



# Életet az éveknek

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

2025. augusztus



Mozgással - Tudással  
az Aktív Időskorért 2025

Júliusban sokféle program – 7 nagyrendezvény és számos gyaloglóprogram, örömtánc és más mozgásprogram – valósult meg a pályázat keretében. Közben az ország minden területén igazi, nyári klubélet zajlik. Ugyanakkor elindult az Aktív idősödés, tudatos életút program. Az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége megalakulása óta azon dolgozik, hogy megteremtse az aktív időskor folyamatosan változó feltételeit. Ehhez hozzátartozik a szemléletváltás is.  
(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

Mi jellemzi a mi nyugdíjunk összegét; s lesz-e nyugdíj-korrekción? Egyre nagyobb bajt okoz az inflációs nyugdíjmelés, az eljárás törvényszerűen a nyugdíjasok relatív elszegényedéséhez vezet. A törvény szerint a nyugdíjakat az infláció mértékével kell emelni, ennek révén a nyugdíjak vásárlóértéke elvileg nem csökkenhet, bármekkora is az infláció... Az egyre szélesebb körben tapasztalható nyugdíjas elszegényedéshez vezető okok sokrétűek, de mindegyik visszavezethető a nyugdíjmelési eljárásra. A nyugdíjasok relatív elszegényedése minden olyan évben nő, amikor az országos átlagkereset gyorsabban nő, mint az infláció.  
(Tovább olvasom)



Éves kistányérral, élet nagykanállal

A nyári hónapok nemcsak a mozgásról és a gyaloglásról szólnak – a közös élményekhez egy tányér könnyű, friss étel is bőven hozzátehető. Együtt főzni, együtt falatozni, beszélgetni a konyhaasztal mellett – ezek ugyanúgy részei az aktív, örömteli időskornak, mint a közös gyaloglások.  
(Tovább olvasom)



Arattak a nyugdíjas klubok tagjai

Bük és Tiszaalpári arató bandái segítettek a betakarításban. Az aratás a parasztemberek éves fáradozásával megtermelt termény betakarítása volt, amelyben legtöbbször a család aprajánagyja részt vett, de a nagyobb gazdaságok arató bandákat fogadtak fel a munka elvégzésére. A hagyományt ápolják a kézi aratásban résztvevők.  
(Tovább olvasom)



20 éves a Délibáb Népdalkör Egyesület

A Délibáb Népdalkör Egyesület ebben az évben ünnepelte 20 éves évfordulóját. A népdalkör célja mindig is a hagyományörzés, hagyományápolás volt: az egész magyar nyelvterület autentikus népzenejének, énekes hagyományainak felelevenítése, megőrzése, különös tekintettel Mezőföld és Soponya dalainak megőrzésére, továbbadására, átörökítésére.  
(Tovább olvasom)



Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit! (Program és jelentkezési lap)

2025. november 17-20. (hétfő-csütörtök) A hajdúszoboszlói Barátság Hotel várja klubtagjainkat a többnapos rendezvényen. Tagjaink körében nagy az igény a közösségépítő programokra. Ezúttal is az elismert gyógyvizéről és wellness szolgáltatásairól, kellemes környezetről híres szálloda várja klubtagjainkat, a fakultatív programok is garantálják a feltöltődést.  
(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: +36-1-327 0118 \* Lapzártá: minden hónap 25-e \* E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com

web: www.eletetazeveknek.hu \* Belső terjesztésre! \* ISSN 2.9.1./1003-1/2005

## Kedves Klubtagok!

Június végén a korábbinál részletesebb demográfiai adatokat közölt a magyarországi népmozgalom alakulásáról a statisztikai hivatal (KSH adatok).

Az általános demográfiai kép ez alapján éppen olyan lesújtó, mint amilyenek a havi gyorsjelentésekben szereplő születési és halálozási statisztikák adatai alapján látni lehet, lehetett. Számos több éves, évtizedes vagy történelmi negatív rekord dőlt meg tavaly:

- sosem látott szintre, 40 ezer fölé nőtt a kivándorlók száma,
- a vándorlási egyenleg (hazaköltözők és kivándorlók különbsége) nyolcéves mélypontra csökkent annak ellenére, hogy a hazavándorlás rekordra nőtt;
- csaknem 0,5 százalékos volt tavaly a népességfogyás, ebben az évezredben ennél egyszer, 2012-ben láttunk rosszabb mutatót;
- a lakosság számának csökkenése nagyobb arányú volt 2024-ben, mint a Covid-világjárvány éveiben;
- és ha ilyen ütemű lesz idén is, jövőre a magyarországi népesség már a 9,5 milliót sem éri el, miközben 2010-ben még 10 millió fölött volt.

A népességszám alakulása sok mindent befolyásol. Például a munkaerő-piaci helyzetet, a foglalkoztatottak számát stb. Ha erről beszélnek, mindig szóba kerül az is, milyen intézkedések szükségesek a nyugdíj kifizethetősége érdekében.

**Bennünket most különösen az érdekel, mi jellemzi a mi nyugdíjunk összegét; s lesz-e nyugdíj-korrektció?**

Egyre nagyobb bajt okoz az inflációs nyugdíjemelés, az eljárás törvényszerűen a nyugdíjasok relatív elszegényedéséhez vezet. A törvény szerint a nyugdíjakat az infláció mértékével kell emelni, ennek révén a nyugdíjak vásárlóértéke elvileg nem csökken-

het, bármekkora is az infláció. A helyzet mégsem ilyen egyszerű, mert a nyugdíjemelés szabályai önmagukban nem garantálják a vásárlóerő (a nyugdíj reálértéke) tényleges megőrzését. Az ellenkezőjét látjuk: a nyugdíjasok relatív (az aktív keresőkhöz viszonyított) jövedelmi pozíciójának folyamatos romlását. Az egyre szélesebb körben tapasztalható nyugdíjas elszegényedéshez vezető okok sokrétűek, de mindegyik visszavezethető a nyugdíjemelési eljárásra. A nyugdíjak keresetektől való leszakadása – a nyugdíjasok relatív elszegényedése – minden olyan évben nő, amikor az országos átlagkereset gyorsabban nő, mint az infláció. Ezt tükrözi a nyugdíjak KSH által mért relatívpozíció-változása, amely 2014 óta mindössze két évben javult (a horror-infláció éveiben, 2022-ben és 2023-ban), az összes többi évben jelentősen romlott, tavaly például 6,4%-kal.

**Idén sem változik a helyzet, a romlás mértéke 4,5-4,7 % körül alakulhat a szakértő szerint.** A minden év januárjában esedékes rendszeres emelést az inflációnak a költségvetési törvényben az adott évre előre tervezett mértéke szerint kell végrehajtani. Idén ennél nagyobb lesz az augusztusig mért tényadatok alapján az év egészére becsülhető infláció, így **utólag, novemberben korrigálni kell az emelést.** A Magyar Nemzeti Bank inflációs jelentése szerint 2025-ben átlagosan 4,7 %-os fogyasztói áremelkedésre számítunk. MNB előrejelzése szerint 2026-ban 3,7 %-os, 2027-ben pedig 3,0 %-os fogyasztóiár-index várható. Mi azonban most mindenekelőtt a novemberi kiegészítést várjuk!

Nem véletlen, hogy a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa (NYUSZET) tanulmányt készít a nyugdíjasok elszegényedéséről. A fórumon, ahol ezt bemutatják, javaslatokat fogalmazunk meg a helyzet javítása érdekében.

*Hegyesiné Orsós Éva*





## Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért 2025

Júliusban sokféle program – 7 nagyrendezvény és számos gyaloglóprogram, örömtánc és más mozgásprogram – valósult meg a pályázat keretében. Közben az ország minden területén igazi, nyári klubélet zajlik. Ezeket a programokat a klubok és a megyei szervezetek szervezik. A programok „magukon viselik” a pályázat nyomait. Látjuk, hogy volt értelme ennyit dolgozni! Több megyei szervezet, klub a hagyományos programok részévé tette a gyaloglást, az örömtáncot. Sorra jönnek létre a gyaloglóklubok. Persze, több esetben a regisztráció még segítséggel valósul meg!

A szövetség 80 nap alatt a Föld körül című felhívásra nem várt – bár remélt! – számú gyalogló jelentkezett, és nekik köszönhetően mi 78 nap alatt kerültük meg a Földet. Igazi csoda, igazi eredmény, tagjaink azt kérték, kerüljük meg még egyszer a Földet, ne hagyjuk abba a gyaloglást. 2025. október 15-én elmondjuk, hányan gyalogoltak és hány kilométert tettünk meg!

A meglepetések közé tartozik a megyei szervezetek korábbiakhoz képest is nagyfokú kreativitása. Gratulálunk Pest megyei szervezetünknek! Az „Életet az éveknek” Pest Vármegyei Klubok Egyesülete kezdeményezésére egy fantasztikus célért gyalogolnak a nyugdíjas közösségek. Október 1-ig 73 klub vállalta, hogy bejárja települését és elindul egy másik közeli településre is, hogy erőt, közösséget és példát mutassanak! Gyömrőről két klub is elindult az útra, majd Péteri volt a harmadik település, amely csatlakozott ehhez a szívet melengető kezdeményezéshez. Péteri aztán tovább vitte a stafétát Ecserre. A gyömrői nyugdíjasokat Petőné Vizi Valéria polgármester köszöntötte Péteriben, és méltatta a kezdeményezést. A péteri sétálóknak jó utat és jó egészséget kívánt, kiemelve: ez a program példát mutat mindannyiunknak, minden lépésük azt üzeni: az aktív időskor érték, a közösség ereje határtalan! A séta jelképe egy lila szalag, amely klubról klubra vándorol, összekötve generációkat, közösségeket, településeket.

A teljes programról folyamatosan beszámolunk a Facebookon és itt, a Hírlevélben. Már most biztosak vagyunk abban, hogy a kezdeményezéshez más megyék is csatlakozni fognak.

Több megyei szervezetünkben is fesztiválok zajlanak. A pályázat keretében csodálatos természeti környezetben szervezték meg a tiszánánai (Heves), a Rétközi-tó (Szabolcs-Szatmár-Bereg) és a túronyi (Baranya) fesztiválokat. Ezeken a rendezvényeken több mint 800-an vettek részt. Az időjárás kedvezett a résztvevőknek. A Rétközi-tó környezetében a vihar megvárta a rendezvény végét, és csak utána tört ki. De akkor nagyon! Helyi szakértők – jógaoktatók, örömtáncoktatók, egészségügyi dolgozók stb. – tudásukkal, hozzáértésükkel tették igazi élménnyé ezeket a programokat. Nem utolsó sorban minden helyszínen a rendezvények sikerét fiatal önkéntesek segítették, megjelentek a polgármesterek, országgyűlési képviselők. Tagjaink minden helyszínen gyalogoltak, táncoltak, kipróbálták a székjógát, ügyességi játékokban vettek részt. A Gyalogolj velünk! program zárta a júliust Jánoshidán. A gyaloglás mellett számos mozgásprogram várta a résztvevőket.

A Facebookon rengetegen osztják meg élményeiket. Különösen sokan gyalogolnak. Minden megyei szervezetünket arra kértük, legalább 3 településen szervezzenek gyaloglást ismert emberrel, s így népszerűsítsék a gyaloglást. Egyre több helyszínről érkezik visszajelzés arról, mikor és hol, kivel gyalogoltak.

A júliusi, személyes jelenléttel zajló eseményeken 1115-en vettek részt. Megkezdődött az októberi partnertalálkozók előkészítése.

Folyik az „Életet az éveknek” szakácskönyv készítése, izgalmas bemutatókat kapunk a megyei szervezetektől, és gyűlnek a receptek. A kedvezményes üdülési, sportolási lehetőségeket tagjaink a kedvezménykártyával veszik igénybe.

A megvalósult programok gazdagsága miatt ebben a lapszámban is csak válogatásokat közlünk. De bemutatunk olyan programbeszámolókat is, amiket a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért pályázati programok hívtak életre, de már tagjaink és partnereik önállóan szervezik.

1. Szilágyi Szilárd: Tudomány és lélek: A hosszú, boldog élet titka a kapcsolatainkban rejlik
  - Aktív idősödés – interaktív előadás Fejér megyében, Szabadbattyánban (fotók a rendezvényről)
  - Aktív idősödés – interaktív előadás Szegeden (fotók a rendezvényről és Szalai Antal írása)
2. Túronyi Senior Fesztivál
3. Senior Fesztivál Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében, a Rétközi-tó partján
4. Senior Fesztivál Tiszánánán
5. InBody testösszetétel mérések és Senior Fitnessz Teszt. Senior torna Szekszárdon
6. Gyalogolj velünk! Tegyük együtt népszerűvé a gyaloglást!
  - Cuha-völgyi séta 2025-ben
  - Szösszenet a lakiteleki találkozóról
  - Gyalogtúra Gyarmaton...
  - Séd-völgy Nyugdíjas Klub

Elindult az **Aktív idősödés, tudatos életút** program. Az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége megalakulása óta azon dolgozik, hogy megteremtse az aktív időskor folyamatosan változó feltételeit. Ehhez hozzátartozik a szemléletváltás is. Az előző évben Kovács Kriszta interaktív előadásai összegezték, megemelték, sok játékkal, közös gondolkodással hozták közel klubtagjainkhoz az alapítók szándékait, a szövetségünk által megfogalmazott aktív időskor koncepciót. Szilágyi Szilárd ugyancsak interaktív előadásai részben ehhez a megkezdett szemléletformáláshoz járulnak hozzá. Kiváló írását a megyei elnökök visszajelzései követik.

## Tudomány és lélek: A hosszú, boldog élet titka a kapcsolatainkban rejlik

Nagy megtiszteltetés számomra, hogy a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége felkérésére tarthatok előadásokat. Küldetésemnek tekintem, hogy a modern tudományos kutatások eredményeit közérthetővé tegyem, hiszen a tudásmegosztás, az edukáció mindannyiunk közös érdeke.

### Test, lélek, környezet – Az elválaszthatatlan egység

Napjainkban egy különös jelenségnek lehetünk tanúi: míg korábban a mentális egészség kevésbé kapott figyelmet, addig mára a „konyhapszichológia” terjedt el. Hajlamosak vagyunk túlságosan leegyszerűsíteni bonyolult fogalmakat, címkéket ragasztani másokra, és ítélni felettük. Ez a felszínes megközelítés azonban nem segíti azt a fajta rugalmas ellenállóképességet (rezilienciát), amellyel hatékonyan kezelhetnénk mentális nehézségeinket.

Ezzel párhuzamosan a mai napig komoly strukturális problémát jelent az egészség szempontjából a test, a lélek és a környezet különálló egységként való kezelése. Az elmúlt évtized legújabb kutatásai egyértelműen bizonyítják, hogy az elme, a test és a minket körülvevő környezet elválaszthatatlanok egymástól. Vannak mentális nehézségeink, amelyek testi tüneteket okoznak; vannak környezeti hatások, melyek a lelkünkre vannak hatással; és vannak testi tüneteink, amik visszahatnak a gondolkodásunkra. Ez a rendszer mindig is így működött, de a modern életvitel ezt az egységet megbontotta.

### A kapcsolatok ereje – Egy több mint 80 éves kutatás tanulságai

Előadás-sorozatomban központi üzenetem, hogy ami minket, embereket igazán egészségessé, boldoggá és hosszú életűvé tesz, azok az emberi kapcsolataink. Ezt nem csupán megérzésekre alapozzuk, hanem egy több mint 80 éve tartó, a Harvard Egyetemen ma is folyó kutatásra (Harvard Study of Adult Development), amelyet Dr. Robert Waldinger vezet.

Ez a kutatás bizonyította be, hogy a jó minőségű emberi kapcsolatok egyfajta védőburkot, egy pufferezőt képeznek körülöttünk, amelyek segítenek abban, hogy hosszabb, egészségesebb és boldogabb életet éljünk. A mai technológiai fejlődés azonban testetlenné tette a kommunikációt, egyre kevesebbet találkozzunk személyesen, ami kihívás elé állítja kapcsolataink minőségét.



