



# Életet az éveknek

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

2025. július

**Aktív**  
Magyarország  
Mozgással - Tudással  
az Aktív Időskorért  
2025

Folytatódott a memóriatréning, a gyaloglás, az új gyaloglóklubok létrehozása, az „Az vagy, amit megeszel!” című program. A „Senior torna-Inbody” program, amelyet 20 településen próbáltak ki eddig, egyre népszerűbb. Már az indulása is nagy érdeklődést váltott ki, a vártnál magasabb létszámmal vesznek részt a rendezvényeken a tagjaink. Jól épülnek egymásra a mozgásprogramok és az egészséges táplálkozást bemutató előadások. A megvalósult programok gazdagsága miatt ebben a lapszámban is csak válogatásokat közlünk.

(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

A magányosság minden hatodik embert érint a WHO jelentése szerint... Minden harmadik idős ember és minden negyedik kamasz társadalmilag elszigetelt – állapította meg a becsült adatok alapján a WHO jelentése. A világszervezet az okok között sorolta fel például, a betegséget, az alacsony iskolai végzettséget, az alacsony jövedelmet, a társas érintkezési lehetőségek hiányát, azt, ha valaki egyedül él. Megjelentek a nyugdíjas élelmiszer-utalványról szóló törvényi rendelkezések a 2026-os költségvetési törvényben. A 30 ezer forint értékű, papíralapú utalványt 2025 szeptemberében postázzák a jogosultaknak.

(Tovább olvasom)



A nyár a közösségi mozgás időszaka – és nincs is jobb, mint együtt felfedezni hazánk legszebb zugait gyaloglás közben! Mozgalmas nyár, közös élmények – júliusban is folytatódik a lendület! Országszerte egyre több helyszínen indulnak klubok, programok, emléktúrák – mindez Monspart Sarolta szellemiségében, aki hitt abban, hogy a gyaloglás kortalan örömforrás... A nyári gyaloglás legyen öröm, ne megterhelés – több rövid mozgás többet ér, mint egy hosszú kánikulában.. Tanácsainkat megtalálod a MOSA honlapján!

(Tovább olvasom)



Tudatos öregedés - Jánoshida... Előregedő társadalom vagyunk. Folyamatosan növekszik az idősek száma. Ma Magyarországon többen vannak 50-65 év közöttiek (kb. 2 millióan), mint a 0-15 év közötti korosztály. Felvetődhet a kérdés, hogy 20 év múlva milyen társadalmat lát majd az ember? Ki fogja gondozni, ápolni az időseket, betegeket? Ki és mennyit munkát vállal a gondoskodási teherből?

(Tovább olvasom)



Guinness rekord kísérlet – Június 14-én Jókai Mór Az aranyember képregényének egyik elemét festette meg a Szőnyi Nyugdíjas Klub 5 fős csapata. Sikeres volt a rekord kísérlet, Komárom 25 csapatával közösen megalkották Magyarország leghosszabb kültéri, csaknem 40 méter hosszú képregényét. A festő csapat tagjai: Bodó Zsuzsa, Tarjányi Róbertné, Vödrös Irma, Mohácsi Ferencné, Simon Margit.

(Tovább olvasom)



Megkerültük a Földet! Nem 80, hanem 77 nap alatt!

Az összesen 41.901 kilométert – ez meghaladja a Föld leghosszabb szélességi körét, és nagyjából megfelel a Föld körbeutazásának, ahol van közút, közúton, az óceánokat, tengereket légvonalban számolva –, mi 77 nap alatt tettük meg.

Az akció során összesen 5 453 résztvevő gyalogolt a klubok szervezésében. 52 529 km-t tettünk meg!!! Az „Életet az éveknek” évek óta szervez sétákat, gyaloglásokat, túrákat – országszerte közel 800 klub, többszáz már most is aktív gyaloglóklubja járja az országot.

(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

# 80 nap alatt a Föld körül





## Megkerültük a Földet!

Az „Életet az éveknek” nyugdíjas szövetség gyaloglói kevesebb, mint 80 nap alatt megkerülték a Földet. Magyarország egyik legnagyobb nyugdíjas szövetsége, az „Életet az éveknek” Klubszövetség április közepén indította el rekordkísérletét – megpróbáltuk Jules Verne „80 nap alatt a Föld körül” című könyvének rekordját megdönteni. Phileas Fogg, a regény szerint, vasúton, gőzhajón, vitorlás szánon 80 nap alatt utazta körül a Földet. A mi „Életet az éveknek” Klubszövetségünk tagjai pedig az határozták el, hogy ezt a távot – természetesen gyalog, bár többen – mi is megtesszük.

Már napokkal korábban látszott, hogy a programot 80 nap alatt teljesíteni tudjuk. Álmunkban nem gondoltuk volna, hogy nekünk nem lesz szükségünk 80 napra! Az összesen 41.901 kilométert – ez meghaladja a Föld leghosszabb szélességi körét, és nagyjából megfelel a Föld körbeutazásának, ahol van közút, közúton, az óceánokat, tengereket légvonalban számolva –, mi 77 nap alatt tettük meg.

Tagjaink nem álltak meg! Sőt, a hihetetlen melegben is gyalogoltak! A gyalogláshoz annyian kaptak kedvet, hogy a 77. napon váratlan fordulat következett be. Vélhetően a hétvégén annyian gyalogoltak, hogy jelentősen hosszabb utat tettünk meg. Lehet, hogy mi kétszer is képesek vagyunk megkerülni a Földet? Az akció során összesen 5 453 résztvevő gyalogolt a klubok szervezésében. 52 529 km-t tettünk meg!!! Az „Életet az éveknek” évek óta szervez sétákat, gyaloglásokat, túrákat – országszerte közel 800 klub, többszáz már most is aktív gyaloglóklubja járja az országot. A szövetség mintegy 35 ezer tagja csupa olyan különleges emberből áll, akik rendszeresen összejárnak a legkülönbözőbb programokra. Fesztiválokat szerveznek, rendszeresen tartanak az örömtáncról a szenior tornán át jógát és memóriatréningeket. Egy másik programunk olyan, mint egy nagy labor, ahol új, egészséges ételrecepteket gyűjtünk össze, átalakítjuk a főzési technikákat, kóstolókat szervezünk. És közben gyűlnek, gyűlnek a receptek egy új, novemberben megjelenő szakácskönyvhöz. A legtöbben barátokat találtak közöttünk. De vannak olyanok is, akik szerelmet!

Továbbra is mindenkit szeretettel várunk a programjainkon. És a túráinkon. Elő a bakancsokkal!  
<https://www.eletetazeveknek.hu/>

Kérem, küldjete fotókat a gyaloglásokról, a túrákról! És küldjete helyszíni bejelentkezéseket! Ide várjuk a fotókat, tudósításokat: [sport.eletetazeveknek@gmail.com](mailto:sport.eletetazeveknek@gmail.com)

Gratulálunk nektek!

*Hegyesiné Orsós Éva elnök*



## Kedves Klubtagok!

Szinte nincs is olyan rendezvény, ahol ne beszélnék arról, milyen jelentősége van a mi szervezetünknek, erős közösségünknek az idősödők és idősek körében.

A kor előrehaladtával az egyik legkomolyabb veszély az elmagányosodás. Egyre többet olvashatunk arról, hogy a magány és a társadalmi elszigeteltség megbetegítheti az embereket. A napokban olvastam az Egészségügyi Világszervezet (WHO) bizottságának éppen most kiadott közleményét, és szerintük az elmagányosodás világszerte évente akár 871 ezer halálozást okozhat. **A magányosság minden hatodik embert érint a WHO jelentése szerint**, amely arra hívta fel a figyelmet, hogy a magány a sztrók, a szívroham, a cukorbetegség, a depresszió, a szorongás és az öngyilkosság kockázatát is növeli.

Tudjuk, az elmagányosodás, a magányosság nemcsak az idős embereket érinti. A magányos kamaszok 22%-a nagyobb valószínűséggel szereznek rosszabb jegyeket a problémával nem küszködő társaiknál, a magányos felnőttek pedig, nehezebben találnak munkát és nehezebben tartják meg azt. A magány hatása nemcsak az egyének szintjén jelentkezik, hanem társadalmi szinten is **milliárdokba kerül az egészségügyi rendszereknek**, és a munkaadók számára is veszteséget okoz.

Minden harmadik idős ember és minden negyedik kamasz társadalmilag elszigetelt – állapította meg a becült adatok alapján a WHO jelentése. A világszervezet az okok között sorolta fel például, a betegséget, az alacsony iskolai végzettséget, az alacsony jövedelmet, a társas érintkezési lehetőségek hiányát, azt, ha valaki egyedül él.

Nagy öröm minden „Életet az éveknek” rendezvényen látni, hogy az a vidámság, életöröm, ami belőlünk árad, megérinti azokat is, akik velünk kapcsolatba kerülnek. Sokszor láttam ezt, amikor a szállodák fiatal dolgozói beállnak közénk táncolni, amikor a gyaloglókhoz, a városok terein tagjaink táncolnak. De éppen ti szoktatok beszámolni arról, hogy milyen kedvező változáson megy keresztülünk egy-egy tagotok, aki klubjainkhoz csatlakozik!

**Kérlek, számoljatok be arról, ti mit tudok tenni azért, hogy új közösségek, „Életet az éveknek” klubok jöjjenek létre!**

Nagyon sokan kérdeztétek – írásban is, rendezvényeken is – mit tudunk a kormány által, az élelmiszerek után ígért áfa visszatérítéséről. Még számításokat is végzett néhány tagunk arról, ha zöldséget, gyümölcsöt vásárol, annak havonta mennyi az áfája. Bizony idén nem ritka, hogy 1 kg gyümölcs ára 3000 Ft felett van. Ha valaki havonta 4 kg gyümöl-

csöt vesz és hetente egyszer-kétszer zöldséget, annak az áfája – írta egy kedves Klubtag – minimum 4000 Ft körül van. Olyan tagunk is írt, aki egy hónapon keresztül írta, milyen élelmiszert vett, mennyit költött, és kiszámolta az áfáját 1 főre vetítve. Neki a havi „áfa-költsége” 9055 Ft volt. Hozzá tette, hogy szerényen élnek a feleségével. Ha ezt a két számítást vesszük, az áfa éves hatása 50-109 ezer Ft közé esik. Természetesen ez nem egy tudományos kutatás, nem egy reprezentatív felmérés eredménye. De mindenki maga is végezhet számításokat!



Megjelentek a nyugdíjas élelmiszer-utalványról szóló törvényi rendelkezések a 2026-os költségvetési törvényben. A 30 ezer forint értékű, papíralapú utalványt 2025 szeptemberében postázzák a jogosultaknak, de a részletes szabályozást majd egy későbbi kormányrendelet fogja tartalmazni. Nehezen érthető, hogy miért nem egyszerűen a nyugdíjak egyszeri, 30 ezer forintos emelésével oldották meg a juttatást.

A törvény szerint tehát a papíralapú utalványt 2025 szeptemberében postázzák a nyugdíjasoknak, de hogy pontosan kik lesznek jogosultak rá, azt is csak a későbbi kormányrendelet fogja szabályozni. Az utalvány kizárólag hideg élelmiszer vásárlására fordítható, amelynek fogalmát a jogszabály részletesen körül írja az EU vámtarifaszámok alapján. Az *utalvány meghatározása* szerint a kincstár által kibocsátott, pénzkövetelést megtestesítő, de bankjegynek vagy készpénz-helyettesítő fizetési eszköznek nem minősülő papíralapú fizetési eszköz. Fontos szabály, hogy készpénzre sem részben, sem egészben nem váltható át. Nekünk az sem mindegy, hogy milyen címletekben nyomtatják majd az utalványt, s mi történik, ha a vásárlás értéke nem kerek összeg, meddig lesz felhasználható (az előzetes hírek szerint 2025. december 31-ig). Kérdés: hogyan történik majd a beváltás az elfogadóhelyeken, s egyáltalán, hol lehet majd beváltani. A korábbi rossz tapasztalataink is előjönnek. Vanak, akiknek a pénz például, a gyógyszerre vagy a villanyszámlára kell. Ilyenkor mindig megjelennek azok a „készséges” segítők, akik a 30 ezer Ft-os utalványt megveszik 25 ezer Ft-ért.

Bízunk benne, hogy hamarosan többet fogunk tudni erről is. Szép nyarat kívánok nektek!

Üdvözlettel:

**Hegyesiné Orsós Éva**



## Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért 2025

Júniusban 21 program valósult meg a pályázat keretében. Abban a három megyei szervezetben, ahol lassabban indult a szervezőmunka, befejeződtek az előkészületek, júliusban náluk is elindulnak a programok.

Folytatódott a memóriatréning, a gyaloglás, az új gyaloglóklubok létrehozása, az **„Az vagy, amit megesezel!”** című program. A **„Senior torna-Inbody”** program, amelyet 20 településen próbáltak ki eddig, egyre népszerűbb. Már az indulása is nagy érdeklődést váltott ki, a vártnál magasabb létszámmal vesznek részt a rendezvényeken a tagjaink. Jól épülnek egymásra a mozgásprogramok és az egészséges táplálkozást bemutató előadások.

A júniusi időjárás kedvezett a fesztivál- és a gyaloglásszervezőknek, s főként a résztvevőknek. Eddig sikerült elkerülni a hőséget, ami akár meg is akadályozhatja egy-egy program megvalósulását. Ismételten gyönyörű rendezvényekről számolt be néhány megyei elnök, akik nagylétszámú **„Táncolj velünk!”** és **„Gyalogolj velünk!”** programokat szerveztek. A polgármesterek, országgyűlési képviselők, a települések egy-egy ismert embere szívesen vett részt a közös táncban vagy gyaloglásban.

