



Életet az éveknek

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

2025. október



Mozgással - Tudással
az Aktív Időskorért 2025

A szeptember igazán bővelkedett programokban. Megyei szervezeteink több mint 50 rendezvényt szerveztek meg erre a hónapra (szenior fesztivál, memóriatréning, gyaloglóprogram, örömtánc, táplálkozási tanácsadás és más mozgásprogramok). Elindult az InBody testösszetétel mérések és Szenior Fitnesz Teszt „visszamérése”.

(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

Az időskori aktív életmód népszerűsítésére a K&H együttműködésre lépett a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségével. A közös cél, hogy minél több idős ember teljesebben, egészségesebben és élményekben gazdagon élhesse meg a nyugdíjas éveit, és emellett aktív közösségi életük is legyen.

Országos szövetségünk szeptember 10-én küldöttközgyűlést tartott a Benczúr utcai irodaházban, melyen többek között beszámoló hangzott el az 2024. évben végzett munkáról.

(Tovább olvasom)



Bizottsági hírek

A magyar népmese napjához kapcsolódva, a Szövetség Kulturális Bizottsága „Mesék szárnyán” címmel mesemondó találkozót hirdetett. A bemutatóra szeptember 18-án került sor Budapesten, a KULT7 Kulturális és Művészeti Központban.

Az áprilisban alakult sportbizottság aktív szerepet vállalt a pályázati programok megvalósításában. (Tovább olvasom)



InBody testösszetétel mérések és Szenior Fitnesz Teszt program

Kovács Kriszta tréner, a szövetség alelnöke segítségével kiderült, hogy milyen fizikai állapotban vannak a programban résztvevő tagjaink Heves, Fejér, Komárom-Esztergom, Győr-Moson-Sopron és Nógrád vármegyékben. A klubtagok mindenütt nagy örömmel fogadták ezt az új lehetőséget, és Kriszta megmozgatta minden porcikánkat.

(Tovább olvasom)



Tökfesztivál Rácalmáson

A fesztivál számtalan programmal várta az érdeklődőket. Koncert minden korosztály számára, kézműves vásár, gyermek- és családi programok, kiállítások és persze tökös hangulat minden mennyiségben. Étel- és ital különlegességekből sem volt hiány.

(Tovább olvasom)



Civil nap Székesfehérváron

A Civil nap lehetőséget teremtett egy fiatalos, hangulatos, a helyi korosztályokat szélesebb körben integráló tartalmas eseményre. Ehhez a Nyugdíjas Szervezetek „Életet az éveknek” Fejér Megyei Szövetsége is csatlakozott Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzat támogatásának szeptember 6-án a Zichy-ligetben.

(Tovább olvasom)

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság, elnöke Lázár Tünde * Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége * Cím: 1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. emelet

Tel./Fax: +36-1-327 0118 * Lapzártá: minden hónap 25-e * E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com

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

Kedves Klubtagok!

Október 1-je az Idősek Világnapja. Ezt a napot az ENSZ közgyűlése nyilvánította az Idősek Világnapjává 1991-ben. Szinte már nincs is olyan ember, aki ne tudná, hogy ez a mi napunk. Azt már kevesebben tudják, hogy mi volt a szándéka az ENSZ-nek azzal, hogy az október 1-jét az Idősek Világnapjává nyilvánította. Alapvetően az, hogy ráirányítsa a kormányok, a társadalmak, az intézmények, a családok figyelmét arra, hogy a világnak számos olyan területe van, ahol az embereknek van esélyük hosszabb életet élni, közös felelősségünk azonban, hogy a meghosszabbodott életévek milyen minőségűek.

Hazánkban is hagyománnyá vált az idősek napja. Vannak olyan települések, ahol ebben a szép őszi időszakban az idősek hetét, de olyanok is, ahol az idősek hónapját rendezik meg.

Az „Életet az éveknek” Szövetsége mindig is azt szorgalmazta, hogy ezeknek az eseményeknek két program feltétlenül legyen a része. Egyrészt ezek az események szóljanak az önfeledt kikapcsolódásról, baráti találkozások, beszélgetések kísérjék. Vidámság és jó hangulat jellemezze. Szóljanak ezek a rendezvények az idősek tiszteletéről, életútjuk elismeréséről. Örömmel láttuk a beszámolókból, hogy az önkormányzati, vármegyei rendezvények keretei között elismeréseket adtak át a közösségért sokat tett időseknek, és azoknak is, akik az idősek életét tették szebbé. Egyre több megyei szerveztünk teszi hagyománnyá, hogy ezen a napon átadja az Idősbarát Polgármester elismerő címet. A kezdeményezés Heves megyéből indult, Sánta Gyula megyei elnök indította el. Jó érzés megtapasztalni, hogy a polgármesterek körében ennek az elismerésnek tekintélye van. Másrészt – összhangban az ENSZ szándékával – azt szorgalmazzuk, hogy ezek az események egyben adjanak alkalmat az idősek helyzetének áttekintésére, az elért eredmények bemutatására, a jó gyakorlatok megosztására, az előttünk álló feladatok összegzésére. Sajnos, az ünnepnek ez a fontos eleme gyakran elfelejtődik. Pedig, ahhoz, hogy méltó időskort élhessünk meg, átgondolt, felelős, hosszú- és rövidtávú, helyi és

országos intézkedések szükségesek. Ez a munka ott működik tudatosabban, ahol az Időügyi Tanácsok munkája érdemi. Sok múlik rajtuk!

Az ünnep alkalmából szeretnénk egy örömhírt megosztani veletek.



Az időskori aktív életmód népszerűsítésére a K&H együttműködésre lépett a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségével. A közös cél, hogy minél több idős ember teljesebben, egészségesebben és élményekben gazdagon élhesse meg a nyugdíjas éveit, és emellett aktív közösségi életük is legyen.

Partnerünk a következőket jelentette ne sajtóközleményében:

„A társadalmi fenntarthatóság egyik kulcseleme, hogy minden generáció teljes terjedelmében tartalmaz életet éljen. Azért kötöttünk stratégiai együttműködést szakmai partnerünkkel, mert ma már a várható élettartam egyre jobban kitolódik, és támogatni szeretnénk a nyugdíjasokat abban, hogy a munkában eltöltött aktív évek után is találjanak maguknak elfoglaltságot, mozogjanak, járjanak össze és éljenek teljes életet – mondta Horváth Magyary Voljč Nóra, a K&H Csoport kommunikációs vezetője. – Célunk, hogy szakmai partnerünkkel közösen segítsük a szépkorúakat az aktív életmódban, ezért hamarosan pályázatot hirdetünk az aktív közösségi szerepet vállaló nyugdíjasoknak, akik a saját jóllétükön túl példát is mutatnak kortársaiknak.”

Kedves Klubtagok!

Nagy megtiszteltetés, hogy a K&H bennünket választott partneréül. Hamarosan jövőnk a pályázat részleteivel!

Üdvözléssel:

Hegyesiné Orsós Éva

Közyűlést tartott az országos szövetség



Országos szövetségünk szeptember 10-én küldöttközgyűlést tartott a Benczúr utcai irodaház IV. emeleti nagytermében, melyen többek között beszámoló hangzott el a Szövetség 2024. évben végzett szakmai munkájáról dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök előterjesztésében. Szó volt még a szövetség 2024. év pénzügyi beszámolójáról, a számviteli vizsgálati jelentésről, a Felügyelő Bizottság 2024. évi beszámolójáról, ez utóbbi az FB elnök, Major Károlyné FB elnök előterjesztésében. Az 2025. évi munkatervről dr. Kocsis Gyula elnökhelyettes, az 2025. évi költségvetésről dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök és Siklós Éva könyvelő számolt be. Ugyancsak az elnökasszony volt az előadója a Szövetség számviteli politika szabályzata módosításának, illetve dr. Kocsis Gyula az Alapszabály módosítására tett javaslatnak.

A küldöttek az előterjesztéseket egyhangúlag, ellenszavazat és tartózkodás nélkül elfogadták.



Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért 2025

A szeptember igazán bővelkedett programokban. Megyei szervezeteink több mint 50 rendezvényt szerveztek meg erre a hónapra (senior fesztivál, memóriatréning, gyaloglóprogram, örömtánc, táplálkozási tanácsadás és más mozgásprogramok). Elindult az InBody testösszetétel mérések és Szenior Fitnesz Teszt „visszamérése”.

