



Életet az éveknek

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

2025. május



Április végéig további 6 eseményt szerveztünk az Aktív Magyarország Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2025 pályázat kapcsán, melyeken a tervezett létszám, 820 fő volt. Hamarosan beszámolunk a tényleges számadatokról. Az előzetes információk alapján azonban már most elmondhatjuk, ennél több résztvevővel számolunk. A programok gyorsan népszerűvé váltak! A Hírlevélben ezúttal 7 oldalon számolunk be az ország számos településén tartott programokról.

(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

... 15 évvel ezelőtt szerveztük meg első alkalommal az „Életet az éveknek” fesztivált Balatonfüreden. Ennyi év távlatából ennek a rendezvénynek különös jelentősége van, amiről érdemes megemlékeznünk. Mindenekelőtt nemcsak az a jelentősége, hogy ez volt az első balatonfüredi rendezvényünk, hanem az is, hogy első alkalommal szerveztünk szállodában fesztivált.

(Tovább olvasom)



A gyaloglás nemcsak sport, hanem örömforrás is

A MOSA Alapítvány Országos Gyalogló Klubhálózatának köszönhetően országsszerte több mint 50 településen tartottak emlékgyaloglásokat. A helyi közösségek aktívan bekapcsolódtak a megemlékezésbe, így több ezren indultak útnak aznap, hogy saját környezetükben, de közös szándékkal hajtsanak fejet Monspart Sarolta emléke előtt.

(Tovább olvasom)



Hegyesi Gábor (1948–2025)

Hegyesi Gábor professor emeritus hosszan tartó, méltósággal viselt betegség után 2025. április 8-án elhunyt. A Nyugdíjas Klubok és Idősek Életet az éveknek közössége, ahogy az ELTE Társadalomtudományi Kar közössége mély megrendüléssel és fájdalommal értesült Hegyesi Gábor halálhíréről, hisz közösségünknek is hosszú ideje aktív tagja volt, a nemzetközi kapcsolatok területén segítette a szövetség munkáját.

(Tovább olvasom)



Meghívó és Jelentkezési lap az „Életet az éveknek” „Töltsd aktívan az éveidet!” soproni közösségi programra – 2025. szeptember 22-23-24-25. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Kiváló idegenvezetők ismertetik meg velünk Sopron történetét és nevezetességeit. Erdei kirándulást tervezünk, esti séta a Sörházdombi kilátóhoz, borkóstoló a Gyógygödörben... Egész napos kirándulást szervezünk Pannonhalmára. A harmadik napon Bécsbe látogatunk.

(Tovább olvasom)



A költészet napjára emlékeztek...

A költészet napjára emlékeztek klubjaink, és a Kulturális bizottság is remek programot állított össze, a Kult7-ben József Attila születésnapjához közel. A „Szólj költemény!” Országos versmondó találkozó 10 vármegyéből és Budapestről 61 versmondót hallgathattunk meg.

(Tovább olvasom)

„Életet az éveknek” Hírlevél

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

Tel./Fax: +36-1-3270118 * Lapzárta: minden hónap 25-e * E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com

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

Kedves Klubtagok!

Az előző Hírlevélben azt írtam, ha március, akkor Parádfürdő. Akkor most úgy kezdem, ha április, akkor Balatonfüred.

15 évvel ezelőtt szerveztük meg első alkalommal az „Életet az éveknek” fesztivált Balatonfüreden. Ennyi év távlatából ennek a rendezvénynek különös jelentősége van, amiről érdemes megemlékeznünk. Mindenekelőtt nemcsak az a jelentősége, hogy ez volt az első balatonfüredi rendezvényünk, hanem az is, hogy első alkalommal szerveztünk szállodában fesztivált. Akkor 3 nap 2 éjszakára tettük át a székhelyünket Balatonfüredre. Tényleg, szabályosan áttettük! A 2010. év tavaszán több mint 800 klubtag jelentkezett a rendezvényre, s így áprilisban és októberben is megszerveztük a szövetség legnagyobb művészeti fesztiválját. 2010-ben Krizsán Marika kulturális alelnök nem hitt abban, hogy egy ilyen többnapos, szállodai rendezvényre egyáltalában lesz jelentkező. Amikor aztán zsákokban hozta a postás a jelentkezési lapokat, hamar megszervezte a kulturális bizottság tagjait, és kezdték összeállítani a fellépők sorrendjét. A program annyira sikeres volt, hogy mára évente hét alkalommal szervezünk 4 napos közösségépítő programokat az ország öt területén. A balatonfüredi rendezvény mellett kedveltek a soproni, a parádfürdői, a hajdúszoboszlói, az egri rendezvények is. Évente kb. 1500-1700 tagunk vesz részt ezeken a programokon.

Ebben az évben is nagyon sikeres balatonfüredi programot zártunk. Mintegy 650 tagunk vett részt a rendezvényen. Ezúttal a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025 program keretében 135 tagunk gyalogolt, 46-an örömtánc programban vettek részt. Közel 200-an látogattak el Zircre és Herendre. 74 fellépő mutatta be milyen fejlődésen ment át a produkció, amivel készültek. Minden fellépőnek gratulálunk.

Az előző Hírlevélben írtam arról, hogy a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa konferenciát szervezett a nyugdíjas szegénységről. Nagyon indokolt volt, hogy foglalkozzunk ezzel a kérdéssel. Egy friss felmérésben a megkérdezettek 80%-a szerint a nyugdíj nem elég a tisztességes megélhetéshez. A megkérdezettek alapvetően nem az idősebb korcsoporthoz tartozók voltak. Áprilisban még világosabban látszik, hogy legkésőbb 2025 novemberében visszamenőleges nyugdíjemelési korrekció várha-

tó, mert a januári 3,2% emelésnél már teljesen biztos, hogy magasabb lesz a 2025-ös éves infláció. A kormány nevében Nagy Márton nemzetgazdasági miniszter 2025. március 27-én azt nyilatkozta, hogy a kormány 2025. évre vonatkozó inflációs várakozása 4,5 százalékra módosult. Közölte, hogy „megőrizzük a nyugdíjak vásárló erejét, ezért ez azt is jelenti, hogy a nyugdíjasoknak novemberben 91 milliárd forintnyi kompenzáció jár”.

A nyugdíjas szervezetek arra kérték a miniszterelnököt, hogy ne várjanak novemberig a kompenzációval, azt tegyék meg két lépésben. A nyugdíjas szervezetek javasolták, hogy a kormány által is elfogadott 4,5 százalékos inflációnak megfelelően, májusban döntsön egy évközi kiegészítő nyugdíjkorrekció júniusi folyósításáról, azaz visszamenőleges hatállyal további 1,3 százalékkal emeljék a nyugdíjakat és más ellátásban részesülők juttatásait, ide értve a 13. havi nyugdíjat is.

A júniusi kiegészítő korrekció megvalósulása a költségvetésnek többletköltséget nem jelent, az éves hiányt nem növeli, viszont könnyebbséget jelent a nyugdíjasok jelentős részének. Bízunk benne, hogy a nyugdíjas szervezetek kérése pozitív fogadtatásra talál.

Vigyázzatok magatokra, vigyázzatok egymással! Találkozzunk a megyei és országos rendezvényeken! Májusban a rendkívül sikeres egynapos rendezvényen, az Urániában! Sikeres, mert a korábbi évek gyakorlatától eltérően ezúttal nem két napon, hanem három napon szervezzük meg a Nyerő Páros (Nyertes Zsuzsa és Straub Dezső) és a Színes Orchideák (Húvösvölgyi Ildikó és Kautzky Armand) című előadásokat.

Hegyesiné Orsós Éva,
elnök



Zalaegerszegen is nagy sikert aratott a memóriatréning



Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2025

Április végéig további 6 eseményt szerveztünk az Aktív Magyarország Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2025 pályázat kapcsán, melyeken a tervezett létszám, 820 fő volt. Hamarosan beszámolunk a tényleges számadatokról. Az előzetes információk alapján azonban már most elmondhatjuk, ennél több résztvevővel számolunk. A programok gyorsan népszerűvé váltak!

A következő írások a megvalósult programok egy részéről szólnak:

Baranya megye	Az vagy amit megeszel	Pécsvárad
Csongrád-Csanád megye	Hogyan előzzük meg a demenciát?	Sándorfalva
Győr-Moson-Sopron megye	Gyaloglás a fenyvesben	Sopron, Lőverek
Győr-Moson-Sopron megye	Gyaloglás Nagycenken	Nagycenken
Zala megye	Hogyan előzzük meg a demenciát?	Zalaegerszeg
Borsod megye	Az vagy amit megeszel	Miskolc
Veszprém megye	Senior fesztivál, gyaloglás	Balatonfüred
Veszprém megye	Örömtánc	Balatonfüred
Hajdú-Bihar megye	Az vagy amit megeszel	Ebes
Nógrád megye	Senior torna komplex	Sóshartyán
Pest megye	Az vagy amit megeszel	Budapest
Fejér megye	Táncolj velünk	Székesfehérvár

Memóriatréning Zalában

A zalai tréningnek a megyeszékhely, azon belül is a Keresztury Dezső Városi Művelődési Központ adott otthont. A jól megközelíthető épületben a program megtartásához ideális körülményeket találtak a szervezők, a csoportos foglalkozásokhoz és az előadás jellegű részhez megfelelő asztalok, tökéletes technikai felszereltség, a mozgásos gyakorlatokhoz pedig azonos légtérben külön teremrész állt rendelkezésre.

Kovács Erzsébet a szervezők nevében köszöntötte a megjelenteket, majd Zimborás Béla, az SZGYF Zala Vármegyei Kirendeltségének igazgatója rövid nyitóbeszédében szakmai és ösztársadalmi szempontból is hangsúlyozta a mentális egészség megőrzésének fontosságát.

A program elején a szomorú aktualitás miatt megemlékeztünk dr. Hegyesi Gáborról, aki Dana Steinova és az EURAG memóriatréningjének Magyarországra hívásával, lelkes odaadásával tette lehetővé számunkra az ilyen típusú fejlesztés elsajátítását, átadását.

A szokásos nyugdíjas érdeklődőkön túl több helyi intézmény is képviseltette magát fiatal és lelkes munkatársak által, akik a tréningen tapasztalt gyakorlatokból ötleteket meríthetnek és akár a bentlakók, akár a bejáró kliensek számára újabb foglalkozásokkal bővíthetik eddigi repertoárjukat.

Az első blokkban a mozgásos feladatokat az asztaloknál végeztük, szó szerint ujjgyakorlatokkal kezdtük, majd a szokásos kedvcsináló, önbizalom-erősítő feladatokon túl – bebizonyítottuk, hogy percek alatt képesek egy 20 számjegyből álló számsort megtanulni, illetve játékos memóriapalota gyakorlatként megtanultuk a tízpróba versenyszámait sorrendben – több olyan feladatot is kaptak a résztvevők, melyeknek Zalaegerszeg volt az ősbemutatója. A színes, agyfélteke-összehangoló, figyelem erősítő feladatlapon túl kipróbálhatták a kétkezes

rajzolást, csoportosan kellett a szokásostól eltérően kialakított kirakót helyre tenniük, ellenőriztük és edzettük a reflexeket, és pár érdekesség is szóba került agyunk, elménk működéséről.

A kifejezetten aktív csoport egy-egy mondatban saját élményt is megosztott, illetve a szünetben is lelkesen adták át egymásnak az ötleteiket, tapasztalataikat, az egyik tag pedig, maga is szenior örömtánc oktatóként pár rövid koreográfiát is mutatott az érdeklődőknek. Az első blokk végén már a sajtó, a helyi televízió jelenlétében versenyeztek az „idősek” saját magukkal, és az idővel, no meg a megszokással. Meglepő módon a fiataloknak időnként nagyobb kihívást jelentett egy-egy trükkös feladat, mint az érettebb korosztálynak, de természetesen a vetélkedés saját magunkkal és nem egymással történt, sok nevetés közepette.

A szünetben pár rövid interjúra is sor került, a rendezvényről készített összefoglalót a zalaegerszegi televízió április 14-én tűzi műsorra.

A második blokkban több csoportos mozgásos kihívás is előkerült, próbáltuk a labdákat a különböző kifeszített ejtőernyőkön fenntartani, vagy épp a helyükre gurítani, ez kifejezetten komoly egymásra hangolódást igényelt. Szó esett az egyensúlyfejlesztés fontosságáról, az agyunkat még némi számtanulós feladattal is megdolgoztattuk és persze több más érdekes gyakorlat között megtudták a titkot, hogyan lehet egy teljes év dátumaihoz a megfelelő napot társítani.

A 3 óra nagyon hamar elszállt, mosolygós, lelkes távozó arcok jelezték, hasznos nap volt. A legnagyobb öröm pedig ismét az, hogy többen kifejezték vágyukat: szeretnének több ilyen részt venni, meghonosítani a klubjaikban, átadni társaiknak a lehetőséget és az élményt.

Karacs Erika, Kovács Erzsébet

„Gyalogolj velünk!” „Táncolj velünk!”

A Nyugdíjas Szervezetek „Életet az éveknek” Fejér Megyei Szövetsége tagjai, a Tánc Világnapján, Székesfehérváron, az Országalmánál örömtáncokkal ünnepeltek.

A programhoz, melyen 220 nyugdíjas vett részt, Zentai Zsolt polgármesteri tanácsadó is csatlakozott. Az örömtáncot Ottó Csaba Jánosné, Erika örömtánc-oktató vezette.

A jókedvű, fáradhatatlan szépkorúak ezek után, többen sétát tettek a városban, ezzel is közelebb kerülve Calcuttához.

Mindez a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2025, az Aktív Magyarországért felelős Államtitkárság támogatásával valósult meg.

