

Életet az éveknek



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

2024. október

Kedves Klubtagok!

Október 1-je az Idősek Világnapja. Ezt a napot az ENSZ közgyűlése nyilvánította az Idősek Világnapjává 1991-ben. Szinte már nem találkozunk olyan emberrel, aki ne tudná, hogy ez a mi napunk. Azt már kevesebben tudják, hogy mi volt a szándéka az ENSZ-nek azzal, hogy október 1-jét az Idősek Világnapjává nyilvánította. Alapvetően az, hogy ráirányítsa a kormányok, a társadalmak, az intézmények, a családok figyelmét arra, hogy a világnak számos olyan területe, országa van, ahol az embereknek van esélyük hosszabb életet élni, ugyanakkor közös felelősségünk, hogy a meghosszabbodott élet milyen minőségben telik el.

Hazánkban is hagyománnyá vált az idősek napja. Vannak olyan települések, ahol ebben a szép őszi időszakban az idősek hetét, de olyanok is, ahol az idősek hónapját rendezik meg. Én magam a Zalai Szervezetünk ünnepségén vettem részt, ahol tagjainknak és az időseket támogatóknak elismeréseket adtak át. Zalai Szervezetünk pedig, ismételten átadta az Idősbarát Polgármester elismerő címet, ezúttal Baracska József, Zalaszentgrót polgármesterének.

Az „Életet az éveknek” Szövetsége mindig is azt szorgalmazta, hogy ezeknek az eseményeknek – tartson egy napig, egy hétig vagy egy hónapig – **két program** feltétlenül képezze a részét. **Egyrészt** ezek az események szóljanak az önfeledt kikapcsolódásról, baráti találkozások, beszélgetések kísérik. Vidámság és jó hangulat jellemezze. Szóljanak ezek a rendezvények az idősek tiszteletéről, életútjuk elismeréséről. Örömmel láttuk, hogy a Zalai Szervezethez hasonlóan, az önkormányzati, vármegyei rendezvények keretei között elismeréseket adtak át a közösségért sokat tett időseknek, és azoknak is, akik az idősek életét tették szebbé. Szinte minden rendezvényen felléptek elismert helyi és országos művészeti csoportok, művészek.

(folytatás a 3. oldalon)

A TARTALOMBÓL:

Országos Foltvarró Fesztivál *
Adventváró ünnepi műsor
az Uránia Filmszínházban * 50 éves
az üllési nyugdíjas klub *
Köszönjük Eger!



Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért Program 2024. megvalósításáról

Az Aktív Magyarország logója, párhuzamosan a NETALÁJ kifogást! felirattal szeptemberben is több településen tűnt fel. A szövetséghez tartozó klubok Tagjai körében a mozgás sokféle formája népszerű.

Azok, akiknek az egészségi állapota nagyobb megterhelést nem enged, szívesen gyalogoltak. Egyre többen vesznek részt egymás lakóhelyének, a lakóhelyek környezetének megismerésével egybekötött gyaloglóprogramokon. Nagy sikere van az örömtáncnak, és mind többen kedvelik meg a tekét, a bowlingozást is.

Sőt, a memóriatréninggel az agyunkat is megmozgatjuk! Szeptemberben Baranya, Békés, Borsod, Bács és Somogy vármegyékben 767 fő részvételével 12 rendezvény – örömtánc, interaktív előadás, teke, Gyalogló program és memória tréning stb. – zajlott. A két regionális rendezvényen részt vett tagjaikkal együtt 1296-an vettek részt legalább egy mozgásprogramban.

Hírlevelünkben ezek a tudósítások töltik be a főszerepet, de tudjuk azt is, hogy a sportolásnak, a testmozgásnak nemcsak e 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. Hírlevelünkben ezek a tudósítások töltik be a főszerepet, de tudjuk azt is, hogy a sportolásnak, a testmozgásnak nemcsak e program keretein belül hódolnak nyugdíjasok. A most közzétett írásokban és fotókban is rögzített eseményeken kívül még sok helyen kapcsolódtak be az Aktív Magyarország programba.

Októberi Hírlevelünkben a következő írások tudósítanak a nyugdíjasok mozgással töltött napjairól:

- Mozgás, öröm, agytorna...
- Guríts nagy! – Tekeverseny Kecskeméten
- Örömtáncosok őszi találkozója Sásdon
- Szenior örömtánc oktatás Pálmonostorán
- Regionális nap Pécsváradon
- Guríts nagy! – Harkányban

Továbbra is várjuk az Aktív Magyarország Mozgással - Tudással az Aktív Idősprogram megvalósításáról szóló tudósításokat.





Beszámoló és tisztújító közgyűlés

A szövetség beszámoló és tisztújító közgyűlésére szeptember 10-én került sor a hatodik kerületi Benczúr utcában.

Elsőkét Hegyesiné Orsós Éva elnök egészítette ki az írásos beszámolókat a 2023. évben végzett szakmai munkáról, illetve 2023. év pénzügyi beszámolóról, a mérlegről, eredményekről, közhasznúsági mellékletéről. Ugyancsak Hegyesiné Orsós Éva számolt be a számviteli vizsgálatról. Ezt követően a felügyelő bizottság 2023. évi beszámolóját ismertette Sántáné Szabó Margit FB elnök.

A 2024. évi munkaterv alapszabály szerint elnökség által korábban már jóváhagyott elemeit a kórházi kezelés alatt álló Paulics István elnökhelyettes helyett Hegyesiné Orsós Éva elnök ismertette.

Az előterjesztéseket, ahogy az 2024. évi költségvetés előterjesztését is a közgyűlés egyhangúlag elfogadta.

A közgyűlésen tisztújításra is sor került. Zsámbokiné Buday Anna jelölő bizottsági elnök előterjesztésére a jelenlévők nyílt szavazással újra Hegyesiné Orsós Évát elnöknek, dr. Kocsis Gyulát elnökhelyettesnek választotta. Az elnökség további tagjaira az öt helyre nyolc jelölés érkezett. A küldöttek titkos szavazással végül alelnöknek választotta Kovács Krisztát, Szecsődi Józsefnét, Medveczki Arankát, Szalai Antalt és Lázár Tündét. A Felügyelő bizottság új elnöke Major Károlyné.

A felügyelő bizottság is új elnököt kapott a leköszönő Sántáné Szabó Margit helyett. A felügyelő bizottság új elnöke Major Károlyné.

„Életet az éveknek” Sopronban

Sopronban, a Hotel Lővérben töltöttek több mint három napot a szövetség tagjai, mindazok, akik jelentkeztek a szeptemberi közösségi programra.

A Községi Program megnyitóval kezdődött, ahol köszöntőt mondott a vármegyei önkormányzat és Sopron város önkormányzatának képviselője, a szálloda vezetője, Zsámbokiné Buday Anna, az „Életet az éveknek” Szövetség Győr-Moson-Sopron vármegyei elnöke, illetve megnyitó beszédet mondott Hegyesiné Orsós Éva, az „Életet az éveknek” Országos Szövetség elnöke. Tudósított a programról a helyi televízió is.

A megnyitón művészeti csoportok is bemutatkoztak, majd a vacsorát követően borkóstolóra került sor a szálloda külön termében.

Másnap a Sportlabor mérések után autóbuzos kirándulásra indultak a jelentkezők Győr-Moson-Sopron vármegyébe, Nagycentre, Babótra, Csornára, illetve mások látogatást tettek kisonnattal a soproni Csokoládémanufaktúrába. Este a vállalkozó kedvűek a Sörházdombi kilátóhoz túráztak.

A méltán népszerű gyalogtúra a vacsora után, 20 órakor indul a szálloda előtt.

Szerdán 2 autóbuzs indult Ausztriába, aminek a csúcspontja a bio kecskefarmon tett látogatás volt. Csütörtök a hazautazás napja, de sokakban megfogalmazódott a „jövőre veletek ugyanitt” gondolata.



Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

Másrészt – összhangban az ENSZ szándékával – azt szorgalmazzuk, hogy ezek az események egyben adjanak alkalmat az idősek helyzetének áttekintésére, az elért eredmények bemutatására, a jó gyakorlatok megosztására, az előttünk álló feladatok összegzésére. Sajnos, az ünnepnek ez a fontos eleme gyakran elfelejtődik. Pedig, ahhoz, hogy méltó időskort élhessünk meg, átgondolt, felelős, hosszú- és rövidtávú, helyi és országos intézkedések szükségesek. Ez a munka ott működik tudatosabban, ahol az Időügyi Tanácsok munkája érdemi. Sok múlik rajtuk!

Októberben már mindenkit foglalkoztat, **lesz-e nyugdíjkorrekció** novemberben. Idén ősszel nem várható évközi nyugdíjemelés, mivel az idei évi várható infláció (3,7%) alacsonyabb, mint az év eleji nyugdíjemelés mértéke (6%) volt. A novemberi nyugdíjemelés ugyanis nem jár minden évben automatikusan, hiába szokhattak hozzá a korábbi években a magyar nyugdíjasok, hogy év közben, de legalább novemberben korrigálni kellett a nyugdíjakat. Ezeknek az emeléseknek az oka az volt az elmúlt években, hogy a kormány év elején rendre alábecsülte a várható inflációt, amit később nyugdíjemelésekkel korrigáltak. Erre azonban idén nem lesz szükség.

