

# Életet az éveknek



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

2024. november

„Nem múlnak ők el, kik szívünkben élnek,  
Hiába szállnak árnyak, álmok, évek.”  
Juhász Gyula

## Búcsúzunk

**PAULICS ISTVÁN**

**1950-2024**



Mély fájdalommal búcsúzom az „Életet az éveknek” közösség nevében Paulics Istvántól.

Pista az elmúlt másfél évtizedben beírta a nevét az „Életet az éveknek” mozgalom történetébe. Mindazzal a tudással, tapasztalattal, amit élete megelőző négy évtizedében összegyűjtött általános iskolai tanárként, majd iskolaigazgatóként, végül pedig, mint Ajka Polgármesteri Hivatalának oktatósi, közművelődési és sport iroda vezetőjeként, az „Életet az éveknek” Országos Szövetségét gazdagította.

Sokszor mondják, ha valaki elmegy, mondjunk róla történeteket. Mondjatok Paulics Pistáról történeteket, elevenítsétek fel a közös élményeket! Ha most rá gondolok, nem a történetek jönnek először, hanem az a különösen erős és mégis észrevehetetlen jelenléte, amivel annyira jól segítette a problémák, a nehéz helyzetek megoldását. Nagyon tudott különbséget tenni a fontos, a kevésbé fontos és a lényegtelen között. Kedves, derűs személyisége másokra is megnyugtatóan hatott. Igazi közösségi ember volt. Tanárként építette a gyerekek, a fiatalok, majd később Veszprém megyei szervezetünkben az idősek közösségét. Három cikluson át az országos szövetség elnökhelyetteseként dolgozott az idősekért. Egyik maradandó alkotása, az „Életet az éveknek” Balatonfüredi Fesztivál. Neki és csapatának köszönhetjük, hogy az elmúlt 14 évben közel 10 ezer tagunk ismerkedhetett Veszprém megye és különösen Veszprém, Tihany, Balatonfüred nevezetességeivel. Nehéz lesz jövőre nélkülüed! De ott leszel a balatoni szélben, a ringatózó hajón, a bor ízében és a harmonikaszóban, amit te hoztál el a tagjainknak évről évre!

Nyugodjál békében, drága Paulics Pista!

*Hegyesiné Orsós Éva elnök*



Mozgással – Tudással

az Aktív Időskorért Program

**2024 megvalósításáról**

Az Aktív Magyarország logója – a NETAlálj kifogást! felirattal – szeptemberben is több településen tűnt fel. A szövetség klubtagjai körében sokféle mozgásformája népszerű.

Azok, akiknek az egészségi állapota nagyobb megterhelést nem enged, szívesen gyalogoltak. Eredménynek tekintjük, hogy egyre több településen, egyre több tagunk gyalogol. Mind többen vesznek részt egymás lakóhelyének, a lakóhelyek környezetének megismerésével egybekötött gyaloglóprogramokon. Továbbra is nagy sikere van az örömtáncnak, és mind többen kedvelik meg a tekét, a bowlingozást is. Sőt, a memóriatréninggel az agyunkat is megmozgatjuk!

Októberben Békés, Borsod-Abaúj-Zemplén, Heves és Vas vármegyékben 91 klubtagunk részvételével 4 rendezvény – örömtánc, teke/bowling, gyaloglás, és memóriatréning – zajlott. Két helyen (Csongrád vármegye-Szeged, Győr-Moson-Sopron vármegye-Kapuvár) 393 fő részvételével regionális rendezvény megtartására is sor került, így október hónapban 484-en vettek részt legalább egy mozgásprogramban. A regionális rendezvényeken szűrőprogramokra is sor került. Sokan voltak hálásak azért, hogy úgy jutottak egészségügyi szolgáltatásokhoz, hogy ezért nem kellett külön utazniuk és fizetniük.

Hírlevelünkben ezekről a rendezvényekről tudósítunk. Ugyanakkor tudjuk azt is, hogy a sportolásnak, a testmozgásnak nemcsak a program keretein belül hódolnak a nyugdíjasok. Nincsen olyan hét, hogy ne gyalogolna több klub is! A most közzétett írásokban és fotókban is rögzített eseményeken kívül még sok helyen kapcsolódtak be az Aktív Magyarország programba. Néhány olyan mozgásprogramról is beszámolunk, melyek nem a pályázati program keretében valósultak meg.

Az októberi kínálatból:

- Memóriatréning Miskolcon
- Regionális nap Pécsváradon
- Örömtánc Parádfürdőn
- Mozgással-Tudással Szolnokon (regionális nap)
- Bowlingoztunk...
- „Tekerj a szívedért” Zalában
- „Tekerj a szívedért” Ongán
- Regionális nap Szegeden
- Teketalálkozó Szentgotthárdon
- A Duna mentén gyalogoltunk
- Túra a Bükkös-patak tanösvényen

**Továbbra is várjuk a Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért Program 2024 program megvalósításáról szóló tudósításokat.**

## Senior+Plus Expo 2024.

Senior+Plus Expo-t az év nyugdíjas találkozójának tekintjük, amelyen szövetségünk is részt vesz, nem is akárhogyan: kiállítóként, előadóként és a színpadon is. Október 25–26-án Budapesten a BOK Csarnokban rengeteg régi és új látogató ismerkedett a kiállítói partnerek kínálatával, amelyek kiemelt hangsúlyt fektettek az egészségmegőrzésre és a mindennapi sportos életre, a kedvezményes üdülési és sportolási lehetőségekre, a szépségápolásra, az őstermelői piacon az őstermelők árúbségére. A nagyszínpadon előadásokkal, tanácsadásokkal és délutáni koncertekkel készültek a szervezők, a Fővárosi Operettszínház műsora különösen sok nézőt csalt a színpad köré. Az esemény háziasszonya és a kiállítás arca a közismert és szeretett Endrei Judit volt, aki ékes példája, hogy 60 év felett is milyen energikus és aktív életet lehet élni.

Partnereink bemutatkozása a fotókon tekinthető meg.



## Kedves Klubtagok!

Ősszel klubjaink, a megyei szervezetek és az országos szövetség is rendkívül gazdag programokat szerveztek, amelyeken több ezer tagunk vett részt. A most megjelenő Hírlevél, a sok Facebook bejegyzés, a megyei szervezetek Facebook oldalai számos értékes programról számolnak be.

A Hírlevélben olvashattok azokról a programokról is, amelyeket a Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2024 pályázati programunk keretében bonyolítunk le. Valamennyi megyei elnöknek, elnökségnek, klubvezetőnek köszönjük a szervezőmunkát, a helyi, megyei és regionális kapcsolatépítést a program sikeres megvalósítása érdekében. Most az a feladat vár ránk, hogy még több tagunkat bevonva ezeket a mozgásprogramokat a mindennapi életünk részévé tegyük. Ezt a célt szolgálja a november végén sorra kerülő három napos kulcs-ember-képzés és tapasztalatcseré, amelyre a megyei elnökök mellett meghívtuk a mozgásnagyköveteket is.

Hamarosan bevezetjük a kedvezménykártyát. Szeretnénk, ha klubtagjaink egészségmegőrzését minél több kedvezménnyel tudná segíteni a szövetség. Erről a következő Hírlevélben részletesen fogunk beszélni.

A kedvezményekre nagy szükségünk van. Ez az év azt is megmutatta, hogy sok tagunk anyagi helyzete romlott. Voltak, akik elmondták, míg korábban évente kétszer is eljutottak 3-4 napra üdülni, ez az év csak egyszer tette lehetővé ezt. Mások arról számoltak be, hogy a szövetség egy napos rendezvényeit nemcsak azért szeretik, mert szép helyekre szervezzük az értékes programokat, hanem azért is, mert azt még ki tudják fizetni. Szövetségünk folyamatosan azon is dolgozik, hogy minél több ingyenes, illetve alacsony összegű szolgáltatáshoz, termékhez jussanak hozzá tagjaink. Sajnos, ezeket a tapasztalatainkat nemcsak megerősítették, de igazolták is a napokban nyilvánosságra került számok.

Mostanra világosan látszik ugyanis, hogy az inflációhoz kötött nyugdíjemelések nagyon nehéz helyzetbe hozzák a társadalom legidősebb tagjait. Egyre több nyugdíjas szegényedik el. Ez derül ki a Központi Statisztikai Hivatal frissített adatbázisából, pontosabban annak relatív jövedelmi szegénységi arányt ismertető táblázatából.

A statisztika azokat nevezi relatív jövedelmi szegénynek, akiknek a jövedelme nem éri el az úgynevezett medián jövedelem 60 százalékát, vagyis másként kifejezve a szegénységi küszöbértéket. 2023-ban a friss adatok szerint ez havi szinten

168.279 forint volt, 15,8 százalékkal magasabb az előző évinél. Aki tehát havi szinten ennél kevesebb pénzből gazdálkodik, azt a statisztika, szegénynek tekint.

A friss adatok szerint tavaly a nyugdíjasok körében történelmi magasságokba emelkedett a jövedelmi szegények aránya. Az előző évi 14,3 százalék után tavaly 24,2 százalékra nőtt az arány. Ez azt jelenti, hogy a mintegy 2 millió öregségi nyugdíjasnak majdnem a negyede már szegénynek tekinthető, havonta kevesebb mint 168 ezer forintból próbálnak megélni.

Mióta rendelkezésre állnak ilyen adatok, vagyis 2004 óta nem volt egyszer sem ennyire magas ez az arány, miközben 2014 óta – egy kisebb megszakítással ugyan, de – évről évre látványosan magasabb számot közöl a statisztikai hivatal.

Az arány megugrása a relatív jövedelmi szegénységgel érintett nyugdíjasok létszámát is értelemszerűen jelentősen megnövelte. Míg 2022-ben még „csak” 285561 jövedelmi szegény nyugdíjas volt Magyarországon, tavaly ez a szám 68,6 százalékkal 481487 főre emelkedett, miközben 2010-ben még alig voltak többen érintettek a jövedelmi szegénységgel 77 ezer főnél. Az Orbán-kormány ideje alatt az elmúlt 13 évben tehát több mint a hatszorosára emelkedett a szegénységgel érintett nyugdíjasok szám.

A romló tendencia egyértelműen az inflációkövető nyugdíjemelés számlájára írható. Ennek során a svájci indexálással ellentétben egyáltalán nem veszik figyelembe az éves átlagos bérnövekedés mértékét, márpedig Magyarországon nagyon jelentős mértékben nőttek a bérek az elmúlt évek során. Ennek két következménye van: a bérek elszakadnak a nyugdíjaktól és egyre több lesz a szegény nyugdíjas.

A NYUSZET évek óta eredmény nélkül hívja fel az idősök elszegényedésére a figyelmet. Mindez még nagyobb egymás iránti figyelemre, egymás iránti szolidaritásra kell, hogy készítsen bennünket.

Üdvözlettel:

**Hegyesiné Orsós Éva**  
elnök





## Memóriatréning Miskolcon

Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyében a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért program utolsó eseményéhez érkezünk. A Miskolc Vasgyári Közösségi Házban október 11-én a memória tréningre került sor. Karacs Erika memóriatréner beszélt az eddigi tudományos kutatások eredményeiről a memóriánk erősítése és fejlesztése terén. Az időskor egyik legnagyobb félelme, veszélye a memória gyengülése. Ennek megelőzésére nagyon jó módszert dolgoztak ki az ezzel foglalkozó szakemberek. Sok gyakorlat van, amit akár egyedül vagy csoportosan is el tudunk végezni. A legkisebb figyelmet igénylő feladatoktól a bonyolultabb megoldásokig széleskörű módszerek segítik a tréninget.

Ezekből a feladatokból sokat megoldottunk Erika irányításával. Mindenki nagy odafigyeléssel és érdeklődéssel végezte a gyakorlatokat. Sok hasznos tanácsot és információt kaptunk.

Nagyon jól éreztük magunkat. Köszönjük a lehetőséget.

## Regionális nap Pécsváradon

**Egy csodálatos nap szuper előadókkal és résztvevőkkel, ahol mindenki talált magának megfelelő mozgásformát.**

Szeptember 20-án rendeztük meg a Baranya vármegyei Pécsváradon a Mozgással-Tudással az Aktív időskorért program Regionális napját.

Kárpátiné Kovács Zita a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Baranya vármegyei elnöke és Zádori János Pécsvárad Város Idősbarát polgármestere köszöntötte az öt vármegyéből érkezett érdeklődőket, majd Prokopné Teveli Petrának, a MoSa munkatársának a vezetésével a bemelegítő torna után indult a **gyalogtúra**.

Akik nem a gyaloglást választották, azok több **mozgásformát** is kipróbálhattak. Jagados Diána vezetésével **széktornát**, Kótsch Petra pedig **jóga** gyakorlatokat mutatott be, megmozgatva a nyugdíjasokat.

