 Budapest, Benczúr utca 45.

JELENTKEZÉSI LAP

**az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” XVI. MŰVÉSZETI FESZTIVÁLJÁRA
2026. április 20-21-22-23. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)**

Helyszín: Balatonfüred ANNABELLA Hotel (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)

CSOPORTOS RÉSZTVEVŐK RÉSZÉRE

Klubja neve:

Művészeti csoport neve:

Klubja címe:

Csoportvezető neve:

Csoport/klubvezető levelezési címe:

Telefonszáma: Email címe:

Fellépők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Művészeti vezető, betanító (koreográfus, karvezető, stb.)

Kíséret típusa (élőzene, pendrive):

Szükséges technika (asztal, szék, pendrive lejátszó, mikrofon, stb.):

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

Műsorszám időtartama (maximum 8 perc lehet!!!): perc

Szállás igény: szállást kérek: igen — nem (A megfelelő választ, kérjük, húzza alá!)

Szállástfő részére kérek:

.....db egy ágyas szobát

.....db két ágyas szobát

.....db három ágyas szobát

A zirci autóbuszos kiránduláson (12 000,-Ft).....fővel veszünk részt.

Herendi kirándulás.....(10 500,-Ft).....fővel veszünk részt.

A megnyitó napjánfő (4 000,-Ft/fő/alkalom) részére kérünk ebédet.

Egyéb kérés:

Dátum:

.....

aláírás

Gyalogló Hírek

Közösségi mozgás, jó példák, közös eredmények

Örömmel számolunk be a Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány novemberi programjairól, amelyek ismét bebizonyították: az időskori közösségek ereje hatalmas, és a mozgás minden korosztály számára hozzáférhető és örömteli lehet.

Novemberi események – több mint száz résztvevővel

Ebben a hónapban két nagyobb regionális gyalogló rendezvényt tartottunk **Sásdon november 6-án**, és **Salgótarjánban november 13-án**. Mindkét helyszínen száz érdeklődőt meghaladó gyűlt össze. A résztvevők közösen gyalogoltak, beszélgettek és könnyen érthető, gyakorlatias előadásokat hallgattak az egészséges, aktív időskorról. A jó hangulat, a sok mosoly és az összefogás érzése jól mutatta: az időskori közösségekben óriási erő rejlik.

Januárban is több helyszínen készülünk programokkal. Kövessék felületeinket, hogy időben értesüljenek róla!

Megújult a MOSA YouTube-csatornája

Fontos mérföldkő számunkra, hogy a MOSA YouTube-csatornája megújult és friss tartalmakkal indult újra. A novemberi események rövid, hangulatos videóit már elérhetők és jól mutatják, milyen értéket teremt egy-egy közös gyalogló program.

A videók itt tekinthetők meg: <https://www.youtube.com/@MOSA-Alapitvany>

A közeljövőben további eseménybeszámolók, hasznos mozgásos tartalmak és inspiráló történetek is felkerülnek majd.

**Évzáró találkozó – a háttérmunka ereje**

Decemberben rendezzük meg a MOSA Gyalogló Klubhálózat országos évzáró szakmai találkozóját, ahol az Alapítvány munkatársai, szakmai partnereink és meghívott előadók közösen értékelik az évet, és megosztják tapasztalataikat. Ez az esemény fontos pillére annak, hogy a jövőben is magas színvonalon támogathassuk az időskorúakat segítő közösségeket és kezdeményezéseket.

Áldott, békés ünnepeket kívánunk!

Ahogy közelednek az év végi ünnepek, szeretettel kívánunk minden olvasónknak **nyugodt, örömteli karácsonyt és jó egészséget hozó új évet.**

Köszönjük az egész éves figyelmüket, támogatásukat és együttműködésüket.

Jövőre újra jelentkezünk friss hírekkel, programokkal és inspiráló történetekkel. Addig se feledjék: *egy kis gyaloglás minden nap csodát tud tenni – egészséges testben derűsebb lélek lakik.*

Üdvözlettel,

Monspart Sarolta

Egészséges Életmódért Alapítvány



 www.mosa.hu
 gyaloglo@mosa.hu
 MOSA Facebook csoport:
 Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata (OGYIK)

Kirándulás Tihanyba és Herendre

Október 14-én részt vettünk egy egynapos kiránduláson. Szép időben, sok szép látnivalót láttunk, egy nagyon jó társaságban. Örömmel osztjuk meg Veletek az élményinket.

a harkányi nyugdíjas csoport



Az időspolitika aktuális dilemmái Magyarországon...

**Szabó Tamás,
Rauh Edit
Bíróné Malustyik Brigitta tanulmánya**

Az időspolitika és idősellátás mint horizontális szociálpolitikai téma egyszerre érinti a nyugdíj, az egészségügy, a szociális ellátások és szolgáltatások, valamint egy sor egyéb szakpolitika rendszerét. Ezen holisztikus megközelítés jegyében vizsgálják a szerzők a magyarországi időspolitika jelenét – benne a különböző társadalmi és közpolitikai trendekkel –, és lehetőségeit. A tanulmány fontos kiindulópontja az Európai Uniónak a tagállamokra nézve korlátozott, de szakmai tekintetben mégis meghatározó befolyása (nyitott koordináció elve, Szociális Jogok Európai Pillére). A szerzők vizsgálják az előregedő társadalom magyarországi mértékét és paramétereit, a kapcsolódó közpolitikai környezet hatásait, valamint a helyi települési önkormányzatok szerepvállalását, különösen az időspolitikában is megjelenő önkormányzati joggyakorlatok fontosságát.

Az európai kontinens, és azon belül az Európai Unió lakossága évtizedek óta idősödik, amit jól láthatóan alátámasztanak nemcsak a különböző statisztikák, de az emberek hétköznapi percepciói, tapasztalatai is. A különböző népesedési statisztikák egyre aggasztóbb trendeket mutatnak különösen más kontinensekkel, makrorégiókkal történő összehasonlításban. A minap jelentette meg az EUROSTAT Demography of Europe – 2025 edition című kiadványát a témában. E szerint a 2004. január 1.–2024. január 1. időszakban az EU-s országokban a 80 év, valamint annál idősebbek aránya a népességen belül 3,8%-ról 6,1%-ra növekedett. Egyes tagállamok adatai különösen kiemelkednek az általános trendből, így Görögország, Lettország és Portugália. Ez a tendencia nem meglepő módon a 65 éven felettiek – mint számos európai uniós országban, így hazánkban a nyugdíjkorhatár – körében is érvényesül, 16,4%-ról 21,6%-ra emelkedett az érintettek aránya a 2004–2024 időszakban. Amíg az idősödő korfa egységesen kimutatható a közösség országaiban, addig a teljes népességszám alakulásában már jelentős differenciákat láthatunk – vannak tagállamok (különösen a fejlettebb Nyugat-, és Észak-Európában), ahol az idősödés mellett folyamatosan növekszik a lakosság, alapvetően köszönhetően a nemzetközi migrációs folyamatoknak, illetve vannak azok a 2004-ben majd azután csatlakozott (döntően posztkommunista) tagállamok, ahol évről évre kimutatható módon csökken a népesség. Magyarországon különösen aggasztó az elveszületések radikális csökkenéséből fakadó népességfogyás: a legutóbbi két népszámlálás (2022-ben és 2011-ben) között mintegy 333 ezer fővel csökkent az ország lakossága – ebből csak a halálozások száma 464 ezerrel haladták meg az élve születések számát a vizsgált időszakban, ezt a brutális mértékű

csökkenést tompította a 131 ezer fős többségében a környező országokból érkező nemzetközi bevándorlási többlet.

Nyilvánvaló, hogy az idősödő korfa társadalmi és gazdasági hatásaira leginkább a központi kormányzat – együttműködve a nemzeti törvényhozással – képes reflektálni az országos szintű jogalkotás és költségvetés eszközeivel, legyen az nyugdíjkorhatáremelés, az idősgondozásra fordított források növelése-racionalizálása, az idősek tovább foglalkoztatásának általános vagy speciális ágazati megoldásai (nyugdíjasszövetkezetek; ágazati beavatkozások hiányszakmáknál – házi orvosok, pedagógusok stb.).