### A közös beszélgetés, mint módszer – A szegedi tapasztalat

Az eddigi előadások tapasztalatai rendkívül biztatók. A jövőben arra törekszem, hogy a frontális előadások helyett sokkal inkább interaktív, beszélgetés jellegű alkalmakat tartsak. Minden közösségnek megvannak a sajátosságai, és ezekre reagálva lehet a leghatékonyabban átadni a tudást.

Legutóbbi, szegedi előadásom tökéletes példa volt erre. Az alkalmat a helyi Százszorszép Népdalkör indította egy csodálatos népdalcsokorral. Erre a kedves gesztusra azonnal lehetett csatlakozni, és egy közös gondolkodás indult arról, hogy a zene, a dalolás és a tánc mennyire mélyen a kultúránk része, és milyen sokat segít a testi-lelki folyamatok szabályozásában, valamint a közösséghez való tartozás megélésében.

Annyira mély és tartalmas beszélgetés alakult ki, hogy végül a prezentációt le sem vetítettem. Annak tartalmát egy közös párbeszéd során dolgoztuk fel. Hálás vagyok a dalkörnek és a szegedi hallgatóságnak, mert megmutatták, hogy ez a legelőbb és leghatékonyabb módja a tudás átadásának. Ezt az utat szeretném követni a jövőben is: a modern pszichológiai ismereteket közérthető, élő és a helyi közösségre reagáló módon eljuttatni mindenkihez.

Köszönöm mindazoknak, akik eddig is meghallgattak és kérdéseikkel, gondolataikkal támogattak!

**Szilágyi Szilárd**



Egyesületünk az Országos Klubszövetséggel közösen 2025. július 16-án rendezte meg a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázati program támogatásával az Aktív idősödés, a tudatos életút című előadást, melynek előadója Szilárdy Szilárd volt.

A mindvégig nagyon jó hangulatú programhoz hozzájárult a Százszorszép Dalkör is. Két dalszokorral köszöntötték az előadáson részt vevőket és nem utolsósorban, a vendégeinket. Olyan jól sikerült a meglepetés, hogy az számunkra is nem várt fordulatot hozott.



A jól felkészült előadó a szereplésük hangulatát, élményt felhasználta fel az előadásában. Kialakult a közvetlen párbeszéd is, köszönhetően Szilárd kiváló felkészültségének és közvetlen stílusának. Jó és hasznos gondolatokat hallhattunk. Nagyon jó érzés volt úgy zárni az előadást, hogy ezt érdemes és szükséges is folytatni. Keressük rá a megoldást. A rendezvényen 48-an vettünk részt.

Köszönjük!

**Szalai Antal**  
megyei elnök

## Túrony – Szenior Fesztivál

Július 12-én csodálatos napot tölthettek el a baranyai nyugdíjasok a Diósvölgyi szabadidő parkban. A szabadtéri rendezvény előtt sokat izgultunk az időjárás miatt, hol a nagy hőség, hol az eső miatt aggódtunk, de a találkozó napján igazán kellemes idő volt.

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Baranya vármegyei klubjai közül 11 településéről 13 csoport érkezett (Harkány, Pécsvárad, Sásd, Máriagyúd, Lánycsók, Mohács, Beremend, Komló, Pécs, Szébény, Villány) 270 résztvevővel.

Vanyúr Sándor, a harkányi Harka-Dalkör vezetője, mint a rendezvény fő szervezője köszöntötte a megjelenteket.

A gyalogolni indulók kb. 150-en bemelegítő tornán vettek részt Petra irányításával. A többiek Nagy Mária vezetésével táncoltak. Az árnyas fák alatt kellemes volt az 5 km-es túra, melynek végén a 13.

századi túronyi református templomban várt ránk a helyi lelkész, aki bemutatta a templom történetét.

A nagyon finom ebéd elfogyasztása után még mindenkinek volt energiája táncolni, unokákkal részt venni a dinnyeévő versenyen, sőt néhány nagymama a gokartozást is kipróbálta.

Napközben lehetőség volt lábegészségügyi szűrésre, az Elit cipő képviselőjében Magyar Balázs várta az érdeklődőket.

Nagyon jó volt együtt lenni, sokat mozogni, vidáman táncolni, beszélgetni.

Az egész napos rendezvényen mindenki nagyon jól érezte magát. Köszönjük az Aktív Magyarországért program keretén belül megvalósuló támogatást, valamint az Országos Szövetség szervező munkáját.

**Kárpáti Zita,**  
a Baranya vármegyei szervezet elnöke



## 10. Szenior Sport- és Egészségnap! Szenior Fesztivál Tiszanánán

Az „Életet az éveknek” Heves Megyei Szervezete 10. alkalommal rendezte meg sporteseményét a Tisza-tó csodálatos Dinnyésháti partszakaszán. A rendezvény ezúttal a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025 című pályázati program keretében valósult meg.

A rendezvényt az „Életet az éveknek” Heves Megyei elnökeként nyitottam meg. A vendégeket köszöntötte Tiszanána polgármestere, dr. Tóth József. A megnyitó után a helyi Tavirózsa Tánccsoport Örömtánc produkcióit láthattuk. A megyei szervezetünk-ből 18 nyugdíjas klub 22 csapata – több mint 250 szépkorú – képviseltette magát ezen a forró nyári napon. Jógáztunk, örömtáncot jártunk, vetélkedtünk, ügyességi játékokat próbáltunk ki, gyalogoltunk, ettünk, ittunk, nevettünk.

Az Aktív Magyarország pályázati programunk részeként örömtánc koreográfiákat tanultunk a nap meghatározott szakaszaiban. A mindig nagyon aktív nyugdíjas közösségink most is szívesen csatlakoztak, nyitottak voltak az új befogadására, és ezt most is örömmel és jókedvvel tették.

A program minden évben több száz főt vonzott, ahogyan ez ebben az évben is történt. Ezek a rendezvények, a jó hangulatú, a mozgást, a közösséghez tartozást népszerűsítő programok nem jöhetnek létre támogatók nélkül. A rendezvény nem jöhetett volna létre egyik évben sem, ha az önkormányzat nem támogatta volna, ha a könyvtári dolgozók, a diák munkások és az önkénteseink nem lettek volna a segítők. Köszönet a kiállítóknak, segítőknek, a szolgáltatóknak, akik szinte minden évben résztvevői a mozgásprogramnak. Az egészségügyi szűrések nagyon hasznosak voltak – látás- és hallásvizsgálat; vérnyomás-, vércukor-, koleszterin-, húgysav-, oxigén telítettség-, légzésfunkció mérések) –, a szakdolgozók, szakápolók, jelenléte pedig, biztonságot adott minden idős embernek és a szervezőknek is. 2025-ben a pályázati programnak köszönhetően a korábbi éveknél is gazdagabb szakmai programmal kedveskedhettünk klubtagjainknak. Szerencsére senki nem lett rosszul, senkivel nem történt baj ebben a hőségben, és azt hiszem, ez a legfontosabb!



I. helyezést ért el: Fortuna csapata Hatvan

II. helyezés: Örökzöld NYK Tiszanána

III. helyezés: Besenyőtelek – Pacsirta NYK

Köszönöm a segítséget: Vörösné Kis Noémi, Magyar Zsanett, Sáfránné Lányi Mária, Bozó Krisztina, Lajcsik Erzsébet, Juhász Gergő, Sáfrán József, Sinka Fruzsina, Galambos Orsolya Borbála, Somogyi Hanna, Szűcs Orsolya, Bartus Gréta Eszter, Turó Krisztina, Pogány Mariann, Varga Miklósné!

Köszönet Szepesi Trenka Imrének és Varga Tóninak a finom fröccsökért, a finom ebédért a napközi dolgozóinak, köszönet minden megjelent kedves klubvezetőnek és résztvevő klubtagnak!

Jövőre, Veletek, Ugyanitt!

*Lázár Tünde*, megyei elnök





## Szenior komplex torna, Szekszárd

Július 10-én a szekszárdi Babits Mihály Kulturális Központ adott lehetőséget arra, hogy a vármegyei nyugdíjasok egy komplex szenior torna programon vegyenek részt. Kovács Kriszta, az országos szövetség alelnöke, tréner elmondta az időseknek, hogy miért fontos a különböző izmok mozgatása, működőképességének megőrzése. Fontos, hogy jó legyen az állóképességünk. A különböző gyakorlatok után tagjaink személyre szólóan megtudták, hogy mik az erősségeik (jó eredmények) és mik a gyengeségeik (rossz eredmény), kinek mit kell erősítenie. Majd következett a testösszetétel mérés, az izom-zsír mérés. A mérések után Kriszta mindenkinek személyre szabottan elmagyarázta, hogy az egészség érdekében milyen fontos a kiegyensúlyozott testösszetétel, s mi az, amit ő maga megtehet magáért. Tagjaink ehhez gyakorlatsorokat is kaptak. Három hónap múlva következik újra a mérés. A megjelent 36 nyugdíjas nagyon érdekesnek, tanulságosnak tartotta az előadást és a méréseket, élvezték a programot. Bízunk abban, hogy mindenki teljesíti a vállalását, és akkor az látszani fog a mérési eredményekben is! Nem utolsó sorban tagjainknak jobb lesz a közérzetük.

**Főberné Orova Valéria,**  
megyei elnök



## Rétközi-tó, Szenior Fesztivál

Július 8-án a természetközeli és barátságos hangulatú Rétköz-tó adott otthont a szabolcsi nyugdíjas közösség egyik legnagyobb idei eseményének. A találkozót a Nyugdíjasok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei szervezete szervezte, és a megye számos pontjáról érkeztek résztvevők – Nyíregyházától Kisvárdán és Mátészalkán át egészen Záhonyig. A Szövetséghez 30 nyugdíjas klub vagy egyesület tartozik, és közülük 21 képviseltette magát. Jelen volt további 6 térségünkben működő érdeklődő klub képvisellete is. A jelenléti ív alapján 304-en vettek részt a közös programban.



A program ünnepélyes megnyitóján részt vett dr. Seszták Miklós országgyűlési képviselő, dr. Hegyesiné Orsós Éva, az országos szövetség elnöke, aki méltatta a közösség erejét, az idősek aktív szerepvállalását, és köszönetet mondott a megyei szervezőknek a kiváló előkészítő munkáért.

Az idő kegyes volt a rendezvényhez, gyönyörű időben gyalogolhattunk a tó partján lévő fák között, és hajózhattunk a vízen. A kellemes gyaloglás után megnyugtató ülőjógán vettek a részt a jelenlévők, majd a hivatalos megnyitó ünnepség után örméntáncot jártak. A helyben készült finom ebéd (babgulyás és csülökpörkölt) mindenkinek jól esett a gyaloglás és az egyéb mozgásprogramokat követően. A kulturális program is főleg a mozgásról szólt. Mindegyik klub rövid műsorral igyekezett szórakoztatni a jelenlévőket. Ez a nap az egészségről, a barátságról és a boldogságról szólt.

Köszönjük a Országos Szövetség elnökségének a támogatását! <https://www.facebook.com/reel/3639518639686494> videó

**Herczku Andrásné,** elnök



## „Gyalogolj velünk!” Tegyük együtt népszerűvé a gyaloglást!

**Pályázati programunk több elemével a célunk a mozgás népszerűsítése. Nagy gondot fordítunk a gyaloglás népszerűsítésére. A sportnagykövetek sokat tesznek azért, hogy minél több gyaloglóklubot hozzunk létre, és még többet azért, hogy tagjaink gyalogoljanak. Szervezünk Gyalogolj/Táncolj velünk! programokat, ahol azt várjuk, hogy legalább 150-en vegyenek részt a programban, s legyen a vendégük egy ismert ember. Legalább ennyire fontos szerepet játszanak a gyaloglás népszerűsítésében azok a programok, ahol tagjaink egy-egy településen ismert emberrel gyalognak. Itt nem a létszám a fontos. Vannak kis lakosságú települések, ahol nagy öröm, ha 15-20 klubtag gyalogol például, a polgármesterrel a település fő utcáján. Közben beszélgetnek.**

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Szervezete a Hida Cammogók Gyaloglóklubbal együttműködve július 25-én tartotta Jánoshidán, a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025 című program támogatásával megvalósuló „Gyalogolj velünk!” programelemet, „Jász Térségi gyaloglónap” fantázia címmel. Az Aktív Magyarországért Államtitkárság és a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége együttműködésének köszönhetően valósulhatott meg Szolnok megyében ez a program.

A program célja a figyelemfelhívás volt. Fontos, hogy testileg és lelkileg is aktívak maradjunk és sikeresen, derűsen éljük a nyugdíjas éveinket. Hat településről több mint 170-en jelezték a részvételüket. Sajnos, a rendkívüli hőség miatt többen is visszamondták a részvételüket, így 153 gyalogló vett részt a programon. Egy időben több helyszínen is volt lehetőség mozogni, tagjaink sportoltak körforgás szerűen.

A programra meghívást kapott Pócs János országgyűlési képviselő, Jánoshida alpolgármestere és képviselőtestülete, illetve a 20 éve posztját betöltő Jászkapitány és felesége is. Az országgyűlési képviselő az épp ekkor zajló Jász Világtalálkozó rendezvénye miatt nem tudott eljönni, de 10 nagy görögdinnyét adományozott a gyaloglóknak. A településről velünk gyalogoltak: Menyhártné Sziráki Anna alpolgármester, Zámori János emeritus jászkapitány és kedves felesége, Ilona asszony, Tóthné Eszes Éva önkormányzati képviselő. A közös gyaloglás végén a tornateremben és a helyi könyvtárban alakítottunk ki foglalkozási pontokat, vízvételzési és mosdó lehetőségekkel, a több órás program ideje alatt fokozottan figyeltünk arra, hogy a hőség miatt senki ne legyen rosszul.

A gyaloglás után örömtáncval folytatódott a program, tagjaink egy modern koreográfiát is megtanultak, melyet egy nemrégiben vizsgázott oktató tanított meg nagy sikerrel. Az oktató Csingerné Marosán Erika volt. Az örömtánc után Karacs Erika memóriafejlesztő tréninggel pihentette a csapatot, akinek ez határozottan kihívást jelentett, hiszen foglalkozásait nem ekkora létszámmal szokta tartani. Erikát azonban már jól

ismerjük. Természetesen nagyszerűen megoldotta a tényleg nehéz feladatot.

A könyvtárban ügyességi játékkal és csocsóval, valamint a tornateremben levő önállóan végezhető feladatokkal vártuk a gyaloglókat. A 7 állomáson folyamatosan dolgoztak a klubtagok, sok nevetés, kacagás kísérte a feladatok elvégzését. Erre azért is szükség volt, hogy a 38 C° meleg miatt kicsit több levegőre volt szükség, fontos volt, hogy ne zsúfolódjunk be egy helyre. Javasolom mindenkinek, aki hasonló programokat szervez, hogy keresse a nagyon jó és egyszerűen megvalósítható feladatokat akár a reels videóban, akár tik-tokon.

Szerettük volna, ha a generációk is közeledhetnek egymáshoz, így a környéken pihenő gyermek nyári tábor is meghívtuk köreinkbe, hogy együtt gyalogoljanak, mozogjanak az időseinkkel. A gyerekek az örömtáncot különösen élvezték, a táborvezetők elmondása szerint még délután is táncoltak a saját zenéjükre.

A 3 órás sportprogramot lángos ebéddel zártuk. Az iskola udvarán 9 órakor kezdték meg a Hida Nyugdíjas-klub tagjai a dagasztást, majd 12:30-ra kisült az első lángos, amelyet még 260 darab követett, mindenki nagy öröme.

