

# Életet az éveknek



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

2024. szeptember

## Kedves Klubtagok!

Szokták mondani, hogy jóból is megárt a sok. Hát, ezen a nyáron, szinte minden napon, tényleg nagyon meleg volt. A meleg megterheli a szervezetet, és főleg az idősekét, a betegeket. Úgy tűnik, egyelőre a meleg szeptemberben is velünk marad. Vigyázatok magatokra, igyatok sok folyadékot, és tartózkodjatok árnyékban.

A szeptemberi lapszámban a nyárvégi mozgásprogramoknak csak a töredékéről olvashattok. Tagjaink körében egyre népszerűbbek a mozgásprogramok. A gyaloglóklubok egymás után jönnek létre, mind több tagunk gyalogol. Népszerű lett a lépésszámlálás is. Van, aki nevetve mesélte, hogy most leteszi a telefont, mert mennie kell, nincsen még meg a napi 10 ezer lépése. Igazán jó hallani, hogy ilyen jó értelemben fertőzitek meg egymást! Sokat tehetek egészségetek megőrzése érdekében a mozgással, a szűrőprogramokon való részvétellel, a kisközösségek építésével, ahol mindig jelen van a derű.

Persze, azért most is nagyon fontos, hogy a jó minőségű egészségügyi szolgáltatások, a gyógyszerek az idősebb, illetve az idős korcsoporthoz tartozóknak is elérhetőek legyenek. Sokan panaszkodtak a rendezvényeken arra, hogy hosszú időt kell várakozni már arra is, hogy időpontot kaphassanak az orvoshoz. Az sem ritka, hogy a szükséges egészségügyi szolgáltatás időben csak pénzért, a magánegészségügyben érhető el. Ezt a kisnyugdíjasok nem tudják megfizetni. Sok településen nincsen gyógyszertár.

Éppen a napokban hallottam, hogy teljesen átalakíthatják a hazai gyógyszer- és drogériapiacot a gyógyszerautomaták, amelyekből jelenleg két, kísérleti készülék működik. Hamarosan rengeteg létesülhet ezekből Magyarországon, ami megreformálná a gyógyszerkereskedelmet.

A MedyBox automaták kizárólagos forgalmazója, az IMG Csoporthoz tartozó Pegasus Informatikai Kft. szerint fontos társadalmi szempontból, hogy

(folytatás a 3. oldalon)

### A TARTALOMBÓL:

\* Pótszilveszter Egerben  
Hotel Eger&Park\*\*\*\* – Program és  
jelentkezési lap \*



## Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért Program 2024. megvalósításáról

Az Aktív Magyarország logója a NETAlálj kifogást! felirattal párhuzamosan augusztusban is több településen tűnt fel. A szövetséghez tartozó klubok tagjai körében a mozgás sokféle formája népszerű. Azok, akiknek az egészsége nagyobb megterhelést nem enged, azok a gyaloglásnak, egymás lakóhelye, a lakóhelyek környezetének megismerésével egybekötött sétának hódoltak, de nagy sikere van az örömtáncnak, és mind többen kedvelik meg a bowlingozást is. Sőt, a memóriatréninggel az agyunkat is megmozgatjuk!

Augusztusban Békés, Borsod, Heves, Somogy és Szabolcs vármegyékben 428 fő részvételével 9 rendezvény – örömtánc, interaktív előadás, gyalogló program és memória tréning stb. – zajlott. Az első regionális rendezvényre – 650 klubtagunk részvételével – Nádudvaron került sor.

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.

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

- Örömtánc Kaposváron és Ongán
- Interaktív előadás és gyalogló program Tiszánánán, Nyíregyházán és Mezőkovácsházán
- Memóriatréning Kaposváron
- Interaktív előadások és tréningek a sikeres idősödésről – Hogyan öregedjünk szépen? – Kovács Kriszta szenior trénerre
- Memóriatréning Solton és Kaposváron Karacs Erika szenior trénerrel

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



## Memóriatréning – 2024

A 2023 nyarán lezajlott memóriafejlesztő trénerképzésen 27 szakember szerzett oklevelet. Az érdeklődés, a résztvevők száma ezt jócskán meghaladta, de volt, aki munkahelyi elfoglaltságai miatt nem tudott vizsgázni, és volt, aki egyszerűen nem tartotta fontosnak a tanúsítvány megszerzését, mivel a képzésre eleve saját és családtagjai fejlődése, fejlesztése miatt érkezett.

2024. augusztus 29-én Dana Steinova, a Cseh Memóriatréning és Szellemi Frissesség Társaság elnöke, az Európai Idősek Szövetsége (EURAG) főtitkára, a szervezet Memóriatréning Központjának vezetője tartott továbbképzést a végzett trénereknek Budapesten. A helyszínt ismét a Magyar Szakszervezeti Szövetség biztosította, köszönjük nekik!

A programot dr. Hegyesiné Orsós Éva, az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége elnöke nyitotta meg, aki a szövetség és a trénerek együttműködési lehetőségeiről, a szervezet tavalyi és idei eredményeiről, további terveiről számolt be, és hasznos tanácsokkal, javaslatokkal biztatta az egybegyűlteket.

A képzés dr. Pavel Kalvach cseh neurológus előadásával folytatódott. Kalvach professzor a tavalyi tréningen is mélyreható előadást tartott, most a tavaly hallottakra épülő oktatási anyag még a reggeli, frissebb állapotunkban érkezett. A nap további részében Dana Steinova újabb

feladatokkal, módszerekkel ismertette meg a csapatot, további gyakorlatokkal bővítve eszköztárunkat. A vizuális információk rögzítésének egyik metodikáját tanulva sokat derültünk, időnként elcsigázva vettük tudomásul, hogy egy adott tananyagnak még csak a töredékénél tartunk, és máris milyen fáradtak vagyunk. Sokan már a tanulás folyamatában kerestük azokat a kapaszkodókat, hogyan tudjuk magunkra szabva továbbadni az érdeklődőknek a hallottakat, saját személyiségünkhöz, stílusunkhoz alakítani az adott gyakorlatokat.



**Dana Steinova, a Cseh Memóriatréning és Szellemi Frissesség Társaság elnöke, az Európai Idősek Szövetsége (EURAG) főtitkára**



**dr. Pavel Kalvach cseh neurológus**

A tanulás mellett a képzés komoly hozadéka volt, hogy egy teljes napot tölthettünk együtt társainkkal, és a rövid szünetekben volt alkalmunk kissé ismét egymásra találni. A kapcsolódás igényét jelzi, hogy a továbbképzést követően izottak a vonalak, az elektronikus csatornák, ötleteket, könyveket, gondolatokat cseréltünk egymással és készülünk a Memóriatréner Munkacsoport őszi találkozására.

A héten újabb érdeklődők tértek be kíváncsian a Városligeti faszorba, hogy Dana keze alatt új módszereket tanuljanak és a jövőben segíthessék a hozzájuk fordulókat a szellemi frissességük megőrzésében. Jó munkát és kitartást kívánunk nekik, és izgatottan várjuk, hogy a sikeres vizsgát követően csatlakozzanak a lelkes és elhivatott közösségünkhöz.

**Karacs Erika**  
memóriatréner

# Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

a gyógyszerautomatákkal olyan kistelepülésekre is elvihetnek bizonyos patikai termékeket, ahol jelenleg nem éri meg gyógyszerterárat fenntartani. A gyógyszerügyi szolgáltatások modernizálását és a patikai termékek elérhetőségének bővítését jelentheti a hazai gyógyszerautomaták elterjedése, amely egyben teljesen át is alakíthatja a hazai piacot. Ezek az automaták új szintre emelhetik a gyógyszereket, illetve a gyógyhatású készítmények hozzáférhetőségét és kiszolgálását, lehetővé téve a betegek számára, hogy a nap 24 órájában, a hét minden napján hozzájussanak a szükséges gyógyszerekhez, még a hagyományos nyitvatartási időn kívül is.

Kedves Klubtagok!

