



Életet az éveknek

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

2025.június



Májusban 32 program valósult meg a pályázat keretei között. Három megyei szervezetben még előkészületek zajlanak, de hamarosan náluk is beindulnak a programok. Folytatódott a memóriatréning, a gyaloglás és az „Az vagy, amit megeszel!” című program... Elindultak a regionális képzések. Öt régióban indult el a klubvezetőképzés. A klubvezetők részéről akkora az érdeklődés, hogy már most látható, a képzésen az eredeti tervekhez képest – ez 120 fő volt – legalább 150 fő az oklevél várományosa.
(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

Elindultak a regionális képzések. Öt régióban indult el a klubvezetőképzés. A klubvezetők részéről akkora az érdeklődés, hogy már most látható, a képzésen az eredeti tervekhez képest többen vesznek részt. És örömteli, hogy egyre több partnerünk csatlakozik a kedvezménykártya programunkhoz. Keressétek folyamatosan a www.eletetazeveknek.hu oldalunk KEDVEZMÉNYEK mappájában az új és régi lehetőségeket.
(Tovább olvasom)



Gyalogló hírek, lépésről-lépésre

A gyalogló klubok nemcsak mozgást, hanem élményeket is adnak.

Tagjaink rendszeresen megosztják, merre jártak együtt: festői tájakon, hangulatos városkák utcáin, vagy éppen egy kulturális program köré szervezett túrán.

(Tovább olvasom)



Idősügyi stratégia Jánoshidán

Két önkormányzati fenntartású intézmény gondoskodik az idős lakosokról, az ő igényük és szükségletük kielégítéséről. A Faluház az aktív nyugdíjasok csoportjait fogja össze, helyet ad az általuk szervezett programoknak, segíti és támogatja működésüket. A Szent Norbert Idősek Klubja a támogatásra, gondoskodásra szoruló idősekről gondoskodik.
(Tovább olvasom)



Meghívó és Jelentkezési lap az „Életet az éveknek” Az aktív időskorért című élményprogramjára, Parádra. Töltsünk együtt 5 napot hazánk egyik legvadregényesebb táján, a Mátrában, a három csillagos Erzsébet Park Hotelben! Parádfürdő és környéke minden évszakban igazi csoda. Az érzékelhetően tiszta kellemes levegő, a csodálatos erdei környezet, a település nyugalma, a szálloda nívója és a kiváló programok várnak

(Tovább olvasom)



Az UNICEF 190 országban, és azon belül 450 millió, háborús övezetben élő gyermeknek nyújt segítséget. A közösségéhez adományozóként is csatlakozhat bárki, aki tenni szeretne a gyermekekért. Ha szeretnének még többet megtudni az UNICEF munkájáról, kövessék a következő hírleveleket is – érdemes velünk maradniuk!

(Tovább olvasom)

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság, elnöke Lázár Tünde * Felelős szerkesztő: Szőke Rozália * Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva
Kiadja: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége * Cím: 1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. emelet

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

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

Kedves Klubtagok!

Csak győzzétek olvasni a júniusi Hírlevelet! Összeállítani sem volt egyszerű (köszönet érte a szerkesztő bizottság tagjainak és Szőke Rozi lapszerkesztőnek), de megszervezni még nehezebb volt azt a megszámlálhatatlanul sok programot, ami májusban megvalósult. Köszönet minden megyei elnöknek, klubvezetőnek, a szövetség munkatársainak, minden kedves klubtagnak, akik a szervezésben részt vettek.

Májusban 32 program valósult meg a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskor 2025” pályázat keretei között. Azt látjuk, hogy a mozgásprogramok, a gyaloglás, a különböző táncformák, a senior torna, ügyességi játékok, a túrák egyre több tagunk mindennapi életének a részévé válik. A beszámolók arról is szólnak, hogy sok polgármester, önkormányzati képviselő, országgyűlési képviselő, a települések ismert emberei részesei a megnyitó ünnepségeknek, és többen veletek gyalognak, táncolnak. Nagy öröm, hogy több településről kaptunk hírt arról, hogy igyekeznek megteremteni az idősek jobb életminőségéhez a feltételeket is.

Olvashatjátok a Hírlevélben, hogy elindultak a regionális képzések. Öt régióban indult el a klubvezetőképzés. A klubvezetők részéről akkora az érdeklődés, hogy már most látható, a képzésen az eredeti tervekhez képest többen vesznek részt. A június, a július és az augusztus sem lesz az uborkaszegzse ideje. Azt látjuk, sok programot terveztek a pályázat keretei között és azon kívül is. Élvezzétek a napsütést, a nyarat! Tegyetek fel minél több hírt a megyei Facebook oldalakra a tervezett és megvalósult programokról. Az a tapasztalatunk, hogy sokan, látva azt az örömet, amit tagjaink átélnek, csatlakozni szeretnének hozzánk. Minden hónapban azt láttuk, hogy a havi tervezett létszámhoz képest a programokon összeségében többen vettek részt, egyre több olyan településről tudunk, ahol ismertté vált az Aktív Magyarország logó, az „Életet az éveknek” mozgalom. Tavaly több mint 50 klubot vettünk fel a tagjaink közé, ebben az évben, 5 hónap alatt, már pedig 31 klubot. Remélem, a 2025. évben is elérjük ezt a bűvös 50-es számot!

Az előző Hírlevélben írtam arról, hogy a Nyugdíjas Szervezetek Egyetető Tanácsa kérte a miniszterelnököt, hogy ne várjanak novemberig a kom-

penzációval, azt tegyék meg két lépésben. A nyugdíjas szervezetek javasolták, hogy a kormány által is elfogadott 4,5 százalékos inflációnak megfelelően, májusban döntsön egy évközi kiegészítő

nyugdíjkorrekció júniusi folyósításáról, azaz visszamenőleges hatállyal további 1,3 százalékkal emeljék a nyugdíjakat és más ellátásban részesülők juttatásait, ide értve a 13. havi nyugdíjat is. Sajnos, erre a kérésre nem érkezett válasz. Pedig, májusban már teljesen világosan látszott, hogy legkésőbb 2025 novemberében visszamenőleges nyugdíjemelési korrekció várható. A januári 3,2% emeléshez képest már teljesen biztos, hogy magasabb lesz a 2025-ös éves infláció. Erre a költségvetésben szerepel is a nyugdíjasoknak novemberben járó 91 milliárd forintnyi kompenzáció. Érkezik viszont valamikor az egyszeri, a nyugdíjba be nem épülő, 30 ezer Ft értékű élelmszer-utalvány. Nagyon magas az alacsony összegű nyugdíjból élő idős emberek száma. Nekik minden fillér számít. Ugyanakkor gondoljátok meg, mennyi pénzbe kerül ezeknek az utalványoknak az előállítás, postázása.

Nagyra értékeljük, hogy egyre több partnerünk csatlakozik a kedvezménykártya programunkhoz. Keressétek folyamatosan a www.eletetazeveknek.hu oldalunk KEDVEZMÉNYEK mappájában az új és régi lehetőségeket.

Vigyázzatok magatokra, vigyázzatok egymásra! Találkozzunk a megyei és országos rendezvényeken! Júniusban sokan jönnek velünk Hajdúszoboszlóra, és már szinte teltház van Sopronban. Úgy látom, augusztusban, az Uránia Filmszínházban sem lesznek egyedül! ha így halad a jelentkezés, még az is lehet, hogy ismételten, a 3. napon is megszervezzük a rendezvényt.

Hegyesiné Orsós Éva elnök





Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2025

Májusban 32 program valósult meg a pályázat keretei között. Három megyei szervezetben még előkészületek zajlanak, de hamarosan náluk is beindulnak a programok. Folytatódott a memóriatréning, a gyaloglás és az „Az vagy, amit megeszel!” című program. A „Senior torna-Inbody” programot húsz településen próbálták ki. Már az áprilisi indulás és a májusi folytatás fogadtatása is arra biztat bennünket, hogy jövőre még több települést, még több tagunkat vonjunk be ebbe az egyénre szabott fejlesztő programba. Május elején szerveztük meg a Benczúr Hotelben a kulcsemerképzés programját, melynek második napja a partnertalálkozó volt. A tavaszi időjárás kedvezett a fesztivál- és a gyaloglásszervezőknek, s főként a résztvevőknek. Gyönyörű rendezvényekről számolt be néhány megyei elnök, akik „Táncolj velünk!” és „Gyalogolj velünk!” programokat szerveztek. A polgármesterek, a település egy-egy ismert embere szívesen vett részt a programban. Elindultak a regionális képzések. Öt régióban indult el a klubvezetőképzés. A klubvezetők részéről akkora az érdeklődés, hogy már most látható, a képzésen az eredeti tervekhez képest – ez 120 fő volt – legalább 150 fő az oklevél várományosa.

A májusi események létszáma ismételtén magasabb volt a tervezetthez képest, kb. 2400-an vettek részt a különböző mozgásprogramokban. A visszajelzések, a Facebook bejegyzések arról is szólnak, hogy több, korábban kezdeményezett program már önálló úton jár. Igen sokan gyalognak, táncolnak, és erről szívesen osztanak meg fotókat is. Külön öröm, hogy több településről érkezett olyan visszajelzés, ami az aktív időskor feltételeinek megteremtéséről szól.

Eddig minden hónapban azt láttuk, hogy a havi tervezett létszámhoz képest a programokon összességében többen vettek részt, egyre több olyan településről tudunk, ahol ismertté vált az Aktív Magyarország logó.

A megvalósult programok nagy száma miatt ebben a lapszámban is csak válogatásokat közlünk.

1. Heves vármegye – Regionális klubvezető-képzés Tiszanánán
2. Baranya vármegye – Regionális klubvezető-képzés Pécsváradon
3. Regionális klubvezető-képzés Szegeden, Budapesten és Keszthelyen
4. Győr-Moson-Sopron vármegye – Táncoló Lábak Fesztivál Csornán
5. Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye, Felsővadászi – Egy nap az egészségünkért
6. Komárom-Esztergom vármegye – Kesztlőrcről Klastrompusztára
7. Jász-Nagykun-Szolnok vármegye, Solnok – Memóriatréning – Karacs Erika tréner beszámolója
8. Baranya vármegye – „Táncolj velünk!”, Örömtánc találkozó Villányban
9. Hajdú-Bihar vármegye – „Táncolj velünk, Ebesen!”
10. Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegye – „Az vagy, amit megeszel!” – Nyíregyházán
11. Jász-Nagykun-Szolnok vármegye, Jánoshida, Jászszentandrás – Senior torna + Inbody
12. Fejér vármegye – „Mozogj velünk, Fejérben!”
13. Zala vármegye – Zalai Párhuzam – Klubtagjaink a Gébárti tó körül és Lentiben
14. Tolna vármegye, Decs – „Az vagy, amit megeszel!”
15. Csongrád-Csanád vármegye – Amikor a polgármester is gyalogol...
16. Nógrád vármegye, Salgótarján – Táplálkozzunk egészségesen! – Nógrád megyei élmények

Hegyesiné Orsós Éva elnök



Beszámoló a regionális klubvezető képzésről

A Mozdással-Tudással az Aktív Időskorért pályázati program keretében május 28-án de. 10 órai kezdettel Pécsváradon klubvezető képzést tartottunk három vármegye – Somogy, Tolna és Baranya – klubvezetői részére.

A képzés helyszíne Kárpátiné Kovács Zita – szövetségünk baranyai szervezetének, és egyben a pécsvárad Nyugdíjasok Körzeti Egyesülete néven bejegyzett nyugdíjas klub elnöke – előkészítő munkájának köszönhetően a város művelődési házában, megfelelő technikai feltételek biztosítása mellett került sor.

A képzésre 35 fő részvételével került sor, és ezen többek között a már említett Kárpátiné Kovács Zita mellett részt vett Főberné Orava Valéria a Tolna Vármegyei Szervezet és Zanati Zsuzsanna a Somogy Vármegyei Szervezet elnöke. Dr. Matykó Árpád református lelkész, az egyházi fenntartású Kaposvári Ezüstök klub vezetője is részt vett a képzésen.

A képzésen részt vevő klubvezetőket megtisztelte megjelenésével Gál Krisztián Pécsvárad polgármestere, aki a köszöntő, üdvözlő szavai mellett rövid tájékoztatást is adott Pécsvárad történetéről, múltbeli és jelenlegi státuszáról, a lakosság társadalmi keresztmetszetéről, illetve a település nyugdíjasainak életéről és arról, hogy az önkormányzat hogyan támogatja az idősek világát és magát a helyi nyugdíjas klubot. Elmondta, hogy büszkéek a több mint 200 fővel működő, és rendszeresen 100-150 fővel megvalósuló havi rendezvényeket maga mögött tudó klubra és vezetőjére Kárpátiné Kovács Zitára, aki odaadással, szaktudással, megfelelő empátiával és kapcsolati hálójával irányítja a klubot. A klub jelen van a város és a környék közéletében, annak egyik fontos alakítója. A város kb. 4000 lakosú és mintegy 1000 az idősek korosztályába tartozó nyugdíjas.



csolatban. A válaszok feldolgozása pedig a program közben megtörténik és az előadások után azokat külön megbeszéljük.

A képzés maga az elnökség által kialakított és kiküldött tematika szerinti előadásokat tartalmazta, azzal megtoldva, hogy „identitásunk története” előtt egy rövidebb áttekintés hangzott el – prezentáció formájában – az idősekre vonatkozó társadalmi nézetek és felfogás átalakulásáról, ami az utolsó fél évszázadban a világban lejajlott.

A tematika:

10 óra: Köszöntés, a napi program ismertetése – régióvezető

10 -10.45 óra: Előadás: Idősek társadalmi helyzete, a társadalmi közeg, változás az idősek gondolkodásában, az aktív idős kor felvállalása

10.45 - 11.20 óra: „Identitásunk” a Szövetsége története, hogyan tudjuk fenntartani és fejleszteni az országos közösséget

11:20-11.30. szünet

11.30-12.15 óra: Előadás: „Nem vagy egyedül!” – szervezetfejlesztés, a közösség fejlesztésének fontos elemei

12.15 -13.10 óra: Az elektronikus klubnyilvántartó rendszer és az ÉÉ Kedvezménykártya bemutatása

13.10 óra: ebéd

14.00-15:00 óra: kötetlen megbeszélés

Az előadásokat tartotta és a megbeszélést vezette dr. Kocsis Gyula, a szövetség elnökhelyettese

15:00-15:30 óra: Felvidéki kitelepítettek és a sváb őslakók tájháza megtekintése Kárpátiné Kovács Zita vezetésével.

Az előadások prezentációval zajlottak.

A résztvevők visszajelzése alapján az oktatott témák kiválasztása és a közölt ismeretanyag fontos volt. Az előadásokat kedvezően fogadták. Ugyanakkor felmerült néhány, nem szorosan az előadásokhoz kapcsolódó, de azok által kiváltott hozzászólásban elmondott probléma, amelyek a szövetség elnöksége által megtárgyalást igényelnek.

A kitűnő ebéd utáni kötetlen megbeszélés kereté-



A köszöntők elhangzása után a képzés programját ismertették, illetve azt, hogy maga a képzés kötetlen formában zajlik és szabad kérdéseket feltenni az előadások közben, illetve az egyes előadások végén. Az előadások megkezdése előtt azonban a résztvevőket 4-4 fős csoportokra osztva kértük mondják el mit gondolnak jónak, és mit javítandónak klubjaik, illetve a szövetség működésével kap-

ben szóba kerültek aktuális, folyamatban lévő programok (az vagy amit megeszel, receptgyűjtés és szakácskönyv kiadására vonatkozó tervek, Inbody program, táncolj, mozogj velünk stb.)