Valamennyi régióban – 7 régiót alakítottunk ki – lezajlott a **klubvezető-képzés** első, bevezető része. A klubvezetők részéről akkora az érdeklődés, hogy már most látjuk, a képzésen az eredeti tervekhez képest – ez 120 fő volt – többen (199 fő) vettek részt. A régiós képzésért felelősök július elején összegezik a tapasztalatokat, és megállapodnak a képzés második részének ajánlott tematikájáról és módszereiről.

A júniusi 21 eseményen 1517-en vettek részt. 20 személyes jelenléttel, egy pedig, online valósult meg. A megyei elnököktől, a sportnagykövetektől, klubvezetőktől érkező visszajelzések azt erősítik meg, hogy több korábban kezdeményezett program már önálló úton jár, tagjaink azokat maguk szervezik. A Facebookon rengetegen osztják meg élményeiket. Különösen sokan gyalogolnak.

Ami a legfontosabb, **jobbak vagyunk, mint Willy Fog!** Április 15-én indultunk el, hogy megkerüljük a Földet, amihez nekünk nem kellett 80 nap! A 80. nap előtt 3 nappal óriási meglepetés ért bennünket. A nagy melegben az ország több településén is gyalogoltak tagjaink. Olyan sokan gyalogoltatok, hogy 2025. június 30-án egyszer csak azt láttuk, hogy megugrott a kilométerek és persze, a gyaloglók száma. **5453 tagunk 52529 km-t tett meg!** Gratulálnak minden kedves klubtagunknak! Megkerültük a Földet!

Elindult az „Életet az éveknek” **szakácskönyv** készítése, s egyre több kedvezmény vehető igénybe a kedvezménykártyával.

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

- Együttműködés az aktív idősekért (Budapest II. kerület, partnertalálkozó)
- Táncolj velünk! – Hagyományteremtő tánctalálkozó Veszprémben
- Táncolj velünk! – Örömtánc a Dobó téren
- Öt kilométeres túra két korosztálynak (pályázatunk előzménye)
- Gyaloglás a ravazdi Erdei Iskola környékén
- Barátság nap Csesztregen
- Memóriatréning – Karacs Erika tréner beszámolója a miskolci és a soponyai programokról
- Regionális klubvezetőképzés Székesfehérváron
- Helyi és regionális programok Fejérben
- Mit mutat a tükör, és mit a kombinált mérés?
- Igazi fesztiválhangulat volt Hajdúszoboszlón



*Hegyesiné Orsós Éva, elnök*

# Együttműködés az aktív időskorért

Aláírták a „Mozgás Receptre” programhoz kapcsolódó megállapodást

Június 18-án került sor a „Mozgás Receptre” program keretében szervezett ünnepélyes eseményre Budapest II. kerületében, a Polgármesteri Hivatal házasságkötő termében. A rendezvényen jelentős együttműködési megállapodás aláírására is sor került, amelynek célja, hogy a prevencióra, a mozgás fontosságára és az aktív időskor támogatására helyezték a hangsúlyt.

A programot **Őrsi Gergely**, Budapest II. kerületének polgármestere nyitotta meg. Köszöntőjében kiemelte az egészségmegőrzés és a közösségi programok fontosságát, valamint hangsúlyozta az önkormányzat elkötelezettségét az idősebb korosztály testi-lelki jólétének támogatása iránt.

Ezt követően **dr. Babai László**, a Magyar Életmód Orvostani Társaság elnöke tartott előadást a „Mozgás Receptre” programról. Ismertette a kezdeményezés célkitűzéseit, melyek között szerepel, hogy az orvosi ellátás részeként javasolt rendszeres testmozgás beépüljön a mindennapokba, különösen a nyugdíjas korosztály körében.

A „Mozgás Receptre” program célja az egészségben eltöltött életévek számának növelése a lakosság fizikai aktivitásának növelése által. A (házi)orvosok megelőzés illetve kezelés céljából a szakmai irányelvek és ajánlásoknak megfelelően rendszeres fizikai aktivitást, mozgást javasolnak, mely kivitelezésében a helyi mozgáslehetőségek szolgálnak helyszínül és szakmai segítségül.

A Mozgás Receptre európai modelljét 10 európai úniós tagállam dolgozta ki svédországi modell alapján 2019-ben. A program előnyei az egészség hosszútávú megőrzése, hiszen a rendszeres fizikai aktivitás bizonyítottan csökkenti számos életmóddal összefüggő, krónikus betegség kockázatát, mint például a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség, daganatos megbetegedések, tüdőbetegségek, depresszió, demencia.

Az előadás kísérő bemutató INNEN letölthető.

A „Mozgás receptre” programról a szervezet honlapján olvashattok bővebben – <https://www.mozgasreceptre.hu/> –, de annyit máris elárulhatunk, rövidesen elérkezik az idő, hogy a programhoz csatlakozott települések háziorvosai a nem életmentő pirulák helyett mozgást írnak a receptre, amit a páciensek a patika helyett az önkormányzatok közigazgatási területén működő mozgáshelysíneken, sportlétesítményekben „válthatnak be”.

Az eddig csatlakozott önkormányzatok, akiknél el-

## A rendszeres fizikai aktivitás hatása: Kerékpározás



**Szív- és érrendszer:**  
Csökkenti a szívbetegség, magas vérnyomás és stroke kockázatát



**Mentális jóllét:**  
Enyhíti a stresszt, depressziót, javítja a közérzetet



**Metabolikus egészség:**  
Segíti a vércukorszint szabályozását és a testsúlycsökkentést



**Légzőrendszer és izomerő:**  
Növeli a tüdőkapacitást és erősíti az alsó végtag izmait



**Ajánlott mennyiség (WHO alapján)**



- Heti 150 perc közepes intenzitású kerékpározás
- VAGY 75 perc magas intenzitású kerékpározás
- Hetente legalább 2x izomerősítő edzés



**Tipp a mindennapokra**  
Kezd napi 15-20 perccel · Használj bringát munkába járáshoz  
Szobabicikli is tökéletes alternatíva  
E-bike is jó választás – az első lépésekhez vagy idősebbeknek!



## A rendszeres fizikai aktivitás hatása: Kerékpározás

### Bemutató / Kontextus:

A kerékpározás nemcsak környezetbarát közlekedési forma, de az egyik leghatékonyabb és legelérhetőbb **aerob mozgásforma** is. Számos országban – köztük a WHO ajánlása szerint is – stratégiai eszköz a fizikai inaktivitás és krónikus betegségek csökkentésére.

### Tudományos háttér:

#### A kerékpározás igazolt hatásai:

- Csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát (WHO, 2020)
- Javítja a vércukorszintet és az inzulinérzékenységet (PubMed; Oja et al., 2011)
- Megelőzi és kezeli az elhízást, segíti a testsúlykontrollt
- Csökkenti a depresszió és szorongás tüneteit
- Javítja a kognitív funkciókat és agyi keringést
- Erősíti a tüdőkapacitást és az alsó végtagi izomzatot
- Kíméli az ízületeket, így túlsúlyos emberek vagy ízületi problémákkal küzdőknek is ideális

#### WHO ajánlás (általános felnőtt populáció számára, életkortól függetlenül):

- Hetente legalább 150 perc közepes intenzitású (pl. könnyű-közepes tempójú kerékpározás) vagy 75 perc magas intenzitású (pl. emelkedőkkel, váltott tempóval, spinning) fizikai aktivitás
- Heti legalább 2x izomerősítő mozgás (a kerékpározás alsó testre hat, de kiegészítésként javasolt felsőtestre is dolgozni erősítő gépekkel, saját testsúllyal)

#### Ajánlott mozgásformák – gyakorlati példák:

- Szabadtéri kerékpározás (városban, erdőben, dombos vidéken)
- Otthoni vagy edzőtermi szobabicikli (cardio edzések)
- Spinning edzés (magas intenzitás, zene, csoportos motiváció)
- E-bike – idősebbeknek, újrakezdőknek vagy túlsúlyos embereknek ideális átmeneti forma

#### Kerékpározás + életmódváltás = hosszú távú prevenció

A kerékpározás szinte minden életkorban végezhető, kis izületi terhelésű mozgás, így kulcsszerepe van a **metabolikus szindróma, 2-es típusú cukorbetegség, hipertónia, depresszió és mozgásszervi problémák megelőzésében és kezelésében.**

#### Tipp a mindennapokra:

- Menj biciklivel munkába, iskolába – így naponta akár 30 perc aktivitás is összejön
- Használj kerékpáros appokat vagy órát a követéshez
- Szállj le korábban a tömegközlekedésről, tedd meg az utolsó szakaszt bringával
- Fokozatosan növelj az időtartamot – **már napi 15-20 perc is pozitív hatású!**



érhető a Mozgás Receptre program a II. kerületen kívül: Albertirsa, Balatonalmádi, Budakeszi, Budapest XIII. kerület, Budapest X. kerület (Kőbánya), Cegléd, Csabrendek, Csengele, Dabas, Encs, Écs, Iszkaszentgyörgy, Kaposvár, Kecskemét, Lucfalva, Nagykőrös, Nyíregyháza, Pannonhalma, Páty, Ravasz, Tatárszentgyörgy, Jakabszállás, Újfehértó.

A program hozzájárul a helyi közösségek összetartásához és együttműködéséhez, hiszen a közös mozgási lehetőségek erősítik a közösségi kapcsolatokat, ami az egészséges életmód fenntartásának egyik alappillére. A program keretében a pácienseket a települési önkormányzatok mozgási lehetőségekkel segítik. Ezáltal mindenki számára elérhetővé válik a rendszeres testmozgás. Mire gondoltak a szervezők? Futóköri, szabadtéri fitnessparkok, túraútvonalak, foci és sportpályák, nordic walking klubok, betegklubok által szervezett mozgások, önkormányzat által szervezett mozgásesemények, civilszervezetek és piacorientált mozgásszervezetek lehetőségei...

A program egyik kiemelt momentuma az együttműködési megállapodások aláírása volt. Elsőként a Magyar Életmód Orvostani Társaság és a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége kötött hivatalos megállapodást. Az aláírók: dr. Babai László elnök és **dr. Hegyesiné Orsós Éva** elnök asszony.

Ezt követően dr. Babai László és Órsi Gergely pol-



gármester kézzel látta el a Magyar Életmód Orvostani Társaság és a II. kerületi Önkormányzat közötti együttműködési megállapodást, megerősítve ezzel a közös elköteleződést a program helyi szintű megvalósítása mellett.

Dr. Hegyesiné Orsós Éva előadásában bemutatta az „Életet az éveknek” Szövetség tevékenységét, kiemelve a „Mozgással, Tudással az Aktív Időskorért” pályázati programot, amely hozzájárul az időskorúak életminőségének javításához.

A prevenció fontosságáról a II. kerületi Egészségügyi Szolgálatnál **dr. Jákó Kinga prevenciószervező-helyettes** tartott előadást. Hangsúlyozta, hogy a megelőzés a teljes egészségügyi rendszer egyik legfontosabb alappillére, amely hosszú távon csökkenti a betegségek előfordulását és javítja az életminőséget.

A rendezvényt hivatalosan az esemény moderátora, **Rauh Edit**, az „Életet az éveknek” Klubszövetség ügyvezető igazgatója zárta, majd minden jelenlévőt meghívtak a Mechwart liget árnyas fája alá, ahol **Szegedi Judit** örömtánc oktató vezetésével közös táncos zárult a délelőtt.

Az esemény méltó példája volt annak, hogyan találkozhat a szakmai összefogás, az önkormányzati szándék és a közösségi aktivitás egy közös cél érdekében: az időskori egészségmegőrzésért és az aktív, örömteli életért.

**Sz.R.**





## Táncolj velünk! – Hagyományteremtő tánctalálkozó Veszprémben

Az örömtánc javítja az életminőséget, közösséget épít

Veszprémben a Jégcsarnok épületében tartottuk meg az országos örömtánc ünnep megnyitóját június 5-én. A kezdeményezés sikerét látva várhatóan a következő években is otthonra lel az esemény Veszprémben. Az Ezerarcú Bónusz Szenior Klub szervezésében Bodnárné Zsóka vezetésével valósulhatott meg a vármegyeszékhelyen az országos örömtánc ünnep.

A megnyitón jelen volt a rendezvény fővédnökeként dr. Hegyesiné Orsós Éva, a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség elnöke, Ovádi Péter országgyűlési képviselő, Sótonyi Mónika, Veszprém város alpolgármestere, valamint Teczely Béla, az „Életet az Éveknek” Veszprém Vármegyei Egyesület elnöke is.

A rendezvényt az Aktív Magyarország program Mozgással-tudással az aktív időskorért 2025 keretében szerveztük meg, amelyen 13 szenior örömtánc ok-

tató volt jelen, és mintegy 350 táncos az ország minden részéről.

Az első fellépő a veszprémi Cholnoky Nyugdíjas Klub Gyémánt Country tánc csoportja volt. Ezt követően kezdődtek az előre meghirdetett zenékre, az oktatók vezetésével a közös örömtáncok. Rendkívül jó hangulatban egyszerre pörögtek a lábak a csarnokban.

A szünetekben lehetőségük volt a csoportoknak egymással is megismerkedni. Az időskorban különösen fontos azoknak a lehetőségeknek a támogatása, amelyek az életminőséget javítják, közösséget építenek. Ennek egyik módja az örömtáncban való részvétel is.

