

**Békés, boldog karácsonyt
kívánunk Nektek
és családtagjaitoknak!
Kívánunk az újévre sok örömet,
és főleg jó egészséget!**



Életet az éveknek



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

2024. december

Kedves Klubtagok!

Eseményekben gazdag, szép évet zárunk. A 2024. év Szövetségünk életében a megelőző évhez képest is rendkívül gazdag és változatos volt. Egyrészt ebben az évben ünnepeltük szövetségünk megalapításának 35. évfordulóját. Másrészt sokszínű, összetett programokra adott lehetőséget a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2024. című pályázatunk.

Az ország valamennyi területén, szinte kivétel nélkül a megyei szervezeteinkben, sok klubban ünnepelték az évfordulót. Volt, ahol a megemlékezéseket kulturális fesztivállal, volt, ahol tudományos tanácskozással, megint máshol mozgásprogramokkal kötötték össze. Az események meghatározó, szép része volt az alapítókról, az elődökről a megemlékezés. A klubok, a megyei szervezetek és az országos szövetség történetének felelevenítése, a kulcsszereplők megidézése mindenhol az „Életet az éveknek” mozgalomhoz való kötődést erősítette. 2024. május 15-én, a Fővárosi Operettszínházban közel 900 tagunkkal ünnepeltük a szövetség fennállásának 35. évfordulóját. Az ünnepség környezete, a résztvevők száma, a program, igazán méltó volt szövetségünk történetéhez, múltjához. A kiemelkedő tevékenységet végzett tagjainknak, partnereinknek elismeréseket adtunk át.

Szövetségünk a 35. évfordulóra egy igazi ajándékot is kapott, ami egyben elismerése mindannak, amit alapítóink megálmodtak, és amiért ezek alatt az évek alatt mi mind dolgoztunk. Fontos, hogy
(folytatás a 3. oldalon)



Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért Program 2024 megvalósításáról

Az Aktív Magyarország logója és a NETAlálj kifogást! felirat novemberben és december elején több településen is felült. A szövetség klubtagjai körében – koruktól, egészségi állapotuktól függően – a mozgás sokféle formája népszerű.

Egyre többen gyalognak. A megyei elnökök visszajelzései alapján tudjuk, hogy sok helyen kapcsolódtak be az Aktív Magyarország programba. Az elmúlt hetekben néhány tagunk gyaloglókлуб vezetői képzésen vett részt. Sikere van az örmotáncnak. Az is előfordul, hogy azért látogatnak el egymás klubjaiba, hogy megismerkedjenek a másik klubban zajló örmotáncprogrammal. Novemberben Baranya, Heves, Hajdú-Bihar és Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegyékben, Budapesten, a Rákosmentén 388 tagunk részvételével 12 rendezvény megszervezésére került sor.

5 évvel ezelőtt rendezték meg első alkalommal az Aktív Magyarország konferenciát. 5 év alatt több mint 200 előadó, kb. 1300 vendég, rengeteg találkozás, inspiráció, születő és azóta működő együttműködések jellemzik a konferenciát. Ebben az évben szövetségünk elnökét, Hegyesiné Orsós Évát is felkérték, tartson előadást. 2024 novemberében, Révész Máriusz államtitkár úrral közös sajtótájékoztatót számoltunk be eredményeinkről.

Hírlevelünkben az alábbi írások tudósítanak a pályázati program eseményeiről:

- Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért – Kapuváron
- Memóriatréning Pécssett
- Memóriatréning Mezőszemerén
- Ismét gurítottunk Baranyában
- Aktív hét Rákosmentén

A tartalomból:

*** Meghívó és jelentkezési lap
a balatonfüredi fesztiválra ***

Vármegyei elnökök és kulcsemberek továbbképzése

A „Mozgással Tudással az Aktív Időskorért Program 2024” zárókonferenciájára, illetve a vármegyei elnökök és kulcsemberek továbbképzésére november 25-27 között került sor a Benczúr Hotelben.

Hegyesiné Orsós Éva elnök megnyitója, a továbbképzési program ismertetése után **Katona Márton**, a Budapesti Corvinus Egyetem egyetemi adjunktusa Idősödésbarát társadalom. Hol kezdjük? címmel az idősödő társadalom problémáiról, a közösségek átalakulásáról tartott előadást. Az előadás vázlatát adó diákat a következő linkről tölthetik le: <https://docs.google.com/presentation/d/11snnX65IrQwkk7Pkyts0OadLEADhz1hr/edit?usp=sharing&ouid=101088061591415409249&rtpof=true&sd=true> Higgyétek el, érdemes végig böngészni, rengeteg érdekes információt tartalmaz.

A délutáni program a Hírlevélben korábban megjelent cikksorozathoz kapcsolódott, amikor néhány megyei elnök *A megyei szervezetek jó gyakorlatai* címmel 6 téma közül választhattak. Talán nem véletlen, hogy ezúttal is az aktív, szemmel láthatóan a klubok mozgásterét mind jobban kitágító megyék elnökei számoltak be a munkatervkészítés, tervezés, az új tagok, klubok toborzása, munkánkba történő bevonása, az „Életet az évek” Klubszövetséghez tartozás erősítése, a más klubokkal, önkormányzattal, támogatóval való kapcsolatok építése, az új szükségletekre történő reagálás, a klubon belüli, és külső igények, az új, idősödő generáció tekintetében, a megyei szervezet kommunikációja, vagyis mit és hogyan teszünk, hogy megismerjenek bennünket tevékenységéről, tapasztalatairól.

Vacsora után **Szegedi Judit** oktatóval „örömtáncoltak” a résztvevők.

Másnap reggel Hegyesiné Orsós Éva, Szabó Sándorné, Hajdú-Bihar megyei elnök és Bozsó Mihály, Szolnok megyei elnök osztotta meg tapasztalatait a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért programról. Tulajdonképpen ehhez kapcsolódott **Monszpart Zsolt** (MOSA) beszámolója is a magyarországi gyalogló klubok mozgalom helyzetéről, a fejlesztési lehetőségekről és az „Életet az éveknek” Klubszövetség eddigi eredményeiről, a fejlesztési lehetőségekről. Moszpart Zsolt ajándékkal érkezett az előadásra: minden megyei-vármegyei elnök kapott egy pár nordic walking botot.

„Az Aktív Magyarországért Program eredményeinek bemutatása, fejlesztési lehetőségek 2025-ben” Ezzel a címmel számos örömteli tervet villantott fel **Révész Máriusz** államtitkár (Miniszterelnökség Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság) előadásában. A programhoz kapcsolódó sajtótájékoztatón az államtitkár számos, az időseket érintő beruházás lehetőségét említette meg. Jövőre az



idősödő korosztály egészségi állapotának megőrzését célzó programokról, a szervezetek pályázati lehetőségeiről beszélt.

A következő program is részben kapcsolódott az Aktív Magyarország programhoz, hiszen ez tette lehetővé az elektronikus klubnyilvántartó rendszer és az „Életet az éveknek” kedvezménykártya program megvalósítását. **Pajor Károly**, a Proking Kft. ügyvezető igazgatója a szövetséghez tartozó klubok adatnyilvántartó adatbázisának használatára vonatkozó szabályzatát ismertette. Ez egyúttal felvetette a klubvezetők informatikai oktatásának szükségességét is.

A délután a vármegyei elnökök, mozgásnagykövetek beszámolóinak a jegyében telt a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2024” végrehajtásáról, értékeléséről és a helyi szükségleteknek megfelelő fejlesztési javaslatok összefoglalásáról. A klubvezetők képzése is ehhez kapcsolódik majd, a szövetség egy *ajánlást* fogalmazott meg a *klubvezetői képzés tematikájára*, mely honlapunkon *A szervezeti élet módszertana* rovatban olvasható.

A beszélgetéssel a szövetségnek az volt a célja, hogy megismerjék egymás gyakorlatait, tapasztalatait a megyei vezetők, ezzel is segítve a klubvezetők munkáját. A beszélgetést **Kocsis Gyula** elnök-helyettes vezette.

A harmadik nap délelőttjén Hegyesiné Orsós Éva az előző napon elhangzottakat, a legfontosabb feladatokat foglalta össze, amiről így utólag egyértelműen megállapítható, hogy információkban, programokban gazdag három nap volt. És itt még nem is ért véget, hiszen a Lendület munkacsoportok szervezete fejlesztő tréner, **Trencsényi Judit** „agymozgató” gyakorlataival ismerkedtünk meg.

A továbbképzés folytatódik, a szövetségnek feltett szándéka, hogy a vármegyék, a klubok vezetőit újabb, akár személyes, akár on-line tanfolyamok keretében vonja be a jövő évi programok megvalósításába.

Végezetül figyelmetekbe ajánlom a továbbképzésre készült, a YouTube csatornánkon már látható rövidfilmet, mely az Aktív Magyarország programhoz kapcsolódik: <https://www.youtube.com/watch?v=SrrACIOpmSo>

Sz.R.

Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

mi mit gondolunk magunkról, de legalább ennyire fontos, mások mit gondolnak a Szövetség helyéről, szerepéről az országos idősügyben és a helyi közéletben betöltött szerepéről, meghatározó szereplőiről. A „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2024. című pályázatunk 19 millió Ft támogatásban részesült. Az Aktív Magyarországért Államtitkárság elismerését fejezte ki ezzel a támogatással azért a 35 éves munkáért, amit az aktív idősor feltételeinek megteremtése érdekében teszünk.