Látszólag örülhetnénk, hogy ebben az évben magasabb mértékű volt a nyugdíjemelés, mint az infláció. Ugyanakkor az idősek relatív elszegényedése ismét gyorsuló tendenciát mutat, mivel a nyugdíjak növekedése nem tud lépést tartani a bérek emelkedésével. Egyre több nyugdíjas kerül a szegénységi küszöb alá, amely 2024-re várhatóan 175 ezer forint lesz. Már közel 950 ezer nyugdíj nem éri el ezt az összeget.

A nyugdíjasokat érintő gazdasági nehézségek az utóbbi időszakban különösen nyomasztóvá váltak. Magyarország az EU tagállamai között a nyugdíjakra fordított kiadások tekintetében a 25. helyen áll, és az egy főre jutó GDP-ben is a 24. helyre csúszott vissza.

A vásárlóerő-paritáson mért, egy főre jutó aktuális fogyasztás tekintetében pedig Magyarország az utolsó helyen áll az unióban.

Azt ugyan lépten nyomon halljuk, hogy a nyugdíjak reálértéke idén még növekedhet, mivel az infláció „csak” 4,1%-os (vagy ahogyan fentebb említettem, még ennél is alacsonyabb), de a legfrissebb kereseti adatok szerint a nyugdíjak növekedése messze elmarad a bérek 13,3%-os növekedésétől. Az elszegényedés kockázatát tovább növeli, hogy egyre több nyugdíjas süllyed a szegénységi küszöb alá.

Az ilyen adatok alapján félok, hogy beavatkozás hiányában tömegesen fenyegeti-e a nyugdíjasokat a szegénység, a mélyszegénység, vagy a társadalmi kirekesztettség. Bár a nyugdíjas társadalmat érintő abszolút elszegényedés kockázata korlátozott, különösen azok esetében, akik nem egyedül élnek és egyéb jövedelemforrásokra is támaszkodhatnak, a relatív elszegényedés minden nyugdíjast érint. Az elmúlt 12 évben az átlagnyugdíj 26,5%-kal nőtt, míg az átlagbér több mint kétszer ilyen gyorsan, 61%-kal, és a minimálbér 77%-kal emelkedett.

Kedves Klubtagok!

Ezen a szép ünnepen szeretnék kérni benneteket, figyeljete jobban egymásra. Ha tehetitek segítsétek még jobban a rászoruló társaitokat, hívjátok fel a segítségre szorulókat a segítőszervezetek figyelmét is. A Hírlevélben is szívesen számolnánk be a kezdeményezéseitekről, amelyek a rászoruló időseknek teremtettek jobb életminőséget. Ne felejtsetek el, az írásaitokat, beszámolóitokat a

hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com
címre várjuk.

Szép ünnepeket, jó egészséget kívánok nektek!
Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva

Impresszum

„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 u.45., IV. emelet

Tel./Fax: 0036-1-3270118 • E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com • Web: www.eletetazeveknek.hu

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





Gyalogló Idősek

A Monspart Sarolta Egészséges Életmóddért Alapítvány, az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata és a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem szeptember 12-i Országos Gyalogló Klub találkozójának a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem adott otthont. A tartalmas rendezvényt Monspart Zsolt, a MOSA alapítvány elnöke vezette le. Összefoglalta, hol is tart jelenleg nővére, Sarolta álmának megvalósítása.

Aki gyalogol tovább él!

A láb mindig kéznél van – tartja a mozgásra inspiráló közmondás. A gyaloglás óriási előnye, hogy bárki bárhol végezheti, korra és nemre való tekintet nélkül. Élettani hatásai közül kiemelhetjük a csontrendszer erősítő, emésztést serkentő áldásait. A keringési szervek edzésével javul az általános közérzet, amely az aktívabb, boldogabb élet jelentős előfeltétele. Mindezek elérésének egyetlen akadálya, hogy rá kell szánni magunkat, akár hetente többször is. Az első lépések megtételéhez néha jól jön egy példakép, egy jó kis közösség, ami úgy mond viszi az embert.

SOSEM KÉSŐ ELKEZDENI! – hirdette Monspart Sarolta a Nemzet Sportolója, az egykori tájfutó világbajnok. **„A gyaloglás bármely életkorban elkezdhető, olcsó és egyszerű sport, hasznos és tartalmas idő-töltés, mindenkinek ajánlható kortól és edzettségi szinttől függetlenül.”**

Volt egy ÁLMA, hogy egyszer az országban minden 60 év feletti „idősödő ember” sportolni fog! Tudta és hirdette, hogy a rendszeres testedzés elhagyhatatlan és életünket végig kíséri. Az elmúlt évtizedben a méltó minőségi idősödő kor megélésének lehetőségét segítette munkássága minden pillanatában. Megálmodta és mentorálta az idősek rendszeres sportját, a GYALOGLÁST egy hálózat létrehozása révén. Sajnos azonban hosszantartó, súlyos betegség után fáradhatatlan küzdelmei ellenére 2021. április 24-én elveszítettük Öt. Elképzelései megvalósítását tovább viszi a kormány és a család.

lan és életünket végig kíséri. Az elmúlt évtizedben a méltó minőségi idősödő kor megélésének lehetőségét segítette munkássága minden pillanatában. Megálmodta és mentorálta az idősek rendszeres sportját, a GYALOGLÁST egy hálózat létrehozása révén. Sajnos azonban hosszantartó, súlyos betegség után fáradhatatlan küzdelmei ellenére 2021. április 24-én elveszítettük Öt.

Elképzelései megvalósítását tovább viszi a kormány és a család.

Az **Országos Gyalogló Idősklub (OGYIK)** – hálózat 2017-ben alakult. Azon dolgozik, hogy az országban élő nyugdíjasok egészségét megőrizze, támogatást nyújtson a fizikai és szellemi aktivitás megőrzéséhez.

Évente több alkalommal országos és regionális találkozókat szervez, ahol a közösséghez tartozás erejét, az EGYÜTT GYALOGLÁS örömét lehet megélni. Jelenleg a hálózaton belül, közel 470 klub működik, amely átöleli az országot. A TAGOK létszáma egyre nő.

Közösségek dinamikusan fejlődnek, a jövőképük és küldetésük lépésről-lépésre erősödik. Amennyiben szeretnének csatlakozni, hogy minél előbb igaz lehessen: **minden idős (ödő) ember gyalogoljon Magyarországon, lehet jelentkezni** a mosa.hu honlapon, vagy a gyaloglo@mosa.hu email címen. A regisztrált vezetőket ellátják segédanyagokkal.

A Magyarországon egyedülálló kezdeményezés sikerét mi sem igazolja jobban, minthogy a résztvevők létszáma egyre duzzad.

Kiss Erzsébet

kerzsi447@gmail.com

Mozgás, öröm, agytorna...

Köszönöm, hogy veletek is táncolhattam, ezt a forradalmian új mozgásformát, mely az egészségünk megóvására lett kitalálva.

Mozgás, öröm, agytorna a Szenior Örömtánc mottója. A rendszeres táncolás, 76 százalékban késlelteti az elbutulást. Fiatalon, fitten tart! A tánc Németországból ered, Csirmaz Szilvia, akinek köszönhető, hogy Magyarországon is oktathatjuk ezt a mozgásformát. Hét évvel ezelőtt a 2-es csoportban végeztem el én is az oktató képzést. Azóta öröm és boldogság az életem! Az a szó, hogy örömtánc, boldoggá tesz! Nincs olyan napom, hogy ne legyen benne tánc. Azt kívánom minden Szépkorúnak, aki csak teheti, használj ki ezt a lehetőséget és mozogjon az előírt koreográfiákra.

Juhász Lászlóné Ria

**Konzervgyári Nyugdíjas Egyesület elnöke
és örömtánc oktató**



Guríts Nagyi! – Tekeverseny Kecskeméten

Kecskeméti MÁV Teke Egyesület pályája volt a helyszíne a „Guríts Nagyi” teke programnak szeptember 11-én.

A program második rendezvényén a lakiteleki Tisza Nyugdíjasklub játékosai, a városföldi Napsugár Nyugdíjas klub játékosai, a solti Petőfi Nyugdíjas Egyesület játékosai, Tiszaalpári Árpádfejedelem Nyugdíjas klub játékosai és a Tiszaalpári Baráti Kör játékosai vettek részt. Köszönet a részvételetekért és a hozott sós és édes süteményekért. Gratulálok az eredményeitekhez. Hiszem, hogy jó időtöltés volt. Ugyan nem versenyre ment, de azért közlöm veletek az eredményeket.

Az edzés női és férfiágon futott.

Női egyéniben:

Első helyezett: Simonyi Péterné 122 fával - Tisza Nyugdíjas klub Lakitelek. Második helyezett: Juhász Rózsa 121 fával, Városföld napsugár nyugdíjas klub Játékosa. Harmadik helyezett: Csorba Attiláné 118 fával, Tisza Nyugdíjas klub Lakitelek játékos.

Női csapatban:

Első helyezett Tisza nyugdíjas klub Lakitelek 837 Fával. Második helyezett: Arany Alkony Nyugdíjas klub, Kunszállás csapata 659 Fával. Harmadik helyezett csapat: Tiszaalpár Baráti Kör csapata lett 651 fával.

Férfi egyéniben:

Első helyezett: Szondi Miklós 169 fával. Második helyezett: Szilágyi Ferenc 155 fával. Harmadik helyezett: Jandrasics József Tisza Nyugdíjas klub Lakitelek 152 fával.