Szecsódi Józsefné
Fejér vármegye



„Az vagy amit megeszel” Ebesen

Az Ebesen tartott rendezvény április 28-án egy fantasztikus nap volt!

A nyitott, kedves, figyelmes emberek kicsiny, 43 fős csoportja a szívemet, lelkemet melengették.

Köszönöm a lehetőséget, az élményt, amit általuk kaptam.

Tóth Judit



„Az vagy amit megeszel”

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” programjában a Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyei klubok is részt vesznek.

Elsőként az „Az vagy amit megeszel” előadáson vettünk részt április 11-én, Miskolcon. Az étkezési szokásokról, az egészségre ártalmas ételekről kaptunk tanácsokat. Mindannyiunk számára hasznos ismeretekkel gazdagodtunk.

Az előadás után kóstolásra is volt lehetőség, egészséges termékeket is vásárolhattunk.

Az előadó, Tóth Judit volt, akit többen már a hajdúszoboszlói rendezvényről ismertek. Judit az elmúlt években szerzett tudását, gyakorlati tapasztalatait nagyon élvezetes sítusban osztotta meg velünk.

A jelenlevő 47 klubtag sok új információval gazdagodott. Köszönjük a lehetőséget.

Novella Istvánné



„Az vagy amit megeszel” Pest vármegyében

Egy igaz kisebb maroknyi csapat, hatalmas szívvel-szeretettel várt rám Budapesten, ahogy a többi helyszínen, itt is elvarázsoltak.

Kedvenc mondatom, amit magammal viszek: „Juditkám, beszéljen itt, mi reggelig elhallgatnánk!” Hiszem, hogy minden információ eljut minden klubtaghoz ezekről a kiváló hangulatú rendezvényekről.

Hálás szívvel köszönöm.

T. J.

Senior torna – Sóshartyán

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége által szervezett „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” programsorozat első eseményének voltunk ma részesei Sóshartyánban. 5 klubtól 25 ember jelent meg.

Kovács Kriszta szenior tréner motivációs előadással és interaktív egészségprogrammal érkezett hozzánk, továbbá az InBody testösszetétel mérővel. gaz, hogy mindnyájan nézünk tükörbe nap mint nap, mégis rácsodálkoztunk néhány meglepő adatra a testünkről. Kriszta adott nekünk praktikus ötleteket, miként lehetünk fittebbek, felhívta a figyelmünket a rendszeres mozgás fontosságára. Szeptember 2-án újra találkozunk, amikor is kiderül mennyit tudunk hasznosítani, mennyire élünk a lehetőséggel. **Lovas Ilona** sportfelelős



Az egészséges táplálkozásról...

2025-ben is folytatódott a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program” az Aktív Magyarországért felelős Államtitkárság támogatásával, a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége szervezésében.

Április 2-án Baranya vármegyében, Pécsváradon „Az vagy amit megeszel” címmel Ésik Judit dietetikus, egészségtan tanár, tánc-és rehabilitációs pilates oktató, valamint Czérna Szabolcs, a DXN képviselője tartott nagyon érdekes előadást, bemutatót az egészséges táplálkozásról. A rendezvényen 46 érdeklődő tagunk vett részt.

Judit megmozgatta a jelenlévőket, a Salsa ritmusára táncoltunk, Szabolcs kávékóstolót is tartott. A ganoderma kávé amellet, hogy nagyon finom volt, egészséges is.

Köszönjük az élménydús programot.

Kárpáti Zita elnök



Csapatépítő program – soproni gyaloglás

Megyénkben az „Életet az éveknek” Klubtanácshoz tartozó klubok tagjai három napos program keretében ismerkedhettek egymással és a város nevezetességeivel. Az önköltséges alapon szervezett találkozó tagjai megtöltötték a Lövér Szállót, ahol igazi vendégszeretettel fogadták őket. Gyalogosan és kisvasúton is több nevezetességet kerestek fel a résztvevők, és igény szerint vettek részt a szálloda által biztosított ellátásokban. A szervezett programokat nagyon sokan kiegészítették maguk által választottakkal.

A középső napon került sor a szervezett gyaloglásra, melyet a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2025. megvalósítása részeként szerveztünk. Sopronban a gyaloglás a tervek szerint alakult, a túrát Monzpart Zsolt vezette. Helyi ismert vezetők, valamint újságíró jelenlétében a jó hangulatú gyalogtúra kiváló időben a Lövér Szállótól indult és a fenyvesek szomszédságában, a Sörházdombi kilátóhoz érkezett, majd a kilátó megtekintése után visszaindultak a gyaloglók.

Idézet néhány klubunk bejegyzéseiből:

„A Gyárvárosi Borostyán klub soproni kirándulásának első napja, séta gyönyörű időben a Taródi várba, vacsora után borkóstoló! Szuper nap volt!”
 „Holdfényklub Győrből 8 fővel, szintén részt vett a 3 napos Soproni programon, nagyon jól éreztük magunkat, köszönjük a lehetőséget, a szervezőknek.”

„Ménfőcsanaki nyugdíjasaink is részt vettek a soproni kiránduláson. Kellemes 3 napot töltöttünk együtt, sok szép élménnyel gazdagodtunk.”

„Tisztelt MINDENKI! Április 1-2-3-án három kellemes napot töltöttünk el a soproni Lövér szállóban. Az ellátás, a szervezés igazán magas szintű volt. NAGYON KÖSZÖNJÜK. Nagyon sok ismerőssel találkoztunk. És nagyon sok új ismerősre tettünk szert. Csupa nagybetűvel. KÖSZÖNJÜK. Reméljük, hogy még sok ilyen közös élményben lesz részünk!”
 „Kertbarátok Nyugdíjas klub, Töltéstava...Köszönjük!”
 Ajánlom a megyei klubtanács FB oldalát mindazoknak, akik szeretnének több véleményt megismerni és a feltöltött képekben is gyönyörködnének. A gyaloglásról a Kisalföld megyei napilap is beszámolt.

Zsámbokiné Budai Anna



80 nap alatt a Föld körül Vas Vármegyében is

A Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület „Tégy magadért!” Életmódváltó csoportja az „Életet az Éveknek” Országos Szövetség „80 nap alatt a Föld körül” gyalogló programját egy vendvidéki túrával kezdte. A 32 fővel induló csoport a Szentgotthárdtól 12 km-re lévő kis, mesebeli falucskába, Kétvölgyre busszal érkezett, majd kezdetét vette a falut megismerő séta.

A csoport vezetőjétől megtudtuk, hogy ez a Rába-menti település 1978-tól az Őrségi Tájvédelmi Körzet része, és 2001-től az Őrségi Nemzeti Parkhoz tartozik. Kétvölgy a nevét onnan kapta, hogy a község magvát két patak völgy köti össze. Láttuk a falu nevezetességeit, a „szoknyás haranglábat”, a „boronafalu pajtát”, a „tókát”.

Gyaloglásunk során megtapasztaltuk, hogy a szórványosan elhelyezkedő takaros házakat ré-



tek és erdős területek határolják. Eljutottunk a Kétvölgy – Cepinci magyar-szlovén határátelődőhöz, amelyet 2002-ben nyitottak meg. Kicsit átsétáltunk Szlovéniába is, majd egy nagyobb erdei sétát követően felmentünk a falu legmagasabb pontjára, a 367 méter magas Katalindombra. Itt a kilátóból megcsodáltuk a környék panorámáját, a távoli szlovéniai és ausztriai hegyvonulatokkal.

A túra során személyenként 11 ezer lépést, vagyis 8 km-t tettünk meg, ami összesen: 352 ezer lépés, ez 256 km. Gyaloglóink a szép tavaszi időben kellemesen elfáradva, új élményekkel gazdagodva zárták a napot, és már a következő túranapot is tervezgették.

Csörnyi Ági

Irány a Nádasdladány...

A Bükkaranyosi Nyugdíjasok Köre Egyesület bankcslistáján ebben az évben első helyen szerepelt a nádasdladányi Nádasdy-kastély.

A nagy távolság miatt különjárattal terveztük a kirándulást, amelyre áprilisban került sor. Az egyesület tagjain kívül családtagok és ismerősök is utaztak velünk. Az „Életet az Éveknek” borsodi szervezetének klubtagjai is csatlakoztak hozzánk.

Kora reggelt indultunk, hogy a lefoglalt időpontra megérkezzünk.

A kastély történetét egy kimagasló tudású tárlatvezető ismertette meg velünk. A humoros, vidám előadása szinte visszarepített minket a régmúltban itt élő családok mindennapjaiba.

A kastélylátogatás utáni másik úti célunk a Dinynyésen épült Várpark volt. Itt a kevésbé ismert régi várak hasonmásait, és a Skanzent néztük meg.



A sok szép élménnyel teli nap után kissé elfáradva indultunk haza...

Novella Istvánné



Emlékgyaloglás Kecskeméten

2025.április 24-én emlékgyaloglást tartottunk a 0 kilométerkőtől az arborétumig, és ott a Mária kápolnához Monspart Sarolta emlékére. Részt vettek az „Életet az Éveknek” Nyugdíjas Klubok Bács-Kiskun vármegyei klubjai, a Kecskeméti Hírös Város Nyugdíjas Klub, a Kecskeméti Hunyadi városi Nyugdíjas Klub és a Városföldi Napsugár Nyugdíjas Klub tagjai. Körülbelül 10 km-t gyalogoltunk, ami tízezer lépés. 50-en indultak a kezdőponttól, de útközben többen csatlakoztak a Kápolna utcában, a Benkó szabadidő bejáratánál is. Mire a Mária kápolnához értünk közel százan voltunk. Köszönet a lehetőségért és köszönöm a részvételt!

Herczeg László

Bács-Kiskun vármegyei szabadidő és sportfelelős

Az vagy, amit megeszel

Nagy örömmre szolgált a felkérés, miszerint ebben az évben találkozhatok, sőt segíthetem a klub tagjainak egészségesebb életmódra való törekvését.

Az első alkalommal Miskolcon voltam, ahol nagyon nyitott, nagy létszámú csoport fogadott. Élvezettel hallgatták mind azt, amit mondtam, és az előadást követően sok időt töltöttünk még együtt a bennük felmerülő kérdések megválaszolásával. Biztosítottam őket, mint ahogyan az általam támogatott egészségesebb életmódra törekvőket szoktam, hogy bármikor számíthatnak rám a későbbiekben is. Ugy éreztem, és remélem ők is erről számolnak majd be, hogy nem volt hiábavaló ennek a rendezvénynek az életre hívása. Nagy izgalommal készülök a következő alkalmakra is, és természetesen ezekről is beszámolok.

Tóth Judit



Memóriatréning Sándorfalván

Memóriafejlesztő tréningre került sor április 2-án a Budai Sándor Művelődési Házban az Aktív Magyarország Program „Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2025” keretein belül.

A három órás programra 3 nyugdíjas klub tagjai jöttek el. 6 asztalnál foglaltak helyet, kivéve, amikor interaktív feladatokkal mozgattam át őket. A demencia megelőzése céljából különféle játékos, szellemi képességeket fejlesztő feladatokat végeztünk. Volt névtanulás mozgással összekötve, szám-émlékezet fejlesztés, a két agyfélteke koordinációján alapuló finommotorikai feladat.

A hangulatról a képek remekül árulkodnak, mindannyian fáradtan, de önfeléd mosollyal az arcukon távoztak a résztvevők.

Tyukász Brigitta





Örömtánc és gyaloglás a balatonfüredi fesztiválon

A balatonfüredi fesztiválon több klub amatőr művészei, művészeti táncsoportjai kápráztatták el tánc tudásukkal a nézőközönséget. Bemutatták azt is, mennyit fejlődött tánc tudásuk a sok gyakorlás eredményeként tavaly óta. A táncoslábúak minden alkalmat megragadtak, hogy táncoljanak, legyen az esti buli, vagy részükre szervezett örömtánc.

A Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025 program keretén belül Várszegi Béla tánctanár vezetésével közel 50-en táncoltak. Béla a fesztivál első napján, táncsoportjával, a Hajló Táncsoporttal egy igazán színvonalas, jó hangulatú produkcióval szerzett örömet a résztvevőknek.

Többen voltak a résztvevők között, akik aktív senior táncosok, de olyanok is jelentkeztek, akik most próbálkoztak az örömtánc alaplépéseivel. Jó kedv, odafigyelés jellemezte a 2 órás közös tánctanulást.

Először az oktató mutatta meg a lépéseket, majd a csoport tagjai segítették a rövid koreográfia elsá-

játítását. Először speciális, ún. ritmikus beszéddel segítette a tanulást, majd amikor már jól mentek a lépések, zenére táncolta el a csoport többször is a táncot.

Eddig is tudtuk, hogy a tánc – mint minden testmozgás – egészségesebbé tesz, emellett csökkenti a stresszt és növeli a szerotonin szintet, ezáltal a lelki egészséghez is hozzájárul.

Az esti buli alkalmával sikerült a csoportnak bemutatnia mindazt a tudást, amit rövid két óra alatt sikerült elsajátítaniuk.

A gyaloglásra 144 tagunk jelentkezett. Az időjárás nem kedvezett a programnak. Kilencen az út harmadánál visszafordultak, végül 135-en tettek meg egyenként 5,2 km-t. Ez a gyaloglás egyben a 80 nap alatt a Föld körül program része is volt. Tagjaink 702 km-rel jutottak közelebb Calcuttához. A sétára elkísért bennünket Holczer András alpolgármester és a balatonfüredi TV is.