Értékeltek az előzetes felmérésben adott válaszokat. Ezek szerint hiányosságként értékelték azt, hogy a szövetségnek „nincs reklámja”, hiányoznak a helyi kezdeményezések, nincs a klubok között, vagy lassú az információcsere-áramlás. Több anyagi támogatásra lenne szükségük. A kisebb településekre nem jut el a program, a kisebb klubok közlekedési, anyagi és utánpótlási hiányosságokkal küszködnek, illetve az önkormányzati együttműködést hiányolják. Hiányosság, hogy nincs önálló helyiség.

Pozitívként emelték ki a vezetői továbbképzés megszervezését, az aktivitási programot és a szemlélet terjesztését, a klubok számára a csatlakozás lehetőségének biztosítását, az online továbbképzések rendszerének bevezetését. Jónak találták, hogy „együtt vagyunk”, a közös programokat.

A képzés a felvidéki kitelepítettek és a sváb őslakosok (eltelepítettek) részére emléket állító tájház megtekintésével zárult. Ezzel kapcsolatban külön is kiemelendő, hogy ennek kialakítója és fenntartója Kárpátiné Kovács Zita, aki a saját szülőházában alakította ki mindezt saját felvidékről áttelepített és a házból korábban kitelepített sváb család emléke előtt tisztelegve.

részletek
dr. Kocsis Gyula
régións oktatási felelős
beszámolójából



Étkezéssel és mozgással...

A „Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért” az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság támogatásával valósul meg a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége szervezésében. A program keretén belül a Tolna vármegyei decsi Őszi napfény Nyugdíjas Klub volt a házigazdája a Faluházban megrendezett, „Az vagy amit megeszel” című előadásnak.

Az előadó, Ésik Judit dietetikus elmondta, hogy étkezéssel és mozgással hogyan javítható az életminőség, és hogyan élhetünk egészségesebb életet. Nagyon sok hasznos tanácsot osztott meg velünk: többek közt kiemelte a vízivás fontosságát, a fehérjebevitel jelentőségét, az étkezések ideális összetevőit. Előadása végén tornával is megmozgatta az összegyűlt csapatot. Szuper órákat köszönhetünk neki.

Főberné Orova Valéria

„Táncolj velünk!”

Örömtánc találkozó Villányban

A „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” rendezvénysorozat keretében május 8-án a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Baranya Vármegyei nyugdíjasklubok örömtáncosai Villányban találkoztak, hogy megünnepeljék a tánc világnapját. A villányi nyugdíjasklub vezetője, Tompos Tiborné, mint főszervező és Mayer István, a Szövetség által kitüntetett idősbarát polgármester köszöntötte a nagy létszámú közönséget, majd megkezdődött az önfelelt, vidám tánc Nagy Marika megyei mozgásnagykövet és az örömtánc oktatók vezetésével. A találkozó ideje alatt kiváló kapcsolat és jó közösség alakult ki a táncosok között, aminek még bizonyára lesz folytatása. Ez a mozgásprogram is segítette az idősödők testi-lelki egészségének megőrzését.

A szervezők italokkal és ropogtatni valókkal kínálták a „megfáradt” táncosokat.



Jó volt újra együtt lenni!

Köszönjük a program támogatását az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárságnak.

Kárpátiné Kovács Zita
Baranya vármegye elnöke

Zalai Párhuzam

Zalaegerszeg és Lenti

Mintha az időjárás is kedvezni akart volna az idős embereknek, gyönyörű napsütésben kezdődött a Gébárti-tónál, a Kézművesek Háza előtti új Panoráma téren az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025. című teljesítmény túrája. Az eseményt és a teljesítmény túra résztvevőit Kocsis Gyula, a megyei szervezet elnöke, az országos szövetség alelnöke nyitotta meg, majd dr. Sifter Rózsa, a vármegye főispánja, Gecse Péter, Zalaegerszeg alpolgármestere és Kiss-Molnár István, a kézművesház vezetője köszöntötte, kiemelve az időskori mozgás, a természetben való aktív időtöltés fontosságát.

Ezúttal több helyszínen és több mozgásprogramnak is adóztak az „Életet az éveknek” mozgalom tagjai, hiszen ezzel egyidőben, Lentiben is hasonló rendezvény zajlott, ezért is nevezték a keddi eseményeket Zalai Párhuzamnak. Mivel a Kihívás Napját, május 28-án, vagyis szerdán tartják, a teljesítmény túrákat bejelentették a Magyar Szabadidős Sport Szövetségénél is, mint Kihívás Napi rendezvényt. (A Kihívás napjáról, ami nem régi keletű nemzetközi tömegmozgalom, kevesen tudják honnét ered, ezért megemlítjük, hogy 1982-ben indult Kanadából, ahol két szomszédos város vezetői elhatározták, egy egész napos versenyben döntenek el, melyikük városa a sportosabb. Ez a versengés Kihívás Napja néven hamar meghonosodott szerte Európában és a nagyvilágban, majd 1991-ben Magyarországra is megérkezett.)

Ezzel az eseménnyel kapcsolódtunk a „Táncolj velünk!” programhoz is. Hajas Éva közvetlenül a megnyitó utána táncra hívta a 175 résztvevőt, az illusztris vendégekkel együtt, s látványos szabadtéri formációt tanított be a Panoráma téren, hátunk mögött a gyönyörű tóval. Ezt követően kezdődött el a tó körüli teljesítmény túra, amelyen 14 csapat indult. A felkeresendő 5 állomáson a versenyzőknek különböző fizikai és szellemi feladatokat kellett megoldaniuk. A tó körüli, gyönyörű környezetben



vezető sétányon a körbejárás általában 2 órát vett igénybe. Tódor Tamás, a Tourinform iroda munkatársa Zalaegerszeg történetével ismertette meg az indításra várakozó csapatokat.

Az első négy csapatot váltakozva kísértük el, hogy megismerhessük a teljesítendő versenyfeladatokat. Volt állomás, ahol a tóról feltett kérdéseket kellett megválaszolni. Például, hogy mikor építették a tavat, vagy mire hasonlít az alakja. Máshol csárdást táncoltak, vagy háziasszonynak öltöztettek valakit, de olyan állomás is volt, ahol kosarakba kellett beletalálni az oda készített gumicsizmákkal. Egy másik állomáson bóják között végig kellett gurgatni egy könnyű labdát jégkorong ütővel. Volt tehát ügyeskedni valója bőven a 70 év alatti életkorú, illetve 70 feletti csapatok tagjainak. A mezőny legidősebb férfi résztvevője a 80 éves, Lázár Béla volt az Egyetem Nyugdíjas Tagozata Klubból, míg legkorosabb hölgyként, a 83 éves Iványi Ildikó versenyzett a Nyugdíjas Pedagógus Egyesülettől. A 70 év alatti csapatok közül a Zalaegerszegi Honvéd Klub, míg a 70 feletti csapatok közül a Nyugdíjas Pedagógus Egyesület végzett az élen.

A lentiben zajló gazdag mozgásprogramok sok klubtagunkat vonzottak. Gyönyörű környezetben számos ügyességi vetélkedőn mérhették össze tudásukat.

(A fotókat **Császár Dezső** tette fel a Zalai Szervezet Facebook oldalára).



Válogatás **Györfi István** összeállításából

Nyitott és érdeklődő örökifjak



A tréningek előtti napon a szervezővel egyeztetni szoktuk a várható létszámot, fejben csoportokat alkotok, és igyekszem a szóbeli tájékoztatás alapján elképzelni a terem méretét, ötletelni, milyen mozgásos gyakorlatra lesz lehetőségünk. Nem titok, szeretek jó időben odaérni a helyszínre, tesztelni a technikát, és lehetőség szerint minden szükséges eszközt kikészíteni, hogy a program idejéből egyetlen perc se vesszen kárba, ne pazaroljuk feladatlapok, eszközök kiosztására. Így készültem Szolnokon is, hogy aztán az itt összegyűlt csapat joggal érdemelje ki a legproaktívabb társaság címet.

Országszerte rendszeresen nyitott és érdeklődő örökifjakkal találkozom, de az ritka, hogy már a kezdés előtt negyedórával megoldják a kikészített feladatok egy részét a résztvevők, mert annyira kíváncsiak, aktívak, ötletesek.

Szolnokon a fegyelmezettség és a lendületes, jókedvű kreativitás egyszerre jellemezte a résztvevőket, ha kellett, figyelmesen hallgattak, koncentráltak, de ha feladat volt, teljes erőbedobással tették a dolgukat, gyermeki önfeledtséggel nevettek a játékosabb gyakorlatokon, és olykor a feladatok jellegéből adódó esetlen mozdulatokon is. A nagyon gyakorlatias fókuszú program természetesen tartalmazott pár elméleti kitekintést, a csoport az el-



méleti részeknél is nagyon nyitottan és érdeklődően fogadta a gyakorlatok háttérét. Különösen nagy örömmel töltött el az, hogy sokan már azon gondolkodtak, hogyan tudják ezt a saját klubjukban kamatoztatni, hogyan osztják meg a hallottakat az otthon maradottakkal.

Jó társaságban az idő gyorsan telik, miután minden agyterületünket megdolgoztattuk, és kicsit énekelünk, mozogtunk is, a program végeztével még sokakkal váltottunk pár szót, és ahogy mindig, én is kaptam impulzusokat, ötleteket és visszaigazolást: érdemes csinálni!

Karacs Erika

„Az vagy, amit megeszel”

Előadás Nógrád vármegyében

Tagjaink örömmel vették, hogy a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége szervezésében, a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” program több eleme, Nógrád megyében is megvalósul. A programot az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság támogatja.

A program keretén belül Salgótarján Egészséges Életmód Nyugdíjas klub volt a házigazdája a Salgótarján Civil Rendezvény Házában az „Az vagy, amit megeszel” című előadásnak.

Az előadó, Tóth Judit szakértő elmondta, hogy étkezéssel és mozgással hogyan javíthatunk életminőségünkön és élhetünk egészségesebb életet. Nagyon sok hasznos tanácsot hallottunk. Többek közt kiemelte a vízivás fontosságát. Beszélt az étkezések ideális összetevőiről, mennyiségéről. A jelenlévők nagy figyelemmel hallgatták az előadást, sok kérdést tettek fel. Annyira sokat, hogy az előadó már csak azt vette észre, hogy már bőven túl van



az előadási időn. De a résztvevők örömmel mondták, hogy nem baj, ha lejárt az idő, mert ők bármennyig szívesen hallgatják. Tóth Judit nagyon jól érezte magát ebben a kis közösségben.

Kitértünk arra is, hogy többen megyünk a szövetség 4 napos hajdúszoboszlói rendezvényére, és akkor ott is találkozni fogunk. Szuper órákat köszönhetünk neki. A kóstoló pedig, nagy örömet szerzett tagjainknak.

Bognár Ferencné
Nógrád megyei elnök

Amikor a polgármester is gyalogol...

A „Mozgással-Tudással” az Aktív Időskorért 2025 című pályázati program keretében Csongrád-Csanád vármegyében Zsombón rendezték meg a Nagy Élmenyfesztivált. A rendezvényen 9 település nyugdíjasai vettek részt a hatalmas vihar és az eső ellenére. Zsombó polgármestere, Gyuris Zsolt polgármester is tagjainkkal gyalogolt. A Művelődési Házban került sor a gyógytorna bemutatóra, amit zenés gyakorlás követett. Az örömtánc a fesztivál egyik igazán népszerű programja, a tréner, Tyukász Brigi volt, akit már ismerősként fogadtak tagjaink. Befejezésül hosszú beszélgetésre került sor a helyi település vezetőjével a helyi eseményekről. „Mi készülünk a következő feladatokra” – köszöntek el egymástól klubtagjaink.



Pihenésképpen kedves vendéglátásban volt részünk, ami után kulturális műsor következett, amelyben a Pro-Art Elit Táncakadémia utánpótlás táncosai léptek fel, majd Vighné Lócskai Krisztina, a Kisteleki Citerazenekar vezetője énekelt. A csodás műsort vastappsal köszönték meg a jelenlevők.

Tartalmas és kicsit fárasztó nap volt, de mosolygós arcokat láttunk, s a végére mindannyian tudtuk, hogy a program az aktív életünket, az egészségünket szolgálja. Köszönet a városnak, a Művelődési Központnak, hogy befogadta és segítette a rendezvény sikeres megvalósítását. Külön öröm volt, hogy a vendégeink nemcsak segítették a megvalósítást, hanem ténylegesen végig csinálták a programot velünk együtt. Nagy köszönet a házigazda nyugdíjas klubnak az előkészületekben és a megvalósításban vállalt szerepéért. Kedves házigazdái voltak a napnak. A nap képes összefoglalója talán mutatja, remek napot éltünk meg együtt.

Szalai Antal, megyei elnöknek és minden segítőnek gratulálunk a rendezvényhez!

Kistelek klubtagjaink törzshelye. Nem csoda, hiszen itt mindig szeretettel fogadják a megye településeiről érkező időseket. Májusban igazi fesztiválhangulatot hozott az „Életet az éveknek” program. A rendezvény helyszíne a Klebelsberg Művelődési Központ volt. Az összejövetelre több megyei nyugdíjas klub küldöttsége jött el, vidám idősekkel telt meg a nagyterem. A rendezvényt megtisztelte jelenlétével Domonics János alpolgármester és Susanszki Benjamin képviselő, valamint az önkormányzat munkatársai is.

Az első két programrészbe a fiatalok is bekapcsolódtak, együtt mozogtak az idősekkel. A délelőtti program három fő részből állt. Az első részben alapos bemelegítő torna szerepelt, melyet Kelemen Zita vezetett. A második rész városi gyaloglás volt a „Gyalogolj velünk!” program részeként. A harmadik rész a „Táncolj velünk!” program, örömtánc volt, amit Tyukász Brigitta vezetett.



„Táncolj velünk” Ebesen

Vármegyénkben a „Táncolj velünk” című rendezvényt május 15-én rendezték meg az ebesi Uzonyi Pál Községi Szintér Parkjában.

A megyei elnök köszöntőjében elmondta, hogy a „Mozgással -Tudással az Aktív Időskorért Program az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság támogatásával valósul meg, az Országos Szövetségünk pályázatán keresztül. Szabóné Karsai Mária polgármester és Bodó Sándor országgyűlési képviselő köszöntötte a megjelenteket. Mindketten hangsúlyozták a tánc szerepét az egészség megőrzésében és a közösség építésében. Gratuláltak a megyei szervezetnek a sok színes program szervezéséhez, az idős emberek összetartásához. A helyi önkormányzat külön megköszönte, hogy Ebest választottuk a rendezvény helyszínéül.

A rendezvényen 243-an jelentek meg, sajnos az időjárás előre jelzés miatt nem mertünk több embert visszaigazolni. Végig úgy tűnt, hogy zárt térben lesz a tánc, de annyira enyhült az idő, hogy a hangosítást átrendezték a szabadba és a molinót is átkötöttük.

A tánc azzal indult, hogy erre az alkalomra Majzik Ilona költő (szövetségünk tagja) A tánc öröme címmel írt egy „örömtánc indulót”, amit Zeisky Zoltán megzenésített, és nekünk élőben elő is adta Zeisky Nagy Zsuzsa. Ahogy felhangzott a zene, már táncolt is rá az egész „közönség”. Boldog és büszke vagyok, hogy a kellemetlen időjárás ellenére ennyien összegyűltünk és ilyen egyedülálló lett a programunk. Az örömtánc oktató végig a színpadról moderálta a táncolókat.

