



# Életet az éveknek

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

2025. április



80 nap alatt a Föld körül

Willy Fog, a feddhetetlen angol úriember a 19. század harmadik harmadában – 1872-ben – fogadást kötött klubja többi tagjával, hogy nyolcvan nap alatt megkerüli a Földet. És mennyi kalandban volt része! Ha ő meg tudta csinálni, mi is meg tudjuk csinálni! A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 2025. április 1-jétől kampányt indít a gyaloglás népszerűsítésére. A verseny 2025. április 15-én indul!

*(Tovább olvasom)*



Mozgással - Tudással  
az Aktív Időskorért  
2025

A Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2024 című program sikerét követően Szövetségünk folytatta a megkezdett szakmai munkát. Az elnyert támogatási összeg lehetőséget ad arra, hogy partnereinkkel közösen is szervezzünk programokat az ország minden területére eljutva.

Ezúttal a memóriatréningekről számolt be a tréner.

*(Tovább olvasom)*



Kedves Klubtagok!

Ebben a hónapban a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa konferenciát szervezett a nyugdíjas szegénységről. Nagyon indokolt volt, hogy foglalkozunk ezzel a kérdéssel. Egy friss felmérésben a megkérdezettek 80%-a szerint a nyugdíj nem elég a tisztességes megélhetéshez. ...

Legkésőbb 2025 novemberében visszamenőleges nyugdíjemelési korrekció várható.

*(Tovább olvasom)*



Lépésről lépésre a vidámság felé

Az idén ismét útjára indult a MOSA Háziverseny, melynek első fordulója a farsangi időszakhoz kapcsolódott. A kihívás bebizonyította, hogy ilyenkor nemcsak a fánkok fogynak, hanem a vidám lépések is gyarapodnak!

*(Tovább olvasom)*



Megyéről megyére, klubról klubra rovatunkban ezúttal Győr-Moson-Sopron, Jász-Nagykun-Szolnok, Komárom-Esztergom, Borsod-Abaúj-Zemplén, Bács-Kiskun, Fejér és Hajdú-Bihar vármegyei klubok eseményeibe kukkanthattunk be, illetve jelentkezhettek az Országos Kulturális Bizottság népdalokat kedvelő, népdalokat oktató nyugdíjas társaink részére hirdetett mesterkurzusára, melyet a különböző tájegységek népdalaiból szerveznek.

*(Tovább olvasom)*



Ülésezett az országos szövetség elnöksége

Az előre meghirdetett napirendek mellett, melyekről a Hírlevélben is olvashattok, örömmel tájékoztatunk benneteket arról, hogy 2025 márciusában az országos elnökség négy új klubot vett fel sorainkba egyhangú szavazással, ellenszavazat nélkül. Köszöntjük új klubjainkat!

*(Tovább olvasom)*

## „Életet az éveknek” Hírlevél

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

Tel./Fax: +36-1-3270118 \* Lapzártá: minden hónap 25-e \* E-mail: [hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com](mailto:hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com)

web: [www.eletetazeveknek.hu](http://www.eletetazeveknek.hu) \* Belső terjesztésre! \* ISSN 2.9.1./1003-1/2005

# 80 nap alatt a Föld körül



Willy Fog, a feddhetetlen angol úriember a 19. század harmadik harmadában – 1872-ben – fogadást kötött klubja többi tagjával, hogy nyolcvan nap alatt megkerüli a Földet. És mennyi kalandban volt része!

Ha ő meg tudta csinálni, mi is meg tudjuk csinálni! A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 2025. április 1-jétől kampányt indít a gyaloglás népszerűsítésére. Mi legalább a táv felét tennénk meg (az út Calcuttáig 11226 kilométer, Budapestről mérve).

## A verseny

**2025. április 15-én indul!**

Ehhez csak arra van szükségetek, hogy elhatározzátok a részvételeteket. Mindezt úgy tudjuk megvalósítani, ha minden gyaloglásra vállalkozó klub minden túráját dokumentálja. Ez egyrészt számolást jelent, egy egyszerű képlet alapján: a gyalog megtett távolság oda-vissza, (de persze elképzelhető, hogy alkalmanként oda gyalog mentek, vissza busszal vagy vonattal) szorozva a résztvevők számával. Ezt az adatot a túra után, kérjük, hogy küldjétek el a megyei elnök által kijelölt személy e-mail címére. Ezt az e-mail címet a kampány alatt a megyei elnökök el fogják juttatni minden klubvezetőhöz, minden klubtaghoz.

Egy rövid, néhány soros élménybeszámolót is küldjétek! Ekkor és ekkor a x-i nyugdíjas/gyaloglóklub 10 lelkes tagja elgyalogolt .....-ba. Ezt és ezt láttuk stb. Ha van kedvetek még többet írni, ne fogjátok vissza magatokat! És küldjétek fotókat, helyszíni tudósításokat is!

A beszámolókat a megyei elnökségek gyűjtik, a megyei Facebook csoportban megosztják a képeket és beszámolókat, hogy minél többen lássák, merre járunk. Ezeket az országos kommunikáció is használni fogja a saját felületein (honlap, Facebook oldal stb.). Minden hónap 10. napján szeretnénk egy rövid összesítést kapni a megyei elnököktől arról, hogy az előző hónapban a megyében hány kilométert tettek meg a gyaloglók. Ezekről külön posztokat/honlaphírt írunk majd.

Készüljétek, mert hamarosan indulunk a nagy útra! Persze, lesznek kalandok, és lesznek szakaszonként célba érők. A kampány időszakában azt is megtudjátok, mi lesz a legtöbb kilométer megtett, a legviccesebb bejelentkezéssel jelentkező klubok jutalma.

A következő bejelentkezésig – az országos Facebook oldalon – barátkozzatok a 80 nap alatt a Föld körül programunk fotójával. Ahol ez megjelenik, ott mi gyalogolunk.

***Nyugdíjas Klubok és Idősek  
„Életet az éveknek” Országos Szövetsége elnöksége***

## Kedves Klubtagok!

Találkoztam egy kedves klubtagunkkal, aki azt mesélte, hogy gyerekkorában a húsvét jelentette neki a tavaszt. Ha addig nem is melegedett fel az idő, ő tudta, hogy a nyuszival eljön a szép idő is. De az utóbbi években minden megváltozott! Neki már a február a tavaszt jelenti. Persze, tudjuk, ez nyilván összefügg a klímaváltozással! Mindenesetre nagyon jó érezni a tavasz illatát és színeit! Bízunk benne, hogy hamarosan a meleg is eljön! Végül is a nyuszi már nincsen olyan messze!

Ha március, akkor Parádfürdő. Ezúttal tagjainkat 5 nap, 4 éjszakai programra hívtuk meg. Igazi meglepetést jelentett, hogy a közel 250 fő mintegy 90 százaléka még soha nem vett részt a parádfürdői programunkon. Az önkéntesekkel beszélgetve arra jutottunk, nincs min csodálkozni, évről évre igen sok klub csatlakozik az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez. 2025 januárjában 18 új klub kérte a felvételét. Jó érzés töltsön el bennünket, mert ez a mi közös munkánknak az elismerése! Ezúttal is számos programban vehettek részt tagjaink a Mátra csodálatos környezetében. Sokan gyalogoltak, kirándultak, közel százan Gyöngyös történetével és nevezetességeivel ismerkedtek. Rendkívül nagy volt az érdeklődés a memóriatréning iránt.

Márciusban a parádfürdői program mellett a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” című pályázat több más programot is támogatott. Egyre több településen kapcsolódnak be tagjaink az életminőséget javító fizikai és szellemi programokba.

Ebben a hónapban a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa konferenciát szervezett a nyugdíjas szegénységről. Nagyon indokolt volt, hogy foglalkozzunk ezzel a kérdéssel. Egy friss felmérésben a megkérdezettek 80%-a szerint a nyugdíj nem elég a tisztességes megélhetéshez. A megkérdezettek alapvetően nem az idősebb korcsoportokhoz tartozók voltak. Elszomorító, hogy sok fiatal és a középkorúakhoz tartozó nyugdíjasok elszegényedését komoly kockázatnak tartja.

2024 októberének közepén jelent meg a KSH 2023-as évre vonatkozó „Helyzetkép – A háztartások életszínvonala” című elemzése. Ebből kiderült,

hogy leginkább azokban a háztartástípusokban nőtt a szegénység, ahol 65 éves vagy annál idősebb személy élt. Az egyedül élő 65 év felettek egyharmada élt szegénységben, de csaknem 30 százalékos volt a szegénységi arány azokban a háztartásokban is, ahol a két felnőtt közül csak az egyik 65 éves vagy idősebb. Szakértők évek óta kérik, és a kormány maga is vállalt arra garanciát az Európai Bizottság előtt, hogy a helyreállítási pénzekért cserébe „megerősíti az alacsonyabb jövedelmű nyugdíjasoknak folyósított nyugdíjak megfelelőségét”. A nyugdíjas szervezetek is azt gondolják, nagy szükség lenne a legszegényebb idősök anyagi helyzetének javítására. A januári kötelező nyugdíjmelést továbbra is kizárólag az inflációhoz igazítják, és a nettó nemzetgazdasági átlagkereset növekedését nem veszik figyelembe. Ez hozzájárul a korábban nyugdíjba mentek és a friss nyugdíjasok, az aktívak és a nyugdíjasok közötti jövedelmi távolság növekedéséhez.