Medveczki Aranka





„A gyaloglás nemcsak sport, hanem örömforrás is”

Sikeresen lezajlott a Monspart Sarolta emlékgyaloglás

2025. április 24-én, csütörtökön ragyogó nap-sütés fogadta a résztvevőket a Monspart Sarolta emlékére szervezett országos gyalogló-program központi helyszínén, a Normafánál. Az eseményen közel 400-an vettek részt, és mintegy 100-an ki is próbálták a tájgyaloglást, amely különleges, játékos formában hozta közelebb a természetjárást a mozogni vágyókhöz.

A megemlékezés rangját emelte, hogy jelen volt **dr. Beneda Attila, a Kulturális és Innovációs Minisztérium családügyekért felelős helyettes államtitkára, valamint Vadász Gábor, Budapest XII. kerületének alpolgármestere.** Mindketten kiemelték a közösségi mozgásformák, különösen a rendszeres gyaloglás jelentőségét az idős emberek testi-élvezése szempontjából.

A MOSA Alapítvány Országos Gyalogló Klubhálózatának köszönhetően **országszerte több mint 50 településen tartottak emlékgyaloglásokat.** A helyi közösségek aktívan bekapcsolódtak a megemlékezésbe, így több ezren indultak útnak aznap, hogy saját környezetükben, de közös szándékkal hajtsanak fejet Monspart Sarolta emléke előtt.

A résztvevők nemcsak a mozgás örömét élhették át, hanem a közösség erejét is megtapasztalhatták. Az OGYIK Facebook-csoportban számos fotó és személyes élménybeszámoló jelent meg, amelyekből sugárzott a jó hangulat és az összetartozás érzése.

A tájfutó világbajnoknőnk testvére, Monspart Zsolt – az alapítvány elnökeként – a helyszínen is megosztotta gondolatait:

„Szívből meghatott, hogy ennyien megmozdultak Saci emlékére. Ez a nap méltó volt hozzá: mozgás, közösség, öröm. A gyaloglás nemcsak sport volt számára, hanem örömforrás és életforma. Bízom benne, hogy ez a kezdeményezés hagyománnyá válik, és minden évben egyre többen csatlakoznak ehhez a szívhez szóló eseményhez.”

A természet közelsége, a megemlékezés bensőséges hangulata és a közös élmények mind hozzájárultak ahhoz, hogy ez a nap valóban különleges és felejthetetlen legyen.



Köszönjük mindenkinek, aki csatlakozott az emlékgyalogláshoz, és hozzájárult ahhoz, hogy Monspart Sarolta öröksége tovább éljen. Bízunk benne, hogy jövőre még több település és résztvevő kapcsolódik be ebbe a szívhez szóló kezdeményezésbe.

További programjainkról se feledkezzünk meg!

Április 1-én Eger adott otthont a tavaszi gyalogló találkozóknak, ahol több mint százan vettek részt. Örömteli, aktív hangulatban telt a nap. A légkört remekül visszaadja ez a videó is:

<https://youtu.be/23mciVkEXRQ?si=JDIfHV7FkJw0-i2>

2025. április 8-án gróf Széchenyi István halálának évfordulóján, Nagycenken, a Széchenyi kastélyban került sor a MoSa Alapítvány és az OGYIK Nyugat-Dunántúli Régiójának találkozására.

Április folyamán Törökszentmiklóson, Zalaszentivánon és Kaposváron emléktáblák avatásával rótták le tiszteletüket Monspart Sarolta, a tájfutó világbajnok, a Nemzet Sportolója előtt. A megemlékezések mögött elkötelezett helyi közösségek állnak, és egyre több klub határozza el, hogy saját településén is méltó, maradandó formában őrzi meg Sarolta örökségét.

A következő nagy közös eseményre 2025. május 14-én, Veszprémben kerül sor. Várunk mindenkit szeretettel egy tartalmas, mozgalmas napra, ahol ismét együtt lehet a gyalogló közösség.

Az alapítvány 2025. május 22-én ingyenes online képzést is indít a klubvezetők támogatására, és azok számára is nyitott, akik most gondolkodnak saját gyaloglóklub indításán – a közösségépítéshez minden szükséges segítséget megkapnak.

„Mert gyalogolni jó – és együtt még jobb”

A programokkal kapcsolatos naprakész információkért látogass el:

www.mosa.hu

gyaloglo@mosa.hu

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



Hegyesi Gábor

(1948–2025)



Hegyesi Gábor professor emeritus hosszan tartó, méltósággal viselt betegség után 2025. április 8-án elhunyt. A Nyugdíjas Klubok és Idősek Életet az éveknek közössége, ahogy az ELTE Társadalomtudományi Kar közössége mély megrendüléssel és fájdalommal értesült Hegyesi Gábor halálhíréről, hisz közösségünknek is hosszú ideje aktív tagja volt, számos területen segítette a szövetség munkáját. Életútja önmagáért beszél.

Hegyesi Gábor közgazdász diplomáját 1973-ban szerezte meg a Marx Károly Közgazdaságtudományi Egyetemen. Később a melbourne-i Monash Egyetem szociális munka mester szakán szerzett képesítést, majd szociális menedzser diplomát kapott a baltimore-i John Hopkins Egyetemen. Minőségmenedzseri oklevelét 2004-ben vette át a Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetemen. Szakmai pályafutását a gyakorlati terepeken folyó munka és az elméleti kutatás szoros összekapcsolása jellemezte. 10 évig párhuzamosan dolgozott a szociális munka „bölcshőjének” tekinthető nevelési tanácsadó hálózatban gyakorló családgondozóként, valamint a Szövetkezeti Kutatóintézetben a társadalmi helyzet és problémák kutatójaként. Később az újrászülető civil szolgáltatások egyik úttörő intézményének (LARES Humán Szolgáltató Kisszövetkezet) munkatársa lett.

Az 1970-es évek végétől kapcsolódott be a felsőoktatásba: óraadóként szociális munka kurzust tartott a Bárczi Gusztáv Gyógyepedagógiai Tanárképző Főiskolán, 1987-től pedig az ELTE-n, az akkor alakuló szociálpolitikus, illetve szociális munkás képzést megvalósító tanszéki csoport, majd tanszék munkatársa lett. Kapcsolata a szociális munka gyakorlatával sosem szűnt meg, 1989 és 1992 között az Esély Családsegítő Szolgálat munkatársaként is tevékenykedett.

Hegyesi Gábor a kezdetektől tevékeny résztvevője volt a felsőoktatási szociális képzések megalapozásának, kidolgozásának és megvalósításának. Az ELTE Szociálpolitika Tanszékén töltött évek után, 1992-től átvette a Bárczi Gusztáv Gyógyepedagógiai Tanárképző Főiskola Szociálmunkás-képző Tanszékének vezetését. A főiskola Eötvös Loránd Tudományegyetemmel történő egyesülését és a szociális képzések Társadalomtudományi Karra történő migrálását követően újra az ELTE oktatójaként folytatta munkáját 2003-tól. Folyamatos és magas színvonalú oktatásszervező és kutatómunkáját elismerve az ELTE TáTK 2013-ban emeritálta. Nyugdíjas éveiben is aktív oktatója a karnak, a szociális minőség menedzser képzésnek haláláig szakfelelőse volt.

Tevékenységének meghatározó részét képezték a szociális szakma kérdéseire kapcsolódó kutatások, a folyamatos, nemzetközi szinten történő publikáció, a nemzetközi és hazai tudományos életben való részvétel, valamint a szakma fejlődéséhez nélkülözhetetlen külföldi kapcsolatok kiépítése és fenntartása, melyek nagyban megalapozták a szociális munka alap- és mesterszak nemzetközi joggyakorlatait bemutató kurzusait és a hallgatók számára elérhető külföldi szakmai tanulmányutakat.

Munkásságát jelentős nemzetközi aktivitás fémjelzte. Szakmai közéleti tevékenysége is széleskörű. Alapító tagja volt az Iskolaszövetségnek, a Non-Profit Kutatócsoportnak, évekig volt a Non-profit Humánszolgáltatók Országos Szövetsége elnöke, vezető tisztséget töltött be a Szociális Innovációs Alapítvány – Nonprofit Minőségi Központjában. Több mint 30 évig volt tagja a Magyar Szociológiai Társaságnak.

Hegyesi Gábor magas színvonalon oktató, hiteles pedagógus volt, aki a szakmai személyiség formálásban a képzés során meghatározó szerepet játszott. A kar hallgatói és oktatói közössége úgy emlékszik rá, mint aki támogató és mindig ösztönző tanácsaival szárnyakat adott kollégáinak és tanítványainak egyaránt.

Az ELTE TáTK oktatói és hallgatói közössége mélyfájdalommal búcsúzik Hegyesi Gábortól, és részvétellel osztozik a család és barátok gyászában. Az egyetem Hegyesi Gábort saját halottjának tekinti.

A Német Szociális Munkás Társaság vezetősége így búcsúzott dr. Hegyesi Gábor professzortól, az Eötvös Loránd Tudományegyetem (ELTE) emeritus professzorától. *„A magyar szociális munka tudományának fontos képviselőjeként meghatározó szerepet játszott a hazai szociális munka professzionalizálódásának és nemzetközivé válásának alakításában. Hegyesi Gábor a tudományos eredményeket gyakorlati megközelítésekkel ötvözte, különösen az antirasszista és antiszemitizmus elleni oktatási munka, valamint a társadalmi kohézió és a társadalmi megosztottság transznacionális perspektívái terén. Egészen a közelmúltig aktívan részt vett nemzetközi szakmai rendezvényeken...”* *„2012-es nyugdíjba vonulása után is aktív professzor maradt. Kutatási területei közé tartozott a rasszizmust és az antiszemitizmust kritizáló oktatási munka, valamint a társadalmi kohézió és a társadalmi megosztottság transznacionális perspektívái. Hegyesi úttörő volt a közösségi alapú szociális munka modelljeinek terén, és civil szervezetekben vett részt, gyakran nehéz politikai körülmények között. A Magyar Szociológiai Társaság és az Európai Szociális Munkásképző Iskolák Szövetségének régóta tagjaként erős szakmai politikai és nemzetközi kapcsolatokkal rendelkezett. A szociális munka iránti elkötelezettsége, valamint nemzetközi munkája fontos példaképpé teszi őt a szociális munka területén. A kuratóriumi tagok ezt Hegyesi Gábor örökségéhez való kapcsolódásként is látják.”*

Csongrád-Csanád vármegye bemutatkozik

Egy közösség bemutatkozása mindig a figyelem középpontjába kerül. Ha egy vármegyéről van szó, akkor természetesen valamennyi közösségünk, a települések is mind fontossá válnak. Sok mindent szeretnénk bemutatni vármegyénkből, de most a bemutatkozás egyben meghívó is: látogassátok meg vármegyénket, Csongrád – Csanád vármegyét. Az ország dél-keleti határa mellett élünk, vármegyénk 4263 km² nagyságú, és mintegy 390 ezren élnek a 60 településen, ebből 8 városban.

Egyesületünk 1990 óta tagja az Országos Szövetségnek, azóta a nyugdíjas klubjaink sok és tartalmas tevékenységet végeztek. Abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy már ezt megelőzően is voltak a térségben nyugdíjas közösségek, akik később bekapcsolódtak a kulturális közösségi életbe.

Szervezeti életünk ugyanúgy alakult, mint sok más vármegyében. A létszám váltakozott, jelenleg 36 klub tartozik, az egyesületünkbe, van 50-60 éves klubunk is. Most azt tapasztaljuk, hogy újra erősödik a szervezetünk felé való közeledés, melyet szeretnénk kihasználni, hiszen az újabb közösségek megjelenése, mindig javítja a munkát, a teljesítményt. Kulturális tevékenységünkre hosszú éveken át a dalos találkozók szervezése, a vendégjárás egymás klubjához volt a jellemző.

Természetesen sok kirándulást is szerveztünk. A klubok nagyon színes életet vittek a közösségbe, sok tánccsoport alakult, és színi előadást is tartottunk. A programok alakulását mindig befolyásolta a városokban folyó munka, így számunkra Szeged mindig meghatározó volt. A város adott lehetőséget és ma is az egyik legnagyobb partnerünk minden tekintetben. Számtalan programban együtt dolgozhatunk. Ma is sok énekegyüttes van a vármegyében, számtalan rendezvényel.

Mint a felbolydult kas, olyan jelenleg az örömtánc a vármegye több településén. Létszám és kor nem számít... Sokat kirándultunk korábban, és termé-

szetesen még ma is, de mostanában a közlekedés több akadályt gördít eléink.

Több olyan programunk van, amelyet 30 évvel ezelőtt álmodtak meg, és még mai sikeres. Természetesen azt is látjuk, hogy a hagyományainkban a kirándulások mellett a gyalogtúrák elmaradtak, ma sem könnyű megszerettetni ezt. Nincsen hegyünk, de van „mélypontunk”, ahol majd ebben az évben találkozót szervezünk.

Jelentős bázisunk van Szeged mellett Kisteleken, Mórahalmon, Zsombón, és a közös kistérségi pontokon. A mintegy 1600 nyugdíjas tagunkra nagyon ügyelünk, hiszen fontos, hogy tevékenységüket büszkén vállaljuk. Sokszínű a vármegye, változatos a klubjaink tevékenysége, és ezzel széles választékot tudunk biztosítani nyugdíjasainknak.

Nem túl régen, nem voltak még gyalogló klubok, örömtánc csoportok, még nem tudtuk, hogy mi az a memória tréning. Ma, köszönhetően a Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért programoknak, olyan ismereteket szereztünk, hogy érthetővé válik valamennyiünk számára miért fontos a minőségi életforma! Köszönjük ezt a lehetőséget!

Legközelebb innen folytatom.