Férfi csapatban:

Első helyezett Árpádfejedelem Nyugdíjas klub Tiszaalpár 516 fával, második helyezett Solti Petőfi

Nyugdíjas Egyesület 438 fával. Harmadik helyezett: Tisza Nyugdíjas klub Lakitelek 228.fával.

A két napot összevetve:

Női egyéniben abszolút győztes: Juhász Rózsa 128 fával, második: Katona Mihályné 124 fával, harmadik helyezett: Bandzsai Józsefné 123 fával, negyedik helyezett: Simonyi Péterné 122 fával.

Női csapatban: abszolút győztes: Városföld Napsugár nyugdíjas klub csapata: 891 fával, második helyezett csapat: Tisza Nyugdíjas klub Lakitelek csapata: 837 fával, harmadik helyezett csapat Kunszállás: Arany Alkony nyugdíjas klub 659 fával.

Férfi egyéniben: első helyezett 193 fával: Herczeg László, második helyezett: Szondi Miklós 169 fával, harmadik helyezett Szilágyi Ferenc 155 fával.

Férfi csapatban: első helyezett: Árpádfejedelem Nyugdíjas klub Tiszaalpár 793 fával, második helyezett: Tisza Nyugdíjas klub Lakitelek: 518 fával, harmadik helyezett csapat: Solt Petőfi Nyugdíjas egyesület 438 fával, negyedik helyezett, Arany Alkony nyugdíjas klub Kunszállás: 370 fával.

Még egy kis összegzés: A két napon összesen 80-an vettek részt. Összesen gurítottunk 6944 esetben. Ez azt jelenti, ennyiszor le kellett hajolni. Így a derekat edzettük. Ha hozzá számoljuk a gurításonkénti három lépést, akkor 20732 lépés. Jó kis edzés volt. Sokat fiatalodtunk.

Meg egyszer gratulálok mindenkinek, valamint köszönet a lehetőségért, hogy az országos szervezet finanszírozta a napot magam és a Városföldi Napsugár Nyugdíjas klub vezetője, Bandzsai Józsefné nevében is.

Herczeg László,

Bács-Kiskun Vármegye Szabadidő és Sport felelőse





Örömtáncosok őszi találkozója Sásdon

A Baranya vármegyei Sásdon szeptember 7-én került sor az Örömtáncosok őszi találkozására. A rendezvényre 18 településről érkeztek szépkorúak. A 9 Örömtánc csoport Tamásit, Kaposvárt, Tolna-Fadd-Mözst, Hosszúhetényt, Szászvárt, Pécset, Pécsváradot, Komlót, Szekszárdot, valamint a házigazda Sásdot képviselte. Összesen 284 nyugdíjas korú táncos vett részt a rendezvényen. A megjelenteket köszöntötte Sásd város részéről Pintér Gábor alpolgármester, Kárpátiné Kovács Zita, a Nyugdíjas klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség Baranyai szervezetének elnöke, a program főszervezője Orbán Éva, a Sásdi Szociális Szolgálat intézményvezetője, aki maga is örömtánc oktató.

A csoportok bemutató táncait követően finom, házasított káposzta volt az ebéd. A teli has sem

akadályozta meg a jókedvű résztvevőket, hogy ebéd után kezdődjön a közös táncbázis Nagy Józsefné, Marika szeniortánc oktató – aki Baranya vármegye Senior Mozgás Nagykövete – vezetésével.

Mindenki táncolt és jól érezte magát. Néhányan itt határozta el, hogy csatlakoznak egy csoporthoz és ezután rendszeresen táncolnak.

Az Örömtánc találkozó az Aktív Magyarországért felelős Államtitkárság támogatásával valósult meg a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség szervezésében. A Mozgás – Öröm – Agytorna szlogen teljes egészében megvalósult, igazi interaktív élményprogram volt a jó közérzetünkért, egészségünkért.

Nagy köszönet a sásdi Levendula klubnak a rendezvény megszervezéséért.

Kárpáti Zita



Szenior Örömtánc oktatás Pálmonostorán

A Mozgással-Tudással az Aktív időskorért Program 2024. évi megvalósítása keretében a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az Éveknek” Országos Szövetsége szervezésében az Örömtánc oktatást szeptember 19-én a Monostor Nyugdíjasklubban, Pálmonostorán, a Katona József Községi Színtérben Kocsisné Móczár Julianna 90 perces oktatásával sikeresen megtartotta, amelyen 43-an vettek részt.

Nagy izgalommal vártuk ezt az oktatást is, mert az előző is nagyon jól sikerült, ahol tagjaink és a környező települések idősei is felszabadultan, vidáman hajtották végre a tanított mozgásformákat. Közös véleményt fogalmaztunk meg, hogy milyen jól átmozgattuk az izmainkat, mennyire vidáman telt az oktatás, és így mi is tudtunk tenni valamit az egészségünkért, a közérzetünk javításáért, és nem utolsósorban a vidámabb időskorunkért. De az elménk is dolgozott, hogy megtanuljuk a mozgáskombinációkat. Közösségünk várja, hogy ilyen jó programok résztvevője lehessen a jövőben is.

Magonyné Makány Anna elnökhelyettes
Élet az Éveknek Nyugdíjasklubok Bács-Kiskun Vármegyei Egyesülete



... és a nagyik gurítottak Baranyában. Egészen pontosan Harkányban, a Dráva Hotel Bowling Klubjában szeptember 14-én 34 résztvevővel.

Sásd, Harkány, Villány, Máriagyúd, Pécsvárad nyugdíjasai próbálhatták ki ezt a sporttevékenységet. Volt aki életében először látott bowling pályát és golyókat, volt aki korábban már játszott. Mindenkinek nagy élmény volt. Együtt ujjongtunk, amikor valamelyik csapatagnak sikerült több bábút ledönteni. Kezdetben sok érvénytelen (belépés, a golyó a pálya széli árokban ment) gurítás történt, de a végére belejöttünk, és megbeszéltük, hogy nagyon szeretnénk folytatni.

„Régen nevettünk ennyit, és igazi csapatépítő tréning volt” – mondta az egyik részt vevő.

Köszönjük a lehetőséget, az Aktív Magyarországért felelős Államtitkárság támogatását, Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetségnek a szervezést.

Köszönjük, hogy kipróbálhattuk.

Kárpáti Zita – Baranya

Guríts Nagy! – Harkányban



Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért

A Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2024. című rendezvénysorozat részeként élő és az online képzést indított a szövetség, melynek célja, hogy az aktivitás, a gyaloglóklubok és mozgásprogramok, az aktív életmód fenntarthatóságát támogassa.

Szeptember 4-én a szeniorok testi-lelki jellemzői, az egyensúly fenntartása volt a téma, előadó **dr. Lacza Gyöngyvér**, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Rekreáció Tanszék vezetője.

Szeptember 18-án az élethosszig tartó aktivitás hazai és nemzetközi példáiról **Bánhidi Miklós**, a Sporttudományi és Testnevelési Intézet Rekreáció és Honvédelmi Sportok Tanszék tanára, a Rekreációs Világszövetség tagja tartott előadást, majd a megyei jó gyakorlatokat mutatták be a megyei elnökök. Itt hangzott el dr. Kocsis Gyula előadása is, amit lejjebb olvashattok.

Október 3-án "A láb mindig kéznél van! - felkészülés a gyaloglóklubok vezetésére" címmel **Kovács Krisztina**, a Monspart Sarolta Egészséges Életmóddért Alapítvány munkatársa tartott előadást.

Október 28-án az „Életet az éveknek” Egészségeséletmód programokat támogató kedvezménykártya tartalmáról, használatáról **Hegyesiné Orsós Éva** elnök, illetve **Pajor Károly**, a Proking Hungária Kft. ügyvezetője, az Egyesület Online elnöke tájékoztatja a hallgatóságot.

2024 novemberében 3 napos képzést szervez a vármegyék elnökeinek és kulcsembereinek, a mozgás-nagyköveteknek a szövetség.

Az első három előadás már a YouTube-on is elérhető: <https://www.youtube.com/watch?v=u2Udr6EqPyc>

https://youtu.be/Qj3Zh-_4iOg

<https://youtu.be/ossKHaEa6cM>



Tevékeny pihenéssel, mozgással a mentális egészség megőrzéséért programok a Zalai Szervezet életében

dr.Kocsis Gyula, a zalai szervezet elnökének előadása

Előjáróban szögezzük le az időskori aktivitás sokfajta tevékenységgel elérhető és lehet az minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, mely kimozdít a hétköznapi monotóniájából, és tesz az időkort sújtó elmagányosodás, a belefáradás ellen, segíti a feszültség feloldását, a testi-lelki teljesítőképesség és képesség helyreállítását, fokozását azzal a céllal, hogy szellemi és testi frissessége, egészsége megmaradjon, javuljon az embernek.

Ezen előadásnak nem célja valamennyi ilyen tevékenység felsorolása, csupán a mozgás és a tudás kapcsolatából eredő programok bemutatása, mégpedig Zalai szervezetünk gyakorlatán keresztül.

Szeretném megosztani azt is, hogy miként jutottunk el odáig, hogy egyfajta társadalmi szerepvállalásként éves munkatervünkbe tudatosan kezdtük beépíteni a mozgásra és tudásra épülő újfajta programokat. A covid járvány előtt voltak sportra mozgásra épülő, vagy akár a tudást, mint programot például előadások (leggyakrabban egészségügyi

előadások) formájában felvállaló programjaink, kulturális programjaink.