A Pécsvárad Gondozási Központ lakóit is meghívtuk az eseményre. Szívet melengető volt nézni ahogy próbálták a mozdulatokat utánozni. A délelőtt közös **örömtánc** tanulással zárult Nagy Marika vezetésével.

Ebéd után a program Kovács Gabriella **chi kung** bemutatójával folytatódott, természetesen a jelenlévők aktív részvételével.

Színvonalas **előadásokat** is hallgathattunk. Dr. Bíró Ferenc háziorvos az Alzheimer betegségről, dr. Rétsági Erzsébet címzetes egyetemi tanár az időskori fizikai aktivitás hatásairól tartott prezentációt. A Monspart

Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány munkatársa bemutatta az Alapítvány és az OGYIK kapcsolatát, valamint segítséget nyújtott a gyalogló klubok regisztrálásában. Nagy Marika hivatásos szenior örömtánc oktató – Baranya vármegye „Mozgás nagykövete” – az örömtánc és a tánc jótékony hatását ismertette.

A nap folyamán néhány szolgáltató is bemutatkozott, és egészségügyi szűréseket lehetett igénybe venni. Ingyenes hallásszűrés (Geers), lábegészségügyi szűrés (Elit cipő), de vérnyomás, vércukor, testzsír mérésre is lehetőség nyílt. Sokan érdeklődtek a BERKEMANN prémium komfort anatómiai lábbelik, valamint a Déli Szomszédok Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet szolgáltatásai iránt. Meglepetés műsorral zártuk a délutánt, a Pécsvárad Nyugdíjas Egyesület Hagyományőrző Táncsoportjának fergeteges előadása tánra perditette a közönséget.

Köszönjük ezt a mozgalmas, szép napot az Aktív Magyarországot felelős Államtitkárságnak, akik támogatták a rendezvény megvalósulását, és a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségnek a szervezést. Természetesen köszönet illeti a helyi segítőköt, a pécsvárad nyugdíjas klub tagjait, akik munkájukkal és finom süteményekkel járultak hozzá a nap sikeréhez. Köszönjük a közel 300 résztvevőnek, Baranya, Fejér, Somogy, Tolna, Zala vármegye nyugdíjasainak az aktív részvételt.

Színes, érdekes, tartalmas nap volt.

*Kárpáti Zita*

## Örömtánc Parádfürdön

A parádi fesztivál hivatalos megnyitója után került sor az „Aktív Magyarország” program örömtánc rendezvényére. Lajcsik Gáborné, Erzsike a már megszokott profi hozzáállásával irányította a táncoktatást. A megjelent nyugdíjasok aktívan vettek részt a közös táncban. Az Erzsébet Hotel nagy termében egy nagy kör kialakítása után körtánc következett, ismert slágerek zenei aláfestésével, majd a résztvevők párokat alkotva kezdték meg a következő koreográfia elsajátítását. Mint minden alkalommal, most is csupa jókedv és nevetés hatotta át a táncos, mozgásos összejövetelt. A közel 30 aktív résztvevő megjegyezte a megtanultakat, hogy majd a saját klubtagjainak át tudják adni az új ismereteket. A programhoz néző közönség is csatlakozott, ők nem voltak elég bátrak, de szemmel láthatólag nagyon jól szórakoztak. Nagyon örültünk a lehetőségnek, szeretnénk a jövőben is folytatni a hasonló mozgásos, egészségünket támogató kezdeményezéseket, programokat.

*Lázár Tünde Heves vármegye megyei elnöke*

## Mozgással-Tudással Szolnokon

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Szervezete szeptember 19-én tartotta a Szolnok Város Aba-Novák Kulturális Központban az Aktív Magyarország program támogatásával megvalósuló regionális napot.

Az Aktív Magyarországért Államtitkárság és a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetségének együttműködése eredményeként valósulhatott meg Szolnok megyében, három alkalommal olyan program, melynek célja, hogy felhívja figyelmünket mennyire fontos, hogy aktívak maradjunk és sikeresen, boldogan éljük a nyugdíjas éveinket.

Szeptember 19-én sikeresen megvalósult a harmadik Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Regionális Nap programja. Jó volt látni a mosolygó és érdeklődő szépkorúakat, a két másik megyéből, Pest és Nógrád, valamint a Szolnok megyéből érkezőket.

A majdnem megtelt színházteremben kezdődött meg a program. Nyitóként a jászboldogházi Csillagvirág Énekkar dalokkal köszöntötte a megjelenteket. Bozsó Mihály vezette be a programot, köszöntötte a meghívott vendégeket és a megjelent résztvevőket. Felkérte Szalay Ferencet, Szolnok polgármesterét a rendezvény fővédnökét, hogy nyissa meg a Regionális Nap rendezvényét. A polgármester köszöntőjében kiemelte az „Életet az Éveknek” mozgalmát, tevékenységét, a nyugdíjas klubokkal való együttműködés eredményességét. Dr. Kállai Mária országgyűlési képviselő elismerő szavakkal köszöntötte meg a nyugdíjasok sok oldalú tevékenységét és a megyei szervezet összefogó értékét, majd dr. Hegyesiné Orsós Éva, a szövetségünk elnöke köszöntötte a jelenlévőket, hogy megvalósulhatott Szolnokon a Regionális Nap. Elismerően beszélt a megyei szervezet munkájáról, valamint az Országos Szövetség szervezeti felépítéséről és lehetőségeiről, melyben a Szövetséghez tartozó nyugdíjas klubok, egyesületek részesülhetnek. Külön kiemelte, hogy miért érdemes a szövetség tagjának lenni. A köszöntések után Halász Sándorné örömtánc oktató a csoportjával, színvonalas zenés tánc bemutatóval lépett színpadra.

A következő programban „Az egészséges élet, az időskori öröm-



teli élet hatékonyságainak módszereit” Sebestyén Andrea előadásában hallhattuk, és vele együtt végezhattük azokat a gyakorlatokat, melyek a mindennapi életünk egészséges megéléséhez szükségesek. A jelenlévők érdeklődéssel, figyelemmel hallgatták az előadást.

A következő program az ÜLŐTORNA. Többen elgondolkoztak azon, hogyan fogunk tornázni a sorok között? Ebben volt segítségünkre Nagy-Barna Zsanett oktató.

A színpadon, vidám ismert zenére kezdődött a torna, és ez meghozta a vidámságot, a mozgást, és a több mint kétszáz jelenlévő szépkorú minden testrésze mozgásba lendült. Látványos is szép volt a sok mosolygó, magasba, oldalra lendülő karok és a tapsok. A 15 perc is igazi élménye volt a többi előadással együtt a programnak. Szünet után indultak a résztvevők a sétára, amihez az idő is kedvezett. Fegyelmezetten sétált végig a kb. 200 résztvevő a Szapáry úton a gyalog hídig. Természetesen nem fáradtak el, énekeltek és közös tánccal fejezték be a programot.

Visszaérkezéskor az Aba-Novák kulturális épületéhez, mindenki átvette az ebéd csomagját, és még sokáig beszélgettek, megköszönték, hogy részt vehettek ezen a programon.

A program sikeres megvalósulását az „Életet az Éveknek” vármegyei szervezete nevében köszönöm meg az Aba-Novák Kulturális Központ igazgatójának és munkatársainak a lehetőséget és segítségüket. Köszönjük, hogy egy értékes programot valósíthattunk meg a segítségükkel. Köszönjük Szolnok város polgármesterének Szalay Ferencnek, dr. Kállai Mária országgyűlési képviselőnek, dr. Hegyesiné Orsós Évának, szövetségünk elnökének, hogy jelenlétükkel és elismerő szavaikkal emelték a program sikerességét. Köszönjük a meghívott vendéginknek, hogy velünk együtt voltak részesei a programnak. A Regionális Nap lehetővé tette, hogy több megye együtt legyen, ezért nagy tisztelettel köszönjük a két megyének, hogy részt vettek az Országos Szövetség által szervezett Regionális napon. **Gombás Gáborné megyei elnök**



## Bowlingoztunk...

A Mozgással-Tudással az aktív időskorért programhoz csatlakozott a Kétegyházi Román-Magyar Egyesület. Tagjainak a két órás programot Gyulán sikerült megszervezni, ami hozzájárult az aktív idősödéssel kapcsolatos szemléletformáláshoz, a közösségek erősödéséhez is. A résztvevőknek nagyon tetszett a mozgásra épülő program. Sajnos nem minden tagunk tudott részt venni, ők is szívesen csatlakoznának a programhoz, de csak hétfőre szabadok. Bízunk a jövőben, hogy több alkalommal megcsillag-tathatjuk mozgásra épülő bowlingozásunkat.

**Zalai Józsefné**



## „Tekerj a szívedért!” Zalában



Az idén már harmadszor szerveztük meg a szív világnapja alkalmából a „Tekerj a szívedért” kerékpáros sportprogramot nem csupán időseknek, hanem minden korosztálynak. A program célja a kerékpározás, mint cardio sport népszerűsítése egészségünk védelme érdekében.

A rendezvény eredeti tervezett időpontja szeptember 28-a lett volna, de itt, Zalaegerszegen a rendezvényt a rossz időjárás miatt egy héttel később (az eredetileg is meghirdetett esőnapon), október 5-én szombaton tartottuk meg.

A közel 30 kilométeres kerékpáros túrát idén is a zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület szervezte meg, és az Életet az Éveknek Zalai Szervezet, valamint az Országos Szervezet által ugyancsak meghirdetett programhoz több klub vagy egyesület csatlakozott a saját településükön – például Eger, Lenti, Lovászi, Csesztreg, Nagybjom, Pécsvárad, Sásd, Szolnok, Miskolc – megrendezett programmal.

Az idősek hónapja programsorozatba illeszkedő sportnap a kerékpározásra, mint az egészségi állapotra hasznos, napi mozgásra alkalmas cardio mozgásra hívja fel a figyelmet. Az érdeklődést mutatja, hogy Zalaegerszegen közel százan indultak a kerékpáros kirándulásra, amely a zalaegerszegi Dísz térről indulva Zalacsébig oda- és vissza tartott. Külön kiemelendő és a szervező számára jelentős öröm, hogy a Tekerj a szívedért! programot már több határon túli település átvette, köztük Zalaegerszeg néhány testvérvárosa is, például Barót, Beregszász.

A szervező egyesület tagjai és a hozzá csatlakozó települések egyesületei, klubjai együtt érzik a közös mozgás jótékony hatását, amely egyben barátságokat is alakít, így a mentális közérzetre is jó hatással van.

Indulás előtt Balaicz Zoltán polgármester köszöntötte az egybegyűlteket és indította el a Tekerj a szívedért! programot. Dr. Kocsis Gyula, az Életet az éveknek Nyugdíjasok Országos Szövetsége elnökhelyettese, a zalai szervezet vezetője mindenkit buzdított a csatlakozásra, amelyet megerősített dr. Riba Ádám, a Zala Vármegyei Szent Rafael Kórház főorvosa is. A főorvos hangsúlyozta, a szívünk ér-

dekében tett minden fajta mozgást meghálálja a szervezet, a kerékpározás pedig szabadtéri tevékenységnek is kiváló.

Programunkban több gyermek is kerékpározott szüleihez, nagyszüleihez csatlakozva. Része volt a rendezvénynek egy gyermekrajz pályázat is „Kezdedben a szíved”, vagy „Kétkeréken a család” címmel.

Felhívásunkra több mint 100 gyermekrajz érkezett, amelyek felhasználásával rögtönzött tárlatot nyitottunk a város főterén a sok-sok arra járó legnagyobb örömeire. A gyermekrajz pályázat meghirdetésével célunk, hogy a felnövekvő nemzedék napi rutinjába beépüljön a kerékpározás. Gondoltunk azokra is, akik valamely okból nem akartak kerékpározni, de fontosnak gondolták a programban való részvételüket és ezért részükre „Kuruzslás és orvoslás Zalaegerszegen” címmel sétát szerveztünk a belvárosban. Ehhez csatlakozhattak a kísérők, vagy akik csak egy sétára vágytak a Tourinform iroda vezetésével.

Támogatóink jóvoltából a résztvevők között értékes ajándékokat sorsoltunk ki. Díjazásban részesült a legidősebb résztvevő, a 78 éves zalaegerszegi nyugdíjas elektroműszerész, Rákos József, aki két szívkátéterezés után döntött a gyakoribb mozgás mellett, ezért naponta 20-30 kilométert biciklizik, rossz idő esetén a szobai kerékpáron. Ugyanígy díjaztuk a legfiatalabb tekergő 7 éves kislányt, aki szintén 10 ezer Ft-os utalvány boldog tulajdonosa lehetett.

A Tekerj a szívedért! programot szakmailag támogatta a Zalai Tekergők kerékpáros egyesülete. Ők segítették az út során a kerékpárosokat.