Szalai Antal
vármegyei elnök



Negyedik alkalommal rendezték meg az Alzheimer Cafét Kisteleken. Az egészségügyi workshop elsősorban az idősebb korosztály érinti, de minden más generáció találhatott hasznos és érdekes információt a rendezvényen



Nyugdijas Olimpia Beleden

A vármegyei nyugdijas klubok április 12-én ismét visszatérhettek Beledbe, felidézni a régi, jó hangulatú Nyugdijas Olimpia eseményeit, ez alkalommal a 15. Beledi Nyugdijas Olimpián. Az Ezüstoffenyő Nyugdijas Egyesület, valamint az „Életet az Éveknek” Győr-Moson-Sopron Megyei Klubszövetség szervezésében megtartott esemény színvonalát emelte, hogy a kisváros vezetői ezúttal is megtiszteltek bennünket jelenlétükkel. Az önkormányzat és az egyesület vezetői mellett köszönjük a program szervezőinek és támogatóinak, hogy ismét részesei lehettünk a hagyományosan sikeres rendezvénynek. Takács Sándor testnevelő tanár és segítői lehetővé tették, hogy a csapatok a korábbinál is nagyobb számban vegyenek részt. Összesen húsz csapat és az őket támogató szurkolók töltötték meg a sportcsarnokot, ahol a komolyan vett versengés közben nagyon kellemes beszélgetéseket folytattak versenyzők és szurkolóik. A három fordulóban rendezett verseny lehetővé tette, hogy a városban, illetve a bányatavak körül gyalogoljanak a versenyben éppen részt nem vevő csapatok és szurkolóik. A mintegy 250 fős nyugdijas közösségből több mint 160-an a gyaloglásban is részt vettek.

A versenyt a szervezők nevében Tömböly Ildikó egyesület vezető, valamint Zsámbokiné Buday Anna elnök értékelte, amely szoros eredményeket hozott, hiszen több azonos pontszámú csapat is volt. Közülük azonban a harmadik helyért szerveztünk egy, a résztvevőkkel közösen elfogadott játékszámot döntő. A pingponglabda kezelés ez alkalommal a Rábatamásiból érkezett csapatnak

ment jobban, így a helyi csapatot leszorították a dobogóról. A tisztes helytállásért minden csapatnak egy emléklapot, majd a zsűri által felülvizsgált pontszámok alapján az első három legmagasabb pontszámot elért csapatnak a serleget és az oklevelet Major Jenő polgármester adta át. A külön játék megnyerése után a 3. helyezett lett a Jászai László Nyugdijas Klub Rábatamásiból, 2. helyezett a Baráti Nyugdijas Klub Győrújbarátról, és Jánosomorjáról a Balassi Bálint Nyugdijas Klub lett az első. Gratulálunk a helyezetteknek és minden csapatnak, akik megmérették képességeiket!



Jól jött a versenyt követő ebéd mindenkinek, aki igényelte az étkezést. A nagy létszám miatt több csoportban történt az étkeztetés, ami nemcsak a szervezőktől kívánt fokozott figyelmet, hanem a csoportoktól is. Köszönet mindenkinek, hogy tekintettel voltak a még várakozókra, így egy óra sem telt el és ismét elfoglalták a sportcsarnokot, hogy közösen süttessenek és a tombolasorsoláson is próbára tegyék szerencsésüket.

A verseny nem vette el a résztvevők összes energiáját, így többen is táncolva, jó hangulatban, szép emlékekkel búcsúztak Beledtől.

Szép szám ez a 15. Reméljük, hogy lesz folytatás és évente növelhetjük eggyel a Nyugdijas Olimpiák számát!



Húsvéti süti verseny Szentendrén

Március 26-án került sor a Szentendre Város Önkormányzata és az Egészséges Városért Közalapítvány szervezésében a „Retró sütik délutánja” című programra. Ez a kiírás a szentendrei nyugdíjas klubok és nemzetiségi önkormányzatok közösségének szólt. Dalkóné Molnár Máriával ketten képviseltük a Kék Duna Nyugdíjas Klubot ezen az eseményen. Három kategóriába lehetett benevezni:

1. kelt, kevert formázható tészták (kalács, piszkóta stb.)

Én házi nyújtott rétest, túrósat és káposztásat készítettem.

2. aprósütemény, keksz, muffin, linzerek...

Marika narancsos-csokoládés muffint süttött, valamint fatörzs tortát, ez utóbbival ebben a kategóriában elnyerte az első helyezést.

3. sós sütemény (masni, rúd, pogácsa...)

Én sajtos rudat készítettem.

A hagyományos süteményeket korszerűen, egészségesebb formában otthon lehetett elkészíteni, ezért is mertem bevállalni, mert a saját, megszokott konyhájában biztosabban dolgozik az ember. Kíváncsi voltam, hogy a hagyományos mazsola helyett mást használjunk, például valamilyen aszalt gyümölcsöt, továbbá csökkentjük, illetve helyettesítsük a cukor mennyiségét, a zsiradék pedig lehetőleg növényi eredetű legyen. Fontos szempont volt az összetevők aránya, az összetétel (például minél kevesebb sót tartalmazzon), az esztétikum! Ránk bízta, mennyire vagyunk bátrak és ötletesek egy hagyományos süti újragondolásával.

Míg a zsűri dolgozott, addig az alapítvány elnökétől hallgattunk egy érdekes előadást, az idősek életéről, táplálkozásáról szóló kutatás eredményeiről.

A délután folyamán volt zenés, műsoros program, húsvéti süteményestál bemutató, kóstolás, zsűrizés, eredményhirdetés.

A Kossuth Lajos Nyugdíjas Klub tagjai és a Gyökörek csapata voltak a versenytársaink.

Az előbbieket megszerezték az első helyezést, a Gyökörek csapata a sós süti kategóriában nyert és különdíjat is kapott!

A 2. kategóriában a mi Dalkóné Marikánk kapta az első helyezést!

Sikerélményem azért nekem is volt, mivel a káposztás rétesem „se perc alatt” elfogyott!

Nagyon jól éreztük magunkat, jó volt a hangulat. A díjazottak oklevelet és ajándékot kaptak, a versenyző csapatok jutalma egy-egy csomag volt, amibe a sütés alapanyagait készítették össze (liszt, margarin, sütőpor stb.).

Gratulálunk Marikának az első helyezéshez! Ajánlom mindenkinek, hogy az ilyen versenyekre jelentkeztek bátran!

Ivicsics Sándorné

Kék Duna Nyugdíjas Klub tagja
Szentendre



Dalkóné Molnár Mária



Ivicsics Sándorné

Táboroztak a tatabányai Forgó Orsók

Hagyományukhoz híven a Foltvarrók napjára szerveztük táborunkat. Szívmelengető volt, hogy pillanatok alatt betelt a létszám, hiszen már sokan várták ezt az eseményt. Mindig próbáljuk megszolgálni a bizalmat. A csoport minden tagja lelkesen készült.

Ebben az évben is a tatabányai kollégium fogadott be minket. Szeretjük ezt a helyet, a kétágyas szobák kényelmesek. Tágas volt a varró helyiség, de csak addig, amíg be nem pakoltuk a varráshoz szükséges dolgokat.

Anyag utánpótlásról is gondoskodtunk; Szalai Márta végig velünk volt, ő szombaton kínálta a szebbnél szebb anyagait.

Pénteken a csoportunk tanított, Lengyelné Fekete Mária, és Dáginé Mátics Ildikó vezetésével. Szombaton Tóthné Teritől csodáltuk meg a tulipán varrás fortélyait, vasárnap pedig Parnaki Ági tavaszi futót hozott nekünk.

Minden este volt meglepetés varrás, Tompai Andival is hímezhattünk. Szombaton igazi kánaán volt,



Dáginé Ildi tavaszi, térbeli virágot tanított, Kecskés Winkler Évi hajócsipkét, Krüpl Edit kévés zacskóból táskát mutatott be az érdeklődőknek. Mindezek mellett, tombola sorsolás is volt, melynek fődíja egy takaró volt.

A zárónap délutánján szomorúan, fájó szívvel pakolt össze mindenki, hiszen szívesen maradtunk volna még együtt.

Köszönjük, hogy jöttetek, hogy együtt varrtunk, tanultunk egymástól! Veletek volt igazán jó ez a tábor!

Krüpl Edit

Vetélkedtek az Örökifjak Oroszlányban



Oroszlányban a Borbálai Községi Házban is szerveznek szellemi kvízzjátékot, amin április 7-én ismét részt vettünk, immár 2 csapattal, 11 fővel.

Ezen a délutánon 10 csapat versengett. Mindig más volt a kvízmester, ami a feladatok sokrétűségét is bizonyítja. A kvíz gerincét 3 feladatcsoport és plusz pontért kapcsolati kérdések alkották. A változatos témájú feladatok igencsak gondolkodásra készítettek bennünket. A történelmi, földrajzi feladványok mellett film címet kellett kitalálni zenei részlet segítségével, budapesti hidakat azonosítani képek alapján.

Csapatunk kor szerint a legidősebb, a végeredményt tekintve pedig a középmezőnyben végeztünk idáig. A jó hangulatú, estébe nyúló játékon nagyon jól éreztük magunkat, igyekszünk minden alkalommal részt venni.

Cserna Andrásné

Merj nagyot álmodni!

Úgy kezdődött, hogy a klubunk rendelkezésére bocsátott szekrényébe nem fért el a kitűzőket tartalmazó doboz. Kénytelenek voltunk ritkítani a korábbi években megőrzött anyagokból. Akadt itt kupa, díszes kerámia, albumok, fotók, és egy oklevél, mely szerint 1995-ben 25 éves volt a klub. Bizonyíték arra, hogy a korábbi évtizedek során milyen nevet viseltek, amikor, a most is büszkeséggel viselt Kék Duna nevet választották. Nagyon illik Szentendréhez.

Klubvezetőnk ez a viseltes oklevél teljesen lázba hozta. Néhány nappal később indultunk Balatonfüredre az Élet az Éveknek Szövetség Kulturális Fesztiváljára, ahol volt alkalmunk többet elemezni dolgainkat. Klubvezetőnk ott indította el a lavinát azzal, hogy szerinte komolyan meg kellene ünnepelni a klub kivételes évfordulóját.

Ami ezután következett, arra álmunkban sem mertünk gondolni. Nem úgy a klubvezetőnk, aki meg volt győződve arról, hogy sikeresen meg tudjuk majd ünnepelni, hisz még két év van hátra az alapítás 55. évfordulójáig.

Ma már minden a kezdeményezőt igazolta! Még azon az őszön előzetes engedélyt kaptunk a HBPMK színház termében rendezendő jubileumi műsorra. Elkezdődött a még élő és emlékező tagok felkutatása. Velük rövid interjú készült, amit szándékunk volt a műsorban bemutatni. Elsősorban helyi büszkeségekkel kívántuk díszíteni a programot, de felkértünk környékbeli nyugdíjas csoportokat is, akik színesítették a műsort. Sikerült hírességeket is meghívni, akik örömmel vállalkoztak egy-egy rövid bemutatkozásra. Mindezt jótékonyságból, hiszen klubunk nem tudott volna anyagi ellenszolgáltatást nyújtani. A műsorban örömtánc csoportunk is megmutatta magát.

A műsor szervezése, szerkezetének összeállítása hónapok munkája volt. Ráadásul a meglelt anyagokból, fotókból, és azóta eltelt időből ügyes, rátermett klubtagjaink egy fantasztikus kiállítást állítottak össze, kiegészítve egy klubtársunk fest-



ményeivel. Ez a kiállítás a rendezvény előtt egy hónappal elkészült, és nagyon sokan látogatták.

Eljött a nagy nap! Szép plakátok, szórólapok, városi tv támogatásával a bemutatkozás után, mindannyian izgatottan vártuk a kezdést, remélve, hogy a közel 400 fős színházterem nem lesz foghíjas. És Nem! Előbb egy színvonalas kiállításnyitó volt, majd helyet foglaltak a nézők. Sorainkban üdvözölhettük az Élet az Éveknek Országos Szövetség prominens vezetőit, városunk polgármesterét és helyetteseit, a teátrum igazgatóját, testvérklubok vezetőit és érdeklődőket a városból, valamint a környező településekről. Szóval, nemcsak a műsor volt színes, hanem a közönség is.

A program minden szereplője óriási tapsot kapott, és minden taps után úgy éreztük, hogy megérte az időt és a szeretettel teljes energiát felhasználni, hogy büszkén mondhassuk, megérte!

A műsor végeztével polgármester úr egy pezsgős koccintásra vendégül látta klubtagjainkat, egy kellemes beszélgetéssel összekötve. Megköszöntük a város, a művelődési ház és könyvtár vezetőinek segítségét, nélkülük ez az óriási, és ritka esemény nem jöhetett volna létre!

Ronga Lászlóné

Jeles évfordulót ünnepeltek Szentendrén

Megalakulásának 55. évfordulóját ünnepelte 2025. március 29-én az első Szentendrei Nyugdíjas Klub. Az ünnepi eseményt Szentendre polgármestere, Fülöp Zsolt nyitotta meg, és köszöntötte a résztvevőket. A Nyugdíjas Klubok és „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége részéről megjelent dr. Hegyesiné Orsós Éva, aki nagy szeretettel emlékezett meg a klub múltjáról és jelenéről. Elmondta, a cél továbbra is az időskorúak támogatása, összefogása. Ezután a Pest Vármegyei Klubok Egyesületének elnökével, Peredi Tivadarnéval közösen Emléklapot nyújtottak át a klub vezetőjének, Gombosiné Császár Ágnesnek.