Szeptember 10-én lesz az Országos Szövetség küldöttgyűlése. Ez egyrészt szól a 2023. éves szakmai és pénzügyi dokumentumok bemutatásáról, megvitatásáról, másrészt a 2024. év pénzügy és szakmai terveiről. A 2024. év egyben a tisztújítás éve is lesz. Az elnökség két tagja úgy nyilatkozott,

hogy nem jelölteti magát újra. Paulics István több cikluson keresztül a szövetség elnökhelyettese volt. Pista jól ismeri a szövetség történetét, szereplőit, nagy gyakorlata van az „Élet az éveknek” mozgalom vezetésében. Nyugodt, higgadt személyisége, tudása, tapasztalata, meglátásai építették szövetségünket. Nem válunk el teljesen tőle, hiszen marad Veszprém megyei szervezetünk elnöke, és szinte biztos, hogy munkájára a jövőben is számíthatunk. Czingler Sándor mérhetetlenül sokat tett az idősek sportprogramjainak szervezése területén. Fáradhatatlanul járta az országot, szervezte a versenyeket. Paulics István és Czingler Sándor neve az évek során összeforrt a szövetség nevével. Köszönjük a munkátokat!

Találkozunk a küldöttgyűlésen!

**Hegyesiné Orsós Éva**  
elnök



## Nyárbúcsúztató az Uránia Filmszínház Színháztermében

„Ti rongyos évek!” címmel Kállay Borival és Heller Tamással a Magyar Zenés Színház előadásában nyárbúcsúztató előadásban vettek részt klubtagjaink az Uránia Filmszínház Színháztermében augusztus 27-én és 28-án. Az immár hagyományosnak számító nagyszerű programban igazi csodában volt része a résztvevőknek, hiszen az előadás előtt rövid ismertetőt is hallhattak az épület történetéről.

Kállay Bori érdemes művész és Heller Tamás érdemes művész előadása „Ti rongyos évek” címmel a két művész közös multidézése volt sok humorral és muzsikával két részben. Mottójukat „Ne szomorkodj, hogy elmúltak azok a rongyos évek, mert nem is voltak olyan rongyosak! Légy vidám, mert még tartanak!” örömmel hirdetik nyugdíjasaink is.



### 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 utca 45.

Tel./Fax: 0036-1-3270118 • E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com • Web: www.eletetazeveknek.hu  
Belső terjesztésre! • ISSN 2.9.1./1003-1/2005



## Interaktív előadások és tréningek a sikeres idősödésről

### Avagy hogyan öregedjünk szépen?

Az Aktív Magyarországért Államtitkárság és a Nyugdíjasok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségének együttműködése eredményeként az ország minden részén szervezünk olyan programokat, melynek célja, hogy felhívja időseink figyelmét arra, hogy mennyire fontos az aktivitás fenntartása, az aktív életmódon keresztül. Ehhez nyújtunk segítséget elméletben és gyakorlatban egyaránt. A program részeként gyalogló programra várjuk klubtagjainkat, örömtánc oktatáson vehetnek részt és több helyszínen bowling programon keresztül is aktivitásra csábítjuk a résztvevőket. Az „elméleti” oldalt is fontosnak éreztük, ami segít megérteni azt, hogy milyen „skillek”, tulajdonságok segítenek abban hogy sikeresnek és boldognak éljük meg azt a több évtizedet amit nyugdíjasként töltünk életünkben.



Ennek érdekében szerveztük azokat az előadásokat és interaktív tréningeket ahol a program keretében végigvettük életünk több területét, s megbeszéltük, hogy mit tehetünk saját magunkért, boldog, egészséges, tartalmas mindennapjainkért. A résztvevők létszámának függvényében lehetőség volt arra, hogy az elhangzottakat a saját bőrünkön is megtapasztaljuk. Az előadás során közbeiktatott játékok, könnyed feladatok, kisebb létszámú programokon pedig rengeteg saját élmény segítette ezt a tanulási folyamatot, a feldolgozást. Az eddigi – tucatnál is több helyszínen – azt tapasztaltam, hogy a résztvevők szívesen, örömmel vettek részt a még esetleg szokatlan programon, s önfeledten játszottak saját klubtársaikkal, vagy ismerkedtek meg a játékok kapcsán a régió más klubjaiból érkezettekkel.

Mindenütt elmondtam, s remélem az elmondottakat a megtapasztalás is segítette, hogy a legnagyobb kincs életünk során és így idős napjainkban is a használható jó emberi kapcsolatok minket körülölelő hálója. A család és a kortárs közösséghez tartozás élménye, hogy érezzük, nem vagyunk egyedül. Hogy sok a hasonló érzés, gondolat, jó és kelle-

metlen élmény a saját életünkben és klubtársaink életében is. Hogy megtapasztalásainkkal, jelenlétünkkel, őszinte odafigyelésünkkel, a változásokhoz, a máshoz, a szokatlanhoz való rugalmas hozzáállásunkkal, vagy csak egy mosollyal, öleléssel segíteni tudjuk egymást. Hogy könnyebb együtt „sportolni”, mozogni és ezt rendszeresen tenni közösségben, ahol a klubtársak számítanak ránk, a gyaloglásnak előre egyeztetett, megbeszélte időpontja van.

Hogy sikeresnek és boldognak éljük meg mindennapjainkat sok más mellett kívülről szükségünk van arra, hogy megőrizzük függetlenségünket, önállóságunkat és elkerüljük a kiszolgáltatottság érzését. Hogy minél tovább segíthessük mi gyermekeinket és unokáinkat, és minél később jöjjön el az az időszak amikor mi szorulunk rájuk. Ehhez meg kell őriznünk az aktivitásunkat, aktív életmódot kell élnünk. Ma, holnap és holnapután is. Sokatokkal ismerkedtem meg, akiknek a fenti mondatok nem voltak újak, így életem mindennapjaitokat. Példaképek vagytok, küldöm nektek a virtuális vállba veregetést! És kérlek Benneteket, ne felejtsetek el azt, hogy saját példátok segíti az utána következő generációt. Motivációt adtok kevésbé aktív kortársaitoknak, megmutatjátok nekik, hogy így is lehet élni, így érdemes!

Bízom benne, hogy Ti, akik részt vettetek a programokon, megerősödtek abban, hogy érdemes cselekvően, saját jövőnkért felelősen élni. Hogy beszélgettetek az ott elhangzottakról és élményeitekéről távol maradt klubtársaitokkal, a még nem aktív férjeitekkel és fivéreitekkel, sógorral és komával, esetleg magányos szomszédasszonyaitokkal. Hogy legközelebb velük együtt örüljünk az új találkozásnak az „Életet az éveknek” további aktív szenior programjain.

**Kovács Kriszta**

06/30 555 1344

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

## „Memória edzés” Solton és Kaposváron

„A tökéletesség nem az, amihez nincs mit hozzátenni, hanem amiből nincs mit elvenni.”

Az Életet az éveknek felkérésére a nyáron az ország két pontján, más-más körülmények között, de mindkét alkalommal felemelő élményben volt részem. A „Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért Program 2024 évi megvalósítása” pályázat részeként megvalósuló memóriafejlesztő tréningekre **Solton júliusban, Kaposváron augusztusban** került sor.

A Solti Petőfi Nyugdíjas Egyesületnél összeszokott társasággal dolgoztunk, ahol percekben belül úgy érezhettem magam, mintha vidéki rokonokhoz mentem volna látogatóba. Nagy örömmre ismét vegyes volt a csapat, férfiak-nők együtt jöttek el, hogy a szellemi frissességük megőrzésének mód-szereivel gazdagodjanak. A szűkebb, de barátságosan „belakott” helyszínen több, mint harmincan gyűltek össze és bizonyította ismét, hogy sokan törekednek az egészséges és élményteli időskorra, fittegek, aktívak, jókedvűek, derűsek és érdeklődők voltak.

A látványos, gyors eredményt nyújtó és kedvcsináló tippeken, trükkökön túl igyekeztem olyan témákat, ötleteket bemutatni, amellyel a továbbiakban önállóan vagy klubszinten is folytathatják a „memória edzést” a résztvevők, csoportos feladatokkal és mozgásos játékokkal tettük változatossá a programot. Mivel volt rá lehetőség, az udvart is igénybe vettük egy-egy gyakorlathoz, örömmel konstatálva, hogy míg mi a fitt és minden téren edzett időskor reményében gyűjtjük az ötleteket, kint már rotyog a bográcsban a pörkölt, hogy az elvesztett energiát pótoljuk. Az emlékül szolgáló csoportkép elkészítése után a jól végzett munka örömeivel költöttük el közös ebédünket, melyet a résztvevő hölgyek által készített sütemények koronáztak meg.