Szeptemberben ezeken az eseményeken több mint 3000-en vettek részt. Ezúttal ide számoltuk a „megyéenként 3 településen gyaloglókat/táncolókat” is. Bár itt nem a létszámot, hanem magát az eseményt tartjuk fontosnak, s nem is kértünk jelentési ívet! Ugyanakkor sokan adtak információt a gyaloglók és az örömtáncban résztvevők létszámáról. Ezért adunk ebben a hónapban becsült résztvevői számot. Egy-egy esetben ezekről a programokról is beszámolunk, mert a településeken a vártnál nagyobb létszámban jelentek meg tagjaink, és a rendezvények nagy visszhangot váltottak ki. Ezek a mozgást népszerűsítő események annyira népszerűvé váltak, hogy már van olyan megyei szervezetünk is, ahol négy-hat településen is megszervezték a gyalogló/táncoló programokat. Sőt, több esetben ezek létszáma közelíti vagy meghaladja a 150 fős „Gyalogolj/Táncolj velünk! programok létszámát.

A mozgást népszerűsítését szolgáló programok szinte az ország minden területére eljutottak, s ezek továbbra is az országgyűlési képviselők, polgármesterek és a települések, megyék más ismert embereinek az aktív részvételével zajlanak.

A nyár utolsó hónapjában is az ország minden területén igazi, nyári klubélet zajlott. Ezeket a programokat a klubok és a megyei szervezetek szervezik. Több megyei szervezet, klub a hagyományos programok részévé tette a gyaloglást, az örömtáncot. Támogatás nélkül is megszervezik a Gyalogolj/Táncolj velünk! programokat, melyekhez ismert embereket hívnak meg.

Nagyon vártuk, hogy elinduljon az InBody testösszetétel mérés és Szenior Fitnesz Teszt „visszamérése”. Szép számmal vannak olyan tagjaink, akiknél látványos változást hozott a program 3 hónapja. Csökkent a súlyuk, csökkent a hasi zsír, jobb lett az állóképességük, jobb lett az erőnlétük stb. Akik ezeket a kiváló eredményeket érték el, nagyon komolyan vették Kovács Kriszta ajánlásait. Ha ezt a személyre szabott programot folytathatnánk, az erre jelentkezőkkel szerződést kötnénk.

Szeptemberben két fő feladatunk volt. Készül a szakácskönyv, már a szerkesztőkkel dolgozunk! Megállapodtunk a címről, a borítóról stb., gyönyörű lesz! Intenzíven dolgoztunk az Ezüstgazdaság című konferencia előkészítésén. Kiváló előadókat kértünk fel.

A megvalósult programok számossága miatt ebben a lapszámban is csak válogatásokat közlünk.

- Regionális klubvezető képzés Keszthelyen;
- Beszámolók az InBody testösszetétel mérésekről és a Szenior Fitnesz Tesztről. Mérések és szenior torna Egerben, Soponyán, Bajnán, Sopronban, Sósartyánban;
- Hévízen is népszerűsítettük a mozgást;
- Gyalogolj velünk! Táncolj velünk! - Hévízen és Miskolcon;
- Memóriatréning Érden;
- Az vagy, amit megeszel! – interaktív, kóstolóval egybekötött előadás (beszámolók);
- Szenior Fesztivál Sásdon és Sopronban.

Budapest, 2025. szeptember 30.

Hegyesiné Orsós Éva elnök

Regionális klubvezető képzés

2025 szeptemberében három regionális klubvezető képzést szerveztünk. Az egyiket Budapesten (Budapest, Pest vármegye), a másikat Szegeden (Csongrád-Csanád, Békés, Bács-Kiskun vármegyék), a harmadikat Keszthelyen tartottuk. Az egyes helyszíneken az előre tervezett létszámhoz képest többen (91-en) vettek részt. A klubvezetők nagyon nyitottak voltak az új információkra, szívesen osztották meg tapasztalataikat a klubok működési nehézségeiről, problémáikról a vezetőképzés területén. Számos jó gyakorlatot is bemutatnak. Az egyik klubvezető így fogalmazott: „Ezúttal is sokat tanultunk egymástól. Erdemes időről időre összejönni, elmondani a búbánatunkat.” Beszéltek a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért pályázati program kedvező fogadtatásáról, hatásáról is. A programban való részvétel egyeseket klubok létrehozására, másokat az „Életet az éveknek” Szövetséghez való csatlakozásra ösztönzött.

A képzési program egyik legnépszerűbb része a kedvezménykártya és főleg a kedvezmények bemutatása volt.

Az alábbi beszámoló a Keszthelyen megszervezett képzésről ad összefoglalót.

2025. szeptember 16-án Keszthelyen, a Hotel Kristályban megtartottuk a második klubvezető képzést négy megye – Győr-Moson-Sopron, Veszprém, Vas és Zala – képzésbe bevont klubvezetői körében. Ezen a második képzésen – figyelemmel az országos elnökség erre vonatkozó javaslatára, azaz arra, hogy ugyanannak a körnek és ugyanazon témákban tartsunk előadást, külön kiemelve a tagnyilvántartási rendszer működését és a tagkártya kedvezménykártyaként való használatát – többségében az első képzési napon is részt vevők köréből került ki a hallgatóság. Néhány esetben más személyt delegált az adott megye, s így őket is bevontuk a képzésbe.

A képzést ketten szerveztük meg. Vidovicsné Bene Erzsébet, mint kiképzett kulcsembert az információs rendszer működését, használatát, valamint a kedvezménykártya alkalmazását – több példát is felvonalatva – mutatta be 10 órától 11.20 óráig.

Ezt követően pedig – 11.35-től 12.30-ig részben felelevenítve az előző képzésen hallottakat – külön kiemeltük a szövetségünkre vonatkozó ismereteket, illetve a „nem vagy egyedül” témát részleteiben is kifejtettük. Áttekintettük azt a folyamatot, mely a közösség alapításával indult, majd azt, miként lehet annak működését kiteljesíteni úgy, hogy



a klubvezető, a klubtagunk tényleg ne legyen egyedül. Ehhez a témához hozzárendeltük azt is, hogy maga a szövetség az általa szervezett programokkal mit tud hozzátenni ehhez. Elmondtuk, hogy e programok sikeresek és népszerűek. Példaként a sümegi pótszilveszter programját hoztuk fel mint friss esetet. 10 nap alatt szinte az összes férőhely gazdára talált...

A program további részében a résztvevőket öt csoportra osztva – még ebéd előtt – egy-egy feladattal láttuk el a korábban általam megismert szociopoli játék mintájára alkotott feladattal. Ebéd után a feladatokat meg kell oldaniuk. Azt nem tudták, hogy a feladatokba a megoldás kifejtése közben különböző nehezítő körülményekkel fognak találkozni. A feladatokat egyébként összességében minden csapat jól megoldotta a közbevetett nehezítő problémák mellett is. Emiatt megállapításunk (mármint a képzőké), hogy összességében a tanultakat jól hasznosították. Az ő véleményük pedig az volt, hogy a jövőben is kellenek ez ilyen jellegű programok.

A kérdések a következők voltak:

Tegyük fel, hogy van:

- Egy aprófalvas település, ahol a lakosság többsége nyugdíjas korú. Többen hiányolják körükben a közösségi életet. A falu vezetője erre, amikor ezt szóba hozzák neki, mindig csak azt feleli, hogy nincs rá pénz. Mit tudnak tenni az együtt gondolkodók?





- A másik egy kistelepülés, ahol már működik művelődési ház és van nyugdíjasklub is, ami a művelődési házban tevékenykedik. A ház azonban új vezetőt kap, és neki más elképzelései vannak!
- A harmadik esetben a már meglévő klub vezető nélkül marad, mert az addigi – közel 20 évig ténykedő – klubvezető idős korára hivatkozva lemondott. Hogyan találhatnak új vezetőt? Milyen legyen az új vezető és a régit hogyan ismerjék el?
- Városi klub akar programot megvalósítani, de nincs rá fedezete! Mit és hogyan csináljanak? Kit keressenek?
- Új polgármestert választottak a településen. A nyugdíjas klub készül bemutatkozni. A sajtóval is meg kell ismerkedni, mert jó lenne, ha a működés nyilvánossága minél több tagot hozzon a klubba.

A csapat munka eredménye:

I. csapat

Juli néni beszélgetett, jó lenne közösségi hely. Marcsi néni felajánlotta a pincéjét. Feldíszítették a pincét. Jöttek az ötletek, közösségépítés. Anyagi forrás pogácsasütésből lett, amit eladtak a búcsún. Kirándulásra is gondoltak. Vezető választásra is gondoltak.

II. csapat

Klub be akar mutatkozni. A művelődési ház vezetője közli, nem akarja, hogy a nyugdíjas klub a házban ténykedjen, de ha maradni akarnak, akkor helyiségbérleti díjat kell fizetni.

Előhozakodnak a kulturális csoportok programjaival, amivel segítik a művelődési ház munkáját, de a faluét is.

Belép egy vállalkozó, aki helyet ajánl, és azt kéri, hogy őt támogassák, mert ő közéleti szerepre is vá-

gyik. Pénzt is ajánl. Kifejtik, hogy ők a faluval szeretnék továbbra is együttműködni.

Kompromisszum: fél év együttműködést követően visszatérnek a témára, tehát időt kaptak a bizonyításra.