Emlékező pillanat a Fővárosi Operettszínházban; a kiemelkedő tevékenységet végzett tagjaink, partnereink elismerése

14 hónap alatt 118 eseményt szerveztünk, melyeken több mint 9.000 tagunk vett részt. Az 5 regionális rendezvény és 8 fesztivál jó hírünket erősítette a tagjaink körében és a rendezvények környezetében. A 4 online és két 3 napos képzés (kulcsembereképzés) magas színvonalon valósult meg, s ami különösen fontos, lehetőséget adott arra, hogy a klubvezetők, klubtagok is bekapcsolódjanak a képzésekbe. Áttértünk a klubok online nyilvántartására, ami lehetővé teszi, hogy a partnerkapcsolatokat építve mind több tagunk közvetlen tájékoztatást, kedvezményeket kaphasson olyan szolgáltatások eléréséhez, amelyek a jobb, egészségesebb életet támogatják. Előkészítettük a kedvezménykártya bevezetését. Mindezt nagy köszönetet érdemelnek a program megvalósításában aktív szerepet vállaló megyei elnökök, elnökségi tagok, klubvezetők, valamint a szövetség önkéntesei.

Ma úgy látjuk, a pályázati program hatására több klubtag mozog; erősödik a Rajtam is múlik! szemlélet. A programok (örömtánc, gyaloglás stb.), amelyeket megvalósítottunk sok településen a mindennapi élet részévé váltak. Több szolgáltató (szállodák, edzőtermek, bowling pályák stb.) felismerte, érdemes szolgáltatásokat ajánlani az idősödőknek és időseknek, hiszen ez gazdasági érdek. És ami különösen fontos, közösségeink erősödtek, tudatosabb, aktívabb élet folyik a klubokban. Persze, van még feladatunk! Bízattást kaptunk arra, hogy folytassuk a megkezdett munkát. Elkészítettük a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025. című pályázatunkat.



Büszkék vagyunk arra is, hogy ebben az évben is részesei voltunk a NYUSZET (Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa) munkájának. 2024-ben is több közleményt, állásfoglalást adott ki a nyugdíjasok érdekeit képviselő együttműködés. Munkáját indokolja az is, hogy a 65 éven felüliek körében az elmúlt 10 évben meghatszorosodott a szegények aránya, azaz a nyugdíjaskorúakról történő gondoskodásra, az elfogadható életfeltételek biztosítására folyamatosan fel kell hívnunk a kormányzat figyelmét. Dr. Talyigás Katalin, budapesti szervezetünk volt elnöke javaslatot tett egy alap létrehozására, ami a legszegényebb időseknek nyújtana segítséget. Az ünnepekhez közeledve különösen szomorú, hogy a társadalom széles köréhez kell fordulnunk azért, hogy ne kerüljenek teljesen méltatlan helyzetbe a legidősebbek életük utolsó szakaszában.

Kedves Klubtagok!

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

**Hegyesiné Orsós Éva
elnök**

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália • Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége

Cím: 1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. emelet

Tel./Fax: +36-1-3270118 • E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com • Web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre! • ISSN 2.9.1./1003-1/2005



Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért – Kapuváron

Az Életet az Éveknek Győr-Moson-Sopron Vármegyei Klubtanácsa a nyáron hívta meg a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség klubtagjait regionális rendezvényére Budapestről, valamint Komárom-Esztergom, Vas, Veszprém és Győr-Moson-Sopron vármegyéből. A rendezvényt a résztvevőkkel előzetesen egyeztetett időpontban – 2024. október 28-án rendeztük meg.

Kapuváron, már kilenc órától fiatalosan mozgó, de már öszülő emberek csoportjai lepték el a belvárost. A rendezvény központi helyszíne a Rábaközi Művelődési Központ volt, amelyhez kapcsolódtak rendezvények a JAM Étteremben, a Hany Istók Kerékpáros Centrumban, de a város utcáin is.

A meghívottak képviselőiben a jelenléti ívek szerint 231-en vettek részt a programokon. A programok első részén mindenki részt vett, majd érdeklődésének és a lehetőségeknek megfelelően válogathattak a kluboknak érkezéskor átadott listából.

Az időjárás és a helyszín is lehetővé tette, hogy az egyes rendezvényekre bárkinek rálátása legyen.

A közös programokat a Kapuvári Hagyományőrző Nyugdíjas Klub Mamarettjei nyitották meg, majd **Zsámbokiné Buday Anna** megyei elnök köszöntötte a megjelenőket, köztük **Erdős Vilmos** alpolgármestert, valamint a rendezvényeink lebonyolításában közreműködőket. Vázolta, hogy az egyes programoknak mi a fő tartalma.

Erdős Vilmos Kapuvár város alpolgármestere köszöntötte a városba ellátogató klubtagokat és sikeres napot kívánt mindenkinek.



Dr. Szalai László háziorvos, aki több szakterületen is foglalkozik az idősebb korosztályba tartozókkal, nagyon érdekes előadást tartott „Lehetnek-e célok, vannak-e lehetőségek 65 után?” címmel. Hangsúlyozta mennyire fontosak az idősebb emberek életében is a célok, amelyekért akkor tehetünk legtöbbet, ha nem hagyjuk el magunkat, élünk a számunkra adott lehetőségekkel. Szemléletes előadását a résztvevők nagy tapsal köszönték meg.

Az „Egy szoknya-egy nadrág” tánc előadói be is mutatták, hogy valóban örömteli lehet életünk és a mozgás sem idegen számunkra.

A következő előadónk is a mozgással foglalkozott. **Monzpart Zsolt** testvére, Monzpart Sarolta jelmondatával buzdította a gyaloglásra a résztvevőket: „*A természet a világ legcsodálatosabb sportstadionja!*” Beszélt a jelenlévőknek a gyaloglás előnyeiről, a gyaloglóklubok országos hálózatáról, a csatlakozás lehetőségeiről, a klubvezetők képzéséről és még számtalan hasznos gyakorlati kérdésről. Biztatta a résztvevőket, hogy csatlakozzanak majd a két gyalogló csoporthoz.

A közös programot a Csornai Írisz Nyugdíjas klub tagjai zárták látványos és magas színvonalú cigány táncukkal. Gyorsan megszerveztük az utcai élmény és örömtáncot, amit **Kukorelliné Németh Noémi** az 56 induló és több később csatlakozó résztvevő nagy boldogságára kiválóan irányított. E közben az első gyalogláshoz sorakozott fel 103 jelenlévő, akiknek a bemelegítő gyakorlatokat **Prokoponné Teveli Petra** mutatta meg, majd Monzpart Zsolt irányításával Kapuvár utcáin intenzív gyaloglásba kezdtek.

A gyaloglás végén a Hany Istók Kerékpáros Centrum várta a csoportot, ahol az asztalokon hideg élelem, ásványvíz és igény szerint tea várta a résztvevőket. Étkezés és rövid pihenő után a csoport visszaindult, hogy részt vegyen a további programokon. Többen már a visszaérkezéskor a JAM Étterem bowling pályái felé vették az irányt, ahol váltott csapatokban mintegy 127 résztvevő gurította a „lyukas golyót”.

A folyamatos egészségügyi szűrővizsgálatoknál mindig várakozott néhány fő, akit a vizsgálati eredmények – járás (talp vizsgálat), a test analízis, érvizsgálat – alapján hasznos tanácsokkal láttak el. Aki szeretett volna ilyen vizsgálatokat végeztetni, annak a lehetősége is volt arra. Hasonlóképpen az Elit Cipő munkatársa is rendelkezésre állt.

Az első gyalogló csoportból csatlakoztak a meridián tornához, ahol **Papp Csaba** mozgásterapeuta tanácsai alapján 34 résztvevő végzett gyakorlatokat.

A második gyalogló csoport 53 fővel indult a korábban már ismertetett programra.

Az elsősegély bemutatót a Kapuvári Mentők Egyesülete tartotta számtalan gyakorlati tanáccsal. A résztvevők interaktív módon ismerkedtek az életjel vizsgálat, az újraélesztés, valamint a defibrillátor használatával. Az érdeklődést jellemzi, hogy a bemutató során feltett kérdésekre többen is válaszoltak, illetve kérdéseket intéztek az előadóhoz, de a próbababán is bemutatták a hallottak alkalmazásának képességét.

A második gyalogló csoport visszaérkezését követően folytatódott a helycserés részvétel a programok 15 órai zárásáig.

A helyszínen elhangzott értékelések alapján eredményes volt a rendezvény, de az igazi értékét az adja, ha a gyakorlatban hasznosítjuk is az elhangzottakat, illetve tanult képességeket.



Memóriatréning Pécssett

November közepén 8 településről érkezett 26 klubtag részvételével tartottuk meg Baranya megyében, Pécssett a memóriatréninget.

Kételkedve jöttünk, nagyon jól szórakoztunk, azután elhittük, hogy képesek vagyunk rá.

Karacs Erika memóriatréner kitűnő előadását hallgatva, interaktív gyakorlatokkal tanultuk azt, amiről úgy gondoltuk, hogy nem is tudjuk. Avagy hogyan őrizzük meg emlékezetünket, hogyan hívjuk elő emlékezetünkéből és hogyan jegyezzünk meg a fontos dolgokat. Senki sem gondolta volna az összejövétel elején, hogy hamarosan 20 számjegyből álló számsort tudunk megjegyezni.

Nagyon jó ötletekkel, játékos gyakorlatokkal ismerkedtünk meg, melyeket továbbadhatunk klubtársainknak.

A rendezvény a „Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért” program keretében, az Aktív Magyarországért felelős Államtitkárság támogatásával valósult meg, az Országos Szövetsége szervezésében.

Köszönjük a lehetőséget, igazi interaktív élményprogram volt.