Remek érzés volt látni azt a sok embert egyszerre táncolni, akik így még sohasem voltak együtt. Ilyenkor látni igazán, hogy erre milyen nagy az igény! Sajnálatos azonban, hogy anyagilag csak nagyon kevesen engedhetik meg maguknak, hogy



heti rendszerességgel fizessék az oktatót. Szerencsés lenne, ha az Államtitkárság akár pályázat útján, de támogatná ezt, mert a gyaloglás mellett a tánc más módon segíti az idősödő szervezet karbantartását.

A program jó, sőt remek hangulatú volt. Sokan még táncoltak volna. Minden csoport megköszönte a lehetőséget.

Az Ebesi Piros Rózsa Népdalkör Egyesülete pogáccsal vendégelte meg a megjelenteket, az önkormányzat TV felvételt készíttetett, a Művelődési Ház kiegészítette a hangosítás költségét, segítette az érkezők fogadását és nem kért bérleti díjat. Mivel ebben az évben még több alkalommal ingyenesen biztosítanak helyet (ami sok településünkön sajnos, nincsen így) együttműködési megállapodást kötünk velük.

Megjegyzem még, hogy nagyon bonyolult volt az ásványvíz rendelése, már majdnem lemondtam róla. Kár lett volna, mert örömmel fogadták tagjaink ezt is, a kávézást is. Köszönöm a Szövetség munkatársainak a megértő támogatását. Ilyen nagyságú településen nincsenek erre vállalkozó kisboltok.

Szabó Sándorné Elek Irénke,
a megyei szervezet elnöke

Az vagy, amit megeszel! – Nyíregyháza

Az „Életet az éveknek” Nyugdíjas Klubok Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei Szövetsége is csatlakozott az Aktív Magyarországért államtitkárság által támogatott, „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” programhoz. Nyíregyházán május 14-én 10 órai kezdettel „Az vagy, amit megeszel!” című előadásra került sor. Nagyon tartalmas előadást hallgattunk végig, nagyon jól éreztük magunkat, sok jó tanáccsal lettünk gazdagabbak. Az egészségünk érdekében mi magunk is sokat tehetünk, ha az étkezésekre oda figyelünk. Nem mindegy, hogy mit fogyasztunk el és az sem, hogy mennyit. Az előadáson 46-an vettek részt. Mindenki nagyon köszönte, hogy ott lehetett. Az előadó nagyon nagy tudással rendelkezik. Köszönjük! És köszönjük



a Bálint Cseppek munkatársainak is a részvételét. (Megjegyzés: az előadó, Tóth Judit a Facebook oldalára ezt írta: „A mai, tökéletes napom. Külön köszönet mindenkinek és nagy ölelés, amiért ennyi pozitív töltést kaptam mindannyitoktól.”

Herczku Andrásné

Regionális klubvezető képzés Tiszanánán

Az Aktív Magyarország Program „Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2025” keretén belül régiós klubvezető képzésre került sor Nógrád, Heves, Jász-Nagykun-Szolnok vármegye részvételével. Május 12-én Tiszanánán tartottuk a regionális klubvezető képzést, a 3 megyéből 30-an vettek részt rajta. A vármegyei szervezetek nagy örömmel fogadták a képzés lehetőségét, hiszen valamennyi klubvezetőnek szüksége van új információkra, innovatív megoldásokra, hogy a klubvezetés során kialakult kihívásokra kellőképpen tudjon reagálni. A tematika 3 részből állt.

- „Identitásunk” – a Szövetsége története, hogyan tudjuk fenntartani és fejleszteni az országos közösséget;

- „Nem vagy egyedül!” – szervezetfejlesztés, a közösség fejlesztésének fontos elemei;

- Az elektronikus klubnyilvántartó rendszer és az ÉÉ Kedvezménykártya bemutatása.

Az előadásokat játékos feladatok és szituációs játékok színesítették.

1. Volt osztálytársaddal együtt ültök az SZTK rendelőintézetében. Mivel nagyon lassan hívják be a betegeket vizsgálatra, így beszélgetni kezdtek. Hogyan terelnéd a beszélgetést a nyugdíjas klub irányába, rövid idő alatt hogyan tudnád bemutatni neki mit is ad neked, hogy e közösség tagja vagy.

2. Vonattal utazol a fővárosban élő gyerekeidhez. Nyugdíjas csoport érkezik a melletted lévő ülőhelyekre, beszélgetni kezdtek. Hogyan mutatnád be az „Életet az Éveknek” klubszövetséget az utazó szépkorúaknak?

3. A megyei nyugdíjas szervezet vezetője vagy. Egy



Regionális klubvezetőképzés

Szegeden, Budapesten és Keszthelyen

A Pécsváradon és a Tiszanánán megszervezett regionális klubvezetőképzéshez hasonlóan sikeres képzés folyt Budapesten, Hegyesiné Orsós Éva elnök, Szegeden, Zsámbokiné Buday Anna és Keszthelyen, Kocsis Gyula vezetésével. Az interaktív, jó hangulatú képzések ősszel folytatódnak.



nyári fesztiválon veszel részt, ahol többek között egy nyugdíjas kórus is fellép. Nagyon megtetszik a műsoruk, szeretnéd, ha a vármegyei szervezetedhez csatlakoznának. Hogyan tudod őket meggyőzni, hogy lépjenek be a klubjuddal/csoportjuddal a szervezetbe.

4. A település polgármesteréhez vagy hivatalos egy szabadtéri program megszervezése miatt. A település vezetője megkér téged, hogy toborozz minél több látogatót, érdeklődőt erre az eseményre. Hogyan mondanád el, hogy a gyaloglókluboknak ott a helyük, és miért jó ez a településnek?

A nap folyamán szófelhőt készítettünk azokból a szavakból, amit a klubvezetők a saját közösségükkel szemben megfogalmaztak. Miért is jó közösségbe járni, és mit jelent számunkra a csoporthoz való csatlakozás?

A finom ebéd után, a klubnyilvántartó rendszerről és a kedvezménykártyáról Polacsek Anikó adott tájékoztatást, de nem kerülhettük meg, a gyaloglóklubok munkáját, feladatait sem. Így erről is szót ejtettünk, Kiss Lászlóné, Anikó ismertetőjével. Nagyon tartalmas és interaktív napon vagyunk túl, októberben folytatjuk.

Lázár Tünde
vármegyei elnök



Táncoló Lábak Fesztivál Csornán

A „Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért” Program 2025. évi megvalósítása részeként a 2025. május 10-én Csornán rendezett találkozóról készítettünk szakmai beszámolót.

Az „Életet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron vármegyei Klubtanácsa hagyományosan, idén hatodik alkalommal megrendezett Táncoló Lábak Fesztivál programját egészítette ki élmény és örömtánc bemutatóval, valamint Csorna történelmi értékei között végrehajtott gyaloglással.

A Csornai Írisz a Táncoló Lábak dunántúli táncbemutatójára nyolc vármegyéből jelentkeztek nyugdíjasok. A rendezvény fővédnöke dr. Bónáné dr. Németh Katalin polgármester volt. A délelőtti programban néptánc, hagyományőrző tánc és modern show-táncbemutatókat láthattuk. A programokra érkező fellépők és érdeklődők csaknem teljesen megtöltötték a 450 fős színházterem sorait.

Délután 14 órától a látogatókat is megmozgató programok következtek, amelyeken további helyi, ismert személyek vettek részt, akik közül Családi János önkormányzati képviselő, a helyi sportegyesület vezetője tartott megnyitó beszédet. Az örömtánc, majd a gyalogló program résztvevőit köszöntötte és osztotta meg gondolatait.

A két programon több mint 230-an vettek részt, amit a programok helyszíneinek közelségével tudunk biztosítani, ami lehetővé tette azok megfelelő összehangolását, időbeni egyeztetését. Nem akartuk egyik program időtartamát sem korlátozni, ezért a gyalogló programot vezető Szalay Balázs tanár urat, helytörténeti kutatót arra kértük, hogy



a nagy érdeklődésre való tekintettel, két alkalommal is induljon a gyaloglás.

A rendezvények helyszíne, valamint az időjárás lehetővé tette, hogy azokon külső érdeklődők is részt vegyenek, a programokra a járókelőknek is rálátása legyen.

Az élmény és örömtánc a meghívott csoportok bemutatójával kezdődött, majd Kokorelliné Németh Noémi tartott bemutatót a vállalkozó kedvű megjelenteknek. A közös tánchoz mindenki csatlakozhatott, így valóban sokaknak okozott kellemes időtöltést ez a programunk.

Az első gyalogló csoport már 15 óra után érkezett vissza a Művelődési Ház elé, így a táncban résztvevők is készülődhettek a gyalogláshoz. A park fáinak árnyékából hallgattuk a város történelmi értékeit, majd körbe haladva a jelentősebb épületeket tekintettük meg. Tovább haladva Kmety György szobránál, a Jézus Szíve Templom oldalánál hallottunk további hasznos ismereteket. Történelmi gyaloglásunk a Hunyadi Gimnázium, a Szent Antal temető, kórház, bíróság, palotásor útvonalon folytatódva a Premontrei Rendház mellett ért vissza a kiindulási ponthoz. A mintegy három kilométeres út során nem csak állóképességünket fejlesztettük, hanem ismereteinket is felfrissítettük és tudásunkat gyarapítottuk.

A helyszínen lezajlott beszélgetések, az elhangzott értékelések, valamint a FB oldalunkon olvasható hozzászólások alapján eredményes volt a rendezvény.

A programunk célkitűzésének, „Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért” mindenben eleget tettünk.



Egy nap az egészségünkért

A felsővadászi Kéknefelejcs Nyugdíjas Klubbal bekapcsolódtunk a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségének Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért Programba.

Az első alkalomra május 14-én került sor, amelyhez csatlakoztak még Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye más klubjainak tagjai is. Kovács Kriszta szenior tréner jött el hozzánk egy motivációs előadással és interaktív egészségprogrammal. Ismereteket adott, hogy mit tehetünk saját magunkért, egészségünkért, jó közérzetünkért. Megismertük jelenlegi fittségi állapotunkat, kipróbáltuk a széktornát, beszélgettünk a tudatos táplálkozásról, végeztünk egy korszerű InBody testösszetétel-mérést. Kaptunk egy „Tornatárat”, amit klubfoglalkozásainkon heti rendszerességgel használhatunk. Vállaltuk, hogy 3 hónapig a megadott videó program segítségével tornázunk. Szeptemberben újra találkozunk, és a megismételt méréssel reméljük, láthatjuk majd a fejlődést.

Németh Józsefné,
a Kéknefelejcs Nyugdíjas Klub vezetője



Kesztölcről Klastrompusztára



A Komárom-Esztergom megyei szervezet túrát szervezett Kesztölcön. A túrán 50-en vettek részt. Kesztölcről 8 km gyaloglás után jutottunk el Klastrompusztára, ahol a polgármesternek köszönhetően kitűnő vendéglátásban részesültünk. A szervezésben nagy köszönet Kara Jánosnének!



„Mozogj velünk!” Fejérben

A Nyugdíjas Szervezetek „Életet az Éveknek” Fejér Megyei Szövetsége május 21-én „Mozogj velünk!” Sportnapot rendezett Székesfehérváron, a Palotavárosi-tavak zöldövezetében, a sportpályánál.

A rendezvényt felhős, borongós napon rendeztük meg, amelyre a vármegyei nyugdíjas klubok, egyesületek tagjai jöttek el, a várható eső ellenére is szép számmal. A színes program bemelegítő tornával kezdődött, majd sportos hétpróbát és szellemi kvíz kérdéseket kínált. A vetélkedőben a résztvevők a kapura rúgást, a kosárra dobást, a petanque játékot, a gumicsizma hajítást, a kislabdával célba dobást, „lyukra játszás”-t teljesítettek, majd 3,5 km-t gyalogoltak a tó körül. A mai napon ennyivel járultak hozzá a „80 nap alatt a Föld körül” mozgalomhoz. A mozgás örömét szolgálták az egyéb játékok, a tollaslabda, hulahopp karika, Rummikub. A rendezvényt örömtáncsal, majd értékeléssel és az oklevelek átadásával fejeztük be.

Összegezve megállapítottuk, hogy bár borongós idő volt egy kis esővel, a rendezvény jó hangulatban zajlott, a frissítő mozgással örömet adott a résztvevőknek. Megyei szövetségünket az egyes klubok eszközökkel segítettek és tevékenyen hozzájárultak a lebonyolításhoz.

Mindez a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program” az Aktív Magyarországért felelős Államtitkárság és a Nyugdíjas Szervezetek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége támogatásával valósult meg.

Szecsódi Józsefné,
megyei elnök



Gyalogló hírek, lépésről-lépésre



Mozgásban a nyár – júniusban is tartalmas, közös pillanatok várnak ránk!

Ahogy hosszabbodnak a napok és közeleg a nyár, egyre több lehetőség nyílik arra, hogy közösen mozduljunk meg. Június különösen színes programokat kínál a régebb óta fiatal korosztály számára – íme, hová érdemes csatlakozni:

• Június 13. – Mozgás Éjszakája

Este újra MOZGÁS ÉJSZAKÁJA Budapesten, a Hősök terén és további 56 helyszínen! Ez az éjszaka a mozgás ünnepe, ahol a gyaloglás, a tánc, a zene és a közösségi élmények találkoznak – mindenkiket szeretettel várunk! **További információ** <https://mozgasejszakaja.hu/>

• Június 16. – Szolnoki Idősügyi Tanács nyílt ülése

A Szolnoki Idősügyi Tanács 14 órakor kezdődő nyílt ülésére nyugdíjas vendégeket várnak a Városháza dísztermébe. A városvezetés beszámolója mellett szó lesz a mozgás fontosságáról és a közösségi élet szerepéről időskorban. A programon a Monspart Sarolta Alapítvány is bemutatkozik, hogy lendületet és inspirációt adjon a helyi és környékbeli időskorúaknak egy egészségesebb, aktívabb élethez.

• Június 19. – Regionális Gyalogló Klubtalálkozó és Nyílt Nap, Csurgó

A Dél-Dunántúli klubjaink egy barátságos, élményekkel teli nyílt napra gyűlnek össze, ahol minden érdeklődőt szívesen látunk. Gyaloglás, beszélgetés, közös programok – mindez Csurgó szívében. **További információ** <https://mosa.hu/regios-gyalogloklub-talalkozo-csurgon/>

• Június 24. – Szentivánéji Száguldás és Tájgyaloglás, Margitsziget



Egy különleges esti gyaloglás 17 órától, a nyári napforduló varázsában. Mozgás, játék, fények – fedezzük fel együtt a Margitsziget titkait, lépésről lépésre! (A program még szervezés alatt – érdemes figyelni a MOSA honlapját és Facebook-csoportját!)

A gyalogló klubok nemcsak mozgást, hanem élményeket is adnak.

Tagjaink rendszeresen megosztják, merre jártak együtt: festői tájakon, hangulatos városkák utcáin, vagy éppen egy kulturális program köré szervezett túrán. A Facebook csoportban gyakran osztanak meg fotókat is – mosolygós arcok, jóleső fáradtság, és az a bizonyos mondat: **„Ez nekünk annyira jó volt!”**



A rendszeres gyaloglás idősebb korban nemcsak mozgásforma: egészségmegőrzés, társaság, feltöltődés. Egy-egy gyaloglás során barátságok születnek, beszélgetések indulnak, és az aktív életmód szinte észrevétlenül válik szokássá.

A Monspart Sarolta Egészséges Életmódot Alapítvány célja, hogy **országszerte megerősítse a közösségi mozgásformákat, és minél többen megtapasztalják a gyaloglás örömét** – kortól függetlenül. Az Alapítvány támogatásával ma **már közel 1000 gyaloglóklub működik az ország szinte minden szegletében** – és mindig van hely egy újabb mosolygós arc számára.