III. csoport

Vezető nélkül maradt klub, eleve a klubból legyen új vezető, aki nyitott az újra, de a régi értékeket sem dobja el. Szép, ügyes embert választanak.

Elismerés a tevékeny klubtagoknak. Vezető kívülről nem igazán elfogadható.

IV. csoport

Városi klub akar anyagi forrást kérni, önkéntes munkát ajánlanak fel.

Külső forrás bevonása, a klub az önkormányzat támogatását szeretné élvezni.

Hímzőkör, dalkör. Támogatják az igényt a képviselői testület elé vinni. Ott nyertek támogatást! Vállalkozók támogatását is elfogadhatják.

V. csoport

Bemutatkozni mennének, de a polgármester elutasító, „nem szereti az időseket” mondja, mindig csak „kérnek”. Érvelnek és bemutatják eddigi eredményeiket, értékeiket. Együttműködést ajánlanak és bíznak benne, hogy meg tudják győzni a polgár-



mestert. A sajtót is bevonják a kapcsolat építésébe, hogy legyen nyilvános a tevékenységük. Ez több embert vonz a klubba.

Összegzés:

Harminc résztvevővel tartottuk a képzést. A hotel jó helyszín volt. A résztvevők elégedetten távoztak. A képzés jól hasznosult.

dr. Kocsis Gyula képzésvezető

InBody testösszetétel mérések és Szenior Fitness Teszt program

Heves vármegyei szervezetünk beszámolója Mert fontos az egészség!

Az „Életet az éveknek” Heves megyei Szervezete az Országos Szövetség „Aktív Magyarország” pályázatához kapcsolódva, „Inbody” felmérést szervezett Egerben. Kovács Kriszta tréner, a szövetség alelnöke segítségével kiderült, hogy milyen fizikai állapotban vannak a programban résztvevő tagjaink. 3 hónap múlva, ha mindenki elvégzi a megadott, személyre szabott feladatokat, csodák fognak történni. Jó, jó, csodák nincsenek! Mindenkinél dolgoznia kell, és cserébe változni fog az állóképességek, izomzatotok és a mentális egészségetek! Köszönjük, Lázár Tünde a szervezést!



Fejér vármegyei szervezetünk beszámolója

A „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázat keretében Kovács Kriszta tartott Szenior torna komplex programot szeptember 2-án Soponyán, Fejér vármegyében.

Fittségmérést végeztek, amit a szeniorok részére alakítottak ki. Az eredményeket mindenkivel külön-külön megbeszélte az előadó, tanácsot adott, a kiértékelést is megkapja minden résztvevő, amely teljesen anonim.

A visszamérés 3 hónap múlva lesz. Remélik, értékeik javulnak majd a segítségadás és önfegyelem következtében!

A délelőtti végén, a közös beszélgetés alkalmával ismét rájöttek arra, hogy az egészség milyen kincs és nem is olyan megterhelő tenni érte. De a rendszeresség fontos!

Szecsődi Józsefné megyei elnök

Komárom-Esztergom vármegyei szervezetünk beszámolója Mert fontos az egészség! Tudatos táplálkozás 60 év felett!



A Nyugdíjas klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség Komárom-Esztergom vármegyei szervezete az „Aktív Magyarország” pályázatához kapcsolódva, „Inbody” test-felmérést szervezett Bajnán, a helybeli nyugdíjas klub és a szomszédos klubok részvételével. Kovács Kriszta tréner, a szövetség alelnöke méréseiből és előadásából kide-



A délután nagyon kellemesen telt – kivéve azt, hogy a klubhelyiségben kb. 38 C° volt. Köszönjük a lehetőséget, amennyiben a jövőben is lesz rá lehetőség, szeretnénk élni vele.

dr. Koltai Miklósné, az egyesület elnöke

Nógrád vármegye beszámolója

A „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázat Inbody programja a 2. fordulójához érkezett. Klubtagjaink Sóshartyánban ismételten Kovács Krisztával találkoztak, aki ellenőrző méréseket végzett.

Büszkék vagyunk azokra, akik folyamatosan elvégezték Kriszta tanácsára a feladatokat. Ők valamennyien fittebbek lettek. A program részeként tagjaink tornáztak is.

Végül megállapodtunk, hogy továbbra is dolgozni fognak sportos megjelenésünkért. És főleg azért, hogy az időskort derűsen, kevesebb fájdalommal, jó egészségi állapotban éljük meg a mindennapjainkat. Gratulálunk nektek!

Bognár Ferencné megyei elnök

rült, milyen fizikai állapotban vannak a programban résztvevő tagjaink. Három hónap múlva, ha mindenki elvégzi a megadott, személyre szabott feladatokat, testileg-lelkileg jobb állapotba fog kerülni, jobban fogja érezni magát.

Ahogy idősödünk fontos testünk ritmusára odafigyelni. Ezeknek az előadás programoknak célja, hogy megmutassa, hogyan érezhetjük magunkat jobban az étkezés segítségével.

Persze csodák nincsenek! Elhatároztuk, hogy tenni fogunk magunkért, az egészségünkért.

Belkovics Mária

Győr-Moson-Sopron vármegyei szervezetünk beszámolója az aktív Magyarországért program keretén belül tartott Szenior tornáról

A Soproni Lővéri Nyugdíjas Egyesületnél a 2025-ben két alkalommal tartott előadást, tornát és foglalkozást Kovács Kriszta. Az elsőt az I.félévben, a másodikat szeptember 8-án.

A klub tagjai nagy örömmel fogadták ezt az új lehetőséget, és Kriszta megmozgatta minden porcikánkat.

Elvégezte a különböző méréseket mindkét alkalommal. A második mérésnél mindenki izgatottan várta, hogy milyen eredménye lesz, hogy telt el a nyár, mennyit hízott, fogyott vagy erősödött. Az eredmények arra inspiráltak mindenkit, hogy komolyan vegye a hallottakat.





Hévízen is népszerűsítettük a mozgást

Szeptember 27-én délután Hévízen, az új rendezvénytéren különleges élményben volt részem. A Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025 pályázati projekt keretében Némethné Nagy Judit oktató vezetésével örömtánc bemutatót tartottak a megjelent tagjaink, örömtáncosok és örömtánc-kedvelők. A táncosok úgy negyvenen lehettek. Kis idő múlva azt lehetett tapasztalni, hogy egyre többen és többen csatlakoznak a táncosokhoz. Nem csak a tagjaink, itt élők, hanem németek, oroszok, japánok és más nációk tagjai a Hévízen pihenők köréből. Voltak idősek, fiatalok. Voltak, akiket biztatni kellett, hogy álljanak a táncosok körébe, míg mások kérés nélkül csatlakoztak és járták a táncokat.

A tér is benépesült, és azt lehetett tapasztalni, hogy szinte mindenütt ülnek vagy állnak azok, akik ugyan nem álltak be a táncosok közé, de mosolyogva, egyesek a lépéseket ismételve figyelték a táncolókat.

A több mint egy órás produkció alatt – saját becslésem szerint – legalább százan lettünk, akik részt vettünk az örömtáncban. Nemcsak a gyengébb nem képviselői, hanem bizony, férfiak is akadtak körükben, akik táncoltak.

A szervezésben Némethné Nagy Judit örömtáncoktatón kívül Lázár László alpolgármester és Bakos Marianna voltak aktívak. Köszönet nekik és a táncosoknak.

**Az összefoglalót készítette:
dr. Kocsis Gyula megyei elnök**

Szombaton, szeptember 27-én sikeres Szenior Örömtánc bemutatót tartottunk Hévízen, a Szenior Örömtánc Judittal csoportok hévízi, keszthelyi és marcali képviselőivel. Célunk az örömtánc népszerűsítése és megszerettetése volt. Három táncot mutattunk be, azután pedig behívtuk a közönséget, hogy próbálják ki a táncot. Próbálják ki, hogy milyen örömet okoz, mennyire kellemes mozgásforma és mennyire dolgoztatja meg az agyat. Meglepően sokan jöttek be a körbe és érezték magukat jól.

Az örömtánc közösségformáló ereje már a három örömtánc csoport közti ismeretségek, barátságok elmélyítésében is megmutatkozott. Ezekért a kapcsolatokért tenni is akartak, hiszen messzebb-ről is hajlandók voltak utazni érte. Mi ez, ha nem aktív időskor! Az Alzheimer világhónap kapcsán lila karszalagot viseltünk, és felhívtuk a figyelmet a tánc ezirányú hatására is. Nagyon hálásak vagyunk, hogy mi is részesei lehettünk a programnak, bennünket is bevettek a mozgást népszerűsítő programba.