Pozitív visszajelzések, kedves szavak kísérték a rendezvényt, illetve több klub is kérte, hogy a Facebook csoportokba tegyük fel az ügyességi feladatokról szóló reels videókat, mert ők is szeretnének hasonlókat csinálni a klubjaikban. Ajándékba minden résztvevő egy passzartót kapott, rajta a program infóival.

A program mindenképp elérte a célját, hiszen a hőség ellenére gyalogoltak, sportoltak a résztvevők, és mindezt jókedvűen, illetve a jó gyakorlatot több klub is szeretné átvenni és továbbadni. A Szoljon.hu fotósa is részt vett a programon, melyről az oldalukon tesznek közzé hírt. Köszönjük, hogy egy értékes programot valósíthattunk meg a pályázat segítségével. A szervezetünkhöz tartozó nyugdíjas klubok tagjainak köszönjük, hogy velük együtt megint egy nagyszerű rendezvényt valósítottunk meg sikeresen.

**Bozsó Mihály elnök és az elnökség**

## Cuha- völgyi séta 2025-ben

Megyei szövetségünk a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program” keretében idén is megszervezte a hagyományos Cuha túrát. A helyi kezdeményezés idén is az Aktív Magyarországért felelős Államtitkárság támogatásával valósult meg.

Az éjszakai eső és a reggeli szitálás sokakat elriasztott a programon való részvételtől. Ennek ellenére Győrben a vasútállomáson így is népes csapat döntött a túra megtartásáról, mondván: Ezt a napot erre szántuk és nem vagyunk cukorból, hogy egy kis víztől elveszítsük tartásunkat! Elindultunk tehát vonattal Porva-Csesznek állomásra. A csapadékos időjárás ellenére a gázlókon való átkelés nem volt nagyon nehéz, de többeknek jól jött az önkéntesek felajánlott segítsége. A programot idén úgy hirdettük meg, hogy a klubtagjaink a náluk nyaraló unokákkal vegyenek részt. Nagy élmény volt a gyermekeknek, akik a csaknem hat kilométeres úton legalább nyolcat teljesítettek, mivel a dombokra kapaszkodtak, a vízfolyás mellé szaladgáltak, kis gumicsizmás lábukkal avíz mélységét vizsgálták. Gondos klubtagsági és nagyszülői támogatással mindenki sikerrel teljesítette a túrát, amelynek végén frissítő kávé, üdítő és fagyalt is várta a Vinye állomásra érkezőket. Ott voltak azok a ménfőcsanakai klubtagok,



akik lemaradtak a vonatról, ezért gépkocsival érkeztek Vinyére. Ők Parisné Magdika klubvezetővel már teljesítettek egy Vinye körüli túrát és fogadtak bennünket, a Porva-Csesznek felől érkezőket, így a létszámunk ötven fölé emelkedett. A gyermekek birtokba vették a presszónál lévő játszóteret. A túra útvonalát viszonylag gyorsan teljesítették a résztvevők, így többen már a 12:38-kor induló vonattal visszaindultak, valamint a gépkocsival érkezők is útra keltek. A többiek kihasználták, hogy a találkozás alkalmat adott a résztvevőknek az aktív, időskori élet tapasztalatainak megbeszélésére. Többen vállalkoztak arra, hogy a vonat indulásáig még egy kisebb sétát tesznek a Bakony szépséges táján. Visszaérkezésük után még egy rövid beszélgetés következett, majd indulás a 14:38-kor induló vonathoz, amivel mindenki elhagyta a túra utolsó helyszínét. A közösségi médiákra már felkerült képek és megfogalmazott vélemények alapján kezdetjük is a jövő évi túra szervezését.

Köszönjük, hogy együtt lehettünk, egy szép napot közösen tölthettünk!

**Jászai László**



## Szösszenet a lakiteleki találkozóról

Ha július 9. Lakitelek, akkor nyugdíjas találkozó. Akik elfogadták a meghívást, Isten kegyelméből megint volt egy csodálatos napjuk. A szívélyes fogadtatás után indultunk a Tőserdőbe, ahol 1,5 km-t sétáltunk. Ezt követően a Hungaricum Liget Hotelben megebédeltünk. A finom ebéd után ismét sétáltunk 1,5 km-t csodálatos idegenvezetéssel, majd visszaindultunk Lakitelekre. A műsoros délutánon egy kis ízelítőt kaptunk a szenior örömtáncból. A záró percekben dalok hangzottak fel Nagy Ernő tangóharmonikás kíséretével. Köszönjük a Lakiteleki Tisza Nyugdíjasklubnak a vendéglátást, a Balotaszállási Nyugdíjasklub, a Kiskunfélegyházi Petőfi Bajtársi Egyesület és a Városföldi Napsugár Nyugdíjasklub tagjainak műsorait.

**Herczeg László**





## Gyalogtúra Gyarmaton...

A gyarmati Ezüstfa Nyugdíjas Klub gyalogtúráját szervezett július 22-én Gyarmaton az öreg tölgyhöz, amelyre a klubok vezetőit vártuk, hogy a tapasztalataik alapján szervezzenek majd saját programot ide is. A helyszín nem teljesen ismeretlen előttünk, mert Baráth Béla klubvezető 2023 májusának első hetében már bemutatta a település egy részét a klubvezetőknek. Most a klubok vezetői a település további nevezetességeivel ismerkedhettek meg.

Szerencsére Gyarmatra vonattal és busszal is könnyen el lehet jutni, így többen is tömegközlekedéssel érkeztek, akiket a helyi kisbusszal és gépkocsival 9 órára az Újhegy utcában lévő vadászházhoz szállítottak. Ott a klub tagjai és Baráth Béla klubvezető fogadták a vendégeket, majd Nagy Róbert polgármester beszélt a település múltjáról és jelenéről, kihangsúlyozva, hogy abban nagy szerepe van az Ezüstfa Nyugdíjas Klubnak.

A gyalogtúra innen indult, nagyobb részben erdőn keresztül sík terepen, ami mintegy 2,2 km gyaloglást jelentett. A helyszínen az erdősz és a vadász-mester is nagyon sok érdekes információt osztott meg az erdő életéről, az öreg tölgyfáról, bemutatták azt is, hogy a vadak és a rabsicok is egyaránt

otthagyták az „emléküket” a közel 300 éves tölgyfán.

Más útvonalon, de hasonló távolság és körülmények között értünk vissza Baráth Béla pincéjéhez, ahol egy borkóstolásra várta a túra résztvevőit. A közel 4,5 km-es túrát a 37 megjelent klubtag nagyon sikeresnek minősítette.

A hazautazáshoz szükséges energiát a Téringer pincénél egy gulyás elfogyasztásával, valamint a klub tagjai által készített és a vendégeknek kínált süteményekkel vehettük magunkhoz.

*Varga József*



## Séd-völgy nyugdíjas klub

A Séd-völgy nyugdíjas klub gyaloglói vagyunk. 2024 októberében úgy gondoltuk, létrehozuk kis csapatunkat, ami 15 taggal alakult meg. Csütörtökönként gyalogolunk kisebb-nagyobb távot. Havonta egyszer részt veszünk Stern Bori vezetésével a Séta az orvossal nevű programon. Sikerült örökbe fogadnunk egy kis fát. Jártunk Pápán, Csepelen, Rátóton, Székesfehérváron. Veszprémet is felfedeztük. Szeptemberben újult erővel folytatjuk.

*Aleva István*



## Evés kistányérral, élet nagykanállal

A nyári hónapok nemcsak a mozgásról és a gyaloglásról szólnak – **a közös élményekhez egy tányér könnyű, friss étel is bőven hozzátehető.** Együtt főzni, együtt falatozni, beszélgetni a konyhaasztal mellett – ezek ugyanúgy részei az aktív, örömteli időskornak, mint a közös gyaloglások. Monspart Sarolta is vallotta: az egészséges életmód nem csak arról szól, hogy mennyit mozgunk, hanem arról is, hogy **milyen döntéseket hozunk a tányér fölött – és kikkel osztjuk meg azt.**

### Közösség + táplálék = dupla öröm

A MOSA klubtagjai nemcsak együtt gyalognak, hanem **szívesen készítenek el közösen könnyű nyári ételeket is**, amelyeket aztán jó hangulatban, beszélgetve fogyasztanak el. Az idei **júliusi háziverseny** is erre a szemléletre épült: a résztvevők nemcsak recepteket osztottak meg, hanem közösségi főzéseken, ételbemutatókon és közös étkezéseken keresztül mutatták meg, hogy az egészséges táplálkozás közösségi élménnyé is válhat.

### Mit együnk gyakrabban?

A nyár ízei – alma, dinnye, barack – nemcsak finomak, de hidratálnak és frissítenek is. A zöldségek, mint a paradicsom, uborka, saláta, vitaminban gazdagok és könnyen emészthetők. Teljes kiőrlésű gabonák (barna kenyér, zabpehely) hosszan tartó energiát adnak, míg a tojás, hal, joghurt és hüvelyesek kiváló, könnyen emészthető fehérjeforrások.

**Tipp:** Tarts gyümölcsöt szem előtt – például egy almát vagy barackot a konyhapulton –, így nagyobb eséllyel nyúlsz érte napközben.



### Mire figyeljünk?

A jó étkezés alapja az egyensúly. Kevesebb só, cukor és telített zsír – több friss fűszernövény, citrom, ecet, natúr ízek. A napi 4–5 kisebb étkezés kíméli az emésztést, segít elkerülni a vércukor-ingadozást, és kevésbé terheli meg a szervezetet.



**Tipp:** Tegyel ki reggel egy kancsó vizet – estére jó látni, mennyi fogyott. A napi legalább 6–8 pohár folyadék különösen fontos nyáron.



### Miért használ?

Ez a kombináció – mozgás, közös főzés, tudatos étkezés – nemcsak az egészséget támogatja, hanem a közösségi kapcsolatokat is erősíti. Hiszen nem azért lépünk együtt, hogy büntudattal együnk, hanem hogy örömmel osszuk meg egymással az élet apró örömeit – legyen az egy gyaloglás vagy egy frissen készített zöldséges lepény.

**Monspart Sarolta üzenete szerint a mértékletesség és a tudatosság megtartja az életkedvet – még akkor is, ha csak egy moka-kávé tányérnyi ételünk van.**

Evés kistányérral – de az élethez mindig nagykanál kell.

### Mert gyalogni jó – és együtt még jobb.

Tarts velünk – egy lépéssel közelebb kerülhetsz a jó közérzethez, a közösséghez, önmagadhoz.

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

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

 MOSA Facebook csoport: Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata (OGYIK)

# Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit!

Barátság Gyógy-és Wellness Szálloda\*\*\*

(4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.)

**2025. november 17-20. (hétfő-csütörtök)**

Tagjaink körében nagy az igény a közösségépítő programokra. Erre különösen a többnapos rendezvények adnak lehetőséget. Minden alkalommal tapasztaljuk, hogy az együtt töltött idő, a közös élmények, a szövetség munkájáról átadott információk után közösségünk erősebb lesz, és új klubok csatlakoznak hozzánk.

A szálloda elismert gyógyvize és wellness szolgáltatásai, kellemes környezete, a fakultatív programok garantálják a feltöltődést. **Hajdúszoboszló** gyógyvize kiválóan alkalmas idült mozgásszervi, belgyógyászati, nőgyógyászati betegségek gyógyítására, izom- és csontsérülések utókezelésére.

A Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda\*\*\*superior **Hajdúszoboszló** üdülőövezetében, a belváros közelében, csendes, nyugodt helyen található. A szálloda kényelmes szobákkal várja a kikapcsolódni vágyókat. Valamennyi szoba erkéllyel, színes televízióval, telefonnal, fürdőszobával, internettel felszerelt. A szálloda teljes körűen nemdohányzó. A program középpontjában a közösségépítő programok, a gyógyfürdőzés és a környezet közös felfedezése áll.

Hagyományosan **várjuk a táncsoportok jelentkezését**. Bemutathattok hagyományörző táncot, néptáncot, modern táncot, szalontáncot stb.

**Műsoridő: legfeljebb 10 perc.**

## NEVEZÉSI DÍJ:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetséghez tartozók részére, akik a szállodai szolgáltatást is igénybe veszik a Hotelben – 1500 Ft/csoport.

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, és azoknak, akik a tagjaink, de nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást a Hotelben – 2500 Ft/csoport.

**Utazás:** egyénileg

**Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:**

- Kétágyas szobában 71.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
- Egyágyas szobában 96.100 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
- Junior három, illetve négyágyas apartmanban 68.600 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

**Részvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:**

- Kétágyas szobában 73.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
- Egyágyas szobában 97.600 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
- Junior három, illetve négyágyas apartmanban 70.600 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

**A kedvezmények igénybevételéhez használd az „Életet az éveknek” Szövetség Klubkártyáját/vagy a papíralapú vármegyei igazolást, amelyet az igénybevétel alkalmával be kell mutatni a helyszínen.**

**A csomagár tartalmazza:**

- a svédasztalos reggelit, könnyű ebédet (13 és 15 óra között) és a büfévacsorát;
- az idegenforgalmi adót;
- a nyitvatartási idő alatt (7.00-20.00 óra között) a teljes wellness részleg használatát (bel- és kültéri gyógymedence élményelemekkel, váltó-, pezsgőfürdő, szauna, infrasauna, gőzfürdő, nyáron saját strand, úszómedence), fürdőköpeny-használatot, parkolási díjat és rendkívül gazdag programokat;
- reggelente reggeli torna (20 perc), jóga a mindennapi életben! (átmozgató, könnyű torna) 20 perc; naponta aquafitness;
- táplálkozás szakértő előadása kóstolóval egybekötve (60 perc),
- Meridián torna Cseri Melinda életvezetési tanácsadóval (30 perc);
- helyi őstermelők bemutatkozása (házi sajtok, kolbászok, lekvárok stb.);
- esténként élőzene (18.00-24.00 óra); közös tánc-tanulás

A szobák elfoglalása az érkezés napján **14.00 órá-tól**, a szobák elhagyása az elutazás napján **10.00 óráig**.

**Fakultatív programok:**

**1. Látogatás Nagyváradra – egésznapos kirándulás**

Nagyvárad a magyar határtól néhány kilométerre, az Alföld keleti peremén helyezkedik el, alapvetően sík területen, de már a várostól északra alacsony dombok húzódnak, tiszta időben pedig jól látszanak keletre az Erdélyi-szigethegység vonulatai. A történelmi Bihar vármegye székhelye formabontó módon két városközponttal is rendelkezik, melyeket a Sebes-Körös választ el egymástól. A város Fő utcája (Strada Republicii) és egyik főtere, a Bémer tér a színházzal és számtalan szecessziós palotával, a folyó északi oldalán elterülő Váradolaszi városrészben fekszik. Itt található a római katolikus székesegyház a püspöki palotával és a vasútállomás is. A folyótól délre, a Szent László híd vezet át az Újvá-

rosba, melynek központja a középületekkel, templomokkal, gyönyörű szecessziós palotákkal határolt Szent László tér.

A séta során megtekintjük Nagyvárad központi tereit, a barokk stílusú, római katolikus Szent László-templomot, az ortodox, ún. Holdas-templomot, mely nevét a tornyában látható három méter átmérőjű forgó holdról kapta. A Szent Miklós székesegyházat, amely a görög katolikus egyházhoz tartozik. Kőhajításnyira áll, a hídról gyönyörű látványt nyújtó bizánci-mór stílusú Neológ Zsinagóga. A Sebes-Körös felőli oldalon tornyosul az ifj. Rimanóczy Kálmán tervei alapján épült, eklektikus stílusú, neoreneszánsz főhomlokzatú Városháza.

A program legalább 40 résztvevővel indul el.

**Részvételi díj: 9.500,-Ft/ fő (valamennyi költséget tartalmaz)**

**2. Fedezzük fel Hajdúszoboszló „múzeumi negyedét” november 19-én, indulás 10.00 órakor**

A gyógyfürdőtől 1000 méterre található a Bocskai István Múzeum három épületében hét állandó kiállításon mutatja be Hajdúszoboszló kulturális örökségét.