A jelenlegi körülmények között egy dologra számítani lehet. Legkésőbb 2025 novemberében visszamenőleges nyugdíjmelési korrekció várható, mert a januári 3,2% emelésnél biztosan magasabb lesz a 2025-ös éves infláció. A kormányzat 4-5 százalékos, a gazdasági elemzők 5 százaléknál valamivel magasabb, legfeljebb 5,5%-os inflációra számítanak, így a kiegészítő novemberi nyugdíjmelés mértéke 0,8% és 2,3% közé eshet. Biztosabb előrejelzést csak a 2025. augusztusi inflációs adatok ismeretében lehet majd tenni. Addig azonban... osszunk be a nyugdíjunkat!

Vigyázzatok magatokra! És főleg várjuk közösen a meleget, a napfényt!

**Hegyesiné Orsós Éva**  
elnök



### József Attila: Tavasz van! Gyönyörű!

Tavasz van, tavasz van, gyönyörű tavasz,  
A vén Duna karcsú gőzöskre gondol,  
Tavasz van! Hallod-e? Nézd, hogy karikázik  
Mezei szagokkal a tavaszi szél.

Jaj, te, érzed-e? Szerető is kéne,  
Friss, hóvirághúsú, kipirult suhanás.  
Őzikém, mondanám, ölelj meg igazán!  
Minden gyerek lelkes, jóízű kacagás!

Tavasz van, gyönyörű! Jót rikkant az ég!  
Mit beszélsz? korai? Nem volt itt sose tél!  
Pattantsd ki a szíved, elő a rügyekkel –  
A mi tudónkból száll ki a tavaszi szél!



## Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2025

A Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2024 című programsikerét követően Szövetségünk folytatta a megkezdett szakmai munkát, s így, hogy az aktív életmód, a jobb életminőség minél szélesebb körben jellemezhesse az idősödők és idősek mindennapjait, új pályázatot nyújtottunk be. Az elnyert támogatási összeg lehetőséget ad arra, hogy partnereinkkel közösen is szervezzünk programokat az ország minden területére eljutva. A szervezés folyamatosan tart, számos program megvalósult már a meghirdetettek közül. Ezúttal a memóriatréning sikerekről számolunk be.

### Nyitott szívvel és nyitott elmével

A pályázati program keretében megvalósuló programelemek közül az egyik igazán népszerű program, a memóriatréning

„2024. után már ismerős helyszínen, az Erzsébet Parkhotel konferenciatermében tartottuk a memóriafejlesztő foglalkozásokat. Az érdeklődés fokozott volt, három csoport és várakozáson felüli létszám ígérkezett március 26-án. A várakozáson felüli létszám valós érdeklődést takart, azonban egy nem várt probléma, egy kisebb csoportot érintő vírusterhelés révén néhányan kihagyni kényszerültek a programot.

Az első csoport már szerda délután belekóstolhatott a játékos memóriafejlesztés világába, csütörtökön pedig délelőtt és délután is volt program a jelentkezők magas száma miatt.

A megjelent nyugdíjasok/idősek nyitott szívvel és nyitott elmével, kíváncsian és figyelmesen hallgatták a rövid elméleti kitekintéseket, a beszámolókat az érdekesebb kutatási eredményekről. Jól szervezett és összeszedett társaság gyűlt össze, de volt olyan is, hogy a parádi élményprogram más eseményei miatt kis csúszással és szétszórta csoporttal kezdtünk. A konkrét feladatok, gyakorlatok során minden agyterületünket megmozgattuk, néhány

egyéni feladatra is sor került: a pálcababló játékkal reflexeinket, a labdacseré gyakorlattal figyelmünket fejlesztettük, de bemelegítés mellett a figyelemfejlesztés eszközüül is szolgált a közös éneklés – kánonban. Belekóstolhattak a történeti háttérű számsor-tanulásba, megismerkedtünk a memóriapalota módszer háttérével és gyakorlati alkalmazásával is.

Az összetettebb munkákat csoportosan végeztük: a tájékozottságot, térlátást és logikai készségeket egyaránt igénylő piramis kirakónál közösen törték a fejüket, hogy az adott kártyán levő Bud Spencer párja vajon színésztársa, Terence Hill, vagy magyar hangja, Bujtor István a jó megoldás. Együtt próbálták rekonstruálni a színes pöttyökből álló táblát, amelyet galád módon a kényelmes megoldás helyett a pöttyök közepénél vágtunk el, így a sok kis színes sarkú négyzetből kellett végül összeállítaniuk az eredeti képet.

Az „Ép testben ép lélek” elv szerint az edzett elme edzett testben lakozik, így – kifejezetten agyszerkentő gyakorlatokat használva – a fizikai testünket is átmozgattuk –, természetesen vidáman, zenére, a több agyterület megmozgatása miatt.

A program sikerét számomra két, talán szélsőséges eset jól illusztrálja: az egyik kedves hölgy a szerdai első csoportból másnap délután megjelent, hogy bejöhet-e még egy csoportba, mert annyira élvezte. Másik részvevőnk, idősebb hölgy, látva az asztalon előkészített játékokat, feladatokat, határozottan közölte, hogy ő bizony „hülyeségnek tartja, hogy felnőttek ilyen marhaságokkal játszanak”. Azért jött, mert azt hitte, kvíz és vetélkedő lesz. Majd a csoportban maradván végül aktívan, lelkesen és fiatalokat megszégyenítő fegyellemmel, figyelemmel és koncentrációval dolgozta végig a tréninget, rengeteg sikerélménnyel és a tréner csodálatával távozva.

**Karacs Erika**  
tréner



## Helyzetjelentés – 2025 március



A Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025 pályázati program előkészítő munkálatainak jelentős része lezajlott. Nagy munka volt, hiszen mintegy 250 program megtervezését végeztük el. Köszönet érte a vármegyei elnököknek, klubvezetőknek, a projekt munkatársainak és az önkénteseknek.

2025. február 26-ára meghívást kaptunk az Aktív Magyarországért Felelős Allamtitkárságtól. Felkértek bennünket, hogy a Bölcsek Tanácsa előtt mutassuk be a 2024-ben megvalósított pályázati program főbb eredményeit. A tanács tagjai nagy érdeklődéssel hallgatták dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök beszámolóját. Sok kérdést, elismerést kaptunk a résztvevőktől, akiknek egy része jelezte, hogy szívesen dolgoznának velünk együtt egy-egy területen. A kapcsolatok építése már el is kezdődött.

Márciusban az egyik kiemelt feladatunk a klubvezetők képzésének az előkészítése volt. A klubvezetők mintegy 20 százaléka vesz majd részt 7 régióban a kétszer egynapos képzésben. Online megbeszélés keretében egyeztetett a projekt-team szakmai vezetője és koordinátora a regionális szervezőkkel. Elfogadták a képzési tematikát és felkértük az előadókat is.

Közben nagy érdeklődés mellett folytatódott az online képzés Bernáth Gábor kommunikációs szakértő vezetésével. 2025. március 17-én 9 és 11 óra között a téma a következő volt: Sajtókapcsolatok építése: ötletek, stratégiák; Nagy nyilvánosságot vonzó emberek bevonása. Az online találkozó értékes része volt a vármegyei jó gyakorlatok megismerése. Közben döntöttünk a „80 nap alatt a Föld körül” program fotójáról is, aminek a jelentését hamarosan minden tagunk megismeri.

Márciusban három memóriatréning is lezajlott. A tréning iránt egyre nagyobb az érdeklődés, azt nemcsak a pályázati program, hanem a szövetség is támogatta a saját költségvetéséből. A parádi 5 napos program keretében több mint 130 tagunk vett részt a tréningen. Az egyik tréner, Karacs Erika



beszámolóját közre is adjuk a Hírlevélben. Memóriatréninget szerveztünk Somogy vármegyében, Kaposváron és Budapesten is, amelyen összesen 93 tagunk vett részt.

Az ország egész területén sok klubtagunk gyalogolt, nagy kirándulásokat tettek a szép tavaszi időben. Voltak olyanok, akik büszkén tették fel azokat a fotókat, amelyek azt bizonyították, az eső sem állhatta útjukat.

***A Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért stábja***



# Lépésről lépésre a vidámság felé

## Sikerrel zárult a Háziverseny első kihívása!

A MOSA Alapítvány Országos Gyalogló Klubhálózata azért jött létre, hogy minél többekhez eljuttassa az örömteli, közösségi gyaloglás élményét. Klubjaink az ország számos településén működnek, és célunk, hogy minden korosztály – kiemelten az 55 év feletti és a hölgyek – átélhesse a mozgás, az egészséges életmód és a jó társaság adta örömeit. Hiszünk abban, hogy minden egyes lépés számít, legyen szó hétköznapi sétáról, közös kirándulásról vagy akár egy vidám háziversenyről.

### Farsangi kihívás – kreativitás, nevetés, mozgás

Az idén ismét útjára indult a MOSA Háziverseny, melynek első fordulója a farsangi időszakhoz kapcsolódott. A kihívás bebizonyította, hogy ilyenkor nemcsak a fánkok fogynak, hanem a vidám lépések is gyarapodnak! Az ország különböző pontjairól érkező klubok ötletesebbnél ötletesebb megoldásokkal teljesítették a humorral fűszerezett túrát: volt bohócjárás, maskarás menetelés, sőt, nevetéstől rázkódó nordic walking botok is akadtak!

### Eredmények:

Összesen 53 pályamunkát értékelt a zsűri. A döntés nem volt könnyű, a sokféle kreatív megoldás igazi kihívást jelentett. Végül két klub is megosztott első helyen végzett:

#### ► Cukorfalat Gyalogló Klub (Törökszentmiklós)

#### ► ÉÉ Gyalogolni jó! (Ajka)

A második helyezettek listája hosszabb lett, mint egy jól sikerült túranap: nyolc klub kapott ezüstérmet, míg tíz csapat állhatott fel a virtuális dobogó harmadik fokára.