Kaposváron kezdetben kissé megszeppent, majd annál bátrabb és ügyesebb, kedves, vidám, és mozgékony társasággal dolgoztunk, itt az Eötvös Loránd Műszaki Technikum és Kollégium biztosította a helyszínt. Minden tevékenységre alkalmas, tá-



### Memória tréning Kaposváron

gas teremben tökéletes technikai háttér tette lehetővé azt, hogy „csak” a megjelentekre figyeljek, ők pedig rám. Figyeltek is, gyakran csillogó szemekkel: mindig nagy öröm látni mások arcán, amikor ráébrednek, hogy a saját korlátaink egész máshol vannak, mint hittük, akkor is, ha 70-80-90 évesek vagyunk is.

Nagy ajándék az az őszinte érdeklődés, figyelem, teljeskörű JELENLÉT, amiben a közös pár óránk telt, koncentrált, de önfeledt mozgással, meglepő, de sikeres feladatokkal, ötletekkel. A csapat egészségi állapota és a helyszín adottságai is lehetővé tették, hogy az agyfejlesztő mozdulatokból rövid zenés kis koreográfiát készítsünk, és együtt rugózzunk, ropjunk, riszáljunk – testünk-lelkünk egészségéért.

Az az augusztusi nap hosszú volt, korán keltem, többszáz kilométert vezettem, későn feküdtem. Az a nap az olimpia szempontjából is különösen sikeres, eredményes nap volt. Fáradtan, de mint aki jól végezte dolgát, csendesen örültem a sportoló hőseinknek, és a hétköznapiaknak is, akik nap mint nap tesznek azért, hogy fitt és ép időskorral ajándékozzák meg magukat és hozzátartozóikat.

*Karacs Erika*

## Zalaegerszegiek az Erdő Háza Vadasparkban



A Zalaegerszegi Asztma Klub és a Mezőgazdasági Nyugdíjasok Klubja tagsága július 29-én együtt kirándult. Úti célunk Sopronban, a Lővérekben található Erdő Háza Vadaspark volt.

Szakavatott idegenvezető segítségével ismerkedtünk meg a Vadaspark területének történetével, a növényvilággal, az állatokkal. A ragyogó időben a Károly Kilátóból nézelődtünk és a Trianoni emlékparkot is megtekintettük. Hazafele Nagycenken megálltunk. Megnéztük a Széchenyi kastélyt és impozáns parkot. Sok szép élménnyel érkezünk haza Zalaegerszegre a kellemes nap után.

*Bangó Gyuláné klubvezető*



## Nádudvari fergeteges

A Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért elnevezésű Regionális Nap Nádudvaron indult útjára az „Életet az éveknek” Hajdú-Bihari Szervezete rendezésben, augusztus elsején.

A program gyaloglással kezdődött Kiss Erzsébet vezetésével a nádudvari buszmegálló mögötti parkban. A debreceni nyugdíjas testnevelő hangulatos rigmusaival melegítette be a résztvevőket, akik vidáman lépegettek a nagy meleg ellenére. Hálával gondoltak Monspart Sarolta tájfutó világbajnokra, akinek egy fertőzött kullancs állította meg sportkarrierjét, és ezután az egészséges életvitel hirdetőjévé vált. Többek között szorgalmazta a gyalogló klubok megalakítását. Ötletét felkarolta az Országos Gyalogló Idősek Klubja (OGYIK), valamint a család, testvére Monspart Zsolt segítségével. A klubok létszámának bővítése folyamatosan napirenden van, jelentkezni a [gyaloglo@mosa.hu](mailto:gyaloglo@mosa.hu) e-mail címen lehet. Ebben is élenjár Szabó Sándorné, aki körzetében már 20 klub létrehozásában bábáskodott.

A rangos eseményt megtisztelték jelenlétükkel: Horváth Rita, az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság projekt vezetője, dr. Hegyesiné Orsós Éva, az „Életet az éveknek” Országos Szövetség elnöke, Bulcsu László, a Hajdú-Bihar Vármegyei Önkormányzat alelnöke, és Kovács Kriszta MOSA tréner.

Szabó Sándorné Elek Irénke 10 év óta vezeti töretlen lelkesedéssel a több száz, főként nyugdíjasokat lázba hozó eseményeket. Nádudvart azért választotta a nagyszabású esemény lebonyolításhoz, mert rendelkezésre áll a gyógyvíz a megfáradt ízületek karbantartására. A közeli létesítményekben megszervezhetők a játékos foglalkozások, táncok. A Senior Örömtánc azért került be a programba, mert „fergeteges buli idősöknek” írták többen és mindenki kedveli. Azt mondják a tudósok nem csak egy jó móka, három az egyben: Mozgás - Öröm - Agytorna...(KE)

Ebben a műfajban a legaktívabbak a bárándiak,

ebesiek, püspökladányiak voltak Hódosné Dienes Gyöngyi vezérletével, valamint a debreceniek Kiss Erzsivel, mivel ők, mindketten rendszeresen vezetnek táncot és vállalnak meghívásokat is hasonló rendezvényeken.

Ismeretes az a szlogen – minden sikeres személy mögött áll egy megbízható segítség. Így van ez a Szabó házaspár esetében is. Irénke párja Sándor lábában több ezer kilométer gyűlt össze a nap folyamán. Feltérképezte „hogyan mennek” a programok, mi hol megy gördülékenyen, esetleg mi szorul módosításra. A döntést azonban minden esetben párjára bízta.

A 9 és 15 óra között zajló eseményen három megye 651 résztvevőjének – Hajdú-Bihar Vármegye 29, Miskolc 6, Szabolcs 2 – összesen 37 csoportja kápráztatta el a nagyérdeműt. A fellépők repertoárjában táncok, énekek, vidám jelenetek szerepeltek.

Tizenegy órától lehetett átvenni a gulyásleves ebédet. Ki hinné: az étkeztetés tumultus nélkül zajlott le! A csoportvezetők előzetesen lejelentették a létszámot, összeszedték a kedvezményesen megállapított összeget. Kimutatásukkal átvették a megfelelő létszámú dobozokban kiporciózott, nem zsíros, ízletes táplálékot kenyérral.

A hőséget és az izgalmakat az egész nap folyamán a vizes medencékben lehetett elviselhetőbben kezelni, ahol még vízi tornára és sor került.

Egészségügyi szűréseken lehetett szembesülni kinek milyen testtájékra szükséges jobban odafigyelni.

Zárásként Szabóné Irénke megköszönte a résztvevőknek és vezetőiknek a fáradságot nem ismerő munkájukat. Kiosztotta a részvételt megköszönő okleveleket. Megígérte, lesz még hasonló rendezvény az év folyamán, mindenki készüljön tovább.

*Dobi Mária,  
Kiss Erzsébet*

## Örömtánc Ongán

A Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyei klubok a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért program keretén belül örömtánc oktatást tartottunk Ongán augusztus 5-én, melyen 64 klubtag vett részt.

Fekete Lászlóné Éva örömtánc oktató bevezetőjében beszélt a mozgás szükségességéről, melyet a tánc színebbé, vidámabbá varázsolja életünket.

Segítőjével, Annával bemutatták a különböző lépéseket. Ezek között voltak egyszerűbbek és nehezebbek. Úgy állította össze a koreográfiát, hogy az ne legyen túl megerőltető, hiszen a klubtagok többsége még nem vett részt örömtánc oktatásban.

Élveztük a táncot, jókat derültünk az elrontott lépéseinken, de a végén siker koronázta kitartásunkat. Nagyon jó hangulatban telt el az együtt töltött idő. Sokan kedvet kaptunk ehhez a mozgásformához és a jövőben keresni fogjuk ezeket az alkalmakat. Köszönjük, hogy résztvehettünk ebben a programban. **Novella Istvánné**



## Aktívan a Nyírségben is



Az Életet az Éveknek Szabolcs-Szatmár-Bereg vármegye is bekapcsolódott a Mozgással Tudással az Aktív Időskorért Programba.

Három alkalommal tartottunk örömtánc órát, aminek nagy sikere volt, augusztus 26-án pedig az Interaktív előadást követően gyalogoltunk. Az előadás helyszíne Nyíregyháza Máv Művelődési Háza és könyvtára. Hálásan köszönjük a segítséget a művelődési ház igazgatójának.