Ha úgy érzed, szívesen mozdulnál, de nem tudod, hol kezd – mi itt vagyunk. A klubtagság ingyenes, nem kell más, csak egy kényelmes cipő és egy kis kedv a mozgáshoz.

Tegyük együtt az egészségünkért – minden lépés számít!

Saci öröksége minden mosollyal, minden közös gyaloglással tovább él – tarts velünk te is! Mert gyalogolni jó – és együtt még jobb.

A programokkal kapcsolatos naprakész információért látogass el:

🌐 www.mosa.hu

✉ gyaloglo@mosa.hu

📘 MOSA Facebook csoport: <https://www.facebook.com/groups/1996862390578217>

MEGHÍVÓ

az „Életet az éveknek” Az aktív időskorért című élményprogramjára

2025. október 13-14-15-16-17.,

Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel ***(Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)

Töltsünk együtt 5 napot hazánk egyik legvadregényesebb táján, a Mátrában, a három csillagos Erzsébet Park Hotelben! Az érzékelhetően tiszta kellemes levegő, a csodálatos erdei környezet, a település nyugalma, a szálloda nívója és a kiváló programok együttesen garantálják, hogy tényleges feltöltődésben részesülhetünk. Parádfürdő és környéke minden évszakban igazi csoda.

Ybl Miklós tervei alapján épült a megkapó hangulatú Károlyi rezidencia 1893-ban a kéthektáros őspark ölelésében. A teljesen felújított, ám hangulatában a múlt jegyeit megőrző épület 2002 óta szállodaként működik. A megnövekedett vendégigények kielégítésére 2008 tavaszán, egy teljesen új, modern épülettel egészült ki. A régi épület az Erzsébet-szárny, az új épületrész, a Zsuzsanna-szárny elnevezést kapta.

Mindkét épületszárny számos wellness szolgáltatást kínál. Az Erzsébet-szárny egy beltéri, 14x7 méteres úszómedencével, ülőmedencével, gőzkabinnal, finn- és infrasaunával, merülő medencével és kondicionálóteremmel, a Zsuzsanna-szárny hatalmas pezsgőfürdővel, élménymedencével, aroma- és fényterápiás kabinnal, sókabinnal várja a vendégeket. Parádfürdő egyik nevezetessége, a mofetta. A mofetta vulkanikus tevékenységhez kötődő, a talajból ezer méteres mélységből feltörő gázkipárolgás, mely főleg szén-dioxidból áll. A gázegyeleggel történő kezelés során a bőrön keresztül a keringésbe jutó szén-dioxid gáz értágító hatású. Az általános közérzetjavítás mellett immunrendszer stimuláló hatása is ismert. A kezelés során fokozódó vénás- és nyirokáramlás következtében valamennyi szerv vérellátása javul. A mofetta 54-féle betegség kezelésére alkalmas. A kezelést minden esetben szigorú orvosi konzultáció előzi meg, melyet a híres Parádfürdői Állami Kórház nagy szakértelmű orvosi végeznek el.

A program középpontjában ezúttal „Az aktív időskor” áll. Játékokban, kirándulásokban, erdei sétákban és sok egyéb meglepetésben lesz részetek. És persze, elmaradhatatlan az esti élőzenés party!

Ezt a programunkat főleg azoknak ajánljuk, akik komolyan érdeklődnek, hogyan őrizhetik meg testi, lelki és mentális egészségüket idősebb korukra. Tagjaink a mindennapokban tapasztalhatták meg az aktív időskor általunk képviselt elméletének és kialakított gyakorlatának az összhangját. A szövetséghez számos kezdeményezés kötődik. Így például az Idősbarát Szálloda című adományozása, mellyel közel két évtizeddel ezelőtt az időseknek szóló szállodai szolgáltatások kialakítására hívtuk fel a figyelmet.

Utazás: egyénileg

Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában **124.500 Ft/fő/5 nap** (4 éjszaka)
Kétágyas szobában **77.000 Ft/fő/5 nap** (4 éjszaka)

Részvételi díj a nem a Szövetséghez tartozóknak:

Egyágyas szobában **126.500 Ft/fő/5 nap** (4 éjszaka)
Kétágyas szobában **79.000 Ft/fő/5 nap** (4 éjszaka)

Az ár tartalmazza:

Standard egy-, illetve kétágyas szobában a szállást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFÁ-t, az idegenforgalmi adót, a szálloda wellness részlegének használatát (29 C°-os élménymedence, finn szauna, bioszauna, gőzfürdő, fürdőköpeny ingyenes használatát). A zárt parkoló használata a résztvevőknek ingyenes. Tartalmazza továbbá a Szövetség által szervezett programokban, valamint az élő zenés partyn való részvételt.

A kedvezmények igénybevételéhez használd az „Életet az éveknek” Szövetség klubkártyáját/ vagy a papíralapú vármegyei igazolást, amelyet az igénybevétel alkalmával be kell mutatni a helyszínen.

Szobák elfoglalása az érkezés napján 14.00 órától, a szobák elhagyása az elutazás napján 10.00 óráig.

Fakultatív program:

1./ Örömtánc Lajcsik Gáborné örömtánc oktatóval október 14-én kedden délelőtt (Aktív Magyarorszáért program)

2./ Kirándulás a Pizskéstetői Obszervatóriumba október 14-én, kedden

Az előző programjaink egyik legnépszerűbb kirándulását ajánljuk. Mivel az intézménynek elsődlegesen a tudományos kutatás a fő feladata, a csillagászati megfigyelésekre és kutatásokra kialakított speciális működési rend miatt meghatározott szabályok mellett fogadhat látogatókat. Egy nap csak egy csoportot tudnak fogadni **14 órai kezdettel**, több csoport fogadására nincs lehetőség. A csoportos látogatás létszáma max. **35 fő** lehet. A résztvevők rövid sétát tesznek a telephelyen csillagász szakvezetésével, mely program 1,5 órát vesz igénybe. Részvételi díja: **7.000 Ft/fő**

3./ Gyalogló program Parádon (Aktív Magyarorszáért program)

4./ Kirándulás Bodonyba, a Szidónia-majorba (október 16-án szerdán, 10-13 óra között)

Bodony egy apró palóc falu, amely nem várt különleges szépségeket rejt.

Egészen különleges, napjainkban sajnos, már csak kevés helyen tapasztalható hangulata van, amit az itt található sok-sok parasztháznak is köszönhet. A házak nagy részét

még helybéliek lakják, de nagyon sok épületet már megvásároltak és nyaralónak használnak az ország különböző területeiről ide érkezők.

Bodonyt minden irányból erdők és hegyek övezik. Mivel zsákfalú, bármerre is indulunk útnak, biztos „zöldet” találunk. Bár a község tengerszint feletti magassága mindössze 250 m, a Mátra közelsége miatt hegyvidéki a klímája. Nyugati határában található a különleges természeti értéket képviselő Lágyasi legelő, mely többhektáros, erdőekkel, hegyekkel övezett egybefüggő ősgyep. Vadvirágok és különleges fűfélék gazdagítják.

Szidónia-major egy olyan hely, ahol a falusi vendéglátás, a növények, az állatvilág és a természetközelség játszik fő szerepet, ahol az ember a különféle aktív-és passzív kapcsolódási formáknak köszönhetően képes kiszakadni a mindennapi, nyüzsgő életből.

A **Szidónia-major** egy látványgazdaság, traktorparadicsom levendulamezővel, pálinkafőzdevel, állatokkal. Ami viszont tényleg egyedi: a major feletti domboldalról nyílik az Észak-Mátra talán egyik legszebb kilátása. A Mátrabérc túra szinte teljes nyomvonala feltárul Siroktól a Kékesen át a Galyatetőig. A friss levegő, a levendula látványa és illata is megnyugtató hatással van a szervezetre, Bodonyban az ember szinte egyé válik a természettel; a major maga a harmónia szigete, ahol az idő is megállni látszik, a hely, amely segít kiszakadni a zajos, stresszel és rohanással teli mindennapjainkból.

Program: A majorban séta közben különféle helyszíneken helyi művészek és alkotók mutatják be Bodony régi hagyományait:

- Urbánffy Éva textil művész bodonyi perzsát (pokróc vagy rongyszőnyeget) sző, egy több mint 100 éves szövő széken;
- bútorfestés bemutató a Palóc hagyományok szerint Maksa Benedek helyi festőművésszel, amelyet szintén ki is lehet próbálni;
- Veres László helyi fafaragó művész bemutatója;
- Boros Betty ékszerkép-készítő művész bemutatója;
- Fischer Krisztina népi bőrműves bemutatója.

Mindegyik helyszínen a munkálatokat is ki lehet próbálni és mindenki egy-egy apró ajándékkal térhet haza.

Élménytraktorozás Bodonyban, bebarangoljuk Bodony ódon házakkal telt utcáit.

Ebédelünk a majorban, kézműves házi palóc levest bográcsban, kenyérral és tejföllel, kemencés, lekváros buktával. Leöblítjük házi szörppel és limonádéval.

Az ínycseck pálinkát kóstolnak (1 tétel szőlő, 1 tétel vadgyümölcs) és egy kis pálinka kultúrtörténet mesével egybekötve, pálinka korcsolyával és szódával.

E remek program részvételi díja: **14.500,-Ft/fő**, mely minden költséget tartalmaz. Maximum: 40 fő

A település gyalogosan is látogatható nevezetességeinek – Cifra istálló, tájház stb. – megtekintéséről a helyszínen részletes tájékoztatást adunk.

Fellépések:

A hely jellege miatt legfeljebb 6-7 hagyományörző műsorszámra, moderntánra, örömtánra, vers- és próza előadására lesz lehetőségünk.

Nevezés: A jelentkezéseket és a nevezéseket **2025. augusztus 25-ig** várjuk a jelentkezési lapon. Minél előbb jelentkezettek, ne várjátok meg a határidő végét.

A szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. A visszaigazolással egyidőben küldjük meg a befizetéshez szükséges számlaszámot. Kérünk benneteket, lehetőség szerint ne postai úton, hanem banki átutalással fizessétek be a részvételi díjat.

Jelentkezés módja:

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Részvételi díj befizetésének határideje:

2025. szeptember 12-ig.

Kérjük, hogy a befizetést követően, a befizetést igazoló bizonylat másolatát küldjétek meg a Szövetségünknek (postacím: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, Budapest, 1067 Benczúr u. 45., vagy emailen: eletetazeveknekfesztival@gmail.com). Ezzel egyidőben a résztvevők név szerinti listáját is küldjétek meg. Kérjük, írjátok meg, kik kerüljenek egy szobába.

Lemondási feltételek:

A jelentkezés 2025. szeptember 5-ig kötbérmentesen lemondható.

Kérjük, hívjátok fel a jelentkező figyelmét arra, hogy teljes összegű visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség. Mindenki ennek a feltételnek az ismeretében jelentkezzen.

Tájékoztatunk, hogy a helyszínen, az előre befizetett kirándulások lemondását nem áll módunkban elfogadni, az árát nem tudjuk visszafizetni. A kirándulás lemondása csak előzetesen, írásban történhet, kifejezetten orvosi igazolás mellett. Kérjük, hogy ezt figyelembe véve, körültekintően jelentkezettek a fizetős programokra.

A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. A visszaigazolásokat minden jelentkező **2025. szeptember 15-ig** kézhez kapja. Tájékoztatunk benneteket, hogy a szálloda befogadó képességével összefüggésben erre a rendezvényre csak **180 fő** jelentkezését tudjuk elfogadni.

2025. október 1-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek. Egy-egy esemény időpontja is akkor lesz végleges.

A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket is.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Budapest, 1068 Budapest, Benczúr u. 45. 4. emelet, tel.: 06 1 327-0118

Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetség programszervezői, nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség

Budapest, 1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. em. Tel: 06/1 327 0118, eletetazeveknekfesztival@gmail.com
 A jelentkezési lap letölthető a www.eletetazeveknek.hu honlapunkról.
 Kérjük, olvashatóan töltsétek ki!
 Beküldési határidő: **2025. augusztus 25.**

JELENTKEZÉSI LAP

az „Életet az éveknek” Az aktív időskorért élményprogramjára

2025. október 13-14-15-16-17.,

Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel ***

Egyéni jelentkezés esetén:

Jelentkező személy neve:
 Jelentkező személy címe:
 Email: telefonszám:

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

Klub jelentkezése esetén:

Csoport, klub neve:
 Csoportvezető neve:
 Csoportvezető levelezési címe:
 Csoportvezető telefonszáma:, e-mail címe:
 Jelentkezők száma:fő

Tagjai vagytok-e az „Életet az éveknek” Klubszövetségnek? igen – nem (a megfelelőt húzd alá)

Amennyiben igen, vállalom, hogy magunkkal hozzuk az érvényes klubkártyát.

Jelentkezők száma: fő
 Egyéb kérés: étkezés, akadálymentesített elhelyezés, szoba lifttel történő megközelítése):

A program keretében szeretnél-e/szeretnétek-e bemutatni produkciót? Ha igen, kérünk, válaszolj az alábbi kérdésekre!

Bemutató időtartama: max: 8 perc.

Fellépők száma: fő

Műsorszám címe, szerzője és betanítója:

Kíséret típusa (CD, pendrive):

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

Szállást fő részére kérek:

-db egyágyas szobát
-db kétágyas szobát

A piszkéztetői kirándulásonfővel veszünk részt.

A Szidónia-majorba látogatáson.....fővel veszünk részt.

*Csak a megadott létszám határig tudjuk garantálni az autóbuzsós kiránduláson a részvételt.

Az itt közölt adatokat a Szövetség adatvédelmi szabályzatában foglaltaknak megfelelően kezeljük. Elolvasható a www.eletetazeveknek.hu oldalon.

Dátum:.....

.....
aláírás

A civil szféra hídépítői

Változik a világ, változnak az emberek, ezen belül az idősek is egyre aktívabban élnek

A kiindulópontnak az embert és az emberi viszonyokat választottam. Lényegében egy festővászonról beszélek, a társadalomról. Minden ember ajándékba kapja az életét. Nem választja sem a születési idejét, sem az elmúlás időpontját. Ez két határsorompó, amely között zajlik az életünk. Amikor világra jöttünk védelmet, gondoskodó szeretetet kaptunk a szüleinktől. A bennünk lévő források még kevésnek bizonyultak a távoli és közeli természeti és társadalmi létezés egyensúlyozáshoz. Aztán 25 évesen, felnőtt korban telve energiával, adni a tudás erejével, elbillent a mérleg nyelve a belső erőnk felé. Ahogy járt az életóra, megint testi-lelki és szellemi változások zajlottak. Dominánssá vált a környező világ, mi pedig megöregedtünk. Az idősödés egy folyamat, amelyet egyrészt a genetika, másrészt a külvilág determinál. Ahányan vagyunk, annyiféle módon idősödünk. Nincsen olyan, hogy általában öregedés, így ez nem egy homogén társadalmi csoport. Közös viszont a szándékunk: azt akarjuk, hogy hosszú, egészségben, szeretetben, biztonságban, tevékenyen, méltóságban teljen a nekünk szánt idő. Ma már a hosszú élet forradalma zajlik. Ahol sok év birtokában élnek az emberek, kék zónának, a hosszú élet oázisának nevezi a tudomány. Japán ebben élen jár. Európa nyugati felén is meglódukt az életóra, de nálunk is jelentős az elmozdulás.

Milyen a festővászon kerete? Európa népessége rohamosan öregszik, a népesség sajnos fogy, mert kevés gyermek születik. Ezek az igen nagy aránytalanságok negatívan hatnak a gazdaságra, az idősek életminőségére, kilátásaira. Sokan ezért is félnek az öregedéstől. Mások várakozással teli szívvel élnek.