Reményeink szerint a találkozó valóban évente ismétlődő hagyományt teremtett az idén!

*Aleva István*



# Táncolj velünk! – Örömtánc a Dobó téren

Dinnyesháton folytattuk



Egerben, a Dobó téren június 2-án rendeztük meg az „Örömtánc” megyei programunkat. A napsütéses időben Eger főterére közel 150 nyugdíjas érkezett. Nagy örömeinkre a környező megyék tánc csoportjai is ellátogattak az eseményre. Az összejövetelt megtisztelte, és egyben megnyitotta dr. Pajtók Gábor országgyűlési képviselő, aki méltatta a nyugdíjas szervezetek munkáját. Felhívta a figyelmet az egeri Eszterházy Károly Katolikus Egyetemen elindult innovatív programra, az Idősek Akadémiájára, melyhez valamennyi nyugdíjas online tud csatlakozni. Szólt a június 11-én Budapesten rendezett Nyugdíjasok Sport Fesztiváljáról is.

A megnyitó után, a nyugdíjasokkal együtt, a bemelegítő tánc programhoz is csatlakozott.

Lajcsik Gáborné Erzsike örömtánc oktató alaposan és precízen felkészült a napra. A több mint kétórás programban körtánra, társas tánra, és páros tánra is sor került. Legalább 12 koreográfiát tanultunk a gyönyörű templom árnyékában.

Nagy örömeinkre a Dobó térre érkező iskolai és nyugdíjas csoportok is csatlakoztak programunkhoz. A szünetekben ásványvizet és müzli szeleteket osztottunk a résztvevőknek. Az esemény végén csoportkép készült az összejövetelről.

A program július 4-én Tiszanána-Dinnyesháton folytatódott szenior sport és egészség nappal.

*Lázár Tünde*

## Öt kilométeres túra két korosztálynak (pályázatunk előzménye)

Először adott otthont Halimba a nyugdíjasok dunántúli túraversenyének június 5-én. A gyalogolni, sportolni szerető nyugdíjasok rajtja és célja a művelődési ház udvarán volt. A húsz éves múltira visszatekintő programra idén Ajka, Halimba, Balatonfűzfő és Balatonfüred településről 13 csapat nevezett be. A résztvevőket a korosztály sportéletét segítő Czingler Sándor és Halimba polgármestere, Kovácsné Véber Eszter köszöntötte.

A házigazda a Poór Istvánné vezetésével működő helyi nyugdíjas klub és a község volt. Indulás előtt Ládi János tájfutó, tizenhatszoros magyar bajnok adta át a térképet és ismertette a tudnivalókat. Az öt kilométeres táv erdőn, mezőn vezetett át. A visszaérkezést követően egy 25 kérdésből álló totót töltöttek ki a csapatok, amelyben Halimba múltja, jelene, a bányászat és a gyógynövényes kert szerepelt.

A 70 éven felüliek versenyében ajkai győzelem született, a Lila Akác Nyugdíjas Klub lett az első, második az Egészségügyi Klub kettes, harmadik az Egészségügyi Klub egyes csapata. A 70 éven aluliak közt az ajkai Esély Klub győzött, második lett a balatonfüredi Nyugdíjas Pedagógus Egyesület, harmadik a Bakonygyepesi Nyugdíjas Klub.



## Gyaloglás a ravazdi Erdei Iskola környékén

Az Életet az Éveknek Győr-Moson-Sopron Vármegei Klubtanácsának tagjaként a veszprémvársányi Életmód Klub vezetője Libor Mária (Marcsi) javasolta, hogy a klubvezetők ismerjék meg az erdei iskola körzetében található nevezetességeket egy kellemes gyaloglás közben. A klubvezetők teljes egyetértésével a 2025. évi programunkba került június 5-i dátummal. Már kilenc órától készült Marcsi és az őt segítő Tarjánpusztai Nyugdíjasok Egyesület csapata.

A vidám hangulatú gyülekezés és programismertetés után először a IV. Béla kúthoz vezetett az utunk. A kellemesen hűvös forrásvíztől felfrissülve meghallgattuk Marcsi történelmi áttekintését, hallhattunk a környék talajtani sajátosságairól, a forrásvíz hasznosításának helyi kezdeményezéséről. Visszaérkezve tartottunk kis pihenőt, majd egy kis kaptatón át megközelítettük a Sólumos Szilveszter kilátót. Több csapatban felmentünk a kilátóra, a lent maradók kézi segédeszközökkel bogarakat gyűjthettek, tanulmányozhattak. Utunkat folytatva megtekintettük a Villebald templomromot és a keresztet. Marcsi elmondta, hogy valamikor itt volt a település, aminek emlékére évente ellátogatnak a mai lakók, hogy megemlékezzenek a település alapítójáról. Visszaérkezés után egy kis pihenő, az elhasznált energia pótlása szendvicsekkel és a vendéglátók finom süteményeivel.



Az ebédet nem csendes szunyókálás követte, hanem csapatok alakítása, akik a „szabadulj ki a múzeumból” játékot játszották. A csapatok a múzeum kiállítására építve válaszolhatták meg a kódot rejtő keresztrejtvény egy-egy sorát. Nem kis meglepetések után végül mindenki szabadon folytathatta a napját. Nagy Jánosné Anikó a Táplánypusztai Nyugdíjas Egyesület vezetője besegített a gördülékeny szervezésbe, így akik nem értek be a múzeumba, azok megtekinthették a lovarda állományát, a külső és belső futtatót. (Később a csoportok cseréltek.) Az utolsó közös utunk a Mézesház meglátogatása volt. Döntően a méhészettel kapcsolatos eszközöket láthattunk, Marcsi színes történetekkel színezte a látottakat.

Úgy gondoljuk, hogy ennek a programnak a lehetőségéről azoknak a klubtagoknak is tudniuk kell, akiknek a klubvezetői ezen a programon nem vettek részt, ezért a későbbiekben írásban, illetve következő megyei klubértekezletünkön Marcsi szóban is tájékoztatást ad.

Mialatt ezeket a sorokat papírra vetem, már nagyon sok jó képet osztottak meg a résztvevők FB oldalainkon. Már a helyszínen lezajlott értékelés, beszélgetések, alapján elmondhatjuk, hogy eredményes volt ez a rendezvény is. A programunk célkitűzésének: „Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért” mindenben eleget tettünk.





## Barátság nap Cesztrege

A Lenti térségi nyugdíjasok találkozója a határon innen és túl

2012 óta hagyomány, hogy a Lenti térségi nyugdíjas klubok minden év június elején baráti összejövetelre érkeznek Cesztrege a Korhatártalan klub meghívására. Így volt ez az idén is. Június 13-án újra találkozóra gyülekeztek a klubok tagjai a cesztregei művelődési házba a Korhatártalan klub és annak vezetője, Király Edit hívására a térség nyugdíjas klubjai. Jelen voltak a házigazda klub tagjai mellett a Lenti Civil Nyugdíjas Klub, a Lovászi Olajbányász Nyugdíjas Klub Egyesület, a Bázakerettyei Olajipari Nyugdíjas Klub Egyesület, a Csömödéri Cserta Menti Nyugdíjas Klub tagjai, valamint a határokon átnyúló kapcsolat jegyében a szlovéniai Kobilje nyugdíjasainak küldöttsége, összesen 130-an.

A fehér asztal mellett zajló találkozó legfőbb célja a már kialakult barátságok ápolása, a rendezvényt ezért is nevezik Barátság napnak.

A Barátság nap megtartását a település önkormányzata támogatta, a résztvevőket a polgármester, Bécs Tibor is üdvözölte, külön kiemelve a Korhatártalan klubnak a település életében betöltött meghatározó szerepét. A polgármester mellett köszöntőt mondott Király Edit klubvezető és dr. Kocsis Gyula, az „Életet az Éveknek” Zalai Szervezet elnöke, az országos szövetség elnökhelyettese, továbbá Pácsonyi Imre a Zala Vármegyei Közgyűlés alelnöke, a vármegyei idősügyi tanács elnöke. A köszöntőkben szinte mindannyian méltatták a rendezvényt, a barátság jelentőségét és kívántak további sikeres működést, a barátság jegyében megjelent kluboknak.

A köszöntők elhangzása után minden résztvevő klub egy-egy rövid kulturális műsorblokkal kedveskedett a megjelenteknek.

A kulturális bemutatót a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért eszme jegyében a helyi szabadidő parkban másfél-két kilométeres sétával egybekötött, 5 állomásos játékos vetélkedő követte. Memória, népművészet, sport, puzzle, ének és növény-



felismerés feladatokat oldottak meg a gyalogtúra résztvevői.

A vetélkedőt követően a program vendéglátással, fehér asztal melletti beszélgetésekkel és tombola sorsolással ért véget úgy, hogy a jelenlévők barátságban erősödve, vidám hangulatban köszöntek el egymástól és megerősítették a folytatás iránti igényüket.

**Király Edit**  
klubvezető

## Memóriatréning

### Karacs Erika tréner beszámolója a miskolci és a soponyai programokról

A memória tréningezése hamar népszerű programmá vált. Budapesten a trénernek már több programot is szerveztek a pályázat kereteink kívül is, amihez gratulálunk.

Karacs Erika és Tyukász Brigitta küldtek ebben a hónapban beszámolókat. Összesen 94-en vettek részt a miskolci, pécsi és soponyai rendezvényeken. Két beszámolót adunk közre.



„Télen nagyon hideg van, nyáron nagyon meleg van” szól a népdal, és igaza van. Trénerként a borongós, esős vagy hideg idő sem a kedvencem, amikor esetleg hervadtabb hangulatban vannak a résztvevők, Soponyára viszont kifejezetten kánikulában sikerült érkezni, és mint tudjuk, a meleg elbágyaszt, kifáraszt sokakat. Ennek megfelelően a tréning kellően nyugodt, csendes, a létszám ellenére kicsit sem zszisegős hangulatban kezdődött. Élveztük, hogy a külvilággal ellentétben a tágas és jól felszerelt terem meglepően kellemes hőmérsékletű volt klímaberendezés nélkül is.

Nagy örömmre szolgált, hogy ismét voltak érdeklődők a fiatalabb korosztályból is, nem csupán nyugdíjasok, hanem a velük foglalkozó szakemberek is részt vettek a programon. A csillogó szemek kedvéért és a programok időkorlátai miatt fokozatosan próbálom csökkenteni a szerintem kifejezetten érdekes elméleti részt, és főként a játékos feladatokra, gyakorlatokra összpontosítani.

A szóbeli feladatok közül új kedvencem, a tematikus vezetéknev keresés is helyt kapott, két csoport feladata volt, hogy különböző szakmákat, tevékenységeket jelentő vezetékneveket keressenek, a másik 3 csoport pedig állatokat és testrészeket tartalmazó kifejezéseket, szólásokat, közmondásokat keresett. A gyakorlat megbeszélő részénél, ahogyan máskor is, ismét megállapítottuk, hogy ezt

a játékot bizony csak abbahagyni lehet, befejezni nem, hiszen a közös megbeszélés során legalább ugyanannyi kifejezést találtunk, mint a pár perces csoportos feladat alatt.

Az agyféltekék összehangolására és megdolgoztatására kifejezetten sok feladatot használtunk, de természetesen nem maradhettek el a látványos kedvencek sem, a 20 jegyű számsor történetbe ágyazva és a tízpróba mindig sorra kerül, ha új helyszínen járok.

A tréningekre mindig úgy készülök, hogy bármikor feltalálhatják az időtágító gépet, így aztán kétszer annyi eszköz van nálam, mint amennyi idő velük foglalkozni. Különösen érdeklődő csapatnál ez igen hasznos, hiszen akár a rövid frissítő szünetben, akár a tréning után meg tudom mutatni a lelkes klubvezetőknek, aktív tagoknak, mivel mit lehetett volna még csinálni, ha van több időnk. Márpedig idejük a résztvevőknek van, lesz, nagy örömmel a mai alkalommal többen is jelezték, örömmel vennék akár a mai alkalom prezentációját, akár néhány gyakorlatot, amivel foglalkoztunk, feladatlapokat, ötleteket.



Mindig öröm, ha a programokon a résztvevők jól érzik magukat, de az igazi fejlődés az, ha folytatni is tudják, magukkal, a társaikkal, klubjaikkal, mert az igazi tréning akkor kezdődik, amikor az én feladatom véget ér.

**Karacs Erika**



Miskolcon 2024 novembere után 2025. június 6-án találkoztunk újra az érdeklődőkkel.

A társaság egy része tavaly is részt vett a foglalkozáson, sokaknak azonban újdonság volt maga a téma is. Az újak kedvéért egy-két alapgyakorlat mindig újra felmerül, nagy öröm volt látni, hogy ki az, aki volt tavaly és fejből fújja a percek alatt megtanult 20 számjegyet – mint később kiderült, akadt, aki a klubjában mindenkinek megtanította. Többek között ezekért az élményekért, eredményekért érdemes dolgozni, amikor látom, hónapokkal később, hogy termékeny talajra hullottak az információ-magocskák. A megyei rendezvényeken kívül országos lefedettségű programokon is jelen vagyok, így fordulhatott elő, hogy volt, akivel ma legalább negyedik alkalommal találkoztunk, hiszen a saját megyei programján kívül 2024-ben Hajdúszoboszlón, 2025-ben Parádán is részt vett a foglalkozáson, s ha már ott volt, mindig felkereste a „memória-standot”.