Ugyanakkor az Alaptörvény meglehetősen szűkszavú, valamint az irányadó szociális törvény 2022 végi módosítása a kodifikáció szintjén úgy tűnik bizonyos tekintetben leértékelte az állam szerepét a gondoskodás és a szociálpolitika területén, miközben a magyar társadalom – illeszkedve az európai trendbe – jelentős mértékben idősödik az idestova fél évszázada tartó népességcsökkenés mellett. Az Európai Unió tiszteletben tartva a tagállamok önálló közpolitikai szabályozó, végrehajtó-működtető kompetenciáit a szociálpolitika és azon belül az idősellátásban, de igyekszik a maga módján segítséget és iránymutatást adni – ebbe a törekvésbe illeszkedik a nyitott koordináció (OMC), valamint a 2017-ben elfogadott Szociális Jogok Európai Pillére. Az egymással nem feltétlenül korreláló irányok mellett hiányzik az egységes és holisztikus megközelítés a magyarországi időspolitikában – sőt, egységes közpolitikáról nem is nagyon beszélhetünk szakmai kezdeményezések, koncepciók, valamint bizonyos koordinációs fórumok (pl. Időügyi Tanács) tevékenységén túlmenően az ágazati logika és az abból fakadó széttagoltság a jellemző. Ebben a közpolitikai tekintetben nem egyértelmű, sőt koncepcionálisan szétartó környezetben működik a magyarországi idősellátás, amely szereplői (intézmények, munkatársak) dacolva a nehézségekkel fejtik ki társadalmilag rendkívül fontos tevékenységüket.

Miközben egyre kiterjedtebb a közszeletoron túli szereplők (egyházi, civil és forprofit fenntartású intézmények) térnyerése az idősellátásban, továbbra is kiemelkedő a települési önkormányzatok stratégiai- operatív döntéshozó, végrehajtó és korrekciós szerepvállalása a magyarországi időspolitikában.

A teljes tanulmány honlapunkon, a Szervezeti élet rovatban olvasható <https://www.eletetazeveknek.hu/a-szervezeti-élet-modszertana>

Mozgásnagykövetek képzése

A mozgásnagykövetek és a sportbizottság tagjai részére november 26-án szervezett képzésen meghívott vendégünk Fidel-Mészáros Zsuzsanna a Magyar Szabadidősport Szövetség munkatársa ismertette a 2025-ben megvalósult programokat:

- A Mozgásélmény senioroknak programot, mely ingyenesen, regisztráció nélkül elérhető online program, a Szövetség nyitóoldalán elérhető, minden tudnivalóval együtt.
- Ajánljuk e program igénybevételét mindenkinek, mely az Aktív Mozgásélmény Hálózat weboldalán, közösségi terekben, intézményekben a regisztrációt követően elérhetővé válik, és közösen tornázhatnak, mozoghatnak a klubtagjaink.
- Népszerű programok voltak még ebben az évben a Szépkorúak Sportfesztiválja, a Családi mozgásfesztivál, a Világ Gyalogló (Hó)Napja, mely programra a Szövetség 20 klubja regisztrált. A Tevékeny időskor konferenciát októberben rendezték senior klubvezetők, egyesületi vezetők, programszervezők és vezetők részére.

Ezek a felsorolt programok a mi klubtagjaink között is népszerűek.

A MASPORT 2026. évi tervezett programjai:

Mozgásélmény senioroknak folyamatosan online elérhető egyéneknek www.masport.hu oldalon.

- Kihívás napja – 2026. május 27.
- Szépkorúak Sportfesztiválja – 2026. június 10.
- Családi Mozgásfesztivál – 2026. szeptember 6.
- Világ Gyalogló (Hó)Nap – 2026. október

- Nordig Wolking programok
- Tevékeny időskor konferencia – 2026. október 14.

A résztvevők értékelték a bizottság 2025. évi munkáját. Sok feladat hárult ebben az évben a bizottság tagjaira, akik elsősorban a saját megyékben a rájuk háruló feladatokat végezték, ehhez nyújtottak segítséget, majd ezt követően, ha a program nem ütközött, segítették a sportbizottság munkáját.

A következő év sem ígérkezik könnyűnek. Továbbra is kiemelt szerepet szán a Szövetség a Mozcásnagykövetek és a sportbizottság tagjainak. Ahhoz, hogy eredményesen tudjunk a programok megvalósításában részt venni, szükség van a mozgásnagykövetek és a sportbizottság tagjainak aktivitására, együttműködésükre. Ehhez kívánok, erőt, egészséget, kitartást!

Döntés született a 2026. évi országos programok megrendezésének tervezett időpontjairól:

- 2026. május 28. Tízpróba-verseny – Budapest
- 2026. szeptember 17. Kártyaverseny – Budapest
- 2026. október 29. Tekeverseny – Budapest
- 2026. november 26. Sakkverseny – Budapest

Kiemelt feladat 2026-ban a gyaloglóklubok aktívabbá tétele.

Köszönöm a bizottság munkáját segítő közreműködését, segítségét, munkáját!

Szeretetteljes Karácsonyi Ünnepeket, boldog Új Évet és jó egészséget kívánok!

Medveczki Aranka
a sport és szabadidő bizottság elnöke

Országos sakkbajnokság

A Magyar Sakkszövetség Székházában, Budapesten zajlott november 25-én a nyugdíjasklubok XX. női egyéni és férfi egyéni és csapat országos sakkbajnoksága.

A résztvevőket Sipos István, a Sakkszövetség főtitkára köszöntötte. A versenyt Czingler Sándor a Sportbizottság volt elnöke vezette. Köszönjük, hogy vállalta a verseny levezénylését!

27 versenyző vett részt a versenyen, ebből 4 nő versenyző, 5 csapat részvételével zajlott a verseny. A sakkverseny női egyéni győztese Katusak Judit, a Sakklovagok Belvárosi Nyugdíjas Klub csapatából. Második helyezett Nagy Ferencné, harmadik Gerecs Gabriella az ER-ZSU SZÖTK tagjai.

Férfi egyéniben I. helyezést ért el Oberfrank István, második Kiss Gábor, harmadik Horváth László, mindhárman a Sakklovagok Belvárosi Nyugdíjas Klub I. csapat tagjai.

Férfi csapatversenyben I. helyezést a Sakklovagok Belvárosi Nyugdíjas Klub, II. helyezést a Nyíregyháza-Sóstóhegyi Nyugdíjas Klub, a III. helyezést az Aranykor Idősek Klubja Salgótarján csapata érte el.

A verseny 7 forduló svájci rendszerben, a RAPID játékszabályok szerint, jó hangulatban zajlott.

Medveczki Aranka

MOZDULJ!" – úszóverseny Probojáczné Túri Éva emlékére

A kecskeméti nyugdíjas szövetség november 11-én a Kecskeméti Fürdőben rendezte meg a 37. „MOZDULJ!” sportvetélkedőt, amelyet immár hagyományosan Probojáczné Túri Éva emlékére hívunk életre.

A megmérettetésre öt korcsoportban összesen 54 versenyző nevezett, köztük vendégként a városföldi Napsugár Nyugdíjasklub lelkes tagjai is. A résztvevőket János István **önkormányzati** képviselő köszöntötte, biztatva mindenkit az eredményes és örömteli versenyzésre. Megható érzés volt, hogy a sorozat névadójának, Probojáczné Túri Évának a lánya és férje is segített szervezésben, és e közöségben köszönthették Probojác Mikióst 90. születésnapja alkalmából.

A versenyzők **50 métert úsztak** mellúszásban, tetszőleges stílusban, a medence partján pedig több mint ötvenfős szurkolótábor buzdította őket hatalmas lelkesedéssel.