A történelemben mindig volt valamilyen feszültség a generációk között. Ma sincs ez másként. Talán sokkal dominánsabb lett a külső, nemzetközi közeg. A globalizáció, az erőforrásokért folyó harc, a digitalizáció emelhető ki. Az a kapcsolati háló, amelyben élünk konfliktusokkal, feszültségekkel teli, ami a mai világhálón pillanatok alatt beköszön az életünkbe és biztonságérzetünket rombolja.

A hazai állapotokban is érezhető, hogy a demográfiai változások révén a 60 év felettek száma eléri a

lakosság 25 % át és a tendencia iránya változatlan. A több mint 3000 településből 2000 kis és közepes nagyságú, ahol sem az anyagi, sem a humán erőforrás nem elegendő egy magas szintű szociális jóléti ellátás biztosításához. Öröndetes tény viszont, hogy önszerveződéssel erősödik a civil szféra az idősek körében, a közösségi társas kapcsolatok újraépítése zajlik.

Változik az öregségtől a gondolkodásmód is, mert elfogadóbb a fiatalabb generáció és csökken a felesleges teherként való megjelölés. Az idősek ma már nyitottabbak a változó világra, igyekeznek lépést tartani a kihívásokkal. Igaz, hogy még csak „digitális bevándorlók”, de egyre többen aktív okos telefon és internet használók, persze a TV-nézés még mindig sok időt rabol el. Felerősödött a településeken a nyugdíjas klub mozgalom, a szervezett, tartós kulturális élményekkel, tudással gazdagított programok váltak dominánssá. Pályázatok, vetélkedők szenior akadémiák, gyaloglóklubok, örömtánc, kirándulások az életöröm keretei. Kiemelkedő az egészségtudatos programok megvalósítása, a demencia elleni fellépés, a prevenció országos programmá vált, visszataláltak a természetgyógyászathoz a betegséget megelőzni hivatott orvosi előadások.

A legfontosabb, hogy ma már aktívabban, kreatívabban élnek az idősek. Sok teendő van még viszont az aprófalvas régiókban, a kistelepüléseken, mert az elnéptelenedés és a magány szorítása alig csökken. Ahol nincs iskola, óvoda, sem munkahely vagy bolt és otthon maradtak egyedül az idősek, ott nehéz a társasági életet újratertemteni. A felismerést tették követték: kormányzati intézkedések, pályázati motivációk, az önkormányzatok idősbaráttá formálása lassan kedvező változásokat hoz.

A hídépítők, a civil szféra önkéntesei munkájukkal, kezdeményezéseikkel segítik az idős generációt, hogy élhetőbbé váljon az a világ, ahol élnek és segítséget adnak nekik, hogy életet adjanak az éveeknek.

Kozma Ferenc

a Kiszögörbői Kézfogás idősek klubjának elnöke

(Az alábbi képekre kattintva képes beszámoló nyílik meg pptx-ben)



Idősügyi stratégia Jánoshidán

A képviselőtestület 2010-ben fogadta el először a település Idősügyi stratégiáját. A stratégia fő célkitűzése az idősödés gazdasági és társadalmi következményeiből eredő kihívásokra reagáló aktív idős politika kialakítása. Tudatosabbá tenni minden korosztály számára az idősödés pozitív vonatkozásait. Az idős ellátásban cél az aktív és tudatos idős kor feltételeinek megteremtése civil szervezetek, önkormányzati szolgáltatások által.

Két önkormányzati fenntartású intézmény gondoskodik az idős lakosokról, az ő igényük és szükségletük kielégítéséről. A Faluház az aktív nyugdíjasok csoportjait fogja össze, helyet ad az általuk szervezett programoknak, segíti és támogatja működésüket. A Szent Norbert Idősek Klubja a támogatásra, gondoskodásra szoruló idősekről gondoskodik.

A település vezetése az idősekre erőforrásként, értéként tekint. Jánoshida idős politikája törekszik a méltóságteljes és aktív idős kor feltételeinek megteremtésére az idősek igényeire és szükségleteire építve, az ő közreműködésükkel. Számos nyugdíjasokból álló önszerveződő csoport működik a településen, számuk évről évre gyarapszik. Legrégebb múltra tekint vissza a nyugdíjas klub. A Hidi népdalkör 1998 óta működik, számos rangos elismerés birtokában viszik jó hírért településünknek. A közösséghez való tartozás mellett a helyi értékek megőrzését és továbbadását segítik a hímző és citera kör tagjai. Ezeket a csoportokat a Faluház dolgozói koordinálják, helyet adnak az összejöveteleknek. Az egyik legnagyobb létszámú idősekből álló csoport a Hidai Cammogok, mely 2018-ban alakult Monspart Sarolta támogatásával. A csoport a séták, kirándulások mellett nagy hangsúlyt fektet az egészséges életmódra, szűrővizsgálatokra. Partneri kapcsolat alakult ki az évek során a jászberényi Szent Erzsébet kórház egészségfejlesztési irodájával. A kórház dolgozóinak közreműködésével valósulnak meg a szűrővizsgálatok, az előadások.

Az idősek klubjának dolgozói személyközpontú



szemlélettel, „Legjobb barát” modell alapján végzik mindennapi munkájukat. A klub 1999-ben nyitotta meg kapuit, azóta teljes kihasználtsággal, az igények növekedésével, az ellátotti és dolgozói létszám emelésével működik. Az intézmény támogatást nyújt az önmagukat ellátni segítséggel képes idős korúak és rászorulóknak számára az étkeztetés, házi segítségnyújtás és nappali ellátás biztosításával.

Az étkezés keretén belül egyszeri, meleg ebéd biztosít az igénylők számára, melyet kiszállítással, helyben fogyasztással, vagy konyháról történő elvitellel kérhet az étkező. 2012 óta az Innoven Kft. biztosítja a tartalmas és ízletes ebédet a közel 80 igénylő számára.

A házi segítségnyújtás keretén belül az idős korúaknak saját környezetükben nyújtanak szolgáltatást a szakképzett gondozónők, az önálló életvitel fenntartásának támogatásával. A cél az idős, beteg ember számára a személyre szabott támogatás nyújtása, az egészségi állapot megőrzése, családtagok tehermentesítése, a bentlakásos intézménybe kerülés késleltetése érdekében. A gondozók segítő kapcsolatot alakítanak ki, segítenek a háztartás vitelében, ápolási, gondozási feladatokat látnak el. Együttműködnek a házi orvossal, az egészségügyi és egyéb szolgáltatókkal, intézményekkel.

A településen 2010 óta folyamatosan növekszik az



igény a házi segítségnyújtás iránt. 2010-ben a működési engedélyben szereplő 12 személy ellátása mára megduplázódott. Jelenleg 24, többségében idős nő veszi igénybe térítésmentesen a szolgáltatást. A gondozónők létszáma is megduplázódott.

A nappali ellátás, közismert nevén idősek klubja 20 férőhellyel működik. Az évek során számos működésbeli változáson ment keresztül, amely a település demográfiai folyamataihoz és az idős lakosok igényeihez igazodott. Mára egy vegyes profilú intézményként fogadja az idős és demenciával élő személyeket. 2013-tól demencia kórképpel rendelkező ellátottat is fogad az intézmény. Az intézményi profil változásával a dolgozók létszáma is emelkedett. Ez az alapszolgáltatási forma a saját otthonukban, családban élők részére nyújt lehetőséget étkezésre, napközbeni tartózkodásra, társas kapcsolatokra, valamint az alapvető higiéniai szükségletek kielégítésére. A mindennapi életvitelben a segítség adáson túl színes, változatos programokat kínál az idősek klubja az igénybe vevők számára. Szakképzett gondozónők biztosítják a felügyeletet, és törekednek az aktív, örömteli mindennapok megteremtésére. Az ellátottak igényeihez és szükségleteihez igazodva minden nap kínálnak olyan programot a dolgozók, ami a klubtagok érdeklődését felkelti. Kedvelt tevékenység a gyógytorna, szenior örműtánc, kertészkedés, kézműves foglalkozás, bingó, nyelvi és fejtörő játékok, séta, szenior egyensúlytréning, régi, hagyományos ételek sütése, főzése. Lehetőség van a hitélet gyakorlására is. A jászberényi idősek klubjával és a település nyugdíjas klubjával partneri kapcsolat alakult ki, számos közös program teszi emlékezetessé a mindennapokat.

Kiemelt feladat a demencia kórképpel rendelkező személyek részére a folyamatos gondozói felügyelet, az állapot felmérésére épülő fejlesztést, szinten tartást biztosítani, a romlást lassítani. Az intézmény dolgozói nemcsak saját maguk képzését, ismereteik bővítését tartják fontosnak a demencia témakörében, hanem a település lakosainak tudásbővítését is. Több alkalommal szerveztek szakmai napot, ahol a szakemberek mellett az érdeklődők is részt vehettek a demenciát több területről bemutató előadásokon. Demencia szimulációs workshopon a gyakorlatok által lehetőség volt átélni a demenciával élő ember világát, amely érzékenyebbé, empatikusabbá tette a jelenlévőket. Az intézményünk 2018-ban csatlakozott az Alzheimer világnap alkalmából megrendezett „Nem vagy egyedül” országos séta-hoz, amit a Hidai Cammogok gyalogló klub vezet. A séta célja, hogy kifejezze szolidaritását és együttérzését a demenciával élők és családtagjaik iránt. A könyvtárban demencia infó sarkot alakítottak ki, itt az érdeklődők könyveket tudnak olvasni és kölcsönözni, filmet tudnak nézni, ismeretterjesztő oldalon tudnak böngészni a demencia témakörében. Az intézmény kiemelt feladata a demencia prevenció, a tudatos öregedés szemléletének megismertetése, idősügyi kerekasztal létrehozása, a nyug-

díjas korosztály véleményének megismerése és a demenciatérkép készítése.

Hosszú távú cél egy permakultúrás bentlakásos lakópark kiépítése az idősek számára. A lakóparkot idős-és gondozásbarát, energetikailag önellátó, akadálymentes, passzív házként alakítanak ki.

Az intézmény törekszik a tárgyi környezetet is demens barátta tenni. Mind a belső tér, mind a külső udvar biztonságot, meleget, állandóságot igyekszik biztosítani a klubtagok számára. A település lakosainak támogatásával demens barát kertet alakítottak ki, ahol veteményes, keringő, gyógynövényes sziklakert, magas ágyás található. A kert a kikapcsolódás, a regenerálódás mellett a régi emlékek felidézését is segíti. Az intézmény akadálymentesített, ábrák és jelzőtáblák segítik a tájékozódást. Pihenésre alkalmas szobákat is biztosítottak a klubtagok számára. A sósobában légzőtornát tudnak végezni a klubtagok.



Az egészségügyi alapellátás biztosított a település lakosai számára. Két háziorvosi körzet, védőnő, fogorvosi ellátás nyújt teljes körű egészségügyi ellátást. Csütörtökönként biztosított a vérvétel lehetősége is, így nem kell a lakosoknak a jászberényi kórházba utazni. Az egészségügyi szolgáltatások napi kapcsolatban vannak a szociális ellátórendszerrel. Kölcsönös esetjelzések, konzultációk napi szintűen az ellátottak érdekében. A gyógyszerár évtizedek óta szponzorálja az idősek klubját.

Az önkormányzat a jánoshidai idős ellátás területén végzett munkáját, elhivatottságát több alkalommal elismerték megyei és országos szinten is. A település megyei Idős barát önkormányzati díjban részesült 2010, 2015, 2020 és 2024-ben. 2021-ben a „Legjobb önkormányzati gyakorlatok” elnevezésű pályázaton első helyezést ért el a település, melynek díját a Belügyminisztériumban vehette át az önkormányzat vezetése. 2023-ban országos idős barát önkormányzati címmel jutalmazták az idősügyi törekvéseket. 2024-ben pedig Különdíjban részesült az önkormányzat ugyanezen a pályázati lehetőségen. Mindezek azt tükrözik, hogy a település vezetése minden téren elkötelezett az idősek megsegítése terén. Aktív és hatékony választ kínál adni az idősödés kihívásaira.

Béresné Szénási Ildikó
intézményvezető

Ismerkedési délután Tarjánpusztán

Május 2-án meghívtuk a töltéstavai Kertbarát Nyugdíjas Egyesület tagjait Tarjánpusztára.

Töltéstava az idén csatlakozott az „Életet az Éveknek” Országos Szövetségéhez. A két község között a távolság 17 km. Arra gondoltunk, hogy a környező települések fogjanak össze, így egy „ismerkedési délutánt” szerveztünk.

Náluk már régóta szuper jól működik a country táncgyűttes. Hoztak nekünk egy kis összeállítást, amellyel nagy sikert arattak tagjaink között. Egy kicsit én is eldicsekedtem, hogy nekünk is vannak táncosaink, ők a „senior táncot” ropják.

A vacsora elfogyasztása után az Idősek az Aktív Magyarországért program keretein belül egy jó kis sétát tettünk a faluban. Megnéztük a felújított kápolnánkat és a hozzá tartozó vendégházat, jurtákat. A Községi Háztól remek kilátás nyílik nyugaton a Sokorói-dombságra és a Ravazdi erdészóra. Délen a Bakony hegyei látszanak, a Fenyőfői ősfenyves,

kicsit távolabb a Kőrös-hegy. Északon a Pannonhalmi Apátság, észak-keleten a Réz-hegy. Tarjánpusztánál ered a Pándzsa-patak. Nagyon sok forrása van, ez táplálja többek közt a Ravazdi erdésztavat és Győrnél folyik a Rábába.

Kellemesen elfáradva tértünk vissza. Még egy ideig beszélgettünk. Szerintem ez egy jó barátság kezdete volt. Bízom benne, hogy folytatása lesz!

Nagy Jánosné Anikó

Tarjánpusztai Nyugdíjas Egyesület



Sikeres tekeverseny Kecskeméten

Megint volt egy csodálatos napunk. Május 7-én az „Életet az Éveknek” Nyugdíjas Klubok Bács-Kiskun vármegyei Egyesületeinek és Nyugdíjasklubjainak tekeversenye zajlott Kecskeméten, a MÁV Tekepályán, a Városföldi Napsugár Nyugdíjasklub szervezésében. Nyolc nyugdíjasklub 55 fővel képviseltette magát. A hölgyek 15 teli pálya cserével, a férfiak 10 teli, 10 tarol pályacserével.

A hölgyek versenyében egyéniben Paraginé Dudás Katalin végzett az első helyen 131 fával – Árpád Fejedelem Nyugdíjasklub Tiszaalpár. Második helyezett Szűcs Tiborné 128 fával – Tisza Nyugdíjasklub Lakitelek. Harmadik helyezett Buzder Lantos Imréné 122 fával – Arany Alkony Nyugdíjas Egyesület Kunszállás. Negyedik helyezett Magony Ferencné 117 fával – Monostori Nyugdíjasklub Pálmonostora. A hölgyek csapatában első helyezett a Tisza Nyugdíjasklub Lakitelek 229 fával. Második helyezett Árpád Fejedelem Nyugdíjasklub Tiszaalpár 227 fával. Harmadik helyezett Monostori Nyugdíjasklub Pálmonostora 226 fával. Negyedik helyezett Arany Alkony Nyugdíjasklub Kunszállás 210 fával.

Az Urak egyéni versenyében Lole István végzett az első helyen 139 fával – Árpád Fejedelem Nyugdíjasklub Tiszaalpár. Jandrasits József második helyen végzett 127 fával – Tisza Nyugdíjasklub Lakitelek. Harmadik helyen Molnár György végzett 123 fával – Arany Alkony Nyugdíjas Egyesület Kunszállás. Negyedik helyezett lett Kovács Tibor 113 fával – Árpád Fejedelem Nyugdíjasklub Tiszaalpár.