Érdekességként megemlítem azt is, hogy a Zalaegerszegi Drónos és Kertvárosi Polgárőr Egyesület jóvoltából a tekergőkről végig az az úton magasból drónnak készített felvétel készült.

Minden résztvevőnek és a programhoz csatlakozó településeknek ezúton köszönöm szépen a részvételt, a csatlakozást, a szervezést!

Jövőre ismét tekerjünk a szívünkért együtt!

**Vidovicsné Bene Erzsébet**

## „Tekerj a Szívedért” Ongán

Az Életet az éveknek Borsod vármegyei elnöksége, az ongai Szociális Szolgáltató központ, a Miskolci Szív Egyesület, valamint az ongai Barátság Nyugdíjas Klub szervezésében a Szív Világnapja tiszteletére nagyszabású egészség megőrző nap megtartására került sor szeptember 30-án az ongai Sportcentrum területén. A „Tekerj a Szívedért” szlogen alatt megtartott rendezvényen száznál is többen (110-en) vettek részt, ahol egy rövid bemelegítő torna után lehetőség nyílt kerékpározásra, futásra, gyaloglásra, és akinek egészségi állapota csak azt engedte, akkor sétára is. A sportolás után zsíros kenyér elfogyasztásával zártuk a napot.



## Regionális Nap Szegeden

Mozgással Tudással az Aktív Időskorért Szegeden. A szakmai beszámoló a 2024. október 10-én Szegeden megrendezett, az Aktív Magyarországért Program keretében a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2024. évi megvalósításáról szól.

A Regionális találkozót a Nyugdíjas Klubok és Idősek Életet az éveknek Országos Szövetsége, az Életet az éveknek Nyugdíjas Klubok Csongrád Megyei Egyesületével közösen rendezte meg, ahol a Bács-Kiskun megyei, a Békés megyei és a Csongrád-Csanád megyei nyugdíjasok képviselői vettek részt. Ez a negyedik rendezvény ebben a programsorban.

Az előkészületeket már 2024 júliusában elkezdtük, és 180-190 résztvevőre terveztük a rendezvényt, a meghívott két megyéből 40-40, a házigazdától 120 résztvevőre számítottunk.

A programot sajátosan állítottuk össze, hogy a mozgás, a tánc, a meridián torna mellett legyen tájékoztató előadás az egészségünk javításáról, és a megyék is mutatkozzanak be egymásnak röviden. A mozgáshoz a zenén keresztül is el lehet jutni, de a gyalogláshoz a lábunk mellett az is szükséges, hogy megértsük: az egészségünk javításához a rendszeresen gyaloglás fontos, ezért szervezzük a gyalogló klubokat is.

A rendezvény nagyon jó hangulatot teremtett, mindenki jól érezte magát és reméljük, hogy ezzel a folytatásra is tudunk hatni.

A rendezvényen Szeged megyei jogú város képviselője, Szénási Róbert köszöntötte a résztvevőket, majd az Életet az éveknek Országos Elnöksége köszöntését Szalai Antal és Kovács Kriszta elnökségi tagok adták át.

A megyék 11 produkcióval mutatkoztak be. A csoportos táncok, énekek és versek, kiscsoportos formációs örömtánc gyakorlatok jól sikerült bemutatkozások, látványos jelenetek voltak.

A tájékoztató előadáson az idősebb korban jelentkező esetekben szükséges, a betegségek utáni rehabilitáció lehetőségeiről Détári Vilmos szólt. A Détári Vilmos által 8 évvel ezelőtt alapított Szent

Vincent Rehabilitációs központ Szegeden kívül már Budapesten is szolgáltató hellyel rendelkezik. Tájékoztatása a lehetőségek eléréséről szólt.

A mozgásról, a gyaloglásról nagyon sok információt mondott el Kovács Kriszta. Előadásában ismertette a MOSA a tevékenységét és a jövőbeni feladatokat. A jó hangulatot egy igen „erős és izzasztó” bemelegítéssel fokozta, mindenki megtapasztalhatta, hogy a gyalogláshoz is jó és szakszerű bemelegítésre van szükség, hogy ne sérüljön meg senki.

A frissítő ebédszünet után séta közben a városrész utcáin közösen élvezték a jó hangulatot, az együttléteket. Ezzel egy időben a Tánc, tánc örömtánc forgatagban folyamatosan csatlakoztak a résztvevők, illetve nagy volt az érdeklődés a Meridián torna iránt is. Voltak, akik először vettek részt ezen, és bár azt mondták többen is, hogy nagyon elfáradtak, de szívesen csinálták végig. Sőt, folytatni fogják a klubokban is az írásos tájékoztató alapján.

Az egész napos program jó hangulatát az is érzékelteti, hogy kezdéskor egy harmonika művésznünk köszöntötte az érkezőket, végül egész napra „ott felejtette magát”, és amikor egy kis lehetősége adódott, akkor zenélt.

Támogatóink közül jelen voltak az ELIT ortopéd cipő és a GEERS hallásvizsgáló képviselői is.

A programokhoz az érkezéskor jelentkeztek be nyugdíjasaink, de menetközben természetesen voltak „átjárások” a különböző programokhoz. A mozgással kapcsolatos előadásra 45-en, a Tánc, tánc, örömtáncra 58-an, a meridián tornára 49-en jelentkeztek.

A rendezvényt eredetileg 190-200 résztvevőre terveztük, végül sajnos csak 155-en vettek részt a programokon, mivel az egyik megye létszáma elmaradt a várakozástól. A találkozón jelen volt Sántáné Szabó Margit Bács-Kiskun megyei és Zalai Józsefné Békés megyei elnök is.

Öröm volt megtapasztalni a szervezés eredményét, legközelebb is szívesen vállalkozunk a rendezést a mostani tapasztalatok felhasználásával. **Szalai Antal**

## Zalai Idősügyi Tanácsok Konferenciája

Zala vármegye településeinek száma 258. Igazi aprófalvas településszerkezetű. Ebből a rengeteg településből három a nagyközség és mindössze tíz a városok száma. A tíz városból kettő megyei jogú, ahol is a vármegye 260.000 fős lakosságának több mint harmada, illetve a többi nyolc várost is számba véve a lakosságnak mintegy 60 százaléka él. A 245 községben pedig alig több mint százezer ember él.

A vármegye városaiban a 2010-es évek elején kezdtek megalakulni az idősek tanácsai. 2011-ben alakult a nagykanizsai, 2012-ben a zalaegerszegi és velük közel egyidőben jött létre a megyei közgyűlés mellett a megyei idősügyi tanács is. Mára pedig a már említettekén kívül működik idősügyi tanács Lentiben, Zalaszentgróton, Keszthelyen, Letyénén is. A megye négy városa (Zalalövő, Hévíz, Zalakaros és Pacsa) eddig még nem hozta létre a maga idősügyi tanácsát.

Már az év elején, a vármegyei idősügyi tanács ülésén felmerült, hogy meg kellene vizsgálni e tanácsok működését, a működés szükségességét, és a jövőbeli lehetőségeiket. Az idősek hónapja programjainak tervezésekor pedig felmerült, hogy itt az ideje a kérdéskör konferencia keretében történő vizsgálatának. Az is felmerült, hogy ezen konferenciára ne csak a már meglévő városok idősügyi tanácsainak vezetőit – aki általában a város polgármestere – és munkatársaikat hívjuk meg, hanem azon városok polgármestereit is, ahol idősügyi tanács még nem működik. Az ő meghívására nem utolsó sorban azzal a szándékkal is került sor, hogy a hallottak talán meggyőzik őket is a városi idősügyi tanács megalakításának szükségességéről. Az elgondolást az idősek hónapja rendezvényeiben partnerünk, a zalaegerszegi önkormányzat és idősügyi tanácsa is támogatta és a város a konferencia helyszínéhez rendelkezésre bocsátotta a város dísztermét. A konferencia megnyitására felkértük a vármegye főispánját és a felsoroltak mellett kéré-



sünkre részt vett azon a vármegyei idősügyi tanácsának elnöke. Meghívtuk továbbá a vármegyei és a városi idősügyi tanácsok és nyugdíjas klubjaink érdeklődő tagjait.

A résztvevők köszöntése és a konferencia szükségességének megokolása után a konferenciát dr. Varga Andrea a vármegyei kormányhivatal főigazgatója nyitotta meg. A konferencia négy témakört tárgyalt és minden témakört egy nyitóelőadással indítottunk, majd pedig hozzászólásokra került sor a konferencia résztvevői részéről.

A témakörök a következők voltak:

- szükség van-e idősügyi tanácsra,
- az idősek, a helyi idősügyi szervezetek elvárásai az idősügyi tanácsokkal kapcsolatban,
- az idősügyi tanácsok összetétele, működése, az önkormányzathoz való viszonya,
- működési tapasztalatok, jó gyakorlatok, nehézségek.

Az egyes témakörök előadói zalai szervezetünk részéről az elnök mellett Németh István és Vidovicsné Bene Erzsébet elnökhelyettesek voltak. A konferencia végkicsengése, hogy az idősügyi tanácsokra szükség van, mert intézményes fórumot jelentenek az idősek, a városvezetők és az idősekkel foglalkozó intézmények közvetlen információ cseréjéhez, módot adnak arra, hogy a tanács közvetítő legyen az érintettek között. Lehetőséget biztosít arra, hogy közreműködésével, vagy nevében szerveződjenek programok időseknek, idősek szervezeteinek. Módot ad arra is, hogy rajta keresztül jussanak anyagi forrásokhoz, támogatásokhoz a település idősügyi szervezetei. A konferencia feltárta azt is, hogy a tanácsok ténykedése jelenleg általában a városokhoz kötött és ebből eredően előnyei nem érvényesülhetnek a vármegye többi településén, az ott élő idősek pedig nem részesülhetnek hozadékaiból. Emiatt a konferencia ajánlást fogadott el annak érdekében, hogy az érintettek fontolják meg járási vagy térségi idősügyi tanácsok létrehozását.

*Dr. Kocsis Gyula*



## Jubileumi megemlékezés Szolnokon



A Nyugdíjasok és Idősek „Életet az Éveknek” Szolnok Megyei Szervezete október 14-én a VOKE Művelődési Házban ünnepelt 27 megyei és a szolnoki nyugdíjas klubok és egyesületek 135 tagjával. Az ünnepséget jelenlétével megtisztelte a VOKE, a Vasutas Országos Közművelődési és Szabadidő Egyesület igazgató asszonya, Balázsiné Gődér Ágnes is.

A nagy terembe belépve a szépen díszített asztalok és kellemes zene várta a vendégeket. Bozsó Mihály elnökhelyettes a megyei elnökség nevében köszöntötte a vendégeket, a szervezet tagjait.

Az ünnepség keretében az elnökhelyettes pár kedves szóval az Idősek Világnapját ünnepelve méltatta az idősök élettapasztalatát és szép verssel zárta köszöntését.

A 35. jubileumi évét ünnepli ebben az évben az Nyugdíjas Klubok „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége együtt a vármegyei szervezetekkel. Gombás Gáborné megyei elnök pár gondolattal megemlékezett az elmúlt 35 évről. Köszönetét fejezte ki elődeinknek, akik 1989 márciusában létrehozták a „Életet az Éveknek” Országos Szövetségét. Szolnok vármegye alapító tagja a szövetségnek. Szolnok vármegyében is akkor egyesültek a nyugdíjas klubok megyei szervezetté. Köszönet Tábori Bélánénak, Dénes Pálnak, Törőcsik Albertnek, ők azok, akik a megyében sikerrel alakították és fogták össze a nyugdíjas klubokat megyei szervezetté. Büszkén ünnepelünk, hiszen 35. éve együtt voltak és vannak, jelenleg is él és működik a szervezet 46 nyugdíjas klubbal és egyesülettel, melyek szervezetünk tartó pillérei.

Elnökségünk nevében oklevéllel köszöntötték a Jászkiséri Kiss Jánosné nyugdíjas klub vezetőjét,

akit a jászkiséri önkormányzat Díszoklevéllel tüntetett ki a településen végzett önzetlen munkájáért.

A köszöntések után nagyon színvonalas műsort láthattunk. A jászladányi fiatalok szép énekkel köszöntötték az ünneplőket, hallhattunk szép verseket, énekeket, citera zenét, örömtáncot, amit nagy tapsal köszöntek meg a fellépőknek a vendégek. Ami még nagyobb vidámságot, nevetést hozott, az az ülőtorna volt...

Befejezésként a megyei elnökség nevében gratuláltunk Balázsiné Gődér Ágnes igazgató asszonynak ahhoz a feladathoz, amit 2024 októberétől tölt be, elnök lett a Szolnok Városi Klubok és Nyugdíjasok Érdekvédelmi és Kulturális Egyesületében. Kívánunk a feladathoz erőt, egészséget, sok sikert.