Engedjete meg néhány személyes mondatot. A klubot 2022-ben ismertem meg, amikor látogatóba mentem hozzájuk. Akkor már Gombosiné Császár Ágnes volt a vezetőjük. Kis helyiségben ültek szorosán egymás mellett, nagyon jó hangulatban. Ekkor még 35-en voltak. Mivel addig még nem találkoztam velük, kérdeztem, hogy mikor alakultak. A korábbi klubvezető is jelen volt, de pontos dátumot nem tudott mondani.

Az új klubvezető, Ágnes azonban ezt nem hagyta annyiban, és kutatni kezdett a dátum után. Találtak egy oklevelet, amit még az akkori „Életet az Éveknek” országos elnöke adott a klubnak. Így derült ki, hogy a klub 2022-ben 53 éves volt és talán az egyik legkorábban alakult, még ma is működő nyugdíjas klub az övék.

Nagyon jó a közösség, 2025-re a taglétszámuk jelentősen növekedett, immáron 74-en vannak.

Színvonalas műsorok követték egymást, neves énekesek, dalkörök, táncsoportok. A környező településekről is jöttek fellépni igényes műsorral. Láthattunk videó felvételeket – korábbi vezetők, klubtagok mondták el személyes élményeiket. Volt olyan felvétel, ami még 2001-ben készült, és olyan is, ahol az „Életet az Éveknek” rendezvényén léptek fel.

Tartalmas délutánt tölthettünk el közösen Szentendrén, melyet nagyon köszönök.

Valóczki Lászlóné
területi képviselő



Nemzedékek vers, próza és mesemondó versenye Hatvanban



Több évtizedes hagyományra nyúlik vissza a hatvani versmondó verseny minden év áprilisában. Az Életet az Éveknek Heves Megyei Szervezete kiemelt megyei rendezvényeként szervezte meg a költészet napja alkalmából a hatvani kulturális programot. Hatvan város polgármestere, alpolgármestere és a megyei szervezet elnök asszonya köszöntötte az egybegyűlteket. Az eseményen bemutatkoztak a város óvodásai, iskolásai majd a bátor verskedvelő nyugdíjasok osztották meg a közönséggel választott verseiket. Több mint 20 szépkorú résztvevő gyönyörű verseit hallhattuk, melyek hol nevetésre, hol sírásra készítettek bennünket. Köszönet illeti a helyi Naplemente Nyugdíjas Klub tagjait és a vezetőséget a színvonalas program és nagyszerű vendéglátás megszervezéséért.

Gömzsi Ferencné
klubvezető

Költészet napi megemlékezések Komárom-Esztergom vármegyében



A magyar költészet napja, vagyis József Attila születésnapja alkalmával öt településen szerveztek ünnepi programokat a Nyugdíjas Klubok az „Életet az éveknek» szövetséghez tartozó klubvezetői. Elsőként a Naszályi Szabadidő klub Maklári László és András Livia szervezésében, a Nosztalgia klub tagjai előadásában adtak elő egy csodálatosan szép irodalmi verses, zenés összeállítást. A csoportban egy diák is szerepelt. Az irodalmi összeállítás nem csak József Attiláról emlékezett meg, hanem Márai Sándorról is. Az esemény résztvevője volt többek között Romanek Etelka a Vármegyei Közgyűlés alelnöke és Troják Frigyes a vármegyei szövetség elnöke is, akik végig kísérői, résztvevői voltak az egy hetes regionális ünnep sorozatnak.

Oroszlányban Cserna Andrásné klubvezető csodálatosan szép ünnepi műsort állított össze. A Hunyadi Mátyás általános iskola apróságai szavaltak, majd Bokod, Kecskéd, Tatabánya nyugdíjas klubjainak tagjai, és a helyi Értelmiségi klub, valamint az Örökifjak Nyugdíjas klub tagjai mondták el a kiválasztott költeményeket.

A költészet szárnyán repültek tovább a versek a helyszíneken. Nyergesújfalun a Generációk házában Reményi Károlyné és klubja volt a vendéglátó. Egymás után csendültek fel a rímek és a strófák. Több környező településről is érkeztek szavalók, akik nagy örömmel, tapsal köszönték meg a helyi nyugdíjas klubtagok előadásait. A színjátszó kör vidám jelenetét legfőképp. A vendégek között köszöntötték a művelődési ház igazgatóját, Tóth Ágnes, és persze Romanek Etelka és Troják Frigyes szintén részt vettek az ünnepi műsoron. Az ezt követő vendéglátás a klubok közötti barátságot erősítette; ismerkedést, kötetlen, vidám beszélgetéssel zárta minden helyszínen a találkozókat.

Tovább folytatódott a megemlékezés sorozat. Kisbéren Morvai Józsefné klubvezető a Wass Albert Művelődési központban várta a vers szerelmeseit. Troják Frigyes megyei elnök megemlékező nyitóbeszéde végén összegezte a lényegét: „a vers az emberi lélek legcsodálatosabb kifejező eszköze”.



Czunyiné dr. Bertalan Judit országgyűlési képviselő is köszöntötte a résztvevőket, egy József Attila vers felidézésével.

A műsorban 25 vers, több próza és ének hangzott el. Vendég volt Berta Csaba, a megyében élő költő, aki szintén verselt, majd a Győrből érkező Gmeindl Margit és Vörös Ferenc színművész a költő három versét adta elő. A Szép az élet helyi nyugdíjas klub tagjai nem csak szavaltak, hanem két vidám jelenettel zárták a műsort, majd csodálatosan finom saját készítésű süteményekkel fogadták a vendégeket.

Zárásként a Komáromi Nyugdíjas Egyesület Mészáros Ágota elnök vezetésével a Generációk házában a költészet napi regionális ünnepi programsorozat záró műsorát adta elő. Meghívott vendég volt az Életet az éveknek Győr-Moson-Sopron vármegyei klubtanács vezetője, Zsámbokiné Buday Anna elnök, és Kovács Edit kulturális alelnök is, akiket elkísért hat versmondó is. Ácsteszer, Súr, Ászár, Vérteskethely, Bakonysárákány, Bábolna, Epöl település klubjai is jelen voltak. Szavaltak, verseltek, énekeltek vagy felolvastak.

Az igazi költészet nem mond semmit, csak kipálja a lehetőségeket. Minden ajtót kinyit, bármilyen besétálhatsz, ahogy tettük ezt mi is a megemlékezés hetében Komárom-Esztergom vármegyében.

Belkovics Mária



A magyar költészet napja, április 11.

Köszönetemet fejezem ki Az Országos Nyugdíjas Szövetség, a budapesti és Pest vármegyei Nyugdíjas Klubok egy-egy vers elmondásával együtt ünnepelték a magyar költészet napját. Felemelő érzés volt elmondani és hallgatni a szebbnél-szebb verseket, úgy az Iskola utcai Jókai Anna Szalonban, mint a Király utcai Kulturális Központban. Az Iskola utcai rendezvényen harminchárom előadó bizonyíthatta a versek iránti szeretetét, ahol 95 éves nyugdíjas társunk is tündökölt egy remek verssel. A kapott Emléklap megőrzésével emlékezhetünk e jeles napra, a március 20-i összejövetelre.

A versmondók országos találkozásánál, április 3-án a Király utcai Kulturális Központban több, mint hatvanan áldozhattunk a versmondás igaz szeretetének, ahol oklevéllel köszönték meg a szervezők az eredményes szereplést. Egy 6 éves kisfiú például elszavalta József Attila: De szeretnék gazdag lenni című versét.

Jó volt együtt lenni, ünnepelni! Kiemelném még a Szentendrei Kulturális Központ programját is a magyar költészet napja alkalmából, KULTKÖLTÉSZET – A költő te magad légy! A felhívás szerint saját verseket lehetett beküldeni hozzájuk. Mintegy háromszáz pályázó közel ötszáz verset küldött be, amelyeket feltettek az internetre, és közülük sok verset kihelyeztek fontosabb helyekre, közszemlére. A tavaly beküldött versekből antológiát is megjelentettek. Idén alkalmat adtak, hogy április 13-án, Szentendrén, a Ferenczy Múzeumi Centrum Művészet Malomban mindenki előadhassa személyesen is a beküldött verseket. Itt szeretném közreadni saját beküldött versemet. Olvassuk és szeressük a verseket!

Dalkóné Molnár Mária

a szentendrei Kék Duna Nyugdíjas Klub tagja

Dalkóné Molnár Mária: Összekötő kapocs

Magyarország az az ország,
mely magával határos.
Trianonban ítélték így,
hogy miért, az talányos.

Megosztották az országot
a külföldi érdekek.
Elszakítva egymástól
összenőtt értéket.

Családokat, rokonokat
választottak szerete-szét.
Átírták a falvak, helyek
és családok szép nevét.

Lerombolták a falvakat,
temetőket úgyszintén.
Mellőzve a magyarokat
alakult egy új szintér.

Megmaradt a magyar kapocs,
mely szeretet hangján szól
csonkították ország testét,
de a szívünk összeforr.

Most érezzük csak igazán,
kötelék a szeretet
Őseinknek nagy szelleme
így kötelez el minket.

Szeretettel összekötjük
vérző szívünk szálait
Felröppentjük a határon
új vágyaink szárnyait.

Leányfalu, 2008. márc.12.

Húsvétváró mesedélután

Április 16-án a Csanyteleki Nyugdíjas Egyesület a Faluházzal közös programot szervezett. A program keretét mesébe ágyazott feladatok adták, mint kézműves foglalkozások, tojásdíszítés, nyuszi keresés, tojásfa állítás, tojáskereső hadjárat. A mesedélutánon több generáció vett részt azon a sétán, ami a Faluháztól indult a Remény Szociális Otthonig és vissza. A program zárásaként az elfáradt „túrázókat” szörppel, kaláccsal és többféle töltelék közül választható palacsintával jutalmaztuk, melyeket az egyesület vállalkozó tagjai sütöttek. Nagyon kellemes délutánt töltöttünk el együtt. A közel 40 gyermek, óvodás és iskolás, szülők, az egyesület tagjai, a Remény Szociális Otthon lakói, dolgozói aktív résztvevői voltak a programnak.



Köszönet illet mindenkit, aki jelenlétével, aktivitásával megtisztelte a húsvétváró mesedélután, mese túrát.

Lajos Jánosné, elnök

Túra a Tatai-tó körül

A Tatabányai Dózsa kerti Nyugdíjas Klub nyolc tagja április 14-én Tatán, a tó körül túrázott. A túra során, amely 8 km volt, nagyon jól érezték magukat. Gyönyörködtek a tó nyújtotta szép látványban, sokat beszélgettek séta közben. Az ilyen túrák is jó csapatépítő programok.

Mindenkinek jó egészséget kívánok!

Szabóné K. Erika



Tulipánok között...

A Zalaegerszegi Hagyományápoló és Kertbarát Egyesület kezdeményezésére április 13-án a Zalaegerszegi Mezőgazdasági Klub és a Zalaegerszegi Asztma Klub Egyesület tagsága ellátogatott a Szőlősgyörökön kialakított csodás tulipán ültetvényre. A BalatonTulipgarden ezernyi pompás virággal fogadta a látogatókat. Mindenki nagy élmény volt az ezernyi színes virág közt sétálni, fotózni.

A kirándulás másik emlékezetes helyszíne a Bugaszeg Köztársaság megtekintése volt. Csere János bácsi mindent a saját elképzelése szerint, egyedül alkotott meg, és egyedül tartja karban a különleges épületeket. Örömmel fogadta a csoportot és a kedélyes, jóízű beszélgetés kapcsán a régi, Zalaegerszeghez kötődő emlékeit is felidézte.

Szívesen ajánljuk mindenkinek ezeket a helyszíneket tavaszi kirándulás szervezéséhez.

Bangó Gyuláné

Rábaközi tekeverseny

A Győr-Moson-Sopron Vármegyei Klubtanács 2025. április 30-án tartotta a megye nyugati szélén és a Rábaközben működő klubok részvételével a Rábaközi tekeversenyként ismertté vált sportrendezvényét, melyen 10 klubból 18 női és 6 férfi csapat vett részt. Idén mindkét nemből egyéniben is összehajtották teljesítményüket azok is, akiknek nem sikerült teljes csapatot kiállítani. Így hat férfi és két hölgyversenyző indult ebben a formában. A házigazda klub a szervezésben saját tagjainak közreműködése mellett idén is számíthatott a polgármester asszony, Lévainé Soós Klára támogatására. A sportnaphoz minden feltételt maximálisan biztosítottak. A versenyre hangolódást segítette, hogy a 8 órai érkezés előtt már nagyon sok klubtag dolgozott az előkészítésen Kiss Lászlóné klubvezetővel együtt. A megnyitón részt vett az önkormányzat polgármestere, aki régi ismerősként köszöntötte a rendezvényt, több résztvevővel is elbeszélgetett, amíg napi munkája engedte. A megnyitó során a Zsámbokiné Buday Anna megyei elnök hasznos, aktuális információkat osztott meg a jelenlévőkkel a közelgő programokról, a 80 nap alatt a Föld körül akcióról, valamint a május 5-i klubvezetői értekezletről.

Ezt követően két pályán folyamatosan gurultak a tekegolyók, a résztvevők pedig jó hangulatban beszélgettek, örültek a rég látott ismerősöknek. Annak a 46 klubtagnak, aki túl volt a versenyen, a helyiek érdekes útvonalon gyaloglást szerveztek mintegy három kilométeres távon,

ezzel 138 km-el jutottunk közelebb Calcuttához.