Az Urak csapatversenyében első helyezett az Árpád Fejedelem Nyugdíjasklub Tiszaalpár 467 fával. Második helyezett a Tisza Nyugdíjasklub Lakitelek 440 fával. Harmadik helyezett a Petőfi Sándor Bajtár-

si Egyesület Kiskunfélegyháza 350 fával. Negyedik helyezett lett a Napsugár Nyugdíjasklub Városföld 195 fával (ketten vettek részt).

Gratulálok az egyéni versenyzőknek és csapatoknak!

A Bács-Kiskun vármegyei Önkormányzatnak, az Univer Zrt.-nek (Kecskemét) és a Városföldi Önkormányzatnak köszönhetően kupát, okleveleket és ajándécsomagokat is tudtunk osztani. Köszönjük a támogatást!

A verseny alatt összesen 3225 alkalommal kellett lehajolni, valamint 11490 lépést kellett lépegetni. A levegővételt nem számoltuk. Jó kis mozgás volt. Jó hangulatú volt a verseny, mint mindig. Köszönjük a versenyzőknek a részvételt, a hozott édes és sós süteményeket és Csitári Istvánnak, hogy biztosította a helyiséget és a kávékat. Köszönöm a klubvezetőnknek, Bandzsai Józsefné Margitkának az önzetlen segítségét.

Herczeg László

a Bács-Kiskun vármegyei Egyesületek Sport és szabadidő felelőse





A tánc mindenkié!

A szenior örömtánc kimondottan az idősödő korosztály számára kitalált, forradalmian új közösségi mozgásforma, kíméletes sporttevékenység, amelynél nincs szükség sem táncpartnerre, sem előzetes tánc tudásra. Olyan tevékenység, ahol nincs teljesítménykényszer, a cél az, hogy mindenki a saját képessége szerint próbálja meg magából a legtöbbet kihozni, figyelni, összpontosítani és természetesen jól érezni magát.

Mottónk: MOZGÁS-ÖRÖM-AGYTORNA

A Szigethalmi szenior klub örömtánc csoportja 2021 szeptemberében alakult nagy várakozással, sok érdeklődővel. Akkor még csak ismerkedtünk egymással és ezzel az új mozgásformával. A táncórákon kialakult jó hangulat, a sok közös élmény csodás közösséget épített. Csoportunk folyamatosan bővült, állandó tagjaink létszáma ma már 50 felett van. Szívesen veszünk részt helyi és országos programokon, illetve kapcsolódunk azokhoz.

A nemzetközi táncnapot, vagy a tánc világnapját április 29-én tartják, ezen a napon minden évben a világ mindenféle táncát megünnepelik.

A tavalyi évhez hasonlóan, a tánc világnapja alkalmából idén is megrendeztük a Csepel-szigeten és környékén működő csoportok tánctalálkozóját, társulva az országosan meghirdetett programhoz. Az eseményt Fáki László polgármester nyitotta meg.



Közel 140-en táncoltak együtt a jobbnál-jobb zenékre, koreográfiákra, amelyeket hat oktatótársammal együtt mutattunk és tanítottunk be. Felemelő érzés volt Szigethalmon ennyi érdeklődő, lelkes táncossal együtt táncolni. Örültünk, hogy területi képviselő asszonyunk, Fajta Györgyné, Magdika is részt vett programunkon. Jó volt látni a különböző településekről érkezőket, ahogy örültek egymásnak, hiszen ők már előzőleg több közös programon is találkoztak. Ugyancsak jó volt látni az új ismeretségek kialakulását, mert a tánc mellett hagytunk kellő időt beszélgetésre, ismerkedésre.

Nagyon vidám, hangulatos délelőttöt töltöttünk együtt. Átéltük a zene, a táncolás örömeit, együtt a közösséghez tartozás jóleső érzését is.

Érdeemes velünk tartani!

Mermeze Klára
szeniorörömtánc-oktató

Pályázati felhívás!

Kedves Nyugdíjas Társaink!
Az Országos Kulturális Bizottság online fotópályázatot hirdet

„2025 tavasz-nyár” címmel

Pályázni 1-2 db. címmel ellátott képpel lehet. A beküldött anyagot közzé tesszük a szövetség honlapján. Minden pályázó oklevélben részesül.

A képeket a következő e-mail címre küldjétek:
remfer10@gmail.com
Beküldési határidő: 2025. augusztus 31.

Az e-mailben, melyben a pályázatokat külditek, kérjük adjátok meg a következő adatokat:

Pályázó neve:
Pályázó címe (vármegye is):
Pályázó e-mail címe:
Klubja neve:

Jó munkát kívánunk, várjuk képeiteket!

Országos Kulturális Bizottság

Egynapos kirándulás Ausztriában

A Nyugdíjasok Budapesti Területi Egyesülete kirándulást szervezett május 21-én Ausztriába. A programban három helyszín felkeresése szerepelt. Reggel hat órakor 46-an indultunk a Bock Csarnok elől. Reméltük, hogy az utunkat az időjárás is kegyeibe fogadja. Ez is minden várakozásunkat felül múlta, mert szinte egész nap sütött a nap és a hőmérséklet 24-25 fok között volt.

Kellemes, autóbuzsos utazás után 10 órakor érkezünk utunk első állomásához, a Seegrotte Hinterbrühlbe. Itt található Európa egyik legnagyobb földalatti tava, és Alsó-Ausztria egyik legkülönlegesebb látnivalója. A tengeri barlang eredetileg egy gipszbánya volt, amely a 19. század végén működött. A tengeri barlang látogatása az alagutakban kezdődött, ahol a folyosókon régi gépek és bányászati maradványok mellett vezetett az utunk. A tengeri barlang sötét fejezete a második világháború alatti időszak volt. A nemzeti szocialisták felállítottak egy földalatti repülőgépgyárat, itt szerelték össze a Heinkel He 162 sugárhajtású vadászgép részeit. Ma a kiállítás egy része ennek az időnek állít emléket, és egyben tanulságos élménnyé is teszi a látogatást.

Különösen lenyűgöző a földalatti tó, amely kb. 6200 m² kiterjedésű. A barlang smaragdzöld vízfelülete és a fény-árnyék játéka misztikus hangulatot teremt. A túránk fénypontja a földalatti tavon tett utazás volt, ahol csónakokkal siklottunk át a barlangi tájon.

Folytatva utunkat a Liechtensteini-kastélyba látogattunk el, amely a liechtensteini hercegi családi székhelye és a Bécsi-erdő déli szélén található. Az 1130-ból származó román stílusú kastély jelentős része mellett megcsodáltunk számos szép bútorda-



rabot, fegyvereket, gerendás mennyezetet, domborműveket és egy kápolnát is. A jelenlegi kastély közel 200 évig (1130-1295) szolgált a család ideiglenes lakóhelyeként, és 900 éves családtörténetet testesít meg.

Tovább indultunk utunk harmadik állomására, a Bécstől délre, körülbelül 15 kilométerre fekvő Laxenburgba. A község szíve természetesen a kastélypark, ami a 18. és 19. századi kertépítészet mintapéldája, amely a 13. századig követhető vissza. A Laxenburg-kastély az egyik legimpozánsabb kastély Európában. Ferenc József osztrák császár és „Sisinek” becézett Erzsébet császárné itt töltötték mézeshetüket. Itt született Rudolf koronaherceg és lánytestvére, Gizella főhercegnő is.

A kastélypark teljes egészében műemlékvédelem alatt áll, és Natura 2000 területté nyilvánították. Panorámavasúttal haladtunk el a látnivalók előtt és csörlővel vontatott hajóval jutottunk át a szigetre.

A legismertebb épület minden bizonnyal a Franzensburg, amely 1798 és 1801 között épült, és 1835-ig folyamatosan bővült. I. Ferenc császár egy középkori lovagvár utánzatát építtette a kastélytó közepén kialakított mesterséges szigetre. A ma múzeumként megtekinthető helyiségek felszereléseit Ausztria kincsházaként is emlegetik.

Teremről teremre haladva megismertedtünk a császári család történetével, bepillantást nyertünk a szebbnél szebb termekbe, megcsodáltuk az ott felhalmozott páratlanul gazdag emléktárgyakat és műkincseket.

Élményekben gazdag nap után, fáradtan tértünk haza egy igazán jól szervezett útról, amelyet köszönünk a szervezőknek!

Zavaros József



Nyugat-dunántúli versmondók találkozója

„A költő szavakkal fest, de nem csak a szemnek, hanem a léleknek is szól!”

Az Életet az Éveknek Országos Szövetséghez tartozó Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület a Pannon Kapu Kulturális Egyesülettel közösen első ízben szervezte meg a Nyugat- Dunántúli Versmondók generációkon átívelő találkozóját.

A Vas, Zala, és Győr-Moson-Sopron Vármegye versmondóit összefogó rendezvényre április 11-én, a szentgotthárdi színház aulájában került sor a Magyar Költészet Napja alkalmából.

A találkozó céljával a szervezők a hazai versirodalom, versmondás népszerűsítésén, a klasszikus és kortárs költészet tolmácsolásán kívül, a megyék közötti jó kapcsolat fenntartását, megerősítését, valamint a generációk közötti összetartozás fontosságát fogalmazták meg. A szervezők örömeire zsúfolásig megtelt a rendezvény helyszíne, és valóban minden korosztály képviseltette magát a 8 évestől egészen a 80 éves korig.

Győr-Moson-Sopron, Vas és Zala Vármegyéből érkezett szavalókat, az érdeklődő, verskedvelő közönséget, valamint az Életet az Éveknek Országos Szövetség Győr-Moson-Sopron, Vas és Zala Vármegye képviselőit Huszár Gábor Szentgotthárd polgármestere közismert József Attila verssel köszöntötte. Megnyitó beszédében biztatta a résztvevőket, hogy olvassanak és mondjanak sok verset a mindennapokban is, tolmácsolják a versekben rejlő felemelő, lelket melengető gondolatokat legfőképpen saját közösségük, családjuk, barátaik körében. Hangsúlyozta, hogy fontos népszerűsíteni a versmondás szépségét, hiszen a vers nemcsak azért szép, mert örömet sugároz, hanem azért is, mert fontos, hasznos és szép gondolatokat közvetít. S ha valaki a lelkében megfogadja azokat a verssorokban elbúvó kis baráti üzeneteket, akkor a költészet által nemcsak lelkileg gazdagodik, hanem egészen biztos, hogy szebb és jobb világot teremthet maga körül.

A megnyitót követően Hrabovszky-Orth Katinka, a Pannon Kapu Kulturális Egyesület elnöke a 120 éve született József Attila életét és költészetét bemu-



tatva tartott ünnepi megemlékezést, majd a versmondóké lett a főszerep, akik a költészet csodálatos világába vezették a hallgatóságot.

Ezen a kellemes délutánon nemcsak a generációk sokfélesége, hanem a versek sokszínűsége, változatosságais különlegessé tette a találkozót. Elhangoztak olyan klasszikus költők versei is, mint Csokonai Vitéz Mihály, Várnai Zseni, Csukás István, József Attila, Radnóti Miklós, Juhász Magda, Móra Ferenc, Weöres Sándor, Kányádi Sándor, Ady Endre, Kisfaludy Károly, Váci Mihály, Kosztolányi Dezső, vagy éppen Gárdonyi Géza, de a kortárs költők műveit is szívesen fogadta a közönség. A szavalatok között elhangzó megzenésített versek Csörnyi Ági és Kovács Miki tolmácsolásában pedig még hangulatosabbá, igazi költészetnapj üneppé varázsolták az Életet az Éveknek Győr-Moson-Sopron, Vas és Zala Vármegye versmondóinak első ízben megrendezett találkozóját az ország nyugati határszélén, ahol a gyümölcstea és a sütemények fogyasztása mellett a szervezők Oklevéllel és az „Arany kezek” Alkotócsoport által készített 1-1 szál kék színű virággal jutalmazták a versmondókat. Érdeemes volt ezen a napon belépni a költészet varázslatos világába.

Kovácsné Herczeg Katalin
Napraforgó Társulat versmondója

MEGHÍVÓ

V. Kistérségi Nyugdíjas TáncTalálkozóra

Dátum: 2025. június 14.

Helyszín: Péteri Kastélykert (Földvári-Boér park 1.)

10:00 - Vendégvárás

11:00 - A meghívott nyugdíjas klubok műsora

a szabadtéri színpadon

Ebéd, melyet a Péteri Ízörzök Gasztronómiai Egyesület

biztosít (1500,- Ft)

Tombola

Közös zenés mulatozás a Kastélykertben,

zenél Kedves Ferenc

A büfét a Péteri Borbarát Kör Egyesület biztosítja egész nap

Jelentkezni, érdeklődni és az ebédigénylést leadni a

06-20/455-4776 telefonszámon

és a peterinyugdijasclub@gmail.com email címen lehet.

Kistérségi Nyugdíjas TáncTalálkozó

Mindenkit szeretettel vár a Péteri Nyugdíjas Klub a júniusi táncTalálkozóra, amire eddig Albertirsa, Dunaharaszti, Uri, Maglód, és Gyömrő táncos lábú nyugdíjasai jelezték részvételüket.



Albertirsáról egy pólót, Dunaharaszti-ról egy kalocsai táncot ígértek, és ha minden az eredeti tervek szerint alakul, akkor Maglód két csoporttal vesz részt a találkozón, amiből az egyik csoport szlovák táncot mutat be.

Vendégségben a Környei Szabadidő Klubnál

Komárom-Esztergom vármegye két nyugdíjas klubja találkozott. A klubtagok már a buszmegállóban vártak és együtt mentünk a Tájházba. Dörner István, a Német Nemzetiségi Baráti Kör elnöke kalauzolt végig és mesélt a Tájházban található gyűjtemény eredetéről. Ezt követően Barta Gabika klubvezető, Dörner István és Kerecsényi József, a Német Nemzetiségi Önkormányzat vezetője egy nagy körséta keretében bemutatta a 4500 fős település nevezetességeit: a II. világháborús emlékművet, a millenniumi szobrot, II. János Pál Pápa szobrát, a kitelepítettek emlékére állított szobor csoportot, a Honfoglalás emlékművet. Minden helyen hallhattunk a nevezetességek történetéről. A II. János Pál Pápáról elnevezett téren a katolikus templomban János Atya mesélt kedves történeteket a templom múltjáról, jelenéről.

Nagyon szépen gondozott tóparton sétáltunk vissza a kultúrházba, ahol Salamon Gyöngyi, a ház igazgatónője fogadott bennünket. Egy népművészeti kiállítást láttunk, és ajándékkal kedveskedtek kis csapatunknak. Kellemesen elfáradtunk, mert a Tájház külső részein is végig kalauzolt István.

A Tájház pajtájában igazi vendéglátásban volt részünk. Környei zsíros kenyér, üdítők, italok és rengeteg sütemény volt az asztalokon. Röviden bemutattuk a klubjainkat, majd énekeltünk, jókat beszélgettünk, nevettünk együtt.

Vidám napot töltöttünk sok szép élménnyel gazdagodva értünk haza a késő délutáni órákban. Köszönjük a nagyon jó szervezést, a hangulatot. Viszonzásul mi is vendégül látjuk egy későbbi alkalommal a klub kedves tagjait. Ezzel is építve a szomszédság közösségi, baráti kapcsolatát.

Gréczi Sándorné

Alsógalla Nyugdíjas Klub vezetője

Programokkal teli május

A Szabadbattyáni Csíkvár Nyugdíjas Egyesület vezetőjeként a májusi programjainkról számolok be. Május 6-án a Jeli arborétumot 48-an látogattuk meg, külön busszal. Az arborétum a gyönyörű rhododendronoktól pompázott, megcsodáltuk a Varázskert markánsan elkülönülő részeit. A fenyő féléket, a magnóliákat, a kilátót. Amikor itt már mindent megcsodáltunk, tovább utaztunk Sárvárra. Ott megnéztük a nevezetességeket, páran fürdeni is voltak. 15 km-t tettünk meg.