## Vezetőség választás Komárom-Esztergom vármegyében

Új vezetőséget választott az „Életet az éveknek” Komárom-Esztergom vármegyei szervezete 2024. augusztus 9-én a vármegyeházán. Az értekezletet Ürmös Lászlóné, Terike egy odaillő verssel nyitotta meg, majd Popovics György köszöntötte a jelenlévő klubvezetőket. Troják Frigyes oklevéllel köszönte meg Popovics Györgynek, a vármegyei közgyűlés elnökének az együttműködést, hangsúlyozva, hogy még szorosabbra szeretnénk folytatni a közös munkát.

Ezután a volt vezetők beszámolója hangzott el az elmúlt 4 év eseményeiről, majd a jelölő bizottság elnöke, Szőke Mihályné kapott szót. A jelölő bizottság által megnevezett jelölteket a tagság egyhangúan elfogadta.

Elnök: Troják Frigyes Tatabánya

Elnökhelyettes: Csordás Ferencné Tatabánya

Gazdasági alelnök: Tóthné Uhrinecz Matild Vérteskethely

Sportfelelős alelnök: Szabóné Kaszás Erika Tatabánya

Kulturális alelnök: Saródiné Belkovics Mária Epöl

Régiós alelnökök: Cserna Andrásné Oroszlány

Kara Jánosné Keszthely

Troják Frigyeset már harmadik ciklusára választották meg az „Életet az éveknek” vármegyei szervezetének elnökének. Gratulálunk Troják Frigyesnek, valamint a héttagú elnökségnek, amelybe a tanácskozáson három új tagot választottak!

Az értekezleten Romanek Etelka, a vármegyei közgyűlés alelnöke is részt vett.



## Családi Nap Tarjánpusztán

Augusztus 10-én összegyűjt a falu apraja-nagyja a Községi Háznál. Kara Ákos országgyűlési képviselőnk is megtisztelt bennünket a jelenlétével.

Volt ott ugrálóvár, kisvonatok, gyöngyfűzés, arcfestés, versenyautók kiállítása és kipróbálása, kézműves kiállítás. Pörkölt, lángos, melyeknek a becsületkasszás bevételét a tombolából beszedett összeggel együtt a helyi Napsugár Óvoda és Bölcsődének ajánlottuk fel. A lecsófőző versenyen mi, a Tarjánpusztai Nyugdíjasok Egyesülete is megmérettünk magunkat.

A mosonmagyaróvári „Kelet Lányai” fergeteges előadása kápráztatta el a nézőket.

A tombolasorsolás és a retró discó után kellemesen elfáradva tértünk haza.

**Nagy Jánosné Anikó**  
**Tarjánpusztai Nyugdíjasok Egyesülete**



„Felemelkedik minden szív a népdal madarával, mely örökké énekel és nem hal meg soha”

## Kettős jubileum a szentgotthárdi színházban

A Békefi Antal Népdalkör 25 éves jubileumi ünnepségére került sor 2024. július 5-én a Színházban. A rendezvényen az „Életet az éveknek” Országos Szövetség 35 évvel ezelőtti megalakulásáról is megemlékeztek.

A Színház nagytermében szépszámú közönség gyűlt össze, melynek soraiban a helyi vezetőkön kívül megyei és országos képviselőket is köszönthetett Csörnyi Zoltánné programszervező.

Megtisztelte jelenlétével a rendezvényt dr. Kocsis Gyula, az „Életet az éveknek” Országos Szövetség alelnöke, aki nemcsak a 25 éves Békefi Antal Népdalkört köszöntötte, hanem megemlékezett az „Életet az éveknek” Országos Szövetség 35 évvel ezelőtti megalakulásáról is. Visszaemlékezésében megemlítette, hogy a több, mint 55 éves Szentgotthárdi Nyugdíjas Klub jelen volt az Országos Szövetség 1989-es alapításánál is, melyben nagy szerepe volt Herczeg Jánosnak, a klub akkori elnökének.

Dr. Kocsis Gyula gratulált a Békefi Antal Népdalkörnek, hogy immár „Kiemelt Arany fokozatú” kórusként ünnepelhetik fennállásuk 25. évfordulóját, és átadta az Országos Szövetség Oklevelét Rezső Rita kórusvezetőnek. Ezt követően az ünnepi műsor első perceiben a közönség nagy tapssal, a 25 éves Népdalkör pedig, vidám vasi népdalcsokkal köszöntötte az ország legnyugatibb városából a 35 éves Országos Szövetség vezetőségét és a Szövetséghez tartozó klubok tagjait.

Az „Erre gyere rózsám...” elnevezésű gálaműsor kezdetén a jubiláló kórus Békefi Antalra, a kórus névadójára emlékezett. Elhangzott, hogy a kórus 25 évvel ezelőtt vette fel Békefi Antal népzene kutató, zeneszerző, karvezető, zenepedagógus nevét tanítványának Kovacsics Miklósnénak a javaslatára, aki a népdalkör első karvezetője volt. A népdalkör tagjai fő célként jelölték meg a névadójuk által gyűjtött népdalok bemutatását, minél szélesebb körben való elterjesztését, s ezt a célt napjainkban is szem előtt tartják.

Szép Renáta, a rendezvény moderátora ismertette a Népdalkör történetét. Elmondta többek között, hogy megalakulásuk óta aktívan közreműködik a kórus a város kulturális életében, számtalan díj, kitüntetés birtokosai. Az évek folyamán jó baráti kapcsolatokat alakítottak ki Vas megyei és főképp dunántúli kórusokkal. A város hármashatár jellegéből adódóan szlovén és osztrák baráti kapcsolataik is vannak, így az évek folyamán Szlovéniában és Ausztriában is többször felléptek.



A színvonalas gálaműsorban többször is fellépett a kórus, ízelítőt adva a negyed évszázad alatt tanult, száznál is több dalt tartalmazó repertoárból. Békefi Antal gyűjtéséből több különleges, kevésbé ismert népdallal örvendeztették meg a közönséget.

Az ünnepség folyamán testvérkórusuk, a répcelaki Nyugdíjas énekkar vidám bordalokkal, a Takács Jenő Zeneiskola két fiatal tehetsége népdallal, a Szlovéniából, Rogasovciból érkezett Neman Casa népzenei együttes pedig szlovén népdalokkal köszöntötte a jubileumát ünneplő kórust. A gálaműsor zárásaként a fellépők, egy vidám Békefi-dal közös éneklésével tették még emlékezetesebbé ezt a kettős jubileumi ünnepséget.

Huszár Gábor, Szentgotthárd város polgármestere, valamint Molnár Árpád, a megyei nyugdíjas szövetség elnöke díszoklevelet adományozott a kórusnak. Hrabovszky-Orth Katinka a Pannon Kapu Kulturális Egyesület elnöke emléklapot adott át a kórus valamennyi tagjának, a magyar népi kultúra és népdalkincs megőrzéséért, a Békefi Antal népzene kutató által gyűjtött népdalok átörökítéséért, valamint emléklappal jutalmazta Rezső Rita karvezetőt, melynek személyisége, fiatalos lendülete, következetessége, humora, figyelme, gondoskodó szeretete és irányító képessége döntő a kórustagok életében.

A köszöntők sorához csatlakozott Németh Endréné Békefi Zsuzsanna, Békefi Antal zenepedagógus, népzene kutató unokahúga, Kissné Köles Erika a magyarországi szlovének parlamenti szószólója, Fodor Sándorné a Rába-Vidéki Szlovén Nyugdíjas Egyesület elnöke.

A rendezvény a színház aulájában jó hangulatú állófogadással ért véget, melyen Kovács Márta Mária alpolgármester mondott pohárköszöntőt. A pezsgős koccintás után, egy nagyméretű – kórustagokat ábrázoló – tortával lepték meg a szponzorok az ünneplő népdalkört.

# PÓTSZILVESZTER EGERBEN HOTEL EGER & PARK\*\*\*\*

(3300 Eger, Szálloda út 1-3.)