A VOKE igazgató asszonya kedves szavakkal köszöntötte a 35. évét ünneplő megyei szervezetet, elismerő szavakkal szólt a szervezet munkájáról, nagy meglepetésünkre a szép és elismerő szavak után oklevél és ajándék utalványt nyújtott át a Szolnok megyei szervezet részére. Köszönet az igazgató asszonynak az elismerésért és a jó együttműködésért.

Köszöntések és műsorok után nagyon finom megvendégelés, majd kötetlen beszélgetés, zene és tánc következett.

A jubileumi 35 évet büszkén ünnepeltük, büszkék vagyunk nyugdíjas klubjainkra, az egyesületekre, összességében a Nyugdíjasok és Idősek „Életet az Éveknek” Szolnok Megyei Szervezetére.

**Gombás Gáborné**  
*megyei elnök*

## Teketalálkozó Szentgotthárdon

Az Életet az Éveknek Klubszövetség Országos Szövetség Aktív Magyarország pályázati programjának megfelelően megtartottuk az egyesületünk és a Szentgotthárdi „Nyugdíjas Pedagógusok és Barátaik” egyesület közötti teke találkozóját. Mindkét csapat lelkesen harcolt a minél jobb teljesítés elérésére. Média nem volt jelen, de sok szentgotthárdi néző, vitte a híreket a lelkes sporttevékenységről.

Tekecsapatunk 2008-ban alakult. Heti rendszerességgel tartunk edzéseket. A pedagógus nyugdíjasokkal való találkozásunk a szokásos edzéseken túl, minőségi változást eredményezett.

Köszönöm az adott lehetőséget.

**Hajtó Ferenc**  
*Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület elnöke*

# MEGHÍVÓ

az „Életet az éveknek – Az aktív időskorért” című élmény-  
programjára

2025. március 24-25-26-27-28.,

Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel \*\*\*

(Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)

Parádfürdő és környéke minden évszakban igazi csoda. 2019 ősze óta a rendezvényünkre folyamatos a túljelentkezés. A hely népszerűségét mi sem mutatja jobban, mint az, hogy a 2022-től kezdődően már kétszer – márciusban és októberben – is megszervezzük a parádfürdői közösségépítő rendezvényünket. Minden egyes alkalommal, teltházzal! A 2025-ben első alkalommal szervezünk **5 napos** programot! Sokan kértétek, hát, belevágunk!

Hazánk egyik legvadregényesebb tájára, a Mátrába, a három csillagos Erzsébet Park Hotelbe hívunk benneteket! 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.

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, 14 x 7 méteres úszómedencével, ülőmedencével, gőzkabinnal, finn- és infra szaunával, 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 gázgyveleggel 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 orvosai végeznek el.

A program középpontjában ezúttal is „**Az aktív időskor**” áll. Játékban, (öröm)táncban, kirándulásokban, erdei sétákban és sok egyéb meglepetésben lesz részetek. És persze, elmaradhatatlan az esti élőzenés party!

Ezt a programunkat azoknak ajánljuk, akik komolyan érdeklődnek hogyan őrizhetik meg testi, lelki és mentális egészségüket idősebb korokra. Szövetségünk 2024-ben ünnepelte fennállásának 35. évfordulóját. Ezek alatt az évek alatt 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 cím adományozása, mellyel közel két évtizeddel ezelőtt az időseknek szóló szállodai szolgáltatások kialakítására hívtuk fel a figyelmet. Ezúttal is elhozzuk nektek a még mindig újdonságnak számító **memóriatréninget**.

**Aktív időskor – memóriafejlesztés** – Hogyan tudjuk rávenni agyunkat arra, hogy olyan dolgokat is megjegyezzen, amelyeket korábban nem sikerült? Mit tehetünk annak érdekében, hogy időskori memóriaromlását elkerüljük?

**Mi is ez a tréning?** A tudomány eredményei alapján kifejlesztett tippek, trükkök, módszerek, melyek elsajátításával javíthatjátok a memóriátokat, megkönnyítve ezzel a magatok és családotok életét!

Azzal szinte mindenki egyetért, hogy az idősödés és az időskor egyik legnagyobb kihívása, félelme a memória gyengülése. A fizikai képességek fenntartása mellett az emlékezőképesség megőrzése az önálló életvitel, az életminőség megtartásának egyik legfőbb feltétele. Az emlékeink tesznek minket olyanná, amilyenek vagyunk, formálnak minket, a személyiségünket. Ha elveszítjük emlékeinket, jogosan érezhetjük azt, hogy saját magunkból is elveszítünk egy darabot. Emellett szembetűnőbb, hogy az élet technikai oldaláról is megfelelkezünk: hogyan jutunk el a boltba, mi szeretteink telefonszáma, vagy befizettük-e a csekket.

Minden 5. magyar 65 év feletti. 65 év felett minden harmadik, 80 év felett minden második em-

bernél esély van az Alzheimer kór vagy demencia tüneteinek kialakulására. Mit teyünk, hogy javítsuk ezt a statisztikát és megkönnyítsük a saját életünket és a hozzátartozóinkét is? Erre nemcsak választ, de megtanulható gyakorlatokat is megismerhettek.

Az Európai Idősek Szövetségének, az EURAG-nak az „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége évtizedek óta tagja. 2021-ben Magyarországon tartotta éves közgyűlését a szervezet, amelynek témája volt a memóriatréning program elmúlt években elért eredményeinek a bemutatása, elemzése. Ma már – köszönhetően a nemzetközi munkacsoportunknak – elérhető a tananyag magyarul is. 2023-ban és 2024-ben Dana Steinova, az EURAG főtitkára, a Cseh Memóriaközpont vezetője 5-5 napos képzést vezetett 30-30 szociális szakembernek, akiknek a többsége a képzést követően sikeres vizsgát tett. Közülük az egyik diplomás készségfejlesztő tréner, memóriafejlesztő tréner, segítő szakember lesz a vendégünk.

A program keretében lesz kirándulás, örömtánc, gyaloglás, filmklub, borkóstoló és sok más érdekesség.

**Utazás:** egyénileg

#### **Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:**

Egyágyas szobában **108.500,-Ft/fő/5** nap (4 éjszaka)

Kétágyas szobában **69.000,-Ft/fő/5** nap (4 éjszaka)

#### **Részvételi díj a nem a Szövetséghez tartozóknak:**

Egyágyas szobában **110.500,- Ft/fő/5** nap (4 éjszaka)

Kétágyas szobában **71.000,- Ft/fő/ 5nap** (4 éjszaka)

#### **Az ár tartalmazza:**

Standard egy-, illetve kétágyas szobában a szállást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFÁ-t, az idegenforgalmi adót (**500 Ft/éj**), a szálloda wellness részlegének használatát (29 C<sup>o</sup>-os élménymedence, finn szauna, bioszauna, finn szauna, 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.

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

#### **Fakultatív programok:**

#### **Kirándulás Gyöngyösre**

Gyöngyös egy igazi ékszerdoboz. A félnapos kirándulás csak egy kicsi betekintést nyújt abba a gazdagságba, ami ezt a várost jellemzi. Magyarország második leggazdagabb egyházi gyűjteménye a gyöngyösi **Szent Bertalan plébániatemplom** kincstára, ahol számos gótikus és reneszánsz ötvös remekművet csodálhatunk meg. A gyűjtemény az egykori Almásy, vagy ismertebb nevén a Szent Korona Házban található, ahol 1806 és 1809 között három alkalommal őrizték a magyar koronát. A kincstárban nemcsak nagy művészeti értékű ötvös tárgyakat, kelyheket, talpas keresztek, ereklyetartókat és úrmutatókat őriznek, hanem képeket, könyveket, miseruhákat és szobrokat is. A gyöngyösi kincstárban kiállított 43 ötvösmű, közte 12 középkori, illetve reneszánsz liturgikus tárgy, mind számszerűségükben, mind műtörténeti értékük miatt igen értékesek és jelentősek. A **Szent Bertalan templom**, a helyiek szerint a „Nagytemplom” 2018-2019-ben új toronysisakokat kapott, melyek a 1917-es tűzvészben megsemmisült sisakok tervei alapján készültek. A déli toronyban látványlift és kilátó épült, ahonnan elénk tárul a torony belseje, és a zsalus ablakokon keresztül a város és a Mátra látképe.

A gyöngyösi **Sarlós Boldogasszony templom és Ferences kolostor** középkori gótikus együttes építése a 15. század végére tehető. Nem sokkal később a törökök nagy károkat okoztak benne, azonban sikerült újjáépíteni. A 18. században a templomot barokk stílusúvá alakították, de mégis megtartották egyhájos gótikus jellegét. A szentély látványos késő gótikus boltozata napjainkban is megfigyelhető. A Barátok templom főbejáratánál lévő díszes kolostorkapun belépve, eredeti helyén, az emeleten található a Ferences Könyvtár 16 000 kötetes ősnymtatványokban gazdag anyaga. Az épületben megtekinthető a ferences rend életét bemutató állandó kiállítás. A szentélyben elhelyezett vörös márvány a legendás hírű Vak Bottyán János generálisnak állít emléket.

Sokan csak azért utaznak Gyöngyösre, hogy látogatást tegyenek az **Orczy-kertben!** A gyöngyösi **Mátra Múzeum** bemutatja, hogyan éltek az emberek a térségben közel 600 éven keresztül, valamint a kastély egykori tulajdonosával, az Orczy család történetével is megismerkedhetnek a látogatók.

A kb. 4,5 órás program még további meglepetéseket tartogat.

#### **A program részvételi díja 12.500 Ft/fő.**

Ez az összeg tartalmazza a buszkiöltséget, az idegenvezetés díját és a belépőket.

# Meghívó az „Életet az éveknek – Az aktív időskorért” című élményprogramjára

## 2025. március 24-25-26-27-28.

### **Kirándulás a Parádsasvári Kristálygalériába és Üvegmanufaktúrába**

Az elmúlt néhány évben a Mátra északi oldalának egyik leglátogatottabb turisztikai célpontjává vált a parádsasvári üvegmanufaktúra. A műhely kis méretei és barátságos, családi hangulata miatt nyújt közvetlen élményt a vendégeknek, akik az országban egyedülálló módon ki is próbálhatják az üvegfúvást. A két program 2 órát vesz igénybe, melynek részvételi díja: 9.900 Ft/fő

### **Mini memória tréning – 3 óra élmény a fitt időskorért.**

Tartsd fitten az agyad, lepd meg magad és családod is azzal, mennyi új dologra vagy képes!

A program kétszer 90 perc, a 10-30 fős csoporttagok életkorát és igényeit figyelembe véve kialakított gyakorlatokkal, sok nevetéssel, kis mozgással, játékkal, meglepetéssel.

**Részvételi díja: 1.000,-Ft/fő**

### **Borkóstoló „borkorcsolyával”, a szállodában: 1.500,-Ft/fő (Maximum 80 fő részvételével!)**

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

### **Fellépések:**

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

### **Nevezés:**

A jelentkezéseket és a nevezéseket **2025. január 15-ig** várjuk a jelentkezési lapon. Minél előbb jelentkeztek, ne várjátok meg a határidő végét.

### **Nevezési díj:**

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozó fellépők részére, akik 4 éjszakát a hotelben töltenek:

- csoportoknak: 2500 Ft/csoport
- Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik 4 éjszakát töltenek a hotelben:
- csoportoknak: 3000 Ft/csoport
- Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik nem igénylik a szállodai szolgáltatást:
- csoportoknak: 3500 Ft/csoport

### **A nevezési díjat, a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni.**

A nevezési díjat, a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolással egyidőben küldjük meg a befizetéshez szükséges számlaszámot. Kérünk beneteket, lehetőség szerint ne postai úton, hanem banki átutalással fizessétek be a részvételi díjat.

### **Jelentkezés módja:**

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével az [eletetazeveknekfesztival@gmail.com](mailto:eletetazeveknekfesztival@gmail.com) e-mail címre.

### **Részvételi díj befizetésének határideje: 2025. február 15.**

Ezzel egyidőben a résztvevők név szerinti listáját is küldjétek meg. Kérjük, írjátok meg, kik kerüljenek egy szobába.

### **Lemondási feltételek:**

**A jelentkezés 2025. február 15-ig** kötbérmentesen lemondható.

Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg.

A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. A visszaigazolásokat minden jelentkező **2025. január 31-ig** kézhez kapja. Tájékoztatunk benneteket, hogy a szálloda befogadó képességével összefüggésben erre a rendezvényre csak 180 fő jelentkezését tudjuk elfogadni.

**2025. március 10-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:

[eletetazeveknekfesztival@gmail.com](mailto:eletetazeveknekfesztival@gmail.com)

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

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki!

Beküldési határidő: **2025. január 15.**

### JELENTKEZÉSI LAP

az „Életet az éveknek – Az aktív időskorért” élményprogramjára

**2025. március 24-28., Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel \*\*\***

(Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)

#### Egyéni jelentkezés esetén:

Jelentkező személy neve: .....