A kiállítások interaktív élményt nyújtanak. A látogatók a történeti kiállításon kézbe vehetik a hajdúk fegyvereit és írhatnak palatáblán, a Repró-kiállításban kipróbálhatnak egy „Trabant-szimulátort”, a helytörténeti kiállításban pedig felpróbálhatják a helyiek hagyományos viseleteit. Míg a művészeti kiállításokban Picasso és Chagall alkotásai, addig a Fejedelmi Kincstárban a Bocskai-korona és jogar másolatai tekinthetők meg. A Fejedelmi múzeumba autóbusszal érkezünk a hotel udvari bejáratától. A Fejedelmi Kincstár tárlatvezetéssel történő megtekintése kb. 30 percet vesz igénybe, ezt követően lehetőség nyílik a többi kiállítás megtekintésére kb. 1.5 órában. 11.30 órától, a Bocskai Múzeumtól, városnézésre indulunk autóbusszal. Érkezés a Barát-ság Hotelhez 12.30 órakor.

Az igen népszerű programon maximum **50-en** vehetnek részt.

**Részvételi díj: 4.100,- Ft/fő (valamennyi költséget tartalmazza)**

**Jelentkezési határidő: 2025. szeptember 15.**

Visszaigazolást küldünk a jelentkezés elfogadásáról, és megadjuk a számlaszámot, ahová a szállás költséget, ha jelentkeztek valamelyik programra, nevezési díjakkal együtt, annak a költségét is egyben kérjük befizetni.

**Jelentkezés módja:**

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

**Szobalisták beküldési határideje: 2025. október 15.**



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

**Tájékoztatunk, hogy a helyszínen, az előre befizetett kirándulások lemondását nem áll módunkban elfogadni. Az árát csak előzetesen, írásban történt lemondás esetén, kifejezetten orvosi igazolás mellett tudjuk visszafizetni. A megadott részvételi díj számításánál mindig figyelembe vesszük a résztvevők számát. Ha valaki lemondaná a kirándulást, utólag ezzel az összeggel nem emelhetjük meg a többi résztvevő részvételi díját. Kérjük, hogy ezt figyelembe véve, körültekintően jelentkezzenek a fizetős programokra.**

**A részvétel visszamondása 2025. október 16-ig kötbérmentes, ezt követően, az indokolt lemondástól eltekintve – 10%-os költséget kell számolnunk.**

**A programra legfeljebb 240 jelentkezést tudunk elfogadni. A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el.**

2025. október 20-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek.

**Jelentkezés és információ kérhető:**

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

telefon: 06 1 327-0118,

e-mail: [eletetazeveknekfesztival@gmail.com](mailto:eletetazeveknekfesztival@gmail.com)

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

## Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség

Kérjük, olvashatóan töltsse ki!

Beküldési határidő: 2025. szeptember 15.

### JELETKEZÉSI LAP

**Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit!**

Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda\*\*\*

**2025. november 17-20. (hétfő-csütörtök)**

Helyszín: 4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.

#### Egyéni jelentkezés esetén:

Jelentkező személy neve: .....

Jelentkező személy címe: .....

Email: ..... telefonszám: .....

\* Ide írjátok az egyéni jelentkezők nevét. Az egyéni jelentkezők is tüntessék fel, hogy melyik klub tagjai, ha klubtagok.

#### Klub jelentkezés esetén:

Csoport, klub neve: .....

Csoportvezető neve: .....

Csoportvezető levelezési cím: .....

Csoportvezető telefonszáma: ..... email címe: .....

Jelentkezők száma: .....fő

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

**Amennyiben igen, vállalom, hogy magunkkal hozzuk az érvényes klubkártyát.**

#### **Egyéb kérés: étkezés, akadálymentesített elhelyezés, szoba lifttel történő megközelítése):**

.....  
A program keretében szeretnél-e/szeretnétek-e bemutatni táncprodukciót? Ha igen, kérünk, válaszolj az alábbi kérdésekre!

Bemutató időtartama: max. 10 perc. Fellépők száma: ..... fő

Műsorszám címe, szerzője és betanítója: .....

.....  
Kíséret típusa (élőzene, CD): .....

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

Szállást..... fő részére kérek

..... db egyágyas szobát

..... db kétágyas szobát

..... db Junior három-, illetve négyágyas apartmanban.

**Nagyváradi** kiránduláson.....fővel veszünk részt.

**„Múzeumi negyed”** látogatása ..... fővel veszünk részt.\*

\*Csak a jelentkezőknek tudjuk garantálni a kiránduláson való részvételt.

A jelentkezési lapot kizárólag a program szervezéséhez használjuk, az azon szereplő információt a rendezvényt követően megsemmisítjük.

#### **Jelentkezés és információ itt kérhető:**

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

1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. em.

Tel:06/1/327-0118 eletetazeveknekfesztival@gmail.com, nyugszov@hu.internet

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

Dátum: ..... alíírás

## Gyalogtúrák a tápi klubosokkal

Táp község a Bakonyalján, Pannonhalmához közel fekszik; a Bokréta nyugdíjasklub 30 éves lesz a télen. Kezdetben sok taggal működöttünk, mára lecsökkent a létszám, új tagokat nehéz toborozni, a lakosság lassanként kicserélődik. A jelenlegi 10 taggal igyekszünk jó programokat szervezni. Lelkesek, egész évben igénylik a gyakori összejöveteleket. Szeretjük az agytornákat, nyelvi játékokat, sokat énekelünk, beszélgetünk.

Áprilisban, májusban hosszabb gyaloglóprogramot szerveztünk. Mivel kevesen vagyunk, túráinkra is 5-6 klubtagot tudunk mozgósítani. A megyei nyugdíjas szövetségek által szervezett túrákon is igyekszünk részt venni, alkalmunk nyílik más települések nevezetességeit megismerni, az ott folyó idők programjaiba betekinteni.

Az otthoni túráink általában a falu határában zajlanak. Olyan helyekre jutunk el, ahol még kisgye-



reként libákat, teheneket őriztünk, vagy szüleinkel lovaskocsin zötyögve szüretelni és egyéb mezei munkákat végezni mentünk. Ilyenkor felszínre kerülnek a régi emlékképek, és jókat nevetünk gyerekkori csínytevéseinken.

Tavasszal a zöld-barna színek gazdag árnyalata vonzza a tekintetünket. Nyíló virágok, virágzó rep-cetáblák, illatozó akácok mellett elmenni gyönyörűség! Néha-néha a közelünkben felröppen egy fácska, vagy kiszalad egy őzgidó, egy nyúl, ekkor úgy ujjongunk, mint a gyerekek!

Falunk a Sokorói-hegyvidéket zárja le délről, nagyon szép a kilátás, az erdős részen is mindig van felfedezni való. Ezekben a gyaloglótúrákon mindig elhangzik egy-egy dal, vagy odaillő versrészlet, ami kerekébbé teszi az egész programot. Túráink általában két órát vesznek igénybe intenzív járással és minden alkalommal jó érzéssel térünk haza, tervezgetve a legközelebbi alkalmat.

**Takács Tiborné**  
klubvezető



## Játékos sportdélután

Június végén a nyári szünet előtti utolsó találkozóra meghívtuk a győrasszonyfai és a győrsági nyugdíjas klub tagjait, hogy együtt töltsünk el egy délutánt. Célunk egy vidám hangulatú játékos időtöltés volt sok mozgással, amit évente megisméltünk.

Az időjárás hozta a megszokott forróságot, ezért a programot az árnyat adó, fedett, de szellős sátor alatt kezdtük meg. Röviden felvázoltam az év legfontosabb eseményeit, amit a klubtársaimmal töltöttem el, majd agytorna következett. Tesztlapokon különféle témák kérdéseire kellett válaszolniuk az 5 fős csapatok tagjainak. Ekkor már lazult a fegyelem, megindult a súgás-búgás, nyüzsgés, igazi tanórai hangulat uralkodott.

A kiértékelés után rátértünk a sportversenyekre, lassan kimerészkedtünk a sátor alól. Voltak labdás gyakorlatok: fej fölött átadással, lábak között gurítással. Dobtunk vödörbe, karikába csengő eltalálásával, ültettünk krumplit, játszottunk öltözőkódó stafétát, rúgtunk kapura. Az ügyességi feladatok között szerepelt dió felvétel és vitel két hurkapálcikával, lufi fújás, Zizi szurkálás, karikadobás kardélre. Ügyesek voltak a csoporttagok, szívüket-lelküket beleadták a játékba. A verseny-

játékokban cserélték egymást a játékosok, így mindenki mozgott.

A megérdemelt uzsonna után kirándultunk, közben daloltunk, beszélgettünk. Végül igazi gyalogtúrát is tettünk a kellemes, árnyas fákkal övezett hegyi úton.

Remélem, lesz még alkalom a további baráti összejövetelek megtartására, ahol ismét a sporté lesz a főszerep!

**Takács Tiborné**





## Jánoshida 2030 – Öko lakópark

A Hekate Tudatos Öregedés Alapítványa 2020 óta dolgozik együtt a jánoshidai Önkormányzattal a Tudatos öregedés projekt keretén belül. Az együttműködés hosszútávú célja egy modern, progresszív, európai mintatelepülési terv kidolgozása és megvalósítása. A terv választ kíván adni a gondoskodási válságra, a település megtartó erejének növelésére, az idősödő társadalom problémáira, helyi autonóm élelmiszer- és energiaellátási igényekre, a szendvicsgeneráció kihívásaira. A cél középpontjában egy holland mintára épülő öko-lakópark áll, mely a szolgáltatásai által nyitott a település és az ide látogatók számára.

A lakópark öko-életteret, magas életminőséget, modern életlehetőségeket, munkalehetőséget és közösségi aktivitási teret kínál az érdeklődőknek.

A tervezés a helyi erőforrásokra, adottságokra épít – például 53 fokos termálvíz, jól működő idősellátás – perma-kultúrás tervezési elvek igénybevételével. A lakópark célcsoportja a még aktív, közösségi lakhatás iránt érdeklődő nyugdíjasok és a gondozásra, ápolásra szoruló idős, és demenciával élő emberek. A lakópark központjában egy főépület állna, ahol a 24 órás felügyeletet igénylő ellátottakat helyez-

nék el. A főépületben kapnának helyet az étterem, a fodrászüzlet, a rekreációs színterek. Az emeleten nővér- és vendégszobákat alakítanának ki. A főépület köré építenék fel az energetikailag önálló passzív házakat azok számára, akik a közösségi lakhatás iránt érdeklődnek. Minden személynek lenne egy kis lakrésze konyhával, fürdővel és szobával. A lakóépület központi részében lenne lehetőség a közösségi programokra. A lakópark köré épülne egy ökogazdaság, halastó, mely nemcsak rekreációs lehetőséget kínálna, hanem az ott megtermelt zöldséget, gyümölcsöt felhasználnák, illetve értékesítenék.

Biztosított lenne a 24 órás felügyelet, ápolás és gondozás, sportolási és az aktív öregedést segítő szolgáltatások. Emellett nagy hangsúly fektetnek a demenciával élők életminőségének javítására, az aktív idősödés, önkéntesség feltételeinek megteremtésére. A leghatékonyabb demencia prevenciók módszerei kerülnek előtérbe a gondozás során. A látványtervek elkészültek. Befektetők, források és érdeklődők bevonása szerepel a rövidtávú célok között ahhoz, hogy a munkálatok elkezdődhessenek.



Földszint

Emelet

Közösségi lakhatás



## Apró lépések a nagy biztonság érdekében Így használjuk a Gondosórát

Örömmel értesítjük, hogy a magyar kormány által indított, Európában egyedülálló Gondosóra program új szakaszba lépett: áprilistól azon 80 év feletti honfitársaink, akik még nem regisztráltak az ingyenes szolgáltatásra, előzetes igénylés nélkül kézhez kapják a Gondosórát a Magyar Posta/MPL által. A kezdeményezés nyomán vármegyéről vármegyére haladva, tervezett ütemezés szerint július elejéig mintegy negyedmillió idős ember számára jön házhoz az ingyenes Gondosóra és az általa nyújtott biztonság, amelyet immáron több mint 800 ezren élvezhetnek a mindennapokban. Kulcsfontosságú azonban, hogy a működő biztonság érdekében néhány apró lépést elvégezzünk, miután átvettük a Gondosórát.

### Kis bajban is nagy segítség

A Gondosóra nemcsak életek megmentéséhez járulhat hozzá, ahogyan eddig több mint 60 ezer alkalommal fordult elő, hanem kis bajban is nagy segítséget nyújthat bármilyen felmerülő probléma vagy kérdés esetén. Ehhez mindössze néhány apró lépést szükséges megtenni a nagy biztonságért cserébe.

**Töltés, tesztívás, viselés**  
Miután átvette a Magyar Posta/MPL által kézbesített Gondosóra-dobozt, helyezze töltőre a készüléket, és miután a jelzőeszközt feltöltötte, indítson tesztívást a sárga gomb hosszantartó megnyomásával. Ezután a bejelentkező diszpécserrel egyeztesse adatait és adja meg preferált kontaktszemélyeit, hogy baj esetén mindig elérhesse a diszpécser. Ezek a lépések rendkívül fontosak annak érdekében, hogy a Gondosóra által nyújtott biztonság elérhető legyen a mindennapokban.

Végezze el Ön is Gondosóráján ezeket a lépéseket, vagy támogassa idős hozzátartozóit a használatbavétel elvégzésében. A még nagyobb biztonság

és nyugalom érdekében pedig töltsse le az ingyenes Gondosóra mobilalkalmazást, hogy időben értesüljön hozzátartozói Gondosórájának működéséről, hasznos és hiteles közegészségügyi hírekről, továbbá kényelmesen és gyorsan intézhessen az esetleges módosításokat, bejelentéseket. Az app letölthető az App Store áruházból az iPhone 8 és későbbi iPhone-készülékekre, amelyek legalább iOS 16-os operációs rendszerrel rendelkeznek; valamint a Google Play áruházból olyan Android operációs rendszerű okostelefonokra, amelyek legalább Android 10.0-s verziójú operációs rendszer fut.



**GONDOSÓRA**  
Segítség egy gombnyomással!

## Ne csak átvegye, használja is Gondosóráját!

### A használatbavétel első lépései:

1. Helyezze töltőre Gondosóráját!
2. Indítson tesztívást a sárga gomb hosszantartó megnyomásával!
3. Egyeztesse elérhetőségeit a Gondosórán keresztül!
4. Adja meg választott kontaktszemélyeit!



### Nemcsák Károly

Jászai Mari-díjas színművész

„Biztatok mindenkit arra, hogy használja ezt a szerkezetet, mert nagyon nagy segítséget tud adni.”



gondosora.hu  
facebook.com/gondosora  
+36 1 880 6831

## Közös fürdőzés a Nagyszénáson a Parkfürdőben



Az „Életet az Éveknek” Békés vármegyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége és a nagyszénási Gondozási Központ Idősek Klubja közös rendezésében fürdő napot szervezett.

Sajnos az időjárás nem kedvezett, borult ég fogadta a fürdeni vágyókat. 8 klub, illetve egyesület jött el közel 90 klubtaggal és néhány unokával.

A megérkezés, elhelyezkedés után vízi tornával kezdődött a program. Nyemcsok Adrienn vezetésével átmozgató tornán vehettek részt a vendégek a nagymedencében. Ekkor már ez az eső sem kímélte a fürdőzőket, de a torna után mindenki felmelegedhetett a termál medencében.

Minden jelenlévő jókedvűen és éhesen fogyasztotta el az ebédet. A délután ismét fürdőzéssel folytatódott. Jó volt beszélgetni a régi ismerősökkel, feleleveníteni a közös emlékeket.

Fehér László népdalénekes néhány dallal kedveskedett a résztvevőknek.

Tartalmas és pihentető nap volt, függetlenül az egész napos esőtől. Mindenki jól érezte magát.