Arany, ezüst és bronzérmeseink:

Nők

60–64 évesek:

1. Kovácsné Kerepesi Márta (Széktói Nyugiklub) – 1:12
2. Földvári Gyuláné (Repülők és Rendvédelmiek Bajtársi Közössége) – 1:32

65–69 évesek:

1. Kovács Lászlóné (Hello60 Nyugdíjasklub) – 1:13
2. Magyar Istvánné (Hunyadivárosi Nyugdíjasklub) – 1:14
2. Móczárné Nagy Márta – 1:14
3. Sike Andrásné (Kápolna utcai nyugdíjasklubok) – 1:22

70–74 évesek:

1. Both Krisztina (Nyugdíjas Könyvbarátok Klubja) – 0:56
2. Kolozsi Mária (Örök Ifjak Klub) – 1:15
3. Kiss Imréné (Kápolna utcai nyugdíjasklubok) – 1:16

75–79 évesek:

1. Bartha Ildikó (Nyugdíjas Pedagógus Természetjárók Egyesülete) – 1:21
2. Marincsák Ferencné (Műkertvárosi Nyugdíjasklub) – 1:23
3. Balogh Lászlóné (Széktói Nyugiklub) – 1:24
3. Szabóné Balázsik Ilona (Hunyadivárosi Nyugdíjasklub) – 1:24

80 év felett:

1. Gudricza Sándorné (Nyugdíjas Pedagógus Természetjárók Egyesülete) – 2:34

Férfiak

60–64 évesek:

1. Acsai László (Repülők és Rendvédelmiek Bajtársi Közössége) – 1:02
2. Pajkó György (Rendőrségi Nyugdíjasok BKM Egyesülete) – 1:12
3. Muha József (Magyar Veterán Repülők Szövetsége Kecskeméti Tagszervezete) – 1:17

65–69 évesek:

1. Hornyák Zoltán (Nyugdíjas Pedagógusok Klubja Egyesület) – 0:52
2. Terbe Ákos (Kecskeméti Pénzügyőr Klub) – 0:55
3. Gregor György (Rendőrségi Nyugdíjasok BKM Egyesülete) – 1:18

70–74 évesek:

1. Gubcsó László (Magyar Veterán Repülők Szövetsége Kecskeméti Tagszervezete) – 1:05
2. Magyar István (Hunyadivárosi Nyugdíjasklub) – 1:07
3. Szórád Tibor (Nyugdíjas Könyvbarátok Klubja) – 1:56

75–79 évesek:

1. Kovács Sándor (Széktói Nyugiklub) – 1:09
2. Ónodi László – 1:15
3. Pintér Sándor (Magyar Veterán Repülők Szövetsége Kecskeméti Tagszervezete) – 1:16
4. Héjjas Albert (Hírös Város Klub) – 1:16

80 év felett:

1. Dr. Fonyódi Lajos (Senior Klub) – 1:08
2. Márkus Emil (Magyar Veterán Repülők Szövetsége Kecskeméti Tagszervezete) – 1:12
3. Kis Miklós (Hunyadivárosi Nyugdíjasklub) – 1:18

Szívből gratulálunk minden érmesnek és résztvevőnek! Köszönjük, hogy példát mutattak kitartásból, sportosságból és közösségi szellemből! A „MOZDULJ!” vetélkedősorozat méltón bizonyítja, hogy a mozgás, a barátság és az összetartás kortalan értékek.

Herczeg László

Bács-Kiskun vármegye

Szabadidő és Sport felelőse

Az Országos Kulturális Bizottság novemberi programjai

Az Országos Kulturális Bizottság november 6-án tartotta a hagyományos Mesterkurzus – Különböző tájegységek népdalai interaktív előadás és dal-tanulás című programját.

A rendezvényre 10 vármegyéből és Budapestről érkeztek népdalokat oktató és népdalokat kedvelő nyugdíjas társaink szép számmal. A jelen lévők megismerkedhettek Rábaköz nevezetességeivel, régmúlt mesterségeikkel, népművészetével és nem utolsósorban a rábaközi dalokkal.

A vetítőképes előadást, daltanítást Kovács Edit, az Országos Kulturális Bizottság tagja vezette a Csornai Írisz Dalkör közreműködésével. Valamennyien kékfestő viseletben jelentek meg.

Köszönjük ezt a rendkívül színvonalas előadást, daltanítást kedves Ditke!

Hangszeresek, szólisták, kiscsoportos énekesek Országos Találkozóját is november havában rendeztük meg. A 10 vármegyéből és Budapestről érkező fellépők és kísérőik megtöltötték a KULT7 színháztermét. A zenei skála sokszínű volt. Fel-

csendültek a szebbnél szebb népdalok, megzenésített versek, magyar nóták, retró-slágerrek, country dalok, operett részletek. Mindenki a találkozónak megfelelően, igényes fellépő ruhában, viseletben mutatta be produkcióját.

A műsor elején vehették át oklevelüket azok a nyugdíjas társaink, akik a 2025 Tavasz-nyár című online Fotópályázatra beküldték fotóikat. Ők 36-an voltak. Minden fellépőnek, fotósnak gratulálunk, és további sikereket kívánunk!

Karácsonyköszöntő műsorunkra „Itt van a szép, víg karácsony...” várjuk szeretettel tagjainkat december 8-án 10 órai kezdéssel Budapesten, az angyal földi József Attila Művelődési Központba.

Minden kedves nyugdíjas társunknak köszönjük egész évi segítő, aktív munkáját!

Istentől áldott, békés karácsonyi ünnepeket kívánunk!

Szecsódi Józsefné,

az Országos Kulturális Bizottság elnöke

Nyugdíjas vers- és prózaírók találkozója Ajkán

Az „ÉÉ” Veszprém Vármegyei Egyesülete november 14-én az Ajka-Tósokberéndi Községi Házba hívta fellépőként és nézőként azokat a tagjait, akik szeretik a verset, prózát.

Nagy létszámú érdeklődő közönség gyűlt össze, hogy meghallgassák annak a tíz előadónak a versét és próza alkotását, akik vállalkoztak ezek megírására. Változatos, nagyszerű előadásokat, versebe öntött történeteket és életeket hallhattak a résztvevők, így remek hangulatban telt el ez az irodalmi délelőtt. Az alkotók emléklapot kaptak, amelyet a Veszprém vármegyei Egyesület elnöke, Téczy Béla adott át. A szervező, a Hagyományörző Regős Nyugdíjas Klub jóvoltából kedves vendéglátással, beszélgetéssel zárult a program.

Aleva István

Szépkorúak fesztiválja

Az „Élet az éveknek” Borsod vármegyei szervezete november 14-én megrendezte Szépkorúak fesztiválját. A klubok nagyon sokszínű programmal készültek. A szép vers, a retró-dal, operett, tánc, a humor, a vicces jelenet sokfélesége szórakoztatta a közönséget.

A résztvevő klubok:

- Berente Rozmaring Dalkör: magyar nóta, operett;
- Felsővadász Kéknefelejcs Nyugdíjas Klub: tánc;
- Meszegyi Boldogasszony Papucs Nótakör: vers, katonadalok;
- Mezőkeresztes Jóbarátok Nyugdíjas Klub: dalcso-
kor, tánc, vidám jelenet;
- Miskolc Mosoly Országos Kulturális Egyesület: vers,
tánc, magyar nóta, humoros jelenet;
- Miskolc Mozgássérültek és Barátaik Városi Egye-
sület: szeretet blokk, mese;

- Miskolci Senor-a Varieté: tánc;
- Miskolc Vasas Nyugdíjas Klub: tánc;
- Nagycséc Vídámság Nyugdíjas Klub: táncdal;
- Sajószöged Búzavirág Népdal kör: autentikus ci-
gánydalok;
- Sajóvári Nyugdíjas Klub: vers;
- Tibolddaróc Ezüstenyő Idősek Klubja: vers, vi-
dám jelenet, ének.

A szünetben zsíros kenyeret és ásványvizet fogyasztottak a jelenlévők.

Nagyon jó hangulatban telt a nap. A végén közösen, harmonika kísérettel elénekeltük a Szeressük egymást gyerekek című örökzöld dalt, és jövőre találkozunk köszönéssel váltunk el.

Novella Istvánné

A Kulturális Bizottság idén is meghirdette az online fotó-pályázatot a klubok és a tagok között. Az idei téma a tavasz és a nyár volt.

Közel 70 pályamű érkezett az augusztus közepe beküldési határidőre. A képek pazar kaleidoszkóppá álltak össze, melyben felsorakozott a természet számos különlegessége, érdekessége és szépsége.

Egy pályázó 2 képet küldhetett, sokan ezt ügyesen kihasználva egy tavaszi és egy nyári képet párosítottak egymáshoz. Bemutatkozott a tavasz még komor arca mellett a nyár minden pompája. Több pályázó a klubjuk tavaszi és nyári kirándulásairól készült képekkel jelentkezett, amiben a tavaszi fázós arcok párjaként már a nyár mosolya mutatta az ellentétet.

Sokan olyan természeti, erdei-, réti-, parkbéli pillanatokat örökítettek meg, mely mindenki számára igazi esztétikai élményt nyújt. A képek többsége mind tartamilag — témáját és beállítását tekintve —, mind fototechnikailag is kiváló szintet képviselt. Így azután szinte lehetetlennek tűnt kiválasztani a sok-sok remekmű közül a legjobbakat. A hosszas értékelés után végül 5 pályázó képeit értékelte a zsűri fődíjra, de mindenki elismerő oklevélben részesült.