Ezek is megmaradtak napjainkra is, de a járvány alatt nélkülözni kellett a zárt helyen való közösségi találkozókat – ezek elmaradását mi is szorgalmaztuk és azt is, hogy inkább a szabad térben keressenek maguknak programot klubtagjaink. Megtapasztaltuk, hogy a klubokban – Botfán, Kertvárosban, Lentiben, Lovásziban, Csesztregen és még sorolhatnám – fokozott igényként jelent meg a kis csoportokban való túrázás szinte heti rendszerességgel és sokaknál ez nem csak a szabadban való sétálást, gyaloglást jelentette, hanem elkezdtek felkeresni egy-egy helyi, gyalogosan is elérhető nevezetességet, határjelet, forrást és más egyebet és ott fel-fel idézték a helyhez kötődő legendákat, emlékeket.

A járvány elmúltával is láttuk, hogy mások mellett ezekre továbbra is van igény és ezért tudatosan kezdtünk beépíteni ilyen programokat munkatervünkbe, amelyeket aztán meg is valósítottuk.

Úgynevezett „teljesítménytúrákat” kezdtünk szervezni általában 8-10 km-es távon 4-6 állomással, ahol is különböző ügyességi feladatokat, illetve a helyhez kötődő följajzi, történelmi, környezeti ismereteket igénylő feladatokat kell megoldani 4-5 fős csapatoknak. Ezek népszerűségét is mutatja, hogy a környező megyékből is jelentkeznek rájuk kortársaink. Ilyen programunk volt a Dötke-borút, a csácsi tölgyesek útja, a Jánkahegy kegyhelyei, a pórszombati történelmi emlékhely, illetve tündérbert”, a zalabaksai Szent-András emlékhely, a Gébárti-tó környékének bejárása. Ez utóbbira már 17 csapat jelentkezett be, és rendkívül zord időjárási viszonyok között is becsülettel teljesítették a csapatok a kitűzött távot, és oldották meg az elébük tett feladatokat.

Másik tapasztalásunk az volt, hogy egyes klubokban, kisebb csoportokban fentmaradt a gyaloglás vágya is mint egyfajta szabadidő hasznos eltöltésére vonatkozó igény. És miután van klubjaink körében kimondottan gyalogló klub is, azon kezdtünk gondolkodni, hogy hogyan tudnánk ezt a gyalogló tevékenységet, ezeket a csoportokat szervezeten beilleszteni tevékenységi körünkbe.

Nagy segítség volt számunkra, hogy időközben megismerkedtünk – hozzáteszem a szövetségünk ajánlására, közreműködésével – az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózatával, amelynek vezetőjét, Monspart Zsoltot egy Zalakarosra kihelyezett klubvezetői értekezletre meg is hívtuk amiatt, hogy ismeresse az OGYIK céljait, a velük való kapcsolat kialakításának lehetőségeit.

Megismerve a lehetőségeket, javasoltuk azon klubjainknak, amelyeknél a tagok kisebb csoportokban rendszeresen gyalognak, hogy nyugdíjasklub mivoltukat megőrizve jelentkezzenek be gyalogló klubként is az OGYIK-ba.

Idén pedig – felismerve sajátos igényeiket – részükre szakmai szervezetként létrehoztuk zalai szervezetünk Gyalogló Szekcióját mintegy 10 gyalogló klubként is megnyilvánuló taggal.

Célunk ezzel az volt, hogy ők a sajátos igényeiknek megfelelően elkülönülten is tudjanak egymással kapcsolatot kialakítani, külön programokat megvalósítani úgy, hogy közben részei maradtak zalai szervezetünknek is.

Rájuk is gondolva munkatervünkbe többféle gyalogló programot külön is beépítettük – részben a szekció saját tervei szerint – április/májusra Gálafej és környéke felkeresésére, illetve június végén Szentiván napjára egy esti programként. Emellett a gyalogló klubunk heti rendszerességgel hirdet gyalogló programot egy-egy kiválasztott célállomást

kitűzve, és a többi klub gyaloglói is rendszeresen gyalognak. E klubok szerveztünk részei, de közben az OGYIK-kal is aktív a kapcsolattal.

Az OGYIK-kal, illetve a mögötte álló Monspart Sárolya Egyeszséges Életmóder Alapítvánnyal a kapcsolatunk idén áprilisban abban csúcsosodott ki, hogy városunkban regionális gyalogló klubtalálkozót szerveztek az itteni szabadidős centrumba és ebben közreműködve klubjaink tagjai töltötték meg az előadótermet. Kitűnő előadások és kitűnő program volt, ahol a mi gyalogló klubunk vezetője is vezetett az előadások után emlékezetes túrát az úgynevezett azáleás-völgybe.

Egyfajta sajátos gyalogló programunk októberben az idősek hónapja keretében a gyaloglás világnapjához kötöten a Boda László „emléktúra”. Boda László zalai szervezetünk elnöke volt, elődöm, akinek emlékét ezzel a gyalogló túrával őrizzük most már a gyalogló klubok részvételével úgy, hogy a városi klubok közösen a sírját is felkeresve tesznek meg városi környezetben egy közel 5 km-es távot, a végén pedig tornateremi sport programmal lazítanak. A vidéki klubok pedig önállóan gyalognak Boda László emlékére.

Megtapasztaltuk azt is, hogy másfajta mozgásra is van igény klubtársaik részéről. Talán 2021-ben, a következő évi munkaterv készítésekor vetette fel egyik klubvezetőnk, hogy miért nem tervezünk kerékpáros programokat is. Fel is vettünk ilyet a 2022. évi munkatervünk sportprogramjai körébe. (Erre később még visszatérek.) Emellett pedig szervezünk sportprogramokat, tízpróbákat, haditornát, ahol a honvédelmi ismeretek keverednek sportfeladatokkal. Csupán zárójelben jegyzem meg, hogy igen népszerű.

Ebben a körben – mármint a mozgással tudással az aktív időskorért körben – most szeptember 12-én volt egy úgynevezett 5x7 sportprogramunk, amelyet az egyik velünk támogatásra szerződött partnerünk sportpályáján valószínűtünk meg a szövetség és zalai szervezetünk alapításának 35. éves jubileumára építve. Öt helyszínen hét-hét játékos ügyességi feladatot kellett a jelentkezett csapatoknak megoldani. Az 5 x7 az 35, és ezzel is a jubileum emlékére hangoltuk a résztvevőket.

Van támogatási szerződésünk teniszklubbal és a szerződés alapján tagjaink ingyenesen használhatják a klub teniszpályáit meghatározott időkeretben. Utalva az előadássorozat nevére „Mozgással Tudással az Aktív Időskorért”, a szövetségünk által tavaly ezzel a címmel elnyert pályázat első körébe zalai szervezetünk is bekapcsolódott és az idén február 5-én egy a pályázat három elemét (gyaloglás, előadás, senior torna) több mint 450 fővel tudtuk

megvalósítani. Bár a pályázati támogatás csupán ezt az egy alkalmat tudta finanszírozni, a további igények miatt a programot ugyan azokkal a programelemekkel még további helyszíneken – köztük Lentiben, Keszthelyen, Nagykanizsán – is megvalósítottuk.

Sőt, szeptember 19-én az idősek hónapja keretében, annak első programjaként ugyanezzel a címmel, azaz Mozgással-tudással az aktív időskorért tartunk főképpen egészségügyi előadásokkal tarkított rendezvényt a zalaegerszegi VMK-ban megyénk klubjainak Kovács Erzsébet, alelnökünk és egészségügyi szekciónk vezetője koordinálásával.

Ide kívánczok megjegyzésként, hogy gyalogló klubjaink mellett vannak úgynevezett „egészség” klubjaink is, akik az egyfajta betegségben szenvedőket, vagy azokon átesetteket tömörítik (asztma, szív-és érbeteg, nyitott szív, csonttritkulás) és/vagy csupán az egészséges életmód megvalósítását célul kitűzőket tömörítik. Nos, e kluboknak is – hasonlóan a gyaloglókéhoz – létrehoztuk az egészségügyi szekciónkat. Kovács Erzsébet nem csak zalai szervezetünk ezen szekcióját, hanem az országos szövetség egészségügyi bizottságát is vezeti.

Végül ígértem, hogy a kerékpározásra külön visszatérek. Mint említettem, a 2022. évi munkatervünkbe kora nyárra beépítettünk egy rövidebb kerékpáros programot, amelynek keretében az egyik falu határában lévő trianoni-émlékparkban megállva a történelmi Magyarországra visszatekintő előadást is beiktattunk. Emellett pedig Vidovicsné Bene Erzsébet elnökhelyettesünk, a szív- és értegeket tömörítő klub agilis alelnöke, ügyvezetője fejéből kipattant egy ötlet, ami arról szólt, hogy a kerékpározás az kardió sport, a szívbetegeknek orvosaik ajánlják és ezt a kardiósport jelleget kihangsúlyozva és népszerűsítve kössük össze a szív világnapjával és tartsunk e napon egy kerékpáros rendezvényt. Ez 2022-ben egy csapat részvételével meg is valósult, városunkból indulva egy mintegy 25 km-es távot megtéve.