A verseny megnyerése nem volt könnyű feladat, a nők és a férfiak küzdelmében is dobogós helyeken alakult ki holtverseny. A nőknél a második és harmadik, a férfiaknál az első és második hely sorsát döntöttük el „szétdobással”. Amíg a helyezések megállapítása tartott, a Nefelejcs Klub tagjai által elkészített étellel pótolták elvesztett energiájukat a versenyzők. A véglegessé vált eredményt Zsámbokiné Buday Anna ismertette, a legjobb egyéni és csapat helyezettek elismerő oklevelet és serleget kaptak. A helyezések a következőképpen alakultak:

Női egyéni helyezések:

- I. Márk Lászlóné Petőháza (legidősebb versenyző) 45 fa
- II. Holchoffer Róbertné Ágfalva (szétdobáskor 19 fa) 42 fa
- III. Molnár Imréné Petőháza (szétdobáskor 18 fa) 42 fa

Női csapatok:

- I. Petőháza I. csapat 87 fa
- II. Kapuvár I. csapat 83 fa
- III. Ágfalva II. csapat 77 fa

Férfi egyéni:

- I. Horváth Sándor Vitnyéd (szétdobáskor 21 fa) 49 fa
- II. Huszár Gyula Ágfalva (szétdobáskor 13 fa) 49 fa
- III. Németh Mihály Vitnyéd 45 fa

Férfi csapat

- I. Vitnyéd 158 fa
- II. Ágfalva 156 fa
- III. Rábatamási 143 fa

Varga József

A magyar költészet napja

„A dolgok változnak. A vers örök.”

(József Attila)

József Attila születésnapján, április 11-én ünnepeljük a költészet napját.

„Költő vagyok – mit érdekelne engem a költészet maga? – kezdte Ars poetica Német Andornak című versét József Attila, aki nem tudhatta, hogy születésének napja a költészet napjává, egyben a magyar irodalom ünnepévé válik.

1964-től minden év április 11-én irodalmi előadásokkal, könyvbemutatókkal, találkozókkal, versenyekkel tisztelnek, emlékeznek, ami az egyik legfontosabb ünnepnap, hiszen felhívjuk a figyelmet a magyar költők műveire.

Sokunk életében fontos szerepet töltenek be a versek. Lelki feltöltődést, vigaszt, boldogságot és rengeteg bölcsességet tartalmaznak, amiből a hétköznapok során erőt meríthetünk.

Az Országos Kulturális Bizottság József Attila születésnapjához közel rendezte meg a „Szólj költemény!” Országos versmondó találkozót. Nagy örömünkre szolgált, hogy 10 vármegyéből és Budapestről 61 versmondót hallgathattunk meg a hozzátartozókkal, barátokkal közösen ezen a napon. Valamennyi előadó művészi átéléssel, a vers hangulatának, tartalmának megfelelően, hol mosolyra készítette a hallgatóságot, máskor könnyet csalt a szemekbe.

Öröm, hogy ennyi verset szerető és tehetséges versmondó van szervezetünkben! Gratulálunk valamennyiüknek! Ismét egy vidám, élményekkel teli napot töltöttünk együtt.

Szecsődi Józsefné

a Kulturális bizottság elnöke



Zalabesenyő büszkesége:

Aranypáva a Szivárvány Dalkörnek

Az 1998-ban alakult dalkör a Gellénházán április 27-én tartott KÓTA országos népzenei minősítőn Kulcsárné Csejtei Marianna művészeti vezetésével csokorba kötött zalai szerelmes és a tolna megyei népdalok kiemelkedő színvonalú előadásával kiérdemelte második Aranypáva díját.



Az Egészségügyi bizottság tájékoztatója

Új együttműködő partnerek csatlakoztak

Az Egészségügyi bizottság március 27-én Budapesten tartotta ez évi első munkacsoport értekezletét, melyen szinte teljes létszámmal jelen voltak a vármegyéből delegált bizottsági tagok. Megtisztelte jelenlétével a megbeszélést Rauh Edit, a szövetség ügyvezető igazgatója is.

Új, együttműködő partnereket köszönthettünk ez alkalommal. Tájékoztatta a megjelenteket Ruzványi Balázs, a Magyar Rákellenes Liga Elnöke, aki felajánlotta az együttműködés lehetőségét. Ugyancsak együttműködő partnerünk lett dr. Babai László Életmód orvos, a Prima Medica Egészségközpontok Igazgatója.

A bizottság munkájáról szóló beszámolókat követően a jövőbeni tervekről is szó esett, majd 3 kiváló előadás hangzott el, melyeknek témája többek között: Idős, demensbarát önkormányzati törekvések Jánoshidán, illetve az Alzheimer Cafék létrehozásának és működésének gyakorlata.

Az Egészségügyi bizottság tagjai számára nagyon sok olyan információ hangzott el az utolsó témakörben, ami elindította a közös gondolkodást, keresve a lehetőségeket a gyakorlati megvalósításhoz azokban a vármegyékben, ahol még „fehér folt” az Alzheimer Café működése, illetve nem kap megfelelő hangsúlyt a demencia kérdése.

Lehetőség volt a tapasztalatok kicserélésére, a felmerülő kérdések megbeszélésére. A jelenlévő bizottsági tagok között elindult egy nagyon konstruktív kommunikáció.

Az Egészségügyi bizottság a fentiek mellett továbbra is aktív részvétellel van jelen az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége szervezésében az idősek életminősége javítására irányuló programokban az egyes vármegyékben.

Ez az Aktív Magyarország programban a „Mozgással – Tudással az aktív időskorért 2025” feladat megvalósításához kapcsolódik, melynek elemei az éves munkatervben is fellelhetők.

Kovács Erzsébet

az egészségügyi bizottság elnöke

Mi is az a demencia?



Az agyi idegsejtjeink száma folyamatosan csökken az életkor előrehaladtával. A memória gyengül, és érdekes módon előfordulhat, hogy például a régen történetekre kristálytisztán emlékszünk, de az előző napi ebédet már nem tudjuk felsorolni. Az életkor előrehaladtával előfordulhat feledékenység, de ez normál esetben nem romlik tovább, nem válik patológikussá.

Demenciáról (értelmi hanyatlásról, elbutulásról) akkor beszélünk, ha az intellektuális képesség romlása betegség miatt alakul ki. Maga a kifejezés tehát egy tünetegyüttest takar, melynek fő összetevői az emlékezet, az ítélő- és döntőképesség hanyatlása és a személyiségváltozás. Ehhez gyakran szorongás, depresszió, téveszmék is társulnak, a magatartás megváltozik, az önellátó képesség fokozatosan romlik.

A két leggyakoribb demenciatípus az Alzheimer-kór és a vaszkuláris demencia. A két kór tünetei között már kezdetben különbségek mutatkoznak. Míg az **Alzheimer-kór**nál a nagyon kezdeti stádiumban nehéz a meghatározás, mert nagyjából hangulati eltérések, kommunikációs nehézségek jelentkeznek, gondolkodásbeli zavar csak később alakul ki. A **vaszkuláris demenciára** a hirtelen kezdet, a hullámzó lefolyás, lépcsőszerű rosszabbodás jellemző. Gyakran előfordul éjszakai zavartság, nyugtalanság. A demenciák esetén fontos a korai felismerés, cél a betegség rosszabbodásának lassítása specifikus terápiával.

A demencia okai

A betegség hátterében az agyi működéseket károsító történés (például stroke, gyulladások), vagy hosszan tartó krónikus betegség (magasvérnyomás-betegség, cukorbetegség, elhízás, emelkedett vérszír szint) áll, amelynek szövődményei mentális hanyatláshoz vezetnek. Az alkohol vagy gyógyszerekkel való visszaélés, de a dohányzás is demenciához vezethet. Az idős korban bekövetkező jóindulatú feledékenység kialakulásában az ösztrogén hormonok hiánya is szerepet játszhat, ezért a változókorai hormonpótló kezelés jó hatású lehet a tünetek csökkentésében. Ezért nagyon fontos az egészséges életmód kialakítása már fiatal korban, a rendszeres orvosi kontroll vizsgálatok, és a tüneteket nem okozó krónikus betegségek kezeltetése is!

Jelek, amelyek demenciára utalnak

A betegség lefolyását alapvetően a kiváltó ok határozza meg. Az Alzheimer-kór és a vaszkuláris eredetű demencia esetén azért is fontos a korai felismerés, mert a beavatkozás, a gyógyszeres és egyéb terápiák, itt még hatékonyan tudják lassítani a megindult folyamatot.

A demencia kezdeti jelei, tünetei

Minden ember egyedi és különleges, ezért a demencia

is másképpen jelentkezik mindenkinél. Nincs két olyan beteg, akiknél a jelek ugyanabban a sorrendben, ugyanolyan intenzitással jelentkeztek volna először. Az érintett személyisége, társadalmi helyzete és általános egészségi állapota mind fontos faktorok abban, milyen hatással lesz rá az agysejtek megbetegedése.

A tünetek igen változatosak lehetnek a demencia különböző típusainál is, de van néhány olyan jel, ami egyetemleges, és amit az érintettek túlnyomó többsége tapasztal a kezdeti szakaszban.

Alább ezeket a korai jeleket mutatjuk felsorolásunkban, amik a leggyakoribb előfordulással vezetnek a korai tünetek listáját világszerte, nemtől, demencia típustól, nemzetiségtől függetlenül.

1. Memóriazavar (elsősorban a rövidtávú memória elvesztése).
2. Nehézségek az addig ismert, rutinfeladatok elvégzésében (például felöltözés, kávéfőzés, takarítás).
3. Problémák a beszédben (furcsa, oda nem illő szavak beillesztése mondatokba, kudarc a keresett, vagy a megfelelő szó megtalálásában).
4. Zavar a tájékozódásban, hely-, idő-, dátum tekintetében.
5. Gyenge, vagy csökkenő ítélőképesség, a realitás felmérése, összefüggések megértése.
6. Problémák az aktuális ügyekben való részvétellel (csekk befizetése, másokkal folytatott beszélgetés nyomon követése).
7. Tárgyak szokatlan helyre történő elrakása (például kenyér a fürdőszobában, WC papír a sütőben).
8. Változások a hangulatban, a magatartásban (például hirtelen hangulatváltozás, vagy épp az együttérzés teljes hiánya).
9. Változás a személyiségben (például hamar válik gyanakvóvá, ingerlékeny, depresszióssá vagy apatikussá különösen akkor, ha szembesül azzal, hogy emlékezete cserben hagyta).
10. A kezdeményezés teljes hiánya (például viselkedésében passzív, óráig ül a TV előtt, aluszékony, érdeklődés elvesztése addig kedvelt hobbikban).

(Forrás: www.alz.co.uk)

A feledékenység ijesztő és zavaró probléma lehet a mindennapi életben. Ha úgy érzi, több tünet is jellemző önre, vagy családtagjára, keresse fel kezelőorvosát, háziorvosát. A korai felismerés sokat segíthet a beteg állapotán és a családtagok is felkészülhetnek a demens beteg gondozásával járó feladatokra.

Mihályné Pető Marianna
szociálgerontológus

Gondozási Központ Nagyszénás

MEGHÍVÓ

Az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” „Töltsd aktívan az éveidet!”

SOPRONI KÖZÖSSÉGI PROGRAMRA

2025. szeptember 22-23-24-25. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: Hotel Lövér Sopron (9400 Sopron, Várisi út 4.)

Szövetségünk méltán népszerű négynapos programjai közé tartoznak a soproni rendezvények. Ezúttal 12. alkalommal látogatunk el ebbe a csodálatos környezetbe. A magas művészi színvonalú produkciók bemutatkozása a rendezvény nyitóeseménye. Kiváló idegenvezetők ismertetik meg velünk – gyalogosan és kisvasútra ülve – Sopron történetét és nevezetességeit. Erdei kirándulást tervezünk túravezetővel, az esti séta a Sörházdombi Kilátóhoz mindig nagyon népszerű, sok érdeklődőt vonz. Ezúttal a borkóstoló ismét a Gyógygödörben lesz. A második napon kirándulást szervezünk Pannonhalmára. A harmadik napon Bécsbe látogatunk.

Programjainkon rendszeresen részt vesznek a partnereink, akik hallásszűrést végeznek, és előkészítik a gyógycipők megrendelését. A rendezvényen találkozhattok a Berkemann papucsai, cipőivel, a Sportlabor munkatársaival és más partnereinkkel is. És persze, lesz zenés-táncos party! Ezúttal is olyan élményekben gazdag, szórakoztató, az „Életet az éveknek” mozgalmat erősítő programot állítottunk össze, amire érdemes eljőnnötök!

A művészeti bemutatóra az alábbi kategóriákban, az alábbi feltételekkel jelentkezhetek:

Kategóriák:

1. Szóló ének (népdal, nóta, operett, sanzon stb.);
2. Vers, próza, mesemondás;
3. Hangszeres szólista, együttes;
4. Népdalkör, énekkar;
5. Tánccsoport (néptánc, modern tánc, szalontánc, hagyományőrző táncok stb.);
6. Színjátszás (jelenetek, kabarék stb.).

Műsoridő: egyéni szereplőknél max.: 5 perc, csoportoknál max.: 8 perc

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik három éjszakát a hotelben töltenek:

- szólistáknak: 500 Ft/fő
- csoportoknak: 1500 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik három éjszakát töltenek a hotelben:

- szólistáknak: 1000 Ft/fő,
- csoportoknak: 2000 Ft/csoport

Akik fellépnek, de nem igénylik a szállodai szolgáltatást:

- szólistáknak: 1000 Ft/fő
- csoportoknak: 2000 Ft/csoport

A jelentkezéseket és a nevezést 2025. június 11-ig várjuk e-mailben a mellékelt jelentkezési lapon. Kérjük, minél hamarabb jelentkezzenek, mert erre a népszerű programunkra is gyorsan elfogynak a helyek.