A kiértékelésre és az oklevelek átadására november 21-én került sor a KULT7-ben. Akik nem tudtak személyesen eljönni, azok a megyei kulturális bizottsági tagon keresztül kapják meg az oklevelüket.

A Kulturális Bizottság nevében köszönöm minden pályázónak a részvételt, és minden klubvezetőnek a segítséget a mozgósítás és a beküldések terén.

Hasonló vagy még aktívabb szereplést kívánok a majdani 2026-os kiírásban!

Díjazottak

A következők kaptak I. díjat:

Kovács H. Katalin Vas vármegye — Szentgotthárd

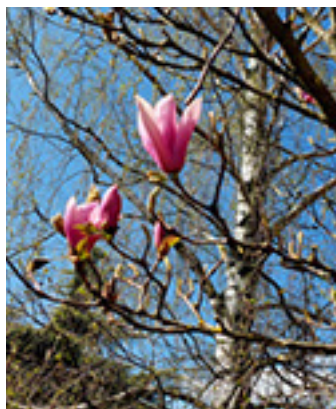
Miklósné Mersich Katalin — Komárom-Esztergom vármegye, Epöl

Szijártó Gáborné — Győr-Sopron-Moson vármegye, Győr-Gyárvaros

Online fotó- pályázat '2025



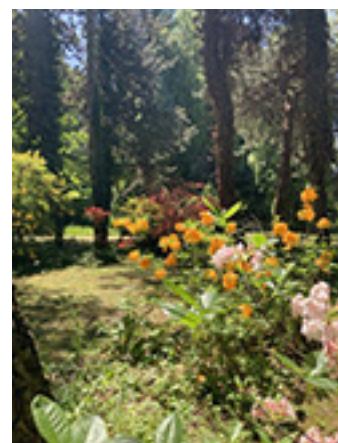
Kovács H. Katalin fotói



Zsalku Bauer Judit fotói



Szijártó Gáborné fotói



Miklósné Mersich Katalin fotói



Túri László fotói

Túri László — Győr-Sopron-Moson vármegye, Csorna-Csínye

Zsalku Bauer Judit — Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye, Sajókeresztúr

A többi pályázó II. és III. díjas elismerésben részesült.

Remes Ferenc témafelelős
Kulturális bizottsági tag

„Somogyország” fővárosában jártunk

A Veresegyházi Kistérség Önkormányzatainak Többcélú Társulása keretében működő Idősügyi Tanács október 16-án csapatépítő kiránduláson vett részt. Hagyományosan a sportkör kényelmes autóbusszával utaztunk, három polgármester – Cserháti Ferenc, Mráz István, Pintér Lajos – és a veresegyházi jegyző asszony, dr. Kiss Béláné tisztelt meg bennünket a részvételével. Kora reggel indultunk a Polgármesteri Hivatal parkolójából, első megállóhelyünk a tavaly decemberben átadott Szántódpusztai Majorság (kastély + magtár + park) volt, ahol a skanzen és a látogatóközpont kiállításait tárlatvezetővel jártuk végig.

A Csiky Gergely Színházban Varga Kata jegyiroda-vezető várt bennünket, aki a színház „őstörténetéről” és a jelen kőépület 70. évéről részletesen mesélt. Bejártuk a színház minden zeg-zugát, az emeletektől a színpad alatti „süllyesztőig” bezárólag. A műszaki igazgatótól még a forgószínpad működését és a különleges technikai megoldásokat is megtudtuk.

A belvárosi séta a színház főbejáratánál kezdődött, a Tourinform iroda vezetője, Bocska Ágnes még a színház életéről, neves színészekről történeteket mesélt. Előző nap volt a 70. évfordulás ünnepe, melyen Molnár Piroska és Pogány Judit is vendég volt. A mesélős-sztorizós séta során megismerkedtünk a város több nevezetes épületével, stílusokkal, a szökökutakkal, különleges szobrokkal, az itt élő vagy ide kötődő híres emberekkel. Ízelítőt kaptunk a város hangulatából. Megtudtuk, hogy az Esterházy híd idén elnyerte az Év Hídja díjat. Ez a ferdekábeles és feszített-függesztett híd a belvárost köti össze a Donner városrészrel. A Kaposvár várossá fejlődésében jelentős szerepet játszó Esterházy családról elnevezett hidat 9 feszítő ív tartja, ez arra a kilenc családra emlékeztet, akiknek az Esterházyak elsőként adtak letelepedési engedélyt az épülő Kaposváron.

A Fő utcai sétán Rippl-Rónairól szóló történeteket hallottunk, szobrokat és azok alkotóit ismertük meg (Gera Katalin, Weeber Klára, Bors István stb.), Csokonai, Ady Endre, Juan Gyenes és más hírességek helyi kötődéseiről is mesélt Ági. A Kossuth tér volt a sétánk vége, ahol a Nagyboldogasszony-székesegyházról és a Városházáról is beszélt búcsúzóul. A székesegyházban a sekrestyés-történész volt az idegenvezetőnk, majd a Városházán a kommunikációs-kulturális referens a mesélő házigazdánk. A patinás Díszteremben az egyik alpolgármester kalauzolt, és a polgármester is köszöntött bennünket. A különleges berendezés, az érdekes történetek, a Gugyuló Jézus-szobor és a Róth Miksa alkotta üvegablakok kápráztattak el bennünket. A késői ebédet a szomszédos Trattoria étteremben költöttük el, majd hazaindultunk az autóbusszal.

Szívem szerint bevettém volna a programba a Róma-hegyi Rippl-villát, de az a plusz 3 óra már sehogyan nem fért volna bele az egynapos kirándulásba. A legzöldebb vármegyeszékhely látogatása során – sok más mellett – kihagyhatatlan, de mégis kimaradt a Deseta-tó körüli séta a faszobrokkal. A Fekete István Látogatóközpont mindenképpen különleges látvány, amit szívesen ajánlok mindazoknak figyelmébe, akik „Somogyország” fővárosába látogatnak. Itt minden a természetről szól. Az épületben kiállítás és programok várják a látogatókat, a tavon elektromos kishajó közlekedik. Akik több napot is eltöltenének itt, a város 15-20 km-es körzetében nagyon sok különleges látnivalót találnak: a Szennai Skanzen, a Zselici Csillagpark, a Bőszénfai Szarvas farm, a Kassai-völgy, ahol a világhírű lovas íjász Kassai Lajos él és dolgozik. Várdán a Szász Endre Kastélmúzeumban a művész felesége mutatja be a hagyatékot, és sorolhatnám, de azt gondolom, elég ennyi is, hogy a beszámoló olvasói kedvet kapjanak egy somogyi kiránduláshoz.

Pallag Katalin

Évfordulót ünnepeltek

A Lenti Civil Nyugdíjas Klub november 24-én ünnepelte megalakulásának 15. évfordulóját. A 2010-es alakulásakor a klubnak 25 tagja volt, a jelenlegi létszám 44. A klub nagyon aktív életet él, az évi általában 15 saját program mellett részt veszünk a város, az intézmények, a zalai szövetség és a térségi klubok rendezvényein is. Az ünneplő klubot köszöntötte dr. Kocsis Gyula a Nyugdíjasok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség elnök-helyettese, a Zalai Szervezet elnöke, Horváth László Lenti Város polgármestere, valamint a térségben működő Bázakerettyei, Csesztregi, Csömödéri és Lovászi klub tagjai is. Emléklappal köszöntöttük támogatóinkat és tagjainkat.

A rendezvényre klubtagjaink mellett a Lenti Általános Iskola és Gimnázium Arany János Tagintézményének tagjai készültek ünnepi műsorral. Az ünnepség folytatásaként tartott fogadáson Gáspár Livia Lenti Város Idősügyi Tanácsának elnöke mondott pohárköszöntőt.



185 évnyi szeretet

Rendhagyó születésnapot ünnepeltünk a klubban

Nagy napra ébredt a VI. Kerületi Idősek Klubja közössége! Bár nálunk minden hónap utolsó csütörtöke az ünneplésé – ekkor tartjuk a születésnaposok és névnaposok köszöntését. A mostani alkalom egészen különleges volt. Két drága klubtagunkat ünnepeltük egyszerre, akik összesen 185 évet tudhatnak maguk mögött. Egyik klubtagunk a tiszteletreméltó 95., míg a másik a 90. életévét töltötte be.