2025. január 6-7-8-9-én (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

**Az egyik legnépszerűbb közösségépítő programunk, a pótszilveszter.** Az előző évhez hasonlóan, köszöntsük ismét együtt az új évet Egerben, a négycsillagos Hotel Eger&Parkban. A műemlék jellegű épület már közel száz éve szolgálja Eger idegenforgalmát. A polgári hangulatú épület és a lakosztályok, a classic, a delux szobák és a superior kategóriás szobák várják a pihenni vágyókat! A Park Hotel\*\*\*\* épületegyüttes a Hotel Eger\*\*\*\* épületszárnyán keresztül, egy belső és zárt folyosón keresztül közelíthető meg. A Park Hotel\*\*\*\* komplexumban találkozhatunk a barokk stílusban kialakított szobákkal, lakosztályokkal. Ebben az épületrészben alakították ki az éttermet, a télikeretet és a nyári időszakban igénybe vehető Gesztenyés teraszt is. Reméljük, annyira jól fogjuk érezni magunkat, hogy nyáron ismét eljövünk, és akkor a teraszon fogunk kávézni!

A szálloda elismert gyógyvize, wellness szolgáltatásai, kellemes légköre garantálják a feltöltődést.

**Szolgáltatásai:** úszómedence, élménymedence és pezsgőmedence, elhúzható tetővel fedett új építésű élménymedence, gyermekmedence.

A szauna világban – finn szauna, bioszauna, gőz kabin, aromakabin, oxigénnel dúsított sószoba, jégkút, valamint az infra kabin és fényterápia előnyeit ötvöző kombiszauna.

## A medencék hőfokai:

- Úszómedence – beltéri – 14 x 5 méter; hőfoka: 26-27 °C
- Élménymedence – beltéri, hőfoka: 33 °C
- Pezsgőfürdő – beltéri, hőfoka: 33 °C
- A wellness részleg további szolgáltatásai közé tartoznak: szolárium, wellness fürdők, testkezelések, fitness és aqua programok. Masszőrök kezei alatt nemcsak a test, hanem a lélek is felüdül.
- A klimatizált fitness terem a legújabb kardio- és kondicionáló gépekkel mozgásra csábítja még azokat is, akik nem végeznek rendszeres mozgást.
- A szálloda vízitornát és szauna szeánszokat is szervez térítés ellenében.

A fürdőzés mellett tervezünk fakultatív programokat is.

**Utazás: egyénileg**

## Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában: 82.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Kétágyas szobában: 74.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Háromágyas szobában: 74.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

## Részvételi díj a nem Szövetségünkhöz tartozóknak:

Egyágyas szobában: 84.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Kétágyas szobában: 76.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Háromágyas szobában: 76.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

## Az ár tartalmazza:

Standard egy-, illetve két- vagy háromágyas szobában a szállást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFÁ-t; az idegenforgalmi adót; a szálloda gyógy- és wellness részlegének használatát (úszó-, élménymedence és pezsgőfürdők, elhúzható tetővel fedett új építésű élménymedence, finn szauna, bioszauna, gőzkabin, aromakabin, oxigénnel dúsított sószoba, jégkút, valamint az infrakabin és fényterápia előnyeit ötvöző kombiszauna); a fürdőköpeny ingyenes használatát, wellness- és szauna törölközőt). Tartalmazza továbbá a filmvetítésem, a Szövetség által szervezett játékprogramokban, valamint az élőzenés, pótszilveszteri bulin való részvételt.

Sajnos a zárt parkoló használata a résztvevőknek 2.000 Ft/nap.

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

## Fakultatív programok:

**1. Szilvászvárad kirándulás 2025. január 7-én (kedden)**

Autóbuszal átmegyünk Szilvászváradra, ahol kiváló idegenvezetőnk kíséretével nézzük meg a református kerek templomot, a Lipicai Lótörténeti Kiállítást, a Hajtókocsi kiállítást és a Zilahy Aladár Erdészeti Múzeumot. Ellátogatunk a Szalajka völgyébe. Janu-

árban nem működik a kisvasút, de a völgy látogatható. A program nagyon népszerű. Csak azoknak a részvételét tudjuk biztosítani, akik jelentkeznek és be is fizetik a kirándulás költségét.

**A program minimum 40 fő részvételével, elfogadható időjárási viszonyok mellett indul el.**

Az autóbusz 9.30 órakor indul a szálloda elől, és várhatóan 13.30 órakor érkezik vissza.

**A program díja:** 6.500 Ft/fő (tartalmazza a buszköltséget, a két kiállításra a belépőjegy árát és az idegenvezetés díját)

**A 6.500 Ft/fő összeget a részvételi díjjal együtt kell befizetni!**

**2. Borkóstoló a Szépasszony-völgyben 2025. január 7-én (kedden, délután)**

Autóbuszsal megyünk a Szépasszony-völgybe, ahol Sike Tamás borász ismerteti meg velünk az egri borok történetét, és persze, lesz kóstolás és játék is. 6 kiváló minőségű bort fogunk kóstolni.

**A 3.500 Ft/fő összeget a részvételi díjjal együtt kell befizetni!**

**A program minimum 35 fő részvételével indul el. Nagyobb létszámú érdeklődés esetén két csoport indul.**

Az autóbuszok várhatóan 14.00 és 16.30 órakor indulnak a szálloda elől, és kb. 16.15 illetve kb. 18.45 órakor érkeznek vissza.

**3. Eger nevezetességei** – helyi klubtagok vezetnek majd bennünket Egerben.

- Érseki Palota – előzetes bejelentést igényel (csoportosan – 25 fős a csoport – idegenvezető kíséretében 1300 Ft/fő, mely a kötelező idegenvezetés díját is tartalmazza)
- Kopcsik Marcipán Múzeum (csoportos nyugdíjas jegy 800 Ft/fő, legalább 10 fő esetén, előre kell jelentkezni. Egyeztetés alatt.)
- Egri Vár (1200 Ft/fő 62-70 év között, 70 év fölött ingyenes, 4 kiállítás tekinthető meg).

**\*Az egri nevezetességek megtekintési lehetősége függ a 2025. januári nyitvatartástól. A belépők és az idegenvezetés díja változhat.**

**4.** Programunk egyik kiemelt eseménye a 2025. január 8-án (szerdán) este 8 órától megrendezendő **élőzenés, táncos mulatság.**

**5.** Most is lesz **filmvetítés** és utána beszélgetés.

Olyan filmet keresünk, ami legalább olyan népszerű lesz a körötökben, mint a Szerelempata, a Minden végzet és a Játszó nő című filmek.

**Jelentkezési határidő: 2024. október 25.**

A jelentkezést követően visszaigazolást küldünk a jelentkezés elfogadásáról, és egyben megküldjük a részvételi díj befizetéséhez a számlaszámot, ahová a részvételi díj befizetését kérjük.

**Jelentkezés módja:**

**Csak a felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével. Telefonon, sms-ben jelentkezést nem tudunk elfogadni!!!**

**Részvételi díj befizetésének határideje: 2024. november 15.**

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

**Lemondási feltételek:**

A jelentkezés **november 29-ig** kötbérmentesen lemondható.

**Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, vizsgáztatásra 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. Mindösszesen 350 fő részvétele lehetséges.

**2024. december 9-ig** részletes programot küldünk a résztvevőknek. Egy-egy esemény időpontja is akkor lesz végleges.

A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket is.

**Jelentkezés és információ kérhető:**

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 1068 Budapest, Benczúr u. 45., 4. emelet, tel: 06 1 327-0118, eletetazeveknekfesztival@gmail.com

## JELENTKEZÉSI LAP

### PÓTSZILVESZTER HOTEL EGER&PARK\*\*\*\*

2025. január 6-9. (hétfő-csütörtök)

CSOPORTOS, KLUBSZINTŰ ÉS EGYÉNI JELENTKEZÉSEKHEZ

#### CSOPORTOS JELENTKEZÉS:

Jelentkező csoport/klub neve: neve: .....

A csoport vezetőjének a neve: .....

Levelezési cím:

megye: ..... irányítószám: ..... város: .....út/utca: .....házsám: .....

Telefonszáma: ..... Email címe: .....

Tagjai-e az „Életet az éveknek” Országos Szövetségnek? igen – nem

Ha igen, a klub kódszáma: .....

Jelentkezők száma: ..... fő

Szállást ..... fő részére kérünk: ..... db egyágyas szobát ..... db kétágyas szobát ..... db háromágyas szobát

A szilvászvárad kirándulásra – 6.500 Ft/fő a részvétel díja – jelentkezők száma: .....fő

Borkóstoló a Szépasszony-völgyben – 3.500 Ft/fő – jelentkezők száma: .....fő

#### EGYÉNI JELENTKEZÉS:

Jelentkező neve: .....