Már akkor látszott, hogy lesz és van érdeklődés iránta, ezért a 2023-as munkatervbe már ismét beépült bővített programmal, támogatók és más szervezetek – bringaklub – bevonásával, és az idősek mellett más korcsoportok felé is nyitva.

Beszéltem már a társadalmi szerepvállalásról. Felismertük, hogy lehetőségünk van a program célját nem feledve (kardiósport) lehetőségünk adódik a kerékpározást, mint sportot felhasználva egy jó programba összehozni a különböző társadalmi korcsoportokat egymás jobb megismerése, a másik elfogadottabbá tétele érdekében, az idős korút, a középkorút, a fiatal, a gyermekeket és szülőket,

unokákat és nagyszülőket. Ekként is valósult meg a program 2023-ban. Az egyes csoportok, gyermekek külön ajándékok kaptak a felajánlók jóvoltából. A rendőrség közlekedésbiztonsági osztálya indulás előtt eligazítást tartott a közlekedési szabályokról, a veszélyforrásokról. A pihenőhelyeken frissítőket kaptak a résztvevők, akiket a bringások vezettek fel és ők is zárták a kerékpározók sorát. A gyermekeknek külön rajzpályázatot is hirdettünk, a beérkezett rajzokból pedig kiállítás szerveződött.

2023-ban kértük a szövetség sportbizottságát is, hogy ajánlja a rendezvényt más kluboknak is az országban és ennek (a szívbeteg egyesületek szövetségének ajánlása hatására is) tulajdonítható, hogy szerte az országban több helyszínen is megvalósult ezt a program. De megvalósult megyénkben is több helyszínen az ottani klubok szervezésében (például Lentiben, Lovászában stb.)

Idén már a szövetség sportbizottsága is felvette programjába a Tekerj a Szívedért! programot – mert hiszen ez a programunk immár szlogenszerű neve –, Zalaegerszeg városa pedig mind a 17 testvérvárosának kiajánlotta testvérvárosi programként e rendezvényt, ami ezzel nemzetközivé is vált. Mindezek mellett helyileg bekerült az Idősek Hónapja programjai körébe.

A közelmúltban városunkban járt testvérvárosi küldöttségek közül több is érdeklődést mutatott a projekt iránt, és kifejezte bekapcsolódási szándékát (Barót, Marosvásárhely) A baróti küldött pedig már több száz résztvevővel megvalósítani tervezett konkrét tervekről számolt be.

Az idei program szervezése már gőzerővel folyik, a visszajelzések érkeznek megyén belülről és az országból számos helyről, nagyvárostól a kis településekig. Eger, Szolnok, Pécsvárad, Balogunyom, Bagod, Lenti, Csesztreg, Lovászi, Zalacséb jelezték eddig részvételi szándékukat.

A program is kibővül. Dél előtt lesz a gyermekrajz pályázat beadása, és a mozgás. Idén a kerékpározás mellett azok számára, akik nem tudnak kerékpározni gyalogos séta is lesz a városban „Múltidéző séta a belvárosban – Séta a szívünk egészségéért – kuruzslás és orvoslás Egerszegén” címmel a Tourinform Iroda felajánlásaként annak munkatársa – Tódor Tamás – vezetésével. Délután pedig a Pécsi Orvostudományi Egyetem Zalaegerszegi Egészségtudományi Karán Szív világnapi rendezvény keretében előadások hangzanak el.

Miután ez már egy modern világ, a tervek között szerepel egy zoom-os körkapcsolásos bejelentkezés minden helyszínről, ahol a programot megvalósítják, mert hiszen a projektnek az is része, hogy

egyszerre egy időben történik sok-sok helyszínen ugyanaz, és ugyanazt a beszédet mondják el az alkalomhoz igazodóan, ezzel is az összetartozás erejét tudjuk megmutatni.

A végére egy rövid összegzést is engedjenek meg. A felsorolásból is látszik, hogy a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért mennyi, milyen sokféle mozgás elemet, tudás elemet felvonultató program fér bele. Ezek köréből azonban tudatosan csak azokat vegyük fel munkatervi programként, amelyekre igény mutatkozik (az igények felmérése pedig előzetesen történjen meg).

Annak érdekében pedig, hogy ezek a programok ne legyenek öncélúak, ne csak a benne résztvevőknek szóljanak, hanem lehetőleg legyen hatása a társadalom más korcsoportjaira, vagy csupán csak saját idős korú társainkra is, mindig gondoskodjunk arról, hogy ezeknek a projekteknek legyen presztízse, és ezért azokra a település vagy a megye prominens személyeit akár a résztvevők üdvözlésére, akár a program méltatására felkérve mindig hívjuk meg, és gondoskodjunk azok megfelelő nyilvánosságáról is az írott sajtó, a rádió, a helyi televízió meghívásával, és magunk is tegyük közzé akár internetes csatornákon is már a meghirdetését is, a megvalósítás részleteit meg különösen, illetve ezek mellett azokról a szövetség első csatornáin is, a Hírlevélben is tegyük közzé.

A megvalósításba pedig – bár most, mint a zalai szervezeti munkaterről beszéltem – az egyes programok megvalósításába mindig vonjuk be, vagy pedig a megyei szervezet erkölcsi támogatása mellett teljes egészében bízunk rá egyes klubjainkra a konkrét projekt teljes megszervezését (természetesen, amiben kell a megyei vezetés segítségét nem kizárva). Így például a teljesítmény túrák megszervezésébe, lebonyolításába azokat a klubokat vontuk be – elfogadva saját a projekthez igazodó ötleteiket is –, amelyeknek területén a túra megvalósult, a gyaloglásokba a gyalogló klubok a fő irányítók, a mozgással-tudással az aktív időskorért programelemeit az igénylő klubok szervezték (a fő program kivételével), és számukra, ha kellett táncoktatót vagy az előadót biztosítottuk. A haditornát a honvédklub szervezi, és az itt az előadásban külön kiemelt Tekerj a szívedért programot pedig a Szív-és Érbeteg Egyesület.

El kell mondjam, hogy e klubok a rájuk bízott projekteket felelősséggel szervezik, koordinálják. Ennek hozama pedig a bizalmat erősíti szövetségünk, zalai szerveztünk iránt és a közösségi összefogást, mint köteléket erősítik.

Zárszóként is azt mondom élni kell ezekkel a lehetőségekkel.

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 Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet 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 vezetésével 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 csikung 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 Életmóddért 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 szolgáltatók is bemutatkoztak és egészségügyi szűréseket lehetett igénybe venni. Ingyenes hallásszűrés (Geers), lábegészségügyi szűrés (Elit cipő), vérnyomás- vércukor-testzsír mérésre is lehetőség volt. 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 táncra perdítette a közönséget.

Köszönjük ezt a mozgalmas, szép napot az Aktív Magyarországért felelős Államtitkárságnak akik támogatták a rendezvény megvalósulását és a Nyugdíjasklubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetségnek a szervezést. Természetesen köszönet illeti a helyi segítőt, a pécsvárad nyugdíjasklub tagjait, akik munkájukkal és finom süteményekkel járultak hozzá a nap sikeréhez. Köszönjük a közel 300 nyugdíjasnak Baranya, Fejér, Somogy, Tolna, Zala vármegye nyugdíjasainak az aktív részvételt.

Színes, érdekes, tartalmas nap volt.

Kárpáti Zita vármegyei elnök

Klubvezetők Csikvándon

Az Életet az éveknek Országos Szövetséghez tartozó Győr-Moson-Sopron vármegyei klubok vezetői augusztus 26-án Csikvándra látogattak. Nagyon szép környezetben, a pince hús falai között köszöntötte Zsámbokiné Buday Anna a klubok vezetőit, küldöttjeit és nevükben is Kozma Tibor polgármestert és Tóth Lidiát a vendéglátó klub vezetőjét.

A polgármester bemutatta a települést, a lakosság aktivitását, amelyből ízelítőt is kaptunk a citerakisérettel előadott népzene révén. Hallhattunk Csikvánd híres és Megbecsült Kocsányos Tölgyfája történetéről, amely a szavazás eredményétől függően az Év fája lehet (evfaja.hu).

Klubszövetségünk a Garta Egyesület vezetőjével kibővülve tekintette át az előttünk álló feladatokat először a megyei elnök előadásában. A szövetség küldöttjei is kaptak információt az Országos Szövetség szerveinek megválasztásához, de készülünk a megyei választásra is. A szervezeti kérdések mellett a minden klubtag számára elérhető programokról esett szó. Sűrű programja van a megyei szövetségnek, amit több országos program egészít ki. Tagjaink fizikai és mentális állapotának megőrzése kiemelt cél, amelyhez a saját programok mellett részt veszünk az Aktív Magyarország programokban, több klubunk tagja az Országos gyaloglóklubok hálózatának is, de együttműködünk más szervezetekkel, így a Közi Horváth József Népfőiskolával is. Valamennyi partnerünkkel lesznek közös programok az év további részében. Zsámbokiné Buday Anna elnök a Nagyatádra szervezett program részleteit ismertette. Ezt követően a kulturális programokról Kovács Edit, a szabadidős



és sportprogramokról Varga József elnökségi tagok adtak tájékoztatást. A teljesség igénye nélkül: szilvalekvárfőző verseny, mesemondó találkozó, Rábaközi Kulturális Seregszemle, Kukoricafesztivál, versmondó verseny, káposzta fesztivál, keresztretjvényfejtő verseny, Soproni Fesztivál, Regionális sportnap, 35 éves jubileum, Nyúli túra, Világosvár" túra mellett a népfőiskola által szervezett Magyarság értékei vetélkedő, snapszer, rómi, ulti és darts verseny, valamint az Aktív Magyarország program támogatásával Kapuváron október 28-án megvalósuló Regionális sportnap.