Tudtuk, hogy ezt nem lehet a szokásos módon megülni, ezért igazán megadtuk a módját! Egy hatalmas, 100 szeletes csokoládétorta várta az ünneplőket, ami éppolyan édessé tette a délutánt, mint amilyen kedvesek számunkra az ünnepeltek.



Különleges vendégünk is volt: az önkormányzat alpolgármestere személyesen látogatott el hozzánk, hogy átadja jókívánságait. A meghitt hangulatot a klubtársak tették teljessé, akik szívhez szóló születésnapi versekkel kedveskedtek társaiknak. A terem lufik díszítették, a jó hangulat pedig garantált volt. A klub munkatársainak a célja az volt, hogy a hagyományos havi ünneplés keretein túl egy igazán felejthetetlen emléket adjanak a két ünnepeltnek, ami maradéktalanul sikerült.

Kozmáné Kosztolányi Tímea
VI. kerületi Idősek Klubja klubvezetője

**Készítse fel hallását az ünnepi családi
összejövetelekre!**
**Mi gondoskodunk róla, hogy az ünnep minden
pillanatát tisztán és örömmel hallhassa.**

Mire számíthatok a Geers Halláscentrumokban?

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

**ÉN MÁR
FELKÉSZÜLTEM
AZ
ÜNNEPEKRE!**



**Most minden decemberben jelentkező ÚJ ügyfelünk
egy BWT vízszűrő kanocsót kap ajándékba!***

Jelentkezzen még ma: ☎ 06 80 182 182

Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon: www.geers.hu

Geers

Márton nap Petőházán

A közösségi ház november 11-én ismét megszervezte a Márton napi mulatságot Petőháza apraja-nagyjának. Míg a közösségi házban zajlott a program – a különböző népcsoportok táncainak bemutatása –, azalatt a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjai közül a férfiak forralt bort és teát készítettek. A hölgyek a tóparton zsíros kenyeret kentek, amelyekre különböző feltétek kerültek, lilahagyma, paprika vagy snidling, azzal várva a lámpás felvonulókat.

Fél 7-kor csillantak meg az első fények, és végeláthatatlan sor hömpölygött utánuk. Végül a tónál közel száz ember gyűlt össze, így aztán gyorsan fogytak a finomságok. Zenei aláfestést is biztosított a horgászegyesület, miközben az ismerősök beszélgettek, a gyerekek, pedig gyorsan feltalálták magukat, élvezték a szabadságot.

Így telt el a petőházi Márton nap.

Kissné Horváth Júlia



Látjátok, ilyen is van...

A táci Nyugdíjasok Egyesület asszonyai összegyűjték fejüket és egy nagyszerű ötletük támadt. Ünnepeljük meg, kényeztessük el férfiúinkat november 19-én a Nemzetközi férfinap alkalmából. Mert ugye az nem járja, hogy mi nők többen vagyunk a klubban, mint férfitagjaink, és ennek ellenére ők, a nőnap alkalmából, nagyszabású műsorral, zenével, tánccal és ráadásul még a saját főztjükkel vendégelnek meg minket, asszonyokat. Persze nekünk ez a figyelmesség nagyon jólesik, ekkor hangsúlyosan kimondják, mennyire fontosak vagyunk az életükben, bókolnak, kedveskednek, versben elmondják előnyeinket, szeszélyeinket. Ezt viszonzni kell – szolt az elhatározásuk.



Egyszóval megtörtént a női döntés. Ha hiszik, ha nem, mi férfiak semmit nem tudtunk meg az előkészületekről. Máig is talány, hogyan tudtak titkot tartani, hogyan tudták magukban tartani a dolgot. Leplezték magukat az énekkari, táncos próbákkal, amikor olykor sejtelmes mosollyal eltűntek egy-egy órára otthonról. Sejtésünk csak akkor keletkezett, amikor meghívót kaptunk egy délutáni találkozóra a helyi Panzió éttermébe, ahol is terített asztalok és mosolygós arcú asszonyaink fogadtak bennünket. Volt is meglepetés, szájtátás. Azt sem tudtuk hirtelen, mit is szóljunk. Hanem aztán volt is kényeztetés. Szavaltak, énekeltek, táncoltak nekünk, kínáltak bennünket édessel, sóssal. Hoztak kedvükre való itókákat, söröket, borokat és finom házi pálinkákat is. Az étel pedig friss házi vágásból készített sültkolbász, mustár, kenyér volt. Tudták, hogy a férfit a gazdagon rakott, asztalra kerülő finom ételekkel, italokkal lehet kényeztetni.

A meglepetés elérte célját, a kényeztetést örömmel fogadtuk, gyengédséggel, tánccal köszöntük meg kedvességüket. Erzsébet nap lévén névnaposainkat pedig sok szeretettel megköszöntöttük.

A férfiúi élményeinket összefoglalta:

Gombai Károly tagtársunk

A mohácsi „Holdfény” Nyugdíjas Klub benevezett a Magyar Szabadidősport Szövetség által 2024. októberre meghirdetett Világ Gyalogló /HÓ/Nap- jára. Az eseményre október 8-án került sor Mohácson, a Duna mentén. A Sokac-révnél gyülekeztünk, majd regisztráció után – ki bottal, ki anélkül – elindultunk. A gyalogláson 26-an vettek részt ragyogó napsütésben, jó kedvvel ment a csapat 10 kilométert. Utközben mosdó szünetet, pihenőt tartottunk a város egy nevezetes épülete, a Selyemgyár udvarán. Majd a töltésen végighaladva elértük a célnak kitűzött Cigány-zátonyt. Gyönyörködhattunk az őszi színeiben, a Duna még mindig magas vízállásában. Visszatérve a kiindulási pontra, kellemesen elfáradva állapítottuk meg, jól esett mindenkinek a gyaloglás és megismételhető!

Bertáné Heinek Ágnes



A Győrsági Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület kirándulása

A Győrsági Faluhelyről indultunk el a várva várt kirándulásunkra szeptember 25-én. Autóbuszunk Fejér vármegye felé vette útját, első állomásunk Dinnyés volt. Ez a település állít emléket a ma már csak romokban létező középkori magyar váraknak. Ezután megtekintettük a 2019-ben megépült Skanzen, majd a parkot körülölelő Szentek Falát.

Következő úti célunk Kápolnásnyék volt, itt a település nagy szülötte, Vörösmarty Mihály Emlékházát látogattuk meg. E helyen 1950 óta ismerhetik meg a látogatók a Szózat költőjének életét és műveit. Kirándulásunk következő állomása Gárdony, ahol Gárdonyi Géza szülői házát csodáltuk meg. Az idegenvezető sok érdekes információt osztott meg velünk az író életéről, munkásságáról, bemutatta Gárdonyi Géza személyes tárgyait, dokumentumait. Az Emlékház falán Fejér vármegye valaha élt íróinak, költőinek, képzőművészeinek domborműveit néztük meg. Az épülettől nem messze épült meg a Gárdonyi rönkvár, az Egri vár, az Egri csillagok című regény helyszínének kicsinyített mása. Az építmény látványa nagy csodálatot ébresztett bennünk.

Ezután mindenki elfogyasztotta a finom ebédet, majd a tartalmas, csodálatos nap után sok szép élménnyel gazdagodva indultunk haza.

Veér Tiborné



Üvegfestés Harkányban

Kreatív és vidám délután

A harkányi programunk alkalmával egy igazán kellemes, tartalmas délutánt töltöttünk együtt a nyugdíjas csoport tagjaival. Ezúttal az üvegfestés világába kalandoztunk, ahol mindenki kipróbálhatta kez ügyességét és kreativitását. A színes festékek, a fényben csillogó üvegfelületek és a jókedvű beszélgetések különleges hangulatot teremtettek. A közös alkotás öröme összehozta a résztvevőket – sokan meglepődtek saját tehetségükön, mások inspirációt kaptak új hobbik kipróbálásához. Az elkészült művek nemcsak szépek lettek, hanem kedves emlékként is szolgálnak erről a nyugodt, derűs és közösségépítő délutánról.

Darlaczi Anna

Csalók hálójában – hogyan védekezhetünk okosan?

Október végén a móri Ezerjő Nyugdíjas Klub vendége volt Halászné Kis Andrea, a Székesfehérvári Áldozatsegítő Központ koordinátora, aki hasznos és gyakorlatias előadást tartott a klub tagjainak. A program célja az volt, hogy a résztvevők átfogó képet kapjanak a bűncselekmények áldozatait segítő lehetőségekről, valamint tanácsokat kapjanak saját biztonságuk megőrzéséhez.