Május 9-én 15-en a falunkban kertészkedtünk.

Május 10-én a Civil Pikniken vettünk részt, ahol énekünk szerepelt, két tagunk saját versét adta elő.

Május 12-én a székesfehérvári Palotavárosi Tavaknál sétáltunk. Szerencsére egy vidám csapat jött össze.

Május 20-án színházban voltunk, 21-én pedig az Életet az éveknek által szervezett sportnapon. 31-én, a gyereknapon hot-dogot és palacsintát készítettünk. Ez a május is programokkal teli hónap volt.



Népviselet napja 2025

A Kazár Nyugdíjasaiért Egyesület és az Aba Sámuel Általános Iskola szervezésben több településről, több generációt képviselő résztvevő ellátogatott Kazárra, a Magyar Népviselet Napja alkalmából tartott rendezvényre, ahol húszféle népviseletet vonulhatott fel a programban.

Jeszenszki Erzsébet



Művészeti Fesztivál Érden

2025-ben is megrendezte az „Életet az Éveknek” Pest Vármegyei Klubok Egyesülete a megyei Művészeti Fesztivált, melyre május 23-án a Szepes Gyula Művelődési Központban, Érden került sor.

Csőzik László, Érd polgármestere nyitotta meg a fesztivált, aki lehetőséget adott a fesztivál érdi megrendezésére, amit Peredi Tivadarné megyei elnök vezetett.

Izgatottan készültek és várták a fellépők, hogy sorra kerüljenek. Elhangzottak irodalmi klasszikusok, tréfás versek, szóló énekesek énekeltek. Tánc csoportok hagyomány őrző, nemzetiségi és modern koreográfiára készült táncokkal szórakoztatták a közönséget. Az házigazda érdi nyugdíjas csoport népdalaival zárták a műsort.

Köszönjük a fellépőknek a színvonalas előadásokat, a megyei vezetőknek a szünetben biztosított frissítőt, az érdi művelődési ház dolgozóinak a helyszínt.

Gregor Margit



Szlovéniában túráztunk

A Keszölczi Nyugdíjas Klub május 1 és 4 között 4 napos szlovéniai kiránduláson vett részt. A Triglav Nemzeti Parkban túráztunk, ellátogattunk Szlovénia legszebb és leghíresebb vízeséséhez, a Száva vízesés. Az út az erdőn keresztül, lépcsőkön felfelé vezetett. A víz a szikláról zúdult alá a türkizkék vízfelületre. Sziklák vettek körül bennünket, leírhatatlan csodás látványt nyújtva. A túránk következő állomása, a Vintger-szurdok a Bledi-tótól nem messze volt. Függőleges sziklafalon rögzített függőjáró és fa hídon vezetett az utunk. Nagyon szép emlékekkel tértünk haza.



Gyermeknap és kiállítás Epölön

Kistelepülés nagy álmokkal... Komárom-Esztergom vármegye kistelepülésén mindig történnek nagy dolgok, mert naggyá csak az válhat, amit sokan éreznek magukénak. Május 24-én, szombaton fiatalok és idősek közös programon vettek részt, a gyermeknapot és egy kiállítás megnyitóját Epöl község önkormányzata támogatta.

A szakkörön résztvevők nemcsak felnőttek voltak. A gyertyaöntő csapat tagjai iskolás gyermekekből állt, ami összekovácsol így generációkat a szabadidő hasznos eltöltésére is. Szülők, nagyszülők, gyerekek szorgos munkája eredményeként állt össze a „Tudásunkkal kézen fogva a közösségekért” kiállítás.

Az eseményen résztvevő családok kukorica játszóházzal, népi játékokkal és kis munkagépekkel ismerkedhettek. Elmaradhatatlan volt az Epöli Nyugdíjas klub tagjai által mindenkor nagyon kedvelt lángos sütés is. A „Nagyik lángosa” közkedvelt a helyi rendezvényeken. A sajtos, tejfölös finomság nemcsak a gyermekek kedvence. Az öt nyugdíjas nagyi, szorgos, ügyes keze készíti sok szeretettel, vidámsággal. „Együtt sütünk, főzünk szülőkkel, gyerekekkel, tartjuk tisztán településünk környezetét. Így mutatjuk meg magunkat, támogatjuk és építjük a közösséget, vonunk be másokat is a közös programokra.”

Saródiné Belkovics Mária klubvezető



Dunántúli kártyaverseny

Veszprémben

Többéves hagyományt követve idén május 8-án ismét klubunk, a Cholnoky Nyugdíjas Klub adott otthont Veszprémben a Dunántúli ulti és rómi verseny résztvevőinek. Az ulticsatához 8 csapat látott neki, de nem csak csapatban, hanem egyéniben is díjazta a zsűri az elért eredményeiket.

A rómi versenyben 6 négy fős csapat versengett, de itt is külön értékelték az egyéni teljesítményeket. Az ultisok három fordulóban, a römisek 4 fordulóban játszottak, ezek összesített eredménye alapján alakult ki a sorrend.

Nagyon jó hangulatban zajlott a játék, a fordulók szünetében enni- és innivalóval frissítették magukat a játékosok, és tapasztalatokat is cserélhettek. A zsűri az első három helyezett egyéni játékost és csapatot oklevéllel és éremmel jutalmazta.

A kártyajátékok hozzájárulnak a klubokban a csapatépítéshez, a szabadidő hasznos eltöltéséhez, a memória, a szellemi képességek fenntartásához, így hát jövőre veletek ugyanitt! **Aleva István**



„Egyik testvérünk” Mecseknádasd

Nádasdladány egyik testvértelepülése Mecseknádasd – a hazánkban és határon túli Nádasdyak nevét viselő valamennyi település közül az egyik. A két település nyugdíjasai immár 26 éve testvérbártságot ápolnak, aminek egyik kedves eseménye az évenkénti találkozó. Ezt a programot váltakozva szervezzük, egyszer Nádasdladányban, máskor Me-



Nyugdíjas összejövetel Petőházán

Idén május 16-án rendezték meg Petőházán a nyugdíjas kistérségi találkozót. Minden évben ez az egy alkalom adódik arra, hogy a rég nem látott ismerősök fehér asztal mellett találkozzanak egymással. A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjai nagy örömmel fogadták az Agyagosszergényből, Sarród-ról, Fertőszéplakról, Kapuvárról érkező vendégeket. Egy kis kulturális programmal kedveskedtek a házigazdák ezen a délutánon, ezt követően megérkezett a vacsora is. Immár jóllakottan elkezdődött a beszélgetések sora, valamint a tánc, amelyhez Horváth Sándor húzta a talpalávalót. A vendégek elégedetten távoztak Petőházáról, de ez is volt a cél, hiszen ezért dolgoztak az egyesület tagjai. A süteményeket már a hét folyamán megsütötték, majd az összejövetel délelőttjén tovább sűrögtek-forogtak az asszonyok, amikor tálakra rakták a sok-sok íncsiklandozó édességet. Közben az asztalok díszítéséhez készültek a tarka színű virágokkal töltött vázák is. Este kissé elcsigázottan, de elégedetten térhetett haza a petőházi társaság.

Kissné Horváth Júlia

cseknádasdon. Május 15-én Mecseknádasd adott otthont a találkozóknak, ahol Nádasdladány Nyugdíjas klubjának küldöttsége vett részt. Mecseknádasd és a nyugdíjas klubjuk negyven százaléka német ajkú, eltérő kulturális hagyományaik vannak, amit szeretettel ápolnak. Ez a barátság azt a célt is szolgálja a személyes kötődésen felül, hogy megismerjük egymás hagyományait, szokásait, gasztronómiáját. Természetesen a találkozóra mindkét klub helyi, ismert dalokkal is készült, a nádasdladányiak is bevállaltak már nem először egy német nyelvű népdalt. A vendéglátók magyar, a nádasdladányiak németül megtanult dallal kedveskedtek egymásnak. A délután folyamán meglátogattunk egy történelmi emlékhelyet, majd kiváló helyi étkekkel vendégelték meg küldöttségünket. Ezt követően kulturális bemutatkozásokra, majd vidám szórakozásra került sor.

Elmondhatjuk, hogy ez a korosztály szívén viseli a hagyományőrzést, a barátságot. Tartalmas szórakozást is biztosít azoknak a kortársaiknak, akik társakkal szeretik tölteni az időt.

Buzás Lajosné
klubvezető



Emlékpád Monspart Sarolta tiszteletére



A Kazár Nyugdíjasaiért Egyesület tagjai Monspart Sarolta, a Nemzet Sportolója emlékére egy szép padot helyeztek el Kazáron a Szabadidő parkban, amelynek átadásán Monszpart Zsolt elnök is részt vett. Saci indította el az idősek gyalogló mozgalmát, amelyhez mi is lelkesen csatlakoztunk. Köszönjük Licskó Bálintnak a Sepala Kft. ügyvezetőjének a közreműködését!

Köszönjük az Aba Sámuel Általános Iskolának, az önkormányzatnak, az egyesületünk tagjainak és Jeszenszki Erzsikének, hogy ismét egy sikeres programot valósítottunk meg közösen!

Szabó Imréné

a Kazár Nyugdíjasaiért Egyesület elnöke

Úszóverseny

Május 15-én Veszprém Vármegyei Egyesületünk úszóversenyt hirdetett nyugdíjasainknak, amelynek ismét a Balaton Uszoda adott otthont, és a Balaton Nyugdíjas Klub volt a házigazdája.

Az úszás és a víz kedvelői két korcsoportban 70 év alatti, és 70 év feletti női, illetve férfi kategóriákban jelentkezhetnek gyors, hát és mellúszásban 50 méter teljesítésére.

Lelkes szurkolócsapat biztatta az úszókat a verseny során, hogy a legjobb formájukat hozhassák, de a versenyzők maguk is szurkoltak társaiknak.

Az első három helyezett állt dobogóra, ahol érmet, oklevelet és egy kedves tárgyi emléket vett át.

Az eredményeiket a térség országgyűlési képviselője, Kontrát Károly is méltatta. Az érmekeket átadva, további aktív nyugdíjas életet, jó egészséget kívánt a résztvevőknek. Az eseményt a házigazdán kívül a megyei elnök, Téczy Béla nyitotta, és zárta, illetve végig követte.

A Balaton Nyugdíjas Klub szíves vendéglátással zárta a versenyt, bízva a következő évi viszontlátásban, az uszodában.

Aleva István



Nyugdíjas olimpia Gyömrőn

Az „Életet az éveknek” Pest Vármegyei Klubok egyesülete május 15-én rendezte meg a Nyugdíjas olimpiát. Az eseménynek a gyömrői Boglárka Nyugdíjas klub adott otthont.

Az olimpiára jelentkezett klubok 5 fős csapatokban vettek részt a küzdelemben; különböző mókás akadályok, felejthetetlen jókedv és hangulat tükrözte a rendezvényt. A tét az első helyezés, a vándor kupa megszerzése volt.

Az olimpián a következő települések nyugdíjas klubjai vettek részt: Göd, Kisoroszi, Péteri, Tápiószecső, Maglód, Gyömrő. Jó lett volna ha több település is bekapcsolódott volna a versengésbe.

Ezen a rendezvényünkön indítottuk el a „Lila szalag” kört! Ennek az a lényege, hogy a Pest vármegyei nyugdíjas klubok viszik körbe a szalagot a megyében, gyalog. 87 település és 87 klub gyalogol!

A szalagnak a szépkorúak napjára (2025. szeptember 2-re) kell körbe érni. Reméljük sikerül, aki tud segítsen benne!

„Lila kör Pest Vármegyében! Tegyé az egészségedért! Gyere velem, sétáljunk együtt!”

Peredi Tivadarné





Sportnap, verseny, játék

Izgalommal készült Komárom-Esztergom vármegye három nyugdíjas klubja a májusi sportnapra. A már hagyománnyá vált régiós rendezvényen három vármegye klubcsapatát látták vendégül. Győr-Moson-Sopron vármegye Mosonszolnok nyugdíjas klubja és az önkormányzat közös összefogással rendezte meg ismét a programot.

Komárom-Esztergom vármegye három nyugdíjas klubja az Oroszlányi „Örökifjak”, a Környei Nyugdíjas Klub és az Epöli Nyugdíjas Klub Mókus Raj tagjai alkották a csapatokat. A verseny játékos, ügyességi számokból állt, amelyet a helyi testnevelés tanár állított össze és diákok segítettek a lebonyolítást. Jó kapcsolat alakult ki az idősek és a fiatalok között. Mosolygós arcokat láttunk mindenütt. Játék-

kal, hihetetlen küzdelemmel telt meg a csarnok. Lelkes szurkolás, vidámság övezte a játékot. Komárom-Esztergom vármegye a végsőkig küzdött a harmadik helyért, amit sajnos nem sikerült megszerezniük. Gratulálunk minden játékosnak, igazán dicséretes, példás szereplés volt mindenki részéről. A kihívás, a célkitűzés megtörtént.

A mozgás szeretete, az aktivitás megvan, a csapatok továbbra is készülnek a következő megmérettetésre. Közösségépítő ismerkedés, fotózás után finom ebéd várta a résztvevőket. Köszönet a meghívásért, a felejthetetlen vidám, együtt töltött napért a szervezőknek, vendéglátóknak.

Saródiné Belkovicz Mária
Epöli nyugdíjas klubvezető

BUDAPESTI



OPERETTSHÁZ

„Kedves Életet az Éveknek Klubvezetők, Klubtagok!

Örömmel tájékoztatom Önöket, hogy hamarosan megkezdjük bérleteink értékesítését a 2025/26-os évadra.

Június 2-12-ig tudják meghosszabbítani meglévő bérleteiket, akár online, akár személyesen a színház jegyirodájában.

(A régi bérleteket mindenképpen hozzák magukkal!)

Június 13-án a meg nem hosszabbított helyek fel szabadulnak, és szabadon megvásárolhatók.

Online hosszabbítás esetén, az alábbi linken tudja meghosszabbítani a bérletét. Az oldalon lévő mezőbe írja be a régi bérletének kódját.

<https://operett.jegy.hu/seasonticket/eletevek>

(A linken mind a 2 bérlet hosszabbítása elérhető, figyeljen, hogy melyik mezőbe írja a kódot. A bérle-

tének nevében ellenőrizni tudja, hogy Önnek melyik típusú van.)

Az előző évek nagy érdeklődésére való tekintettel idén is két Életet az Éveknek bérletet hirdetünk, melyeknek előadásai **hétvégenként 11:00 órakor** kezdődnek. Így kényelmes időben várjuk Önöket színházunkban, a csak az Önök szervezete számára elérhető zártkörű bérletes előadásokon.

A bérlet ára igazán kedvezményes, **akár 6.200.-Ft-tól is elérhető a 3 db előadás.**

Ha már rendelkezik valamelyik bérlettel, de szeretne eljönni a másikra is, nem kell lemondania róla, hiszen a két bérlet előadásainak időpontjai NEM ütköznek egymással.

Foglalás vagy bérletvásárlás esetén szívesen állunk rendelkezésükre!

Fajka Zsanett

Tel.: 30/011-77-97

E-mail cím: fajka.zsanett@operett.hu

Cím: 1065, Budapest Nagymező utca 19.

(H 10:00-16:00, K-P 8:00-16:00)

Szépkorúak sportfesztiválja

A Magyar Szabadidő Szövetség idén XVI. alkalommal rendezi meg a 2 000 főt megmozgató ingyenes Szépkorúak Sportfesztiválját június 11-én szerdán, Budapesten, a Bikás Parkban.