Szívből gratulálunk minden résztvevőnek! Hiszen a legnagyobb jutalom a közösen eltöltött idő, a jó hangulat és az élményekkel teli gyaloglás volt.

### Folytatódik a háziverseny!

A tavasz beköszöntével a márciusi kihívás is nagy lelkesedéssel zajlott, amely március 24-én zárult le. A klubok ismét megmutatták, mennyi kreativitás és összetartás rejlik bennük – ennek eredményeit hamarosan bemutatjuk. Nem állunk meg: újabb, izgalmas feladatokkal készülünk áprilisban, hogy minél többen részesei lehessenek ennek a közösségi élménynek.

### Országos emlékgyaloglás – 2025. április 24.

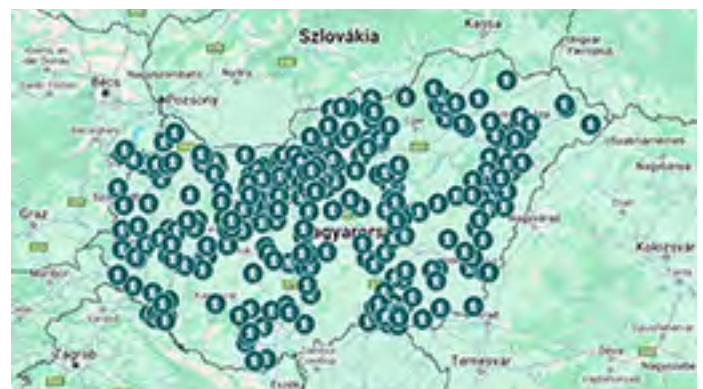
Szeretettel hívunk mindenkit április 24-én 10 órára egy különleges alkalomra. A MOSA Alapítvány Országos Gyalogló Klubhálózata országos emlékgyaloglást szervez, hogy együtt tisztelegjünk Monspart Sarolta emléke előtt. Az esemény központi helyszíne a Normaafa, ahová mindenkit várunk, akinek a távolság megengedi, hogy személyesen csatlakozzon. Ujdonság idén, hogy tájgyaloglási lehetőséget is kínálunk az érdeklődőknek.

<https://mosa.hu/monspart-sarolta-emlekgyaloglas/>

Azoknak, akik számára a Normaafa nehezen megközelíthető, javasoljuk, hogy keressék fel a hozzájuk legközelebbi klubot, és csatlakozzanak a helyi megemlékező gyalogláshoz. A klubok elérhetősége, valamint egy könnyen áttekinthető térkép megtalálható honlapunkon itt:

<https://www.mosa.hu/terkep>

A versenyek és megmozdulások ismét megmutatják: a mozgás kortalan, a jókedv ragadós, és minden egyes megtett lépés közelebb visz a közösséghez és a jó közérzethez!



További információk és friss hírek:

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

[gyaloglo@mosa.hu](mailto:gyaloglo@mosa.hu)

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



## Online információs adatbázis az aktív és egészséges időskorért

Örömmel értesítünk benneteket, hogy a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége keretében egy új, online információs adatbázis létrehozására készülünk. Az adatbázist az Egészségügyi Bizottság tagjai, Benkó Erzsébet, Béresiné Szénási Ildikó és Petőné Mariann állítják össze.

Az adatbázis összeállításának az első fázisában a működő Alzheimer Cafék listáját, valamint a demenciáról szóló információkat gyűjtjük össze. Az adatbázis a Szövetség honlapján lesz elérhető, ahol rengeteg információt teszünk közzé a demencia mi-benlétéről, kezeléséről, valamint a segítségi formákról és lehetőségekről.

A segítő, edukációs információs bázis tervezett tartalma, eszköztára:

- Tanulmányok
- Podcast beszélgetések
- Dokumentumfilmek
- Játékfilmek
- Könyvek
- Előadások
- Programok

- Segítő szervezetek listája
- Alzheimer Cafék elérhetőségei
- Segítő/Önsegítő csoportok

Az Egészségügyi Bizottság további célja, hogy elősegítse az aktív és egészséges időskor elérését. Ehhez a következő témakörökben kívánunk további információkat adni és programokat szervezni:

- Egészségügyi szűrések (pl. vérnyomás-, vércukorszint-mérés, hallás-, látásvizsgálat stb.)
- Demenciaszűrés
- Életmódprogramok (pl. táplálkozási tanácsok, mozgásprogramok)

Reméljük, hogy az új adatbázis hasznos és értékes információkkal szolgál majd számotokra és hozzájárul programjaitokhoz, melyek egyrészt az egészséges és aktív időskor megőrzését szolgálják, másrészt fontos tudást, információt, segítőeszközt ad a demencia témaköréhez, a demenciával élő idősök és családtagjaik segítéséhez.

**Benkó Erzsébet, Béresiné Szénási Ildikó,  
Petőné Mariann**

## Szervezetünk életéből

Tájékoztatunk benneteket arról, hogy 2025. március 31-én ülésezett az országos szövetség elnöksége. Ebben és a következő Hírlevélben részletesen is olvashattok majd az elnökség döntéseiről. A Hírlevél áprilisi számában olvassátok el a 2. napirendi pontnál hozott döntést. Reméljük, sok örömet, vidámságot fog hozni az életünkbe ez program!

Az elnökség a következő napirendeket tárgyalta:

1. Tájékoztató az előző elnökségi ülés óta eltelt időszak eseményeiről
2. Mozgással Tudással az Aktív Időskorért Program 2025. – A „80 nap alatt a Föld körül” gyalogló program meghirdetésének előkészítése – írásos előterjesztés, előadó: Hegyesiné Orsós Éva, meghívott szakértő: Bernáth Gábor
3. Az „Életet az éveknek” kedvezménykártya bevezetésének feladatai – írásos előterjesztés, előadó: Hegyesiné Orsós Éva, meghívott szakértő: Pajor Károly
4. A szolgáltató partnerek számbavétele, együttműködési megállapodás előkészítésének a helyzete – szóbeli tájékoztató, előadó: Rauh Edit ügyvezető igazgató
5. A 2024. év pénzügyi mérlege – írásos előterjesztés, előadó: Hegyesiné Orsós Éva, meghívott szakértő: Siklósi Éva könyvelő
6. 2025. évi költségvetés – írásos előterjesztés (első olvasatban), előadó: Hegyesiné Orsós Éva
7. Az országos elnökség működésének módszertana, előadó: Hegyesiné Orsós Éva – szóbeli előterjesztés
8. Tagfelvétel, előadó: Kocsis Gyula
9. Egyebek

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 28/2025. (03.31.) EH. számú határozata: A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség elnöksége döntött arról, hogy a **Nógrád Község Hagyományörző Klub Egyesületet** (2642 Nógrád, Szondy u.23. ) a Szövetség tagjai sorába felveszi.

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 29/2025. (03.31.) EH. számú határozata: A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség elnöksége döntött arról, hogy a **Mátrafüred Bene Együletet** (3200 Mátrafüred, Pálosvörösmarti út 2.) a Szövetség tagjai sorába felveszi.

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 30/2025. (03.31.) EH. számú határozata: A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség elnöksége döntött arról, hogy a **Videoton Szakszervezet Nyugdíjas Szervezet** (8000 Székesfehérvár, Berényi u. 72-100/ 84. ép. ) a Szövetség tagjai sorába felveszi. A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 31/2025. (03.31.) EH. számú határozata: A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség elnöksége döntött arról, hogy az **Agárdi „Nyárutó” Nyugdíjas Klubot** (2484 Agárd-Gárdony, Márvány u. 27.) a Szövetség tagjai sorába felveszi.

Az elnökség mind a négy határozatot ellenszavazat és tartózkodás nélkül elfogadta.

Köszöntjük új klubjainkat! Érezzétek jól magatokat a mi közösségünkben!



## Dr. Tar József

**Egy jóbaráttól búcsúzunk: életének 86. évében, 2025. március 23-án elhunyt dr. Tar József. Lakóhelyén, Várgesztesen április 4-én búcsúztak tőle barátai, tisztelői, utolsó útjára a gyóni temetőben kísérték el felesége, gyermekei, unokái, dédunokái.**

Soha nem találkoztunk személyesen, bár folyamatosan invitált a Vértes északnyugati csücskében megbúvó zsáktelepülésre, élete utolsó évtizedének állomására. 2019 januárjában, amikor a Hírlevél szerkesztését átvettem, már várt egy személyes élményektől fűtött írás, a Sikeres Öregedés Programja. Így, nagybetűkkel, az általa alapított egyesület a minden ember által áhított boldog élethez próbált módszer béli támogatást adni. Ez volt az első írás, amiben dr. Tar József nevével és életfelfogásával találkoztam, amit megszámlálhatatlanul sok követett még egészen 2023 júniusáig, amikor már az én egészségemet próbálta óvni – sok-sok szívecskés levelében. Mert minden levél sok-sok szívecskével zárult, amiből barátság és meleg szeretet áradt...

2023 nyara után elmaradtak a levelek, mert mint korábban mondta, egy szív műtétre készült, az öröklött szívgyengeségnek kellett volna irányt váltania. De a további írásokra hiába vártam. A szeretettel megfogalmazott portrék – Keleti Éva, Obádovics Gyula... – és az egészségünket óvó, az agyműködésünket, testünket karbantartó, tudományos pontossággal összeállított írások elmaradtak. Bár a műtét sikerült, de a szellem az erejét a test erejének javítására használta. Hónapokkal később tudtam csak vele beszélni, de írni már nem volt ereje.