**Némethné Nagy Judit
Szenior Örömtánc oktató**

A Keszthelyi Televízió tudósítása az eseményről a YouTube-on is megtekinthető:

<https://www.youtube.com/watch?v=WcxGTBG8lz8>



Memóriatréning Érden

A parádi rendezvény után – ahol a memóriatréning már más programot követett –, Érden épp fordítva, a memóriafejlesztő foglalkozás volt a kezdet, de a résztvevőket további izgalmas tevékenységek várták, igazán aktív napra számíthattak.

A helyszín tökéletes technikával, kimagasló hangosítással várt – nem titok, hogy az elmúlt években találkoztunk mikrofonra gerjedő hallókészülékekkel, kissé visszhangos vagy torz erősítéssel, melyek eredményeképp sokszor inkább mikrofon nélkül próbáltam átbeszélni a termet. A mai nap tökéletes, élethű hangzása különösen nagy ajándék volt, mivel 50 résztvevő várta, hogy a terem végében is hallja, amit mondok. A nagy érdeklődés mindig hízelgő, ugyanakkor időnként plusz kihívást jelent: elég-e a feladatlap, hány fős csoportokban dolgozunk, hogyan fogunk elérni? A napi kihívás volt még, hogy a terem 30 főre elegendő lett volna az asztali feladatokra és a mozgásos játékokra is, de 50 fő részére már nem volt alkalmas minden tevékenységre. Sebjaj, kis egyeztetés: használhatjuk-e a művelődési ház tágas előterét? Hát persze! Főleg, ha nem jár nagy zajjal, hiszen a nagyteremben színházi próba lesz...



Természetesen nem maradhattak el a kedvenc alapgyakorlatok, bebizonyítottuk, hogy pillanatok alatt meg tudunk tanulni egy húsz számjegyű számsort, a tízpróba versenyszámaival vidáman a memóriapalota átalakított módszerével, de speciálisan memóriatréningre készített kirakókkal, agyfélteke összehangoló játékokkal és szólásokkal is játszottunk: verbális, vizuális és mozgásos gyakorlatok egyaránt voltak. Ekkora létszámnál kihagyhatatlan volt a kánonban éneklés, mely egyszerre sok agyterületet mozgat meg és a figyelem fejlesztésére is alkalmas. A 3 óra hamar elillant, a szünetben feltálat finomságok emléke nem: isteni pogácsák, édes sütemények és házi készítésű macaron tette színesebbé és ízletesebbé a napot. Kellett is az



energia, hiszen a csapat a tréning után szabadtéri örömtáncra igyekezett.

Az örömtánc felvezetéseként búcsúzóul zenés agytornával és jókedvvel zártuk a napot, emlékeimben sok mosolygó arccal és csillogó szemmel.

Karacs Erika tréner



Így esett, hogy a legintenzívebb csoportos, nagy-mozgásos feladatok helyett az egyensúlyunkat teszteltük, helyben is végezhető mozgásokat végeztünk, és a kifejezetten erre a célra készült lufibabzsákokkal az asztalokon átívelve is biztonságosan tudtunk labdázni, természetesen a gyengébb kezünkkel, hiszen a fejlesztés, fejlődés, a szokatlan mozgások begyakorlása volt a cél. A nap kezdetén persze elhangzott a sok jövőbeni tudnivaló és az aznapi program és hasznos információk, én magam pedig kezdtem sajnálni, hogy nem tudok maradni, hiszen legalább az örömtáncon szívesen részt vettem volna,



Az vagy, amit megeszel!

A „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” című pályázati programunk 18 helyszínen tette lehetővé ennek a kóstolóval is egybekötött előadásnak a megszervezését. A program annyira népszerű, hogy már az év elején tudtuk, ha kétszer ennyire lett volna lehetőség, az is kevés lett volna. A programban kiváló szakértőkkel dolgoztunk. Tóth Juditot tagjaink már legalább egy éve szövetségünk tiszteletbeli tagjának tekintik. Nagytudású, az egészséges táplálkozás mellett elkötelezett, jó humorú, lendületesen, meggyőzően kommunikáló szakember. És Judit nemcsak kiváló dietetikus, egészségtanár, hanem tánc- és rehabilitációs pilates oktató. Nem volt olyan előadás, ahol tagjainkat ne mozgatta volna meg! Czérna Szabolcs és Tünde egy évvel ezelőtt csatlakoztak az „Élet az éveknek” Országos Szövetsége programjaihoz. Nagy népszerűségnek örvendő házaspár, akikről tagjaink egyrészt azt jelezték vissza, hihetetlenül gazdag tudással rendelkeznek a gyógygombákról, a keleti gyógyászatról, másrészt, amit mondanak, az hiteles. Mindig örömmel fogadják tagjaink a Bálint termékcsalád képviselőit is.



Szeptemberben négy helyszínen tartottak szakértőink előadásokat: Szolnokon, Sárkeresztúron, Tatabányán és Tiszanánán. A szervezők beszámolókat küldtek. Ezekből idézünk.

Aktív Magyarországért Program – „Az vagy amit megeszel” előadás Tóth Judit táplálkozási tanácsadóval szeptember 15-én, Szolnokon

„Szenzációs előadáson vannak túl a mai napra ide látogató megyei klubok vezetői és tagjai. Az „Élet az éveknek” Országos Szövetsége által pályázat útján biztosított program előadója a táplálkozási szokásainkról, a gyógynövények serkentő és gyógyító hatásairól beszélt. Az előadás végén lehetőség volt a kóstolásra is.” – nyilatkozta Bozsó Mihály megyei elnök.

„Ajánlom mindenkinek ezt a programot, hisz hasznos és mindennapi információkat kaphattunk arról, hogyan élhetünk még jobban, hogyan vigyázhatunk



az egészségünkre és támogathatjuk azt.” – mondta az egyik résztvevő.

Köszönjük a szervezést, köszönjük a Verseyhy Ferenc Könyvtár vezetésének, hogy befogadta a rendezvényt.

Az vagy, amit megeszel! – Sárkeresztúr

Szeptember 15-én Fejér vármegyében, Sárkeresztúron, a Bella István Művelődési Házban 32-en vettek részt És Judit „Az vagy amit megeszel!” című interaktív előadásán.

A résztvevőkkel beszélgetés folyt arról, hogy mennyire fontos az egészséges étrend, az egészséges táplálkozás, a mozgás, az alvás és a káros szenvedélyek elkerülése.





Az előadás végén egy TOTÓ-t is megoldottak, majd azt közösen megbeszélték. Következett a mozgás, a tánc, amit szintén Ésik Judit vezetett.

A második részben Czérna Szabolcs szintén remek előadása és kávékóstolás következett. Lehetőség volt egyéni beszélgetésre is. Mindkét előadó szívesen adott tájékoztatást, tanácsot a hozzájuk érkezett témában.

A megjelent nyugdíjasok nagyon hasznosnak tartották a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” programnak ezt a részét is.

Szecsődi Józsefné megyei elnök

Az vagy, amit megeszel – Tatabányán

Az „Életet az Éveknek” Aktív Magyarország program „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázat sikeres megvalósítása folytatódott Komárom-Esztergom vármegyében, Tatabányán is az „Az vagy amit megeszel” című előadással, amelyen az épöli nyugdíjas klub tagjai is részt vettek. Sok segítséget, fontos információt, tanácsokat kaptunk, hogyan táplálkozzunk okosan, mi legyen a tányéron.

Ésik Judit és Czérna Szabolcs előadásai mindig nagy érdeklődést váltanak ki. Nem csoda, hiszen a mozgás mellett a táplálkozás a másik olyan fontos terület, ami meghatározza egészségünk minőségét. Az egészséges táplálkozás, a mozgás és a ganoterápia nagyszerű hármas az aktív, egészséges élethez.

Belkovics Mária

Az „Életet az éveknek” Heves Megyei Szervezete is

megszervezte az „Az vagy, amit megeszel” előadást az Aktív Magyarország, a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért pályázati program keretein belül, Tiszanánán.

Tóth Judit előadását jegyzetfüzetekkel a kezünkben hallgattuk, mert annyi fontos, praktikus, hasznos információt osztott meg velünk, hogy képtelenek voltunk mindent megjegyezni! Elképesztően sok területet érintett az előadása során, értékes tippeket adott, hogyan tudunk otthon, egészséges ételeket és italokat készíteni. Számos problémára kaptunk egyszerű tanácsokat, gyógymódokat, házi recepteket. Megtanultuk azt is, hogy nem minden reklámnak szabad bedőlni, amit a televízióban látunk, amit a szomszédtól hallunk! Az előadás után, feltettük a kérdéseinket, amire egytől egyig pontos választ kaptunk. Közben egészséges finomságokat kóstoltunk: ettünk zabpelyhes gyümölcsös desszerteket, szárított gyümölcsöket, finom kekszeket és még finomabb házi szörpöket ittunk. Tóth Judit közvetlensége, szakmaisága, és nagyszerű előadómódja mindenkit magával ragadott!