Jelentkező személy címe: .....

Email: ..... telefonszám: .....

**\*ide kérjük írni az egyéni jelentkezők nevét. Az egyéni jelentkezők mindenképpen tüntessék fel, hogy melyik klub tagjai, ha klubtagok.**

#### Klub jelentkezés esetén:

Csoport, klub neve: .....

Csoportvezető neve: .....

Csoportvezető levelezési címe: .....

Csoportvezető telefonszáma: ....., e-mail címe: .....

Jelentkezők száma: .....fő

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

Jelentkezők száma: ..... fő A klub kódszáma: .....

**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 gyöngyösi kiránduláson .....fővel veszünk részt

A parádsasvári kiránduláson.....fővel veszünk részt

Memóriafejlesztő tréningen.....fővel veszünk részt

Borkóstoló.....fővel veszünk részt

A rendezvény megtartására a hatályos járványügyi szabályok szerint kerülhet sor!

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

Az itt közölt adatokat a Szövetség adatvédelmi szabályzatában foglaltaknak megfelelően kezeljük.

Elolvasható a [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu) oldalon.

#### Jelentkezés és információ itt kérhető:

**Nyugdíjasklubok és Idősek "Életet az éveknek" Országos Szövetsége**

Budapest, 1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. em. Tel: 06/1 327 0118,

[eletetazeveknekfesztival@gmail.com](mailto:eletetazeveknekfesztival@gmail.com)

A jelentkezési lap letölthető a [www.eletetszeveknek.hu](http://www.eletetszeveknek.hu) honlapunkról.

Dátum:.....

.....

aláírás

## Idősek Világnapja Pest vármegyében

Az Életet az éveknek Pest Vármegyei Klubok Egyesülete október 15-én a Benczúr utcai irodaház IV. emeleti nagytermében tartotta az Idősek Világnapja alkalmából emlékműsorát, amely egyben az Országos szövetség fennállásának 35. évfordulójára tartott megemlékezés is volt, illetve ez alkalommal köszöntötték a kerek évfordulójukat ünneplő házaspárokat is. A köszöntőkön túl remek versek, zene és táncok tették emlékeztetessé az októberi délelőttöt.



## Közösségépítés Parádfürdőn

Az „Életet az éveknek” kulturális, közösségépítő programjára október 14-17-én került sor a parádfürdői Erzsébet Park Hotelben. A program számos izgalmas élményt nyújtott a kellemes pihenésen túl. A résztvevők kirándultak a Parádsasvári Üvegmanufaktúrába és Kristálygalériába, a Piskésetetői Observatóriumba, illetve Bodonyba, a Szidónia-majorba, hogy csak a legjelentősebb állomásokat említsük. De Parádon gyalogosan is számos nevezetességet néztek meg, többek között a Cifra istállót és a tájházat.



## Idősek napja

### Komárom-Esztergom vármegyében

Az „Élet az éveknek” Komárom-Esztergom Vármegyei Szervezete munkatervének megfelelően október 18-án tartotta meg a tatabányai Puskin Művelődési Házban az Idősek napi megemlékezést immár hagyományosan Táncfesztivállal egybekötve.

Troják Frigyes, az „Élet az éveknek” Komárom-Esztergom Vármegyei Szervezetének elnöke köszöntő szavai sokak szemébe könnyeket csaltak. Azt hiszem, hogy az ott lévők mindegyikébe örökre bevésődtek elnök szavai: „Nem az a lényeg milyen mulandó a test, hanem az, hogy ki lakik benne”.

Hogy ki lakik a testekben? Erre kaphattak választ a jelenlévők, mikor végig nézték a délelőtti során fellépőket.

A nézők verseket és népdalokat hallhattak Ha-



raszti Lászlóné (vers, Tatabánya, Sárbereki nyugdíjas klub), Kevert Lászlóné (népdal, Vérteskethelyi nyugdíjas klub) és Cservenák Erzsébet (vers, Oroszlányi Értelmiségi klub) előadásában. Ezután táncbemutatókat láthattak, melyet a megyénkben működő nyugdíjas klubok tánc csoportjai adtak elő: Óvárosi Őszikék Nyugdíjas klub Férfi tánckara, Bajnai Szenior Örömtánc Csoport, Kesztyölczi Nyugdíjas Klub Tánc csoportja, Lábatlan Borostyán Baráti Kör Tánc csoportja, Bokod Retró Nagyik, Baji Tánc csoport, Óvárosi Őszikék Nyugdíjas klub Női tánckara, Bajnai Három Grácia, Sárbereki Berek Dal és Tánckar.

A sorokban ülő vendégek azt hiszem jó érzéssel nyugtázhatták azt a vitalitást, gyermeki jókedvet és önfeledtséget, melyet a porondon táncolók közvetítettek. Egyértelműen láthatták, hogy a test hiába öregedik, a homlok hiába ráncosodik, a lélek örökre fiatal maradhat.

**Csordás Ferencné**  
Vármegyei elnökhelyettes



## Új vezetőség az algyői Szőke Tisza Nyugdíjas klubban

Egy hónapos szünet után szeptemberben újra indult az élet a nyugdíjas klubban.

Idén személyi változások történtek a klub életében. A leköszönő vezetőség tagjai Kneip Ferencné, Süli Istvánné és Szabó Imréné munkáját hálás szívvel köszöntük meg. Az újonnan megválasztott klubvezetői tisztséget Karsai Lászlóné vette át, a vezető helyettesi tisztséget Némethné Vida Zsuzsanna, valamint a pénztárosi feladatokat Mészáros Márta látja el a jövőben.

A hivatalos ügyek intézésével párhuzamosan, szeptember elejétől újra indult az aktív klubélet is. Manika és Márta részt vettek Petőfi-telepen a megyei klubvezetők értekezletén. Egy másik nagyszabású rendezvényre Algyőről öt klubtagunk is meghívást kapott. Kisteleken a 35 éves „Élet az éveknek” megyei egyesület ünnepségén Süliné Piroska az elmúlt évtizedekben végzett munkájáért kitüntetést vehetett át. Kikapcsolódni és pihenni vágyó tagjainknak Gyulára szerveztünk több napos programot a hónap elején. A többnyire esős idő ellenére is, nagyon jól éreztük magunkat a kitűnő Hőforrás Ho-

tel vendégeiként. A három napos kirándulás során megnéztük a közeli Almássy kastélyt, kisvonattal megtekintettük Gyula nevezetes helyeit, sétáltunk a hangulatos belvárosban, valamint mindennapos tevékenységünk volt a fürdőzés is.

A régi klubélet hagyományai szerint megköszöntöttük az aktuális névnapjukat ünneplő tagjainkat, és meglátogattuk azokat a nyugdíjasainkat, akik már nem tudnak aktívan részt venni a közösség munkájában.

Újra elindult a munka a Ménesi Lajosné vezette Búzavirág Dalkörben is, az algyői kórusnak sikeres fellépése volt Székkutason. Az énekesek nagy erőbedobással és példaértékű összefogással már készülnek az októberi dalos találkozóra, amire a Faluházban kerül sor.

A Civil Házban hétfő délutánonként ismét kártyaasztalhoz ülnek az ultis fiúk és a rómis lányok. Október 5-én pedig „Idősek Napja” ünnepséget szerveztünk a Faluházban, ahová minden algyői nyugdíjast szeretettel vártak a szervezők.

**Némethné V. Zsuzsanna alelnök**

## Csanyteleki találkozó

Szeptember 28-án a Csanyteleki Nyugdijas Egyesület Őszköszöntő Nyugdijas Baráti Találkozót szervezett, melyen a környező települések – Szentmihálytelek, Kistelek, Sándorfalva, Baks, Felgyő, Csongrád-Bokros és a csanyteleki „Őszikék” nyugdíjas csoportok – tagjai képviseltek. Lajos Jánosné megnyitó beszéde után Erhard Gyula polgármester és Szalai Antal megyei elnök köszöntötte a jelenlévőket.

Az utána következő műsorban a vendégek elsőként egy gyönyörű verset hallhattak Bessenyei Éva előadásában. Ezt követte Gémes Pálné vicces története, majd a Kisteleki Népdalkör nótacsokorral kedveskedett a jelenlévőknek. Kovácsné Kovács Margit harmonika szólója, és egy vicces jelenet után, melyet Gémes Pálné, Lajos Jánosné adtak elő, egy kis ritmusváltás következett a sándorfalvi tánccsoport jóvoltából, akik egy rózsás táncot mutattak be. Ezt követte a Kisteleki citera zenekar fergeteges előadása. A műsor zárásaként a Csanyteleki Nyugdijas Egyesület táncosai mutatták be táncukat.

Az Egyesület tagsága ezúton is szeretné megköszönni a műsorban résztvevőknek a szereplést. A nyugdíjas csoportoknak, a meghívott vendégeknek pedig, hogy elfogadták a meghívást és jelenlétükkel megtisztelték a találkozót. Köszönet mindenkinek, aki bármilyen módon támogatta a sikeres találkozót létrejöttét. A támogatók név szerint: Arany Imréné, Apró Mihály, Bali Sándorné, Bartus László, Bencsik Mihályné, csanyteleki Óvoda dolgozói közössége, Császár Éva, Csikós Mihályné, Deák Sándorné,

Dr. Brinza Zsanett, Dr. Tóth Mária, Forgó János, Gémes Pálné, Hajdú Józsefné, Juhász Lászlóné, Kardos Imréné, Kecskeméti István, Koncz Béla, Koncz Györgyné, Lajos János és neje, Matuszka Jenőné, Maszlagné Horváth Ilona, Megyesi Józsefné, Mihály Ferencné, Mrják József és neje, Paksi Mihályné, Papp Mariann, Patai Elemérné, Patyi István és neje, Ürmös Márton, Ürmös Mártonné, Sebőkné Bencsik Elvira, Seres Istvánné, Szabados Pálné, Szeri Józsefné, Szabó Ferencné, Tóth Balázné, Tóth Istvánné, Tóthné Koncz Erzsébet.

Köszönet a Jóbarát Band zenekarnak a fergeteges jó hangulatért, név szerint Váradi Mihály, Csúcs Attila, Nagy Sándor, Varga István gondoskodott a jó hangulatról.

A konyhásoknak is köszönet jár a finom ebédért, ami Ambrus László, Szél Gáborné, Kádár Károlyné, Kurucz Zoltánné munkájának eredménye volt.

A Csanyteleki Nyugdijas Egyesület minden tagja nagy szeretettel várta a vendégeket, szívvél-lélekkel készültek, mindenki tette a dolgát. Remélik, hogy mindenki jól és otthon érezte magát. Köszönik, hogy itt voltak, velük együtt maradandó élményt adtak. Remélik, hogy a szívében mindenki őrzi a barátságot, mely a legnagyobb kincs ezen a világon, s hogy igazzá vált a köszöntő, mely a vendégeket fogadta:

*„Isten Hozott! Bút, bajt kívül hagyj! Ha barátként jöttél, itt otthon vagy.”*

**Lajosné Erzsi**

## Jubileumot is ünnepeltek Villányban

A Nyugdijasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség Baranya vármegyei Szervezete október 12-én tartotta a vármegyei Idősek Napját.

A Villányban megtartott rendezvényen 14 település nyugdíjasai vettek részt és adtak műsort. Mayer István polgármester idősöket köszöntő szavai után dr. Kocsis Gyula, a szövetség alelnöke emlékezett meg a szervezet 35 éves jubileumáról.

Az Idősek Világnapjához kapcsolódó rendezvényen Orbán Éva sásdi és Vanyúr Sándor harkányi klubvezetők elismerő oklevelet vehettek át példamutató, színvonalas közösségi munkájukért.

Ezt követően dr. Kocsis Gyula és Kárpátiné Kovács Zita vármegyei elnök „Idősbarát Polgármester” címet adott át Mayer Istvánnak, Villány város polgármesterének az idősügyi területén végzett tevékenysége elismeréséért.

## Baji Nyugdijas klub kirándulása

A baji Rozmaring Nyugdijas Klub 40 tagja október 16-án egynapos kiránduláson vett részt. Megismertük a Dégi-kastély történetét. Csodálatosan felújították és egy fantasztikus idegenvezetőt kaptunk.

Délután Székesfehérváron a Bory várra voltunk kíváncsiak. Idegenvezetőnk Bory Jenő dédunokája, Ágoston Noémi volt, emiatt még érdekesebb volt a vár bemutatása. Megható volt amint az őseit emlegette, mint a dédapám, vagy a nagyapám, ettől sokkal érdekesebb volt a vár története.

A napot Zámolyon egy finom vacsorával zártuk.

Csodásan telt a nap, remek társaságban, kellemes őszi időben tele történelmi érdekességekkel.

Csak ajánlani tudom mindenkinek.