Két év telt el így, mígnem jött a szomorú hír, hosszantartó, türellemmel viselt betegség után elhunyt dr. Tar József. Hosszú élete párja hívott, aki tanúja volt annak a kapocsnak, ami két embert ismeretlenül az írások által összekötött.

Visszanézve a kevéske róla szóló videót és a meghallgatva a vele készült rádiós beszélgetést rögvest hívnám, hogy egy-egy részletet beszéljünk át, de nem lehet. Ezért a hosszú életút állomásaiban ezek segítségével kalauzolom végig az olvasókat búcsúzóul. Egészségedre! Ez a köszöntés tükröződött vissza dr. Tar József egész pályafutásából, legalábbis amit mi megismertünk belőle. Fizikus volt, de erről tudunk a legkevesebbet, arról annál többet, hogy miként óvta, segítette a környezetét akár egészségügyi tanácsokkal, akár mozgásformák ajánlásával. Ismeretterjesztő cikkeket írt, ami messze túlmutatott azon a tudáson, amit orvosoktól, a médiából, a barátoktól, ismerősöktől be tudunk szerezni. Első megjelent írásában is a test, a szellem, a lélek egészségéről írt, ezzel korábban a Hírlevél olvasói is megismerkedhettek.

A személyes és a rádiós beszélgetés is több történetet elevevített fel életéből. Például arról hogy sokféle sportot kipróbált a testmagassága, az öröklött gyenge szíve „kényszere” kapcsán. Egy másik történet arról, hogyan tanult meg olvasni... A háború idején kellett volna kezdenie az iskolát, de mert nem volt tanítás, a nagypapja tanította meg a betűvetésre. Így karácsonykor már a Bibliát olvashatta, és hamarosan a könyvtárunk is sorra került. Később a könyvek mindig nagy szerepet játszottak az életében, a könyvekből tanult meg jógázni is.

22 évesen nősült, 23 éves volt, amikor az első gyermeke, 46 éves, amikor az első unoka megszületett, és 75 éves volt az első dédunoka születésekor. A terv, hogy 100 éves korára üknagyapa legyen, nem sikerült. Az örökölt szívbetegség miatt meg kellett műteni a szívét, és az addig rendkívül aktív embernek, a Sikeres Öregedésért egyesület mozgatórugójának egyre fogyott az ereje.

Egyszer beszélt a Dunai Vasműről, arról a munkahelyről, amely „rákényszerítette” a kerékpározásra. 30 évig járt dolgozni kerékpárral. De nemcsak gyenge szívét, hanem kézügyességet is örökölt az őseitől. Műszerész édesapja mindent meg tudott csinálni, amire a ház körül szükség volt, így ő is „beleköstolt” az ügyes kezet kívánó munkákba. Például a bútorkészítésbe.

A természet szeretete, a hegymászás, túrázás egy beszélgetés kapcsán került szóba. A család együtt hódolt ennek a szenvedélynek, takarékosan gazdálkodva az anyagi javakkal. A takarékoság családi örökség, ezért nem akart sokáig autót sem venni. A munka miatt szerzett végül jogosítványt, aztán bele is szeretett az autózásba. A sarkkörtől Gibraltárig bejárták a kontinens zegét-zugát a feleségével. Tőle tudom, hogy már a betegség végső időszakában kérdezte meg az asszonyt, hogy mit adhatna neki emlékül? A válasz a várgesztesi ház történetében rejlik. Mert a várgesztesi ház egy unokaparadicsom. 2001-ben vásárolták meg a kisebbik lánnyal közösen a fagerendás, vályogfalú, tornácos sváb parasztházat. 11 hónap alatt újították fel a családfő napra pontos terve szerint.

2005-ben költöztek Várgesztesre, 2006-tól kapcsolódott be a helyi nyugdíjasklub munkájába, ami aztán a hagyományok egyik legfőbb őre lett. A klub sajátos történelmet írt, hiszen a sváb disznóvágást – Várgesztes sváb falú, Mária Terézia telepítette be a svábokat a faluba – is felelevenítették, ahogy a Gesztesi krónikában a várgesztesi családok mutatkoztak be 4 éven keresztül, minden hónapban. A faluházban ma is van egy állandó kiállítás is a családi fényképekből.

A rendszerváltás után sok mindent alapított: pártot, szakszervezetet, egyesületet; a helyi szocialista pártot hárman alapították. De létrehozták a szakértelmiségiek szabad szakszervezetét, az ISO 9000 fórumot – aminek titkára volt hosszú ideig –, a minőségfejlesztés ugyanis szívügye volt.

2009-ben ismerkedett meg a Pilates tornával. Rájött, hogy a korábbi „nyavalyákra” milyen jó hatással van ez a torna. A felesége segítségével, aki mindenben társa volt, megszervezték a faluban a Pilates tornát. A szomszéd faluban is híre ment ennek, ott is megszervezték. Aztán a hír terjedt és terjedt... 20 klub alakult a legutóbbi évekig, honlapunkon ma is ott szerepel az a torna, amire dr. Tar József hívja a környékbelieket. Korábban évente szerveztek Pilates találkozót a faluház tornatermében.

A Pilates torna és a 2008-ban alakult Sikeres Öregedés egyesület sorsa a falubeliektől függ, lesz-e olyan bátor és tetterre kész ember, aki dr. Tar József örökségét tovább viszi?

## „Életet az éveknek” mesterkurzus – különböző tájegységek népdalai

Az Országos Kulturális Bizottság népdalokat kedvelő, népdalokat oktató nyugdíjas társaink részére mesterkurzust szervez különböző tájegységek népdalaiból (interaktív előadás, daltanulás).

A mesterkurzus helyszíne: K11. Művészeti és Kulturális Központ (1075 Budapest, Király utca 11.)

A mesterkurzus időpontja: 2025. május 15. 10:00

Jelentkezési határidő: 2025. május 5.

Jelentkezési cím: generacio2017@gmail.com

Kérjük megadni a következő adatokat:

Résztevő (csoport) neve: .....

Lakcíme (Vármegye is): .....

Telefonszáma: ..... Email címe: .....

Klubja neve: .....

A programon résztvevők száma: .....

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

Dátum: .....

.....  
aláírás

## INGYENES HALLÁSSZÜRÉS

50 év feletti lakosok számára

### Mire számíthat?

Teljeskörű INGYENES hallás állapotfelmérés **beszédértés vizsgálattal**

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

A MOST  
jelentkezőknek:  
**ingyen**  
**okos-**  
**karkötő\***



A hallásvizsgálat mellé minden **ÚJ** ügyfelünk egy számos egészségfunkciót monitorozó okoskarkötőt kap ajándékba!\*



Szakértő, felkészült kollégák



Azonnali eredmény

Ingyenesen hívható telefonszámunk:

**06 80 182 182**

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

Országszerte 60 halláscentrumban várjuk: [www.geers.hu](http://www.geers.hu)



## Szépkorú géniusz: értelem az éveknek

Az élet bizonyítja, hogy a nyugdíjasok szabadidejükben nemcsak sorozatokat néznek a televízióban, hanem vetélkedőket is. Sőt, maguk is ki akarják venni részüket a műveltséget fejlesztő játékból. A Géniusz nyugdíjas-vetélkedő ötlete egy hónappal a megrendezése előtt került szóba, és a jelek szerint villámgyorsan sikerült tető alá hozni, mégpedig hagyományteremtő szándékkal. Hasznossága, az időskorúakat szellemi cselekvésre, azaz értelmes tevékenységekre készítése jó példával szolgál a kisebb közösségeknek.

Az „Élet az éveknek” vármegyei klubszövetség első, hagyományteremtő nyugdíjas Géniusz vetélkedőjén 14 csapat mérte össze tudását Győrújbaráton.

Jól sikerült napnak adott otthont a közelmúltban Győrújbarát idősbárát önkormányzata, illetve a Timaffy László Művelődési Ház és Könyvtár. A nyugodtan készülődő, pogácsát kóstolgató, kávét iszogató csapatok zsongása előzte meg a nyitányt, amelyben a klubszövetség elnöke, Zsámbokiné Buday Anna köszöntötte a résztvevőket és mondott köszönetet a szervezésben és rendezésben segítségnyújtóknak.

A szervezésből kivette részét a nagyközség vezetőtestülete, valamint a Közi Horváth József Népfőiskola Agyagosszergényből. Utóbbi tizennegyedik esztendeje jeleskedik a közösségek, a tudás és a tehetségek pártolásában. A feladatsort Bödecs Károlyné Marika állította össze. Több mint két évtize-

de nyugdíjas, népes családja van, emellett 19 éve elnöke a helyi baráti nyugdíjasklubnak, amely változatos programokat kínál a tagjainak.

A vetélkedő száz kérdést tartalmazott, többségében teszt formában a közélet, a történelem, a földrajz, a kultúra, a sport területéről, szerepeltek tréfás jellegek és szójátékokat tartalmazók. A kitöltésre 120 perc állt rendelkezésre, a helyes válaszok mellett számított az időtényező is. Az első kész feladatlapot 29 perc után vehette kézbe a héttagú zsűri, de a tizennegyediként elkészülő csapatnak sem volt több időre szüksége, mint 63 perc.