Köszönjük a szervezőknek, Petőné Mariannak és a Parkfürdő munkatársainak a szervezést és a lehetőséget.

*Gál Ilona*

## Sümeg visszavár

A Zalaegerszegi Asztma Klub Egyesület és a Mezőgazdasági Nyugdíjasok Klubja közös programon július 23-án Sümege látogatott. Az „Életet az Éveknek” Országos Szövetség szerződése a Hotel Kapitány programközponttal lehetővé tette, hogy egynapos tartalmas programot tölthessünk Sümegeen. Először a várat látogattuk meg, majd elmentünk a Püspöki palotába. Délután a Várkapitány hintó és fegyver gyűjteményét tekintettük meg. Ezt követően kezdődött a lovagi torna, mely a napunk leglátványosabb eseménye volt.

Sümeg legismertebb nevezetessége a várhegy ékessége, a középkori vár. A várban 2016-tól kezdődött a felújítás és a turisztikai attrakciók kialakítása, ahol idegenvezető is segít a vár történelmének és a jelenlegi életének megismerésében.

A munkálatok eredményeként a vár a Balaton-felvidék legjobban helyreállított középkori vára lett. Színpompás várjátékokkal idézik fel az egykori vitézek életét. A Várdomb aljában kialakított arénában a látogatókat korhű ruhákban fogadják a vár vitézei és kisasszonyai. A lovagi torna során a Sümegeen vendégeskedő királyi pár előtt gyönyörű lovakon vágatnak, vívnak a vitézek. A program után hamisítatlan középkori lakomát szolgálnak fel a résztvevőknek hangulatos cigányzene kíséretében. Köszönjük a lehetőséget és a vendéglátóinknak az emlékeztető, élménydús napot és a szíves vendéglátást! Örömmel javasoljuk, hogy látogassatok el minél többen Sümege.

*Bangó Gyuláné*  
klubvezető



## Vármegyei Juniális Nagyvenyimen

A Nyugdíjas Szervezetek „Életet az Éveknek” Fejér vármegyei Szövetsége ebben az évben is, hagyományosan június 25-én szervezte meg a megyei Juniális Nagyvenyimen. Fontosnak tartjuk biztosítani az idős kor kapcsolatainak megerősítését. Ezért is jelentősek az ilyen találkozások.

A rendezvény megnyitóján Varga Gábor országgyűlési képviselő, Kuminka József, Nagyvenyim alpolgármestere, Póla Imréné az Aranydaru Nyugdíjas Klub vezetője köszöntötte a résztvevőket, majd megkezdődött a kulturális bemutató.

Az Aranydaru Dalkör és Csizmadia György népdalokat adtak elő, Kleiber Kristóf és Kleiber István egy egy verssel, Kovács Alpek Zsófi, Kovács Veronika, Kovács Vivien a Szent Cecília Ének- és Zenekar



tagjai énekeltek, majd a nagyvenyimi táncegyüttes adott elő káprázatos műsort. A helyiek a találkozón egészséges ételek bemutatásával, tanácsadással, árusítással, kézműveskedéssel és a falu nevezetességeinek megismertetésével vezetett túrán kedveskedtek a résztvevőknek. A faluról kvíz kérdéseket töltöttek ki a klubok, egyesületek.

Ezen a napon a túraútvonal megtételével ugyancsak hozzájárultunk ahhoz, hogy minél előbb megerősüljünk a Földet!

A rendezvény segítői voltak a Palágyi József Művelődési Ház és Könyvtár, Nagyvenyim Önkormányzata és az Aranydaru Nyugdíjas Klub.

Köszönjük a lehetőséget, köszönjük a sok segítséget, amivel hozzájárultak ahhoz, hogy rendezvényünk ismét ilyen sikeres lehetett!

**Szecsődi Józsefné**



## 10 éves jubileumi ünnepség Ágfalván

Az Ágfalvi Szépkorúak Egyesülete 10 éves fennállásának alkalmából június 19-én egy kis ünnepséget rendezett. Az eseményen részt vett a falu jelenlegi, és azt megelőző polgármestere, a német nemzetiségi önkormányzat elnöke, az önkormányzati képviselők a nyugalmazott háziorvos, akik főállású vállalkozóként, a korrekt együttműködés keretében, rendszeres dologi támogatással segítették az egyesület tevékenységét. Az „Életet az Éveknek” nyugdíjas szövetség Győr-Moson-Sopron vármegyei klubtanácsa részéről meghívást kapott Zsámbokiné Buday Anna elnök, Kovács Edit kultúrfelelős és Varga József, aki a sportrendezvények koordinálását végzi. Az önkormányzatok részéről utalványokat, Zsámbokiné Buday Annától díszoklevelet kapott az egyesület.

Akkor ünnep az ünnep, ha azt másokkal is megoszthatjuk, így a Soproni Lővéri Nyugdíjas Egyesület és a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület néhány tagja is részese lehetett az örömeiknek. Amint teljes lett a létszám, Huszár Gyula az egyesület elnöke vetített képekkel mazsolázott az elmúlt 10 év eseményeiből. Természetesen csupán apró töredéke volt annak a temérdek kirándulásnak, sporteseménynek, kulturális programnak, amelyen részt vettek a tagok. Ágfalva ünnepségein, az ágfalvi



német nemzetiségi kultúra megőrzésében, hagyományainak ápolásában rendszeresen szerepet vállalnak a lelkes nyugdíjasok. A falu életében is tevékenykednek, ha kell, süteményt sütnek, de minden más feladatra kaphatók. Tudjuk jól, hogy az elnök egymagában nem elég az egyesület működéséhez, a tagok támogatása is szükséges. Ez a rendezvény is megmutatta azt a szoros egységet, amely jellemzi az ágfalvaikat.

Egy műsoros blokkal folytatódott a délután. A soproni Béres Zoltánné nótákat adott elő, a petőházi Asztalos Gyuláné verset mondott, a soproni hölgyek kánkánt táncoltak, végül, de nem utolsósorban Homoki András operettekéből szemezgetett.

A vacsora elfogyasztása után természetesen a sütemények és a torták sem maradhattak el, amelyet az egyesület asszonyai és Skarlát Béláné készített, majd tánccal dolgozták le az elfogyasztott kalóriát.

**Kissné Horváth Júlia**

## 20 éves a Délibáb Népdalkör Egyesület

Magyarságunk, identitásunk megőrzésének elengedhetetlen része a népi kultúra, a hagyományok ápolása, megismertetése minden korosztállyal. Ebben legnagyobb szerepe a népdalköröknek, hagyományörző csoportoknak van, akik minden településen fontos szerepet töltenek be.

A Délibáb Népdalkör Egyesület ebben az évben, július 5-én ünnepelte 20 éves évfordulóját, ám a dalkör már a név felvétele előtt is létezett. Jelen dalkörben sajnos már csak ketten vannak, akik tagjai voltak annak az énekkarnak, amit 26 évvel ezelőtt hozott létre Mika Lászlóné Irma néni. Az első összeállítás ugyanis az ő felkérésére készült.

Az énekkar az akkori nyugdíjas klub lelkes, lendületes, énekelni szerető tagjaiból állt, majd a szereplések, fellépések, versenyek szükségessé tették saját fellépő ruha készíttetését.

Egy idő után kinőtte magát a csoport és felvette 2005-ben a Délibáb Népdalkör nevet, mely 2020-tól egyesületként működik. A jelen dalkör énekes tagjai mára többségében kicserélődtek, a következő generáció lépett a szépkorúak korosztályába, de a lelkesedés, az éneklés szeretete, az összetartozás érzése töretlen maradt.

A népdalkör célja mindig is a hagyományörzés, hagyományápolás volt: az egész magyar nyelvterület autentikus népzenejének, énekes hagyományainak felelevenítése, megőrzése, különös tekintettel szülőföldünk Mezőföld és Soponya dalainak, hagyományainak megőrzése, továbbadása, átörökítése.

A hangszerkíséretes, vagy tisztán énekes összeállítások mellett dramatikus népszokásoknak, bizonyos tájegységek lánytáncainak, karikázóinak színpadra állítása ugyanúgy a repertoár része, mint a citerára adaptált versfeldolgozások, vagy a modern, hangszerkíséretes egyházi énekek előadása.

A Sárvíz-völgyi Népzenei – és jubileumi – Találkozó alkalmára népdalkincsünk színes csokrát hozták el a meghívott csoportok, akik régi ismerősként köszönthették egymást, hiszen az eltelt időben már sokszor találkoztak.



Az ünnepségen köszöntőt mondott az országgyűlési képviselő, dr. Hegyesiné Orsós Éva az „Élet az éveknek” nyugdíjas szövetség elnöke és Soponya polgármester asszonya.

Az ilyen összejövetelekre való felkészülés a kitartást, a toleranciát, a másokra való odafigyelést erősíti és az itt szerzett élmények – úgy gondolom – fontosak valamennyi résztvevő számára. A zene, a dal örömet okoz, összeköti az embereket és fiatalon tartja őket.

„Célunk és feladatunk továbbadni mindazt az örökséget, amit kaptunk és tesszük ezt tiszta szívvel, szeretettel, lélekkel, mert akkor lesz legigazibb”. Szívből kívánom, hogy minél tovább tegyünk, vigyük ezt a nemes feladatot.

**Szecsődi Rita**



## Forgó Orsók foltvarró Egyesület: Varrjunk a szabadban!

Tatabánya városának Puskin Művelődési Háza árnyas udvarán, igazi varrós örömnappal kerekedett a hagyományos „Varrjunk a szabadban!” rendezvényén. Mindig aggódunk, hogy megtalálnak-e minket itt az érdeklődők. Megtaláltak! Több környékbeli városból is – Dabásról, Százhalombattáról, Kisbértől – érkeztek a vendégek, az érdeklődők.

Folt manócska is hamarabb hazajött a táborból, hogy velünk varrhasson.

Annyira szívmengető pillanatok ezek, amikor ilyen ragaszkodás, érdeklődés van irányunkban. Örömmel találkoztunk, most is több generáció volt együtt. Sokat készültünk, varrtunk, beszélgettünk,

és külön öröm a gyermekek lelkesedése, szorgalma. Ők velünk együtt készítették el a szebbnél szebb kézimunkákat.

Köszönjük mindenkinek, aki eljött, és velünk töltötte ezt a tartalmas délelőttöt. Külön köszönet a Puskin Művelődési Ház vezetőjének, hogy befogadott és támogatott minket! Helyet és teret biztosított számunkra, hogy tovább építhessük kis közösségünket és megmutathassuk tudásunkat, az elkészített szép munkáinkat.

Igazi örömteli ünnepnap volt számunkra.

**Krüpl Éva**

Tatabánya Foltvarró klub

## Vidám emberek a Duna-partján



A hónap közepén a kulcsi Vidám Emberek Közössége meghívására érkeztünk – immáron sokadszorra – a találkozóra a Duna-parti hajóállomásra. A résztvevők száma meghaladta a 240-et. 17 fellépő csoport táncolt, énekelt, szavalt, jelenetet adott elő. Mi is felléptünk, paprika-csárdást adtunk elő. A színvonalas műsor fesztiváli hangulatban zajlott. E hangulatot fokozta a meghívott művészek operett előadása.

A csodálatos környezetben szívélyes baráti fogadtatásban, szuper vendéglátásban volt részünk. Utána hagyományosan Mészáros Gábor húzta a talpalávalót. Nagyon köszönjük a meghívást, kitűnően éreztük magunkat.

E csodaszép nap tovább erősíti klubjaink baráti kapcsolatát.

**Cserna Andrásné** klubvezető

## Beszámoló a Sport-és Szabadidő bizottság munkájáról

Az új Sport-és Szabadidő bizottság április 17-én alakult meg, kibővítve, több megyei sportért felelős taggal. Találkozásunkat követően került sor a konkrét feladatok megbeszélésére.

A sportbizottság tagjainak kiemelt feladata ebben az évben az Aktív Magyarországért program megvalósításában, lebonyolításában és a megyék által meghirdetett programok szervezésében történő aktív részvétel, mint a mozgás nagykövetei, akik számára fontos az egészséges életmód, és szívesen motiválnak erre másokat is!

Ahhoz, hogy az Aktív Magyarországért pályázat vállalt programjait teljesíteni tudjuk, az alábbiakhoz várjuk, kérjük a konkrét segítséget:

- minden megyében legalább 5 új gyaloglóklubot kell létrehozni;
- 5 örömtánc csoport létrehozása, ott, ahol eddig még nem alakultak meg;
- megyénként legalább 3 alkalommal ismert emberrel történő gyaloglás.

Folyamatosan várjuk az új gyaloglóklubokról és örömtánc csoportokról szóló tájékoztatást (hol és mikor jöttek létre; kb. hányan vesznek részt a programokban, milyen gyakorisággal gyalogolnak,



illetve táncolnak.) A gyaloglás népszerűsítése érdekében kértük, hogy megyénként 3 településen klubtagjaink gyalogoljanak ismert emberrel. Itt csak annyit kérünk, küldjétek el, mikor és melyik településen gyalogoltatok, ki volt az ismert ember, aki veletek tartott. Kérjük, erről feltétlenül küldjétek egy fotót.

Tervezzük a bizottság tagjai részére a rendszeres online kapcsolattartást a feladatok megbeszélése, illetve a tapasztalatok átadása céljából.

A fenti feladatokon túl, akik eddig is aktívan dolgoztak, azok továbbra is nagy körültekintéssel végzik munkájukat, szervezik a klubtagjaik részére a munkatervben kitűzött feladataikat, amelyről küldenek is rövid beszámolót.

A szélsőséges időjárás, a hőség sok programot megghiúsított, ezért más időpontra tevődött át. Bízunk abban, ahol elmaradtak a programok, ott annak megvalósításáról kapunk tájékoztatást fotóval együtt a sportbizottság tagjaitól.

Készül a sportbizottság az alábbi országos sportprogramok megvalósítására, szervezésére.

Tervezett időpontok, melyeket Budapesten szervezzük meg:

- kártyaverseny – szeptember 25. 10-16 óra között (BP., XVII. ker., Vigyázó Sándor Művelődési Központ), melyre továbbra is várjuk a csapatok jelentkezését.
- Világ gyalogló nap – október 2.
- tekeverseny – október 30.
- sakkverseny – november 27.

Bízunk abban, hogy sikerül a bizottság tagjaival egy korrekt, felelősségteljes, egymás munkáját tisztelő, segítő együttműködést kialakítani, valamint várjuk a konkrét feladatok magvalósításáról az írásos anyagokat.

**Medveczki Aranka**

## Kedves Nyugdíjas Társaink!

Ne feledjétek, még tart az online Fotó pályázat! Várjuk anyagaitokat a megadott e-mail címre.

Szeptember 18-án lesz a „Mesék szárnyán” Mesemondók országos találkozója

Október 16-án rendezzük meg a Hangszeresek, szólisták, énekes csoportok országos találkozóját

November 13-án Mester kurzus a különböző tájegységek népdalai, interaktív előadás

December 8-án „Itt van a szép, víg karácsony...” karácsony-köszöntő műsor  
Legmeghittebb ünnepünket az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban tartjuk!  
Erről már most érdemes beszélgetni, készülni!

Minden eseményről a Kulturális Bizottság tagjaitól kaptok tájékoztatást.

Szeretettel hívunk és várunk benneteket a második félévben is programjainkra!

**Országos Kulturális Bizottság**



## Kihelyezett Kulturális Bizottsági ülés

A Kulturális Bizottság nyári ülését méltó helyen, a Petőfi Irodalmi Múzeumban tartottuk.

A Petőfi Irodalmi Múzeumot 1954-ben alapították, 1957 óta működik a belvárosi Károlyi palotában. Felújítás után 2023 januárjában az átadással egy időben nyílt meg az állandó Petőfi kiállítás.