Lázár Tünde elnök



Szenior Fesztivál Sásdon

Szeptember a vénasszonyok nyara – meg a fesztiválok ideje! Ebben a hónapban két fesztivált is szerveztünk.

Szeptember utolsó hétvégéjén a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség Baranya vármegyei szervezete és a Sásdi Szociális Szolgálat Levendula Klubja Szenior Fesztivált rendezett Sásdon.

A 300 résztvevővel zajló Nyárbúcsúztató Nyugdíjas Találkozón a délelőtti folyamán 10 város, 6 település előadócsoportjai léptek fel, valamint köszöntöttük a helyi, születésnapjukat ünneplő csoportokat.

A finom ebéd elfogyasztása után, a bemelegítő mozgást követően, vidám örömtáncsal folytatódott a délután.

Ez alkalomból, az Idősek Napjához kapcsolódóan, a Szövetség nevében „Idősbarát Polgármester” Díjat adott át Kárpátiné Kovács Zita vármegyei elnök Riegl Gábornak, Siklós város polgármesterének az idősekért végzett kiemelkedő munkája elismeréseként.

Köszönet minden résztvevő klubnak, klubvezetőnek, szereplőnek, szenior örömtánc oktatóknak és a táncosoknak az aktív közreműködésért. Külön

köszönet Orbán Évának és csapatának (Levendula Klub) a fesztivál megszervezéséért, Nagy Marika Mozgás Nagykövetnek, Gyuriczáné, Arankának a közös táncok levezetéséért.

Felejthetetlen napunk volt, sok-sok szép élménnyel. A rendezvény az Aktív Magyarország Program „Mozgással – Tudással” az Aktív Időskorért 2025” program keretén belül valósult meg. Köszönjük! Részt vett a rendezvényen Gödre, Palé, Varga települések polgármestere és Sásd alpolgármestere.

Kárpáti Zita elnök



Négynapos fesztivál Sopronban és környékén

Semmihez nem hasonlítható élményt jelent 4 napig együtt lenni az ország különböző szegletéből érkező klubtagjainkkal. Több mint 350 tagunk érkezett meg Sopronba, a Hotel Lövérbé!

Ez a hagyományos közösségépítő programunk a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázati programnak köszönhetően a korábbiakhoz képest sokkal gazdagabb volt programokban.

A megnyitó napján 17 művészeti produkció mutatkozott be, köztük 9 táncscsoport 75 perc műsoridővel. Az eső sem tudta megakadályozni a gyalogló-

kat. Gyaloglás a történelmi Sopron városában, az erdőben, a Károly kilátóhoz, minden résztvevőnek maradandó élményt jelentett. A két gyaloglónapon tagjaink 5 és 8 km közötti utat tettek meg.

Mint mindig, most is nagy sikere volt az örömtáncnak és a vízi tornának. A korábbiakhoz képest is nagyon népszerű volt az egészséges táplálkozásáról szóló előadás. Mindkét napon sokan hallgatták meg Czérna Szabolcs előadását. Egyre több tagunk számolt be a gyógyító gombák hatásáról.

A nem túl barátságos idő ellenére közel 100 tagunk kirándult Bécsben, és 50-en Pannónhalmára látogatott. Az utolsó napon fergeteges, éjfélig tartó tánc zárta a rendezvényt.

Hegyesiné Orsós Éva elnök



Gyalogolj velünk! Táncolj velünk!

Csemer Mátyásné Magdika, a Postás Kisasszonyok klub vezetőjének a meghívására több mint 150 klubtag látogatott Bátonyterenyére, a Maconka tó partjára. Sokan gyalogoltak a tó körül és még többen vettek részt az örömtáncban.

„A Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázat keretében tagjainkkal gyalogolt Maruzs-Molnár Ágnes, a Bátonyterenyi Közművelődési Nonprofit Kft. igazgatója. Megjelent és üdvözölte a jelenlévőket Orosz István polgármester is.

Az őszi első napjaiban a ragyogó napsütés minden-

kinek örömet okozott. Miután klubtagjaink jól ki-mozogták magukat, következett a jó ízű falatozás. Volt, aki hazait és volt, aki a helyi büfé kínálatából választott ételt fogyasztotta el.

Bár úgy tűnt, elfáradtak kedves tagjaink, a Farkas Dénes által szolgáltatott zenére mégis táncra perdültek.

Gratulálunk a szervezőknek és minden résztvevőnek! Köszönjük a lehetőséget!

Lovas Ilona sportért felelős elnökségi tag



Gyönyörű természeti környezetben, Miskolcon is táncoltunk, gyalogoltunk

Az „Életet az éveknek” Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyei szervezetünk tagjai Miskolcon is megszervezték az örömtáncot. A Vasgyári Községi Ház előtti tér kiváló helyszínnek bizonyult. A Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025 című pályázati program keretében szeptemberben több mint 3 ezer tagunk gyalogolt, táncolt, túrázott, úszott. Vannak, akiknek már ismerős a székhőga, a gerinc-hőga, a vízi torna és más mozgásformák.

Köszönjük Miskolc alpolgármestereinek, Matiscsák Évának, Hollósy Andrásnak, hogy megtisztelték rendezvényünket. Köszönjük Nemcsák Károly színművésznek, hogy egy szép verssel is köszöntötte tagjainkat.



A rendezvényt az országos szövetség ügyvezető igazgatója, Rauh Edit és megyei szervezetünk elnöke, Iróczkiné Rózsika nyitották meg. **Novella Kati**





Program Lentiben

A „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázati program keretében Zalában is sor került az Inbody testösszetétel mérésre és szenior tornára. A Lentiben, Csesztregen, Bázakerettyén és Pácán megtartott programon 90-en vettek részt. Kovács Kriszta szenior tréner irányításával a tagok aktívan és jó hangulatban kapcsolódtak be a különböző mozgásos feladatok végrehajtásába. A személyre szóló kiértékelésében az eredményeink mellett megismerhettük a hiányosságainkat is. Kriszta által küldött videók alapján végzendő rendszeres mozgás eredményeként bizonyára még jobb eredményeket fogunk elérni a decemberre tervezett ismételt mérésen.

A Lentiben tartott programon részt vett a város alpolgármestere és az időügyi tanács elnöke is.

Császár Dezső térségi vezető

Bakonyi túra a Római-fürdőhöz

Az „Életet az Éveknek” Veszprém vármegyei Egyesülete az elnök, Téczely Béla vezetésével az országos kéktúra egy nagyon szép szakaszára szervezett túrát Bakonyánáról a Római-fürdőig szeptember 19-én. Gyönyörű, nyárias időben 35 nyugdíjas gyűlt össze, hogy a Galya-völgyben megmártózzon az őszi napfényben. A nyári szárazság hatása sajnos itt is érvényesült, a máskor zuhatagként látható fürdő kiszáradt, de a táj szépsége így is lenyűgöző volt.

Az őszi erdőben vezetett kellemes túra szép emlék marad a résztvevők számára.

Aleva István



Kirándulás Észak-Komáromba

Augusztus 30-án 17-en ellátogattunk Komáromba. Reggel a Győrből 7.38-kor induló S10-es vonattal utaztunk, majd előzetes egyeztetés után a Kék kisvonal átvitt bennünket Komárnóba. A Klapka téren szálltunk ki. A kisvonal vezetője megmutatta mit, merre találunk, sőt olyan kedves volt, hogy egy étteremben foglalt nekünk helyet ebédre.

Bementünk az Európa-udvarba. Én már otthon ki nyomtattam a „feladatlapokat”, amelyeken azok a szobrok láthatók, amik név nélkül vannak az udvarban elhelyezve. (Érdekesség: A szobrok készítőjének nem engedték magyarul ráírni a neveket csak szlovákul, ezért ő név nélkül helyezte ki őket.)

A névhez tartozó szobrokat kellett megkeresniük



csapatokban. Öröm volt látni, ahogy a fejüket összedugva kutattak a társaink.

Ezután átsétáltunk az Erődbe, mely kb. 500 m-re van a tértől. Jó, ha tudjátok, 9 és 11 között van nyitva, illetve 14 órakor újra nyit, a köztes időben a kapu zárva van. A pénztár 30 perccel a tárlatvezetés előtt nyit, a csoportokat 5 nappal előre be kell jelenteni. Csoportos nyugdíjas belépő 4€, egyéni nyugdíjas 4,5€.

A vezetés kb. 1,5 óra volt, szuper idegenvezetővel. Az erődöt folyamatosan felújítják. Hatalmas területen fekszik, többszintes, teknősbéka alakja van. Kialakítottak egy teljesen sötét, úgynevezett „vak” folyosót, labirintust, ami az erőd világába enged betekintést. Mindenki borzongva jött ki belőle.

Az Újvár részén panziót fognak építeni. Szintén ott nyitottak egy kézműves sörfőzdét, Klapka néven.