Egyetlen csapat sem ment el ajándék nélkül. Vass-Odor Melinda, a rendezésben nem kis szerepet vállaló győrújbaráti kulturális csoportvezető sorban szólította a résztvevőket. Utoljára a dobogós Kunsziget csapatát és Győrújbarát első csapatát, legvégül pedig a győztest, Győrújbarát második gárdáját (Bokányi Endréné, Vajda Imre, Kozári Gyula, Németh Lajos összetételben), amely az eredmény szerint nem a tartaléksor szerepét töltötte be. Bár a hátul ülő kísérők, szurkolók némi zrikálással megjegyezték, hogy döntött a hazai pálya előnye, de ezért egyetlen versenyző sem neheztelt.

Az eredményhirdetés után mindenki jóízűen elfogyasztotta a feltálat ebédet, nem maradt sok a számtalan házilag készült süteményből sem.

**Mohay Gábor, Győrújbarát**

(A cikk a Kisalföld március 18-i számában jelent meg)

## Jubileumot ünnepeltek a cibakházaiak

A Jász-Nagykun-Szolnok vármegyei szervezet elnöksége meghívást kapott a Cibak Imre nyugdíjas klubtól. Nagy öröm és megtiszteltetés annak a meghívásnak eleget tenni, amikor egy nyugdíjas klub kerek évfordulót ünnepel: a Cibak Imre nyugdíjas klub 25. jubileumi évét ünnepelte. Klubszervezetünk oszlopos tagja, Herkóné Piroska klubvezető több cikluson át, és most is a szervezetünk elnökségének aktív, tette kész tagja. A klubvezető asszony ünnepi beszédében megemlékezett a klubalapítóról. Tiszteletére gyertyagyújtással és egy perces néma csendben adóztak az emlékének. A teljesség igénye nélkül beszélt az elmúlt évekről, a kiállított oklevelek, serlegek sokasága mutatta meg a Cibak Imre nyugdíjas klub sokoldalú tevékenységét.

A rendezvényen többtárs klub is jelen volt, de megtisztelte a jubileumi ünnepséget Hegyes Zoltán Cibakháza polgármestere és Herceg Zsolt országgyűlési képviselő is. A művelődési ház igazgató asszonya, Molnárné Fekete Irén hozzászólásban csak az elismerés, a gratuláció és a köszönet szavai hangzottak el, az, hogy sok mindenben számíthatott a város a segítségükre a munkában, az ünnepi szereplésekben. Molnár Csaba alpolgármester meglepetésként nagyon finom ebéddel vendégelte meg a jelenlévőket. „Szervezetünk nevében, mint elnökségi tag adtam át az oklevelet a szerény ajándékkal együtt, gratuláltam a 25. évet ünneplő nyugdíjas



klubnak. A vármegyei elnökség és magam nevében kívántam a Cibak Imre Nyugdíjas klub tagjainak nagyon jó egészséget, örömteli klubdelutánokat és nem utolsó sorban családi boldogságot.” Kívánjuk, hogy még sok-sok éven keresztül legyenek ilyen eredményes, céltudatos, példamutató nyugdíjas klub. A köszöntések után nagyon kellemes kulturális műsort láthattunk. A fiatal néptáncosok fergeteges táncukkal kápráztattak el bennünket, a tiszaföldváriak nyugdíjas táncsoportja is kedveskedett szép táncukkal. A Tiszamenti Népdalkörből és a kunszentmártoni énekkaroktól szép énekeket hallottunk, természetes a vers, ami elhangzott, az is gyönyörű volt. Mindezek után a vidám hangulat, az önfeledt jókedv töltötte be a művelődési ház termet.

Köszönet a szervezőknek!

**Gombás Gáborné**



## Nőnap ki köszöntő a Jászságban

Nyugdíjasok és Idősek „Életet az Éveknek” Jász-Nagykun-Szolnok vármegyei szervezete március 13-án tartotta tavaszköszöntővel együtt a nemzetközi nőnap ünnepségét. Szervezetünk nyugdíjas klubjainál is, és szinte mindenhol szép ünnepség keretében köszöntötték a hölgyeket. A vármegyei szervezet zárta az ünnepség sorozatot.

A VOKE Művelődési Ház szépen feldíszített termében a szervezetünk 23 településén és Szolnokon működő klubjai voltak jelen. Az idő egy kicsit borús volt, de az érkezők mosolygósan, vidáman köszöntötték a társ klubok tagjait. A nemzetközi nőnap alkalmából a vármegyei szervezet elnöke, Bozsó Mihály kedves szavakkal és szép verssel köszöntötte a jelenlévő hölgyeket. Meglepetésként Szarvák Aranka, a vármegyei koordinátor üdvözölte a jelenlévőket és megköszönte az Országos Köttusa kampányban való aktív részvételt. A résztvevők részére emléklapot és jelképes ajándékot adott át. Vármegyei szervezetünk büszke az elismerésre és a klubok tagjaira.

Szórakoztató műsorral örvendeztették meg a megjelenteket a nyugdíjas klubok tagjai, akik nagy tapsal jutalmazták a fellépőket, megköszönve a verseket, énekeket és a táncot. A műsor zárásaként a férfiak szép ajándékot adtak át a hölgyeknek. A vidám beszélgetés, kellemes zene és ének színesítette a jó hangulatot. A finom ebéd után nem csak a beszélgetés folytatódott, hanem a fergeteges jókedv, a tánc is, ami a fáradhatatlan zenésűnknek köszönhető.

Köszönjük a férfiaknak a köszöntést, mert minden kedves szó ránk, nőkre szívet, lelket megérintő szeretet. Elnökségünk köszöni a klubok tagjainak, hogy együtt lehettünk és együtt köszönthettük a tavasz kezdetét, és a nemzetközi nőnapot.

**Megyei szervezet elnöksége**

## Telt ház és nagy taps

Az „Életet az éveknek” Komárom–Esztergom vármegyei szövetsége hagyományos rendezvényre várta a szépkorú hölgyeket a nemzetközi nőnap alkalmából Tatabányán. Elsőként Troják Frigyes, a szövetség vármegyei elnöke köszöntötte a jelenlévőket. Linn Márton költő csodálatos verse és Saltzer Géza tanár úr fuvola szólója kápráztatta el a hölgyeket.

Ezek után Popovics György, a Vármegyei Közgyűlés elnöke a hála és tisztelet szavait fogalmazta meg, majd így zárta beszédét: „Őszinte szeretettel és tisztelettel kívánom, hogy derűsen és jó egészséggel, a család nyújtotta örömmel töltsék a pihenés éveit a térség és a megye minden szép korú lakója”.



Az ünnepi műsor előtt a jelenlévő hölgyek egy szál virágot kaptak. Köszöntésükben részt vett Bencsik János országgyűlési képviselő, helyet foglalt a közönség soraiban Romanek Etelka, a Vármegyei Közgyűlés alelnöke és Bakonyi Katalin rendőr főtörzsszázados, a vármegyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Alosztály referense.

Ezek után ünnepi műsor következett, melyet a felsőgallaj német nemzetiségi dalkör dalai, az Óvárosi Ószikék férfi tánckar bohém műsora, Bokod Bazsarózsa dalkör összeállítása és a KPVDSZ tánckar hangulatfokozó vidám tánca színesítette. Telt házas érdeklődés, nagy taps és sok hálás mosoly övezte e szép ünnepi köszöntést.

**Saródiné Belkovicz Mária**

kultúráért felelős alelnök

## Csanytelek: farsang és nőnap

A Csanyteleki Nyugdíjas Egyesület is megünnepelte március 3-án a farsangot. Először jelmezbe öltözve „gyalogoltunk”. Elmentünk az Idősek Otthonába, ahol a lakóknak egy kis farsangi műsorral kedveskedtünk, majd közösen elégettük az egyesület tagjai által készített kiszebábot. Igyekeztünk egy kis jó hangulatot vinni a lakók életébe, akik finom pogácsával vendégeltek meg bennünket, majd visszagyalogoltunk a klubhelyiségünkbe, ahol folytatódott a farsangi „mulatozás”, jókedvű beszélgetés.

A március 10-én tartott taggyűlésen a Nőnap alkalmából köszöntöttük a jelenlévőket alkalomhoz illő versekkel, dalokkal, egy-egy szál tulipánnal. Erhard Gyula polgármester is kedves szavakkal méltatta a nőket. Ezen a taggyűlésen két szülinapost is köszöntöttünk, akik süteménnyel, szendvicsekkel kedveskedtek a tagoknak. Rajtuk kívül többen is sütöttek finom süteményt. Köszönjük mindenkinek a munkáját, amivel valamilyen formában hozzájárultak az ünnepi megemlékezéshez. Reméljük, hogy a jelenlévők jól érezték magukat.

**Lajos Jánosné**



Tőzike erdő



Szépek vagyunk...

## Séta a Tőzike tanösvényen

Az „Életet az éveknek” Győr-Moson-Sopron vármegei Klubtanácsa idén is a nemzetközi nőnap előtt szervezett kirándulást a Fertő-Hanság Nemzeti Park Csáfordjánosfa mellett kialakított tanösvényére.

Ebben az évben sajnos Volán autóbusszal nem lehetett eljutni a nyugdíjasoknak megfelelő időpontban Csáfordjánosfára, így kisbuszokkal és saját járművekkel utaztak a résztvevők. A járművekkel érkezők segítettek abban, hogy a Répcelakra vonattal érkezők is átjussanak a Tőzike tanösvény parkolójába. Ennek köszönhetően mosonmagyaróvári, szigetközi, győri és bakonyi klubok is részt tudtak venni a programon, ami nem csupán kellemes erdei sétát jelentett, hanem szemet gyönyörködtető táj tárult a látogatók elé gyönyörű erdei virágokból, melyek között meghatározó volt a tavasz hírnökéként pompázó tőzike.