Kárpátiné Kovács Zita,
a Baranya megyei szervezet elnöke



Memóriatréning Mezőszemerén

November 14-én Mezőszemerén folytatódott az Aktív Magyarország Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért pályázatunk. A Heves vármegyei település faluházában pazar vendéglátás mellett várták a résztvevőket. **Jakab Gábor** polgármester köszöntője után, **Karacs Erika** tréner és **Lázár Tünde** megyei elnök gondolatai hangzottak el. A közel 50 fős társaság kíváncsian és nagyon lelkesen várta a foglalkozást. A rövid elméleti bevezető után, Karacs Erika nagyvonalakban ismertette a nap programját, majd elkezdődött a tréning. Különböző játékokkal, elméleti és gyakorlati feladatokkal javítottuk a memóriánkat. Az elhangzott tippeket mindenki magával vihetette a saját településére, a helyi klubjába és a foglalkozásaikba be tudják építeni a hallottakat. A tanultakkal sokat lehet tenni egészségünk megőrzéséért.

Nagyon köszönöm a mezőszemerei két klub vezetőjének, **Molnár Irénnek** és **Kiss Lászlónénak**, hogy megszervezték a napot és ilyen színvonalon meg is rendezték. Köszönjük a helyi önkormányzatnak és idősbárát polgármesterének **Jakab Lászlónak**, hogy támogatta a rendezvényt.

Lázár Tünde,
a Heves megyei szervezet elnöke

Ismét gurítottunk Baranyában

Novemberben megismételtük a nagyszerű bowling programot a harkányi Dráva Bowling Klubban. A szeptemberi próbálkozásaink olyan sikereseknek bizonyultak, olyan lelkesen meséltünk róla otthon maradt klubtagjainknak, hogy többen szerették volna ismét, vagy először kipróbálni ezt a sportágat. A lefoglalt pályákra túljelentkezés volt, de megegyeztünk. Sokat nevtünk, és amíg a következő gurításra vártunk beszélgettünk a megye különböző településeiről érkezett társainkkal. Igazi csapatépítő program.

Persze az izomláz sem maradt el, hiszen a bowling golyók súlya 3 és 7 kg között van.

Többünknek azért is nagy élmény volt, mert az év elején sokan még azt sem tudták, hogy mi az a bowling, és hogy egyáltalán létezik Baranyában pálya. Örülünk, hogy kipróbálhattuk, biztos vagyok benne, hogy folytatni fogjuk.

Köszönjük szépen a lehetőséget, azt, hogy felhívták a figyelmünket erre a mozgásformára.

Az Aktív Magyarországért felelős Államtitkárság programjai és támogatása hozzásegítik az időseket a kevésbé ismert sportágak megismeréséhez, a sport szeretetéhez. Köszönet illeti Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségét a programok szervezéséért.

Kárpátiné Kovács Zita
a Baranya megyei szervezet elnöke



Aktív hét Rákosmentén

Az Aktív Magyarországért Államtitkárság támogatásával megvalósuló „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2024 évi megvalósítása” keretében aktív hétre hívta Rákosmentére a MAKKA Szabadidősport Egyesület tagjainkat december 2 és 5 között. A program előzetesen is jó hangulatú, sok résztvevős élményeket ígért.

Az első napon **Kovács Kriszta** tartott szenior tréninget, majd **Szilágyi Szilárd** fedte fel a sikeres öregedés titkait „Tudatos életút” című előadásával. Nagyszerű délelőtt volt!

Másnap a mozgásé volt a főszerep: nordic walking kezdőknek és haladóknak programra invitálták a résztvevőket. A mozgás jótékony hatását mindenki megtapasztalhatta, nordic walking előtt és után is volt vércukormérés a RÁCUK önkénteseinek jóvoltából, melyet koleszterinszint és testösszetétel mérés követett. Az eredmények ismeretében ismételten megállapították a szervezők, itt az ideje, hogy aki még nem tette meg, az kezdje el, aki már jó úton halad, folytassa a mozgást. Az elhatározást tett követte, kezdők és haladók jó hangulatban ragadtak nordic walking botot az alapos bemelegítés után, néhányszor tornával megszakítva. 4,2 km-t gyalogoltak a résztvevők.

A harmadik napon a test és a lélek, a fizikai aktivitás és a szellem pallérozása volt a főszerep. Kovács Kriszta segítségével az esés prevenció elméletével és gyakorlatával ismerkedtek meg a résztvevők,



majd **Karacs Erikával** memória tréningen edzeték testüket és elméjüket az érdeklődők. Sokan vettek részt a látás és hallásvizsgálaton is. A negyedik nap a gyalogló klubvezető képzése volt, melyet Kovács Kriszta vezetett. A képzés anyagát írásban is megkapták a klubvezetők. Jó hangulatú interaktív találkozó volt, ahol a résztvevők saját tapasztalataikat is megosztották egymással.

Ezzel az „Aktív Hét Rákosmentén” program lezárult. 193-an vettek részt a programokon, a résztvevők rengeteg hasznos információt kaptak szórakoztató, interaktív formában.

A Makka Szabadidősport Egyesület és a RÁCUK tagjai voltak a legnagyobb létszámban jelen, emellett néhány budapesti kerületi és Pest vármegyei klub képviseltette magát. Sajnálhatja, aki kimaradt!

Az előadók, trénerek felkészültek, a témákban jártas szakemberek voltak, a résztvevőket szellemi és fizikai értelemben alaposan megmozgatták. Az egészségügyi szűrések fontossága a boldog időskorért most is nagy hangsúlyt kapott.

Remélve, hogy a program hagyomány teremtő volt, Rákosmente 2025-ben is várja az „Aktív Hetet”. A résztvevők és a szervezők köszönik az Aktív Magyarországért Államtitkárság támogatását.

Morvai Ida





A bal oldali képen: Csácsbozsoki dalkör; jobbra: Balaicz Zoltán polgármester, dr. Beke Márta pulmonológus főorvos, Bangó Gyuláné klubvezető, dr. Kocsis Gyula a szövetség zalai elnöke

35 – 45: két klub közös ünnepe

A Zalaegerszegi Asztma Klub Egyesület és a Mezőgazdasági Nyugdíjasok Klubja közösen ünnepelte az Asztma Klub megalakulásának 35. évfordulóját, a Mezőgazdasági Klub pedig már a 45. évnél tart! A jeles évfordulókra tekintettel közös ünnepi közgyűlést tartott a két szervezet tagsága november 28-án.

Ünnepélyes megnyitó beszédet **Balaicz Zoltán**, Zalaegerszeg Megyei Jogú Város polgármestere mondott. Ő a Városi Idősügyi Tanács elnöke is. Mind a két ünneplő szervezetet Emléklapot vehetett át tőle a tevékenységünk méltatása után.

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetség Zalai Szervezete elnökeként **dr. Kocsis Gyula** köszöntötte a jelenlévőket. Mind a két szervezet számára Díszoklevelet adott át a jubileumra tekintettel.

A Mezőgazdasági Nyugdíjasok Klubja 45 évvel ezelőtt, az akkor nyugdíjba vonuló mezőgazdasági dolgozók kezdeményezésére alakult. Hagyományá vált a szakmai programok, előadások szervezése, látogatások a tagok birtokára. Az élmények összekovácsolták a tagokat, és örömmel vettek részt a közös kirándulásokon.

Jelenleg 61 fős a tagságunk, de a gyenge egészségi állapot sajnos többeket megakadályoz abban, hogy aktívan részt vegyenek a rendezvényeken.

Az ünnepi programon 37-en tudtak részt venni. Nagy örömeinkre a két legidősebb tagunk is jelen volt. Ők már a 90. életévüket is betöltötték, de változatlanul aktívak, érdeklődők.

Az Asztma klub Egyesülettel 2016 óta szorosabb a kapcsolat, s ez különösen az utóbbi öt évben vált jelentőssé. Közösen szervezünk rendezvényeket, kirándulásokat. A tagok egy része mind a két szervezetben tag.

Az Asztma klub 1989-ben **dr. Kopeczky Ildikó** főorvos asszony kezdeményezésére és segítségével alakult meg. 2000-ig az asztmás gyermekek és szülei alkották a klub tagságát, akkor csatlakoztak a felnőtt betegek és orvos segítők, **dr. Beke Már-**

ta főorvos asszony is. Jelenleg 68 klubtagunk van, 50 tudott az évfordulós rendezvényen részt venni. Célunk és feladatunk, hogy rendezvényeinken válassz adjunk azokra a kérdésekre, melyeket a szakrendelésen nincs idő, nincs mód megbeszélni. A tagok nyitottak minden témakörre, szívesen hallgatnak élménybeszámolót, tájékoztató előadást és szórakoztató programon is örömmel vesznek részt. Az év során az aktív, példamutató tevékenységet MERCI díjjal elismerve az Asztma Klub tagjai közül **Hencsei Józsefné** kapta, a Mezőgazdasági Klubból pedig a MILKA Thank You díját **Galla Józsefné** vehette át.

Mindkét szervezet tagja az „Életet az Éveknek” Klubszövetségnek. Erre a kapcsolatra tekintettel kértük fel a Zalaegerszegért Díjjal kitüntetett Csácsbozsoki Évgyűrűk Nyugdíjas Klub Dalkörét, hogy a rendezvényünkön műsorral szerepeljenek. Fontosnak tartjuk, hogy a Klubszövetségen belül jó kapcsolatokat tudunk kialakítani és fenntartani. Erre jó példa a Hagyományápoló és Kertbarát Egyesülettel való együttműködésünk is. Rendezvényeinkre meghívtuk az ő képviselőjüket is.

Az Ünnepi program vacsorával folytatódott, majd kötetlen beszélgetéssel, nótázással, tánccal zárult.

Bangó Gyuláné
klubvezető



A tagok egy csoportja a terített asztal mellett

Pro Urbe díjat kapott dr. Talyigás Katalin

Hagyományosan a város születésnapjához, november 17-hez kapcsolódva adta át a főpolgármester a Budapest Díszpolgára címetek, valamint ilyenkor tudjuk meg, kik kapják a városért végzett munkájukért a Budapestért Díjat és a Pro Urbe Budapest díjakat az idén 120 éves Fővárosi Szabó Ervin Könyvtárban.