A klubvezetők további, mindenki számára nyitott programok szervezéséről, előkészítéséről tájékoztatták a megjelenteket.

A megyei elnökség választásának előkészítésére jelölő bizottságot választottak a klubvezetők, majd közösen megtekintették a település híres tölgyfáját. A visszaérkező klubvezetőket a helyi klub tagjai finom ebéddel és frissítőkkal ellátva indították útra.

Varga József

Epöli nyárbúcsúztató

Komárom-Esztergom vármegye Epöli Nyugdíjas klub baráti találkozóval egybekötött Nyárbúcsúztatót tartott. Az önkormányzati családi rendezvény augusztus 31-én fergeteges főzőverseny keretében zajlott. Három község nyugdíjasai közösen főztek, illetve kóstoltak.



Epöl-Bajna és Oroszlány nyugdíjas baráti társasága vidám, jó kedvű csapat egy sátorban! A vendéglátó epöli csapat nagyjai lángost sütöttek egész délután a focipályán résztvevőknek. Voltak itt gyermek játékok, arcfestés, ugrálóvár, népházi előadás és még sorolhatnám. Pirkadatig tartott a vidám mezei bál.

Belkovics Mária

Országos Foltvarró Fesztivál



A foltvarrós élet egyik kiemelkedő eseménye az Országos Foltvarró Fesztivál (OFF), melynek idén Eger városa adott otthont, augusztus 23-25 között. Az idei év fényét emelte, hogy a Magyar Foltvarró Céh 35 éves lett.

A Magyar Foltvarró Céh 1989-től működik bejegyzett egyesületként. Alapítója Dolányi Anna, aki januárban tölti be 90. évét. Nagy örömünkre a kiállítás mindhárom napján találkozhattunk és beszélgethettünk Anna nénivel.

A céh életének szerves részét képezik a régiók önálló egységei, csoportjai, akik évente egy-két alkalommal rendeznek szakmai-baráti összejöveteleket, hogy tapasztalataikat, kicseréljék és megmutassák egymásnak legújabb alkotásaikat, vagy azért, hogy jótékonysági célra varrjanak, őrizve a korabeli céhek hagyományait.

Idén az ország szorgos kezei a Bethesda gyerek

kórháznak varrtak blokkokat, amikből a Fertőszentmiklósi Cérnázók csoport készített takarókat.

Csoportunk 11 tagja péntek reggel szállt vonatra, hogy részt vegyen ezen a neves programon Egerben. 4 helyszínen volt kiállítás és vásár (köztük az egyetemi könyvtárban is), csoda szép alkotásokat láttunk, sok kedves tűbarátnővel találkoztunk.

A kiállítást és a vásárt is nagyon élveztük, de Eger látnivalóit sem hagytuk ki. Sajnos a várra nem maradt időnk, de óriáskerekeztünk, gyalog és Dóttóval is bejártuk a város nevezetességeit. Húsöltünk az Érdek kertben. A Bazilikában még misére is elmentünk. Vacsoráztunk kellemes étteremben, és természetesen a cukrászdák sem maradtak ki. Este koncerteket hallgattunk a Dobó téren.

Igazi varrós örömműnnp volt ez a hétvége!

Krüpl Edit



Szilvalekvár-főzés Mosonszolnokon

A Mosonszolnoki Őszirozsa Nyugdíjas Klubban 10 éve főzzük a szilvalekvárt. Mindig nagy sikere van ennek a hagyományőrző programnak. Idén 9 faluból jöttek el a nyugdíjas klubok tagjai. Nyolc óra hosszan főzzük a lekvárt, a nap végén pedig megvendégeljük a résztvevőket krumplis gulyáslevessel, benne finom csipetkével. Meghívtuk az óvodásokat is, hogy a jövő nemzedéke is hamar megismerje ezt a szép hagyományt, a szilvalekvár-főzés mikéntjét.

Horváth Tiborné klubvezető



Adventváró ünnepi műsor
az Uránia Filmszínház Színháztermében
(1088 Budapest, Rákóczi út 21.)

„Legyen szép és boldog a Karácsony!”
Soltész Rezső kétrészes adventi műsora
2024. december 3. 10:15 óra
2024. december 4. 10:15 óra



Tisztelt Klubtagok!

Több éves hagyományunknak megfelelően az idén is szeretnénk veletek együtt ünnepelni advent heteiben. Ezért 2024 decemberében is megszervezzük az adventváró programot, melyet a már jól ismert helyszínen, az Uránia Filmszínház színháztermében tartunk meg. Sokak számára ismerős lehet ez a helyszín, hiszen az utóbbi években szinte állandó vendégek voltunk itt. Legutóbb „Nyárbúcsúztató” előadást tartottuk ebben az impozáns épületben. A zenés műsor előtt rövid ismertetőt is hallhattak a résztvevők az épület történetéről.

Idén az ünnephez méltó zenés programot Soltész Rezső hozza el nekünk. A művész úr már több alkalommal is fellépett a szövetség rendezvényein, színvonalas produkciója minden alkalommal nagy sikert aratott a klubtagok körében.

A mostani adventváró műsorában elhangzó közismert dalok igazán méltók a szeretet ünnepéhez.

A műsorban magyar nyelven hangzanak el többek között John Lennon, Irving Berlin, Franz Schubert és mások örökzöld szerzeményei: Hát, boldog karácsonyt (So This Is Christmas), Legyen szép és boldog a karácsony (Have Yourself a Merry Little Christmas), Csendes éj (Silent Night), Ave Maria, Ó, szép fenyő (O Tannenbaum), Száncsgő (Jingle Bell), Szép ünnep (White Christmas) és a Happy New Year (Abba) című dalok és még számos népszerű karácsonyi zenemű, melyek felejthetetlen élményt nyújtanak mindenki számára.

Az előadás után lehetőség lesz a „LEGYEN SZÉP ÉS BOLDOG A KARÁCSONY” című új szimfonikus karácsonyi album megvásárlására, illetve személyes találkozásra az előadóval.

Az előadás előtt és a szünetében a filmszínház kiváló büfét ajánljuk nektek, ahol mindig finom sütemények, kávé várja a résztvevőket.

Program

10:15 - 11:25 Ismertető és Adventi koncert I. rész

11:30 - 12:00 Szünet

12:00 - 12:45 Adventi koncert II. rész

12:50 - 13:30 Találkozás Soltész Rezsővel, dedikálás

A koncert utáni programnak ajánljuk, hogy látogassátok el a következő helyszínekre:

- Karácsonyi vásár a felújított Deák és Vörösmarty téren – a vásár önálló, saját időbeosztásotok szerinti meglátogatása.
- Karácsonyi vásár a Szent István Bazilika épülete előtti téren.

Mindkét helyszín könnyen megközelíthető az Uránia Filmszínháztól.

A program részvételi költsége: 5500 Ft/fő

Fontos! A résztvevőket a jelentkezés sorrendjében tudjuk fogadni. Szükség esetén várólistát hozunk létre.

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki!

Jelentkezési határidő: 2024. október 20. (e-mailben)

Visszajelzés: 2024. október 24. Befizetés: 2024. november 14!

Postai cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1068 Budapest Benczúr u 45.

Email: nyugszov@hu.inter.net

Programkoordinátor: Fráter Éva (06-1-327-0118)

J E L E N T K E Z É S I L A P

Jelentkező csoport neve:
Csoport levelezési címe (irányítószámmal):
Csoport vezetőjének neve:
Telefonszáma: email címe:
Jelentkezők száma: fő

Jelentkezési határidő: **2024. október 20.**

Visszajelzés: **2024. október 24.** (A részvételi költséget csak azok fizessék be, akik a Szövetségtől erre e-mailen vagy telefonon visszajelzést kapnak 2024. október 24 -ig.)

A befizetés határideje **2024. november 14.**

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk! A rendezvény második napjára csak megfelelő létszám esetén kerül sor.

*Az itt közölt adatokat a szövetség kizárólag ennek a programnak a szervezéséhez használja fel, harmadik félnek nem adja ki, a rendezvényt követően a jelentkezési lapot megsemmisítjük.

Kérdés esetén keresd Fráter Évát a 06-1-327-0118 telefonszámon!

Díjkiosztó

Szeptember 12-én ünnepélyes Díjkiosztó volt Budapesten a K11-ben. A jubileumi év tiszteletére meghirdetett 3 online verseny eredményeit értékelte az Országos Kulturális Bizottság.

Ebből az alkalomból 140 Oklevelet, Emléklapot és 40 plakettet vettek át a versenyeken résztvevők.

Az ünnepséget jó produkcióválasztással és szép előadásmódjával színesítette László Ildikó, a budapesti Irka Kör tagja. Az ünnepségen részt vett és a díjakat átadta Rauh Edit ügyvezető igazgató.

Valamennyi kedves nyugdíjas társunknak szívből gratulálunk és további sikereket kívánunk.



Mesemondó

A „Mesék szárnyán...” Országos Mesemondó Találkozót szeptember 19-én tartottuk a K11-ben.