**Kegyes Lőrincné**

A mohácsi Holdfény Nyugdijas Klub benevezett a Magyar Szabadidősport Szövetség által 2024 októberére meghirdetett Világ Gyalogló/HÓ/Nap-jára.

Az eseményre október 8-án került sor Mohácson, a Duna mentén. A Sokac-révnél gyülekeztünk, majd a regisztráció után – ki bottal, ki anélkül – elindultunk. A 10 kilométeres gyalogláson ragyogó napsütésben, jó kedvvel 26-an vettünk részt. Útközben mosdó szünetet, pihenőt tartottunk a város egy nevezetes épülete, a Selyemgyár udvarán, majd a töltésen végig haladva elértük a célnak kitűzött Cigány-zátonyt. Gyönyörködhettünk az őszi színeiben, a Duna még mindig magas vízállásában.

Visszatérve a kiindulási pontra, kellemesen elfáradva állapítottuk meg, jól esett mindenkinek a gyaloglás és megismételhető!

**Bertáné Heinek Ágnes csoportvezető**

## A Duna mentén gyalogoltunk





## 15 éves a Babóti Királyfa Nyugdíjas Egyesület

2024. szeptember 19-én ünnepelte a Babóti Királyfa Nyugdíjas Egyesület tizenöt éves fennállását. A rendezvényre a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjai is meghívást kaptak, amelyek szíves-örömet eleget is tettek.

Major Károlyné, az egyesület elnöke köszöntötte a jelenlévőket, majd Molnár Jánostól, a leköszönő polgármestertől, valamint Zsámbokiné Buday Anna, az „Élet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron Vármegye klubtanácsának elnökétől elismerésben részesült az egyesület. Major Károlynének az egyesület tagjai ajándékkal köszönték meg önzetlen munkáját.

A kulturális programban elsőként a házigazdák szerepeltek,

majd a Kapuvári Hajnalcsillag dalkör és a Kezedet fogom Mihályi nyugdíjas egyesület előadása következett.

A babóti lőtér tulajdonosa, Kecskés Róbert jótékonyági lövészversenyt rendezett, amelynek a bevételét az egyesületnek ajánlotta fel.

A hangulatot tovább fokozták a helyiek egy vidám jelenettel és az örmótáncsal. A Babótról elszármazott Varga Jenő, a Csobogó együttes oszlopos tagja is bemutatott néhány dalt, majd ezt követve megérkezett az ebéd.

Ezek azok a programok, amelyeken lehetőség nyílik más egyesületek tagjaival eszmét cserélni... **Kissné Horváth Júlia**

## Kortársképzés Tatabányán

Tatabányán október 2-án szerdán került sor a Kortárssegítő képzés ez évi utolsó előadására a Puskin Művelődési házban. A Komárom-Esztergom Vármegyei Rendőr-főkapitányság Bűnügyi Igazgatóság Bűnügyi Osztály Bűnmegelőzési Alosztály munkatársai már évek óta képzésekkel és online vetélkedőkkel segíti az idősebb korosztályt.

Az eseményt Troják Frigyes, az „Élet az éveknek” vármegyei szervezetének elnöke nyitotta meg. Megköszönte az éven át tartó sikeres együttműködést. Felkérte Bálint Gabriella rendőralezredest, hogy ismertesse a további programot.

Az elmúlt években nagy mértékben megnövekedett az idősek sérelmére elkövetett bűncselekmények száma, kiemelten a kiber-bűnesetek területén. Ezen a területen – kellő tudás és tapasztalat híján – az idősebb korosztály különösen védtelen és kiszolgáltatott. Interaktív pódium beszélgetés keretében kérdéseket lehetett feltenni Lapos Péter, rendőr alezredesnek.

Az előadások során kapott információk és szemléltető példák nagy mértékben hozzájárulnak ahhoz, hogy a korosztály kellő mértékben felkészülhessen a kiber-bűncselekmények hatékony kivédésére.

Ezután előadást hallottunk Bakonyi Katalin rendőr főtörzszászlóstól az állatvédelemről és a felelős állattartásról.

A szünetben fiatalok által készített festmény kiállítást nézhetünk meg a művelődési ház aulájában, aminek a témája a vagyonvédelem, állatvédelem és a drog volt.

Az online vagyonvédelmi vetélkedő 4. fordulójára ismert dal-



lamra kellett szöveget írni a vetélkedőben résztvevőknek kiberbűnözés témában, amelyeket a zsűri meghallgatott és értékelt. A zsűriben helyet foglalt dr. Gánics József rendőralezredest, Bálint Gabriella rendőralezredest és Troják Frigyes az „Élet az éveknek” vármegyei szervezetének elnöke.

A közönség az ötletes dalokon jól szórakozott.

Az előadások végén mindenki ajándékkal és kellemes hangulatban távozott.

Köszönjük a részünkre eddig nyújtott segítséget és támogatást, reméljük a jövőben is számíthatunk a rendőrség segítő együttműködésére.

**Csordás Ferencné elnökhelyettes**

## Idősek Világnapja ünnepi megemlékezés Zalában

Szövetségünk zalai szervezete 2013-óta Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Önkormányzatával, idősügyi tanácsával közösen Idősek Hónapját szervez Zalaegerszegen. Az idősek hónapja keretében számos rendezvény, sport- és kulturális program, vetélkedő zajlik és annak nem csupán a zalai szervezethez tartozó, vagy a város polgármesteri hivatalánál regisztrált klubok tagjai lehetnek résztvevői, hanem minden érdeklődő zalai időskorú.

A rendezvénysorozat jeles eseménye az idősek világnapi ünnepi megemlékezés, amelynek a zalaegerszegi Hangverseny és Kiállítóterem a hagyományos helyszíne. A rendezvény az idősek körében jelentős érdeklődésre tart számot főképpen azért, mert egyúttal változatos kulturális programot is kínál.

Ez a rendezvény arra is alkalmat ad, hogy megemlékezzünk a világnap jelentőségéről, átadjuk az év idősbarát polgármestere díjat és elismerjük segítőink és támogatóink, valamint tagjaink köréből azok munkáját, akiket a megyei szervezet elnöksége, illetve az egyes klubok tagsága munkája alapján arra érdemesnek talált. Az ünnepséget kulturális műsorral zárjuk.

Az idén október elsején megtartott rendezvényre előzetesen a hivatalosan 250 személy befogadására alkalmas hangversenyterembe 340 klubtag és érdeklődő jelentkezett. Rajtuk kívül részt vett a rendezvényen a Balaicz Zoltán, város polgármestere; Pácsonyi Imre, a vármegyei idősügyi tanács elnöke; a városi és megyei idősügyi tanácsok tagjai, a város idősekkel foglalkozó intézményeinek vezetői, a polgármesteri hivatal humánpolitikai csoportjának dolgozó Gecse Péter alpolgármester. Megtiszeltte rendezvényünket szövetségünk elnöke, dr.



Hegyesiné Orsós Éva. Jelen volt továbbá Zalakomár nagyközség új polgármestere Horváth Zoltán, aki a szeptember 2-án tartott megismételt polgármester választáson nyerte el megbízását.

Szövetségünk zalai elnöke után köszöntötte a jelenlévőket Balicz Zoltán, Pácsonyi Imre és dr. Hegyesiné Orsós Éva, akik az üdvözlő szavak mellett kiemelték az idősek világnapja jelentőségét, valamint azt is, hogy az időseknek fontos szerepe van társadalmunkban és megérdemlik a közösség minden tagjának odafigyelését. A rendezvényt Vidovicsné Bene Erzsébet elnökhelyettes vezette, és segítőként közreműködött Németh Szilveszterné alelnök.

A köszöntök elhangzása után adtuk át az idei Idősbarát Polgármester Díjat, amelyet ebben az évben a klubvezetők döntése alapján Zalaszentgrót város polgármestere, Baracska József vehetett át. Díszoklevélben ismertük el Szirmai Jánosnak, a keszthelyi Bethlen Gábor Nyugdíjasklub, Rózsás Antalnak, a Gellénházi Nyugdíjas Klub és Dömötör Bélának, a Nagylengyeli Nyugdíjas Klub elnökének és a Csesztregi Korhatártalan Klub Dalkörének tevékenységét. Oklevelet adtunk át klubjaink javaslatára klubonként egy-két személynek (összesen 48 klubtagnak) a klub-béli munkája elismeréseként.

Az elismerések átadása után Farkas Alexandra énekes, Kovács Virág és D. Varga Ádám színművészek, a zalaegerszegi Hevesi Sándor színház művészei zenés műsora zárta az idei idősek világnapi megemlékezést.

*dr. Kocsis Gyula*





## Idősek Tárlata

Az Idősek Hónapja rendezvénysorozata keretében október 21-én nyitottuk meg a zalaegerszegi Hevesi Sándor Színház nézőtéri aulájában a X. Idős Alkotók Tárlatát. A színház már ötödik alkalommal adott helyet a tárlatnak, amely november 18-áig tekinthető meg. Ezt a helyszínt amiatt tartjuk fontosnak, mert a tárlatot napközben, a nyitvatartási időben külső látogatók, nyugdíjas klubtagok is sokan felkeresik, de emellett az adott időszak alatt a színház húsz előadást tart és azok nézőközönsége minden alkalommal meghaladja négyszáz főt. Az idős korú alkotóink munkáit ezért több ezer ember láthatja.

A tárlatot a hagyományoknak megfelelően fotó-, képző-, ipar-, és népművészeti körben idén család és gyermekek, valamint az erdő-mező világa témakörökben hirdettük meg. Kérésünk csupán az volt, hogy az alkotó idős korosztályú, zalai legyen és a bemutatott mű tárlatunkon kerüljön először közönség elé. Negyvenegy alkotótól összesen 109 válogatott alkotás került a táblókra, talapokra. Egyöntetű vélemények, kritikák szerint a bemutatott alkotások magas művészi értéket képviselnek. Megtisztelte tárlatunkat több hivatásos alkotó is, köztük a város díszpolgára, a Munkácsy-díjas Szabolcs Péter, vagy Károlyfi Zsófia és Molnár Tamás. Alkotóink közül többek sikeresen szerepeltek már műveikkel tárlatokon, kiállításokon, de vannak körükben első alkalommal bemutatkozók is. A tárlatot



sajtónyilvánosság mellett, nagy számú közönség előtt dr. Besenczi Árpád Jászai-díjas színművész, a színház igazgatója nyitotta meg és Balaicz Zoltán a város polgármestere mondott köszöntőt. Az alkotókat és az alkotásokat Iványi Ildikó kulturális elnöki megbízott mutatta be.

Köszönetet mondunk a tárlat megrendezéséhez nyújtott segítségért Salamon Emőke művészeti titkárnak, Némethné Sejber Ildikó sport- és kulturális alelnöknek, Vidovicsné Bene Erzsébet elnökhelyettesnek, valamint a technikai megvalósításban közreműködő számos segítőnknek.

*Dr. Kocsis Gyula*

### Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

**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.**

**Tel./Fax: +36-1-327 0118 | E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com**

**Web: www.eletetazeveknek.hu**

**Belső terjesztésre! | ISSN 2.9.1./1003-1/2005**

## Túra a Bükkös-patak tanösvényen

Gondolom sokan mások is, így mi is jelentkeztünk a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége kezdeményezésére a Magyar Szabadidősport Szövetség által a nyugdíjas szervezetek részére kiírt versenykiíráshoz!

Hálásan köszönöm ezúton is mindenkinek, aki a ködös és hideg idő, valamint a korai időpont ellenére eljött október 7-én a Bükkös-patak tanösvény gyalogtúrájára! A jelenléti ív szerint 42 személy ismerhette meg Szentendre egyik szép tanösvényét (2 x 2,3 km-en).

Az egyes állomásokon az információs táblák felolvasásával a tanösvény jellemző növény- és állatvilágáról hallhattunk, de ezen kívül, egy-egy páromondatos ismertető is elhangzott még a patak környékén található főbb nevezetességekről (Köszöntő szobor, dr. Kucsera Ferenc káplán vértanúhalának keresztje, közintézmények, templomok, Apor-híd, Mókus-híd, II. világháború helyi áldozatainak emlékére emelt alkotás, Trianoni-emlékmű, Katolikus Kálvária, Hamvaskő, volt Kocsigyár emléktáblája...) A túra után, közösen elmentünk Szentendren a belvárosba, itt egy-egy lángos elfogyasztásával zártuk a délelőttöt. Visszafelé haladva a tanösvényen, még Szentendre polgármesterével is „összefutottunk”. Fülöp Zsolt érdeklődve hallgatta a lelkes, szóbeli, „ad hoc” jellegű beszámolómat.

Célunk a fentiekben, az ismeretek megszerzésén kívül: kapcsolatteremtés/kapcsolattartás helyi és környékbeli klubokkal; közösségépítés, együttlét, egészségünk megőrzése miatt mozgás a szabadban...