A nevezési díjat, az autóbuzos kirándulás, a borkóstoló, az Erdő Háza és a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. A visszaigazolással egyidőben küldjük meg a befizetéshez szükséges számlaszámot. A visszaigazolásokat minden jelentkező, e-mailben, 2025. június 25-éig kézhez kapja. A részvételi díjakat legkésőbb **2025. július 14-ig** kell befizetni.

Részvételi díj a klubtagjainknak:

Részvételi díj három éjszakás foglalás esetén:

- Kétágyas szobában 4 nap/3 éjszaka 62 500 Ft/fő
- Háromágyas szobában 4 nap/3 éjszaka 56 500 Ft/fő
- Egyágyas szobában korlátozott számban 4 nap/3 éjszaka 63 500 Ft/fő
- Egyedül kétágyas szobában korlátozott számban 4 nap/3 éjszaka 78 500 Ft/fő

Részvételi díj azoknak, akik nem tagjai a Szövetségnek:

Részvételi díj három éjszakás foglalás esetén:

- Kétágyas szobában 4 nap/3 éjszaka 64 500 Ft/fő
- Háromágyas szobában 4 nap/3 éjszaka 58 500 Ft/fő
- Egyágyas szobában korlátozott számban 4 nap/3 éjszaka 65 500 Ft/fő
- Egyedül kétágyas szobában korlátozott számban 4 nap/3 éjszaka 80 500 Ft/fő

A **részvételi díj** tartalmazza a szállást félpanzióval (büféreggelivel, büfévacsorával), a parkoló használatát, az Áfá-t és Ifa-t, valamint a szálloda wellness szigetének használatát (beltéri medence, pezsgőfürdő, finn szauna, gőzfürdő, fitneszterem). Nem tartalmazza a nevezési díjat és a választott programok részvételi díját.

A szálloda a fürdőköpeny használatért díjat kér: 1000 Ft/fő a tartózkodás teljes idejére.

Ebédet **2 490 Ft/fő** összegért biztosítanak. Erre jelentkezni a rendezvény első napján lehet. Kérjük, aki az első napon szeretne ezért az összegért ebédet igényelni, a jelentkezési lapon ezt feltétlenül tüntesse fel.

Ebben az évben is Győr-Moson-Sopron vármegyei

szervezetünk tervez nekünk **buszos kirándulást Pannonhalmára**, ahol meglátogatjuk az Apátságot és az Illatmúzeumot. Ingyenes programok még Pannonhalmán az Arborétum, a Boldog Mór kilátó és a Lombkorona tanösvény.

Az autóbuszos kirándulás költsége 15 000 Ft/fő. 2 busz indul Pannonhalmára. Legalább 40 fő jelentkezése esetén indítjuk az egyes buszokat.

A szerdai napot **Bécsben** töltjük, ismerkedve a város főbb látnivalóival. Első állomásunkon a **Schönbrunni kastély (25 €/fő belülről)** lenyűgöző belső terei várnak ránk. A monarchia legimpozánsabb épülete érintetlenül megőrizte az egykori gazdagságot és a kifinomult ízlést. A kiállítás termei visszarepítenek bennünket a birodalom fénykorába. Ahogy végigjárjuk a díszesnél díszesebb termeket és a kertet, fény derül az átalakulásra, hogyan is vált az egykori vadászkastélyból Mária Terézia idején egy hatalmas komplexummá, majd végül Ferenc József ide helyezte rezidenciáját. Napunkat innen a **belvárosban** folytatjuk, ahol először **buszos városnézés** során ismerkedünk a legfontosabb történelmi látnivalókkal – a Ring épületei, a Prater bejáratánál az Óriáskerék csak belépő a város felfedezésében. Ezután kis **gyalogos sétával** jöhet a város szíve, a Hofburg, a Stephansdom és közvetlen környezete. A szabadidőben érdemes felmászni a Szent István-templom tornyába, vagy csak leülni a Volksgarten (Népliget) egyik padjára, hogy élvezzük a megannyi virág illatát. Hazaérkezés az esti órákban.

A bécsi kirándulás költsége 12.500 Ft (és 25 €/fő, ami a helyszínen fizetendő annak, aki szeretne a Schönbrunni kastély termeiben egy negyven perces látogatást tenni.) 2 busz indul Bécsbe. Legalább 40 fő jelentkezése esetén indítjuk az egyes buszokat. Az Ausztriába utazók névsorát és a születési dátumukat lehetőség szerint már a jelentkezési lappal együtt küldjétek el.

Kedden és szerdán ellátogatunk a Gyógygödörbe, ahol 3 féle soproni bort kóstolhatunk, kapunk velős pirítóst és zsíroskenyeret.

A borkóstoló ára **3 500 Ft/fő**.

Kedden és szerdán is ellátogatunk az **Erdő Háza Ökoturisztikai Látogatóközpontba**.

A hamisíthatatlan erdei élményt magába sűrítő bemutatóterem és a rejtett életet élő hazai vadfajokat bemutató kültéri parkosított terület oktatási célok megvalósulását is szolgálja a közel kéthektáros területen. A látogatóközpont tükrözi a TAEG Tanulmányi Erdőgazdaság Zrt. jelmondatát: „Oktatással a természet oldalán”.

A főépület termei interaktív eszközökkel felszereltek, amelyek az erdei életközösséget részleteiben szemléltető kiállítással együtt, felejthetetlen

élményt nyújtanak a látogatóknak. A hatalmas édesvízi akváriumok egyike a büféből is jól látható. A büfé fedett teraszát a kültéri bemutatótérrel fahíd-sétány kapcsolja össze, amelyről kényelmesen megismerhetők Magyarország vadon élő nagyvadfajai, mint a dám és gímszarvasok, őzek, muflonok, vaddisznók és számos apróvad faj.

A kisvonattal megyünk az Erdő Házához, erre a programra is előre kell jelentkezni.

Részvételi díj: 3 500 Ft.

Felhívjuk a figyelmet arra, hogy aki mindkét buszos kirándulásra jelentkezik, az nem tud részt venni a Gyógygödörbe (borkóstoló) és az Erdő Házába szervezett programon.

Az eddigieken kívül ajánlunk még egyéb programokat is. Így a Sopron nevezetességeit bemutató kisvonatozás, városbemutató hangosbemondón keresztül **2 200 Ft/fő**; az esti séta (1 km) a Sörházdombi kilátóhoz.

A választható programok díját (az autóbuszos kirándulás, a borkóstoló, az Erdő Háza látogatás) a részvételi díjjal együtt kell befizetni.

A részletes programot augusztus végén küldjük meg a részvételi díjat befizető valamennyi csoportvezetőnek.

Lemondási feltételek:

A jelentkezés **2025. augusztus 15-ig** kötbérmentesen lemondható.

Augusztus 15-e és szeptember 21-e közötti lemondások esetén a részvételi díj visszatérítésére csak különösen indokolt esetben (pl.: kórházi kezelés, haláleset) van lehetőség. Az indulást megelőző napig le nem mondott és igénybe nem vett helyekre fizetési kötelezettségünk áll fenn a szállóval szemben.

A befizetést mindenki ennek az ismeretében tegye meg.

A programra jellemzően túljelentkezés van. Aki valamilyen személyes ok miatt későn mondja le a programot, mások előtt veszi el a helyet. Ebben az esetben javasoljuk, az illető keressen maga helyett résztvevőt.

A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. Kb. 300 fő részvétele lehetséges a programon.

Jelentkezés és információ:
Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség
telefon: +36 1 327 0118, e-mail cím:
eletetazeveknekfesztival@gmail.com
www.eletetazeveknek.hu

Kérjük, olvashatóan töltsd ki!

Jelentkezési határidő: 2025. június 11.

Beküldési cím: eletetazeveknekfesztival@gmail.com,

NEVEZÉSI, ILLETVE JELETKEZÉSI LAP

Az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” „Töltsd aktívan az éveidet!” SOPRONI KÖZÖSSÉGI PROGRAMRA

2025. szeptember 22-23-24-25. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: 9400 Sopron, Várasi út 4.

Kérjük, hogy ezt az adatlapot töltsétek ki, ha csoporttal vagy egyénileg érkeztek függetlenül attól, hogy felléptek, vagy sem. Értelemszerűen, aki nem lép fel, csak azokat a sorokat töltsd ki, amelyek az azonosításhoz szükségesek.

Klub/művészeti csoport neve:.....

Klubvezető /fellépő neve:.....

Klubja címe:.....

Csoportvezető/szólista/egyéni résztvevő címe:.....

telefonszáma:

e-mail címe:

„Életet az éveknek” Klubszövetség tagja: igen – nem (Kérjük, a megfelelőt húzd alá!)

Fellépők száma:.....fő, kísérek száma:

Kategória megnevezése:.....

Műsorszám címe, szerzője:.....

Betanítója (koreográfus, karvezető stb.)

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

Szükséges technika (asztal, szék, pendrive, mikrofon stb.):.....

Műsorszám időtartama (max.: 8 perc/csoport, 5 perc egyéni fellépő esetén):

Szállás igény: szállást kérek: igen nem (A megfelelő választ kérjük, húzd alá!)

Szállást.....fő részére kérek

.....db egy ágyas szoba (egy ágyas szoba)

.....db 1 fő részére két ágyas szoba

.....db két ágyas szoba

.....db három ágyas szoba

Pannonhalmi kirándulásra jelentkezők száma:fő (15 000 Ft/fő)

Bécsi kirándulásra jelentkezők száma:.....fő (12 500 Ft/fő)

Vállaljuk, hogy 25€-os költséget a helyszínen befizetjük:.....fő

Borkóstolóra jelentkezők száma:fő (3 500 Ft/fő)

Erdő Házába jelentkezők száma:.....fő (3 500 Ft/fő)

Ebéd igénylés a megérkezés napján:.....fő (2 490 Ft/fő)

Kérések:.....

*Az adatlapon szereplő adatokat kizárólag ennek a programnak a szervezéséhez használjuk fel, harmadik személynek nem adjuk ki. A program lebonyolítását követően az adatlapokat megsemmisítjük.

dátum:

.....
aláírás

KULT7 – új név, új vezető

A K11 Művészeti és Kulturális Központ új néven, és Gálvölgyi Dorka személyében új vezetővel kezdte a 2025-ös évet



A KULT7 Erzsébetváros kulturális intézménye nem csak a kerületben lakóknak, hanem fővárosiaknak, vidéken élőknek és turistáknak is kínál száz féle kulturális programot. Feladatunk, de leginkább szívügyünk, hogy minél több kulturális programot szervezzünk.

Erzsébetváros számos helyszínén megtalálnak bennünket és legkülönbézetesebb eseményeinket: a Király utca 11-ben színházi előadásokkal, ismeretterjesztő, szórakoztató és pszichológiai előadásokkal, filmvetítésekkel, klasszikus- és könnyűzenei kon-

certekkel, interaktív játékokkal, tanfolyamokkal találkozhatnak.

A KULT7 célja a közösségépítés, valamint a helyi szervezetekkel való folyamatos kapcsolódás, a kulturális esélyegyenlőség segítése, megteremtése. Felelőségünknek érezzük csökkenteni a kulturális szakadékot, mert mélyen hiszünk abban, hogy több köt bennünket össze, mint ami elválaszt! A művészet pedig közös nevezőként szolgál mindannyiunknak.



Gálvölgyi Dorka

KÉSZEN ÁLL A DISZKRÉCIÓ ÉS A KÉNYELEM ÚJ SZINTJÉNEK MEGTAPASZTALÁSÁRA?

Bemutatkozik a legújabb generációs Phonak Virto™ Infinio hallójárat hallókészülék, amely egyedi, akár csak Ön. Diszkrét, modern kialakításával tökéletesen illeszkedik a fülébe, szinte láthatatlan viselés közben.

A nagy teljesítményű, ultradynamikus Phonak ERA™ chipnek köszönhetően kivételes hangminőséget biztosít már az első pillanattól kezdve.

Keresse a Geers Halláscentrumokban!

Ingyenesen hívható telefonszámunk: 06 80 182 182

Gyógyászati segédeszköz. A Phonak Virto I90 10 NW O és Virto I90 Titanium a társadalombiztosítás által nem támogatott készülék.

www.geers.hu

Geers

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

Hetedik alkalommal adták át a Richter Anna Díjakat

Idén összesen 24 millió forinttal támogatja a Richter a nyerteseket



Öt zsűridíjas és egy közönségdíjas csapat vehette át a Richter Anna Díjat és a díjjal járó, nyertesenként 4 millió forint támogatást a március 19-én megrendezett ünnepélyes átadón. A Richter Gedeon Nyrt. az elismeréssel olyan újszerű, hiánypótló ötleteket támogat, amelyek az oktatás, egészségügy és gyógyszerészet területén innovatív módon járulnak hozzá a fejlődéshez és minőségi változást hoznak a dolgozók mindennapjaiban. A 2019-ben alapított díj jóvoltából eddig 32 projekt valósulhatott meg összesen 128 millió forintból.

A Richter Anna Díjra öt kategóriában (orvos, egészségügyi dolgozó, pedagógus, gyógyszerész/kutató, junior), maximum öt fős csapatokkal pályázhatnak olyan intézmények, szervezetek közösségei, amelyek elkötelezettek az oktatás vagy az egészségügy területén és projektjükkel hozzájárulnak e területek fejlődéséhez. A Richter a Nőkért program részeként létrehozott díj egyik nevezési feltétele, hogy a jelentkező csapatok vezetői az adott területen aktívan tevékenykedő nők legyenek.

Idén kategóriánként 3 projekt került a döntőbe. A 15 döntősből a legtöbb szavazatot szerzett csapat kapta a közönségdíjat, kategóriánként további 1-1 díjazottat pedig a zsűri választott ki.