Pro Urbe Budapest díjat kapott november 15-én Egyesületünk volt elnöke, **dr. Talyigás Katalin** szociológus, szociálpolitikus.

Gratulálunk a díjhoz!



Egészség és környezet

Az Életet az éveknek Területi budapesti Egyesülete által október 11-én megrendezett Egészségnap egyik célja az egészségügyi és az ehhez kapcsolódó környezeti ismeretek bővítése, majd ezekben a témákban a Richter gyógyszercég támogatásával verseny meghirdetése volt.

Az Egészségnapon **Benkő Erzsébet** előadása a „Demens beteg a családban” címet viselte. Megtutuk, hogy miért kell erről beszélni, hogyan kell a demens betegeket ellátni otthon, milyen intézményi ellátási lehetőségek vannak, milyen konfliktusok keletkeznek a családban ha a demens beteg az egyik családtag, hol lehet segítséget kapni.

Dr. Együd Ferenc, a Richter gyógyszercég szakgyógyászere „Az érlemeszesedés a ketyegő bomba” című előadásából megtutuk, hogy mi az érlemeszesedés, miért szükséges kiemelt figyelmet fordítanunk koleszterinszintünkre, mik a lehetséges tünetek, és milyen lehetőségeink vannak koleszterin értékünk megfelelő szinten tartására.

Otrok Erika előadásában többek között a klímaváltozás lehetséges okairól, ennek a társadalomra és környezetünkre gyakorolt hatásáról szolt. A fenntartható fejlődés három fő pillére – társadalom, környezet, gazdaság – hangsúlyt kapott az

előadásban. Szolt a világszervezet – az ENSZ által meghatározott – fenntartható fejlődési célokról is. Ebből az alkalomból meghirdettük a Richter támogatásával az Egészség és környezet témájú egyéni, online versenyt.

Mindegyik témában 15-15 kérdésből álló feladatot kellett a versenyzőknek megoldani, a válaszokat ellenőrzésre szintén on-line beküldeni.

A versenyben a következő klubok vettek részt: Klub Kávészó, Reménység Nappali Szolgálat, TAU-RUS, Rákoskerti Idősek Klubja, Ezüstfenyő Nappali Szolgálat, RÁCUK, Derús Alkony Idősek klubja, TEGOSZ Idősek klubja, Ószikék. A Központi klubból 3-an vettek részt a versenyben.

25 értékelhető válasz érkezett.

Az első helyezett **Benedek Erzsébet**, a Klub Kávészó tagja, a második helyezett **Szamosi Mária**, a Reménység Nappali Szolgálat, a harmadik helyezett **Emperger Istvánné** lett. Mindketten a Reménység Nappali Szolgálat tagjai.

Gratulálunk nemcsak az első három helyezettnek, hanem minden kitöltött feladatlapot beküldő versenyzőknek is!

O. E.





VII. keresztrejtvényfejtő verseny Nyúlon

A 40 éves „Nefelejcs” Nyugdíjas Egyesület adott otthont az immár hetedik alkalommal megrendezett keresztrejtvényfejtő versenynek, Nyúlon. Győr-Moson-Sopron megyei szervezetünknek ez már hagyományos rendezvénye.

Géberné Gombás Márta egyesületi elnök örömet fejezte ki a nagy érdeklődésre való tekintettel. 77-en jöttek el, ebből 42 versenyző. Valamennyien némi izgalommal telve figyelték a szabályismertetést, és rajtra készen várták a rejtvények kiosztását.

Raff Tamás polgármester is megtisztelte a rendezvényt. Köszöntő szavai után, maga is kedvet kapott a rejtvényfejtéshez, és nagy érdeklődéssel kísérte figyelemmel a program minden részletét. Elismerését fejezte ki a kiváló szervezésért és aktivitásért.

Zsámbokiné Buday Anna, a megyei Klubtanács elnökének megnyitója után, 10:10-kor kezdődött el a verseny. Idén szinte rekord gyorsasággal érkeztek az első megfejtések a hat tagú zsűri asztalára, így 12 óra előtt már eredményt is tudtunk hirdetni.

Szeretettel gratulálunk a helyezetteknek, valamennyi versenyzőnek!

I. helyezett: **Gergác Tiborné** Sarródról, az Árvalányhaj Nyugdíjas Egyesület tagja;

II. helyezett: **Fókás Istvánné** Nyúlról, a „Nefelejcs” Nyugdíjas Egyesület tagja;

III. helyezett: **Németh Gyuláné** Veszprémvársányról, az Életmód Klub tagja.

Köszönjük a „Nefelejcs” Nyugdíjas Egyesület ismételt meghívását, a színvonalas szervezést, a barátságos fogadtatást és vendégül látást, valamint a remek hangulatot!

A résztvevők élményekkel gazdagodva vettek búcsút a házigazdától, és már arra gondolhattak hazafele: jövőre ismét visszatérünk!

Kovács Edit – kulturális felelős

Fotó: **Homoki András**

Kirándulás a Zene Házába

A Borsod-Abaúj-Zemplén megyei klubtagok részére kirándulást szerveztünk Budapestre, a Zene Házába. Ez az épület ad otthont a magyar és az egyetemes zenetörténet kialakulását a kezdetektől, napjainkig bemutató kiállításnak. A kívülről is impozáns épület a belső terével is ámulatba ejt.

Először megismerkedtünk a belső elrendezéssel, ami egyedülálló hatást keltett.

Ezután következett az állandó kiállítás megtekintése. A mottója: *A lelkünkhöz a fülünk van legközelebb.* Utunkat a magyar zene kialakulásával kezdtük. Fejünkön fülhallgatóval végig követtük életünk fontosabb állomásainak zenéjét, az európai zeneszerzők műveiből részleteket hallottunk ezt összekötve életrajzuk olvasásával. Az utolsó szakasz a mai kor zenéjét mutatta be. Ez az évszázadokat felölelő zenei utazás leírhatatlan élményt adott.

Sajnos a hangdóm nem üzemelt.

Utunkat azzal fejeztük be, hogy ide még eljövünk. Az itt hallott zenék hatása sokáig lelkünkben él.

Novella Istvánné

MEGHÍVÓ

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” NYUGDÍJAS AMATŐR MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK ÉS SZÓLISTÁK XV. BALATONFÜREDI FESZTIVÁLJÁRA

2025. április 22-23-24-25. (kedd-szerda-csütörtök-péntek)

Helyszín: Balatonfüred MARINA Hotel (Balatonfüred, Széchenyi István u. 2.)

Szövetségünk kiemelt rendezvénye a balatonfüredi „Életet az Éveknek” Fesztivál, melyre 2025-ben tizenötödik alkalommal kerül sor.

A balatonfüredi fesztiválon sok produkcióval mutatkoznak be az amatőr művészek, művészeti csoportok. Élményekben gazdag, vidám rendezvényre számíthatok 2025 áprilisában is. A program ideje alatt számos társasági eseményt is szervezünk. Lehetőség lesz kisvonatozni, hajózni, a zirci és herendi buszos kiránduláson részt venni, ismerkedni a zenés-táncos esten.

Művészeti kategóriák:

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

Műsoridő: egyéni szereplőknél 5 perc, csoportoknál 8 perc

Nevezés: A jelentkezéseket 2025. február 10-ig várjuk a nevezési lapon. Felhívjuk a figyelmet, hogy a csoportok és a szólisták részére külön nevezési lapot kell kiállítani!

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

Nevezési díj:

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

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

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

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

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

OTP 11712004 20134440 00000000

A visszaigazolásokat 2025. február 21-ig minden jelentkező kézhez kapja. A nevezési és a szállodai részvételi díjakat legkésőbb 2025. március 12-ig kell befizetni. A megrendelt szolgáltatás kötbérmentes lemondására 2025. március 23-ig van lehetőség. Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy a befizetett díj visszatérítésére csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség. Visszafizetés esetén a keletkezett költséget le kell vonnunk. Mindenki megfontoltan jelentkezzen!

A szállodában **all inclusive** ellátást kapunk a következők szerint:

07:00-10:00 Büféreggeli
 12:00-17:00 Nemzetközi ételek, édességek és snack-ek különböző helyeken
 12:00-14.00 Büféebéd a szálloda éttermében
 18:00-21:30 Büfévacsera gyermek- és diétás étel-ekkel
 07:00-24:00 Üdítő, kávé, tea
 11:00-24:00 Folyóbor, csapolt sör
 17:00-24:00 Alkoholos italok (aperitifek, és étvágygerjesztők)

(Az all inclusive szolgáltatások, valamint a szoba az érkezés napján 15 órától áll a vendégek rendelkezésére, az elutazás napján pedig 10 óráig vehetők igénybe.)

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

4 nap/3 éjszaka 66.000 Ft/fő kétágyas szobában
 4 nap/3 éjszaka 89.000 Ft/fő egyágyas szobában
 4 nap/3 éjszaka 53.000 Ft/fő/pótágy, 185.000 Ft/3fő

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

4 nap/3 éjszaka 68.000 Ft/fő kétágyas szobában
 4 nap/3 éjszaka 91.000 Ft/fő egyágyas szobában
 4 nap/3 éjszaka 55.000 Ft/fő/pótágy, 191.000 Ft/3fő

A részvételi díj tartalmazza a szállást all inclusive ellátással, uszoda és szauna használatot, belépést a szálloda saját strandjára, parkoló használatot, az áfá-t és az Ifa-t. Nem tartalmazza a nevezési díjat és a fakultatív programok költségét.