Az országos, illetve megyei rendezvényekre több településről, több klubból érkeznek az érdeklődők, a programok egyetlen nehézsége, hogy sokaknak utazniuk kell, és a menetrend nem mindig igazodik a tréning időpontjához. Előfordul, hogy pár embernek buszhoz kell sietnie, kicsit korábban, mint a tréning vége. Így történt ez ma is, melynek eredményeképp a miskolciak a leghosszabb szünetmentes tréning címével „büszkélkedhetnek”.

A korábban távozók miatt kicsit átszerveztük a sorrendet, szerettem volna, ha a mozgásos gyakorlatokban és a kedvenc feladataimban részt vennének. Némi újra tervezés után akkora lendülettel vetettük magunkat a munkába, hogy az átszervezés és az aktív munka miatt egyszerűen elfelejtettünk szünetet tartani. Így történt, hogy a Miskolcon összegyűlt érdeklődők – kima-



gasló teherbírásuknak köszönhetően – véletlenül 4 tanórát teljesítettek egyhuzamban, szusszanás nélkül. Erre a tréneri bakira nem, a résztvevők teljesítményére azonban kifejezetten büszke vagyok.

A közösségi ház egybenyitható termeinek köszönhetően a nagy, berendezés nélküli plusz tér lehetőséget adott több közösségi élmény, komoly összhangot és figyelmet igénylő játék kipróbálására. A hatalmas „ejtőernyőkön” labdákat egyensúlyoztak, de küzdöttünk a gravitációval is: a csoport közös feladata volt, hogy ne engedjék a lufikat földre esni, ehhez azonban kinek a kezét kellett használnia, kinek gumikötelet, másnak pedig polifoam rudat.

A memóriafejlesztő játékok, feladatlapok és csoportos feladványok mellett az egészségmegőrzés is szóba került, két teszttel is ellenőriztük, milyen állapotban van az egyensúlyérzékünk.

Természetesen új feladatlapok is előkerültek, agyserkentő és agyfélteke-összehangoló színes játékok, csoportos kihívások, rejtvények, feladványok. A sok nevetéssel tarkított program végén fáradtan, de elégedetten indultunk haza mindannyian, mint aki jól végezte dolgát... Mert igencsak jól végezték...



## Regionális klubvezetőképzés Székesfehérváron

Június közepén Székesfehérváron, a Fejér vármegyei „Életet az éveknek” Szövetség meghívására regionális klubvezetői képzésen vettünk részt. A programot a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázati program tette lehetővé. Az interaktív tanácskozás során sok hasznos információt kaptunk: az idősek társadalmi helyzetéről, az országos szövetség történetéről, fejlesztéséről, valamint a klubvezetők főbb feladatairól, a közösségépítéséről, az egymás iránti szolidaritásról, az összetartás értékeiről. Sikeres tanácskozás volt, várjuk a folytatást.

**Cserna Andrásné**  
klubvezető, vármegyei alelnök

## Helyi és regionális programok Fejérben...

Júniusban a sok helyi rendezvény mellett két országos szervezésű programnak is otthont adott vármegyénk.

Június 16-án a Székesfehérvári Közösségi és Kulturális Központban volt a regionális klubvezető képzés, amin Komárom-Esztergom vármegyéből 8, Fejér vármegyéből 25 klubvezető vett részt. A programot a Székesfehérvári Önkormányzat alpolgármestere, Horváth Miklós Csaba nyitotta meg és ott volt Zentai Zsolt polgármesteri tanácsadó is.

A képzés 4 blokkból állt, információkat hallottunk:

- Az idősek társadalmi helyzetéről, változásokról, az aktív időskorról;
- Szövetségünk történetéről, fenntarthatóságáról, fejlesztéséről;
- Szervezeti formákról, a szervezet fejlesztéséről;
- A klubnyilvántartás aktualizálásának fontosságáról, a kedvezményes klubkártya használatáról, lehetőségekről.

A programon a résztvevők egy-egy rész után feladatokat oldottak meg, kifejtették véleményüket. Összegyűjtötték a szövetség erősségeit, gyengeségeit (erősségből volt több).

Leírták, miért jó a szervezethez tartozni, ajánlanák-e másoknak, ha igen, miért? Jó volt-e a regionális képzés, hiányosság, szükség van-e ilyenre a jövőben is?

A képzés végén a klubvezetők úgy nyilatkoztak, hogy szükség van az ilyen jellegű találkozókra. Legyen folytatás!

A klubvezető képzés után fakultatív programokra is lehetőség volt.

A 32 éves Borsi Flóra kiállítását tekinthették meg a házban, rövid sétát lehetett tenni a Rózsa ligetben, ahol a Csitáry-kút savanyú vizét sokan fogyasztják.

A „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program” keretén belül Soponyán június 20-án a Memória tréninget tartottunk. Karacs Erika tréner elméleti és sok-sok gyakorlati feladatával igazi interaktív időt töltöttek el együtt a résztvevők. A feladatok megoldása után valamennyien az mondták „Otthon ugyanezeket a klubban folytatjuk!”

Köszönjük Erika lelkiismeretes, odaadó munkáját.

Köszönjük a lehetőséget!

**Szecsődi Józsefné**

## Mit mutat a tükör, és mit a kombinált mérés?

InBody + SFT – Összegzés az eddigi mérésekről  
Az elmúlt hónapok során több tucat 60–85 év közötti résztvevőnél végeztünk átfogó InBody testösszetétel- és Szenior Fitness Teszt méréseket. A cél nem csupán a „számok” látása volt, hanem a tudatosság növelése és a személyre szabott mozgásprogram támogatása.

A testösszetételi adatok alapján a legtöbben túlsúlyal, magas testzsírszázalékkal rendelkeznek. Sokaknál a hasüregi zsírszint is eléri a kockázatos zónát. Ugyanakkor az izomtömeg még a többségénél kielégítő, ám, az idősebbeknél megjelennek a sarcopenia (izomvesztés) jelei. Ez fontos felismerés, mert az anyagcsere-folyamatok is szoros kapcsolatban állnak az izomtömegünkkel.

A fitnesztesztek is sokat elárulnak: az alsótest- és felsőtest-erő gyakran alacsonyabb, mint ami a biztonságos hétköznapi mozgáshoz szükséges lenne. A hajlékonyság és vállmobilitás jelentős eltéréseket mutat. Van, akinél szinte teljes mozgástartomány megmaradt, másoknál jelentős a beszűkülés.

A két mérési rendszer együtt pontosan kirajzolja, hol érdemes elindulni: valakinek az állóképessége a gyenge pontja, másnak a törzs- vagy karizom, megint másnak az egyensúly vagy a hajlékonyság. Ezért is dolgozunk egyéni kiértékelésekkel és célzott ajánlásokkal.

A legtöbb tanács a mérsékelt kalóriacsökkentésre, a fehérjebevitel növelésére és heti 3× erősítő edzésre irányul, természetesen az életkornak, az állapotnak megfelelően. Emellett heti legalább 150–200 perc mozgás ajánlott, például gyaloglás, nordic walking vagy kerékpározás formájában.

Folytatjuk a méréseket, és hisszük: a tudás = motiváció. A mozgás pedig a legjobb befektetés önmagunkba. Erre biztatunk mindenkit, és ehhez nyújtunk segítséget a programban résztvevő klubjainknak.

**Kovács Kriszta**  
szenior tréner  
az országos szövetség alelnöke



## Igazi fesztiválhangulat volt Hajdúszoboszlón

Hajdúszoboszlóra, a Hotel Barátságba 254 tagunk az ország szinte minden megyéjéből érkezett.

A „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázati program a szokásos programgazdagságot meghaladó lehetőségeket adott. A résztvevők gyalogoltak Hajdúszoboszlón, kirándulást tettek Nagyváradra, a négynapos rendezvény alatt több alkalommal vettek részt örműtáncban. A fellépő csoportok szalontáncot, népitáncot mutattak be. Este több mint száz tagunk roptta a táncot. A szálloda uszodája nagyszerű lehetőséget adott az úszásra, sokan élvezték az aquafitneszt.

Tagjaink egy része olyan kistelepülésekről érkezik, ahonnan nehezebben érhető el a szűrővizsgálatok. Ők különösen szívesen vettek részt a szem- és hallásvizsgálaton. Ezúttal a Mozgás Labornak köszönhetően olyan állapotfelmérésre is sor került, amit személyes tanácsadás követett a mérésen résztve-

vők egészségi állapotának, fittségének javítása érdekében. Az Az vagy, amit megeszel! előadáson kifejezetten sok tagunk vett részt. Nem csoda, mert Tóth Judit tudása, szakértelme, közvetlen személyisége mindig lenyűgözi a tagjainkat.

A fesztivál ideje alatt szerveztük meg a Gyalogolj velünk! programot. 132 tagunk gyalogolt a szálloda igazgatójával, Sólyom-Vadnai Klárával. Örültünk, hogy többen a gyaloglás közben csatlakoztak hozzánk. Voltak közöttük helyi lakosok, külföldiek, idősebbek és fiatalok is. A gyaloglás előtt és közben a helyi TV műsorvezetője kísért bennünket. Az interjút este közvetítette a Hajdúszoboszló és környéke televízió. A 12 perces film felkerült a Facebook oldalunkra is, ahol többen megosztották, és egyetlen nap alatt több mint 2 ezren nézték meg.

*Hegyesiné Orsós Éva*



# Gyalogló hírek, lépésről-lépésre

Mozgalmas nyár, közös élmények – júliusban is folytatódik a lendület!

A nyár a közösségi mozgás időszaka – és nincs is jobb, mint együtt felfedezni hazánk legszebb zugait gyaloglás közben! Országszerte egyre több helyszínen indulnak klubok, programok, emléktúrák – mindez Monspart Sarolta szellemiségében, aki hitt abban, hogy a gyaloglás kortalan örömforrás.



## Kiemelt pillanat:

### Szentivánéji Száguldás – Margitsziget

Az idei nyár egyik legkülönlegesebb eseménye volt a Szentivánéji Száguldás és Monspart Sarolta Mozgásfesztivál a Margitszigeten, ahol idősek és fiatalok együtt indultak útnak a nyári napforduló fényében. A Margitszigeti Atlétikai Club és a Monspart Sarolta Alapítvány közös szervezésében létrejött este nemcsak a mozgás, hanem a közösség ünnepe is volt. A tájfutás, tájgyaloglás, játékos feladatok, természetesen a gyaloglás is és a pezsgős befutó mind azt üzenték: Saci öröksége él – minden lépésben.

## Egyre többen lépnek együtt

Júniusban is sokan mozdultak meg országszerte! Lezajlott a **júniusi MOSA háziverseny** – köszönjük a részvételt és a lelkes beszámolókat! A nyertesek listája itt található: <https://mosa.hu/a-2025-juniusi-mosa-haziverseny-eredmenye/>



A Csurgón rendezett Dél-Dunántúli Régiós Klubtalálkozó is szép példája volt annak, milyen jó dolog közösségben mozogni és új emberekkel találkozni. Több mint 160-an jelentek meg az érdeklődők, ahol rendkívül érdekes témákban kaptak tanácsokat. A program végén az lemaradhatatlan gyalogló program is nagyon jól sikerült.

## Nyáron is mozgásban – de biztonságosan!

A nyári melegben is jólesik a mozgás, **de időskorban fontos odafigyelni a részletekre.** A hőség könnyen megterheli a szervezetet, ezért a szakemberek azt javasolják:

- **kora reggel vagy késő este sétáljunk,**
- **árnyékos útvonalat válasszunk,**
- **igyunk rendszeresen vizet (már séta előtt is!),**
- **viseljük könnyű, világos öltözetet és kalapot,**
- **és figyeljük a testünk jelzéseit** – ha szédülés, gyengeség, vagy hányinger jelentkezik, álljunk meg pihenni.



A nyári gyaloglás legyen öröm, ne megterhelés – **több rövid mozgás többet ér, mint egy hosszú kánikulában.** Részletesebb tanácsainkat megtaláld a MOSA honlapján!

## Júliusban folytatjuk!

Érdeemes figyelni a **MOSA Facebook-csoportját**, mert júliusra egy izgalmas kihívással készülünk!

Közösség, mozgás, játék – hiszünk benne, hogy ezek együtt visznek előre.

## Mert gyalogolni jó – és együtt még jobb.

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

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

🌐 [www.mosa.hu](http://www.mosa.hu)

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

## Kerékpároztunk

A Tekerj a szívedért program keretében a baráti kör, kiegészítve a Napsugár Nyugdíjasklub tagjaival rendszeresen kerékpározik Városföld és Kecskemét között. Hol hosszabb, hol rövidebb távon. Fáradtságunkat és szomjunkt a régi ötös melletti benzinkútnál oldjuk. A rendszeresség azt jelenti, hogy általában keddi napokon indulunk útnak – ki, mikor ér rá. Nagyobb megmozdulás szeptember 27-én lesz. Május 13-án négyen kerékpároztunk, de értesülesem szerint aznap 13-an kerékpároztunk. Mi négyen a nyugdíjasklub tagjai közül a városföldi Községi Tértől indultunk és a városföldi Dózsa lakótelepig kerékpároztunk. Ott egy régi ismerősünket látogattuk meg, majd haza tekertünk. A táv 6 km, oda-vissza 12 km. Ha a hajtókar tekerését számba vesszük, hatezer tekerés körülbelül. Jó hangulatban telt az idő. Az égiek is kegyesek voltak hozzánk, nem volt nagy meleg, és az eső sem esett.