*„A teljesítőképességünk határa sokkal messzebb van annál, mint amit gondolunk magunkról.”* Kemény Dénestől, a vízilabda ex szövetségi kapitánytól egy gondolat.

Nagy örömünkre a meghívásunkra részt vettek a túrán a saját klubtagjainkon kívül még, Leányfaluról, Dunabogdányból, Visegrádról és Kisorosziról nyugdíjas klubtagok, valamint a helyi szervezet is képviseltette magát. Írtunk levelet a helyi újság szerkesztőségébe (SZEVI-be) és a Duna tv-be, és



elfogadta meghívásunkat mindkét média, de a városvezetés egyik képviselője és a tanösvényt létrehozó, de már megszűnt Élő Táj Egyesület egyik vezetője is!

A túra előtti bejárásom az információs táblákat megtisztítottuk, a hiányosságokat megfogalmaztuk. Ezen problémák megoldására megkerestem levelemmel a városi ügyfélszolgálatot (másolatban a városvezetést) és kértem a helyreigazítást, javítást, pótlást...

A túrázók nagy érdeklődést mutattak, s ezért ígéretet tettünk arra, hogy tavasszal szervezünk egy újabb, közös túrát is Szentendren!

Néhány írásbeli visszajelzés a túra után:

*„...élményekkel teli órák után, tartalmas szép nap emlékéket vittük magunkkal...”*

*„...A fotókat szeretettel küldöm, és a Duna TV-s riportban is elmondtam, hogy lelkileg és fizikailag is ki vagyok cserélve, mióta klubtag vagyok...”*

*„Nagyon köszönjük a lehetőséget és a körültekintő sok munkát, amellyel szerveztétek ezt a kirándulást.”*

*„...annak ellenére, hogy én ezen a környéken nevelkedtem, sok új dolgot tudtam meg. Lelkes és nagyon kedves csapatot ismertem meg.”*

*„...Sok mindent tudtunk meg a patakról és a környezetről, ami nélkül, kimaradt volna az életünk-ből. Ezen túl más érzéssel fogunk errefelé elsétálni. Örültünk, hogy együtt lehetettünk veletek.”*

Végezetül álljon itt még egy idézet arról, hogy az internet szerint, a szentendreieknek mit jelent a Bükkös-patak, talán Máté György helytörténész fogalmazta meg a legszebben, Ezer év a Bükkös mentén című írásában:

*„Akik rohanó és zajos világunkban – akár csak egy órára is – köveken bukdácsoló víz és ágakon üldögélő madarak hangját akarják hallani, azok a sebes sodrású Bükkös-patak árnyas völgyében mindezt megtalálják. (...) Elfogultság nélkül állíthatjuk, itt található Szentendre legszebb része.”*

**Gombosiné Császár Ágnes klubvezető**





## Kukoricafosztó fesztivál

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület október 1-én Sarródon járt a kukoricafosztó fesztiválon. Már hagyománnyá vált ez a rendezvény a Sarródi Árványhaj Nyugdíjas Egyesület és az önkormányzat jóvoltából.

Elsőként a sarródi óvodások műsorát láthatták a résztvevők, majd Ábrahám Lászlóné egy, az öregségről szóló vidám történetet olvasott fel. Ezt követték a köszöntések. Gergáczy Tiborné az egyesület elnöke üdvözölte a meghívott vendégeket, majd Sarród polgármestere, Papp Gyula, és az „Élet az Éveknek Győr-Moson-Sopron Vármegye klubtanácsának elnöke, Zsámbokiné Buday Anna mondott néhány gondolatot. A színpadi eseményeket a házigazdák néptánca zárta. Mivel a kukoricáról szólt a nap, a tájház udvarára beszállított kukoricaszárakról le-törték a csöveket. Akár egy megbolydult hangyaboly, úgy szorgoskodtak az emberek. Ezek után megszabadították a csuhétól a fejeket, amelyek így már készen álltak a kukoricamorzsoló versenyre.

A kilenc egyesület, két-két klubtaggal vett részt a meg-



mérettetésen, mint a motolla, úgy jártak a kezek. Hiába sulykolták magukban, hogy a részvétel a fontos, de a győzelem sem elhanyagolható szempont. A „megterhelő” munka után megérkezett az ebéd, azt elköltsve, pedig jöhetett a mulatság késő délutánig.

*Kissné Horváth Júlia*

## Kirándulás Dorogra, Esztergomba...

A Győrsági Nefelejcs Egyesület szeptember 6-án autóbusszal indult a kirándulásra. Első állomásunk a dorogi bánya múzeum volt, ahol idegenvezetőnk szemléletes lenyűgöző előadást tartott a bánya múltjáról. Makettek szemléltették a bányában folyó munkát. Ezután egy bányászati tájházba mentünk, ahol még jobban bepillanthattunk a bánya történetébe, ásványokban, kőzetekben is gyönyörködhattünk.

Utunkat Esztergom felé folytattuk. Hamarosan elénk tárult a bazilika látványa. A monumentális épületben egy sok ismerettel bíró idegenvezető kalauzolt bennünket. Megtudtuk, hogy a XIX. század első felének legnagyobb egyházi építkezése az esztergomi székesegyház volt. 1822-1869 között négy hercegprímás építtette a klasszicista stílusú bazilikát Hild József, Packh János, Kühnel Pál és Lippert József tervei alapján.

1846-ban került fel a kereszt a kupolára, a záró követ 1869. november 1-én helyezték el. A bazilika templom terében tekintettük meg a Bakócz kápolnát, a Szent István kápolnát, a fő és mellékoltárokat, a szobrokat, festményeket, majd a főszékesegyház kincstárában mentünk.

A kincstár a XI. századtól napjainkig összegyűjtött műkinccseket mutatja be. A gyűjtemény két legismertebb darabja az Árpád-kori ezüst kereszt és Mátyás király kálváriája.

Ezután a királyi palota és a kápolna történetét ismerhettük meg. Megtudtuk, hogy az esztergomi várhegy palotáját Géza fejedelem kezdte építeni a X. század utolsó harmadában. Munkáját fia, István király folytatta, őt az itt álló templomban koronázták meg a XI. század első évtizedében. Ő tette a várat a mindenkori király legfontosabb székhelyévé. A palota kápolnáját III. Béla király építtette, ez a gótika első magas művészi színvonalú építészeti emléke. 1600 körül a török ostrom miatt beomlott a kápolna, majd 1934-1937-ben tárták fel és restaurálták.

Sok ismerettel gazdagodva búcsúztunk a várhegytől, és utunkat kisvasúttal folytattuk Esztergom városába, majd a Mária Valéria hídon átmentünk Párkányba, ahol kis hajóra szálltunk. A Dunán hajózva felejthetetlen látvány tárult elé élénk. Késő délután autóbusszal szálltunk, és sok élménnyel feltöltődve tértünk haza.

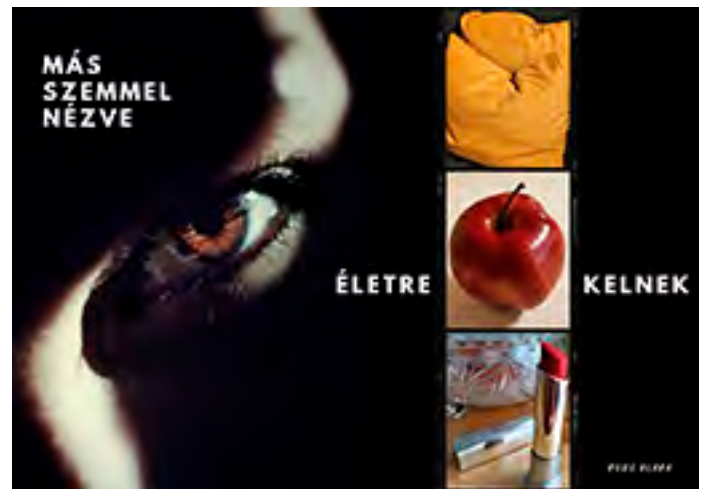
*Veér Tiborné*

## Szellemi torna idős korban

Örömmel láttam a híreket a Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért országos programról és arról, hogy milyen komoly érdeklődést váltott ki a nyugdíjas klubok körében. A magam mögött hagyott jó néhány aktív évtized tapasztalataiból merítve – úgyis mint az idős generációhoz tartozó sorstárs – az a gondolat foglalkoztatott, hogyan csatlakozhatnék programommal az aktív pozitív idősödés megvalósításához.

Amatőr írónak tizenkét éve nevezem magam, már túl a hatvanon kezdtem írni, azóta néhány kötetem is megjelent. Köztudott, hogy a sokféle környezeti, családi, akár egészségügyi problémákból adódó fásultságból kilépni mekkora jelentősége van a közösségi életnek, a nyugdíjas kluboknak és az általuk nyújtott számtalan programnak. Az egészséges táplálkozáson, a rendszeres mozgáson kívül a kulturális és felvilágosító előadásoknak is nagy a szerepe, hiszen a mentális frissesség karbantartása legalább olyan fontos 65+ után is. Az általam kitalált program a „Kreatív Interaktív Memória Műhely” szellemi torna, ahol kreatív gondolkodással a jobb agyféltekénk működését befolyásoljuk pozitív irányban. Az „Életre keltetek” kisalbumom talányos írásaival közös gondolkodással megfejtjük az ott leírtakat. Így lesz általam „Rúdtáncos” a dugóhúzóból, „Foghíjas társkereső” a fésűből, „Keményfejű titán” a dióból.

A bennünket körülvevő tárgyak „mustrája” a képzeletün-



ket megmozgatva frissebbé, kevésbé feledékennyé teszi elménket. Elsajátítva a megszemélyesítés (beleképzés) gyakorlatát, tudatosan másképpen látunk. Hosszútávon hasznos, szórakoztató kikapcsolódás lehet közösségben, akár egyedül is. Gyakorlati élettapasztalataim alapján hitelesen szeretnék útmutatást adni, hogyan lehet a teljesebb, boldogabb pozitív, kortalan évek felé indulni közös erővel. Ha gondoljátok, játsszunk együtt!

**Rodé Klára író, foglalkozásvezető**  
(rode.klara@gmail.com)

## Visszatekintő: Kistérségi találkozó Algyőn

A Szőke Tisza Nyugdíjas klub még a nyár folyamán, június 28-án kistérségi találkozót szervezett a Faluházba. A környékbeli településekről érkeztek vendégek (Domaszék, Kiskundorozsma, Petőfitelep, Sándorfalva) és a Martonosi testvértelepülés nyugdíjas klub tagjai is megtisztelték a rendezvényt. A hagyománnyá vált találkozón a térségi klubokkal és meghívott vendégekkel együtt mintegy 120-an ünnepeltek.

A találkozó műsorát a Faluház rendezvényszervezője konferálta, aki köszöntötte a vendégeket, majd Molnár Áron polgármester méltatta az algyői nyugdíjas klub tevékenységét. Köszönetét fejezte ki a vezetőségnek és tagjainak e nagylétszámú találkozó megszervezését. Tisztelet az időskorúaknak, hogy aktív tevékenységükkel, szorgalmukkal, lelkesedéssel dolgoznak azon, hogy a hagyományokat ápolják.

A határon túli településről Zoltán atya is köszöntötte a vendégeket, aki a szeretet és barátság fontosságára hívta fel a figyelmet.

Szalai Antal, a Nyugdíjas Klubok Csongrád-Csanád vármegyei Egyesület elnöke a köszöntötte a jelenlévőket. A tapasztalatai alapján a klubok közötti kapcsolattartás példaértékű. Örömet fejezte ki, hogy a mai nap is egy családias találkozó, amelyet az összetartozás és a szeretet jellemez. A legfontosabb eredmény, hogy a klub él és a többi civil szervezettel együtt a fellendülés szerves része.

Süli Istvánné (Piroska), az algyői nyugdíjas klub alelnöke két 80. életévét betöltött nyugdíjasnak (Kiss Andrásnénak és Terhes Andrásnak) adott át emléklapot.

A köszöntők után az ünnepi műsor következett. Molnár Istvánné, a helyi nyugdíjas klub lelkes tagja egy vidám verssel kedveskedett a jelenlévőknek. Az algyői klub meghívására több megyei klub is részt vett az ünnepi műsorban, többek között a Sándorfalváról Paragi Dezsőné (Amálka) népdalcsoporttal szórakoztatta a vendégeket, Siska Antal az idő múlásáról szóló verset szavalta el. Petőfi telep Szépkorúak Egyesületéből két táncospár szalontáncokat mutatott be, amely hangulatossá tette a napot. Zárásként az algyői „Parlandó” énekegyüttes népszerű slágerekkel és operett dalokkal kápráztatta el a jelenlévőket.