A programban a következő fakultatív programok szerepelnek:

Előzetes jelentkezést igénylő programok

• **Autóbuszos kirándulás Zircre 2025.** április 23-án. A kb. 5 órás kiránduláson megtekintjük a Bazilikát, Királytermet, Vöröstornyot, a Rendtörténeti kiállítást, Arborétumot, Műemlék könyvtárat. A zirci apátság sör manufaktúráját is üzemeltet, az itt készült sörök megkóstolhatók az Apátsági Sörházban (palackos sörvásárlási lehetőség is biztosított). A csoportot hivatásos idegenvezető kalauzolja. A buszt legalább 40 fő jelentkezése esetén tudjuk indítani! A program előzetes jelentkezést igényel. Résztvételi díj: 10 500 Ft/fő (autóbusz költség, idegenvezetés, belépődíjak). Nagyszámú jelentkezés esetén 2 autóbuszt indítunk, amennyiben a második buszra is van legalább 40 jelentkező.

• **Autóbuszos kirándulás Herendre 2025.** április 24-én. Herend a művészi porcelánkészítés hazai fellegvára. Nem is oly rég csak kiválasztott kevesek pillanthatnak be a csodálatos műalkotások születésének rejtjelmeibe, ma ezt bárki megteheti. A Porcelanium színvonalas programokkal várja látogatóit. Mozifilm, korongosok és festők mutatják be hogyan lesz a porcelánmasszából tündöklő porcelántárgy. Idegenvezetők kísérik a látogatókat a „kulisszák mögé” vezető úton. A világ legnagyobb Herendi műtárgygyűjteménye, a Porcelánművészeti Múzeum és a Herendi porcelán legszélesebb kínálatát nyújtó Viktória Márkabolt is Herenden található. A buszt legalább 40 fő jelentkezése esetén tudjuk indítani! Résztvételi díj: 8 600,-Ft/fő (autóbusz költség, belépődíj, kávé herendi csészében).

• **Balatonfüredi séta 2025.** április 23-án és 24-én délután, ismerkedés Balatonfüred nevezetességeivel. A 3 órás séta keretében látogatást teszünk a Jókai Mór Emlékházban, ellátogatunk a Grand Hotelbe, mely az Anna Bál helyszíne. A séta érinti Balatonfüred más nevezetes helyszínét is. Résztvételi díj: 5 000,-Ft/fő. A programot legalább 15 jelentkező esetén indítjuk el, egy csoport maximális létszáma 30 fő.

Helyszíni jelentkezést igénylő programok, lehetőségek

Kisvonalat igény szerint

- Vasútállomástól - Marina hotelbe (bőrönddel együtt) - 1000 Ft/fő
- Marina hotelből - vasútállomásra a rendezvény végén (bőrönddel együtt) - 1000 Ft/fő
- Marina hotel - kikötő - 500 Ft/fő
- Kikötő - Marina (városnézéssel) - 1500 Ft/fő
- Városnéző oda-vissza jegy (Marina - kikötő - később városnézés Marina) - 1500 Ft/fő
- 1 órás sétahajózás és esti zenés sétahajózás. A nagyon népszerű sétahajózás és zenés esti séta-



hajózás megvalósítását is tervezzük, tulajdonosváltás miatt azonban csak 2025 elején kapjuk meg a pontos ajánlatot a hajózási társaságtól. Amint erről részletes információt kapunk, külön jelezzük a fesztiválra jelentkezőknek.

A szállodában

- a szálloda uszodája, szaunája ingyenesen rendelkezésre áll azoknak, akik a szállodában legalább egy éjszakát eltöltenek (akik ezt a szolgáltatást igénybe kívánják venni, fürdőruháról gondoskodniuk);
- több együttműködő partnerünk is részt vesz a rendezvényen, bemutatják termékeiket, szolgáltatásaikat;
- ingyenes egészségügyi szűrések, mérések;
- ingyenes parkolás.

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

A rendezvény megszervezésére a mindenkori járványügyi előírások figyelembevételével kerül sor! A rendezvény előtt egy hónappal megküldjük a részletes programot.

Jelentkezés:

e-mail cím: eletetazeveknekfesztival@gmail.com

Információ:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége, 1068 Budapest, Benczúr u. 45. 4. em. tel.: +36 (1) 3270118, www.eletetazeveknek.hu

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva elnök

JELENTKEZÉSI LAP

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” XV. MŰVÉSZETI FESZTIVÁLJÁRA

2025. április 22-23-24-25. (kedd-szerda-csütörtök-péntek)

Helyszín: Balatonfüred MARINA Hotel (Balatonfüred, Széchenyi I. u. 26.)

CSOPORTOK/CSOPORTOSAN RÉSZTVEVŐK RÉSZÉRE

Művészeti csoport neve:

Klubja neve:

Klubja címe:

Csoportvezető neve:

Csoport/klubvezető levelezési címe:

Telefonszáma: Email címe:

Amennyiben fellép, a Művészeti csoport neve:

Fellépők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Művészeti vezető, betanító (koreográfus, karvezető stb.)

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

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

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

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

Szállástfő részére kérek:

.....db egy ágyas szobát

.....db két ágyas szobát

.....db pótágyas szobát (3 fő részére)

A zirci autóbuzos kiránduláson (10 500,-Ft)fővel veszünk részt

Herendi kirándulás (8 600,-Ft)fővel veszünk részt

A balatonfüredi sétán (5 000,-Ft)fővel veszünk részt

Egyéb kérés:

Dátum:

aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki a jelentkezési lapot!

Beküldési határidő: 2025.február 10.

eletetazeveknekfesztival@gmail.com

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1048 Budapest, Benczúr utca 45. IV. emelet

N E V E Z É S I L A P

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” XV. MŰVÉSZETI FESZTIVÁLJÁRA

2025. április 22-23-24-25. (kedd-szerda-csütörtök-péntek)

Helyszín: Balatonfüred MARINA Hotel (Balatonfüred, Széchenyi I. u. 26.)

SZÓLISTÁK, EGYÉNILEG ÉRKEZŐK RÉSZÉRE

Szólista/résztevő neve:

Levelezési címe (irányítószámmal):

Telefonszáma: Email címe:

Klubja neve:

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

Fellépő kísérelője, vendégek száma:

.....

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

.....

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

.....

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

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

Szállástfő részére kérek.

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

.....db pótágyas szobát (3 fő részére)

A zirci autóbuzos kiránduláson (10 500,-Ft) fővel veszünk részt

A herendi autóbuzos kiránduláson (8 600,-Ft) fővel veszünk részt

A balatonfüredi sétán (4 500,-Ft)fővel veszünk részt

Egyéb kérés:

Dátum:

.....

aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki a jelentkezési lapot!

Beküldési határidő: 2025.február 10.

Beküldési cím: eletetazeveknekesztival@gmail.com

„Életet az éveknek” Klubszövetség, 1048 Budapest, Benczúr u. 45. IV. emelet

Versmondó találkozó Rábatamásiiban



Az „Életet az éveknek” Szövetség Győr-Moson-Sopron megyei Klubtanácsa minden évben megszervezte a versmondók helyi ünnepét. Az egyik legkisebb település, Szerecseny méltó otthona volt a jeles találkozóknak. Ebben az évben a klubvezető egészségi állapota és sajnálatos halála nem tette lehetővé a régi helyszínen történő megrendezést. A magasra emelt színvonal megőrzése komoly feladatot jelentett az eseményt beugróként vállaló „Jászai László” Nyugdíjas Klubnak és az eseménynek otthont adó Rábatamási Önkormányzatnak.

Több mint hetvenen érkeztek a rendezvényre, akiket **Kovács Edit**, a rendezvény menedzsere köszöntött, majd a helyi óvodások előadásával hangolódhattunk a rendezvényre. **Kovács Attila** polgármester köszöntötte a megjelenteket és röviden bemutatta a települést. A helyi klub vezetőjeként ismertettem a programot és a versek elhangzása utánra is tettem ajánlatot a hasznos időtöltéshez.

A 24 előadót érdeklődéssel figyelte nem csak a zsűri, hanem minden jelenlévő. Volt, aki saját versét,

mások költők verseit tolmácsolták nagyon magas színvonalon, amit a zsűri véleményét összefoglaló és ismertető **Zsámbokiné Buday Anna** is megerősített. Sikeresnek, eredményesnek értékelte a rendezvényt és reményét fejezte ki, hogy ez a siker másokat is követésre bátorít.

Az előadásokat követően véleménycsere és helytörténeti ismerkedés indult. A település központjának, valamint a helyi templomnak a megtekintése után a Jászai Mari emlékszoba felé vettük az irányt. **Dr. Keserű Katalin** művészettörténész, a Jászai család tagja, részletesen ismertette a település és a Jászai család kapcsolatát, bemutatva az emléktárgyakat.

A résztvevők élményekkel gazdagodva utaztak el a vendéglátóiktól a viszontlátás reményében.

Varga József,

a Jászai László Nyugdíjas Klub elnöke 35 éves az
Ebesi Piros Rózsa Népdalkör

Tisztújító közgyűlés Szolnok vármegyében

Nyugdíjasok és Idősek „Életet az Éveknek” Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Szervezete 2024. november 11-én a VOKE Művelődési Központban tartotta a Tisztújító Közgyűlését. A közgyűlésre a szervezet egyesületeiből, a nyugdíjas klubokból, két-két klubtagot hívtunk szavazati joggal. Szervezetünk 46 nyugdíjas klubjából, egyesületéből 35 klub tagjai voltak jelen és képviselték szavazati joggal klubtársaikat, hat klub szóban erősítette meg a jelölteket.