Idén az előző évhez hasonlóan, március 6-án tettünk látogatást a Tőzike tanösvénynél, de az elmúlt hetek hideg időjárása miatt most igazi pompájában várt az erdő és a virágszőnyeg. Az elmúlt évi hat helyett idén kilenc klubból érkeztek klubtagok, viszont a közlekedési gondok miatt mintegy hússzal kevesebb, alig 60 klubtag tette meg a Répce-völgyén és az erdőn átvezető négy kilométeres távot. A természet csodája mellett ráfeledkeztek tagjaink a régi vízimalom maradványára is. Az elmúlt évben a sietős tavasz csökkentette az élményt, amiért idén kárpótlást kaptunk: nemcsak az időjárás volt nagyon kellemes és verőfényes, de a látvány is csodaszép volt!

Képeinkkel osztjuk meg az élményt azokkal, akik nem tarthattak velünk. Érdeklődés esetén az eseményre jövőre is várjuk az „Életet az éveknek” szövetség tagjait akár a vármege határon kívülről is!

**Jászai László**



Jó itt pihenni



Az illata is csodás

## Lelkiismeretes és áldozatos 22 év után búcsú



Március 20-án Komárom-Esztergom vármegye bajnai nyugdíjas klubjában azért jöttek össze a klub tagjai, mert Bónis Márta klubvezető előzőleg benyújtotta lemondását. Márta néni 22 éve vezette az idén 45 éves klubot. Áldozatos munkával irányította és tartotta össze a nyugdíjas csoportot. Szervezte a kirándulásokat, színházlátogatásokat. A megyében és azon túl szervezője és maga is gyakorlója a pilates tornának, vezette az asszonykórust is, bevonta a nyugdíjasokat és ő is tagja a bajnai Senior táncsoportnak. Elindítója volt a közös sétáknak, a gyaloglás megszervezésének. A bajnai közösségi programok aktív résztvevője, segítője.

Pallagi Tibor polgármester köszöntötte a szép számmal megjelent nyugdíjasokat és a meghívott vendégeket. Ajándékosár átadásával köszönte meg Mártika 22 éves munkáját és hangsúlyozta, hogy emberileg, és a csoport vezetőjeként milyen fontos tevékenységet végzett lelkiismeretes és áldozatos munkájával, összetartva a szép korúakat. Mindenkire odafigyelve tette a dolgát a falu közösségének érdekében. Az egyhangú szavazással megválasztott Rácz Juliannának gratulált, és eredményes, sikeres, élményekben gazdag munkát kívánt.

A Bajnai Nyugdíjas klub tagja az „Életet az éveknek” Országos szövetség Komárom-Esztergom vármegyei szervezetének. A leköszönő Márta néni kimagasló tevékenysége elismeréseként, oklevéllel és egy csokor virággal köszöntötte Troják Frigyes,

a vármegyei nyugdíjas klubok elnöke. Hangsúlyozta, hogy „Márta néni nem csupán több évtizedes munkájával ért el kimagasló teljesítményt klubvezetőként, hanem emberi tartásával is.” A szövetség nevében további hosszú, tartalmas, jó egészségben eltöltött, boldog éveket kívánt.

Rácz Julianna megköszönte Mártikának a 22 esztendőn át tartó munkáját a 45 éven keresztül sikeresen működő klub élén, megköszönte a jelen lévő tagok bizalmát, hogy elfogadták és megszavazták vezetőjüknek. Ígérte, tovább folytatja a jól bevált munkát, de új programokat is szervez az idősebb nyugdíjasok bevonása érdekében, valamint a fiatalokat is megkeresi. Hozzátette, hogy azon klubtagok számára, akik mozgásképesek, de az otthonukba bezárkóztak, egyedül élnek, nem mennek közösségbe, azok számára olyan programokat szeretne biztosítani, amelyen részt tudnak venni, legyenek közösségekben, emberek között. Ha másért nem, egy jóízűt beszélgetni, verset, novellát felolvasni, társasjátékot játszani, kötni, horgolni, kártyázni és sokat nevetni. Szeretné, ha minden tag megtalálná a számára megfelelő programot.

A klubgyűlés jó hangulatú beszélgetéssel, hazai borok kóstolásával, finom vacsora és sütemény elfogyasztásával zárta ezt a vidám tartalmas programot.

**Saródiné Belkovics Mária**  
kulturális alelnök

## Kéknefelejcs Felsővadászról

Németh Józsefné vagyok, a felsővadászi Kéknefelejcs Nyugdíjas Klub vezetője. A klubunk tagja az „Életet az éveknek” Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei Szervezetnek. Januárban sikeresen elvégeztem a gyalogló klub vezetői online képzést. Így gyalogló klub is lettünk.

Első túránkat március 5-én, a miskolci Rezgő nyárfa túracapat (OGYIK gyalogló klub) és az „Életet az éveknek” vármegyei szervezetének néhány tagjával közösen tettük meg. Először meglátogattuk a Felsővadászon található, iskolaként működő Rákóczi kastélyt. Majd a Kéktúra útvonalán Felsővadászról indulva Nyéstára, és egy másik úton vissza Felsővadászra közel 9 km-t tettünk meg 20 résztvevővel. A Csereháti-dombvidék nagyon szép, néhány dombtetőről jó messzire el lehet látni. Csodálatosan szép napsütéses időben, remek hangulatban,



jókat beszélgetve haladtunk, közben ismerkedtünk egymással. Egy közös beszélgetéssel, teázgatással, versmondással zártuk a fantasztikusan jól sikerült programot.

## Teke találkozó Környén

Nagyon vártuk ezt a teke napot. Tulajdonképpen visszavágóra készültünk az oroszlanói csapat ellen. Előzőekben már megmérkőztünk velük és megbeszéltük, hogy lesz majd egy visszavágó. Így korrekt, hiszen akkor mi, környeiek nyertünk.

Ezért is, meg másért is nagyon vártuk ezt a napot. A másik ok az, hogy ide olyanok is bátran eljöhetnek, akiknek gondot okoz a járás. Nagyon egyszerűen megközelíthető Oroszlányban ez a Sport klub. Busszal mentünk, és pont ott szálltunk le, ahol a cél volt. Egyébként is nagyon népszerű sport a teke a mi csoportunkban. Igazán jó kikapcsolódást jelent nekünk. Két dobás között meg lehet pihenni, akiknek erre szüksége van.

Szép számmal érkeztünk, és vártuk az ellenfeleket. Amikor megérkeztek, kiderült, hogy ők nagyon kevesen vannak. Ment a találgatás, hogy akkor most ki, kivel lesz egy csapatban, és ki nem fog játszani? Kicsit csalódtunk is azt hiszem. Majd jött a nagy meglepetés, egyben a megoldás. A klub játékvezetője kitalálta, hogy ez nem visszavágó lesz, hanem lesznek vegyes csapatok és így mindenki tud játszani. Így meg is alakult négy csapat és ettől kezdve már nem számított, hogy ki honnan érkezett. Ez nagyon jó ötletnek bizonyult. Izgalmas volt a csapatok névadása is. Ilyen nevek születtek: 6+6-osok,



Buldózer, Örökifjak, Titánok. Nagyon szurkoltunk egymásnak. Sokféle játékban mérkőztünk meg: tarolás, háttal dobás, ülve dobás, ügyetlenebb kézzel dobás, ki éri el előbb a kitűzött mennyiségű babát... Végül derekas küzdelemben a Titánok csapata lett a győztes. A többieknek sem kellett szégyenkezni, hiszen a játékok már nemcsak az egymás legyőzéséről szóltak, hanem a barátságról és az egymásért való küzdeletről is. Azért volt ebben valami meghatározó... Megbeszéltük, hogy lesz egy visszavágó.

Ugye milyen jó dolgok tudnak kisülni egy véletlen folytán?

Remélem, hogy lesz ismétlés, az sem baj, ha ismét vegyesben kell játszani. Ez így is egy szuper nap lett.

**Babolcsainé Teca**

Környe Szabadidő Nyugdijas klub

## Kártyaverseny Kiskunfélegyházán

Az „Életet az Éveknek” Bács-Kiskun vármegyei Szervezet és a kiskunfélegyházi Petőfi Bajtársi Egyesület szervezésében március 1-én versenyre került sor rómi és ulti kategóriában.

A versenyen a kiskunfélegyházi Petőfi Bajtársi Egyesület, a városföldi Napsugár Nyugdijas klub, a lakiteleki Tisza Nyugdijas klub, a pálmónostorai Monostor Nyugdijas klub, a tiszalpäri Árpád Fejedelem Nyugdijas klub és a kecskeméti Hírös Város Nyugdijas Klub tagjai vettek részt.

Ulti kategóriában egyéni első helyezett lett Zoltai Géza, második Szilágyi Ferenc, harmadik Járásbíró János. Mindhárom versenyző Tiszalpärről érkezett.

Csapatban első helyezés ért el Tiszalpäri csapata, második lett Kiskunfélegyháza csapata.



Römi kategóriában egyéni első Pozsár Zoltán Kiskunfélegyházáról, második Szujó Tiborné szintén Kiskunfélegyházáról, harmadik Boleszané Szűcs Ida lett.

Csapatban első helyezést ért el Kiskunfélegyháza, második Lakitelek, harmadik Kecskemét, negyedik Városföld.

Ultiban az országos döntőbe a tiszalpäri Árpád Fejedelem Nyugdijas Klub csapata, römiben a kiskunfélegyházi Petőfi Bajtársi Egyesület csapata jutott.

Köszönet a rendezőknek a megszervezésért. A versenyzőknek gratuláció a sikeres eredményekért.