Az előadás során szó esett a telefonos és online csalások felismeréséről, a „trükkös” tolvajok és házalók elleni védekezésről, több egyedi esetet is ismertetett. Külön hangsúlyt kapott az úgynevezett „unokázós” csalások témája, amelyek elsősorban az időseket célozzák meg, illetve az interneten keresztül elkövetett csalások veszélyei. Az előadó konkrét példákat is bemutatott: előfordul, hogy távoli országokból érkező ismeretlenek próbálnak kapcsolatot kezdeményezni házassági vagy baráti szándékra hivatkozva, majd idővel pénzt kérnek különféle indokokkal. Ezek az esetek gyakran komoly anyagi és lelki károkat okoznak, ezért különösen fontos az óvatosság és a gyanús helyzetek felismerése. Az előadás egyik fontos üzenete volt, hogy az áldozatul esett embereket soha ne hibáztassuk! Aki bűncselekmény áldozatává válik, már így is nehéz lelki helyzetbe kerül, támogatásra, nem pedig elítélésre van szüksége.

A résztvevők megismerkedhettek az Áldozatsegítő Központ munkájával is, ahol a bajba jutott emberek pszichológiai támogatást, jogi tanácsadást, ügyviteli segítséget, valamint pénzügyi támogatást és állami kárenyhítést is kaphatnak.

Az előadás rámutatott: az időskorúak biztonsága közös felelősségünk és a tájékozottság az egyik legjobb védekezés. A hallgatóság sok hasznos tudnivalóval és gyakorlati tanáccsal gazdagodott, amelyek a mindennapokban is segíthetik őket abban, hogy biztonságban érezzék magukat.

*Bocsi-Meleg Ilona
elnök*



Idősek hónapja Zalában

Az Életet az Éveknek Klubszövetség Zalai Szervezete idén már sokadik alkalommal szervezte meg Zalaegerszeg várossal, illetve annak Időügyi Tanácsával karöltve az Idősek Hónapja rendezvénysorozatát. Kezdetben – úgy a 2010 környékén – még csak Idősek Napja volt, abból lett Idősek Hete majd pedig 2015 környékén már az igényelt rendezvények sokasodó számából kialakult az Idősek Hónapja a hozzá tartozó számtalan időseknek szóló, vagy róluk szóló rendezvény csomaggal.

Az Idősek Hónapjára való készülődés már jóval előtte elkezdődött az időskorúak igényének felmérésével, a programok tervezésével, azok költségeinek átgondolásával és helyszínének biztosításával. Azt is meg kell fontolni, hogy melyik rendezvényt melyik napra tegyük, mi legyen előtte és mi kerüljön az utána következő napokra. Össze kell hangolni azt is, hogy zalai szervezetünk általában az egész megyében működő tagjainak hirdeti az általunk javasolt programokat, míg a városi önkormányzat csupán a városban élőknek rendezi azokat a rendezvényeket, amelyeket a városi időügyi tanács nevében terveznek meg. Annak érdekében, hogy helyi programok ne csupán a megyeszékhelyen társuljanak az egész megyére szervezettekhez, klubjaink körében, illetve a vármegyében ténykedő többi időügyi tanács esetében is szorgalmazzuk, hogy ott is legyenek helyben megvalósuló rendezvények.

Az idősek körében általában már jó előre nagy az érdeklődés e programok iránt és ezert a hónap elindulását sajtótájékoztató keretében nyilvánosan jelentjük be, és azonnal meghirdetjük a különböző rendezvények jelentkezési feltételeit is. A programok között egyaránt megtalálhatók a mozgásra, sportra vonatkozók, a közérdeklődésre számot tartó előadások, a mesemondó és a kulturális vetélkedők és a világnapot hangsúlyozó, a hónapot nyitó és záró ünnepi megemlékezések.

A megnövekedett igények és azokkal kapcsolatos programok sokasodása mára már azt eredményezte, hogy nem is idősek hónapjáról, hanem idősek másfél hónapjáról kell beszélnünk, hiszen az első idősek havi rendezvény, a főzőverseny már szeptember 16-án megtörtént. Ennek hagyományosan az idősek otthona udvara ad helyet. A rendezvényen összesen 17 csapat mérte össze tudását.

Szeptember 18-án kezdődött meg a Szenior Akadémia 2025/2026-os tanévének I. féléves programja a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara Zalaegerszegi Képzési Központjában. Három nagyelőadótermi előadás hangzott el. Dr. Illyés Zoltán biológustól Madárbarát kert címmel, dr. Káli Csaba PhD levéltár igazgató a város szocreál építészetéről beszélt, míg Tóth Ilona Katalin irodalomszakos tanár a magyar irodalmi Nobel-díjasok életútját ismertette.

Szeptember 22-én az Alzheimer Világnap alkalmából volt figyelemfelkeltő séta a város egyik közparkjába, a Vizslaparkba. Ott a résztvevők a gondozási központ gyógytornászaival és a gyógytornász hallgatókkal kiegészülve szenior tornát tartottak. Ezt követően pedig Hajas Éva szenior örömtánc oktató vezetésével örömtáncot tartottak.

Szeptember 27-én – a Szív Világnapján – délelőtt a „Te-kerj a Szívedért” című kerékpáros túrán vehetett részt a város apraja-nagyja. A kerekesekek a város Dísz-teréről

indulva Kávás községig tekertek és onnan fordultak és érkeztek vissza a Dísz térre. A teljes táv 25 km volt.

A téren közben gyermekek rajzaiból nyílt kiállítást lehetett megtekinteni. A kiállítás témája „Két keréken a családdal” volt.

Délután az Egészségtudományi Kar Képzési Központjában egészségtudományi előadásokat hallgathattak meg az érdeklődők. A programot tagszervezetünk, a Szív-és Érbeteg Egyesület (fő szervező Vidovicsné Bene Erzsébet) szervezte.

A kerekesekek között, illetve rajzpályázatra benevezett gyermekek között értékes ajándékokat sorsoltak ki. Ebbe a programba megyénkből, de még az ország más területeiről is sok helyszínen bekapcsolódtak olyanok, akiknek fontos szívük egészsége.

Szeptember 29-én a Hevesi Sándor Színházban, annak nézőtéri aulájában megnyílt az Időskorú Alkotók 2025. évi Művészeti Tárlata. A programra idén a vizek, vizek világa és az utcák, házak témákkal lehetett nevezni úgy, hogy egy-egy alkotótól témánként három-három alkotást fogadtunk be. Harminchárman neveztek időskorú alkotók, alkotásaik a képző-, az ipar-, a fotó- és a népművészet köréből kerültek ki. Az alkotókat Iványi Ildikó elnöki kulturális megbízott mutatta be és tartott tárlatvezetést.

Szeptember 30-án a Magyar Népmese Napja (Benedek Elek születésének napja) tiszteletére mesemondó vetélkedőt tartottunk a Deák Ferenc Megyei és Városi Könyvtárban. A vetélkedőre 17-en neveztek be a Csesztregtől Zalaszentgrótig, Hévízen át Zalaegerszegig. A rendezvényt Velkey Péter kulturális tanácsos nyitotta meg. A versmondók teljesítményét szakmai zsűri értékelte.

Október elsején, az Idősek Világnapján a Zalaegerszegi Város Hangverseny- és Kiállítóteremben 342 résztvevővel ünnepi megemlékezést tartottunk klubjaink meghívott képviselőivel egyetemben. A rendezvényen részt vett és köszöntőt is mondott dr. Sifter Rózsa főispán, Balaicz Zoltán a város polgármestere és Pácsonyi Imre, a vármegyei közgyűlés alelnöke, a megyei időügyi tanács elnöke. Rajtuk kívül megtisztelte még rendezvényünket az idősekkel hivatásszerűen foglalkozó szakmai szervezetek több vezetője. Az ünnep rendezvény Király Álmos György csereszégtomaji nyugdíjas szavalatával kezdődött. Dsida Jenő Én hívlak élni című versét adta elő. A köszöntők elhangzása után az elismerések átadása következett. Ennek során díszoklevelet adtunk át több segítőknek, támogatóknak, valamint a szövetség által szervezett szakácskönyvbe a zalai ételsort elkészítő főzőmestereink-



nek, Marton Józsefnének és Király Józsefnek. Oklevelet ötvenhat olyan nyugdíjastársunk kapott, akiket a klubjuk javasolt elismerésre azért, mert példaadó munkájukkal elősegítették a klub színvonalas működését. Itt adtuk át továbbá az idei Idősbarát Polgármester Díjat Scheiber Ildikónak, Nagylengyel község polgármesterének. A díjazottat évente a beérkezett ajánlások közül a klubvezetőink választják ki többségi szavazással klubvezetői értekezleten. A rendezvény zárásaként a résztvevők gálaműsort hallgathattak Bódis Bettina énekesnő és a Hevesi Sándor Színház színművészei, Jurina Beáta és Ticz András előadásban.