Levelezési cím:

megye: ..... irányítószám: ..... város: .....út/utca: .....házsám: .....

Telefonszáma: ..... Email címe: .....

Tagjai-e az „Életet az éveknek” Országos Szövetségnek? igen – nem

Jelentkezők száma: ..... fő

Szállást ..... fő részére kérünk: ..... db egyágyas szobát ..... db kétágyas szobát ..... db háromágyas szobát

A szilvászvárad kirándulásra – 6.500 Ft/fő a részvétel díja – jelentkezők száma: .....fő

Borkóstoló a Szépasszony-völgyben – 3.500 Ft/fő – jelentkezők száma: ..... fő

Egyéb kérés: .....

Tudomásul veszem, hogy a befizetést követően, melynek határideje 2025. november 25., a

\* befizetést igazoló bizonylat másolatát,

\* az utazók névsorát (egy szobába kerülők neve) a szállodai helyfoglaláshoz a Szövetség elérhetőségére (postai vagy e-mail címére) elküldöm.

Vállalom továbbá a jelentkezők tájékoztatását arról, hogy visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség.

Az itt közölt adatokat a Szövetség adatvédelmi szabályzatában foglaltaknak megfelelően kezeljük. A szabályzat elolvasható a [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu) oldalon.

dátum .....

.....  
aláírás

## Októberben újra Senior+ Expo!

**Október 25-26-án ismét Senior+ Expo Budapesten, a BOK csarnokban**

Ahogy Már Legutóbb Is Beszámoltunk Róla, a tavalyihoz hasonlóan készülünk egészségszűrésekkel, korosztály-specifikus tanácsadásokkal, rengeteg kiállítóval, mozgássarokkal, izgalmas színpadi előadásokkal, sztár fellépőkkel. Mindkét nap az Operettszínház társulata fog ismert operetteket előadni, pénteken Csonka András zárja a napot.

**Örömmel jelentjük be, hogy a Senior+ Expo és a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Országos Szövetsége idei szorosabb együttműködése ismét lehetővé teszi, hogy kedvezményes jegyvásárlást biztosítsunk.**

- A 10 főnél nagyobb létszámmal érkező csoportok esetén a kedvezményes jegyár díja: 2800 forint helyett 2000 forint, amennyiben a helyszíni vásárlás során bemondják, vagy a regisztráció során használják az „Élet az éveknek» jelszót. A jegyeket a helyszínen lehet megvásárolni és átvenni a főbejáratnál található jegypénztárban, de előzetes regisztrációs szükséges hozzá az [info@seniorexpoplus.hu](mailto:info@seniorexpoplus.hu) e-mail címen.

### Újdonság idén a csoport vezetői kedvezmény:

- Amennyiben a csoport létszáma eléri a 15 főt, és előzetesen regisztrálnak, úgy a csoportvezetőnek ingyenes jegyet biztosítunk.
- Amennyiben a csoport létszáma eléri a 25 főt, és előzetesen regisztrálnak, úgy a csoportvezető részére 2 db ingyenes jegyet biztosítunk.

**A csoportos regisztráció (10 fő feletti létszám) határideje: 2024. október 14.**

Azoknak, akik október 14-ig nem tudtak a csoportos regisztrációban részt venni, a helyszínen, az esemény napján (október 25-26-án) jelszó használatával egyénekenként is lesz lehetőség kedvezményes jegyvásárlásra.

**Elérhetőségeink: Hering Krisztina +36302603012, és [info@seniorexpoplus.hu](mailto:info@seniorexpoplus.hu).**



### A 2023-as rendezvény számokban

7.500 résztvevő

40+ kiállító

1.500 elvégzett szűrővizsgálat

# SENIOR E·X·P·O

OKTÓBER 25-26.  
BOK CSARNOK

HÁZIGAZDA

SZTÁRFELLÉPŐ



## Erdélyi barangolás

Többszöri kirándulásaink egyikén klubvezetőnk, Gombosiné Cs. Ágnes egy erdélyi körutazás lehetőségét vetette fel. Ez a lehetőség valósággá vált, amikor június közepén 29 klubtársammal felszálltunk a légkondicionált autóbuszra.

Ártándnál léptük át a határt, majd csatlakozott hozzánk idegenvezetőnk, Tibor, aki széleskörű ismeretével, mindig idejében csattanó humorával, társunk volt az úton. Első állomásunk Partium fővárosa, a Szent László alapította Nagyvárad volt. Nemrég újjá épített vára a történelmi időköt elevenítette fel épp úgy, mint a Székesegyház és a Püspöki Palota. Nagyvárad és Kolozsvár is régi magyar városok. Az utóbbiban született Mátyás király, akinek szülőházát kívülről megtekintettük, a monumentális lovas szobra pedig uralja a Fő teret. Sok fotó készült erről is, háttérben a gótikus Szent Mihály templommal. Az idő szorítása miatt, sajnos nem tudtunk sétálni a Házsongárdi temetőben, ahol magyar hírességek is nyugszanak.

Estére már Torockóra értünk, ahol terülj-terülj asztalkákkal, na és persze pálinkával és áfonya likőrrel vártak bennünket! Kitűnő volt az ellátás itt is és Farkaslakán, a másik szálláshelyünkön is. Panziókban, illetve családi házaknál voltunk elhelyezve, 2-3 ágyas szobákban.

Torockón, s más vidéken is tájházakban, múzeumokban őrzik a népi szötteket, hímezett futókat stb. Ez utóbbit láttuk viszont például Bánffyahunyadon, a református templomban, díszítve ezzel a padelőkéket és a szószéket. További utunk csodás látnivalóiból, néhányat fogok csak kiemelni! De melyiket is?

A messzi hegyek között tátongó Tordai-hasadékot? Nem. A mi belépőnk Torda Sóbányájába szólt! Idegenvezetőnk elmondása szerint a II. világháborúig valóban szükség volt a kitermelésre. A sötömböket más országba szállították. Ma már érdekes látványosság a turisták számára az alagút fényében megcsillanó színes sórétegek, másutt a sócseppkövek, és a 120 m mélyen levő bányató, melyen még csónakázni is lehet! Mikroklímája gyógyhatással bír az asztmás betegeknek. Csoporttársaink között is voltak, akik megérezték a klímaváltozást!

A mélyből most a magasba törünk! Mondhatnám a Csíksomlyói kegytemplom égi magasságába! Évről-évre százazrek zarándokolnak ide Pünkösdkor! Most csendes volt a templom, csak mi imádkoztunk a csíksomlyói segítő Szűz Máriához (ez a szobor áll az oltár mögött).

Más, földrajzi magasságokra is gondolok: égbe törő hegyek, fenyő dús aljnövényzettel, s az erdő illata... Jó lenne magunkkal vinni belőle! Itt van Erdély csodája! Így nevezik a Gyilkos-tó, Békás-szorosí részt. Ez utóbbinak a legszembe tűnőbb sziklatornya az Oltár-kő, tetején keresztel. Sok felvétel készült, amit meg is osztottak társaim az otthoniakkal. Kiszállva a buszból végigsétáltunk a Békás-patak mentén. Felnézve sziklák magasodtak, bennük néhol tátongó barlangok! Félelmetes, de felejtethetetlen látvány!

Csak néhányan sejtették, hogy Székelyföldön a Hargi-



### A Madarasi Hargitán, 1801méteren

ták látványa is hasonló lesz. A Madarasi-Hargita lábához dzsippek vittek fel 1600 méterig. A platón ülve nevetve találgattuk, igazak-e a medvékről szóló történetek, vagy csak olyan mendemonda. Mindenesetre a szívünk gyorsabban dobogott, úgy, mint amikor a további 200 méternek nekivágtunk, hogy a hegycsúcsot elérjük. Lemaradozva, néha egymást segítve a nagy hőségben, de felértünk a tetőre! Szenior csoportunk dicsőségére vált ez a teljesítmény! Egy közös fotó a Turul szobor előtt, hogy elővéve majd emlékezessünk. A táj varázsa: ameddig a szem ellátott magas hegyek, fenyvesek körülöttünk!