Három hónap állt rendelkezésre a jelölő bizottsági tagoknak, hogy a megyei szervezet elnökség és bizottság tagjaira javaslatokat kérjenek. A közgyűlést a meghatározott napirendek alapján tartottuk meg. Mivel minden tisztségre egy jelölt volt, így nyílt szavazással lett megválasztva négy évre a megyei szervezet 9 elnökségi tagja, az ellenőrző bizottság tagjai, valamint a sport bizottság vezetője.

A választott testület 2025. január 1-gyel kezdi meg munkáját.

Szervezet új megyei elnöke: **Bozsó Mihály**

Elnök helyettes: **Gombás Gáborné és Mihályi Jánosné**

Elnökségi tagok: **Kun Lajosné** gazdasági felelős, **Herkó Béláné, Kiss Jánosné, Mihályi János,** kulturális bizottság vezető, **Nyikos Károlyné és Vincze István.**

Az ellenőrző bizottság vezetője **Bodor Istvánné** lett, tagjai: **Major Lászlóné és Ördög Lászlóné.**

A Sport bizottság vezetője **Csont Ferenc.**

A közgyűlés sikeresen elvégezte feladatát. Mint a szervezet megyei elnöke köszönöm a klubok, egyesületek vezetőinek a felelősségteljes hozzáállást a választáshoz és bízom benne, hogy minden egyes tagszervezetünk tovább erősítik, támogatják, együtt működnek az elnökséggel a bizottságokkal és újult erővel sikeresen építik tovább szervezetünk hírnevét, munkásságát. További szép őszi napokat kívánok, szervezetünk minden tagjának!

Gombás Gáborné
megyei elnök

35 éves az Ebesi Piros Rózsa Népdalkör

35 év egy ember életében is jelentőséggel bír, egy civil szervezetében pedig már nagyon nagy számnak tekinthető, főleg ha figyelembe vesszük, hogy a tagság az ilyen hagyományőrző csoportok esetében nyugdíjazás után keresi a közösséget, hiszen megszoktuk a munkás évek alatt a valahová való tartozást.

Így volt ez a mi esetünkben is. Akkor még a nők 55 évesen mentek nyugdíjba (milyen jó még kimondani is), és volt egy agilis ember, akit **Szarvas Józsefnének** hívtak, és ő úgy gondolta, szervez egy csoportot maga köré, hogy vidámabban teljen az idő. Hamarosan 54 nőt és férfit gyűjtöttek össze

Ebesen ez volt az első civil kezdeményezés.

Nótaklub lett, de olyan jó hangú társaság gyűlt össze, hogy már nem akartak csak a saját kedvtelésükre énekelni, hanem a helyi iskola egy tanárát megkérték, segítse szakszerűen őket, aki viszont azt javasolta, hogy népdalokat énekeljenek. Vele már túllépték a falu határát. 2002-ben egyesületté alakították a klubot, minősítésekre kezdtek járni, és az évek alatt **Agárdi Éva** művészeti vezetővel 9 kiemelt arany, Arany Páva díj, Kárpát medencei Arany Oklevél, Nívódíj, CD kiadvány stb. birtokában volt a csoport.

Az idő azonban telt. Az élet körforgása következtében a tagok lassan fogytak, egyre emelkedett az átlag életkor, és elérkezett az idő amikor újra csak saját kedvtelésből énekel a tagság.

De: nagyon lényeges, hogy soha egy percre sem szakadt meg a folytonosság. Az utóbbi időben az „Élet az éveknek” programjai segítségével egy majdnem teljes generációváltás történt.

Rengeteg gond, küzdelem, fájdalmas veszteség gyűlt össze az évek során, mégis azt mondom semmivel sem pótolhatók azok az együtt megélt örömeik, sikerek, elismerések, vidám találkozások.

Úgy éreztük, ha elértük ezt a 35 évet, emlékeztetésképpen tesszük egy Jubileumi Gálával november 9-én. Erre az alkalomra **Báthory Majzik Ilona** költőnő egy verset is írt nekünk, amit személyesen elő is adott. Volt ott tánc, színjáték, versek, népdalok, minden, ami a kellemes hangulatot fokozta. Velünk ünnepelt két határon túli csoport és az „Élet az éveknek” Hajdú-Bihar Megyei Szervezetének többsége (már akik befértek az Ebesi Művelődési Háza), amit itt is köszönünk.

Ebes Község polgármesterének, **Szabóné Karsai Máriának** a kedves, méltató köszöntője után a megye különböző településeiről érkező csoportok vezetői is felkötötték az emlékezet szalagjait a zászlónkra, és mintegy 3 órás műsor végén a jelenlévők állva tapsolva köszönték meg a lehetőséget, hogy velünk ünnepelhetek. A rendezvény az Arany Oroszlán étteremben folytatódott, ahol remek hangulatban töltöttük a nap hátralévő részét, este pedig boldogan köszöntünk el egymástól.

Szabó Sándor, az egyesület elnöke



*Kellemes Karácsonyi Ünnepeket és
Boldog Új Évet Kívánunk!*

Anita & Balázs

ELIT
— cipő —
az egészséges lábért



ELIT
— cipő —
az egészséges lábért

**LÁB
EGÉSZSÉGÜGYI
SZŰRÉS**
Az egészséges lábért

Dunavarsányi jubileum

Kedves Hírlevél Olvasók! Ismét szeretném megosztani veletek a Derús Alkony Nyugdíjas Klub megalakulásának 30. évfordulójára rendezett eseményen való tapasztalataimat.

A Klub Dunavarsányban található, és 1994-ben alakult meg.

A klubvezető, **Murai Tiborné (Ildikó)** köszöntötte a megjelenteket. A teljesség felsorolását most mellőzném: az „Életet az Éveknek” Pest Vármegyei Klubok Egyesületének elnökét **Peredi Tivadarnét**, Dunabogdány polgármesterét **Liebhartd András**t, és **Olgay Jánost**, a Művelődési Ház vezetőjét emelem ki.

A klubvezető köszöntötte **Siklós Tivadarné (Marikát)**, aki hosszú éveken át vezette a klubot, és idős korára való tekintettel mondott le, tőle vette át ezt a nemes és nehéz feladatot Murai Tiborné.

Köszönetét fejezte ki azoknak a cégeknek, és magánszemélyeknek, akik tevékeny részt vállaltak a klub életében.

Nem nagy létszámú, de annál aktívabb a tagság. Jellemző, hogy erre az eseményre a klubtagokon kívül meghívták a Visegrádi Nyugdíjas klub vezetőjét és kéttagját, akik segítettek előkészíteni az ünnepély helyszínét, valamint a Szentendrei Kék Duna Nyugdíjas klub vezetőjét is.

Ezek után nagyon röviden annyit mondott idézem: „30” éves Jubileum nekünk! 30 évről nekem mondanivalóm: KÖSZÖNÖM! Köszönet az elődeinknek. Nélkülük nem ünnepelnénk 30 évet. Köszönet



Lantos Károlyné Edit néninek, valamint Siklósiné Marikának, aki jelenleg is a klub tagjai, most is itt vannak közöttünk. Ők alapítók és klubvezetők is voltak.”

Ezek után Liebhartd András polgármester köszöntötte a megjelenteket és méltatta az elmúlt éveket, a klubtagok hozzáállását a falu munkájához.

Peredi Tivadarné, az „Életet az Éveknek” Pest Vármegyei Klubok elnöke köszöntötte a klubot és a Jubileum alkalmából emléklapot nyújtott át.

A klub vezetése a megjelenteket megvendégelte, és az ünnepre való tekintettel tortát bontott.

Valóczki Lászlóné
pilis kistérségi területi képviselő

Az úticél Tárnok és Martonvásár

A Zalaegerszegi Mezőgazdasági Nyugdíjas Klub és az Asztma Klub Egyesület tagjai november 9-én kirándulást szerveztek. Egyik úticélunk Tárnokon, a Szabó Üveg KFT meglátogatása volt. A közeledő Advent jegyében látogattuk meg a karácsonyfadíszeket készítő vállalkozást.

Bemutatták a szebbnél-szebb díszek készítésének folyamatát, kipróbálhattuk a díszítést. Egy előre festett harang formát díszíthettünk ki, mellyel mindenki díszítheti majd a saját karácsonyfáját is. Tagjaink nagy élvezettel, örömmel nézegették, válogatták a díszeket, és lelkesen vettek részt a kreatív munkában is.

A nap során kellemes idő volt, így örömmel sétáltunk a Martonvásári Kastély parkban. Gyönyörű őszi színben pompáznak a kert fái, növényei. A kellemes séta után a kastélyban megnéztük a Beethoven kiállítást, majd a kiskastélyban az Agroverzsum Tudományos Élményközpont kiállítását. Számos új, hasznos információt kaptunk a két látványos, interaktív kiállításon.

Bangó Gyuláné klubvezető



Adventi gyertyagyújtás Sopronban, a Jereváni városrészben.
A Lőveri Nyugdíjas Klub műsorral készült az ünnepre



2024-ben 7 házi orvos vehette át a Richter Érdemérem Díjat kiemelkedő szakmai eredményeik elismeréseként

A magyar gyógyszergyártó cég alapítója, Richter Gedeon előtt tisztelgő Richter Érdemérem Díj célja, hogy méltó módon jutalmazza a hazai egészségügyi ellátórendszer különböző területein tevékenységet folytató szakemberek eredményeit, és támogatást nyújtson számukra olyan innovatív ötletek, valamint a mindennapi orvosi gyakorlatban jól alkalmazható megoldások megvalósításához, melyek hozzájárulnak a betegellátás színvonalának javításához, az egészségügy további modernizációjához.

A Richter Gedeon Nyrt. harmadszor hirdette meg pályázati időszakát a házi orvosok számára, hogy a betegkommunikáció, a prevenció, illetve a tudomány vagy innováció területén elért egyedülálló eredményeikért díjazza a szakma kiválóságait.