A túra végeztével visszamentünk a térre, elfogyasztottuk a finom ebédet, fagyiztunk, majd jött értünk a kisvonal. Elvitt egy városnéző túrára Észak-és Dél Komáromba. Megnéztük a Csillag Erődöt, utána a Monostori Erődöt, majd a kisvonal kivitte az állomásra a csapatot.

Az Aktív Magyarország programért is tettünk valamit, ugyanis 10809 lépést (7,64 km) gyalogoltunk. Kellemesen elfáradva, élményekkel tele, az esti órákban érkezünk haza.

Nagy Jánosné Anikó
Tarjánpusztai Nyugdíjasok Egyesülete

Túrázó nyári nap – Mozgásban az öröm és az egészség Zalalövön

A zalalövői Napsugár Nyugdíjas Klub augusztus 28-án az „Életet az Éveknek” Országos Nyugdíjas Szövetség Zala Megyei Szervezetének felkérésére gyalogló túrát szervezett és valósított meg.

Az Aktív Magyarország Program „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025. évi feladat megvalósítása” című projekt keretében a csoport közel 7 km-t barangolt, érintve a Göcsej és az Őrség határán fekvő kisváros és környékének természeti nevezetességeit.

Az útvonal tervezésénél a szervezők figyelembe vették a nyárvégi nagy meleget és a klub tagjainak egészségi állapotát. Az induló pont a város szívében található Ifjúsági és Szabadidő Park volt, ahol reggel 9 órakor gyülekezett a hátizsákos, túrabotokkal felszerelkezett vidáman csevegő társaság. A hangulat és a lelkesedés határtalan volt. Több, a lakosság számára ismert és népszerű személy is megtisztelte a rendezvényt, akik közül említésre méltó dr. Toplakné Dóra Erika diplomás romológus (a képeken kockás ingben, napszemüveget viselve).

A természet kincseire rácsodálkozva, a főleg sík Zala réten át, a pataikai-hegy lankái felé tartva különleges, nem várt élményben volt része a jelenlévőknek. Kellemes, jellegzetesen finom illat csalogatott az út menti erdőbe, ahol virágzó ciklámen



mező kápráztatta el a jó levegőn sétáló társaságot. A ciklámen védett növény, szépségével, színével, illatával elkápráztatja az erre járókat. Akár Zalalövő jelképe is lehetne ez a szerény virág.

A hegyháton, a pincesoron nyárutói hangulat uralkodott már, néhol az ősz jelei is megmutatkoztak, de a kis társaság töretlenül haladt előre, a faszobrokkal, kőkeresztekkel szegélyezett úton. A következő állomás, amely pihenőhelynek volt feltüntetve, a Dedesi Vendégház volt. A házigazda megbízásából a panzió háziasszonya terített asztallal és hideg itallal várta a csoportot. A már kissé fáradt, kipirult arcok felragyogtak a meglepetés láttán. Jól esett a pihenés, amely közben egymást meghallgatva és egymásra figyelve élénk társalgás bontakozott ki. Szó esett a klub további programjairól is.

Zalalövő jellegzetes szakrális helyét, a Borosánvölgyet felkeresve zárult a csaknem 4 órás gyaloglás. Gyönyörű időben, varázslatos helyeket érintve, remek hangulatú program valósult meg, amellyel reméli a klub, hogy hozzájárult a „Mozgásban az öröm és egészség” program sikeréhez. Az egészséges életmód, a mozgás, és az aktív időskor népszerűsítésén kívül ez a délelőtti egy újabb remek lehetőség volt a közösségépítésre.

Vidovicsné B. Erzsébet



Szenior program Felsővadászon

A felsővadászi Kéknefelejcs Nyugdíjas Klubbal bekapcsolódtunk a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségének Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Programba.

Az első alkalommal Kovács Kriszta szenior tréner jött el hozzánk egy motivációs előadással és interaktív egészségprogrammal. Ismereteket adott, hogy mit tehetünk saját magunkért, egészségünkért, jó közérzetünkért. Átfogó InBody testösszetétel- és Szenior Fitnessz Teszt méréseket végzett. Megismertük az akkori fittségi állapotunkat, beszélgettünk a tudatos táplálkozásról. Kaptunk egy „Tornatárat”, amit klubfoglalkozásainkon heti rendszerességgel használtunk. 3 hónapig a megadott videó program segítségével tornáztunk. A program zárásaként Kovács Kriszta elvégezte a kontroll méré-

seket. Örömmel tapasztaltuk, hogy mindenki eredménye pozitívan változott, a fejlődésünket kézzel foghatóan láthattuk. Biztatást kaptunk a folytatásra, Kriszta egyéni tanácsokat is adott a továbbfejlődéshez.

Németh Józsefné



Gyalogló hírek – Lépésről lépésre

Hatalmas öröm!

A Gyalogló hírek olvasói számára már jól ismert Monszpart Zsolt, a MOSA Alapítvány kuratóriumi elnöke, aki abban a megtiszteltetésben részesült, hogy augusztus 20-án átvehette a Magyar Érdemrend Lovagkereszt polgári tagozat kitüntetését. Szeretnénk most megosztani Önökkel köszönőlevelét, amelyben nemcsak a díjról, hanem közösségünk erejéről és a gyaloglás fontosságáról is szól.

„Kedves Gyaloglók és Klubvezetők!

Nagy megtiszteltetés ért: 2025. augusztus 20-án átvehettem a Magyar Érdemrend Lovagkereszt polgári tagozat kitüntetését.

Külön öröm számomra, hogy két kiváló klubvezetőnk is elismerést kapott:

- *Bisztrai György a Magyar Arany Érdemkereszt polgári tagozatát,*

- *Dr. Amberger Erzsébet a Magyar Ezüst Érdemkereszt polgári tagozatát.*

Ez az elismerés azonban nemcsak nekünk szól, hanem az egész közösségnek: mindazoknak, akik rendszeresen gyalognak, akik szervezik a találkozokat, edzéseket, rendezvényeket és toborzókat. Nélkületek nem jöhetett volna létre ez a siker.

Hálás vagyok azért is, hogy a kormányzat támogatja a nyugdíjas gyaloglók hálózatát, hiszen a prevenció nemcsak egészségünk őrzésében, hanem a betegellátás tehermentesítésében is óriási érték.

Minden gyaloglónak jó egészséget, lelki harmóniát és sok élménytelit közös gyaloglást kívánok!

Monszpart Zsolt kuratóriumi elnök”

De nem állunk meg, mert aktív ősz áll előttünk!

Reméljük, mindenkinek tartalmasan és örömtelien telt a nyár. Most egy igazán mozgalmas időszak következik – tele találkozókkal, közösségi élményekkel és inspiráló programokkal.

Szeptember 24-én lezajlott az első őszi regionális találkozó Szerencsen

Csodaszép környezetben, a szerencsi Rákóczi-várban rendezték meg a regionális találkozót, ahol a klubtagok és vezetők közös gyaloglással, előadásokkal és kulturális programokkal töltötték el egy emlékezetes napot.

A rendezvényt Koncz Zsófia országgyűlési képviselő köszöntötte, majd a szakmai blokkban Dr. Vámos Henrietta „Mozogjon, ne kopjon!” című előadása és Nagy-Bana Zsanett idősgyógyi szakember „A magány megbetegít” témája következett, közös táncterápiával kiegészítve. A napot a hagyományos közös gyaloglás zárta, ami méltó koronája volt a programnak.

Az előttünk álló hetekben további regionális eseményre is várjuk az érdeklődőket:

- **Regionális klubvezetői találkozó és nyílt nap – Makón október 7-én.**

Részletek itt <https://mosa.hu/regionalis-klubvezeto-talalkozo-es-nyilt-nap/>

Ezen a rendezvényen a klubvezetők tapasztalatcserére gyűlnek össze, a nyílt nap keretében pedig minden érdeklődő bepillantást nyerhet a gyaloglóklubok világába. Ha még nem vagy tag, itt könnyedén bekapcsolódhatsz.

• Regionális klubvezetői találkozó és nyílt nap – Nagykanizsán október 9-én.

Részletek itt <https://mosa.hu/regionalis-klubvezeto-talalkozo-es-nyilt-nap-2/>

A Dunántúlon is folytatódik a közösségépítés: a klubvezetők mellett bárki részt vehet, aki szívesen csatlakozna egy befogadó, aktív közösséghez. Inspiráló beszélgetések, közös gyaloglás és vidám hangulat várja a résztvevőket.

• 40. Spar Maraton – Budapest – október 11.

Jelentkezési űrlap: <https://forms.gle/S3vTiGjJBWUKL3PNA>

A MoSa Gyalogló Klubhálózat tagjai idén is térítésmentesen vehetnek részt a SPAR Maratonon a Gondosóra program, valamint a Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány és a BSI támogatásával.