H. L.

## Gyalogoltunk

A Kunszállási Arany Alkony Nyugdíjas Egyesület Gyalogló Klubja kirándulást szervezett Lillafüredre, Miskolctapolcára és környékére. Mindkét megmozduláson 16-an vettek részt. Nagy izgalommal készültünk az útra. Mindenki felkészült étellel és itallal, túracipővel és ruházattal. A túrákat Szabó Aranka Egyesületvezető vezette. Az időjárás kedvezett a túrázásnak, de sajnos fürödni nem tudtunk Miskolc Tapolcai fürdőben.

Május 14-én, 16-an 5 km-es távot, összesen 80 km-t gyalogoltunk. Ezt követően jót ebédeltünk. 16-án 16-an 6 km-es távot gyalogoltunk, összesen 96 km-t. Szép teljesítmény úgy hiszem. A harmadik napon bizonyosan már 10 km sem esett volna nehezünkre. Ide nagyon illik az a közmondás „*hogy gyakorlat teszi az embert mesterré.*” Hála Istennek mindenki egészségesen és felfrissülve tért haza otthonába.

H.L.

## Főszerepben a sport

Május 24-én fogadtuk a Kunszállási Arany Alkony Nyugdíjasklub 19 tagját. A Városföldi Napsugár Nyugdíjasklub tagjai közül 13-an jöttek el. Többek között sportoltunk is „Törődjön többet egészségével!” jelszó alatt. „Grundgolf”. A sportág egy Japánból származó népi játék. Hasonló szabályokkal játsszák, mint a hagyományos golfot, de óriási előnye, hogy kisebb területre van szükség (például park, kert, játszótér). Tökéletes kikapcsolódás azoknak is, akik a hagyományos golfozást idő és pénz hiányában

nem képesek gyakorolni. Kiskorúaktól az idősekig bárki játszhatja, sőt akár fogyatékkal élők is.

A verseny végeredménye: III. Szabó Aranka, II. Nagy Ernő – ők oklevelet kaptak, az I. helyezett Valcsák Józsefné kupát és egy üveg pezsgőt, oklevelet vehetett át.

Ezt követően finom ebédet fogyasztottunk. Ebéd után volt egy kis tánc a tangóharmonikásunk jóvoltából, illetve jól elbeszélgettünk. Megint volt egy csodálatos napunk...

**Herczeg László**

Bács-Kiskun Vármegye sport és szabadidő felelőse

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 korábbinál 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.



## Tudatos öregedés



Előregedő társadalom vagyunk. Folyamatosan növekszik az idősek száma. Ma Magyarországon többben vannak 50-65 év közöttiek (kb. 2 millióan), mint a 0-15 év közötti korosztály.

Felvetődhet a kérdés, hogy 20 év múlva milyen társadalmat lát majd az ember? Ki fogja gondozni, ápolni az időseket, betegeket? Ki és mennyit munkát vállal a gondoskodási teherből?

A HEKATE Tudatos Öregedés Alapítványa erre igyekszik felhívni a figyelmet és szemléletváltásra, összefogásra, jövőépítésre buzdítja a generációkat. Ezt a tényt ismerte fel Jánoshida Önkormányzata is és kezdte el a közös gondolkodást, együttműködését az alapítvánnyal.

A Tudatos Öregedés lényege, hogy életkortól függetlenül, egyéni lehetőségeinktől, élethelyzeteinktől függően felelősséget vállalunk saját életünkért, környezetünkért.

A Tudatos Öregedés a jelenben meghozott tudatos döntések és cselekedtek folyamata, amelyek alakítják az előttünk álló ismeretlen és kiszámíthatatlan jövőt.

Jánoshida időspolitikáját az aktív és tudatos öregedés szemlélete határozza meg. A szemlélet egyéni és közösségi szinten gondolkodik az idősödésről, tudatosan alkotja meg jövőképét az időskorra vonatkozóan. Az alapítvánnyal a közös átfogó cél az aktív és tudatos öregedés szemléletének és feltételeinek megteremtése a település lakosaival.

A hosszútávú cél – egy 2020-ban közösen kidolgozott stratégia alapján – egy modern, progresszív, európai mintatelepülés létrehozása, a tudatos öregedés szemléletével. A terv a gondoskodás válságára, az idősödő társadalom problémáira, a fiatalok vidéki elvándorlására és a helyi autonóm élelmiszer-, és energiaellátási igényekre kínál választ társadalmi, környezeti és gazdasági szempontból is fenntarthatóan, intergenerációs együttműködéssel. A középpontjában az idősek és demensek gondozása, a gondozási válságra adott adekvát helyi, és térségi megoldás áll.

A program egy olyan több lépésben fejlesztett, komplex helyi rendszer kialakításán dolgozik, ami öko-életteret, magas életminőséget, modern életlehetőségeket, munkalehetőségeket és közösségi aktivitási közeget kínál a lakosoknak. A középpontban a közösségi lakhatás elvére épülő öko-idősotthon, ami tudatosan öregedni kívánó középkorúaknak és időseknek és demenciával élőknek kínál idősbarát lakhatási infrastruktúrát, a település lakosainak pedig munkalehetőséget.

A program a hálózatépítés módszerével egyéni szintről indulva közösség, térség, országos, európai kapcsolatra építve kívánja elérni a kitűzött célt, mely ütemezve, szisztematikusan felépítve első ütemben 2030-ig valósul meg.

### A Tudatos öregedés egyéni szintjei

#### Közösségi szint Jánoshidán

A kezdeti közös célok megfogalmazása után a település lakosainak érzékenyítése történt meg egyéni és közösségi szinteken. Egyfajta szemléletváltás, közös gondolkodás kezdődött meg a tudatos öregedésről, ezáltal a település jövőjéről. A kapcsolatok kialakításával, helyi szolgáltatók, önkéntesek és középkorúak, fiatalok bevonásával számos program, képzés, tanulmányút, előadás, közös projekt valósult meg. Elkezdődött a hálózatépítés, a szemlélet kialakítása magán emberekkel, önkormányzatokkal, civil szervezetekkel, intézményekkel, cégekkel, szolgáltatókkal.

Baji Béla, permakultúrás szakemberrel 2 képzés valósult meg. Kerti tavat, komposztálót, palántázót készítettünk. Legutóbb a tudatos öregedés önkéntesei a település lakosaival mezitlábás ösvényt, kerti tavat építettek.

Alzheimer cafék keretén belül elindult egy érzékenyítési folyamat. Több alkalommal volt téma a lakópark. Együtt terveztük, majd a látványterv elkészülésével bemutattuk a jelenlévőknek.

Számos alkalommal volt intergenerációs program. 2023 nyarán két német művésszel művészet terápiai napok keretén belül tervezték és jelenítették meg a generációk Jánoshida jövőjét makettek, festmények formájában.

2021-ben a település belépett az Európai ökofalu hálózatba.

A pécsi P-AGE tudatos öregedés alapítvánnyal 2023-ban kezdtük meg a közös munkát. 2024 májusában volt az első hálózati találkozó, ahová az ország minden részéről érkeztek szakemberek, magánemberek. A hálózati találkozó Alsómocsoládon folytatódott. Majd 2025 májusában civilek, cégek és önkormányzati vezetők kezdtek el közösen gondolkodni és formálni az előttünk álló ismeretlent.

A programba bevonták a fiatalokat is. Az általános iskolások az intézmények életébe kapcsolódtak be érzékenyítő foglalkozások keretén belül. Emellett volt meseíró és, logókészítő pályázat is. A középiskolások és egyetemisták számára tanulmányutakat hirdettek, velük is elkezdődött egy közös munka, melynek célja a tanulmányok befejezése után von-



## Nem fiatalodni akarunk, hanem ragyogni a saját korunkban

Zalaegerszegi Szív és Érbeteg Egyesület  
májusi összejövetele témája  
– Stílusosan 60 felett  
Előadó: Krajczár Zsuzsa  
stílus kommunikátor

A 60 feletti évek az érett szépség időszaka, mégis mindannyian szembesülünk néhány kihívással, amikor a stílusról és az öltözködésről esik szó. Azt érezzük, hogy a korunk miatt már nem tudunk úgy öltözködni, mint régen, vagy hogy nehéz megtalálni a jól álló darabokat.

70 felett szembesülünk azzal, hogy megváltozott testkontúrunk. Az évek során testünk formája és mérete is változhat, ami megnehezítheti a megfelelő ruhák kiválasztását.

A bőrünk és hajunk színe is változik, ami befolyásolhatja, hogy mely színek és árnyalatok állnak igazán jól. Szóval az előadást ismét meghallgatnám, nagyon rólunk szólt.

Fenntarthatóság, elegancia jegyében a tagtársak által felajánlott ruhadarabokból egy rögtönzött SZÍVECSKÉM butikot nyitottunk, amelyet az előadás elején töltöttük fel a tagtársak által hozott ruhadarabokkal, az előadás végén pedig kiárúsítottuk, tetszés szerint lehetett választani a divatos készletből.

Újrahasznosítás és az upcycling (értéknövelő újrahasznosítás)-ra fókuszáltunk, hívtuk fel a figyelmet. Sok ruhadarab a szekrényekben még viszonylag jó állapotban van, de már nem használjuk őket. Ez nem feltétlen ad okot arra, hogy a szemétkébe dobjuk őket. Első lépésként egyesületünk tagjai közt oldottuk meg az újrahasznosítást. Ősz folyamán a náluk a kiselejtezett ruhákból összeállított csomaggal társadalmunk elesettebb tagjait tervezzük támogatni.

Rendezvényünkről a ZAOL hírportál is tudósított – Könyörgöm, ezeket már ne vedd fel soha! címmel.



zová tenni a településen való maradáshoz, a megszerzett tudásukkal pedig a község fejlesztését segíteni. A lakópark látványtervének elkészítésében egy helyi, fiatal építészmérnök tanuló is besegített.

Elkészült angol és magyar nyelven a Janoshida2030 honlap. A hálózat szépen növekedik. Kapcsolatok kezdenek kibontakozni Hollandiával, Máltával, Olaszországgal, több külföldi szakmai térben is tag a HEKATE.

Megalakult a helyi Tudatos öregedés klub, melynek tagjai havonta jönnek össze. A találkozók alkalmával a tudatos öregedés pilléreivel foglalkozunk.

Legnagyobb kihívásnak a programban a legmagasabb szinteken lévő döntéshozókhoz való eljutást látjuk. A program integrálása és annak policy szintű felkarolása és támogatása nagyban előre tudná vinni a még szélesebb körű megvalósítást.

A másik nagy kihívás, hogy a gondoskodási válságban (pl. idősgondozás, demencia) érintett családok nagyon kimerültek anyagilag és mentálisan, lelkileg egyaránt, csakúgy, mint a magyar vidéki településeken. Az egész rendszer alulfinanszírozott, és kimerült. Terepi szinten mind az önkormányzatok, mind a családok igyekeznek erőn felül is építkezni, de ennek egyelőre még nincs országos elismertsége és támogatottsága. Ezen jó lenne változtatni, ha erre megszületik policy szinten is a nyitottság.

Jelszavunk és munkánk mondaivalója az alábbi:

**Fiatalok és idősek együtt egy modern és békés jövőért Jánoshidán!**

**Együtt, egy gondoskodó, tudatos, öregedő Európáért, Európában!**

A tudatos öregedésről bővebben az alábbi oldalakon lehet olvasni, tájékozódni:

- [www.tudatosoregedes.hu](http://www.tudatosoregedes.hu)
- [www.janoshida.eu](http://www.janoshida.eu)

## Újjáalakult a sportbizottság Medveczki Aranka elnökletével

2025. június 17-én újjáalakult a szövetség sportbizottsága, melyben egy megye kivételével minden megye képviselteti magát. Bízunk abban, hogy hamarosan ez a megyei szervezetünk és részt vesz a közös munkában.

Az alakuló ülésen a résztvevők 5 fős elnökséget választottak, elnöknek Medveczki Arankát, tagjainak Herczeg Lászlót (Bács-Kiskun), Gál Ilonát (Békés), Kaszásné Szabó Erikát (Komárom-Esztergom), Lovas Ilonát (Nógrád) választották.

A Sportbizottság ebben az évben kiemelt feladatának tekinti a szövetség pályázati programjának, a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025 szakmai támogatását, a megvalósításában, lebonyolításában és a megyék által meghirdetett programok szervezésében való aktív részvételt.

Ahhoz, hogy az Aktív Magyarországért pályázatban vállalt programjainkat teljesíteni tudjuk, az alábbiakban kérjük a bizottság tagjainak közreműködését:

- hozzunk létre minden megyében legalább 5 új gyaloglóklubot, s segítsük ezek regisztrálását a [www.mosa.hu](http://www.mosa.hu) oldalon;
- ott, ahol eddig még nem alakultak meg az örömtánc csoportok, támogassuk a létrehozásukat, népszerűsítésüket (lehetőség szerint minden megyében hozzunk létre legalább 5 új csoportot);
- népszerűsítsük a gyaloglást: kérjük tagjainkat, megyénként legalább 5 településen ismert emberrel gyalogoljanak, hogy ezzel is felhívják a településen élők figyelmét a mozgás örömeire, egészséget támogató erejére (Kérjük, küldjétek el, melyik településen kivel és mikor gyalogoltak tagjaink. Írjátok meg, hány fő gyalogolt. Lehetőség szerint küldjétek erről egy fotót, tegyétek fel a megyei szervezet Facebook oldalára.)

Segítsük elő a Zala vármegyei kezdeményezés mintájára a „Tekerj a szívedért” mozgalom elterjesztését.

Ebben az évben is meghirdettük a „Világ Gyalogló Nap” programot, amihez mi is csatlakoztunk.