„Az egészségügyi ellátórendszer akkor működik igazán hatékonyan, ha a benne dolgozó szakemberek elismerik egymás munkáját, és nyitottak arra, hogy akár egymás eredményeiből is inspirálódva, új megoldásmódokat keresve dolgozzanak a jelen és a jövő egészségügyi problémáin. Legyen szó házi orvosokról, szakorvosokról, kutatókról vagy a gyógyszerészet területén dolgozókról, az egészségügy fontos szereplőiként mindannyian egy közös célt szolgálnak: a betegek minél szakszerűbb és gyorsabb ellátását. A Richter Érdemérem Díjak kiosztásával vállalatunk célja, hogy méltó módon jutalmazzuk és felhívjuk a figyelmet azokra az egészségügyi dolgozókra, akik ennek a közös munkának a részeként nap mint nap hozzájárulnak egyik legfőbb célkitűzésünk, a modern, innovációkon alapuló hazai egészségügy működtetéséhez.” – jegyezte meg **Beke Zsuzsa**, a Richter Gedeon Nyrt. Csoportszintű PR, CSR és kormányzati kapcsolatok fősztályvezetője.

A **Dr. Kozma Róbert**, a Richter Gedeon Nyrt. belföldi értékesítési és marketing igazgatója; **Dr. Álmos Péter**, a Magyar Orvosi Kamara elnöke; **Dr. Szabó János**, az Egészségügyi Szakmai Kollégium Házi orvos tagozatának elnöke; **Dr. Mangó Gabriella**, házi orvos; valamint **Polgár Judit**, sakkozó, nagymester (GM), a sakk történet legjobb női játékosa alkotta zsűri kiemelte, hogy a Richter Érdemérem elnyerésére az idei pályázati időszak során is számos kiváló pályázati anyagot nyújtottak be, ami méltán bizonyítja, hogy a Díj jelentősége orvosszakmai körökben is évről-évre növekszik.

Az év leghatékonyabb betegkommunikációját folytató házi orvososa **Dr. Soós Zoltán** lett. ide kattintva megismerhetik a győztes pályázati anyagát.

A betegkommunikáció kategóriában a zsűri **Dr. Varga Esztert** különdíjban részesítette. Pályázati anyaga ide kattintva elérhető.

Az év legjobb prevenció gyakorlatát folytató házi orvososa címet **Dr. Kecskés Mária** kapta. Pályázati anyagát ide kattintva ismerhetik meg.

A kategória különdíjasa **Dr. Kiss-Kovács Róbert** lett, pályázati anyaga szintén elérhető erre a linkre kattintva.

Az év legkiemelkedőbb tudományos vagy innovációs munkáját végző házi orvososa címmel **Dr. Ujvári Balázst** tüntette ki a zsűri. Pályázati anyagát megismerhetik az alábbi linkre kattintva.

Ebben a kategóriában 2 házi orvos is különdíjban részesült. **Dr. Tordas Dániel** pályázati anyagát ide kattintva, **Dr. Cserni István** pályaművét ezen a linken tekinthetik meg.

„A házi orvosok munkája az alapja egy jól működő egészségügyi ellátórendszernek, ők azok, akik az első találkozási pontot és a tartós kapcsolatot jelentik a beteg és a gyógyítók között. A megfelelően működő alapellátás nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a páciensek időben kapjanak segítséget, és ezáltal javuljon az egész társadalom egészségi állapota. Ez az elismerés köszönet és tisztelgés a házi orvosok felbecsülhetetlen értékű hozzájárulása előtt.” – mondta **Dr. Álmos Péter**, a Magyar Orvosi Kamara elnöke.

A díjazottak az Érdemérem elismerés mellett kategóriánként bruttó 2 millió forint értékű díjazásban részesülnek, a különdíjasok eredményeit pedig bruttó 500 ezer forint értékű anyagi elismeréssel honorálja a magyar gyógyszergyártó vállalat.

A nyertes pályázatok a www.richtererdemerem.hu weboldalon, ide kattintva is elérhetővé válnak, hogy a bennük szereplő egyedülálló megoldások, jó gyakorlatok a későbbiek folyamán is segítséget nyújthassanak, inspirációként szolgálhassanak a hazai házi orvosi praxis számára.

(Képünkön: a zsűri tagjai és a díjazottak)



Élmény sütés-főzés

a szentendrei Kék
Duna Nyugdíjas
Klub

12 tagjának
részvételével



Családias, remek hangulatú **sütés-főzés** alkalmon vettük részt november 12-én, a szentendrei **Kék Duna Nyugdíjas Klub** (KDNYK) szervezésében **Gombosiné Ági klubvezető** irányításával, a **Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ** (NNGyK) Táplálkozástudományi Főosztálya (Budapest 13. kerület) Szabolcs utcai **új tankonyháján**. A csoportot Zentai Andrea főosztályvezető megbízásából **Hajdú Katalin** főosztályos koordinátor üdvözölte.

Az első perctől kezdve **meleg és szívélyes fogadtatásban** volt részünk, minden lépés szinte óramű pontossággal, **rutinosan** működött: a beléptetés, a ruhatár és mosdók, a tanfőzés előtti és utáni, nagyon barátságos hangvételű megbeszélések, a „beöltözés”, a konyhai előkészületek, a spontán csoportokra való oszlás, ahol mindenki megtalálta a maga feladatát, a sütés-főzés és nem utolsósorban a **saját főztünk elfogyasztása**, ami nagyon jó hangulatban, fehér asztal melletti közös étkezésen zajlott le. Ez különösen is jó alkalom volt egymás közelebbi megismerésére. Ági nagyon jó ötlete volt az is, hogy az 1-es villamos Lehel utca/Róbert Károly körúti megállójától a Szabolcs utcáig gyalog mentünk.

Külön köszönet illeti meg a gyulai származású **Prohászka Béla konyhavezető séf urat**, aki olyan **egyszerű, közvetlen szavakkal** ecsetelte az egészséges táplálkozás előnyeit, hogy pillanatok alatt mindannyian lelkesen fogtunk bele a sütés-be-főzésbe az előre elkészített alapanyagokból, a gondosan kidolgozott és minden résztvevő számára kinyomtatott receptek alapján. *(Zárójelben jegyzem meg, hogy a SÉF úr megdöbbenően gazdag életpályát tudhat magának, hiszen a szakmai munkáján túlmenően – többek között – lelkesen ápolja a magyar-vietnámi és a magyar-türk kapcsolatokat is.)*

A négy, egyenként 3 fős csoport feladata a következő ételek elkészítése volt:

Batáta krémleves + Almás túros muffin

Csirkés rakott karalábé + Mandulás kekszgolyó elkészítése volt, amiben a konyha kedves „tündérei” mellett a SÉF úr is nagy segítséget nyújtott a számunkra, szinte mindent a kezünk alá adtak, beleértve a sütés-főzés és a mosogatás műveletét is.

A bevezető tájékoztatás keretében elhangzott, hogy az NNGyK Táplálkozástudományi Főosztálya által működtetett **„<https://merokanal.hu/receptek>”** internetes oldalon jelenleg **84 féle egészséges és könnyű étel** elkészítési javaslata is megtalálható, amelyekből csak ízelítőül néhányat sorolunk itt fel: Hagymás krumplilángos tepsiben sütvé; Zellervagdalt; Cukkinikrémleves; Grillezett halfilé pórés sajtmártással, sütőtökös burgonyapürével. Mindent összevetve, tényleg **élmény sütés-főzésben** volt részünk, ami nekem – mint egyetlen férfi klubtagnak – különösen is nagy öröm volt, elhatározva, hogy az unokáim és szüleik részére ezentúl csak ezekből a receptekből fogok válogatni a heti rendszerességű családi főzésekhez.

Hálás köszönet **Gerócs Katalinnak**, a szentendrei Egészséges Városért Közalapítvány kuratóriuma elnökszónyának az NNGyK felé való közvetítésért, a házigazdától kapott rendkívül barátságos fogadtatásáért, a SÉF úr és a konyhatündérek segítőkész, lelkes munkájáért. Büszkék lehetünk, mert szerintem minden ételünk-süteményünk kiállta a „zsűri” szakmai elbírálását és **nagyon jóízűen tudtuk elfogyasztani azt, amit főztünk...** Hálás köszönet Áginak, hogy lelkesedése nyomán csodálatosan épül a kapcsolatrendszerünk – amivel ilyen **„unikum”-számba** menő eseményen vehettünk részt. (Reméljük nem utoljára...)

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége minden kedves tagjának szeretetteljes karácsonyi ünnepeket és békés, boldog Új Évet kívánunk a mellékelt receptekkel is!

dr. Bozsai Gábor

ny. okl. vegyész, az egykori
Országos Közegészségügyi Intézet
tudományos főmunkatársa

Csirkés rakott karalábé

Hozzávalók (4 adaghoz)

karalábé	800 g
csirkecombfilé	280 g
köles	160 g
tejföl 12%	120 g
tojás	1 db
póréhagyma	40 g
olaj	20 g
zsemlemorzsa	20 g
füstölt edami sajt	40 g
só	
kapor	
feketebors	



1 adag: 458 kcal • fehérje: 27 g • zsír 9,3 g • telített zsírsavak: 3,6 g
szénhidrát: 65,8 g • cukor 15,9 g • só: 1,1 g

A karalábét sós vízben félpuhára főzzük.

A kölest kétszeres mennyiségű sós vízben főzzük meg.

A póréhagyma-szeleteket olajon megpirítjuk, majd adjuk hozzá a felkockázott csirkecomb, magas hőfokon lepirítjuk. Ezután hozzáadjuk a sót és az őrölt fekete borsot. Kevés vízzel felöntve szinte teljesen puhára pároljuk.