A zsűri tagjai Beke Zsuzsa a Richter Gedeon Nyrt. Csoportszintű PR, CSR és Kormányzati Kapcsolatok Főosztály vezetője, Szily Nóra újságíró, pszichológus, Rúza Magdi Máté Péter-díjas énekesnő, Polgár Judit sakknagymester, Kertész Éva, a 21 Nő

az Egészségügyért Alapítvány ügyvezetője, és Dr. Barna István belgyógyász főorvos, a Semmelweis Egyetem docense.

„A beérkezett pályázatok mennyisége és tartalma is mutatják, hogy nagy szükség van az egészségügyben, oktatásban, gyógyszerészetben és kutatásban dolgozó kreatív ötletekben gazdag csapatok munkájának támogatására. Büszke vagyok arra, hogy a Richter Anna Díjjal immár hetedik alkalommal járulhatunk hozzá e kezdeményezések megvalósításához. Az idei győztes projektek innovatívak, újszerű kommunikációs megoldásokat nyújtanak a számukra fontos témák megközelítéséhez” – mondta a nyertesekről Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. Csoportszintű PR, CSR és Kormányzati Kapcsolatok Főosztály vezetője.

A pedagógus kategória zsűridíját a Dolgunk van a Földdel! projekt nyerte. A piliscsabai Almáskert csapatának célja a farm-alapú nevelés gyógyító ha-



A pedagógus kategória győztes csapata Dolgunk van a földdel! A csapat tagjai Kertész Éva a 21 Nő az Egészségügyért Alapítvány ügyvezetőjével, zsűritaggal



A gyógyszerész kategória győztes csapata Beke Zsuzsával, Beke Zsuzsával a Richter Gedeon Nyrt. főosztályvezetőjével, zsűritaggal

tásainak kamatoztatása, gyakorlatuk átadása más iskolák számára. Innovatív módszerük az osztálytermi pedagógia megújítására irányul a kétkezi tevékenységeket integrálva a mindennapi életgyakorlatba. „Kívánom, hogy sok gyerek érkezzen az Almáskertbe, ahol a gyakorlati tapasztalatok mellett olyan kulcsfontosságú készségeikben fejlődnek, mint az egyéni felelősségvállalás, a kooperáció, a koncentráció, a kognitív képességek, az önbizalom és magabiztosság, valamint a szociális érzékenység” – indította útjára a csapatot Kertész Éva, a 21 Nő az Egészségügyért Alapítvány ügyvezetője.

Az orvos kategória győztese a *Sosem vagy egyedül* projekt lett. A csapat orvos vezetője érintett páciensekkel készít rövid interjúfilmeket a függőségekről, daganatos betegségekről, mozgáskorlátozottságról, mentális problémákról. „A beszélgetések különlegességét az orvos-páciens bizalmi kapcsolat adja. Hiszem, hogy a kisfilmek megtekintése után a nézők másképp néznek majd saját egészségükre, betegségeikre, bátrabban fognak kérdezni és kevésbé érzik magukat egyedül és elszigetelten” – méltatta a projektet Beke Zsuzsa.

Az egészségügyi szakdolgozó kategória győztese a Veszprémi Petőfi Színház csapata. Az általuk szervezett Lélektől-Lélekig Fesztiválon érzékeny és sokakat érintő témát dolgoznak fel a művészet eszközeivel őszintén, kendőzetlenül. A fesztiválon bemutatott, egy mellrákban elhunyt színésznő naplójából született monodrámában fontos tabutémákra világítanak rá. „Az én-élmény átadásával az egészségügyi edukáció mellett az érzékenyítés és a közösségvállalás a legfőbb üzenetek. Bízom benne, hogy ez a mélyre menő előadás, és az azt követő feldolgozó beszélgetések a téma nehézsége ellenére élményt, az egymással törődés ajándékát adják majd sokaknak – mondta el a díjazott projektről Szily Nóra újságíró, pszichológus.

A gyógyszerész kategória győztes csapata, a Fájdalomcsillapító túlhasználat: előzd meg, mielőtt ő előz meg téged, amely social media kampányában fontos ismereteket ad át a lakosság részére az Egészségügyi Világszervezet szerint a világ egyik leggya-



Az orvos kategória győztes csapata a *Sosem vagy egyedül* projekt

koribb egészségügyi problémájáról, a fejfájásról. Üzenetüket országos roadshow keretében a középiskolásoknak is eljuttatják a megelőzés fontosságát hangsúlyozva. „Felelősségteljes gyógyszergyártó cégeként kiemelkedő hangsúllyal bír számunkra a tudatos gyógyszerhasználat, így örömmel támogatjuk azokat a projekteket, amelyek az egészségértés fejlesztését, a fájdalomcsillapítók túlhasználatának visszaszorítását célozzák” – köszöntötte a győztes csapatot Beke Zsuzsa.

A junior kategória győztese a „Hallgass meg!” projekt egyetemistákból és középiskolásokból álló csapata lett. A diákok és az őket támogató trénerek elkötelezett hívei az alternatív konfliktuskezelésnek, köztük a kör mediációnak. Tréningek formájában tanítják az iskolai közösségek számára a módszer működtetésének gyakorlatát és diákmentor-hálózat kiépítését tűzték ki célul. „A projekt hosszútávú eredményeként a fiatalok már korán elsajátíthatják az asszertív kommunikációs formákat és az elfogadó szemléletet, megtapasztalhatják a közösséghez tartozás biztonságos légkörét, a valódi felelősségvállalás fontosságát és ennek gyakorlati módszereit” – méltatta a kezdeményezést Polgár Judit sakknagyemester.

Az idei közönségdíjas *A Toldi lányok* című film és a hozzá kapcsolódó módszertan alkotói lettek. A csapat felhívja a figyelmet a szegregálódó falvak és a társadalmi egyenlőtlenségek problémáira, rávilágít a nők mindennapi küzdelmeire és kihívásaira. „A film üzenete sokakban erősítheti a közösségi összefogást, és a középiskolákba eljutva a film segítségével a diákok is megismerhetik a mélyszegénység okait és azok következményeit, amely segítheti az empátiájuk erősödését a generációs szegénységben élő emberek iránt és erősítheti kritikus gondolkodásukat a társadalmi problémák kapcsán - gratulált Szily Nóra újságíró a csapatnak.

A Richter Anna Díj hat nyertes csapatának tevékenységét a díj honlapján és a közösségi oldalain (Facebook, Instagram) követhetik figyelemmel az érdeklődők.



A junior kategória győztese a „Hallgass meg!” projekt egyetemistákból és középiskolásokból álló csapata Polgár Judit sakknagyemesterrel



Richter Főnix Közösség – Teremtsd újjá magad!

A traumák feldolgozásához vezető út mindenki számára más és más, azonban a segítő, összetartó közösség, a környezetünkben látott példák támaszt nyújthatnak a nehéz élethelyzetekből való kijutáshoz. Teremtsd újjá magad! –a Richter Főnix Közösség program mottója.

A kezdeményezés célja, hogy bemutassa azon nők történetét és életútját, akik gyakran kilátástalannak tűnő helyzetekből álltak fel, legyen szó betegségről, balesetről, vagy más nem várt problémáról. A történetek bemutatásával hiszik, hogy egyszerre adják meg a hétköznapi hősöknek járó figyelmet, és segítik a hasonló élethelyzetben lévő nőket, anyákat, lányokat, akiknek reményt és erőt adhatnak az előttük álló akadályok leküzdéséhez.

A Richter Főnix Közösség 2025-ben ismét három nehéz, ám csodálatos élettörténetet mutat be olyan nőkről, akik nem csak kiállták az élet által eléjük gördített próbatételeket, hanem erőt, bátorságot és inspirációt találtak a saját útjukon arra, hogy megeléseiikkel, tapasztalataikkal másokat is segítsenek.



FERENCZI KATÁNAK már fiatalon balesetek és súlyos betegségek - kerékpárbaleset, vakbélgyulladás, daganat és inzulinrezisztencia – formálták életét. A különböző egészségügyi problémák és az élet kihívásai mellett, mindig talált erőt a folytatásra. Ma, 46 évesen, egy sajátos nevelési igényű gyermekkel és egy támogató csoport létrehozásával küzd azért, hogy másoknak segítsen szembe nézni az SNI gyermekkel élők kihívásaival. Kata történetét bemutató film már megnézhető a Richter a Nőkért Facebook oldalán, illetve a www.richterfonixkozosseg.hu oldalon.

KOVÁCS ALEXA a születekor csecsemőkori agyvérzést kapott és oxigénhiány is fellépett nála, amelynek következtében sérült az agy mozgásközpontja. Élete első hónapjaiban háromszor élesztették újra, túlélte

nem csak az oxigénhiányos állapotot, hanem egy vastagbél műtétet is, amely során 800 grammra fogyott. Gyermekkorától kerekesszékes, de ez őt semmiben nem gátolja, korlátai ellenére megpróbálja kihozni az életéből a maximumot, vagy még annál is többet, regényt és blogot ír, spanyolul tanul, siklóernyőzik. Története április 7-től kerül bemutatásra.



VÁRKONYI BEÁTA ÉS FÉRJE GÁBOR 11 évvel ezelőtt szerettek egymásba és rövid idő alatt kiderült, hogy hosszú távon is egymással képzelik el ez életüket. Az sem jelentett akadályt, hogy Gábornak egy betegségből adódóan nem lehetett vér szerinti gyermeke. Ekkor közösen arra az elhatározásra jutottak, hogy örökbefogadnak. Amikor meglátták a három hónapos nyitott gerinccel született Bendét, azt érezték, hogy vele fognak igazi családdá válni. Bende mellé azóta érkezett hozzájuk még egy kislány is, szintén örökbefogadás útján, és Beáta vallja, hogy ennél teljesebb nem is lehetne az életük. Az ő történetük májusban lesz látható a Richter a Nőkért weboldalán és Youtube csatornáján.



Maradj idén is aktív, és gyűjtsd a kilométereket Berkemann lábbeliben!

A 10.000 forint értékű kupont keresd a megyei elnököknél,

vagy használd az elektronikus tagsági kártyád!



Ebben az évben is folytatódik az együttműködés a Berkemann és a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége között. Ennek köszönhetően idén is 10.000 forintos kedvezménnyel vásárolhatnak a klubtagok anatómiai talpkialakítású Berkemann lábbelit.

Legyen kényelmes a cipőd és az ágyad, mert ha nem az egyikben vagy, akkor a másikban – tartja a mondás. Sokakat az évek múlásával egyre jobban megviselnek a láb deformitásával járó fájdalmak, sajog a derekuk és az ízületeik. Talán kevesen tudják, hogy a megfelelő lábbeli viselésével megelőzhetőek ezek a problémák, illetve korrigálhatók a már kialakult elváltozások. De vajon mire kell odafigyelnünk akkor, amikor lábbelit választunk?

Milyen a jó cipő?

Fontos, hogy kényelmes legyen a lábbeli, tökéletesen illeszkedjen a lábra, ne nyomja sehol sem. Legyen megfelelő a hossza, ne legyen szűk az orra, és legyen benne a lábujjknak elegendő hely. Ami nagyon lényeges, hogy legyen benne egy megfelelő alátámasztást biztosító talpbetét hossz- és harántboltozati emelővel. A jó cipő talpa ne legyen se nagyon kemény, se nagyon puha, tehát legyen egyfajta rugalmassága, és legyen rezgéscsillapító hatású. Ilyenek a Berkemann lábbelijei, amik kiválóan alkalmasak a láb egészségének megóvására.

Miben rejlik a Berkemann titka?

A kulcs a 140 éves tradícióban keresendő, hiszen a Berkemann-nál alapérték az anatómiai talpkialakítás. A lábbelik lelke egy olyan a talpbetét, ami követi a talp vonalát, megfelelő alátámasztást és súlyelosztást biztosít, így tehermentesíti a lábat, az ízületeket és a gerincoszlopot.

A negyven országban kedvelt márka papucsai, cipői és szandáljai kiváló minőségű alapanyagokból, rendkívül sok kézi munkával készülnek.

Legalább 120 alkalommal vesznek kézbe minden pár Berkemann lábbelit, mire az elnyeri végleges formáját. Ráadásul közel 30 éve minden pár Berkemann hazánkban, Kiskunfélegyházán készül, magyar cipésmesterek kezei között.

Berkemann életérzés 10.000 forint kedvezménnyel csak klubtagoknak

A Berkemann számára nagyon fontos az idősebb korosztály lábának egészsége. Éppen ezért döntött úgy a vállalat, hogy 2025-ben is részt vesznek a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége programnaptárában meghirdetett nagyrendezvényein és több regionális programján is. Ezeken az eseményeken a legkedveltebb Berkemann modelleket 10.000 Ft értékű helyszíni kedvezménnyel vásárolhatják meg a klubtagok. Az ehhez kapcsolódó kupont kérd a megyei elnöködtől!

Tedd próbára a Berkemann kényelmét!

Szeretnéd te is megismerni a Berkemann életérzést? Lépj bele a prémium minőségű lábbelikbe, és érezd meg azt, hogy milyen, ha egészséges lábbelit viselsz! Ha mégsem tudsz ott lenni személyesen a rendezvényeken, akkor se bánkódj! A kupon online is beváltható 2025. december 31-ig a www.berkemann.hu oldalon. **A webshop kedvezménykód: senior24.** Emellett pedig már az idén bevezetett elektronikus tagsági kártyával is igénybe veheted a 10.000 forintos kedvezményt.

Indulj el te is az aktív mindennapok felé vezető úton! Gyűjts rengeteg élményt Berkemann lábbeliben!