A Gyaloglás Világnapja alkalmából október 3-án megtartottuk a hagyományos Boda László emléktúrát. Boda László a 2016-ban bekövetkezett haláláig elnökként vezette az Életet az Éveknek Klubszövetség Zalai Szervezetét. Halála után a világnapi gyaloglást 2017-től róla emlékezve tartjuk meg. A program hagyományosan a városháza előtti térről indul, és a város közparkjain át a temetőbe érve gyertyát gyújtunk Boda László sírjánál, majd a séta folytatódik az Apáczai ÁMK-ig, ahol is a tornateremben a résztvevők egy könnyű levezető tornával fejezik be az emléktúrát. Ezt a túrát hagyományosan Egészség Egyesületünk elnöke, Siklósi Judit vezeti.

Október 7-én sportvetélkedő volt a Windoor Szabadidő Központban. A sportvetélkedőre 24, öt fős csapat jelentkezett be. Voltak olyan klubok is, amelyek több csapatot is kiállítottak erre a sportvetélkedőre. A csapatok többféle ügyességi és sportfeladatot oldottak meg. Egyes kiemelt feladatoknál a csapatok mellett egyéni győztest is hirdettek.

Elhúzzuk a nótáját címmel október 10-én a Mindszenty József Általános iskola, Gimnázium és Kollégium régi tornatermében zenés délután volt, és azon közel háromszáz szépkorú hallgatóság vett részt. A színpadon az Orfeum Vándorszínpad két művésze, Birinyi Mónika és Bálint Csaba adott elő népszerű operett slágereket, majd Mrakovics Emil nótacsokrot énekelt.

A Zalaegerszegi Honvédklub Egyesület szervezésében október 15-én a városi sportlőtéren Haditornát tartottunk. Az immár hagyományos eseményen 14 csapat mérte össze katonás tudását és felkészültségét. Volt lándzsavetés, darts, íjjal való célba lövés, petáng, célba lövés csúzlival, és légpuska lövészet. A csapatok közötti holtversenyt a lövészet eredmény döntötte el. Október 16-án a Városi Hangverseny- és Kiállítóteremben a pedagógus életpályán eltöltött évtizedek elismeréseként díszoklevelek átadásra került sor. Az 50, 55, 60, 65 éve diplomát szerzett pedagógusokat a város polgármestere Balaicz Zoltán köszöntötte.

A Mindszentyneumban október 17-én tartottuk meg a Jókai Mór életéből és a korból, amelyben élt összeállított kvízkérdéseket tartalmazó műveltségi vetélkedőnket. A vetélkedőn 16, öt-öt fős csapat vett részt. A vetélkedő kéréseit a Deák Ferenc megyei könyvtár munkatársa, Szakál Eszter állította össze és a vetélkedőt is ő vezette. Zsűrizni a Magyar Irodalomtörténeti Társaság Zalai Tagozatának elnökségét, Szemes Béla elnököt és Kiss Gábor alelnököt kértük fel. A zsűri elnöki tisztét Csengei Ágota a Mindszentyneum vezetője töltötte be. A rendezvényt a versenyzőknek szánt ajándékokkal támogatta a Kulturális és Innovációs Minisztérium Kultúráért Felelős Államtitkársága, a Petőfi Irodalmi Múzeum, a balatonfüredi Jókai-villa múzeum, a budai Jókai-kert és a zalaegerszegi Hevesi Sándor Színház. A KIM Kultúráért Felelős Államtitkársága levélben is üdvözölte a vetélkedőt és a



A tárlat képei

résztvevőket.

Október 21-én egészségügyi vetélkedőt tartottunk a zalai szervezethez tartozó idősök klubjai három-három fős csapatai részvételével. A vetélkedő része volt az Életet az Éveknek Klubszövetség Egészségügyi Bizottsága által tervezett országos vetélkedőnek. A vetélkedő Kovács Erzsébet, az országos egészségügyi bizottság és egyben a zalai szervezetünk egészségügyi szekciója vezetője szervezésében valósult meg. A vetélkedő nyertes csapata részt vesz az országos döntőn.

Október 23-án került sor a Kincsvadászok című csapatversenyre az zalaegerszegi Alsóerdei sport- és élményparkban. Ebben a vetélkedőben a zalaegerszegi Tourinform Iroda munkatársai készítettek rejtélyes feladványokat és azok megfejtésével egy a régmúlt időköt idéző helytörténeti feladványt kellett kitalálnia a csapatoknak.

Az Idősök Hónapja zárórendezvényére október 29-én került sor a városi Hangverseny- és Kiállítóteremben. A zárórendezvényen a város polgármestere mondott köszöntőt. Ezt követően pedig átadták a városi időügyi tanács döntése alapján az elismeréseket az időskorú, az idősök érdekében munkálkodó, kiváló munkát végző személyeknek. Öten kaptak elismerést és örömmel tölt el bennünket, a zalai szervezetünket, hogy négy szervezet javaslata alapján kaptam meg a város idősökért díját. Elismerést vehetett át javaslatunkra Kéry Lajosné, a Nefelejcs Nyugdíjas Klub elnöke, Hajas Éva szenior örömtánc oktató, Szemes Béla nyugalmazott tanár, dr. Pirger Csaba, a Gyöngyvirág Nyugdíjas Klub elnöke. A rendezvényen a hónap során megtartott versenyek és vetélkedők helyezettei is átvették nyereményeiket.

A rendezvényen vendég volt az éppen 75. születésnapját ünneplő Mikó István Kossuth-, Jászai Mari-díjas színművész, aki Balaicz Zoltánné moderátor kérdéseire felidézte életútjának fontos eseményeit. A beszélgetést a közönség hálásan tapsolta meg. Ebben a beszámolóban számba vett központi rendezvények mellett arról is szót kell ejteni, hogy mindeközben városunkban az egyes városrészekben is zajlottak az ottani nyugdíjas szervezetek részvételével megemlékező rendezvények.

Fontos megemlíteni, hogy nem csak Zalaegerszegen tartottak Idősök Hónapját, hanem Lentiben is. Ott a hónap során négy jelentős rendezvény is szólt az idősöknek, amelyek a nyugdíjasok közreműködésével valósultak azok meg. A művelődési házban tartott idősök napi megemlékezésén a polgármester, Horváth László köszöntője után a vendég, Győrfi Pál, az Országos Mentőszolgálat szóvivője volt.

A megye több településén tartottak emellett Idősök Hetét, illetve szinte mindenütt köszöntötték az idősöket.

Dr. Kocsis Gyula

Ünnepre hangolódva...

Látogasson el hozzánk még az ünnepek előtt,
és engedje, hogy kicsit elvarázsoljuk!



Lazítson és érezze jól magát nálunk!

A Hotel Solar **december 19-23.** között egy remek üdülést kínál,
ahol minden délután programokkal kedveskedünk!



A programcsomag tartalma :

4 éjszaka szállás félpanziós ellátással
2 db fürdőbelépő/fő
3 alkalommal program
(szenior tánc, mézeskalács díszítés,
kézműves est)

Ajándék tea és süti minden délutánra

A program részvételi díja mindössze 60.000 Ft/fő + IFA

Egyágyas felár : 5000 Ft/éjszaka

Várjuk szeretettel!

Zágrábi Advent a Solarral



A program időpontja:

2025. december 11 és 13. között

- 2 éjszaka szállás prémium szobában
- Svédasztalos félpanziós ellátás

Zágrábi kirándulás:

Utazás autóbusszal Horvátország fővárosába, ahol városnézés (**helyi idegenvezetővel**) után részt veszünk Európa egyik legszebb adventi vásárának forgatagában.

Vacsora egy hangulatos zágrábi étteremben.