A bizottság az alábbi területeken, sportágakban javasolja a megyei és országos versenyszerű rendezvényeket:

- tízpróba elő versenyei után országos döntő szervezése, Budapesten;
- nyugdíjasok túraversenye (lehetőleg regionális szervezésben);
- nyugdíjasklubok és klubtagok kártyaversenye megyei klubszervezésében, egyéni és csapatverseny ulti és rómi játékokban;
- nyugdíjasklubok és klubtagok tekeversenye megyei és klubszinten;
- szenior örömtánc klubok népszerűsítése, szervezése.

Tovább kell erősíteni a sport-, illetve a szakmai kapcsolatokat a MOSA-val, a Magyar Szabadidő-sport Szövetséggel. Keresni kell azokat a partnereket, akik készek tagjainknak kedvezményeket is adni, ezzel támogatva a mozgásprogramokban a részvételüket.

Az újonnan megválasztott sportbizottság tagjaival egészül ki a bizottság II. féléves programja, programterve.

Sikeres munkát kívánok magunknak!

**Medveczki Aranka**

a Sport-és Szabadidő Bizottság elnöke  
[sport.eletetazeveknek@gmail.com](mailto:sport.eletetazeveknek@gmail.com)

## Az Országos Kulturális Bizottság hírei

Az Országos Kulturális Bizottsághoz érkeznek az online fotópályázat anyagai a „2025 tavasz-nyár” címmel. Várjuk továbbra is klubjainktól a fotókat!

A bizottság nyári kihelyezett ülésének résztvevői látogatást tettek a Petőfi Irodalmi Múzeumban. Együtt lezártuk, értékeltük az első félévben végzett kulturális munkát és áttekintettük a második félév rendezvénytervezetét, helyszíneit, felelőseit.

**Szecsődi Józsefné**

az Országos Kulturális Bizottság elnöke

## Jókai 200 klubműveltségi vetélkedő

Tavaly novemberben Németh Györgyné, a Szőnyi Nyugdíjas Klub Vezetője kérte fel Tárnoky Attilánét és Bodó Zsuzsát a Jókai 200 megszervezésére, megrendezésére. Első lépésként összeállították a felkészülési anyagot, amely tartalmazta Jókai Mór rövid életrajzát és három regényét. A kőszívű ember fiai, Az arany ember és A mi lengyelünk című műveket választották. Eldöntötték a feladatok típusát is. Következett a díszes meghívók megtervezése és kivitelezése, amelyeket Bodó Zsuzsa párjával, Szabó Gyula segítségével készített el. A Tárnoky házaspár a feladatok összeállításából vette ki a részét, a serlegek és egyéb technikai eszközök beszerzésében tevékenykedett.



### **A szervezők: Tárnoky Attila, Tárnoky Attiláné, Nyikus Péterné, Bodó Zsuzsa, Szabó Gyula**

A vetélkedő „célközönsége” a Komáromi Nyugdíjas Egyesület, a Komáromi Nőklub, a Koppánymonostori Ószirozsa Nyugdíjas Klub és a Szőnyi Nyugdíjas Klub volt. A meghívók tartalmazták a klubvezetők felkérését négytagú csapatok benevezésére. Egyésgesen mellékeltek Jókai rövid életrajzát.

A terem dekorálása igazi közösségi összefogás eredménye volt. A helyi általános iskola diákjai és a Máltai Szeretetszolgálat foglalkoztatottjai Jókai műveiből készített rajzokkal díszítették a terem hátsó falát.

Kaszab Kinga a rendezvénynek otthont adó Petőfi Sándor Művelődési Ház munkatársa saját készítésű inverz Jókai portréval lepté meg a rendezvényt.

A zsűriben Nagy Marianna, a járási hivatal vezetője töltötte be az elnöki tisztséget, munkáját dr. Molnár Attila polgármester, dr. Kreft-Horváth Loránd al-

polgármester, Turi Ádám önkormányzati képviselő, valamint Zsédenyiné Horváth Krisztina önkormányzati képviselő, a művelődési ház szakmai vezetője segítette.

A csapatok hét feladatot kaptak, látszott, hogy valamennyien felkészülten érkeztek a versenyre. A vetélkedő első díját a Nyergelj-fordulj nevet viselő csapat szerezte meg. Tagjai: Vödrös Irma, Marcsa Bálintné, Izsáki Lajosné és Németh Györgyné.

Második helyen a Komáromi Nőklub Honderű nevű csapata végzett, amelynek tagjai: dr. Batta Pálné, Pócze Lászlóné, Takácsné Marics Margit és Némethné Ládányi Margit.

Harmadik a szintén szőnyi Havasi gyopár csapat lett: Fitos Éva, Borbély Istvánné, Jánosi Lászlóné és Soóky Ilona.

„A háromórás vetélkedőre fél évet készültünk, örülök, hogy a versenyzők jól érezték magukat nálunk – mondta Bodó Zsuzsa, az egyik szervező. – Elsődleges célunk az volt, hogy tisztelegjünk Komárom híres szülőlté, nagy írónk Jókai Mór előtt. Természetesen a csapatépítést is fontosnak tartottuk a négy nyugdíjas szervezet között. A vetélkedő nagy „hozádék”, hogy a versenyzők gyarapították ismereteiket Jókai Mórról és műveiről.”

Zsuzsa koordinálta a vetélkedő egészét. Ő álmodta meg és szponzorálta a Jókai 200 logóval ellátott poharakat, amelyeket a résztvevők nagy örömmel fogadtak.

Köszönöm mindenkinek a segítő részvételét! Hatalmas csapatmunka volt!!!

*Németh Györgyné*

## Dunántúli és megyei tízpróba

14 csapat részvételével június 19-én Ajkán a Sportcsarnokban rendezte meg az „Életet az Éveknek” Veszprém Vármegyei Egyesülete a tízpróba versenyét. A csapatok Ajka, Veszprém, Márkó, Balatonfűzfő településekről jöttek. Változatos feladatokban kellett remekelnie a csapatoknak, hiszen volt tenisz szerva, röplabda, kosárba dobás, kézilabda kapuba dobás, foci kapuba rúgás, petanque, darts, pingpong labda egyensúlyozás, karikába dobás. Erős verseny volt, de maximális pontot elérő versenyzők is akadtak.

Csapatban, és egyéni férfi, női kategóriában hir-

dettek eredményt, az első három helyezett érmet, oklevelet kapott. Hogy a verseny milyen szoros volt, mi sem jellemzi jobban, mint hogy a férfiaknál az első öt versenyző azonos pontszámot ért el. A rangsort a versenyzők kora döntötte el, de a speciális helyzet miatt az elvileg negyedik és ötödik helyezett is kapott érmet.

Mindenki ajándéka pedig a verseny végén a vendéglátó Sportváros Nonprofit Kft. részéről egy finom gulyásleves volt.

A nemes versengés után kellemes élményekkel tértek haza a csapatok.

## Tóparti-Party, Családi nap Szőnyben

Június 14-én klubtagjainkkal részt vettünk a marhapörkölt főzőversenyen. Díjat nem kaptunk, de a pörkölt finom lett. Desszertként 700 darab palacsintát sütöttünk, ami mind elfogyott.



**Guinness rekord kísérlet** – Ugyancsak június 14-én Jókai Mór Az aranyember képregényének egyik elemét festette meg 5 fős csapatunk. Sikeres volt a rekord kísérlet, Komárom 25 csapatával közösen megalkottuk Magyarország leghosszabb kültéri, csaknem 40 méter hosszú képregényét. Festő csapatunk: Bodó Zsuzsa, Tarjányi Róbertné, Vödörös Irma, Mohácsi Ferencné, Simon Margit.



**Országos Nyugdíjas Ki-Mit-Tud Siófokon** – Május 26-án két klubtagunk, Szabó Gyula és Bodó Zsuzsa az Országos Nyugdíjas Ki-Mit-Tud-on operett kategóriában ezüst minősítést kapott. Augusztus 14-ig, a nyári szünetben kipihenjük magunkat. Szép nyarat és jó pihenést kívánok mindenkinek!  
**Németh Györgyné (Edit)**



## Lángos sütés

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjai is kivették részüket június 13-án a falunapi rendezvényből. Évek óta lángost sütnék, amely az idén sem volt másképp. Nagyon sokan vásároltak a nyugdíjasok pultjánál, a dicsérő szavak pedig igazán jó érzést keltettek a „dolgozóknak”.

Ezt követően, június 18-án a félévet lezárva kis mulatságot tartott az egyesület, természetesen az étlapon a lángos szerepelt. Az első félév igazán mozgalmas volt, az egyesület tagjai összefogva megrendezték a Rábaközi tekeversenyt, a kistérségi találkozót és a lángos sütés sem volt kis feladat, hiszen 120 db lángos talált gazdára. Emellett részt vettek a Beledi nyugdíjas olimpián, és még sorolhatnánk a programokat. Viszont ezen a délutánon már drukkk nélkül sült a lángos, közben a nóta is körbe járt. Vidám délután kerekedett a nyári szünet előtti utolsó klubgyűlésből. **Kissné Horváth Júlia**



## Dalos találkozó Földesen

A Hajdú-Bihar vármegyei szervezethez tartozó Nostalgia 2002 Hagyományőrző Klub Egyesület május 31-én nagy sikerrel, már hagyományként rendezte meg a XVI. „Szól a nóta, szól a dal” dalos találkozót. A találkozó résztvevőit az egyesület vezetője mellett köszöntötte a település polgármestere, Jeneiné dr. Egri Izabella és Bodó Sándor, a térség országgyűlési képviselője is. Az ilyen dalos találkozók a magyar nóta túlélését segítik és erősítik a közösségi érzést, a baráti kapcsolattartást, ami a nyugdíjas emberek számára nagyon fontos dolog.

A műsor a földesi Nostalgia Hagyományőrző Klub Egyesület műsorával kezdődött. A környező települések és az országhatáron túli csoportok is gyönyörű dalcsoporttal örvendeztették meg a 190 fős közönséget.

A találkozón részt vett a sárrétudvari Nótakör Közhasznú Egyesület, a romániai Magyar Nyugdíjas Szövetség (Nagyszalonta), a püspökladányi Kosuth Olvasókör Népdalköre, a nagyvárad Margarétták Folklor Csoportja, a Nadányi Zoltán Művelődési Ház Bazsarózsa népdalköre, a tetétleni Szivárvány



Idősek Klub kórusa, Perge Attila, Senior Örömtánc (Báránd). A debreceni Délibáb Nótaegyesület tagjai, Nagy-Hevele Éva és Nagyné Rácz Dóra is színesítették rendezvényünket. Tartalmas délelőtöt töltöttünk el együtt, erősödött a kötődésünk a kultúránk, hagyományaink iránt. Nagyon büszkék vagyunk arra, hogy most is 15 településről érkeztek hozzánk vendégek, meglelégedéssel.

**Korbélyné Nonn Rozália**  
egyesületi elnök

## Hagyományteremtő pünkösdi dalostalálkozó

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetség Komárom-Esztergom vármegyei szervezete és Tát Város Önkormányzata közös szervezésében idén is megrendezték a már hagyománnyá vált Duna menti Pünkösdi Dalos találkozót.

A meghívott vendégeket és a fellépő csoportokat Túri Lajos, Tát város polgármestere üdvözölte. Ezután Troják Frigyes, a szövetség vármegyei elnöke köszöntőjében Bartók Béla szavait idézte „a dal kifejezi amit nem lehet elmondani, illetve amit nem lehet elhallgatni”. Ezt követően Romanek Etelka, a vármegyei közgyűlés alelnöke üdvözölte a vendégeket. Megtisztelte jelenlétével a rendezvényt Popovics György, a vármegyei közgyűlés elnöke és Erős Gábor országgyűlési képviselő is.

Az ünnepi műsor vendégei voltak még megyéjüket képviselőként Zsámbokiné Buday Anna szövetségünk Győr-Moson-Sopron vármegyei elnöke, valamint Peredi Tivadarné, a szövetség Pest vármegyei elnöke, akik külön köszöntötték a jelenlévőket kedves szavaikkal. Megyéjükből nagy létszámú fellépőket is hoztak, színesítve műsorukkal a találkozót. Csodálatos előadást láthattunk tőlük is. Szlovákiá-

ból, az Ebed településről érkezett, népviseleti ruhába öltözött népdalkör vidám hangulatú szép előadása lenyűgözte a közönséget.

A színes műsort a szervezet klubjai, a meghívott vendégszereplők, egyéni fellépők, dalkörök és népdalkörök előadásai töltötte ki. Kiváló műsort hozott a Táti Bányász Dalkör, a Csorna Írisz Népdalkör és Retro csoportja, a Csolnoki Német Nemzetiségi Dalkör, a Pilisszántói Nyugdíjas Klub, a Sárissápi Nyugdíjas Klub Dalköre, a Honvéd Bajtárs Klub Tatáról, az Epöli Búzavirág Népdalkör, a Bajnai Boróka citerazenekar, a Berek Dalkör, Szilágyiné Szabó Judit Mocsárol és az Online Citerás Cimborák. „A dalok népi és emberi érzelmeket, gondolatokat magasba repítően szálltak a színpadról a magasba. Mosolyt, szeretetet, összetartozást sugározva a teremben résztvevőknek és azon túl. A dalos folklór műsor egyébe kovácsolt mindannyiunkat abban a két órában. A táti önkormányzat vendéglátása zárta ezt a véget nem érő pünkösdi program sorozatot, mely folytatódott sok más egyéb műsorral a településen.