Az alkalom tiszteletére ünnepi ruhában, csodás viseletekben adták elő választott meséiket a 8 vármegyéből érkezett szépkorú társaink. A jelenlévőkön kívül a zsűri tagjait is elvarázsolta az átéléssel előadott, bibliai történetektől a saját meséig átívelő előadásmóddal.

Köszönjük a felkészülést és további „mesés” sikereket kívánunk társainknak.

Nagyon fontos:

a mellékelt árakról 10% kedvezményt biztosítunk az "Életet az Éveknek" jelszóval foglaltaknak!

HOTEL - SZOBÁK - WELLNESS - ÉTTEREM - RENDEZVÉNY



Pihenés és kikapcsolódás SZUPER ÁRAKON a SOPRONI LŐVÉRBEN

Szállodánk csodás erdei környezetben, Sopron zöld szívében, a Lőverekben várja vendégeit. Akár aktív kikapcsolódásra vágyik, akár wellness pihenésre a Hotel Lővér minden esetben jó választás.



Cím: 9400 Sopron, Várísi út 4.
E-mail: info@hotellover.hu
Telefon: +3630/099-4201

Senior csomag örökifjaknak

érvényes: 2024.09.01-12.23., kiemelt időszakok kivételével
2 éjtől foglalható
Ellátás: félpanzió

Extra tartalom a csomagban:

- Szombatonként városnézés idegenvezetővel (indulási időpont: 9:30)
- Korlátlan belépő a Lővér Uszodába; nyáron a Lővér Strandra és Tómalomfürdőre

33 800.-Ft
/fő /2 éj -től



Halloween hétvége

érvényes: 2024.10.25-10.27.
2 éjtől foglalható
Ellátás: félpanzió

Extra tartalom a csomagban:

- 2023.10.25-én pénteken éjszakai fürdőzés, szaunaszeánsszal
- 2023.10.26-án szombaton Halloween party jelmezszerenyvel
- Halloween menüsor
- Halloween-i koktélok -20% kedvezménnyel
- Gyerek programok, játékos vetélkedők

41 580.-Ft
/fő /2 éj -től



Varázslatos Karácsony

érvényes: 2024.12.24-27.
3 éjtől foglalható
Ellátás: félpanzió

Extra tartalom a csomagban:

- Személyenként egy alkalommal Rumpuncs (vagy alkoholmentes puncs)
- Karácsonyi programok 24-25-26-án

71 850.-Ft
/fő /3 éj -től



Termál senior csomag

érvényes: 2024.09.01-12.23., kiemelt időszakok kivételével
2 éjtől foglalható
Ellátás: félpanzió

Extra tartalom a csomagban:

- Személyenként 1 db belépő a Hegykői SÁ-RA Termálfürdőbe
- Szombatonként városnézés idegenvezetővel (indulási időpont: 9:30)
- Korlátlan belépő a Lővér Uszodába; nyáron a Lővér Strandra és Tómalomfürdőre

36 500.-Ft
/fő /2 éj -től



Őszi szünet

érvényes: 2024.10.27-11.03.
2 éjtől foglalható
Ellátás: félpanzió

Extra tartalom a csomagban:

- Játékos vetélkedők, gyermekprogramok minden nap
- 11.01- éjszakai fürdőzés szaunaszeánsszal

39 690.-Ft
/fő /2 éj -től



Retro Szilveszter

érvényes: 2024.12.29-2025.01.01.
3 éjtől foglalható
Ellátás: félpanzió

Extra tartalom a csomagban:

- 12.29-én éjszakai fürdőzés szaunaszeánsszal
- 12.30-án Szilveszteri műsor
- 12.31-én éjfélkor pezsgős kokccintás
- Retro party DJ-vel
- Éjféli bűfé

110 700.-Ft
/fő /3 éj -től



MINDEN AKCIÓS CSOMAG TARTALMAZZA: • Szállás, választás szerinti szobakategóriában • Büféreggeli és büfévacsera Borostyán éttermünkben
• A szállodánk Wellness részlegének korlátlan használata • Fitness terem használat • Gyermek játszóház használat
• Térítésmentes wifi a szálloda egész területén • Parkolás • Szombatonként városnézés idegenvezetővel • Korlátlan belépő a Lővér Uszodába

RÉSZLETES AJÁNLATAINKAT KERESSE WEBOLDALUNKON: www.hotellover.hu Az árak idegenforgalmi adót nem tartalmaznak.



Gáspár János - első nyugdíjas klubvezető a megalakuláskor 1974



50 éves az üllési nyugdíjas klub

50 évvel ezelőtt, 1974. október 29-én alakult meg az üllési nyugdíjas klub, 54 fővel Gáspár János vezetésével. Ebből az alkalomból jubileumi ünnepséget tartottunk. A meghívott vendégeket Mihálffy Béla országgyűlési képviselő és Juhász Attila alpolgármester köszöntötte. Meszesné Volkovics Szilvia, a Déryné Művelődési Ház és Könyvtár igazgatója ismertette a klub történetét. A jubileum alkalmából színvonalas műsort adott a Fontos Sándor Általános Iskola néptánc csoportja és Fábián Péter énekes. Ezt követően Juhász Sándor és Simon Józsefné klubtársunk saját maguk által írt versüket szavalták el, melyet erre az alkalomra írtak.

Szalai Antal, az Életet az Éveknek Csongrád-Csanád Vármegyei elnök köszöntötte a jelenlévőket és beszélt a nyugdíjas klubok működésének fontosságáról, amelyek lehetőséget biztosítanak a szépkorúaknak a kapcsolódásra a sok színes program által.

Ezt követően átadta Patyik Ferencné klubvezetőnek az Életet az Éveknek Országos Szövetség által kiállított Díszoklevelet, melyet ezúton is szeretnék megköszönni Hegyesiné Orsós Éva országos elnöknek. Szalai Antal megyei elnök és Szalai Józsefné vezetőségi tag átadta a Díszoklevelet és a megyei szövetség ajándékát Patyik Ferencnének és az Üllési Nyugdíjas klubnak.

Patyik Ferencné klubvezető köszöntötte a jelenlévőket, megemlékeztünk az alapító tagokról, mécses gyűjtöttünk az emlékükre. Emléklappal és virággal köszöntük meg Farkas Györgynének 23 éves klubvezetői munkáját. Emléklappal és virággal köszöntöttük a 15 évnél régebbi tagsággal rendelkező tagjainkat, hogy ennyi időn keresztül a közösségünkhöz tartoznak. A finom ebéd és az ünnepi torta elfogyasztása után közös táncal énekléssel fejeződött be az ünnepség.

Patyik Ferencné klubvezető

A Sajóládi Nyugdíjas Klub könyvbemutatója

Nyugdíjas Klubunk szeptember 5-én könyvbemutatót tartott. Elkészült a süteményes receptfüzet, amire nagyon büszkék vagyunk. Ezzel emléket állítva nyugdíjasainknak és hírnevet szerezve községünknek. Nyolc éve működő Nyugdíjas Klubunk szeretett volna maradandó emléket hagyni községünk fiatalabb nemzedékének. Elhatároztuk, hogy összegyűjtjük hagyományos ételeinket, süteményinket, amiket szívesen sütünk. Klubtagjaink között meghirdettük, hogy akinek van régi, illetve kedvenc receptje, készítse el, fénylépezze le és küldje el a klubvezetőnek. Így gyűjtöttünk össze 42 sütemény receptet, ami e kis füzetben található. Bízva abban, hogy sütés közben szeretettel emlékeznek ránk, nyugdíjasokra. Mi pedig büszkék lehetünk arra, hogy ezzel is erősítsük községünk hírnevét.

Köszönjük Macsugáné Hegedűs Mariannak, a „Jedlik Ányos” TIT igazgató asszonyának, hogy lehetővé tette a kötet megjelenését. Köszönet azoknak a klubtagoknak, akik megosztották legjobb receptjeiket, ezáltal is megőrizve, illetve továbbadva hagyományinkat.

Mert „HAGYOMÁNYAIBAN ÉL A NEMZET” valljuk.

Gyulainé Libárdi Ágnes, a nyugdíjas klub vezetője



Barangolás a Rábaközben

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjai szeptember 18-án a Rábaköz felfedezésére indultak.

Első állomásként a Csornán található Premontrei apátságot térképezték fel a kirándulók, amely megbújva a házak között sok szépet rejtegetett. Végig járták a termeket, és a Nagyboldogasszony templomot is, sétájuk során temérdek információhoz juthattak a résztvevők.

Az ebédet követően Babóton a Babaházba tértek be, amelyben Papp Istvánné Angéla baba gyűjteménye látható, aki saját kezűleg varrt rájuk ruhát. Halála után az önkormányzat, valamint a Királyfa nyugdíjas egyesület is fontosnak tartja a hatalmas gyűjtemény megőrzését és bemutatását. Azt követően a faluban található Szent Mihály templom történetébe is betekintést nyerhettek a petőháziak. Utolsó állomásként, de nem utolsó sorban Hövejre érkeztek, ahol rácsodálkozhattak az ott található csipke múzeum gyűjteményébe, amelyet bevásárlottak a Hungaricumok közé is.

Tartalmas napot tudhattak maguk mögött az utazók.

Kissné Horváth Júlia



ELIT
— cipő —
az egészséges lábért




**LÁB
EGÉSZSÉGÜGYI
SZŰRÉS**
Az egészséges lábért

www.elitgyogycipo.hu

Kapcsolattartó:
Nagy Anita Magyar Balázs
 20 / 771 - 2417 20 / 239 - 8836

Köszönjük Eger!