A szövetség célja játékos vidám sportnappal megmutatni, hogy szépkorban is lehet aktív és kiegyensúlyozott életet élni. A rendezvényen alternatívákat mutatnak a szabadidő sportos és hasznos eltöltésére. Közel 50 féle mozgásforma kipróbálásának lehetőségével az aktív mindennapokra ösztönzik a résztvevőket. Ezenfelül a kiállítók, partnereik irányt mutatnak szabadidő hasznos és tevékeny eltöltésére, visszafoglalkoztatásra. Az egészséges életmód kialakításának fontos pillére a prevenció, kiállítóik jóvoltából szűrésekkel is készülnek.

A programon való részvétel ingyenes, nevezéshez kötött. Előnevezni a helyszínen és online is lehet.



- Ø Előnevezés <https://masport.hu/kiemelt-rendezvenyek/szepkoruak-sportfesztivalja/> honlapon lehetséges.
- Ø Minden további információ elérhető a HONLAPJUNKON az előbb említett weboldalon és a MOZGÁSELMÉNY SZENIOROKNAK facebook oldalon

KÉSZEN ÁLL A DISZKRÉCIÓ ÉS A KÉNYELEM ÚJ SZINTJÉNEK MEGTAPASZTALÁSÁRA?

Bemutatkozik a legújabb generációs Phonak Virto™ Infinio hallójárat hallókészülék, amely egyedi, akárcsak Ön. Diszkrét, modern kialakításával tökéletesen illeszkedik a fülébe, szinte láthatatlan viselés közben.

A nagy teljesítményű, ultradinamikus Phonak ERA™ chipnek köszönhetően kivételes hangminőséget biztosít már az első pillanattól kezdve.

Keresse 50% kedvezménnyel a Geers Halláscentrumokban!

Az első 300 jelentkező számára elengedjük a készülék házának egyedi gyártási költségét is!

Hívja a 06 80 182 182 telefonszámot, és kérjen időpontot hallásvizsgálatra!

Gyógyászati segédeszköz. A Phonak Virto I90 10 NW O és Virto I90 Titanium a társadalombiztosítás által nem támogatott készülék.

www.geers.hu

Geers

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT.

Tisza-menti népdalok a KULT7-ben

Az Országos Kulturális Bizottság Mesterkurzust hirdetett a különböző tájegységek népdalaiból interaktív előadás, daltanulás formájában, melyet 2025. május 15-én rendeztek a KULT7-ben.

A találkozóra népdalkörvezetőket, népdalokat kedvelő nyugdíjas társainkat vártuk. Tíz vármegyéből érkeztek dalos társaink. Az előadó Vida-Szűcs Imréné Évi, a szegedi Százszorszép dalkör vezetője volt.

A daltanítás során Tisza-menti dalokkal ismerkedtünk meg, melyhez rövid történeti, hagyományismereti, néprajzi jellegzetességeket is megismerhettünk a tájról. A dalok között párválasztó-szerelmi-lírai és szokásdalok egyaránt találhatók voltak, mely kapcsán az előadó saját tapasztalataira építve csokorösszeállítás lehetőségét is bemutatta.

Tartalmas délelőttöt tölthettünk együtt, a tanult népdalok által a program kapcsán is erősödhetett kötődésünk kultúránk, hagyományaink iránt.



„Jókai 200” irodalmi vetélkedő a szellemi frissességért!

„Az ég nem a csillagoknál kezdődik, hanem a fűszálak hegyénél: a fejünk mindenütt az égben jár.”

A fenti sorokkal Jókai Mór „A kőszívű ember fiai” című regényében találkozhattunk, és e sorokkal fogalmazódott meg az irodalmi vetélkedőre szóló felhívás is. Kerek 200 évvel ezelőtt, 1825-ben született a magyar irodalom egyik legsokoldalúbb írója, Jókai Mór, aki kifogyhatatlan gazdagságú prózavilágával méltán tartozik az egyetemes irodalom legnagyobb művészei közé.

A Jókai Emlékévhez kapcsolódva az „Életet az éveknek” Országos Szövetséghez tartozó Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület ez évben kétfordulós online irodalmi vetélkedőt hirdetett a nyugdíjas korosztály számára.

A vetélkedő célja egyrészt Jókai Mór életének, irodalmi munkásságának újrafelfedezésével, valamint a szabadidő értékes és hasznos eltöltésével ráirányítani tagtársaink figyelmét a könyvek szeretetére, az olvasás népszerűsítésére, a klasszikus magyar irodalom olvasásának fontosságára. Másrészt a vetélkedést szellemi edzésnek is szántuk, tekintettel arra, hogy a mentális frissesség megőrzése, a memória fejlesztése életünk ezen szakaszában is rendkívül fontos.

A vetélkedés az író születésnapjához kapcsolódva február 18-án vette kezdetét. Az első fordulóban kérdés-felelet, keresztrejtvény és Totó jellegű feladatsor kapott helyet. A második fordulóban ismert és kevésbé ismert Jókai regényeket és novellákat kellett felismerniük a vetélkedőknek, majd folytatni kellett közismert Jókai idézeteket, végezetül pedig különböző szó-és szótagjátékra bízattuk kortársainkat.

A feladatsorokkal foglalkozók az egy hónapos vetélkedés alatt olyan kérdésekre kaphattak választ sok más érdekesség mellett, mint például mit csinált Jókai Mór Tardonán, ki is volt tulajdonképpen Korponay Jánosné, Garadvölgyi Ádám, vagy Loncsár Arzén, de felidézhatték

Bús Péter kocsmáját, megtudhatták, hogy melyik regény központi helyszíne a Bonda-völgyi bánya, vagy éppen mit főzött Máriskó néni „A mi lengyelünk” című regényben. Bizonyára a változatos, játékos és egyben szórakoztató feladatsoroknak volt köszönhető, hogy a szervezők elvárásait is felülmúlta a vetélkedő résztvevőinek száma, a nyugdíjastársak aktivitása.

Az ország hét vármegyéjének (Győr-Moson-Sopron, Nógrád, Tolna, Zala, Borsod-Abaúj- Zemplén, Csongrád és Vas) nyugdíjasai örömmel kapcsolódtak be a vetélkedésbe. Köszönet a vármegyei elnököknek, akik körlevélben tájékoztatták klubjaikat az egyéni vetélkedés lehetőségéről. A kitöltött feladatlapokat három fős szakértő zsűri értékelte. A két fordulóban összesen 80 pontot lehetett szerezni, amelyet a 102 vetélkedő közül 17-en értek el. A vetélkedők alapos felkészültségét mutatta, hogy sokan csak néhány ponttal maradtak le a képzeletbeli dobogó legfelső fokáról. A zsűri végezetül oklevéllel jutalmazta mindazokat, akik 76-80 pontot értek el, a többi résztvevő emléklapot kapott.

A maximális pontszámot az alábbiak érték el: Bazsó Sándorné Cserháthatáp, Bognár Dezsőné Mosonmagyaróvár, Tóth Mihályné Jászai László Nx. Klub, Borsosné Éger Zsuzsanna, Margaréta Klub, Fülöp Gézáné Lébény Nyugdíjas Egyesület, Horváth Andrásné Fehér Akác Nyugdíjas Klub, Novella Istvánné Bükkaranyosi Nyugdíjasok Köre, Csepregi Ottóné Mosonmagyaróvár, Németh Józsefné Felsővadász, Szűcs Mihályné Nyúl, Nagy Jánosné Tarjánpuszta, Némethné Sejber Ildikó Zalaegerszeg, Saru Albertné Nefelejcs Nyugdíjas Klub, Radó Lajosné Margaréta Nyugdíjas Klub, Ladányi Ilona Hugyag Nostalgia Nyugdíjas Klub, Tóth Lídia Ágota Fehér Akác Nyugdíjas Klub, Vincze Ernőné, Mosonmagyaróvár, Margaréta Nyugdíjas Klub. Ezúton is gratulálunk a vetélkedő valamennyi résztvevőjének!

Csörnyi Ági

MEGA Akció

Július 10-16
közötti időszakban
a nagyatádi Hotel
Solarban



4 éjszaka szállás félpanziós ellátással
3 db gyógyfürdő vagy strandbelépővel
66.000 Ft/fő + IFA

IFA 400 Ft/fő/éj
Egyágyas felár 3.000 Ft/éj
Prémiumszoba felár 2.000 Ft/éj

Az **ÓRIÁSI GYEREKKEDEZMÉNY**-t
pedig ne felejtsétek el!

Üdülést színesítő programlehetőségek:
Bütyök Állatudvar, Vaddisznó tanya, Vidrapark, Erdei
kisvasút és megannyi más.

Írjatok, hívjatok!
06-30-500-3135
marketing@hotelsolar.eu
Ölelés : a Hotel Solar csapata

- egyéb kedvezménnyel nem összevonható a jelen programcsomag

Csobbanó Üdülés

Családok, barátok - barátnők, szomszédok!

Itt a legjobb nyaralás, amit most foglalhatsz egy bá-
jos kisvárosban, egy szuper helyen.

2025. július 20-tól 23-ig a Hotel Solarban :

3 éjszaka szállás félpanziós ellátással
+ szuper strandolás a közeli, kristálytisza vizű és
lassan mélyülő tónál Horvátországban
+ vacsora a legjobb horvát pizzériában
+ 1 db strandbelépő

Részvételi díj a szuper programmal együtt:

61.300 Ft/fő + IFA
IFA 400 Ft/fő/éj
Egyágyas felár 3.000 Ft/éj
Prémiumszoba felár 2.000 Ft/éj

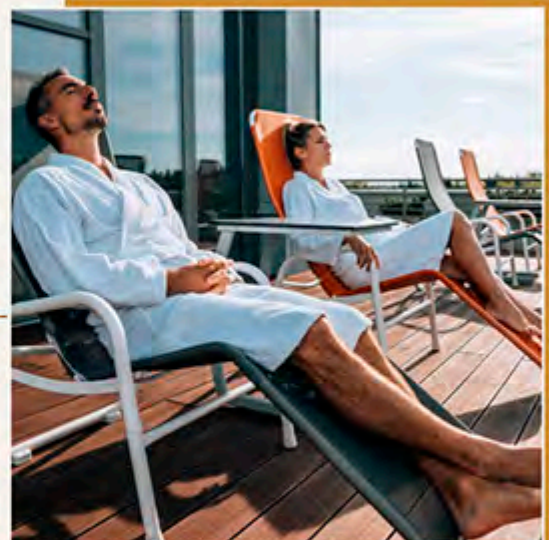
06-30-500-3135
marketing@hotelsolar.eu
Várunk : a Hotel Solar csapata



A PIHENÉS ÚJ SZINTRE EMELKEDIK

PEZSGŐ TAVASZ LENTIBEN


BALANCE
RESORT
THERMAL HOTEL



WWW.HOTEL.BALANCERESORT.HU

FOGLALJ MOST!

Az UNICEF Magyarországon

Az UNICEF a világ legrégebbi gyermekvédelmi szervezete, amelyet 1946-ban hozott létre az ENSZ, válaszul a második világháború után kialakult súlyos szegénységre. Kezdetben a háború sújtotta régiók nélkülöző gyermekeinek megsegítésére fókuszált, mára azonban világszerte aktív szereplője a humanitárius segítségnyújtásnak. Hosszú távú munkájával gyermekek millióinak életében hozott – különösen a konfliktusok és természeti katasztrófák sújtotta területeken – sorsfordító változást.

A szervezet a második világháborút követően lépett először kapcsolatba hazánkkal, elsősorban is élelemmel és gyógyszerekkel látva el a sok esetben rossz állapotban lévő, elárvult vagy éhező gyermekeket. Idén éppen 50 éve pedig azzal a küldetéssel hozott létre helyi szervezetet az ENSZ gyermekekre szakosított vészhelyzeti alapja, hogy az a világ összes gyermekének érdekeit és jogait képviselje. Az UNICEF Magyarország nem kap ugyan finanszírozást az anyaszervezettől, munkájára azonban itthon is egyre nagyobb szükség van, ezért helyi támogatóinak és partnereinek köszönhetően mára már tucatnyi programmal segíti a magyar gyermekeket.



Munkánk során 190 országban, és azon belül 450 millió, háborús övezetben élő gyermeknek nyújtunk segítséget. A világ legkritikusabb pontjain biztosítunk számukra élelmet, tiszta ivóvizet, alapvető védőoltásokat, oktatást és védelmet. Magyarországon is aktívan jelen vagyunk: több mint tíz különböző programon keresztül dolgozunk a jólétükért. A gyermekek mentális egészségét, a gyermekjogi oktatást, a gyermekrészvételt és a gyermekbántalmazás elleni küzdelmet segítő programjaink célja, hogy minden gyermek biztonságban tervezhesse az életét, ismerje a jogait, képviselhesse véleményét. Tesszük mindezt ingyenesen elérhető tréningek, online tananyagok, alkalmazások, konferenciák, mesterkurzusok, kutatások, szupervíziós alkalmak biztosításával.

Hogyan lehet önkéntesként csatlakozni az UNICEF Magyarországhoz?

Szeretettel várunk mindenkit, aki szívesen kapcsolódna be önkéntesként a munkánkba, és egy színes, aktív csapat tagjaként örömmel áldozna szabad idejéből céljainkra. Az önkéntesek központunkban, rendezvényeken vagy otthonról végzik eltérő intenzitású és gyakoriságú – és általában Budapesthez kötődő – segítő munkájukat. A leggyakoribb feladatok: fordítás, adminisztrálás, filmfeliratozás, felhívások megszervezése, üzeneteink közösségi médián keresztüli közvetítése, gyermekcsomag-sorozataink népszerűsítése online és offline formában, mentorálás, gyermekjogi foglalkozások tartása, eseményeken, konferenciákon való részvétel, fizikai és logisztikai segítség, adományozókkal való kapcsolattartás, telefonálás. Jelentkezni az alábbi linken tudnak:

<https://unicef.hu/igy-segithetsz/onkentes>

Hogyan lehet adományozóként támogatni a szervezet gyermekekért végzett munkáját?

Az UNICEF közösségéhez adományozóként is csatlakozhat bárki, aki tenni szeretne a gyermekekért. Ennek két fő formája van: az eseti és a rendszeres támogatás.

Az eseti adományozás többféleképpen történhet: például *bankkártyás* vagy *átutalásos* formában, *postai csekken*, *adományvonal hívásával*, egyedi kampányokon keresztül (mint a közösségi vagy követes gyűjtések), *webshopban* történő vásárlással vagy *hagyatéki adományozással*.

A rendszeres támogatás egyszerűen elindítható *bankkártyás fizetéssel* vagy *csopartos beszédési megbízással*. Azok pedig, akik a rászorultak segítése mellett szívesen szereznének örömet gyermeküknek, unokájuknak vagy akár családjukon kívüli gyermekek számára is, feliratkozást ajándékozhatnak az UNICEF „**Paddington képeslapjai**” nevű jótékonysági levélcsomag-sorozatára. A program keretében a családok minden hónapban játékos feladatokon keresztül ismerkedhetnek meg különböző országokkal és kultúrákkal, miközben rendszeres adományaikkal az UNICEF gyermekekért végzett munkáját támogatják. Erről a támogatási lehetőségről itt olvashatnak bővebben: <https://unicef.hu/paddington>

Ha szeretnének még többet megtudni az UNICEF munkájáról, kövessék a következő hírleveleket is – érdemes velünk maradniuk! Amennyiben kérdésük merülne fel, keressenek minket e-mailben az unicef@unicef.hu címen vagy telefonon az alábbi telefonszámon: **06-1-225-8818**, örömmel segítünk!