Czékmány Anna, a Petőfi Irodalmi Múzeum Múzeum-pedagógiai és Felnőttképzési Főosztályának vezetője tárlatvezetésével tekintettük meg a kiállítást. A múzeum épületében – iskolai nyári szünet lévén – tábor volt a gyermekek részére, akik otthonosan mozogtak, tették a dolgukat, feladatukat a csodálatos épületben. Jó volt megtapasztalni, hogy a múzeum nem csak a látogatókat, nyugdíjasokat,

hanem a fiatalabb generációt, a gyerekeket is szívesen fogadja. Ez példa értékű!

A szomorú, esős időben átsétáltunk egy kedves étterembe, ahol folytattuk ülésünket. Beszámoló hangzott el az első félév munkájáról. Megállapítottuk, hogy sok nyugdíjas társunk vett részt programjainkon, kitűzött céljainkat részarányosan sikeresen teljesítettük. Áttekintettük, megbeszéltük a második féléves program- és üléstervünket.

A megkésztett ebéd elfogyasztása után jó nyarat kívánva köszöntünk el egymástól és készülünk a további munka folytatására.

**Szecsődi Józsefné**

Országos Kulturális Bizottság

**50%**  
kedvezmény



## FORRÓ NYÁR HALLÓKÉSZÜLÉKKEL?

Az izzadás és a vízparti időtöltés a hagyományos hallókészülékek esetében nem kevés kihívást jelent.

Nem kell többé aggódnia, ha kimelegszik, de akkor sem, ha kocogás, séta közben érkezik a nyári zápor, hiszen az újratölthető **Phonak Audéo Sphere™ Infinio** hallókészülékkel élvezheti a vízparti pillanatokat és az aktív időtöltést!

- ✔ Kivételesen tiszta hangminőséget garantál, akár a strand nyüzsgő, zajos környezetében is
- ✔ Automatikusan alkalmazkodik a hallási környezethez, minden korábnál érthetőbbek a beszélgetések és az Ön számára igazán fontos hangok, bármelyik irányból érkezzenek is!
- ✔ Víz-és izzadságálló

**Nyári akció:** Keresse **50%** kedvezménnyel a Geers Halláscentrumokban!\*

Országszerte több, mint 60 halláscentrumban várjuk!

Foglaljon időpontot: 06 80 182 182

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

**Geers**

Gyógyászati segédeszköz. A Phonak Audéo Sphere™ Infinio a társadalombiztosítás által nem támogatott készülék. \*2025. augusztus 31-ig. Raufer, S., Kohlhauer, P., Jehle, F., Kühnel, V., Preuss, M., Hobi, S. (2024). Spheric Speech Clarity proven to outperform three key competitors for clear speech in noise. Wright, A., et al "Spheric Speech Clarity applies DNN signal processing to significantly improve speech understanding from any direction and reduce the listening effort." IP68-as besorolás.

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

## Dalos találkozó Kecskeméten



A Hírös Város Nyugdíjas Klub Dalos találkozót rendezett június 5-én Kecskeméten, a GAMF éttermében a Bács-Kiskun vármegyei nyugdíjas klubok részére közel 200 vendég részvételével.

A találkozó megnyitójaként a vendégeket a klubvezető, Szalkainé Patyi Piroska, Hideg István, az „Életet az Éveknek” egyesület vármegyei elnöke, valamint Kormányosné Makai Eszter, a Megyei Nyugdíjas Szövetség elnöke köszöntötte. A rendezvényt megtisztelte Laczkó-Zsámboki Angéla, önkormányzati képviselő és fotósa, Molnár Katalin is, akinek ezúton is hálásan köszönjük a képeket és a tombolókat.

A megjelent nyugdíjas klubok igazán színvonalas, változatos és jó hangulatú műsorral készültek, amelyekben a verseké, a táncoké és természetesen az éneké volt a főszerep. Ezeket sok humorral fűszerezve adták elő a közönségnek. Összesen 14 fellépő csoport érkezett a megyéből: Hetényegyházáról, Jakabszállásról, Kiskunfélegyházáról, Kunadacsról, Lakitelekről, Városföldről, és távolabbról is, Albertirsáról és Balotaszállásról.

A Dalos találkozón a fellépéseket egy finom ebéd követte, majd tombolasorsolással és közös, táncos mulatsággal zárult.

Minden meghívott és a házigazdák is jól szórakoztak, amelyekről a csatolt fotók is tanúskodnak.

**Szalkainé Patyi Piroska**



## Kórustalálkozó Zircen

Az „Életet az Éveknek” Veszprém vármegyei Egyesületének zirci nyugdíjas klubja június 27-én 23. alkalommal tartotta meg Zircen, a Bazilikában az egyházmegyei kórustalálkozót. Ezen a rendezvényen 12 vármegyei kórus, népdalkör, egyesület vett részt, és adta elő műsorát.

Az Apátság nevében Huszár G. Lőrinc plébános, Zirc város részéről Kacsai István polgármester, a helyi rendező klub részéről pedig Pék László klubvezető köszöntötte a találkozó résztvevőit.

A helyhez illő hangulatú és tartalmú énekek hangzottak el a csodálatos templomban.

A kórusokat a helyi klub látta vendégül, és bemutatta a város nevezetességeit.

Ez a rendezvény évről-évre meggyőzi a szervezőket arról, hogy a hagyományt folytatni kell, mert az egyházi zene is szerves részét képezi hazánk kulturális életének, színesíti a programokat, és a kórusok lelkesen készülnek mindig a következő találkozóra.

**Aleva István**



## Mozgalmos félévet zárt az algyői Szőke Tisza

A 2025-ös év a dísznótoros vendéglátással kezdődött. A kemencében sült hurka-kolbász-tepertő, amely minden idős ember számára kedvenc étel és a régi szokásokat idézte fel.

Farsang alkalmával a Civilek kolbásztöltő, pálinka és fánkversenyén a tagságból 40-en vettek részt, a hűvös idő ellenére mindenki nagyon jól érezte magát. Férfitagjaink szilva pálinkájával első helyezést értek el, míg a fánksütő asszonyok a harmadik hellyel büszkélkedtek.

Klubnapokon megbeszéltük a havi programokat, így került sor több alkalommal a mozilátogatásra, fűvészkerti körsétára, kiállítások megtekintésére és a faluházban megtartott színházi előadásokra.

Nem feledkeztünk meg alapító tagjaink születésnapjáról sem, hiszen hárman töltötték be a 90. élet és méltóképpen köszöntöttük őket otthonukban.

A „Életet az Éveknek” Nyugdíjas klubok Csongrád-Csanád megyei Egyesület által szervezett „Aktív időskorért” pályázat programjaiba is lehetőségekhez mérten bekapcsolódtunk. (Budapesti repülőtér látogatása, Kistelek tánctalálkozó, Szegvár 10. éves évforduló, Bordány 26. Regionális fesztivál)

A települések közötti „Dalos találkozók” a Búza- virág Dalkör rendszeresen szereplést vállalt (Földeák, Székkutas, Mindszent), de a „Ki-mit-tud” elődöntő után Siófokon is megmérettette magát.

Az egészségét keretén belül a demencia megelőzésére felmérést végzett a házi orvos asszisztensnője, de az egyéb szűrővizsgálatokon is szép számmal megjelentek klubtagjaink.

Folytatódtak a megkezdett programjaink: heti egy alkalommal egyre többen vettek részt az örömtáncban és tapasztalták meg annak jótékony hatását.

A jó idővel elindult a közös gyalogló programunk a töltésen és a tanösvényen. Megtanultuk a nordic bot helyes használatát. Terveink között szerepel a Gyalogló Klub megalakítása. Ezen a néven csatlakozni szeretnénk az országos szervezethez, a MOSA Alapítványhoz.

Megszerveztük a kistérségi találkozót. Rendszeresen részt vettünk a települési rendezvényeken, mint például a központi nőnapon, gyermeknapon,



halfesztiválon, Szent Iván napi éjszakán. A jeles napokon a szorgos kezű asszonyok süteményei tették hangulatossá a programot.

A civil szervezetekkel és az intézményekkel olyan elmélyült kapcsolat alakult ki, hogy a klubnapokon szívesen szerepeltek az óvodások, és ezt viszonzva a gyermeknapon közösségi összefogással szerveztünk örömet minden résztvevőnek a lánssal, palacsintával, szendvicsekkel, édes és sós süteményekkel.

Ebben az évben sem maradhatott el a „Kistérségi nyugdíjas találkozó”, amelyet május 30-án rendeztünk. A környékbeli településekről – Sándorfalváról, Domaszékről, Tiszaszigetről és a testvértelépülésről, Martonosról érkeztek vendégek. Délelőtt bemutattuk Algyő nevezetességeit, megismerhették azt a sok láttnivalót, amely a kikapcsolódásra nyújt lehetőséget. A Tisza-parti strand és kikötő, valamint a tanösvény a természet csendjét és nyugalma biztosítja az érdeklődők számára. Az intézményeink, mint az óvoda, bölcsőde, iskola és a sportközpont megújult épületei pályázati és helyi költségvetésből valósultak meg, amelyre méltán lehetünk büszkéek. Látványos épületeink – Borbála Fürdő és a Levendula Hotel – aktív pihenést biztosítanak az idelátogatóknak.

A délelőtti programot követően a Faluházban Molnár Áron polgármester köszöntötte a vendégeket, majd a nyugdíjas klub nevében Süli Istvánné Piroška részére díszoklevelet nyújtott át a 35 éves klub tagsága tiszteletére és egyben megünnepeltük a 85. éves születésnapját is.

Az ebéd alatt „Jó ebédhez szólt a nóta”; Bakos József harmonikás és Antal János dalai mellett fogyasztották el vendégeink a finom ebédet.

Nem maradhatott el a szórakozás sem, Süli Tibor zenésznünk jókedvre derítette a résztvevőket, majd a tombolasorsolás is örömet jelentett a nyerteseknek.

A második félévre is tartalmas programokat terveztünk, hogy tagjaink éljenek a klub által nyújtott lehetőségekkel. Célunk, hogy a magányosan élő emberek is jól érezzék magukat, jó hangulatban, kellemesen töltsék el szabadidőjüket.

**Karsai Lászlóné,**  
a nyugdíjasklub elnöke



# Jász-Nagykun-Szolnok vármegye hírei

## Tavaszi-nyár eleji eseményeinkről

A tavasz beköszöntével „megmozdultak” a programjaink is. Igyekszünk a vármegyéből csatlakozott kluboknak a már megszokott rendezvényeink megvalósításával állandó találkozási lehetőséget biztosítani. Az elnökségi és a klubvezetői üléseken a vármegyei szervezet programjai és feladatai mellett a szolgáltatók bemutatkozási lehetőséggel élhetnek (például: CIVIS konyhai szolgáltatás). Emellett fontosnak tarjuk és kiemelten kezeljük az Aktív Magyarország 2025 pályázat részünkről vállalt feladatainak a jó megvalósítását.

Az első félévi a programjaink hónapról hónapra...

Február 24-én Farsang – régi ruhák divatbemutatója VOKE (Szolnok)

Március 13. Tavaszköszöntő és nőnap VOKE (Szolnok)

Április 14. Kihelyezett értekezlet Jászapátiban

Május 12. Memória tréning a Verseggy Könyvtárban (Szolnok)

Május 12. Szeretet és dallamok szárnyán: anyák napi ünnepség VOKE (Szolnok)

Május 15. Szenior fitness torna és mérés – Jánoshidán és Jászszentandrásan

Június 11. Szépkorúak sportnapja Szandaszőlősen



A 80 nap alatt a Föld körül kihívásban gyalogolnak klubjaink, célunk Isztambul elérése, ahol a karácsonyi évzáró ünnepséget „tartjuk” majd. A klubok nemcsak egy-egy városba látogatnak el, hanem saját maguknak is szerveznek egy kis sétát, hol egy kis sütizzéssel, hol egy-egy „pletyka”nappal egybekötve. Úgy látjuk, hogy a közös séta egyre népszerűbb lesz a klubok tagjai közt.

A Facebookon (<https://www.facebook.com/groups/1981361355414214>) tarjuk ugyan a kapcsolatot egymással, de továbbra is az a tapasztalat, hogy jobban szeretjük a telefonhívásokat, a „személyes” beszélgetéseket. Az internetes oldalak inkább csak tájékoztatásra szolgálnak. Ehhez kapcsolódik viszont az online rendszer, ahol még azért problémát okoz a bejelentkezés, annak a használata, amire ősszel tervezünk kis létszámú képzéseket. A szolnoki és környékbeli kluboknak Szolnokon, a vármegye székhelytől messzebb lévő településekkel pedig majd egy-egy általuk választott helyszínen. Így talán mindenki részesülni fog a tájékoztatásból és 2026-ban már biztosabb lesz a rendszer használata is.

Minden évben tart a vezetőség egy kihelyezett klubvezetői ülést. Jellemző módon a szolnoki székhelyű



Rendezvényeinken 100-130 nyugdíjas társunk vesz részt, amelyeken mindig jó a hangulat, üdítő előadások, finom ebéd, tánc és tombola sorsolás zajlik. Klubjainktól általában négyen, öten vesznek részt ezeken az eseményeken, többen kulturális műsorral készülnek. A rendezvényekre meghívást kapnak Szolnok jelentősebb képviselői, a polgármester, az országgyűlési képviselő asszony, s amikor pedig idejük engedi meg is látogatják azokat. A programok, rendezvények tervezésekor arra törekszünk, hogy a klubok egyéb tevékenységeivel ne legyen ütközés, de ez néha elkerülhetetlen, hisz a klubok maguk is sok programot, eseményt, összejövettel szerveznek. Az elnökség a nagyobb rendezvényekre mindig kap meghívást a kluboktól, amelyre lehetőségeinkhez mérten elmegyünk. Kiemelt meghívásként tekintünk az adott évben jubiláló klubokra, amelyből már idén 6 program is megvalósult és körülbelül még ugyanennyit rendezünk az év végéig.



VOKE épületében tartjuk az értekezleteket. Annak érdekében, hogy a klubvezetők jobban megismerhessék a klubok településeit, az ott található turisztikai és kirándulási lehetőségeket és akár magát az ülésnek helyet adó klubot, így más településeken is találkozunk. Idén április 14-én Jászapáti adott ott-hont ennek, hiszen idén ünneplik fennállásuk 45. évét. Szíves vendégfogadtatásban volt részünk, az értekezletet a klub és a település bemutatásával zárta Mihályi Jánosné, klubvezető. Ezúton is kö-



szönjük a szervezési munkát mind neki, mind pedig a klub tagjainak.