Elérkezett a búcsúest. Irántunk, magyarok iránti szeretetük okán élőzenével is kedveskedtek farkaslaki vendéglátóink. Vacsora közben néhányan a fejlődésről, változásokról, és az életkörülmények javulásáról, benyomásainkról beszélgettünk. Még egy utolsó séta az itt született író, Tamási Áron emlékparkban. Az író szobra és sok-sok kopjafa, és szülőháza őrzik emlékét.

Másnap a korondi fazekasmesternél tettünk látogatást és a vásárlást követően utunk már hazafelé vezetett.

Az eltelt 5 nap alatt ismeretekkel, élményekkel, s bizony egymás mélyebb megismerésével – mely gazdagítja a csoportértéket – gazdagodtunk!

A zökkenőmentes, jól sikerült kirándulásért köszönet mindazoknak, akik értünk dolgoztak, Gombosiné Cs. Ágnesnek, aki már bizonyára szintén tervezi a következő utunkat, mert mi már tervezzük!

**Tóth Marianna**  
**Kék Duna Nyugdíjas Klub Szentendre**



## Kedves Könyvbarátok!

• **Márciusban Krusovszky Dénes** új könyvét, a **Levelek nélkül**-t megbeszéltük meg a Márai Könyvtárban. Ez a regénye egy kelet-magyarországi kisvárosban játszódik, ahol egyszer csak a fák tavasi leveleiket ledobják. De mi okozta ezt a változást? Természetkatasztrófa vagy emberi mulasztás? Hogyan lehet tovább élni a hétköznapokat a megváltozott körülmények között? Hogyan lehet egy észszerűtlenül működő világban észszerűen viselkedni? Hogyan őrizhetjük meg józan eszünket egy szét hulló társadalomban és széteső családban? Krusovszky Dénes második regénye, *Levelek nélkül*, a nagy sikerű, Akik már nem leszünk sosem után, ezúttal a válaszokat keresi ezekre a kérdésekre. A regény mélyen aktuális, és a társadalmi, politikai és egzisztenciális problémákat érinti. Az olvasó fantáziájának is sok teret enged, miközben a fák rejtélye mögötti titkokat felfedi.

Ősszel is szeretettel várjuk az érdeklődőket klubtalálkozóinkra a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Márai Könyvtárában (I. kerület Krisztina körút 87.) a hónap utolsó keddein 16 órától.

Köszönöm, hogy együtt lehettünk a Márai Könyvtárban, és remek időt tölthettünk együtt, mert szerettek olvasni, az élet dolgairól beszélgetni.

Nemcsak a könyvek, hanem a beszélgetés által is minden alkalommal többek lettünk tudásban, érzelmekben.

Nagyon szép nyarat kívánok mindenkinek, abban a reményben, hogy mindenkivel találkozunk újra szeptember utolsó keddjén, amikor megbeszéljük Lévai Katalin addigra már megjelent új könyvét: *Lévai Katalin: A kitagadott – Bródy és Hunyady*.

### A programunk:

- Szeptember 24. Lévai Katalin: *A kitagadott – Bródy és Hunyady* Vendégünk az író.
- Október 29. Bódis Kriszta: *Kisasszonyképző Tüdős Klára* élete. Vendégünk az író.
- November 26. Monique Gehler: *A festőnő nehéz öröksége*. Vendégünk a szerkesztő, Vámos Éva.
- A decemberi program időpontjáról és témájáról később döntünk.

Szeretettel várunk minden könyvbarátot az őszi klubtalálkozókra.

### Lezajlott klubtalálkozók a Márai Könyvtárban

• Januárban Tompa Andrea ötödik regényét, a májusban megjelenő *Sokszor nem halunk meg* című könyvét beszélgettünk meg.

• Februárban Nádor Éva *Micsoda Évtizedek!* - Budapesti zsidó polgárok című könyvéről beszélgettünk az író társaságában. Könyve a 150 éves évforduló egyik legsikeresebb alkotása.

• **Áprilisban Kosztolányi Dezsőné: Karinthy Frigyesről** (Karinthyról címmel is megjelent) könyvét és a *Madách Színház Írók – Sorsok – Szerelmek* című filmsorozatából ingyenesen a könyvtárak rendelkezésére bocsájtott *A két egyetlen – Karinthy Frigyes nagy szerelmei* című 55 perces filmet beszélgettünk meg.

• **Május 28. Fredrick BACKMAN: A nagymamám azt üzeni, bocs** című könyvét beszélgettünk meg. Fredrik Backman svéd író, akit világszerte ismernek és szeretnek művei révén, melyek mély emberi érzelmeket és társadalmi kérdéseket tárnak fel. 1981-ben született, és írói karrierje során olyan műveket alkotott, amelyeket számos nyelvre lefordítottak, és nemzetközi bestsellerekké váltak.

Backman talán legismertebb regénye a „A Man Called Ove” (magyarul „Egy ember, akit Ove-nek hívnak”), amely egy mogorva öregember, Ove történetét meséli el, aki a felesége halála után megpróbálja megtalálni a helyét a világban. A regény hihetetlenül népszerű lett, több országban is az eladási listák élére került, és filmadaptáció is készült belőle. Backman további művei közé tartozik a „Britt-Marie Was Here” (Britt-Marie itt volt), „My Grandmother Asked Me to Tell You She's Sorry” (A nagymamám azt üzent, bocs), és „Anxious People” (Szorongó emberek). Ezek a könyvek gyakran foglalkoznak olyan témákkal, mint az öregedés, a magány, a közösség és az emberi kapcsolatok. A svéd irodalom hagyományosan gazdag témákban és stílusokban, többek között olyan neves szerzők munkásságán keresztül, mint August Strindberg, Selma Lagerlöf és Astrid Lindgren. A modern svéd irodalom gyakran ötvözi a társadalmi relevanciát mély pszichológiai ábrázolással, amit Backman művei is jól példáznak. A svéd írók hajlamosak személyes és társadalmi kérdéseket egyaránt vizsgálni, miközben olvasóikat szerte a világon szórakoztatják és önvizsgálatra készítetik. Gondolom bennünket is.

*Talyigás Katalin és Mátray Klementina*

## Szeptemberi Szüret a Solarral!

2024. szeptember 27-től 30-ig 4 nap/3 éjszaka



### Szolgáltatás:

- 3 éjszaka szállás svédasztalos félpanzióval
  - autóbuszos kirándulások:  
szüret a vendégek aktív részvételével  
közben: pálinkás köszöntés, borozás, kenyérlángos,  
bográcsgulyás, nótázás, jó hangulat  
borkóstoló Horvátország boraiból
  - 1 db fürdőbelépő
  - 1 alkalommal zenés est



**Részvételi díj: 82.900 Ft/fő + IFA**

Egyágyas felár: 3000 Ft/fő/éj

Prémiumszoba igénye esetén – felár: 2000 Ft/fő/éj

Egyágyas felár Prémium szobában: 4500 Ft/éj

Az idegenforgalmi adó 18 éves kor felett fizetendő, 400 Ft/fő/éj.

**Hotel Solar \*\*\***

Tel.:(82)504-135, M.: +3630/500-3135  
7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.  
marketing@hotelsolar.eu  
www.hotelsolar.hu

## FOLYTATÓDIK A RICHTER EGÉSZSÉGVÁROS, IDÉN ŐSZEL IS SOKAT TEHETÜNK EGÉSZSÉGÜNK MEGŐRZÉSÉÉRT

Idén őszel újabb településekre látogat el a Richter Gedeon Nyrt. egészségmegőrzést és prevenciót támogató rendezvénysorozata, amely több mint egy évtizede járja az országot ingyenes egészségügyi szűrésekkel, tanácsadásokkal és előadásokkal, hogy támogassa a hazai egészségügyi ellátórendszert. A gyógyszergyártó vállalat azzal a céllal indította el 2009-ben a programot, hogy mindenki számára hozzáférhetővé tegye a prevenció szolgáltatásokat, ezáltal segítve a lakosok egészségmegőrzését, a helyi egészségügyi intézmények prevenció tevékenységét, valamint anyagi támogatást is biztosítson számukra a szükséges fejlesztések megvalósításához. Az elmúlt 15 évben 104 Egészségváros került megrendezésre, több mint 235.000 ingyenes szűrésen vehettek részt a lakosok, és az egészségügyi intézmények összesen több mint 668 millió forint támogatásban részesültek.