Süli Istvánné is köszöntötte a vendégeket, nem utolsósorban köszönetet mondott a nyugdíjas klub szorgalmas tagjainak az édes és sós sütemények elkészítésért, valamint valamennyi tagnak a fáradhatatlan szervező munkájukért. Külön köszönetet mondott Algyő Önkormányzatának az anyagi támogatásért, valamint a klub néhány tagjának a tárgyi és egyéb támogatásért.

A finom ebédet a „Öreg Honvéd Kisvendéglő” Tápai Kószó Zoltán vendéglős szolgáltatta.

Ebéd után Antal János magánszámával emelte a hangulatot, Süli Tibor pedig szórakoztató zenével húzta a talpalávalót.

**Karsai Lászlóné**

Kedves Klub Vezetők, Kedves Tagok!

November végén visszatér mindannyiunk nagy kedvence, a megunhatatlan

## Marica grófnő operett

melynek november 27-i 17:00 órás előadására, most igazán kedvező áron kínálunk jegyeket Önöknek.



A II. kategóriás helyeket 6000.-Ft helyett **3100.-Ft-os**,  
a III és IV. kategóriás helyeket pedig 5200.-Ft helyett **2800.-Ft-os** áron vásárolhatják meg!

(Jegyek a készlet erejéig kaphatók!)

Mondd meg, hogy imádom a pesti nőket – Gyönyörű ének, csodálatos dallamok, látványos táncjelenetek egy eredeti magyar operett-mulatságban. Kálmán Imre egyik legkedveltebb operettje a művészet minden szintjén garantálja a magas színvonalú szórakozást. Egyrészt Shakespeare-re emlékeztető nem várt fordulatokkal teli a szövevényes történet, ahol a saját maguk gyártotta hazugságok hálójában vergődnek a szerelmes fiatalok. Másrészt egy romantikus, viharos, és gyönyörű dallamokban gazdag zenemű, energiával teli táncjelenetekkel. A műhöz méltó mesés atmoszférát impozáns színpadi látvány és kifinomult, korhű jelmezek teremtik meg.

Főbb szerepekben: Lévai Enikő, Dolhai Attila, Bojtos Luca, Laki Péter, Oszwald Marika, Faragó András

**Foglalják le még ma helyüket!**

Fajka Zsanett  
Tel.: 30/011-77-97

E-mail cím: fajka.zsanett@operett.hu  
Cím: 1065, Budapest Nagymező utca 19. (H 10:00-17:00, K-P 9:00-17:00)

**Szeretettel várjuk színházunkban!**



## Adventi vásár Zágrábban

A program időpontja:

2024. december 15-18.

- 3 éjszaka szállás légkondival, fűthető, zuhazonyos prémium szobában
- svédasztalos félpanziós ellátás
- személyenként 1 db ajándék gyógyfürdő belépő

### Zágrábi kirándulás:

- \* Utazás autóbusszal Horvátország fővárosába, ahol városnézés után részt veszünk Európa egyik legszebb adventi vásárának forgatagában.
- \* Vacsora egy hangulatos zágrábi étteremben.
- \* Ezután felkeressük a Zágráb közelében található, 2 millió kis lámpással feldíszített fénykertet, amely egyedülálló élményt nyújt.

**Részvételi díj: 79.900 Ft/Fő**

**+ IFA + Belépő a fénykertbe: 8 EUR**

**Egyágyas felár: 4.000 Ft/éj**

**Hotel Solar \*\*\* Nagyatád**

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

# A RICHTER ANNA DÍJ 7. ÉVADÁNAK PÁLYÁZATI IDŐSZAKA ELINDULT!



RICHTER  
ANNA  
DÍJ



JELENTKEZÉS  
ÉS TOVÁBBI  
INFORMÁCIÓK

[www.richterannadij.hu](http://www.richterannadij.hu)



## Elindult a hetedik évad, pályázz és valósítsd meg az álmod 4 millió forintból!

Az elmúlt hat évben a Richter Gedeon Nyrt. által alapított Richter Anna Díj 32 hiánypótló ötlet megvalósulását tette lehetővé, összesen 128 millió forint támogatással. Az egészségügyi, oktatási és gyógyszerészeti dolgozók mellett a diákok is fontos szerepet kaptak az idei eseményen, hiszen a közönségzavazatok segítségével két projekt is az ő közreműködésükkel valósult meg.

Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. kommunikációs vezetője az október 9-i ünnepélyes eseményen nemcsak a győztes projekteket mutatta be, hanem bejelentette a hetedik évad pályázati időszakának indulását is.

Beke Zsuzsa így fogalmazott: „Az idei hat nyertes projekt az előzőekhez hasonlóan kreatív és korszakalkotó a maga nemében. A projektek jelentős része a prevencióra és az edukációra épül, ami maximálisan összecseng cégünk filozófiájával. Hisszük, hogy egy tudatos és felelősségteljes gyógyszerésznek nem csupán a gyógyítás, de a megelőzés is fontos feladata. Büszke vagyok arra, hogy ezen az új helyszínen ünnepelhetünk, hiszen ez az épület szintén méltó módon tükrözi Richter Gedeon és cégünk szellemiségét. Egy álom vált valóra, hiszen ez a hely szimbóluma egy innovatív, folyton fejlődő, mintegy 100 országban jelenlevő cégnek, mely termékeivel emberek millióinak egészségét és életminőségét szolgálja.”

Az ünnepi esemény során bemutatták a győztes projektek kisfilmjeit, amelyek betekintést adtak abba, hogyan valósították meg terveiket a csapatok az elmúlt félév során.

### Egy fiatal gyógyszerész feljegyzései

Sokan nem tudják, milyen izgalmas és változatos a gyógyszerészi pálya. A Debreceni Egyetem Gyógyszerésztudományi Karának dékánja és végzős hallgatóiból álló csapata a szakma és gyógyszerészképzés hiteles bemutatását tűzte zászlajára egy 10+1 részes videósorozat formájában. A sorozatban hallgatók, oktatók és már végzett gyógyszerészek is megszólalnak, a gyógyszerészhivatás szépségét és a benne rejlő karrierlehetőségeket is ismertetve.

### Obesitás prevenció: nem elhízni könnyebb, mint lefogyni

A Házi Gyermekorvosok Egyesülete egy országos prevenció programot indított, amely segíti a házi orvosokat, szülőket és védőnőket a gyermekkori túlsúly korai felismerésében és a súlyos követ-

kezmények elkerülésében. A programba bevont háziorvosok helyi szakértőként továbbadják kollégáiknak az ismeretet, amely változást hozhat majd a magyar társadalomban. Dr. Barna István, a Semmelweis Egyetem belgyógyásza, nefrológus és habilitált klinikai főorvos, napi szinten találkozik a túlsúly hosszú távú következményeivel. *„A gyermekkori túlsúly amellett, hogy aláássa a fizikai, szociális és pszichológiai jóllétet, gyakran vezet felnőttkori elhízáshoz, és ismert kockázati tényezője a leggyakoribb krónikus megbetegedéseknek.”*

## Tabuk nélkül a fiatalkori mentális zavarokról – edukációs workshop pedagógusoknak

A KórházSuli pszichológusok bevonásával szervezett workshopokat, hogy segítséget nyújtson a pedagógusoknak a mentális problémák felismerésében és a nehézségekkel küzdő diákok támogatásában. Céljuk megvalósult: a résztvevő tanárok megismerték a leggyakoribb mentális zavarokat, így képessé váltak az ebben érintett diákok által generált nehéz iskolai helyzetek felismerésére, kezelésére és a megfelelő szakemberek bevonására. Kertész Éva, a 21 Nő az Egészségügyért Alapítvány ügyvezetője elmondta: *„A WHO adatai szerint minden 7. kiskorú érintett valamilyen mentális zavarban. A számok drasztikusan növekednek, és a mentális nehézségekkel való megküzdés nemcsak az érintetteknek, hanem az őket körülvevő pedagógus és kortárs közösség számára is óriási kihívást jelent.”*

## Lotilko program – szülőklub podcastsorozat

Az Egészséges Lelkű Ifjúságért – Pro Juventa Alapítvány Lotilko programjának keretében évek óta nagy népszerűségnek örvendő szülőklubot működtet. Ennek sikerén felbuzdulva a csapat egy 10 részes szülőklub podcastsorozatot készített a kihívásokkal küzdő szülők számára. Rúzs Magdi Máté Péter-díjas énekesnő méltatta a csapatot és a projektet: *„A sorozat kérdései között olyan nehéz témákat találunk, mint az evészavarok, önsértés, függőségek, autizmusra épülő problémák és a trauma hatása a személyiségfejlődésre.”*

## Semmelweis Egészségverseny

A Budapesti Orvostanhallgatók Egyesülete közel 600 orvostanhallgató részvételével működő diákszervezet, melynek fókuszában a prevenció és egészségfejlesztés áll. Idén immár kilencedik alkalommal hirdették meg a Semmelweis Egészségversenyt középiskolások számára, ami egy több ezer diákot megmozgató, élményközpontú csapatverseny. A versenyen a diákok az egészségügy különböző területeihez kapcsolódó állomásokon mérettették meg magukat, a verseny fő üzenete az egészségmegőrzés fontossága volt. A csapatnak Szily Nóra pszichológus, újságíró, az esemény házigazdája, gratulált.

## Prevenció az új szenzáció

A Göllner Mária Regionális Waldorf Gimnázium egy átfogó prevenció program sorozatot valósított meg, amely egy egész napos PrevencióFesztivel vette kezdetét. Az ezt követő időszakban a diákok, szülők és tanárok számos előadáson és workshopon vehettek részt. Hogy üzenetük az iskola falain túl is sokakhoz eljusson, a közösség dalt írt és videoklipet készített a Matild Utca zenekar közreműködésével. Az eseményen az *„Itt vagyunk neked”* című dal premierjére is sor került. Polgár Judit sakknagymester, a sakk történet legjobb női játékosa videóüzenetben gratulált a diákoknak, és arra buzdította a közönséget, hogy támogassák ezt a kezdeményezést.

2024. november 24-ig újra lehet pályázni a Richter Anna Díjra, a pályázatok feltöltésének, valamint a legfontosabb információknak, híreknek a <https://richterannadij.hu/> felülete ad helyet. Az érdeklődők naponta friss tartalommal és izgalmas nyereményjátékokkal találkozhatnak a <https://www.facebook.com/richterannadij> közösségi oldalon.

A Richter Anna Díj támogatásával megvalósult projektekről készült Kisfilmek az alábbi linkeken elérhetőek:

Tabuk nélkül a fiatalkori mentális zavarokról – edukációs workshop pedagógusoknak

Semmelweis Egészségverseny

Prevenció az új szenzáció

Egy fiatal gyógyszerész feljegyzései

Lotilko program – szülőklub podcast

Obesitás prevenció: nem elhízni könnyebb, mint lefogyni

A Richter Anna Díjra 2024. november 24-ig lehet pályázni. A részletek és a pályázati feltételek a [richterannadij.hu](https://richterannadij.hu) weboldalon találhatóak, ahol az érdeklődők friss tartalmakat érhetnek el, inspirációt kaphatnak, de izgalmas nyereményjátékokban is részt vehetnek a <https://www.facebook.com/richterannadij> közösségi oldalon.



## Versünnap Balassagyarmaton

Igazi versünnapen vehettek részt a kultúra iránt érdeklődők. Balassagyarmaton, a Mikszáth Kálmán Művelődési Központban rendezte meg az „Életet az éveknek” Nógrád vármegyei szervezetünk a versmondók találkozóját.

Felkészült nyugdíjas társaink a szép versek színvonalas előadásával kápráztatták el a résztvevőket. Köszönjük a balassagyarmati Napsugár Nyugdíjas Klub vezetőjének és tagjainak a szervezést, a rendezést és a szívélyes vendéglátást! Köszönjük Csach Gábor polgármesternek, hogy megtisztelte és köszöntötte a rendezvényt.



## INGYENES HALLÁSSZŰRÉS

50 év feletti lakosok számára

**Mire számíthat?**

Teljeskörű INGYENES hallás állapotfelmérés **beszédértés vizsgálattal**

Mérhető (30 dB feletti) halláscsökkenés esetén INGYENES orvosi konzultáció beutaló nélkül

A MOST  
jelentkezőknek:  
**ingyen  
uzsonná-  
doboz\***



A hallásvizsgálat mellé minden **ÚJ** ügyfelünk egy praktikus emeletes **uzsonnádobozt** (ételhordót) kap ajándékba!\*



Szakértő, felkészült kollégák



Azonnali eredmény

Ingyenesen hívható telefonszámunk:

**06 80 182 182**

\* Kizárólag hallásvizsgálat igénybevétele és 30 dB-t meghaladó halláseredmény átlag esetén, a készlet erejéig. Amennyiben van hallókészüléke, kérjük annak kiskönyvét hozza magával!

Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon: [www.geers.hu](http://www.geers.hu)

**Geers**