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

Részvételi díj: 55.000 Ft/fő

+ IFA (400 Ft/éj) + Belépő a fénykertbe (kb 8 EUR)

Egyágyas felár: 5000 Ft/éj

A fenti árkalkuláció extra kedvezménnyel készült,
így más kedvezménnyel nem összevonható

Januári mini Wellness a Solarban



Amit kínálunk :

2026. január 26-30. között

4 éjszaka szállás prémiumszobában
félpanziós ellátás, ajándék ebéd :)

napi fürdőbelépő és 2 alkalommal masszázs,
2 alkalommal vízitorna

Részvételi díj :

75.000 Ft/fő + IFA

Egyágyas felár: 5.000 Ft/éj

Pótszilveszter ...azaz hatalmas év eleji buli a Solarban



Kezdjük hát az évet egy fergeteges pótszilveszterrel!
A hangulat, a zene, az ünnepi vacsora és a pezsgő természetesen jár!

Időpont : 2026. január 23-26. / 3 éjszaka

A csomag tartalma:

- 4 nap/3 éjszaka
- Svédasztalos félpanziós ellátás
- Ünnepi vacsora, és bál
- Ajándék pezsgő
- Hangulatos falusi borkóstoló zsíroskenyérrel a Kemencés Koccintóban harmonikaszóval (kutyaharapás szűrivel a jelszó)
- Ajándék fürdőbelépő (1 db / fő)

Részvételi díj : 59.800 Ft/fő + IFA

Egyágyas felár : 5000 Ft/éj

Decemberi mini Wellness a Solarban



Amit kínálunk :

2025. december 1 és 5. között

4 éjszaka szállás prémiumszobában
(kései kicsekkolási lehetőség)
félpanziós ellátás, 1 alkalommal ajándék ebéd
napi fürdőbelépő és 2 alkalommal masszázs,
2 alkalommal vízitorna

Részvételi díj :

75.000 Ft/fő + IFA

Egyágyas felár: 5.000 Ft/éj



Angyalok és Ördögök üdülése a Solarban

Ezen a programon mindenki
ördögien angyali ...

2026. február 20 és 23. között

4 nap/3 éjszaka szállás félpanziós ellátással,
remek programokkal

(Angyalok és Ördögök bálja - ahol vagy fehér vagy fekete öltözetben javasolt a megjelenés, örömtánc oktatás, vetélkedő, csurgói kirándulás borkóstolóval és vacsorával)

A program részvételi díja mindössze 50.800 Ft/fő + IFA

(Az egyágyas felár 5000 Ft/éj,

az idegenforgalmi adó 400 Ft/fő/éj - 18 év felett fizetendő,
valamint a díjszabásunk kalkulációja extra kedvezménnyel készült,
így más kedvezménnyel nem összevonható.)

Hotel Solar Nagyatád

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





A jövő kutatóinak mesterei: átadták a 2025. évi Magyar Kémiaoktatásért Díjakat

Öt kiváló pedagógus vehette át idén a fejenként másfél millió forintos Magyar Kémiaoktatásért Díjat, amelyet immár huszonhatodik alkalommal adott át a Richter Gedeon Alapítvány a Magyar Kémiaoktatásért. A Magyar Tudományos Akadémián tartott ünnepélyes díjátadó a hazai és határon túli magyar nyelvű kémiaoktatás egyik legrangosabb szakmai elismerése, amely fennállása alatt összesen 114 kémiatanárt részesített az elismerésben.

A Richter Gedeon az egyetlen magyar gyógyszercéggként, amely eredeti kismolekulás gyógyszerkutatást és saját biotechnológiai gyógyszerfejlesztést folytat, stratégiai jelentőségűnek tekinti a természettudományos utánpótlás biztosítását. A vállalat tudományos tevékenysége szorosan kapcsolódik a kémiaoktatás minőségének emeléséhez, ezért a díj a cég társadalmi felelősségvállalásának egyik legfontosabb pillére évtizedek óta.

A program küldetése, hogy elismerje azokat a kémiatanárokat, akik módszertani kreativitással, szakmai igényességgel és személyes példamutatással inspirálják a következő generáció jövőbeli kutatóit, mérnökeit és vegyipari szakembereit.

„A Magyar Kémiaoktatásért Díjat két és fél évtizede indítottuk útjára azzal a céllal, hogy hiteles módon ismerjük el azokat a pedagógusokat, akik alapvető szerepet játszanak a jövő tudós generációinak nevelésében. Az elmúlt huszonhat év bebizonyította, hogy a kémiatanárok munkája nem csupán a tanórák keretei között értékes: ők teremtik meg azt a szellemi alapot, amelyre a magyar tudományos és innovációs teljesítmény épül. Idei díjazottjaink elhivatottsága és szakmai igényessége megerősít bennünket abban, hogy ezt az örökséget tovább kell vinnünk” – nyilatkozta **Bogsch Erik**, a Richter Gedeon Nyrt. Örökös Tiszteletbeli Elnöke.

Az idén díjazott pedagógusok kiemelkedő szakmai felkészültséggel, szakkörök, versenyfelkészítések, kísérleti bemutatók, és a tehetséggondozás iránti elkötelezettségükkel évről évre bizonyítják, hogy a kémia élményszerű megismertetése kulcsszerepet játszik a jövő kutatóinak, mérnökeinek és vegyipari szakembereinek kinevelésében.

Prof. Dr. Szántay Csaba, a Richter Gedeon Nyrt. tudományos főtanácsadója, egészségügy és oktatástámogatási vezetője így fogalmazott: „Habár a mesterséges intelligencia egyre rohamosabban és egyre mélyebben szövi át életünk és munkánk szinte minden elemét, a szintetikus kémia finom tudománya és művészete biztosan igényelni fogja a képzett és elhivatott kémikusokat a belátható jövőben. Bár a kémia oktatásában is egyre nagyobb szerepet kap a digitalizáció, a kémikusok kinevelésében mindig is nélkülözhetetlenek lesznek a kémiatanárok, hiszen valós inspirációt és szakértelmet ők képesek továbbadni. Mindez minden korábbinál nagyobb értéket tulajdonít a kiváló kémiatanároknak, éppen ezért kivételes büszkeséggel és hálával tisztelgünk idei díjazottjaink előtt.”

Dr. Szakács Zoltán, a Richter Gedeon Alapítvány a Magyar Kémiaoktatásért kuratóriumának elnöke, a Richter Gedeon Nyrt. kutató-fejlesztő szakértő analitikusa hangsúlyozta a kémiatanárok pótolhatatlan társadalmi szerepét: „A kiemelkedő szakmai tudású, lelkes és elhivatott kémiatanárok továbbra is becses kincsei a társadalmunknak. Gyermkeinket a szakkörök, kísérleti bemutatók és tanulmányi versenysikerek élményein keresztül orientálják a természettudományos pályák irányába. Ezzel nemcsak a meghatározó első lépéseket teszik meg a Richter és a magyar vegyipar minőségi szakember-utánpótlásának kinevelésében, hanem a következő generációt általánosan is kiművelik a kémia mindennapjainkat átszövő, valós jelentőségéről. A Richter Gedeon Alapítvány a Magyar Kémiaoktatásért kuratóriuma, munkatársai és a Richter dolgozóinak nevében is hálánk és nagyrabecsülésünk illeti az idén kitüntetett öt kémiatanárt.”

A 2025. évi díjazottak:

- Darvas József - Salgótarjáni Általános Iskola és Kollégium; Karancssági I. István Általános Iskola
- Fandel Richárd Gábor - Budapesti Műszaki és Szakképzési Centrum Petrik Lajos Két Tanítási Nyelvű Technikum
- Muzsnay Zoltánné Murai Enikő - Debreceni Egyetem Kossuth Lajos Gyakorló Gimnáziuma és Általános Iskolája
- Dr. Várallyainé Balázs Judit - Tóth Árpád Gimnázium, Debrecen
- Varga Bence - ELTE Apáczai Csere János Gyakorló Gimnázium és Kollégium, Budapest

Az idei díjazott tanárok mindegyike példakép a kémiaoktatásban, akik lelkesedéssel és elhivatottsággal segítik diákjaik fejlődését, tehetségüket és tudásszomjukat táplálják, és életre szóló élményekkel ajándékozzák meg őket. Az ünnepségen részt vevők kiemelték, hogy a kémia és a természettudományok tanítása jelentős kihívás, hiszen a tantárgy komplexitása, absztrakt és ugyanakkor kísérleti jellege komoly módszertani és pedagógiai felkészültséget igényel a tanároktól.

A Magyar Kémiaoktatásért Díj alapítása óta az idei kitüntetettekkel együtt 26 év alatt összesen **114 pedagógust** ismertünk el, és közel **48 millió forint** támogatást adtunk át.