A Richter Egészségváros program keretében a látogatók **ingyenesen, előzetes regisztráció nélkül** vehetnek részt különböző **szűrővizsgálato**kon, **egészségügyi tanácsadásokon és előadásokon**. Az egészségmegőrzés és a betegségek megelőzése alapvető fontosságú a hosszú és minőségi élet érdekében, ezért a program kiemelt célja, hogy **kortól és nemtől függetlenül** a lehető legtöbb ember vegyen részt a programokon. Az egészségügyi programelemek túl az Egészségváros **interaktív, szórakoztató családi programoknak** is helyet ad, hogy a helyszínre látogatók kötetlen, vidám hangulatban tehessenek lépéseket saját egészségük megőrzéséért.

A Richter Egészségváros keretében a **magyar gyógyszergyártó vállalat idén is 3,5 millió forintos alaptámogatásban részesíti a programban részt vevő egészségügyi intézményeket**. Ezt az összeget a **lakosok aktivitásukkal tovább növelhetik**, ugyanis az Egészségváros hivatalos Facebook oldalán megosztott online élő közvetítésekre adott aktivitásaikkal **adománypontokat gyűjtenek**, melyek **pontonként 500 forinttal növelik az adományalapot**. A helyszínre való **első belépésért dupla, 1.000 forintot érő adománypont jár**. A pontok a nap végén értékes forintokká válnak, amit eszközök beszerzésére, infrastruktúra fejlesztésére fordíthatnak a résztvevő egészségügyi intézmények.



Idén őszel három helyszínre érkezik a Richter Egészségváros

• **szeptember 28. – Budapest III. kerület – Csobánka tér**

Támogatott intézmény: Szent Margit Rendelőintézet

Adománycél: A Csobánka téri Szakrendelő infrastrukturális fejlesztése

• **október 5. – Nyíregyháza – Kossuth tér**

Támogatott intézmény: Nyíregyházi Jósa András Tagkórház

Adománycél: Kórtermek árnyékolástechnikai fejlesztése

• **október 12. – Esztergom – Széchenyi tér**

Támogatott intézmény: Esztergomi Vaszary Kolos Kórház

Adománycél: Csontsűrűség mérő készülék beszerzése

### Egészségváros a Facebookon is

Idén is érdemes figyelemmel kísérni a közösségi média oldalunkat, hiszen a részletes programokat és a rendezvényekkel kapcsolatos további hasznos információkat folyamatosan megjelenítjük az Egészségváros hivatalos Facebook-oldalán, a helyszínekhez tartozó Facebook eseményekben pedig további izgalmas részleteket osztunk meg a rendezvényről.

**Találkozunk az Egészségvároson!**



## Egészség ezreknek, milliók a kórháznak!

**BUDAPEST III. KERÜLET**

**2024. SZEPTEMBER 28.  
CSOBÁNKA TÉR**

**NYÍREGYHÁZA**

**2024. OKTÓBER 5.  
KOSSUTH TÉR**

**ESZTERGOM**

**2024. OKTÓBER 12.  
SZÉCHENYI TÉR**

**Ingyenes programokkal várunk!**

*Tegy az egészségéért! Tegyük a közösségéért!*



## A Harmadik kor Egyeteme

### A budapesti területi szervezet őszi programjából

Szeptember 25-én: Dr. Fülöp Márta, PPK – Jelen van-e és egészséges-e a versengés 65 éves kor felett?,

Október 9-én: Gulyás Barnabás, PPK – Élmény alapú tanulási technikákkal

November 6-án: Dr. Szabó Lajos, TáTK – Úton az idős kor felé  
November 27-én: Ilyés Alex, PPK – Az emlékezet egészséges változásai

Az előadások 14 órakor kezdődnek a 1075 Budapest, Kazinczy utca 23-27. alatt.

HKE honlapján olvasható az őszi félév aktuális információja:  
<https://ppk.elte.hu/harmadikkoregyeteme>

## Csodálatos Plitvice

Európa egyik legszebb természeti csodája várja Önt, hisz a Plitvicei tavakat egyszer mindenkinek látnia kell!

Szállás félpanziós ellátással 2024. szeptember 30. – október 2.  
3 nap – 2 éjszaka

Részvételi díj: Standard szobában 35.800 Ft/fő + IFA  
Prémium szobában 39.800 Ft/fő + IFA  
Az idegenforgalmi adó 400 Ft/fő/éj  
Egyágyas felár Standard szoba esetén 3000 Ft/éj  
Egyágyas felár Prémium szoba esetén 4500 Ft/éj

Az itt tartózkodás ideje alatt zenés – táncos esttel kedveskedünk.

Fakultatív autóbuzos kirándulás 2024. október 1-én  
Úti cél : Plitvicei tavak

Részvételi díj : 24.600 Ft/fő + Belépődíj (35 Euró/fő)

Sok szeretettel várjuk Önöket!

Hotel Solar Nagyatád

06-30-500-3135

infosolar@t-online.hu

marketing@hotelsolar.eu

## INGYENES HALLÁSSZÜRÉS

50 év feletti lakosok számára

— 2024. szeptember 1-30. között —

**Mire számíthat?**

Teljeskörű INGYENES hallás állapotfelmérés **beszédértés vizsgálat**tal

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

A hallásvizsgálat mellé minden **ÚJ** ügyfelünk egy **minőségi hátizsákot** kap ajándékba!\*

A szeptemberben  
jelentkezőknek:

**ingyen  
hátizsák\***



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)



## „Kedves Életet az Éveknek Klubvezetők, Klubtagok!

Szeretnénk megköszönni Önöknek, hogy ekkora érdeklődéssel fogadták az Életet az Éveknek bérletünket. Összesen 838 db bérletet vásároltak meg tőlünk, rekord rövidségű idő alatt.

Örömmel tapasztaltuk, hogy ezen a létszámon felül is rengetegen szerettek volna bérletet igényelni, de hely hiányában ezt már nem tudtuk biztosítani. Ezért a hatalmas érdeklődésre való tekintettel színházunk úgy döntött, hogy létrehoz egy Életet az Éveknek II elnevezésű bérletet, mely az előzőhöz hasonlóan kényelmes időpontban, és kiemelt kedvezményes áron kapható irodáinkban.

A régi nagy kedvencek mellett egy új bemutató is helyet kapott a csak az Önök szervezetének elérhető zártkörű bérletünkben.

Ebből a bérletből természetesen az is vásárolhat, aki az előző bérletünkre is váltott helyet, hiszen az előadások dátumai nem ütköznek egymással.

A bérletet személyesen jegyirodáinkban, vagy online az alábbi linken is megvásárolhatják: <https://operett.jegy.hu/seasonticket/eletketto>

Az új bérleten kívül már elérhető szeptemberi és októberi műsorunk is, melyben kiemelet kedvezményes ajánlatokat kínálunk Önöknek. A 2024/25-ös évadban megújul színházunk Nyugdíjas Programja is, így az időszakos jegyvásárlási akciók mellett, most állandó kedvezményekkel is várjuk Önöket. Színházlátogatási versenyünk is folytatódik szeptembertől, erről bővebb információval hamarosan jelentkezünk.

Foglalással, jegy- és bérletvásárlással vagy bármilyen információval kapcsolatban állok rendelkezésükre:

Fajka Zsanett

Tel.: +36 30-011-7797

E-mail cím: fajka.zsanett@operett.hu

Cím: 1065 Budapest Nagymező utca 19. (H 10:00-17:00, K-P 9:00-17:00)

# Életet az Éveknek II bérlet

Zártkörű bérlet - csak az Életet az éveknek szövetség tagjainak

**Előadások: HÉTVÉGE 11:00**

**Díótörő**

**2024. december 29.**

**János Vitéz**

**2025. január 11.**

**Cirkuszhercegnő**


**2025. március 29.**

**Árak:** VIP: 38.300.-Ft **Exkluzív:** 25.000.-Ft **Emelt zsöllye:** 21.000.-Ft **I. kategória:** 18.950.-Ft  
**II. kategória:** 15.700.-Ft **III. kategória:** 12.800.-Ft **IV. kategória:** 9.300.-Ft **V. kategória:** 5.900.-Ft

**Kiemelkedően kedvező ár!**

**Információ és foglalás:**

**Fajka Zsanett**

 30/011-77-97

 fajka.zsanett@operett.hu



Nyugdíjas Klubok és Idősek  
„Életet az éveknek”  
Országos Szövetsége

BUDAPESTI



OPEREITSZÍNHÁZ