Különleges lehetőség az Életet az Éveknek tagok számára

Az ÉÉ és a MOSA Alapítvány együttműködése eredményeként **200 ajándék jegyet** biztosít a tagok részére a SPAR Maraton Gondosóra Gyaloglás 2,4 km-es távjára.

Ingyenes a program, de regisztrációhoz kötött.

Regisztrációs űrlap: <https://forms.gle/6e5rmgAG77jk2KZj6>

Ezek a programok különleges alkalmak arra, hogy új emberekkel ismerkedjünk, tapasztalatokat osszunk meg, és együtt vigyük előre a közösségeinket.

Őszi tipp: a hűvösebb reggeleken öltözz rétegesen a sétákhoz. Így elkerülheted a megfázást, és a mozgás közben is kényelmesen érzed majd magad. Egy színes sál vagy sapka pedig feldobja a hangulatot!

Mert gyalogolni jó – és együtt még jobb.

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

🌐 www.mosa.hu

✉ gyaloglo@mosa.hu

📘 MOSA Facebook csoport: Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata (OGYIK)

Közösen gyalogoltunk

A Keszthelyi Nádírigó Egyesület a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért „gyalogolj velünk” programjában 2025. szeptember 17. napjára közös gyaloglást szervezett ismert emberekkel Keszthely egyik, természeti szépségében különösen kiemelkedő Fenyves-alléján.

Csodás időben, remek társaságban 5 km-t tettünk meg, és külön öröm volt, hogy velünk tartott két ismert személyiség, Dr. Petánovics Katalin néprajzkutató és Gécseg András festőművész is.

Dr. Petánovics Katalin néprajzkutató lenyűgözött bennünket tudásával és kedvességével. A séta során mesélt a Fenyves-alléről, amely városunk egyedülálló természeti, történelmi tájértéke. Ez hazánk legidősebb és leghosszabb kettős feketefenyő fasora, amelyet gróf Festetics II. Tasziló telepített 1886-ban.

A 80 és 130 évesnél is idősebb fák ma is méltósággal dacolnak az időjárással és a természet erőivel. A Fenyves-allé az egykori Festetics birtok szerves része.

Sétánk végállomása Szendrey Júlia szülőháza volt, amit sajnós zárva találtunk. De a szobra mellett megállva ismét hallhattunk egy kis történelmet.

Szendrey Júlia 1828. december 29-én született Keszthelyen az Újmajorban és 1868-ban hunyt el, mindössze 39 évesen Budapesten. Költőként, író-



ként és műfordítóként is tevékenykedett, egyben öt gyermek édesanyja volt. Előbb Petőfi Sándor költő, majd Horváth Árpád történész feleségeként élte rövid, de tartalmas életét.

Köszönjük mindenkinek, aki részt vett a közös gyaloglásunkon!

Törzsök Csabáné Zsóka
az egyesület elnöke

Tagnyilvántartás a gyakorlatban

Megyei szövetségünk az elmúlt év óta nyomon követi a „Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért Program” keretében kialakított országos tagnyilvántartó rendszer szolgáltatásait. Úgy éreztük, hogy indokolt lenne a klubvezetőkkel, illetve a klubok informatikában jártasabb tagjaival is megismertetni a nyilvántartás gyakorlati működését, ezért 2025. szeptember 1-jére szerveztünk egy bemutatót. A helyszín kiválasztásánál fontosnak tartottuk, hogy könnyen elérhető helyen legyen, és ne igényeljen többletköltségeket. Győr optimális helyszín, ahol a Nyugdíjasok Háza a Belvárosi Nyugdíjasklub szervezésében biztosította a tárgyi feltételeket. Az Élet az Éveknek Szövetség részéről pedig Zavaros József személyében a konzulens is rendelkezésre állt. A rendezvény tehát szorosan kapcsolódott a „Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért Program” végrehajtásához.

A jelenléti ív szerint legalább 47-en vettek részt a programon, ahol rövid ismertetés után a megyei hozzáférések megtekintése alapján feltárt néhány klubnál tapasztalt elmaradások okait is tisztáztuk. Július 1-jén 13 klubvezetőnek küldtem felhívást, hogy lépjen be a nyilvántartó rendszerbe. Ennek alapján különösen meglepő volt, hogy az elektronikus kedvezménykártya eléréséről kinek van tudomása kérdésre ketten válaszoltak igennel. A kiértécsítő körlevél így kezdődött: „Több mint egy hónapja

érkezett e-mail címekre egy értesítés arról, hogy az Élet az Éveknek Országos Szövetség által létrehozott adatbázisba a klubvezetők egy regisztráció után beléphetnek, ellenőrizhetik saját klubjuk nyilvántartott adatait, de a klubtagsági igazolványt is láthatják, amihez különböző kedvezmények (üdülési, belépési, terembérleti stb.) kapcsolódnak.” Természetesen az értekezleteken ennél is többször hangzott el, de mint tudjuk, a szó elszáll...

Nagyon is aktuális volt tehát a kérdéssel való foglalkozás, amelynek megkezdése előtt Zsámbokiné Buday Anna köszöntötte a megjelenteket. Elmondta, hogy a vendéglátók több meglepetéssel, köztük egy ültőturnával is készültek, de az idősök védelme érdekében a Vármegyei Rendőrkapitányság előadást tart a rendezvény második felében.

Zavaros József ezt követően bemutatta az adatbázis elérhetőségét, tartalmát, a kedvezménykártya működését, majd rátért a tapasztalt hiányosságokra, végül a résztvevők kérdéseit válaszolta meg, illetve az előadást a telefonjukon követőknek is segített a program használatában.

A gyakorlati bemutató után Zsámbokiné Buday Anna arra kérte a résztvevő klubvezetőket, hogy alkalmazzák a gyakorlatban az ismertetett programot, valamint éljenek a rendszerben megtalálható kedvezményekkel, vegyenek részt a további eseményeken.

Varga József

Beszámoló Sportbizottság munkájáról

Áprilisban megalakult sportbizottság egy megye kivételével kibővült. Elnöksége ülést tartott, ahol a következőkről hozott döntést:

Októberben a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2025.” keretében megvalósuló online oktatás indul a megyei mozgás-és sport nagykövetek részére, mivel tagjainak kiemelt szerepük van e programok megvalósításában.

A szövetség pályázati programjában fontos szerepet szán a mozgás-és sport nagyköveteknek, felkészítésüket fontosnak tartjuk.

A pályázati programban kiemelt feladatuknak tekintjük: a gyaloglóklubok szervezését, az örömtánc csoportok működési tapasztalatainak gyűjtését, a kedvezmények megismertetését a klubtagokkal, új partnerek megtalálását, akik a mozgásprogramok feltételeinek megteremtését támogatnák, megyénként 3 gyalogló program szervezésében aktív részvételt.

A képzés programjában kiemelt szerepet kap a mozgás fontossága, az Országos Gyalog-

ló klubhálózat tevékenysége. (Mit kell tudni a kardiótanösvényekről; Az Út az egészséghez programról; Tanösvény az egészséges szív-és érrendszerért.) A képzés programjában szintén szó van a szenior örömtáncról, a tánc hatásáról az idősödő szervezetre, illetve az üllő tánc megismertetése. A Masport Aktív Mozgásélmény programjáról, valamint a Világ Gyalogló Hónapjáról szóló tájékoztatás sem maradhatott ki.

A képzés keretén belül ötletelünk, hogy kis helyen milyen mozgásformákat, versenyeket lehet szervezni.

Beszélünk arról, hogyan szervezzünk meg egy megyei, illetve országos versenyt. Jógyakorlatokat mutatunk be, ezen belül beszélgetünk arról, hogyan tehetjük tagjainkat aktívabbá, hogyan valósíthatunk meg ötletek, javaslatokat.

Az oktatás október 9-én és november 11 én 9 órai kezdettel lesz, a csatlakozáshoz külön linket küldünk a képzésen résztvevőknek.

Medveczki Aranka

Az Egészségügyi Bizottság tájékoztatója

Amint a korábbi Hírlevél számokban már tájékoztattunk az Egészségügyi Bizottság munkájáról, örömmel számolhatok be arról, hogy szinte valamennyi vármegyéből van delegált tag a bizottságban. Az elnökség meghatározott időszakonként ülésezik, az aktuális feladatokat megbeszéli. A kapcsolattartást a vármegyei bizottsági tagokkal online formában sikerült megvalósítani.

Vannak nagyon aktív tagjaink, de sajnos néhány esetben a vármegyei elnökök segítségét kell kérni egy-egy program sikeres megvalósulása érdekében, melyet ez úton is köszönök.

Bizottságunk elkészítette és az Iroda segítségével közzétette az országosan meghirdetett „egészség-

vetélkedőre” szóló felhívást, melyre folyamatosan érkeznek a jelentkezések.