Egy tálban keverjük össze a tejfölt és a tojást, fűszerezük sóval, borssal és kaporral.

Olajjal kikent, zsemlemorzásával megszórt tepsiben rétegezzük karalábé, köles, pirított csirkecombok sorrendben, majd öntsük rá a tejfölös öntetet, a tetejét szórjuk meg a reszelt füstölt sajttal. Előmelegített sütőben 180°C-on süssük a rakott karalábét 25-30 percig, amíg a sajt aranybarnára sül.

Allergének: glutén, tojás, tej

Almás túrós muffin

Hozzávalók (4 adaghoz)

golden alma	100 gr
félzsíros tehéntúró	60 gr
teljes kiőrlésű búzaliszt	60 gr
arany mazsola	40 gr
akácméz	30 gr
olaj	20 gr
sütőpor	2 gr
őrölt gyömbér	1,5 gr
őrölt fahéj	1,5 gr
tej (1,5% zsírtartalmú)	1,2 dl
közepes tojás	1 db



A tejhez keverjük hozzá az olajat, a tojást, a gyömbért, a fahéjat, a mézet, az áttört túrót és a hámozott, nagylyukú reszelőn lereszelt almát.

Keverjük bele a sütőporral elkevert lisztet és az áztatott mazsolát. Kanalazzuk muffinformába a tésztát és 180 fokra előmelegített sütőben, 20-25 perc alatt süssük meg.

1 adag: 246 kcal • fehérje: 8,5 g • zsír 8,3 g • telített zsírsavak 1,7 g
szénhidrát: 33,5 g • cukor: 16,5 g • só: 0,45 g

Allergének: glutén, tojás, tej

Batáta krémleves

Hozzávalók (4 adaghoz)

édesburgonya	400 g
zeller	80 g
vöröshagyma	80 g
cukor	40 g
olaj	16 g
tejszín	2 dl
hántolt tökmag	20 g
trappista sajt	60 g
só	
bors	
szerecsendió	



1 adag: 220 kcal • fehérje 6,5 g • zsír: 6,9 g • telített zsírsavak: 2,1 g
szénhidrát 33,1 g • cukor 15,1 g • só: 0,97 g

Az olajon üvegesre pirított hagymához adjuk a felkockázott zellert és édesburgonyát.

Szórjuk rá a cukrot, és rövid ideig pirítsuk, hogy a zöldségek egy kicsit karamellizálódjanak.

Öntsük fel annyi vízzel, hogy ellepje a zöldségeket. Adjuk hozzá a fűszereket, ízlés szerint, majd forraljuk fel.

Alacsony lángon addig főzzük, amíg a zöldségek teljesen megpuhulnak (kb. 20-25 perc). Az elfőtt vizet szükség szerint pótoljuk. Vegyük le a tűzről, és egy botmixerrel vagy turmixgéppel pürésítsük simára a levest.

Adjuk hozzá a tejszínt és a szükséges mennyiségű vizet, ha szükséges ízlés szerint fűszerezük.

Pirított tökmaggal és reszelt sajttal tálalhatjuk.

Allergének: tej, zeller; nyomokban: földimogyoró, diófélek, szezámmag

Mandulás kekszgyógyó

Hozzávalók (4 adaghoz)

tej	100 g
darált háztartási keksz	100 g
kókuszreszelék	40 g
szeletelt mandula	40 g
kakaópor	12 g
sárgabarack lekvár	40 g



1 adag: 247 kcal • fehérje: 7,2 g • zsír 14,1 g • telített zsírsavak: 6,8 g
szénhidrát: 22,5 g • cukor 6,7 g • só: 0,3 g

A hozzávalókat (a mandula kivételével) összekeverjük, golyókat formázunk.

A golyókat serpenyőben, szárazon megpirított mandulába forgatjuk.

Allergének: glutén, tej, kén-dioxid; nyomokban: tojás, földimogyoró, szója, diófélek, szezámmag

Mikulásgyár

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület maroknyi csapata november 3-án eleget téve **Czobor Lászlónak**, a közösségi ház vezetője kérésének, bekapcsolódott a mikulás csomagok összeállításába. Nem is volt kérdés, hogy részt vesznek ebben a nemes feladatban, hiszen sok gyermek várja már a mikulás érkezését, na és a csomagokat. Jó hangulatban telt a délelőtt, a 150 csomag összeállításánál a „sok kéz hamar kész” elve most is beigazolódott, és amikor elkészült valamennyien elégedetten néztek végig a munkájukon, hiszen adni jó! **Kissné Horváth Júlia**



Országos sakkverseny

Az Életet az Éveknek Országos Szövetsége november 14-én rendezte meg Budapesten az Országos Sakkversenyt. Megyénket az Őszirózsa Hagyományőrző Egyesület Kaba versenyzői képviselték. A megnyitót után **Seres László** versenybíró ismertette a szabályokat, majd a 38 sakkot szerető emberekkel elkezdődött a verseny. Sportszerűen, jó hangulatban játszottunk a sakk asztalnál. A fordulók között lehetőség volt kávéra, sütire, kis beszélgetésre is. 15.00 órára ért véget a verseny, nagy izgalommal vártuk az eredményhirdetést, amely így alakult:

Egyéniben első **Rutkovszki Tibor** 6 pont, második **Pál Ferenc** 6 pont, harmadik **Kozák Tibor** 5,5 pont.

Köszönjük a versenybíró munkáját, és azt, hogy ott lehetünk. Büszke vagyok öcsémre, aki ezüstérmet szerzett ezen az erős versenyen. Magamról annyit, hogy nekem még sokat tanulni. De jó érzéssel tölt el, hogy részese voltam ennek az országos versenynek. Köszönjük a szervezőknek. **K. Lné**



Éremeső az Őszirózsaoknál

A Kabai Őszirózsa Hagyományőrző Egyesület néhány tagja, akik a kártya szerelmesei, Salgótarjánig utaztak a verseny kedvéért. Az Életmód Klub szervezete hívott bennünket ulti és rómi kártyaversenyre. Bár közel 5 órát kellett utazni, de mentünk, mert nagyon szeretünk játszani. Egyesületünkön belül is már 10 éve működik a kártyaklub. Így az ország több városában is járunk versenyre. Pomáz, Maglód, Gyöngyöshalász, Bátorfyerenye stb. És természetesen, hogy országos versenyt mi is rendezünk. Mikor együtt vagyunk, mindenki ismer mindenkit, egy nagy baráti társaság van együtt. De térjünk vissza Salgótarjánba. Oda érve **Rozman Antalné Zsuzsa** és a kedves klubtagok fogadtak bennünket. Az Életet az Éveknek Nógrád megyei vezető helyettese, **Mesterné Molnár Marika**, akit személyesen is ismerünk és nagyon szeretünk mondott pár kedves szót. A város részéről **Bablana Ferenc** alpolgármester köszöntötte a közel 100 fős versenyző mezőnyt, majd elkezdődött a három fordulós verseny svájci kiírás szerint. Mi 1 ulti és 2 rómi csapattal nevezünk. Természetesen, aki ott volt, az mindenki tud és jól is játszik. De befolyásolja az eredményt, hogy taktikázik, és az, hogy milyen szerencséje van. Mi römisek 16 asztalnál 64-en játszottunk.

Az ultisok 12-en voltak. Elkezdődött a verseny, a fordulók között gazdag vendéglátás volt, melyet köszönünk. 15.00 órára befejeztük a versenyt. Nagy izgalommal vártuk az eredményhirdetést, mely a következő képpen alakult részünkről.

Ulti csapatban: EZÜST érmesek lettek a fiuk

Ulti egyéniben: EZÜST érmes **Csukás Tibor**

Rómi egyéniben: BRONZ érmes **Kiss Lajosné**

Rómi egyéniben: EZÜST érmes **Hodosi Lajosné**

Rómi csapatban: ARANY érmesek lettünk (Őszirózsa tesók)

A csapatunk: Kiss Lajosné, Hodosi Lajosné, **Simonek Sándorné**, mi hárman tesók vagyunk, és a lányom **Szarvasné Kiss Anita**.

Az ultis csapatunk: **Csukás Tibor**, **Szegi Gyula**, **Sebestyán Antal**.

Volt még egy römisi csapatunk, ők a közép mezőnyben végeztek. Hatalmas volt az öröm, melyhez szívből gratulálok az Őszirózsaoknak! Öt éremmel jöttünk haza! Köszönjük salgótarjáni barátaink a meghívást, a gazdag vendéglátást, és azt a szeretetet, amit tőletek kaptunk! Remélem tavasszal viszonzni tudjuk! Várjuk a csapatokat Kabára! Mert együtt lenni és játszani jó!

Kiss Lajosné

Tapasztalja meg a hallás új dimenzióját!

MOST
50%*
kedvezményel



Phonak Audéo
Sphere™ Infinio

Próbálja ki a hallókészülékek új, forradalmi generációját!

A **Phonak Audéo Sphere™ Infinio** háttérzajtól függetlenül, 360 fokos körben garantálja a hangok érzékelését, bárhonnan is érkezzenek. A dedikált AI chip lehetővé teszi a minden eddiginél tisztább beszédértést, hogy **Ön soha ne maradjon le egyetlen beszélgetésről**, egyetlen szóról sem.

Gyógyászati segédeszköz. A társadalombiztosítás által nem támogatott készülék.

Raufer, S., Kohlhauer P., Jehle, F., Kühnel, V., Preuss, M., Hobi, S. (2024). Spheric Speech Clarity proven to outperform three key competitors for clear speech in noise Phonak Field Study News retrieved from <https://www.phonak.com/evidence>

www.geers.hu

Geers 
A Sonova brand

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