**Belkovic Mária**  
kulturális alelnök



## Művészeti Találkozó Lovászipan

11. alkalommal rendezték meg a Nyugdíjasok Művészeti Találkozóját június 7-én Lovászipan, amelyet Zala vármegye Közgyűlése és Lovászi Község Önkormányzati Testülete is támogatott.

Boa Sándor, a Lovászi Olajbányász nyugdíjas Klub elnöke, köszöntötte a vendégeket és a meghívottakat, majd megköszönte minden tag munkáját, akik az előkészítésben, illetve a lebonyolításban részt vettek. Igazi csapatmunkának ítélte meg az összefogást, és az évek során rutinos társaság így zökkenőmentesen tudta biztosítani a háttérrel a bemutatóhoz. Megemlítette, hogy tagtársai számtalan versenyen és programon vesznek részt és mindig sikeresen szerepelnek. Különösen büszkén mesélte, hogy az idei József Attila életéről szóló műveltségi versenyt sikerült megnyernie az 5 fős delegációjuknak. A nyerteseket, Rétyi Erzsébetet, Szalay Juditot, Tájcsnek Károlyt, Bollér Erzsébetet és Gaparics Lászlónét nagy tapssal jutalmazták.

A meghívott vendégek köszöntötték a bemutató csoportokat. Beszédében Jánosi Zsuzsanna polgármester kihangsúlyozta, hogy mennyire nagyra tarja az Olajbányász Nyugdíjas Klub tevékeny tagságát, hisz nemcsak saját örömeikre vállalnak feladatokat, hanem aktív segítők a község életének is.

Dr. Kocsis Gyula, az „Élet az Éveknek” Országos Nyugdíjas Szövetség Zala vármegyei Szervezetének elnöke értékelte a klub lendületét és eredményeit. Kihangsúlyozta, rendkívül fontos, hogy a szépkorúak generációja is alkalmat kapjon a találkozásra és szórakozásra. Pácsonyi Imre, az Idősügyi Tanács elnökeként szólott a jelenlévőkhöz. Biztatta a csoportokat művészeti tevékenységük folytatására.

10 művészetkedvelő együttest hívtak meg Zala vármegye különböző szegleteiből. Érkeztek előadók Csömödérről, Eszteregnyéről, Nagykanizsáról, Zalaszentbalázsról, Lentiből, Csesztregről, Szepetnekről és Tornyiszentmiklósról. Sokan rendszeres fellépők voltak eddig is a rendezvényeknek, azonban újonnan bemutató egyesületek is szerepeltek. Nívóra sikerült a bemutató, hisz majd minden előadó arany minősítés birtokosa volt már, rendszeresen vettek részt különböző megmérettetésen.

A műfajok terén is változatos volt a műsor: a vers-



mondáson, a szájharmonika szólón kívül volt még színjátszás, zene és énekesz is. A népzene és népdal szeretete határozta meg a találkozó hangulatát. Közös énekléssel kezdték a bemutatót, amelyet a színpadon felsorakozott Lovászi Összkar indított el.

Először Vajda József gyűjtéséből származó népdalok hangzottak el tőlük, majd olajos múltat idéztek fel azzal, hogy fúrós nótákat adott elő együtt a Mixelid Kamarakórus, a Mi-Ti-Szó Férfikar és az Olajbányász Nyugdíjas Klub énekkarából megmaradt tagság. Néhányan most álltak utoljára színpadra, hiszen a klub régi énekkarának létszáma nagyon lecsökkent és úgy döntöttek, hogy önálló kórusként nem lépnek fel ezután.

A találkozó végén Tóth Károlyné, a klub leköszönt elnöke megköszönte Porédos Zsolt munkáját a kórus élén, majd Boa Sándor, a jelenlegi elnök fejezte ki köszönetét elődjének, hogy ennyi éven keresztül megszervezte a Dalostalálkozót. Végül, ahogy közös énekléssel kezdték, a Régi csibészek című dal közös előadásával fejezték be a műsort.

A hangulatot még a bemutató együttesek műsora után is tudták fokozni, hisz táncos klubtagjaik, Szabó Zília és Szabó László segítségével mindenkit bevontak egy rögtönzött táncbázisba. A meghívottak igazán feltöltődve távoztak a viszontlátás reményében.

*Boa Szilvia*



## Istenes dalok dalos találkozója

Nyugdíjas klubjaink jelentős részének van dalköre és olyan klubok is vannak, amelyeknek célja kifejezetten a dal, a népdal művelése, életben tartása. E klubok dalköreikkel évente számos művészeti, vagy dalos találkozón vesznek részt. Sokuk maguk is szerveznek, és arra meghívják a környék dalköreit is. E mellett részt vesznek nemzeti és más ünnepeink, vagy településük ünnepi rendezvényein, de eleget tesznek intézmények, szociális otthonok, idősek gondozóházainak meghívásának is. Műsorukkal mindenhol színesítik a rendezvény programját és egyben felelevenítik, erősítik zenei, népzenei hagyományainkat. Repertoárjuk ugyanis többnyire népdalok, bár az utóbbi időben már megfigyelhető operett daloknak, ismert slágereknek feldolgozása, bemutatása.

Tudjuk, hogy a magyar népzene, és e mellett a zenei alkotások jelentős része istenes dal, és látjuk, hogy ezek a műveket ritkán adják elő nyugdíjas dalköreink. Ezért idei munkatervünkben meghirdettük az Istenes dalok című dalos találkozónkat. A találkozóra a cserseztomaji Tátika Népdalkör, a gellénházi Vajda József Népdalkör, a zalabesenyői Nyugdíjas Klub Szivárvány Dalköre, a keszthelyi Bethlen Gábor Nyugdíjas Klub Csillagfürt Dalköre, a zalakomári Péczely Attila Népzenei Csoport, a zalaegerszegi Nefelejcs Nyugdíjasklub-, valamint a Szív-és Érbeteg Egyesület dalköre jelentkezett. Jelentkezett továbbá szóló énekesként a botfai Őszi-rózsa Nyugdíjasklub tagja Simon Livia, valamint a zalabesenyői nyugdíjas klub tagjai, Zuggó Gyula és felesége Zuggóné Jakabfy Hajnalka.

Az előadók által megszólaltatott dalok színes repertoárt tártak eléink istenes dalokból, népi énekekből, valamint egyházi szertartásokon előadott liturgikus énekekből egyaránt. Néhányat címében itt is idézek. Boldog asszony anyánk, Máriához, Dombos Zala zengő dala, Ima a hazáért, Mennyből alá szálla (magyar karácsonyi népdal), Allelujás zsoltár, Ó jójj (német evangélikus ének), Mária, Mária szép virág-

szál, Isten, hazánkért térdelünk elődbe, Dicsérd lelkem dallal a nagy úristent (népének), Messziről száll dalunk (héber dallam), Béke fejedelme (népének), Taizé (francia meditatív ének), Közelebb, közelebb, Róla beszél fű, virág (dicsőítő ének), Szállj dalom, szállj, Fogoly ének, Aldj meg engem.

A fellépők ünnepi, vagy népi viseletben mutatták be műsorukat. A zalakomáriak helyi, gyöngyös főkötős népviselete – hogy az eseményhez hűen jellemezzem – önmagában is „megért egy misét”.

Többen lejátsszóról szóló zenei aláfestéssel mutatták be műsorukat, de például Zuggó Gyula élőben, gitárral kísérte feleségét, a zalakomáriak citerán szólaltatták meg, kísérték dalaikat, a Vajda József Népdalkör pedig gitár és harmonika kíséretet kapott.

A bemutatott produkciókat szakmai zsűri értékelt, de rangsort nem állított fel. A zsűri tagjai voltak Csengei Ágota a Mindszentyneum igazgatója, népművelő, Kövécs Edit énektanár, karnagy, Gyutainé Kiss Gabriella énektanár, karnagy. Ezúton is köszönjük munkájukat, értékelésüket.

A rendezvénynek méltó helyszínt a zalaegerszegi Mindszentyneum biztosított. A megjelenteket köszöntötte Csengei Ágota igazgató, Gecse Péter, Zalaegerszeg Megyei Jogú Város alpolgármestere, és dr. Kocsis Gyula a zalai szervezet elnöke.

Az eseményről fotógaléria jelent meg a város honlapján és tudósított arról a Zalaegerszegi Városi Televízió. Ez utóbbi tudósítása a következő linkről elérhető:

<https://www.youtube.com/watch?v=rmNu-yHJVdk>

Istenes dalos találkozót tartottak – ZTV Híradó 2025-06-18.

A rendezvény felemelő közös énekléssel ért véget.

# Szeptember-Október



Alom, álom, édes álom  
Gálaműsor



Emlékszel még?  
Fischl Mónika  
életműkoncert



Hamupipóke



Monte Cristo grófja



Veszedelmes  
Viszonyok



NOTRE DAME-I  
TORONYŐR  
MUSICAL

Notre Dame-i  
toronyőr



Csárdáskirálynő



A Cirkuszhercegnő



János Vitéz

**Fajka Zsanett**

☎ 30/011-77-97

✉ [fajka.zsanett@operett.hu](mailto:fajka.zsanett@operett.hu)

🏠 1065 Budapest, Nagymező utca 19.



BUDAPESTI  
OPERETT SZÍNHÁZ

„Egész népem fogom nem középiskolás fokon tanítani”

## József Attila műveltségi vetélkedő Zalában

Az idei év a 120 éve született költő tiszteletére József Attila emlékév. Emlékéve annak a költőnek, akinek születésnapja, április 11-e immár 1964 óta a Magyar Költészet Napja. E napon a minden évben számos rendezvénnyel, irodalmi esttel, könyvbemutatókkal, alkotó-közönség találkozók, versenyekkel tisztelgünk – aktívák, idősek, diákok – a vers, a líra, a magyar líra előtt.

Az Életet az Éveknek Zalai Szervezete a Költészet Napját évente versmondó vetélkedő szervezésével ünnepli, amelyet hagyományosan a zalaegerszegi József Attila Városi Tagkönyvtárban tartunk meg. Az idei év a vetélkedők sorában amiatt volt kiemelt jelentőségű, mert azon maga József Attila költészte volt a kiemelt.



Fontosnak tartottuk azt is, hogy megismerjük költeményei mellett életét és a korának történelmét és emiatt hirdettük meg József Attila műveltségi vetélkedőnk a Deák Ferenc Megyei Könyvtár segítő támogatásával. A vetélkedőre június 4-én került sor, amelyre kilenc öt fős csapat nevezett be. A kérdéseket – amelyek között villámkérdések, kártyák, kvíz, versfelismerés, hangjáték is voltak – a könyvtár munkatársa, Szakály Eszter állította össze és a vetélkedőt is ő vezette. A zsűrit Szemes Béla, a Magyar Irodalomtörténeti Társaság Zalai Tagozatának elnöke, Kiss Gábor főkönyvtáros, a zalai tagozat elnökhelyettese és Csaplár-Nagy Franciska, a József Attila Városi Könyvtár igazgatója alkotta.

A versengő csapatokat köszöntötte Tóth Renáta, a megyei könyvtár igazgatója. A vetélkedő hangula-



tának megalapozásához Iványi Ildikó, a Nyugdíjas Pedagógus Egyesület elnöke felolvasta József Attila két, az életét keretbe foglaló versét. A vetélkedő zárásaként pedig a keszthelyi Bethlen Gábor Nyugdíjas Klub csapat a költő egy általuk megzenésített versét adta elő – kedveskedve a vetélkedő résztvevőinek – gitárkísérettel.

A jelentkező csapatokat felkészülési irodalommal segítettük, és így a zsűri nehéz helyzetbe került, mert a kimagaslóan jó megoldásokat nyújtó csapatok között kellett egy-két pontnyi különbségek alapján eredményt hirdetni. Első helyezett a Lovászi Olajbányász Nyugdíjasklub Egyesület csapata, második a zalaegerszegi Nyugdíjas Pedagógus Egyesület csapata, a harmadik a zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület II. csapata lett. A helyezést elért csapatok az oklevelek mellé a könyvtár ajándécsomagját is megkapták. Az első helyezettnek pedig a Hevesi Sándor Színház a jövő évadban bemutatott Sirály című előadására adományozott színházi belépőket.

A zárzóban elhangzott, hogy ősszel Jókai Mórral folytatjuk.

Ezúton is köszönjük a zsűrinek, a könyvtár munkatársainak és saját nyugdíjas társainknak a vetélkedő megszervezésében mutatott segítő közreműködésüket.

A rendezvényről a Zalaegerszegi Városi Televízió és az Egerszeg Rádió is tudósított.

<https://www.youtube.com/watch?v=F5ddkuUGoiQ>

El kell mondanunk azt is, hogy a megyei rendezvény mellett szinte valamennyi klub saját maga is megemlékezett a költészet napja környékén versmondó házi vetélkedővel, irodalmi előadással József Attiláról, illetve a Lenti Térségi Szervezetünk maga is szervezett klubjai részére a költő életéből műveltségi vetélkedőt.

**Dr. Kocsis Gyula**

a zalai szervezet elnöke



# Riadóóó! ...de nem hőség, hanem nyaraló riadóóóóóóóó!

Nem fogod elhinni...  
**Nyaraltál már 50.000 Forintért?**  
Még soha?  
**Hát most megteheted!**



## Hotel Solar Nagyatád

2025. július 14-17. / 3 éjszaka szállás félpanziós ellátással  
1 db egésznapos strandbelépő  
1 db belépőjegy a Haditechnikai Múzeumba

## Szerintünk ne hagyd ki!

- jelen programcsomagunk egyéb kedvezménnyel nem összevonható

Részletek :  
06-30-500-3135  
marketing@hotelsolar.eu

## MEGA Akció

A nagy érdeklődésre  
való tekintettel új idő-  
pontot nyitunk az alábbi  
programcsomagunknak:



Augusztus 11-15  
közötti időszakban  
a nagyatádi Hotel Solarban

4 éjszaka szállás félpanziós ellátással  
3 db gyógyfürdő vagy strandbelépővel  
66.000 Ft/fő + IFA

IFA 400 Ft/fő/éj  
Egyágyas felár 3.000 Ft/éj  
Prémiumszoba felár 2.000 Ft/éj

Az **ÓRIÁSI GYEREKKEZVEZMÉNY**-t  
pedig ne felejtsetek el!