**Herczeg László**

Bács-Kiskun vármegye Szabadidő és Sportfelelőse



## Szigetközi tekeverseny

Az „Életet az éveknek” Győr-Moson-Sopron vármegyei Klubtanácsa 2025. március 13-án tartotta a vármegye északi és keleti szélén működő klubok részvételével a Szigetközi tekeversenyként megkedvelt sportrendezvényét. A sok beteg miatt idén kilenc klubból érkező tekezők gyűltek össze. 20 nő és 6 férfi csapatban, valamint idén mindkét nemből, egyéniben is összevetették teljesítményüket a jelenlévők. Ahol nem sikerült teljes csapatot kiállítani, ott lehetőséget kaptak a játékosok, hogy csak az egyéni versenyben vegyenek részt. (A csapatok tagjainak egyéni teljesítményét is értékelték az egyéni helyezések megállapításakor.) A házigazda klub a szervezésben saját tagjainak közreműködése mellett idén is számíthatott az önkormányzat képviselő-testületének támogatására.

A sportnaphoz minden feltételt maximálisan biztosítottak, de a hazai pálya előnye idén is megmutatkozott. Ebben segíti a klubot, hogy a pálya használatát az önkormányzat rendszeresen biztosítja a sok helyi programot szervező Őszirózsa Nyugdíjas Klub tagjai számára. Az idei versenyre is jó hangulatban érkeztek a részt vevők, majd pontosan tíz órakor nyitotta meg a rendezvényt Horváth Tiborné Gizike, a helyi klub vezetője. A megnyitón részt vett az önkormányzat alpolgármestere, Kocsis Péter. A megnyitó során a Zsámbokiné Buday Anna vármegyei elnök hasznos, aktuális információkat osztott meg a jelenlévőkkel. A verseny szabályait a versenybírósg nevében idén is Horváth Tibor ismertette, majd kezdetét vette a játék. A két pályán folyamatosan gurultak a tekegolyók, a részt vevők pedig jó hangulatban beszélgettek, örültek a rég látott ismerősöknek, fogyasztották a vendéglátók által kínált falatokat és frissítőket. Az eredmény kihirdetésén részt vett a szponzoráló önkormányzat képviselőjében az alpolgármester és a jegyző is. Zsámbokiné Buday Anna ismertette a legjobb egyéni és csapat eredményeket és kérte az önkormányzat képviselőit, hogy az elismerő oklevelek mellé felajánlott díjakat adják át az érintett személyeknek, csapatoknak.



A verseny



Díjazottak

A helyezések a következőképpen alakultak:

Női egyéni helyezések:

I.	Tóth Ildikó	Mosonszolnok	73 fa
II.	Horváth Tiborné	Jánossomorja	69 fa
III.	Mezőné Illés Emília	Mosonszolnok	67 fa

Női csapatok:

I.	Mosonszolnok III. csapat	142 fa
II.	Móvár Margaréta I. csapat	116 fa
III.	Mosonszolnok V. csapat	110 fa

Férfi egyéni:

I.	Kaltenecker Ferenc	Mosonszolnok	71 fa
I.	Csuppely István	Gyórság	58 fa
II.	Éliás Márton	Mosonszolnok	57 fa

Férfi csapat

I.	Mosonszolnok	231 fa
II.	Győrújbarát	198 fa



Díjátadó

## Rubina Sándorra emlékeztünk

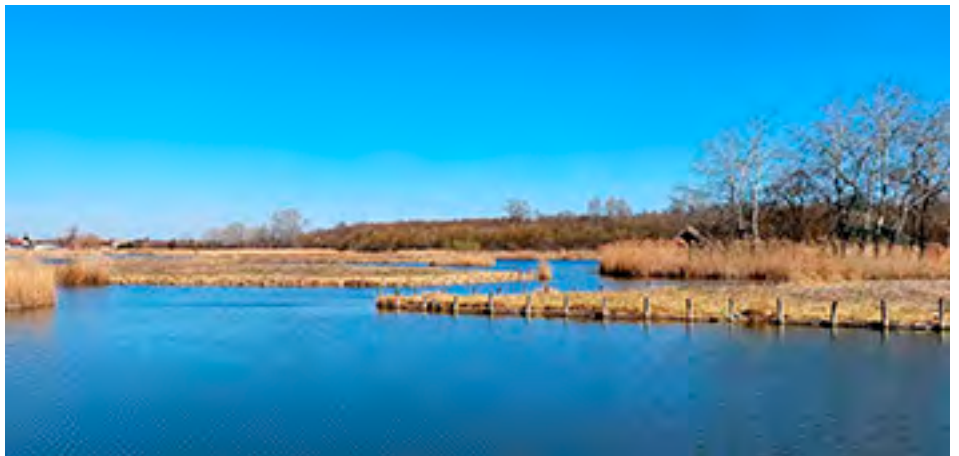
2024-ben a Szövetség megalakulásának 35. évfordulója alkalmából rendezett ünnepségsorozat egyik kiemelkedő programja volt a korábbi megyei elnökünkről, Rubina Sándorról történő megemlékezés. Ehhez kapcsolódott egy emléktúra, amelyet, hagyományteremtő szándékkal szerveztünk meg tavaly és minden tavasszal meg kívánunk rendezni. Idén március 19-én került sor Székesfehérváron a Sóstói Tanösvényen.

A Sóstói Természetvédelmi Terület Székesfehérvár „zöld szíve”. 218 hektáron helyezkedik el a 8 km hosszú tanösvény, amely várja a természet kedvelőit. Négy útvonal közül lehet választani, melyek különböző hosszúságúak, de mindegyiken felfedezhetjük a Sóstó növény- és állatvilágát.

A számtalan növényfajta mellett nagyon látványos a terület madárvilága is. Számukra mesterséges költőszigeteket alakítottak ki. A madárfajok száma eléri a 100-at.

A tó körül tanösvényeken, jelzett turista utakon haladhatunk, kilátótornyok, fapallók, információs táblák segítik a túrázókat.

Indulás előtt a Látogatóközpont mellett Szecsódi Józsefné vármegyei elnök köszöntötte a megjelenteket, majd ifj. Rubina Sándor fejezte ki köszö-



tét, hogy édesapjáról ilyen méltó módon megemlékezünk.

Lelkes csapatunkkal közepes hosszúságú túrát tettünk meg, csodálatos tavaszi napsütésben.

Akinek a 11 ezer lépés megtétele után volt még energiája, bekapcsolódhatott a szenior örömtáncba is.

Méltó megemlékezés, kellemes nap volt a 67 nyugdíjas részvételével.

**Máhr Lászlóné**

Fejér vármegye elnökhelyettese



## Klubtalálkozó és nyílt nap

Az Országos Gyaloglók Klubhálózata Esztergomi Gyaloglóklub találkozót és nyílt napot tartott.

Monspart Zsolt, a kuratórium elnöke, az Egészséges Életmódot Alapítvány indító percek előadása után, megemlékezett Monspart Saroltáról, majd dr. Juhász Roland bemutatta a Gondosóra programot. Fűrész Tünde elnök és Kopp Mária az Inté-

zet a Népesedésért és a Családokért munkatársai beszéltek a generációk szerepéről a családban. Sebestyén Andrea aktív idősödés szaktanácsadó, arctorna tréner, chi-kung oktató pedig a „Hekeld meg a rendszert és légy jól” címmel tartott fantasztikus előadást, külön gratuláció neki. A későbbiek során a hasonló rendezvényeken szívesen látnánk előadóként.

Klubvezetői moderátor kerekasztal beszélgetés zárta a délelőtti programot.

Nagy megtiszteltetés volt a résztvevők számára, amikor Novák Katalin, volt köztársasági elnök aszszony is csatlakozott a gyalogláshoz. Az útvonal a Mária Valéria hídon át a szlovákiai Párkány oda-viszsa. A séta folytatódott a Kis- Duna- partján és Esztergomban. A záró séta nagyon jó hangulatban telt. Csodálatos, élmény dús napot töltöttünk együtt.

A rendezvényen a vármegyei nyugdíjas és gyalogló klub tagjai vettek részt szép számmal.

**Saródiné Belkovicz Mária**

Epöl Nyugdíjas klub

## Kártyáztunk és rejtvény fejtettünk

Március 15-én rendezte meg az Agyagosszergényi Közi Horváth József népfőiskola a III. Snapszer kártyaversenyét. Szép számmal összegyűltek a je-



lentkezők, köztük a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület versenyzői is (Asztalos Gyuláné, Boha István, Erdődyné Kökény Ágnes, Rosta Endre). Végül egyikük sem tért haza keserű szájjal, hiszen egy játszmat valamennyiük megnyert.

Ugyancsak a Népfőiskola rendezésében került sor március 29-én a rejtvényfejtő versenyre. 18-an mérették meg magukat vagy Sudokuval, vagy az ismert keresztrejtvényekkel. A petőháziak innét sem maradtak távol, négyen indultak az egyesületből (Asztalos Gyuláné, Ivancsics László, Kiss Lászlóné, Márk Lászlóné). Nem volt könnyű egyik feladatsor sem, hiszen a Rejtvényfejtők Országos Szövetsége által összeállított feladványokkal kellett megküzdeniük. Az egyesület így is örülhetett annak, hogy Márk Lászlóné a hagyományos keresztrejtvények kategóriájában III. helyezést ért el. A többiek sem búsultak, mert értékes tapasztalatokra tettek szert, és kicsit megmozgatták agytekervényeiket.