Legutóbbi rendezvényünk, amellyel zártuk az első félévet és megnyitottuk a kis nyári szünetet a Szandaszőlősi sportnap volt, ahol 3 versenyszámban mérhették meg magukat a klubtagok. Gombás Gáborné, Marika, a vármegyei szervezet társelnöke a rendezvényeinkről mindig szép összefoglalót ír. Íme, a legutóbbi, amely a sportnapról szól:

*„Életet az Éveknek” Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Szervezet június 11-én megtartotta a hagyományhoz méltóan a nyugdíjasok vármegyei sportnapját. A rendezvényen 22 nyugdíjas klub tagjai voltak jelen a szandaszőlősi művelődési háznál és vették birtokukba a szép termet, valamint az egész területet. A kellemes idő jó hangulattal indította el a sportolni vágyó szépkorú tagjainkat. A vármegyei elnök köszöntötte a klubok tagjait és a számunkra nagyon kedves vendégeinket. Nagy-Bana Zsanett vállalta, hogy zenés mozgással a szellemi egész-*



*ségünk érdekében megtornáztatja a jelenlévő 100 klubtagot. Jelenlétével megtisztelte rendezvényünket Kövesdiné Erika is, aki figyelemmel kíséri, segíti az idős korosztályt. Köszöntés után Zsanett irányításával, zenére az ülő torna kezdődött. Öröm volt látni az együtt mozgó, mosolygó szépkorúakat. A vidám hangulatú tornát követte a különböző sportágakban való részvétel. Szinte mindenki megtalálta a neki szimpatikus sportot (darts, lengőteke, petanque), a teremben kellemesen szólt a zene, és volt, aki kártyázott, sakkozott. Megérkezett az ebéd, amit mindenki jó étvágygal fogyasztott el. Ebéd után volt az eredményhirdetés, a sportágakban legjobb eredményt elérő első három helyezett jutalmazása. Örömmel köszöntöttük körünkben a közben megérkezett Balázsiné Gődér Ágnes, a VOKE igazgatónőjét valamint a Szolnok Városi nyugdíjas egyesület elnök asszonyát. Elmondhatjuk, hogy egy nagyon kellemes, vidám napot töltöttünk el, jól éreztük magunkat és bíztunk benne, hogy a következő rendezvényünkön is találkozunk és így az „Életet az éveknek” vármegyei szervezetünk hírnevét még ismertebbé, színesebbé tesszük.” Gombás Gáborné*

Mint oly sok helyen, nálunk is lehet számítani a településeken a nyugdíjas klubokra a helyi rendezvények megvalósításában. Egyik ékes példája a jászok nagy ünnepének, a Jász Világtalálkozón való szervezési és megvalósítási munkában való részvétel. Idén Jászszentendrőn tartották a XXIX. Vándorfesztivált, amely egy 3 napos, több ezer embert megszólító programsorozat. A Pacsirta Nyugdíjasklub kivette a részét belőle, sütötték a pogácsákat a vendégvárásra, a községi tereket rendezték és részt vettek a programokon, akár fellépőként, akár segítőként. Gratulálunk ehhez a nagy munkához és sok erőt kívánunk a többi klubnak is az előttük álló feladatokhoz!

Bízom benne, hogy minden résztvevő tag jól érezte magát, mindenkit várunk és visszavárunk.

Jó nyári „szünetet”, izgalommal teli unokázást és élmény dús nyaralást, pihenést kívánunk innen a vármegyéből.

**Bozsó Mihály**  
elnök és az elnökség tagjai



## Arattak a nyugdíjas klubok tagjai

Bük egy kellemes benyomást keltő kisváros Vas vármegye szélén, amely nem csak gyógyvizeről és az arra épült fürdőről ismert. Győr-Moson-Sopron vármegyéből is sokan vesznek részt kulturális eseményein is. Így volt ez idén július 12-én, amikor a 34. alkalommal megszervezett aratóünnepen vettek részt az érdeklődők. Az aratás a parasztemberek éves fáradozásával megtermelt termés betakarítása volt, amelyben legtöbbször a család apraja-nagyja részt vett, de a nagyobb gazdaságok arató bandákat fogadtak fel a munka elvégzésére. Bük városa más programok mellett ennek a jelenős ünnepnek a hagyományait ápolja úgy, hogy más megyék képviselőit is vendégül látja. Az „Életet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron vármegye klubjai közül idén hat vett részt kézi kaszás aratóival és segítőikkel az ünnepen.

Délután 16 órakor ökumenikus istentisztelettel kezdődött az ünnep, ahonnan a rendezvény színpadhoz vonultak a résztvevők. Rövid kultúrműsor volt, a hagyományok felelevenítése után dr. Németh Zoltán polgármester köszöntötte az arató brigádokat. A résztvevők köszöntése, bemutatása és az emléklapok átadása után Bük város borának bemutatása következett, majd az aratók a búzaföld felé vették útjukat.

Az arató bandák megszemlélték a számukra kijelölt területeket és amikor a biztonságos védőtávolságok lehetővé tették, megkezdték a búza aratását,



kévékbe kötését, majd képekbe rakását. A munka befejeztével a rendezők megajándékozták az aratókat, majd egy vacsorára vendégül látták.

*Varga József*

## Hagyományörző aratónap

A Tiszaalpári Nyugdíjas Baráti kör július 12-én hagyományörző aratónapot tartott.

Reggel 6 órától gyülekeztünk a helyszínen, ahol Boros János klubtagunk fogadta a klubtagokat. Az idő nagyon kellemes volt, így 6:30-kor elindultak a kaszások, majd a kettőzők és a kötözők. Kérkezésünk után következett a reggeli, amely szintén a hagyományos ki-mit hozott. Egy kis pálinka és megindult a csapat befejezni a területet. Nagy örömkre voltak fiatalok is, akik kipróbálták a kézi aratás nehézségét és szépségét. Közben a szaká-

cok főzték a finom birkapörköltet. Amíg vártunk az ebédre, ment a nótázás, beszélgetés egy kis kószolgatás. Már negyedik alkalommal szervezi meg a Baráti Kör a hagyományörző aratást és mindig nagyobb létszámmal tudunk részt venni ezen! Szeretnénk a hagyományt folytatni, és a fiatalokat beszervezni, a gyerekeknek is megmutatni, hogyan arattak, amikor még nem voltak gépek.

Ez a nap fantasztikusan jó hangulatban telt el.

*Fekete Istvánné*  
klubvezető



## Élet az Aranydaru nyugdíjas klubban

Mint minden évben, az idén is pótszilveszterrel indítottunk. Meghívtuk négy baráti klub néhány tagját és a képviselőtestület tagjait, hogy töltsenek velünk pár vidám órát.

A havi összejöveteleken megköszöntöttük a születés-és névnapos tagjainkat. Megünnepeztük a nőnapot, az anyák napját is.

Ebben a félévben három nagy rendezvényünk volt. Úgy gondolom, mindegyik sikerrel zárult. Közel 80 részvevővel áprilisban megtartottuk a Versűnnepet, május 31-én kb. 200-an ünnepelték velünk a 20. alkalommal megtartott Pünkösdi dalos-találkozón a dal összetartó erejét. Ekkor emlékeztünk meg a dalos találkozót megálmodó néhai Fási Éváról és Semmelweis Ferencről, akik éveken át szponzorálták a rendezvényt a Nyugdíjasok Szociális Fóruma révén.

Június 25-én Nagyvenyim bemutatkozik címmel mi voltunk a házigazdái az „Élet az éveknek” Országos Szövetség vármegyei szervezete 2025. évi juniálisának, melyen a klubokból, egyesületekből közel kétszázan vettek részt. A rendezvény kezdeményezője, Szecsődi Józsefné Babus vármegyei elnök asszony volt. Sajnos a szerda munkanap volt, így nem tette lehetővé,

hogy minden civil szervezet bemutatkozzon. Az Aranydaru dalkör néhány tagja és Csizmadia György szólót énekelt, a Kleiber testvérek szavaltak, míg Kovácsné Alpek Zsófia és kislányai szintén énekkel kedveskedtek a jelenlévőknek. A legnagyobb sikert most is a nagyvenyimi néptáncosok aratták.

Délelőtt kvízzjátékkal egybekötött, vezetett sétán belül mutattuk be Nagyvenyim nevezetességeit. Támogatóink minden rendezvényen a polgármesteri hivatal, valamint a művelődési ház vezetője és személyzete. Erre nagy szükségünk van, hiszen a tagság nagyon öregszik, egyre nehezebben, egyre kevesebben sütünk. Már nehezen mozgunk. Ugy tudjuk, ez szinte mindenhol így van.

A dalkör több meghívásnak örömmel tett és tesz eleget. Fellépnek a helyi Új kenyér ünnepén. Július 30-án Kiskőrösre teszünk buszos kirándulást. Ez már szinte hagyomány nálunk. Az év további részében vonatkozó kirándulást tervezünk a Dunakanyarba és Szentendrére.

Jó egészséget kívánva köszönöm az eddigi segítséget!

**Póla Imréné**

az Aranydaru nyugdíjas klub elnöke

## Szent Iván napi program

Június 24-én a bokodi nyugdíjas klub meghívására Szent Iván napi programon vettünk részt a tájházban. A vidám délutánon sorversenyekben mérték össze ügyességüket a csapatok. Majd a tűz körbe táncolásával folytattuk, a bátrabbak még a tüzet is átugrották.

Levezetésként meridián tornával fejeztük be a mozgásos programot. Baráti beszélgetés után a kora esti órákban indultunk haza. Köszönjük a meghívást, a szívélyes fogadtatást és vendéglátást. Nagyon jól éreztük magunkat. E rendezvény tovább erősítette klubjaink barátságát.

**Cserna Andrásné**  
klubvezető



## Oroszlányi Örökifjak Környén

Június utolsó napján a Környei Szabadidő Egyesület meghívására baráti látogatást tettünk. Barta Gabriella klubvezető köszöntött bennünket. A gazdag, szépen rendezett tájházat és a mesterségek utcáját Dörner István, a nemzetiségi önkormányzat képviselője mutatta be, ahol sok régi eszközt láthattunk, megpróbáltuk felidézni használatukat.

Kedves fogadtatásban, szuper vendéglátásban volt részünk. Közös beszélgetés után nótáztunk is egy kicsit. Köszönjük a meghívást a klubvezetőnek és Kerecsényi Józsefnek, a Barát kör tagjának.

Jó hangulatban eltöltött nap tovább erősíti klubjaink barátságát.

**Cserna Andrásné**



## 800 éves a Komárom-Esztergom vármegyei település, Epöl

800 évesen is pezseg az élet a Gerecse mélyén fekvő kis falucskában. Az esztergomi káptalan előtt hitelesített 1225-ben keletkezett levél alapján V. István király 1270. július 26-án Epölt, valamint a bort adományozó jobbágyságait az esztergomi káptalannak adományozta.

A hagyományt nem feledve, hivatalosan közel 50 éve megemlékeznek az évfordulóról. Ünnepi szentmisével, kétnapos ünnepeléssel, bállal, dínomdánommal ünnepelt a falu.

A generációk az évszázadok során reméltek és összetartottak. Összekötötte őket a közösség szeretete, amelyhez mostanáig vezetett az út. A közös élmények és pillanatok kovácsolják össze a közösséget. Példaértékű, hogy a helyi Nyugdíjas Klub minden tagja részt vállalt az ünnepség megszervezésében, összefogva az önkormányzattal és a helyi civil szervezetekkel. A sportpályán fiatalok két üstben főzték a csülkös babgulyást, amit aztán nyugdíjasaink szétosztottak, szervíroztak. Az énekkar műsorral lépett fel, népviseleti ruhában kísérté a

rendezvényt. A jelenlévő neves vendégek: Popovics György a vármegyei közgyűlés elnöke, Romanek Etelka alelnök, Erős Gábor országgyűlési képviselő, illetve a szomszédos települések tiszteletbeli polgármesterei voltak. Sok szívhez szóló beszéd, köszöntő hangzott el. A hivatalos ünneplés folytatásaként felvágták a település születésnapjához tartozó tortáját. Emléktáblát avattak, keresztet állítottak és az éjszakába nyúló vidám hangulatban múltatták az időt. A gyermekek ingyen vehették igénybe a búcsúsok hintáit, a céllövöldéket. A nap ragyogott, a felhők táncot jártak felettünk.

Nem attól függ az összetartás, hogy egy település közössége mekkora. Hanem attól, hogy az ott élők a lelkükben, szívükben hol érzik magukat otthon. Akkor tudják túlélni a történelem viharait, ha megőrzik múltjukat, élnek a jelenükkel és közösen építik jövőjüket. Szeretettel várják az ide látogatókat, átutazókat.

**Belkovics Mária**  
klubvezető

## Kirándulás Badacsonyba

Egy csodás napot töltöttek együtt a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” pécsi Vidám táncosok klub tagjai Fonyódon. Utána Badacsonyban találkoztak a fonyódi örömtánc csapatok tagjaival. Sok-sok tánc, jó hangulat, vidámság, finom badacsonyi bor kortyolgatása jellemezte ezt a kellemes kirándulást. Köszönet mindenkinek. Külön köszönet a Badacsony Borpatika-Pálinkaház kedvességéért, a finom Szürkebarátért és Szép Zsuzsi táncostársunk munkájáért.

**Nagy Marika**



## Öt nap a Magas-Tátrában

A Komáromi Nyugdíjas Egyesület csodálatos nyári kirándulásáról, túrájáról szeretnék beszámolni. Szlovákiába, a Magas-Tátrába szerveztünk július második felére öt napos csoportos utazást. Nem vagyunk már fiatalok, de bátran és lelkesen vágunk bele, csodás új élmények ígéréteiben.

Kedden reggel kicsit borús időben indultunk, de mire az első megállóhoz értünk ragyogó napsütés fogadott bennünket. Zólyom volt, ahol először megálltunk, rövid sétát tettünk a városban, megnéztük a nevezetességeket, a várat, a templomot, a szobrokat. Rengeteg látnivaló fogadott. Ezután indultunk szálláshelyünkre, Vázsec-be, vagyis Vágfalvára.

Szerdán Tátralomnicra mentünk. Lanovkával felmentünk a Kőpataki-tóhoz, az Obszervatóriumhoz, majd a piros jelzésen lefelé elértük az Óriás-vízesést, a Rainer kunyhót, a Bilig menedékházat. Innen volt, aki a Tarajka siklóval, volt, aki gyalog tette meg a lefelé vezető (nem könnyű) utat. Ótátrafüredre értünk.

Másnap két túra közül lehetett választani. Az első a Csorba-tó és környéke, a második a hegyet megmászva a Poprádi-tóhoz vezetett. (Itt is volt egy-két huuuu!!!)

Péntek a vízesések napja volt! Siklóval mentünk fel a Tarajka-Bilig menedékházhoz. Itt is lehetett választani: túra a 3 vízeséshez, vagy sétálgatni a menedékház környékén.

Szombaton Tatraska Kotlinán a Bélai-cseppkőbarlangot kerestük fel. Utána egy kis városnézés következett. Késmárkkal ismerkedtünk meg egy kicsit. Sétánk során megnéztük a két szép templomot, szerencsére nyitva voltak, így megcsodálhattuk belülről is. Ezután kerestük fel a várat, ahol Thököly Imre szobrát és sírját néztük meg. A vár belső udvarán sétáltunk hosszú időn keresztül, ma-



gunkba szívtuk a múlt emlékeit, a várfal köveinek illatát.

A vasárnapi zárónap sajnos ismét esőbe borította a vidéket, ezért az arra tervezett program már elmaradt. Célunk a hazautazás volt. Lezárult egy élményekkel és kihívásokkal teli, közös, vidám, egyben fárasztó utazás.

Sok kilométer utat tett meg a nem éppen fiatal társaságunk. Nagy sziklákat, szintemelkedéseket, hegyet másztunk meg fáradhatatlanul, egymást támogatva, buzdítva.

Jól elfáradtunk, de azóta már kipihentük magunkat. A látvány kárpótolt minden nehézségért, mert nem volt könnyű ebben a korban teljesíteni a túrákat.

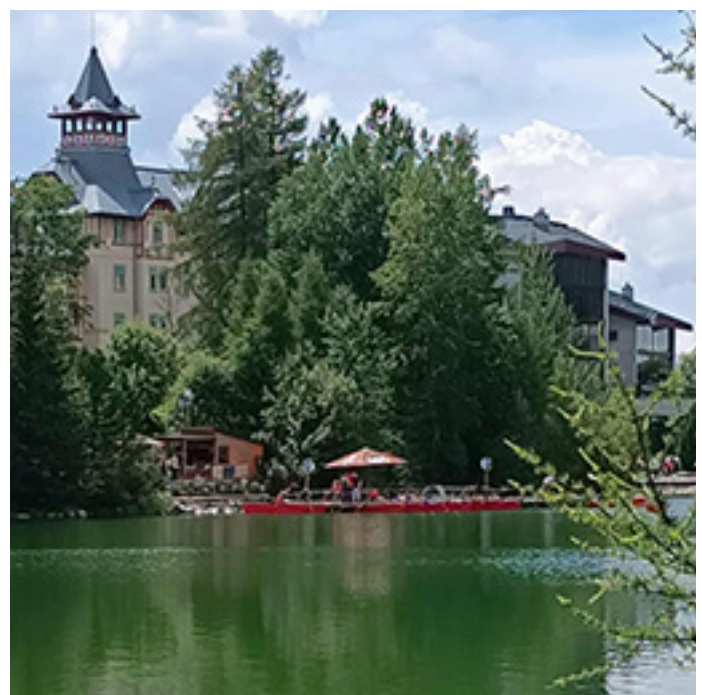
Az élmények maradnak meg, erre fogunk emlékezni hosszú időn keresztül, hiszen még erősebben összekovácsolta tagjainkat.