Szeptember elején a Decsi Őszi Napfény Nyugdíjas Klub három napos kirándulásra indult vonattal Egerbe. Megérkezésünk után elfoglaltuk szálláshelyünket a Minaret Hotelben, ami a város központjában található, a Minaret lábánál.

Első napunkon körülnéztünk a Dobó téren, ahol számtalan csodaszép műemlék szobor és épület található. Dobó István szobra, jobbán egy egri vitézzel, balján egy törökre követ taszító nő alakjával, a Városháza épületei, a Minorita templom.

Késő délután elutaztunk Egerszalókra, amely 5 km-re van Egertől, és megmártóztunk a méltán híres gyógyfürdő medencéiben, ahol a gyógyvíz frissítő, üdítő és gyógyító hatását élvezhettük. A Sódomb Egerszalók szimbóluma és védjegye. A Vendel-kút vizéből lerakódó ásványi sók jellegzetes alakzatokat építenek: különleges, oszlopfőre emlékeztető fehér formák képződnek. Meglepetésül egy vízi zumba tornán is részt vehettünk.

A második nap fő programja a Dobó István Vármúzeum látogatása volt. Útban a vár felé megöleltük Gárdonyi Géza szobrát, tovább haladva a vár felé a Végvári vitézek szoborcsoportját néztük meg. Az Egri Várat interaktív tárlatvezetések segítségével tekintettük meg. Megnéztük a Hősök termét, amely emléket állít az 1552. évi dicsőséges győzelem résztvevőinek, az erődítés külső helyszíneit, aknafigyelő folyosót, ami az erődítmény föld alatti folyosórendszerének bemutatása. A Panoptikum viaszfigurái hűen ábrázolják a Eger vár ostromának

hőseit. Részt vehettünk egy fegyverbemutatón és meghallgathattuk a díszlövést is. Mindezeket túl megnéztük a szintén a várban található Fegyvermúzeum és Börtönkiállítás.

Gárdonyi Géza sírjánál is érdekes történeteket hallgathattunk meg tárlatvezetőinktől, majd átsétáltunk Gárdonyi Géza szülőházához is, amely eredeti berendezéssel várja a látogatókat. Később megpihentünk az Oszmán Rendezvénysátorban, ahol üdítőül, finom fekete teát fogyasztottunk el szálláshelyünknek köszönhetően.

Útban a hotel felé még benéztünk a Kopcsik Marcipániába. Az egyedülálló tárlaton Kopcsik Lajos Oscar-díjas, olimpiai- és világbajnok, Guinness rekord mester cukrász alkotásait tekinthettük meg. A 120 tárgy mindegyike cukormasszából és marcipánból készült, mint a közel két méteres borospalack, vagy a Minaret kicsinyített mása. Vacsora után a Petrény Pincészet borkóstolóján vettünk részt, szintén a Minaret Hotel jóvoltjából. A hazautazás napján az egri Bazilikában jártunk, majd ebéd után a Város a város alatt, az egykori érseki pincerendszer történeti kiállítást néztük meg, mely a 7 magyar csoda egyike.

Maradtunk volna még, de elrepült a három nap, viszont rengeteg élménnyel Eger csodálatos látványival teli „böröndökkel” tértünk haza. Ez a hely országunkból az egyik látványosság, amit mindenkinek látnia kell, akár többször is! Köszönjük Eger!
(Mészáros)



November-December



Örök Világosság –
Tisztelet az elhunytak emlékének



Hamupipóke



Marica grófnő



Húzzad csak kivirágos virradatig
B.U.É.K. 2025



Carmen



Ave Maria
Adventi Gála



Monte Cristo
grófja



Diótörő



Csárdáskirálynő

További előadásaink:

Szegény Dzsoni és Árnika

Túl a Maszat-hegyen

Veszedelemes Viszonyok

Téli mesék – Mikulás koncert

We need a little Christmas – Mágá Jennifer koncert

Fajka Zsanett

☎ 30/011-77-97

✉ fajka.zsanett@operett.hu

🏠 1065 Budapest, Nagymező utca 19.



„Kedves Klub vezetők, Kedves Tagok!

Örömmel tájékoztatom Önöket, hogy elkezdődött novemberi és decemberi műsoraink jegyértékesítése.

Nagyszínpados előadásaink: Örök Világosság – Tisztelet az elhunytak emlékének, Hamupipóke, Marica grófnő, Ave Maria – Adventi Gála, Carmen, Csárdáskirálynő, We need a little Christmas – Mágá Jennifer koncert, Monte Cristo grófja, Diótörő, Húzzad csak kivirágos virradatig – B.U.É.K. 2025

Kisszínpados előadásaink: Szegény Dzsoni és Árnika, Túl a maszat hegyen, Veszedelemes Viszonyok, Téli mesék – Mikulás koncert

Tapasztalja meg a hallás új dimenzióját!

ÚJ



Phonak Audéo
Sphere™ Infinio

Képzelve el, hogy a háttérzajtól függetlenül élvezheti kedvenc helyeit, tisztán hallja a nevetést és a beszélgetéseket, bármelyik irányból is érkezzenek!

A **Phonak Audéo Sphere™ Infinio** forradalmian új okos hallókészülék messze túlmutat minden létező technológián. **Fedezze fel a** kivételes hangminőséget, **a tiszta és érthető beszédet** és az erőfeszítés nélküli kommunikáció **örömeit** – a zaj többé nem akadály!

Üzleteink listáját megtalálja honlapunkon: www.geers.hu

Ingyenesen hívható telefonszámunk: 06 80 182 182

Geers

Gyógyászati segédeszköz. A társadalombiztosítás által nem támogatott készülék.

Raufe, 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>

Richter TETT-mesepályázat: A tudomány és az írásos történetalkotás találkozása



A Richter Gedeon Nyrt. 2021-ben hívta életre a nagyszerű TETT (Te és a természettudományok – mesés történetek) mesepályázatot, amely azóta évente várja az ifjú alkotókat. A pályázat célja, hogy a diákok kreativitása és íráskészsége kibontakozhasson, miközben felfedezik a természettudományok izgalmas világát. A TETT különlegessége abban rejlik, hogy a tudományos ismereteket a fantáziával összekapcsolva születnek meg azok az alkotások, amelyek egyszerre inspirálják az ifjúságot és gazdagítják a jövő nemzedékeit.

A pályázatra az általános iskolák harmadik osztályos tanulóitól egészen a középiskolás diákokig jelentkezhetnek, akár egyénileg, akár két fős csapatban. A verseny során olyan prózai művek szülehetnek, amelyek kreatív módon, a mesék vagy más történetek világán keresztül mutatják be a természettudományos gondolatokat. Az alkotás folyamata nemcsak az írás örömét adja meg a diákoknak, hanem lehetőséget is kínál arra, hogy a csapattárssal vagy az őt segítő mentorral megvalósított közös munka során megtapasztalják az együttműködés erejét és az alkotás izgalmát. A TETT-mesepályázat nem csupán egy verseny, hanem egy különleges kaland, ahol a tudomány és a képzelet együtt hoz létre valami maradandót.

A legjobb pályaművek nem maradnak rejtve: a nyertes alkotások évről évre bekerülnek egy gyűjteményes kötetbe, amely számos iskolába eljut. Ezek az írások nemcsak a fiatalok számára jelenthetnek büszkeséget, de az irodalmi világban is nyomot hagynak.

A TETT-mesepályázat különleges értéket képvisel a fiatalok fejlődésében. Az alkotói folyamat során nemcsak az írás technikai oldalát sajátíthatják el, hanem mélyebb megértést szerezhetnek a világ működéséről is. Az ilyen típusú pályázatok segítenek abban is, hogy a családok, különösen a nagyszülők, támogassák a fiatalokat, biztatva őket arra, hogy merjék kipróbálni magukat a tudományos alapú történetírásban.

Idén is várjuk a pályaműveket, amelyek beküldési határideje november 14.

A Richter TETT-mesepályázat szakmai együttműködő partnere a Természettudományos Oktatásért Szabó Szabolcs Emlékére Közhasznú Alapítvány, fővédnöke a Döbrentey Ildikó – Levente Péter művészpár.

A pályázatról bővebbet a www.tettmesepalyazat.hu honlapon lehet megtudni.



Kiránduljon velünk!

2024.október18-21. Között
a Hotel Solarba invitáljuk Önöket
egy 3 éjszakás üdülésre félpanziós ellátással, fürdőbelépő-
vel és egy választható autóbuszos kirándulással.

A programcsomag részvételi díja : 71.900 Ft/fő + IFA
(Egyágyas felár 4500 Ft/éjszaka)

Választható kirándulások:

2024. október 19. Szombat
Autóbuszos kirándulás Kaposvárra,
ott városnézés, majd a Zselici Csillag-
parkban piknik és csillagászati
programok.

Vagy



2024.október 20. Vasárnap
Autóbuszos kirándulás Nagy-
kanizsára, ott városnézés, majd
Kaszópusztán piknik és kisvasu-
tazás szarvasbarcogással
„fűszerezve”.

Bővebb információért keressen minket bizalommal!

Hotel Solar *** *Nagyatád*

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

marketing@hotelsolar.eu

06-30-500-3135

marketing@hotelsolar.eu

www.hotelsolar.hu