Üdülést színesítő programlehetőségek:  
Bütyök Állatudvar, Vaddisznó tanya, Vidrapark, Erdei  
kisvasút és megannyi más.

Írjatok, hívjatok!  
06-30-500-3135  
marketing@hotelsolar.eu  
Ölelés : a Hotel Solar csapata

- egyéb kedvezménnyel nem összevonható a jelen programcsomag

## Csobbanó Üdülés

Családok, barátok - barátnők, szomszédok!

Itt a legjobb nyaralás, amit most foglalhatsz egy bá-  
jos kisvárosban, egy szuper helyen.

**2025. július 20-tól 23-ig a Hotel Solarban :**

3 éjszaka szállás félpanziós ellátással  
+ szuper strandolás a közeli, kristálytisza vizű és  
lassan mélyülő tónál Horvátországban  
+ vacsora a legjobb horvát pizzériában  
+ 1 db strandbelépő

Részvételi díj a szuper programmal együtt:  
61.300 Ft/fő + IFA  
IFA 400 Ft/fő/éj  
Egyágyas felár 3.000 Ft/éj  
Prémiumszoba felár 2.000 Ft/éj

06-30-500-3135  
marketing@hotelsolar.eu  
Várunk : a Hotel Solar csapata





## 9 500 000 forint a példaértékű szakorvosoknak Harmadik alkalommal adták át a Richter Érdemérem Díjat

A Richter Gedeon Nyrt. harmadik alkalommal adta át a Richter Érdemérem Díjat azoknak a szakorvosoknak, akik kivételes szakmai tudásukkal, innovatív szemléletükkel és példaértékű emberségükkel formálják a hazai egészségügy jövőjét. A Richter célja, hogy méltó módon ismerje el azokat a szakorvosokat, akik munkájukkal nap mint nap hozzájárulnak a betegellátás színvonalának emeléséhez, a tudományos eredmények gyakorlati hasznosításához és az orvoslás emberközpontú szemléletének erősítéséhez.

Az elismeréssel a Richter nemcsak a kiemelkedő szakmai teljesítményt, hanem a betegellátásban tanúsított elhivatottságot és emberközpontú szemléletet is jutalmazza. A Richter Érdemérmet elnyert pályázatok az Érdemérem elismerés mellett bruttó 2 millió, a különdíjas pályázatok pedig bruttó 500 ezer forint díjazásban részesülnek.

*„Az egészségügy területén dolgozó szakemberek áldozatos munkája nélkülözhetetlen társadalmunk és a gyógyszeripar számára. Hiszünk, hogy a Richter Érdemérem Díj fontos szerepet játszik az orvosi hivatás megbecsülésében, hiszen évről évre olyan szakembereket ismer el, akik kiemelkedő tudásukkal, emberségességükkel és innovatív szemléletükkel járulnak hozzá a magyar egészségügyi ellátás fejlődéséhez”* – jegyezte meg **Beke Zsuzsa**, a Richter Gedeon Nyrt. Csoportszintű PR, CSR és kormányzati kapcsolatok fősztályvezetője.

A beérkezett pályaműveket idén is három kategóriában értékelte a zsűri.

Döntésük alapján:

**Az év leghatékonyabb betegkommunikációját folytató szakorvosa Dr. Beöthe Tamás PhD** urológus, onkológus, a Budapesti Péterfy Sándor Utcai Kórház-Rendelőintézet Urológiai Osztályának vezető főorvosa lett.

**Az év legjobb prevenciós gyakorlatát folytató szakorvosa címet Dr. Szüts Krisztina** aneszteziológus- és intenzív terapeuta, a Gottsegen György Országos Kardiovaszkuláris Intézet kardiológus főorvosa kapta.



**Az év legkiemelkedőbb tudományos vagy innovációs munkáját végző szakorvosa** kategóriában az elismerést **Prof. Dr. Molnár Tihamér** egyetemi tanár, intézetigazgató-helyettes, a Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ, Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Intézet, Neurointenzív Tanszék tanszékvezetője vehette át.

Ahogy az előző két pályázati ciklusban, idén is több olyan példaértékű pályamű érkezett be, amelyeket a zsűri különdíjjal jutalmazott.

**Az év leghatékonyabb betegkommunikációját folytató szakorvosa különdíjat**

**Dr. Pilling János PhD**, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének egyetemi docense, oktatási igazgatóhelyettese kapta.

**Az év legjobb prevenciós gyakorlatát folytató szakorvosa különdíjat**

**Dr. Beranek László Attila PhD MBA MSC** belgyógyász, endokrinológus, diabetológus, a Tiszafüredi



# RICHTER ÉRDEMÉREM Honos alit artes

Sanitas Corporis Kft. Járóbeteg Szakrendelő és Gyógyfürdő rehabilitációs szakorvosának ítélte a zsűri.

**Az év legkiemelkedőbb tudományos vagy innovációs munkáját végző szakorvosa** kategóriában ismerték el különdíjjal:

**Dr. Szalárdy Levente PhD-t**, a Szegedi Tudományegyetem Általános Orvosi Kar Neurológiai Klinika habilitált egyetemi adjunktusát,

**Dr. Szabó Gábor PhD** egyetemi adjunktust, Semmelweis Egyetem Baross utcai Női Klinika,

**Prof. Dr. Szekanecz Zoltánt**, a Debreceni Egyetem Általános Orvosi Kar, Reumatológiai Tanszékének tanszékvezető egyetemi tanárát, az MTA doktorát,

**Prof. Dr. Bálint Péter Vincét**, a Semmelweis Egyetem egyetemi tanárát, Reumatológiai és Immunológiai Klinika osztályvezető főorvosát,

**Prof. Dr. Kálmán János MD, PhD, DSc** a Szegedi Tudományegyetem Pszichiátriai Klinika tanszékvezető egyetemi tanárát.

*„A díjazott szakorvosok személyes történetei és szakmai eredményeik azt mutatják, hogy az elhivatottság és a folyamatos fejlődés elengedhetetlen a betegellátás színvonalának növeléséhez. Az idei kitüntetettek különböző szakterületekről érkeztek, de mindannyiukban közös a páciensek iránti elkötelezettség és a szakmájuk iránti szenvedély. Úgy gondoljuk, hogy a Richter Érdeméremhez hasonló szakmai elismerések különösen fontosak, hiszen ráirányítják a figyelmet azokra a szakemberekre, akik a gyógyítás mellett a tudományos kutatásban és az orvosi ismeretek továbbadásában is kiemelkedő szerepet vállalnak”* – nyilatkozta **Dr. Álmos Péter**, a Magyar Orvosi Kamara elnöke.

A Richter Érdemérem Díj zsűritagjai **Dr. Kozma Róbert**, a Richter Gedeon Nyrt. belföldi értékesítési és marketing igazgatója, **Dr. Álmos Péter**, a Magyar Orvosi Kamara elnöke, **Prof. Dr. Bódis József** a Pécsi Tudományegyetem kutatóprofesszora, **Dr. Keresztes Katalin PhD** belgyógyász, kardiológus, diabetológus főorvos, valamint **Dr. Radics Judit** pszichiáter-pszichoterapeuta alvásszakértő főorvos.

A Richter Érdemérem szakorvosi díjának alapítása óta a vállalat összesen 24 szakorvos munkáját ismerte el, több mint 25 500 000 forint összértékben. A Richter Érdemérem őszi pályázati szakaszában a háziorvosoktól és gyógyszerészeketől várja a jó gyakorlatokat bemutató pályázati anyagokat.

## Richter – Háttér adatok

A Richter arra törekszik, hogy globális innovátor legyen néhány kulcsfontosságú tudományos területen, miközben elkötelezett a gyógyszerek világszerte elérhetőbbé tétele mellett. Az 1901-ben alapított, magyarországi székhelyű, 2024-ben 4,7 milliárd eurós piaci kapitalizációval és 2,2 milliárd eurós árbevétellel rendelkező vállalat Közép-Európa legnagyobb K+F központját működteti. Áttörő kutatásokat végez a neuropszichiátria és a nőgyógyászat területén, míg a biotechnológia és generikus készítmények a „megfizethető” kezelési portfóliót erősítik. A fenntartható növekedés iránt elkötelezett Richter a kutatás-fejlesztésbe, a gyártási kiválóságba és a digitalizációba fektet be az orvosi innováció előmozdítása érdekében. További információk a weboldalon: [www.gedeonrichter.com](http://www.gedeonrichter.com)

Előző cikkünkben az UNICEF munkásságáról igyekeztünk általános képet nyújtani. **Most az eseti adományozás hasznosulási lehetőségeit szeretnénk Önöknek bemutatni, aminek háborúk, katasztrófák és egyéb vészhelyzetek esetén különösen nagy jelentősége van.** Legyen szó egészségügyi ellátásról, tiszta vízről vagy egyéb alapvető szükségletről, a rendelkezésünkre álló források birtokában azonnal és hatékonyan tudunk a gyermekek és családjaik segítségére sietni.

*Különösen súlyos a helyzet például Szomáliában, ahova az UNICEF gyógyszert, védőoltást, tiszta vizet és terápiás élelmiszert szállít. A bal oldali képen látható Fahia a gondos kezelésnek köszönhetően az utóbbi hetekben lassan, de biztosan elkezdett erősödni. A jobb oldali képen az északnyugat-szíriai Idlib keleti és délkeleti vidéki falvaiban élő gyermekek láthatóak, akik számára az UNICEF – támogatóinak köszönhetően – higiéniai készletet, szappant, fertőtlenítőszerrel, valamint takarót és ruhát biztosít.*



Amennyiben szívesen áll mellénk az Ön számára leginkább fontos ügyek támogatásával, az eseti adományozás hagyományos, illetve egyéb egyéni és közösségi formái közül saját megfontolás szerint választhat.

**Online bankkártyás adományozással** az UNICEF hivatalos weboldalán keresztül bármikor könnyedén támogathatja szervezetünk munkáját. A felület biztonságos és gyors lehetőséget nyújt ahhoz, hogy szinte azonnal elindíthassa az Ön által kiválasztott humanitárius kihívásra vonatkozó adományozást. <https://unicef.hu/segitek>

**Hagyományos banki átutalással** is tud adományozni, ahol a közlemény rovatba beírva egyértelművé tudja tenni, hogy melyik kampányunkat támogatja. **OTP Bank:** HU74117050082991335800000000; **MBH Bank:** HU55 1030 0002 1058 4128 4902 0017

Amennyiben a **csekkes támogatás** áll Önhöz közelebb, bármelyik elérhetőségünkön megkereshet minket, és kérése szerint postai úton elküldjük Önnek a kért fizetési megbízásokat.

A közösségi adományozás egyedi formája a **„követes” adománygyűjtés.** Az online platformon elérhető kreatív közösségi aktivitások segítségével a követek egyrészt terjeszthetik az UNICEF híret, másrészt közvetlenül gyűjthetnek támogatást a gyermekeknek. Például futhatnak, sportolhatnak, szervezhetnek jótékonyági gardróbvásárt, közös főzést barátaiknak, és ajándékozás helyett a gyermekeknek ajánlhatják születésnapjukat vagy egyéb ünnepnapjaikat. A gyermekek megsegítését szolgáló aktivitások köre, amelyekhez Ön is kapcsolódhat, szinte kimeríthetetlen, de önállóan is indíthat ilyet. <https://teistehetsz.unicef.hu>

**Örökhagyói programunkhoz** is csatlakozhat. Ha végrendeletében gondol gyermeksegítő tevékenységünkre, hozzájárulhat ahhoz, hogy az UNICEF ne csak ma, hanem hosszú távon is biztos támasza lehessen azoknak, akik senki másra nem számíthatnak. Az adományozásnak ez az új formája további lehetőséget biztosít ahhoz is, hogy kiterjeszthessük gyermekvédelmi munkánkat. Minderről részletesen is olvashat a honlapunkon, valamint kérheti ingyenes tájékoztató brossúránkat. <https://unicef.hu/hagyatek>



**Webshopunkban** az UNICEF termékeinek megvásárlásával szintén hozzájárulhat szervezetünk munkájához. Nemcsak a rászoruló gyermekeket támogathatja így, de kreatív, izgalmas termékekkel – hazai tervezők egyedi alkotásaival, mint pl. ékszerekkel, táskákkal és egyéb kiegészítőkkel – szeretteit, barátait, és természetesen saját magát is megajándékozhatja. <https://webshop.unicef.hu/>

Amennyiben az eseti adományozás bármelyik formája felkeltette érdeklődését, nagyon örülnénk, ha csatlakozna gyermekmentő munkánkhoz! A bemutatott folyamatokkal kapcsolatos kérdéseivel forduljon hozzánk bizalommal az [adomany@unicef.hu](mailto:adomany@unicef.hu) vagy a **06-1-225-8818** elérhetőségünkön, és készséggel segítünk! Következő hírlevelünkben további együttműködési lehetőségeket is szeretnénk bemutatni. Tartsanak velünk augusztusban is!