**Kissné Horváth Júlia**

## Aranyeső az Őszirózsásoknál

A Kabai Őszirózsa Hagyományörző Egyesületen belül működő kártyaklub igen mozgalmas hónapokon van túl, mert a február és március a kártyaverseny hónapja. Gyöngyöshalászon kezdtük február 24-én. Egy ulti és egy rómi csapat indult a versenyen. Rómi csapatban elsőkké lettünk, egyéniben Simonek Sándorné második helyezést ért el. Az ultiok középmezőnyben végeztek.

Március 3-án Pomázon folytattuk. Egy ulti és egy rómi csapat képviselte egyesületünket. Rómi csapatban elsőkké lettünk, egyéniben Hodosi Lajosné harmadik helyezést ért el. Az ultiok hetediké lettek. A folytatás nálunk volt Kabán, Őszirózsa kártyaversenyt rendeztünk március 11-én. Pomázzról, Bagról, Gyöngyöshalászról, Hatvanból, Maglódról, Nógrád-megyerről jöttek hozzánk. Kiss Gáborné alpolgármester a város nevében köszöntötte a versenyzőket, majd Varga György ulti, és Varga Györgyné rómi versenybírók ismertették a szabályokat. Tíz órakor elkezdődött a verseny. 11 csapat römiben, 5 csapat ultiiban mérte össze tudását. Aki asztalhoz ül, játszik is, de szerintem kell hozzá taktikázás és szerencse is! Míg játszottunk, a háziasszonyok sok finomságot készítettek, amit a verseny szünetében jóízűen fogyasztottak a játékosok. Délutánra befejeződött a verseny, izgatottan vártuk az eredményhirdetést. Ultiban a fiúk a közép mezőnyben végeztek. A rómi csapat, a kabai Őszirózsa tesók csapata (Kissné, Hodosiné, Simonekné és a lányom, Szarvasné) kimagasló 43 pontszámmal első lett.

Csapatban Pomáz 34 ponttal második lett, Maglód a harmadik 32 ponttal. Rómi egyéniben Kiss Lajosné 12 ponttal aranyérmes, Simonek Sándorné



11 ponttal ezüstérmes, Hodosi Lajosné 11 ponttal bronzérmes. Érdekességként megemlítem, hogy egyéniben a dobogósok, a három Pál tesó. Ultiban első Bag, második Pomáz, harmadik Maglód csapata. Egyéniben Balázs László (Bag) első, második Fegyverneki József (Maglód), harmadik Varga György (Pomáz).

A zökkenőmentes verseny levezetését köszönjük Marcsunak és Gyurinak! A jó hangulatú, sportszerű versenyt a mottókkal zártuk: Jövőre veletek ugyanitt! Elköszönve a játékosok boldogan köszönték meg a vendégszeretetünket. Ez már évek óta egy nagy baráti társaság, akik a kártya szerelmesei. Mindenki ismer mindenkit. Boldogan mondták: jó Kabára jönni, szeretnek bennünket, mert együtt lenni és játszani jó. Befejezésül köszönöm a tagjaimnak a segítséget, a sok finomságot, amit készítettek. Ilyen nagy versenyt, csak így, együtt tudunk megrendezni.

Végül március 20-án Maglódon voltunk, ahol a versenyzőink a középmezőnyben végeztek.

**Kiss Lajosné**

## Történelem és természet

Ismerkedés török kori emlékekkel  
és a Duna-Dráva Nemzeti Parkkal

**Időpont: 2025. május 4 – május 7. 4 nap/3 éj**

3 éjszaka szállás svédasztalos félpanziós ellátással, kirándulással és személyenként 1 ajándék fürdőbelépővel

### Program:

Egész napos autóbusszos kirándulás idegenvezetővel

• Szigetváron megtekintjük a híres erődítmény rendszert, melyet Szulejmán szultán százezres serege csak hosszú ostrom után tudott elfoglalni 1566. szeptember 7-én, Zrínyi Miklósnak köszönhetően. A várlátogatás során Várkapitány vezetésével megelevenedik az egykori várélet.

Ezután megtekintjük a Szigetvár mellett található Magyar-Török Barátság Emlékparkot, amely a város jelképévé vált. A török sereg egykori táborozási helyén kialakított parkot, a magyar és török nép közötti megbékélés emlékére alapították 1994-ben.

• Tovább utazás a Drávaszentesen található Dráva Kapu Bemutatóközpontba, amely a Duna – Dráva Nemzeti Park természeti és kultúrtörténeti értékeivel ismerteti meg a látogatókat, mindemellett igazi kikapcsolódást nyújt minden korosztály számára. A bemutatóközpont közelében kialakított gazdaságban őshonos háziállat bemutató nyújt lehetőséget többek között a rackajuhok, a szamarak, kecskék, a hucul lovak és a mangalicák megismerésére.

**Kedvezményes részvételi díj: 59.900 Ft/fő + IFA + belépők**

Egyágyas felár: 5.000 Ft/éj Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj

**A kedvezményes ár további kedvezménnyel nem vonható össze.  
A programot min. 25 fő részvételével rendezzük meg.**

## Nyaralás a fürdők városában

A nagyatádi fürdők: Gyógyfürdő, Strandfürdő és Uszoda a városunkba látogató minden korosztály számára aktív pihenést, kellemes időtöltést, illetve gyógyulást kínál.

**Időpont: 2025. június 16 - augusztus 31. 5 nap/4 éjszaka**

### Szolgáltatások:

- 4 éjszaka szállás a Hotel Solar légkondicionált szobáiban
  - svédasztalos félpanziós ellátás
- személyenként 3 db egész napos Gyógyfürdő-, vagy Strandfürdő belépő

**Részvételi díj: 89.900 Ft/fő + IFA**

**Fantasztikus gyermekkedvezmények!**

**Hosszabbítási lehetőség: 20.300 Ft/fő/éj + IFA Egyágyas felár: 5.000 Ft/éj**

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



## Krisna-völgyi búcsú 2025

Ismerje meg Ön is India gazdag kulturális, művészeti, spirituális és gasztronómiai világát! Látogasson el a „lelki boldogság szigetére” a Krisna-Völgybe, ahol változatos színpadi és családbarát programokkal, tradicionális indiai esküvővel, indiai táncbemutatóval várják.

**Időpont: 2025. július 25. – július 28. 4 nap/3 éjszaka**

### Szolgáltatások:

- 3 éjszaka szállás a Hotel Solar légkondicionált szobáiban
  - svédasztalos félpanziós ellátás
- egész napos autóbusszos kirándulás idegenvezetővel a hagyományos Krisna-völgyi búcsúba
- személyenként 1 darab belépő a nagyatádi Gyógy- vagy Strandfürdőbe

**Részvételi díj: 71.900 Ft/fő + IFA**

Egyágyas felár: 5.000 Ft/fő/éj

Hosszabbítási lehetőség: 20.600 Ft/fő/éj + IFA.

(Az idegenforgalmi adó 18 éves kor fölött fizetendő, 400 Ft/fő/éj.)

**A fenti árak a belépő árát nem tartalmazzák!**

## Tengerparti kiruccanás

Fedezze fel Ön is a tenger varázsát egy felejthetetlen kirándulás keretében!

Ismerje meg a lenyűgöző pálmafák alatt a mediterrán életérzést, csodálja meg Abbázia (Opatija) eleganciáját, élvezze a napfényt és az Adria hűsítő habjait!

**Időpont: 2025. július 28. – július 30. (3 nap 2 éjszaka)**

Szolgáltatások:

- 2 éjszaka szállás a Hotel Solar kétágyas, légkondicionált szobáiban
- svédasztalos félpanziós ellátás
- egész napos autóbusszos kirándulás a horvát tengerpartra,

• városnézés Opatijában

• fürdőzés az Adriában

**Részvételi díj: 71.800 Ft/fő + IFA Egyágyas felár: 5.000 Ft/éj**

Hosszabbítási lehetőség: 20.600 Ft/fő/éj + IFA (400 Ft/fő/éj)



## Hotel Solar Nagyatád

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

Tel.: 82/504-135, 30/500-3135, 30/448-0050

marketing@hotelsolar.eu



# Néhány lépésre a varázslatos gyógyvíztől – Pihenjen ott, ahol a test és lélek is feltöltődik!

Képzelve el, ahogy a **Barack Thermal Resortban** sétál, és azt érzi, mintha hazatért volna. Ez nem csak egy pihentető menedék, hanem egy **hely, amelynek lelke van**. Ha valahol igazán feltöltődhet, az itt van, **Tiszakécskén**, ahol a gyógyulás és a kikapcsolódás kéz a kézben járnak.

A **gyógy- és élményfürdők**re nehéz lenne nemet mondani. A meleg, gyógyító vizű medencében, minden percben érzi, ahogyan a **fájó ízületei megkönnyebbülnek**. E mellett pedig kör alakú élménymedence, jacuzzi és úszómedence várja, ahol az élményelemeknek köszönhetően teljes testét könnyedén átmozgathatja.

Tudta, hogy kényeztető szépség- és wellness szolgáltatásokkal is várjuk? **Hatékony és nyugtató kezeléseinkkel** újult erővel térhet haza.

Szállásaink minden igényt kielégítenek, legyen szó **szállodai szobáról vagy apartmanról**, itt otthon érezheti magát. A kávé- és teabekészítés pedig csak még komfortosabbá teszi az élményt!

Ne hagyja ki az alkalmat, hogy a Barack Thermal Resort vendége legyen! Látogasson el hozzánk, merüljön el a nyugalom és kényelem világában!

**Találkozzunk a helyen, aminek lelke van!**

6060 Tiszakécske Rózsabarack tér 2. | 06 76 541 100

[WWW.BARACK.HU](http://WWW.BARACK.HU)