Remek (majdnem) egy hetet töltöttünk el együtt!

Jó volt veletek!

**Mészáros Ágota**

Komáromi Nyugdíjas Egyesület vezetője





## Hosszabbítsa meg a hétvégét, és élvezze a vasárnapi pihenést féláron!



Vasárnapok 50% kedvezménnyel

Ne hagyja, hogy a hétköznapi gondolatai idő előtt utolérjék! Töltse a hét utolsó napját valódi kikapcsolódással! Válassza a wellness részlegünk kényeztető élményeit, vagy lazítson a kültéri medence partján, a természet ölelésében.

Kiemelt vasárnapi programjaink:

- Csillagfényes éjszakai wellness minden vasárnap este
- Vezetett túra a Mátra varázslatos ösvényein

Vasárnapok 50% kedvezménnyel

## Még várat magára az idei nyaralás?

Akkor itt a tökéletes alkalom, hogy végre megvalósuljon! Válassza a július 30. és augusztus 2. közötti időszakot a feltöltődésre:

- 2 éjszakai foglalás esetén 15%
- 3 éjszakai foglalás esetén 20%
- 4 éjszakai foglalás esetén 25% kedvezményt biztosítunk

Korlátlan wellness használat, változatos nyári programokkal, gazdag büféreggelivel és ízletes vacsorával várjuk csomagajánlatunk részeként.

Akár 25% kedvezmény



Akár 25% kedvezmény

Erzsébet Park Hotel\*\*\* 3244 Parádfürdő, Kossuth Lajos út 372.

+36 (36) 544 400 [info@erzsebetparkhotel.hu](mailto:info@erzsebetparkhotel.hu)

Foglalás: [www.erzsebetparkhotel.hu](http://www.erzsebetparkhotel.hu)

## Pihenje ki nálunk a nyári szünetet!

- \* Ha egész nyáron egy napot sem tudott kikapcsolódni...
  - \* Ha minden napját házimunkával töltötte...
- \* Ha egy kellemes fürdőzős napról csak álmódott...
  - \* Ha a befőttek már a kamrában sorakoznak...

Nincs más dolga, csak hívjon vagy küldjön egy emailt várja Önt is a

### Nagyi relax

Időpont:

2025.szeptember 12-15.

3 éjszaka szállás kétágyas prémium szobákban

**Most a fakanál nem Önre vár!**

\* svédasztalos félpanziós ellátás

**Ajándék:**

1 db fürdőbelépő/fő + 1 db masszázs/fő  
vagy 2 db fürdőbelépő/fő

**Itt az ideje a pihenésnek, várjuk szeretettel!**

Részvételi díj: 61.800 Ft/fő + IFA (400 Ft/fő/éj)

Egyágyas felár: 5000 Ft/éj

A kedvezményes ár további kedvezményekkel nem vonható össze!

**Hotel Solar Nagyatád**

marketing@hotelsolar.eu

06-30-500-3135

## Csodálatos Plitvice

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

Szállás félpanziós ellátással 2025. szeptember 7-9.  
3 nap/2 éjszaka

Részvételi díj:

Légkondicionált szobában 69.900 Ft/fő + IFA

Az idegenforgalmi adó 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 5000 Ft/éj

Egész napos autóbusszos kirándulás idegenvezetővel  
2025. szeptember 8-án.

Úticél: Plitvicei tavak

Belépődíj (35 EUR/fő)

A programot min. 25 fő részvételével rendezzük meg, a programköltség nem tartalmazza a külföldi betegség, baleset, poggyász biztosítást.

**Sok szeretettel várjuk Önöket!**

**Hotel Solar Nagyatád**

+36 82 504 135, +36 30 500 3135, +36 30 448 0050

marketing@hotelsolar.eu

Üdv a Hotel Solar Nagyatád fedélzetén!

Üdülés és egy nap a tengerparton?

Megbeszéltük!

Mikor indulunk?

2025. szeptember 12-én!



2025.szeptember 11-13. között 2 éjszaka szállást félpanziós ellátással és egy egésznapos tengerparti kirándulással Novi Vinodolskiba (autóbuszal és idegenvezetővel) 66.600 Ft/fő+ IFA részvételi díj ellenében ajánlunk.

Egyágyas felár: 3000 Ft/éj,

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj

Prémium szoba felára: 2000 Ft/fő/éj

**Foglaljanak MOST:**

06-30-500-3135

marketing@hotelsolar.eu

## Vége! Vége? Nincs még vége!

Méltó módon búcsúztassuk el a nyarat!  
Szuper nyárázó üdülést ajánlunk figyelmedbe!  
Nincs más dolgod, csak csörögj vagy dobj egy emailt!



**Ami fontos:**  
2025. augusztus 20-23.

3 éjszaka szállás

Félpanzió

1 db fürdőbelépő/fő

Buli - Buli - Buli

Tudjuk, hogy csak a buli érdekel...:  
Tarany, Buncek bor, Legendák  
Cigányzenész harmonikával,  
Jó pálinka  
Tűzről pattant menyecske  
(gazdasszony), Lakoma



**Szót se többet róla! Gyere! Várunk!**  
**A helyek már most korlátozottak!**

Részvételi díj : 65.000 Ft/fő (IFÁVAL)

Egyágyas felár : 5000 Ft/éj

**Hotel Solar Nagyatád**

marketing@hotelsolar.eu

06-30-500-3135

**243 000**  
SZŰRÉS

.....

**781 608 700**  
FORINT ADOMÁNY  
2009-2025 között

KAZINCBARCIKA EDELÉNY ZALAEGERSZEG PILISCSABA  
DEBRECEN MÁTÉSZALKA EGER NAGYKANIZSA BAJA OROSLÁNY  
GÖDÖLLŐ SZÉKESFEHÉRVÁR **SZERENCS** OROSHÁZA **BUDAPEST**  
BUDAKESEI **SZEGED** VERESEGYHÁZ **GYŐR** SZOMBATHELY  
MOHÁCS **NYÍREGYHÁZA** KÖMLŐ SÁTORALJÁÚJHELY NAGYKÖRÖS  
**ESZTERGOM** TATA KISKUNFÉLEGGYHÁZA  
TAPOLCA BONYHÁD DOMBÓVÁR  
GYÖNGYÖS DUNAKESZI  
CEGLÉD GYULA **BERETTYÓÚJFALU**  
**NAGYATÁD** JÁSZBERÉNY  
HAJDÚBŐSZÖRMÉNY  
DUNAÚJVÁROS

**110**  
alkalom

[www.egeszsegvaros.hu](http://www.egeszsegvaros.hu)  
[facebook.com/richteregeszsegvaros](https://facebook.com/richteregeszsegvaros)

## Az adományból

- diagnosztikai eszközök
- családbarát szülőszobák
- röntgenberendezések
- terheléses EKG rendszerek
- ultrahangkészülékek
- intenzív betegőrző monitorok
- sürgősségi felszerelések
- szén-dioxid terápiás gőzkabin
- koraszülött inkubátorok
- videokolonoszkóp
- gyermekkardiológiai ultrahangkészülék
- endoszkópos laborok
- defibrillátor
- gyermekfogászati szék
- műtőasztal
- mammográfiai készülék
- CTG labor
- elektrokoagulátor készülék
- orvostechnikai eszközök
- speciális szívultrahang fej
- csontsűrűség mérő készülék

beszerzése és sok egyéb fejlesztés, beruházás valósult meg a **110 Richter Egészségváros alkalmával**, a magyar gyógyszergyártó vállalat támogatásának és a lakosság aktív részvételének köszönhetően.

Több mint hatezer elvégzett szűréssel

és 63 millió forint összegűtött adománnyal zárult a Richter Egészségváros

**Több mint hatezer szűrést végzett el és 63 millió 135 ezer forint adományt gyűjtött a Richter Gedeon Nyrt. egyik legismertebb, kiemelkedő társadalmi felelősségvállalási programja, a Richter Egészségváros 2025-ös tavaszi/nyári szezonja keretében. A 2009 óta futó, eddig összesen 110 állomáson megvalósult kezdeményezés ezúttal Sátoraljaújhelyen, Győrben és Gyöngyösön segítette a lakosságot ingyenes szűrésekkel, ismeretterjesztő előadásokkal és életmód-tanácsadással, miközben támogatást nyújtott a helyi egészségügyi intézmények fontos fejlesztéseinek megvalósításához.**

A Richter jóvoltából a résztvevők aktivitása közvetlenül is hozzájárult az egészségügyi ellátórendszer továbbfejlesztéséhez: a vállalat által az egészségügyi intézményeknek felajánlott 3,5 millió forint alapadománnyon túl minden egyes programelemen történő részvétel után további 500 forint értékű adománypontra egészítette ki a Richter az intézményeknek felajánlott adományösszeget, amelyet többek között orvosi eszközök beszerzésére, a betegellátási körülmények javítására fordíthatnak. A lakossági összefogásoknak köszönhetően így több mint 63 millió forint adományt adott át a hazai gyógyszergyártó vállalat idén nyáron a programban részt vevő egészségügyi intézmények számára. A sátoraljaújhelyi Erzsébet Kórház az összegült 18 millió 680 ezer forintból a gasztroenterológiai szakellátás diagnosztikus eszközparkjának fejlesztését tervezi megvalósítani. A Győr-Moson-Sopron Vármegyei Petz Aladár Egyetemi Oktató Kórház 15 millió 387 ezer forint adományban részesült, amelyből a betegevárók komfortosabbá tétele fog megvalósulni. A gyöngyösi Bugát Pál Kórház számára rekord összeg, 29 millió 68 ezer forint gyűlt össze a sebészeti műtő eszközeire új műtéti eljárásokhoz.

„Úgy gondoljuk, hogy a Richter Egészségváros országjáró programsorozat stratégiai fontosságú kiegészítője a magyar egészségügyi ellátórendszernek. Ez a kezdeményezés célzottan segíti az embereket a korai felismerésben és az egészségtudatos gondolkodás kialakításában. Büszkék vagyunk arra, hogy 2009 óta töretlen a sikere a rendezvénynek, amely helyben, ingyenesen és időpont-foglalás nélkül tesz elérhetővé számos alapvető szűrést, tanácsadást és előadást és öröm látni azt a közösségi összefogást, amely a helyi egészségügyi intézmények támogatásáért jön létre” – nyilatkozta Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. Csoportszintű PR, CSR és kormányzati kapcsolatok fősztályvezetője.

**A prevenció program sorozat szeptember 20-án folytatódik, további információk az Egészségváros hivatalos weboldalán, valamint Facebook oldalán található.**

Képünk a gyöngyösi Egészségváros rendezvényen készült, ahol a város képviselői 29 millió 68 ezer forint adományt vehettek át.



Előző közleményeinkben az UNICEF gyermekekért végzett munkáját, valamint az egyszeri adományozás különböző formáit mutattuk be Önöknek. Most azt szeretnénk ismertetni, hogy hogyan működik a rendszeres adományozás, és milyen szerepe van a segítség minél hatékonyabb célba juttatásában. Köszönjük, ha megtekintik!

## Mi a rendszeres támogatás, és miért van kiemelt jelentősége?

A rendszeres támogatás az UNICEF munkájának felbecsülhetetlen értékű alappillére, amely mindenekelőtt azt teszi lehetővé, hogy a vészhelyzetek, fegyveres konfliktusok és katasztrófák esetén azonnal és a helyszínen segíthessünk a rászoruló gyermekeknek és családjainak. E támogatásoknak köszönhetően valósíthatunk meg azonban olyan, tervezhetőséget igénylő, sokszor életmentő terápiás programokat is a különböző krízisrégiókban, mint a speciális táplálás, az immunizáció, vagy a pszichoszociális segítségnyújtás. Érzékeltetésül hadd említsük meg, hogy **havi 3000 Ft-ból például a hó minden napján egy speciális élelmiszert tudunk biztosítani egy-egy súlyos alultápláltságban szenvedő gyermek számára.** Nemegyszer nyílik lehetőségünk olyan programokra is, amelyek a problémák gyökerét célozzák meg, segítve például a kiszolgáltatott közösségek önállóvá válását, és esélyt kínálva a gyermekeknek egy biztonságosabb jövőre. Néhány ezek közül: tiszta ivóvíz biztosítása, mezőgazdasági fejlesztések, megújuló energiaforrások kiépítése.

A rendszeres támogatás leggyorsabb és legegyszerűbb módja az **online bankkártyás támogatás**, amely egy egyszeri regisztrációt követően minden hónapban automatikusan megérkezik szervezetünkhöz. A regisztráció során néhány személyes adat közlése szükséges, hogy támogatóinkat időről időre tájékoztatni tudjuk programjaink eredményeiről, illetve az UNICEF más további eseményeiről, fejleményeiről. Minderről itt olvashat bővebben is: <https://unicef.hu/legy-te-is-rendszeres-tamogatonk> A rendszeres támogatás másik formája pedig a bankszámlához kötött **csoportos beszédési megbízás**, amelyet az UNICEF-től kapott azonosítókkal indíthatnak el igen egyszerűen.

## Rendszeres támogatás az UNICEF levélcsomag-sorozataival

Az online bankkártyás rendszeres támogatás különleges módja az is, amikor valaki egy gyermeknek vagy fiatalnak – például saját gyermekének, unokájának vagy egy közeli ismerősének – ajándékoz feliratkozást az UNICEF valamelyik jótékonyági levélcsomag-sorozatára. Ez a lehetőség egyszerre nyújt élményt az ajándékozottnak, és jelent egyidejűleg valódi segítséget is a világ rászoruló gyermekeinek.



### Paddington képeslapjai

Az UNICEF Paddington képeslapjai című levélcsomag-sorozata különleges lehetőséget kínál a 6–10 éves gyermekeknek arra, hogy játékos formában megismerkedhessenek különböző új országokkal és kultúrákkal. A rendszeres támogatásért cserébe a címzettek 12 hónapon keresztül, havonta egyszer, postai úton névre szóló küldeményeket kapnak, bennük például világtérkép, útinapló, képeslapok, matricák, valamint angol nyelvtanulást segítő feladatlapok. A csomagok tartalmával a gyermekek nemcsak a világ sokszínűségét fedezhetik fel, de tájékoztatást is kapnak az UNICEF gyermekekért végzett, fontos segítő munkájáról. További és bővebb információért kattintson ide: <https://unicef.hu/paddington>



### KajaKaland

Az UNICEF KajaKaland levélcsomag-sorozata a főzés örömét ötvözi a világ felfedezésével és a közös tanulóval. A 12 hónapos program során a 10–16 éves korosztály számára készült postai küldemények gyermekbarát recepteket, az egészséges táplálkozáshoz kapcsolódó hasznos tudnivalókat, valamint ismeretterjesztő tartalmakat tartalmaznak a világ különböző kultúráiról és az UNICEF gyermekekért végzett munkájáról. A KajaKaland nemcsak tanít, hanem közös élményt is ad, amelyet a család tagjai együtt élhetnek át – kezdők és haladók, gyermekek és felnőttek egyaránt. További információk: <https://unicef.hu/kajakaland>

Nagyon köszönjük a ránk fordított figyelmüket, és reméljük, hogy programjaink felkeltették érdeklődésüket! Amennyiben kérdésük merülne fel, keressenek minket e-mailben a [rendszeresadomany@unicef.hu](mailto:rendszeresadomany@unicef.hu) címen, vagy az alábbi telefonszámon: **06-1-225-8818**. Örömmel számolunk be Önöknek mindezekről részletesebben is.