A kétfordulós vetélkedőt vármegyei szinten 2025. október 21-én kedden a megyékben megjelölt helyszínen rendezzük. Az országos megméretésre Budapesten kerül sor, 2025. november 27-én csütörtökön, melynek pontos címét időben tudatjuk a versenyzőkkel.

A bizottsági tagokkal október 7-én online megbeszélést tartunk, melyet megelőz a bizottság vezetőségével tartandó egyeztetés.

Nagy izgalommal várjuk a versenyeket, eredményes felkészülést és sikeres szereplést kívánok!

Kovács Erzsébet

Országos mesemondó verseny

Benedek Elek születésnapjához közeledve, a magyar népmese napjához kapcsolódva, a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség Kulturális Bizottsága „Mesék szárnyán” címmel mesemondó találkozót hirdetett tagjaink részére.

A bemutatóra szeptember 18-án 10 órai kezdettel került sor Budapesten, a KULT7 Kulturális és Művészeti Központban.

Kilenc vármegyéből és Budapestről 40 mesét mondani szerető nyugdíjas társunk nevezett. Barátokkal, kísérekkel együtt közel százan vettünk részt a színvonalas eseményen.

A zsűriben a feladatokat, a sokak által ismert Kovács Edit és Csörnyi Zoltánné látta el. Mindketten az Országos Kulturális Bizottság tagjai.

A nap folyamán sorjáztak a szebbnél szebb, ízezebbnél ízezebb mesék, amelyeket előadóik még ünnepélyesebbé tették megjelenésükkel, viseletükkel.

A legfiatalabb, de már visszajáró mesemondók Deli Robi, Misik Márton és Misik Lilien általános iskolai tanulók, a legidősebb elmúlt 84 éves!

Az elhangzott mesék végén a zsűritagok értékelték a produkciókat és jó tanácsokkal látták el a fellépőket.

Minden mesemondó oklevélben részesült.

Élményekben gazdag, vidám délelőttöt töltöttünk el közösen.

Minden mesemondónak szívből gratulálunk!

Szecsődi Józsefné

Kirándulás Ausztriában

„Életet az éveknek” Budapesti Területi Egyesülete egy napos kirándulást szervezett szeptember 30-án Ausztriába. A 41 fős csoport izgalommal vágott neki a kora reggel induló kirándulásnak: vajon mit fogunk látni, mennyi élményben lesz részünk, milyen lesz az időnk – ezek merültek fel az autóbusz indulásakor.

Nos, a szervezők minden ígéretüket betartották! Ragyogó időnk volt egész nap, Alsó-Ausztriában és az Alpok alján barangolva, az Osztrák-Magyar Monarchia idején fénykorukat élő hangulatos városokban jártunk, sok szép középkori épületet láttunk.

Utunk első állomása Béctől 16 km-re Mödlingben volt, melynek neve a német „Mundilinch” szóból ered, és amely puhaföldet jelent. Sétálgatva a hangulatos utcákon természetesen nem hagyhattuk ki Beethoven kedvenc tartózkodási helyének felkeresését sem. A pazar reneszánsz házban megtekintettük a nagy zeneszerző emlékeit bemutató kiállítását. Ha már ott jártunk, meg kellett tekintenünk a Szent Othmar gótikus templomot is, helyén már 1000 évvel ezelőtt is templom állt.

Folytatva utunkat Badenben megnéztük a Habsburgok nyári rezidenciáját, mely az Osztrák-Magyar Monarchia előkelő gyógyüdülője volt. Itt van Európa egyik leghíresebb kaszinója is, melyet néhány csoporttagunk fel is keresett. Sajnos nem jártak szerencsével, így velünk kellett folytatniuk az útjukat.

Harmadik megállónk egy tragédia helyszínén, Mayerlingben volt. Itt találták meg holtan Ferenc József fiát, Rudolfot és Vetsera Mária. Halálukat öngyilkossággként jelentették be, de ennek valódiságát még ma is sokan cáfolják. Ezt támasztja alá az a tény is, hogy a trónörökös egykori vadászkastélyát rövid időn belül Ferenc József lebontatta, helyére pedig karmelita kolostort került.

Látogatásunk végére érve kiváló idegenvezetőnk által elmondott értékes információkkal indultunk hazafelé. Sok élménnyel gazdagodva érkeztünk haza, köszönet a programért a velünk utazó Medveczki Aranka alelnöknek és az utazást lebonyolító B.B. Tours munkatársainak.

Zavaros József



Kukorica fosztó fesztivál



Sarródon is beérett a kukorica, így aztán ideje volt megrendezni 2025. szeptember 30-án a mára már hagyománnyá vált kukorica fosztó fesztivált. Bár a reggel hűvös volt, de ez nem szegte kedvét senkinek, hogy részt vegyen az eseményen. A köszöntések után az óvodások műsorát, majd a házigazdák, a Sarródi Árványhaj nyugdíjas egyesület táncosainak bemutatóját nézhették meg az egybegyűltek. Ábrahám Lászlóné egy tőle megszokott vidám történetet adott elő, amely megadta az alaphangulatot a délelőttnek.

Amint a műsorok véget értek kikocsikáztak a meghívott baráti nyugdíjas egyesületek tagjai a kukoricához és már lehetett is törni a kukorica fejeket. Ezt követően a tájházba szállították a termést. A szorgos kezek egykettőre megszabadították a fejeket a csuhétól, majd a Kapuvárról érkező Molnár Miklósné ezeket felhasználva csuhébabákat segített készíteni.

Lassan megérkezett az ebéd is, amit jóízűen elfogyasztottak és ezt követte a kukoricamorzsolási verseny. Ebben az évben a morzsolás mellett kvíz-kérdésekre is felelni kellett, és ezeket összesítve alakult ki a végeredmény. Idén egy alkalommal történt trónfosztás, ismét Mosonszólnok nyugdíjas egyesületének vezetője, Horváth Tiborné végzett az első helyen.

Vargyas Pál és Kiss Ernő koronázták meg a napot, zenélésükkel kezdődhetett a mulatság.

Kissné Horváth Júlia



Meséről mesére...

Az „Élet az Éveknek” Nyugdíjas klubok Országos Szövetsége kulturális programot szervezett szeptemberben. Benedek Elek születésnapján, a magyar népmese napján Országos mesemondó találkozón vettünk részt Budapesten. 35 fellépő, köztük a bajnai és az epöli nyugdíjas klub két tagja is Vidráné Szabó Zsuzsa és Belkovics Mária is mondott mesét a találkozón. Több vármegye mese kedvelő klubtagja jött össze a Király utcában, a KULT7 épületében, hogy elmondja kedvenc meséiket a hallgatóknak. Számtalan kedves és tanulságos mese hangzott el. Ámulatba ejtő, hangzatos, produkciók voltak a szépkorúak előadásában. A csodálatos dolog volt, hogy részünk volt abban, hogy unoka is mesélt nekünk, a nagyiknak. Köszönjük szépen a rendezőknek és a résztvevőknek.

Belkovics Mária





Séta a Duna alatt száraz lábbal

A DMRV ZRT 2011 óta hagyományosan évente megnyitja a Magyarországon egyedülálló víz alatti alagutat Nagymaros és Visegrád között. Az érdeklődés óriási, ezért a programra regisztrálni kell.

A Szentendrei Kék Duna Nyugdíjas Klub tagjainak régen dédelgetett álma volt, hogy ezen az eseményen részt vegyen, ezért mindenki éberrel figyelte a DMRV ZRT honlapját, hogy időben tudjuk regisztrálni. Végül Deákné Vogel Mónika klubtársunk ébersége hozott eredményt.

Ebben az évben a Duna alatti séta április 12-13-án volt. Nekünk 12-én délutánra sikerült időpontot kapni.

A kora tavaszi napsütéses szombat délután 27 bátor, lelkes, kíváncsi, vállalkozó szellemű klubtársunk vágott bele a nem mindennapi programba. Klubvezetőnk Gombosiné Császár Ágnes a tőle megszokott figyelemmel szervezte, irányította, tartotta össze a csoportot.

Délután autóbusszal utaztunk Visegrádig. Szinte velünk volt teli a busz. Innen komppal keltünk át a Dunán Nagymarosra. A kompról gyönyörködtünk a Visegrádi és Börzsöny hegység hegyeiben, a Visegrádi Várban, a nyiladozó természetben, a zöldes színben pompázó Dunában.

A komptól az alagútig a távot a Dunával párhuzamosan futó bicikliúton, térkép segítségével, gyalog, a lépéseket nem számolva, jókedvvel, vidáman tettük meg.

A helyszínen a csoport kísérője, Tóth Péter tartott egy kis előadást az alagút történetéről:

„Magyarország és Csehszlovákia a 70-es évek végén vízlépcsőrendszer és villamoserőmű építésében állapodott meg. A környezetvédők nyomására, óriási társadalmi ellenállás miatt 1989-ben leállították a projektet, 1992-ben pedig az államközi szerződéseket is felbontották. A duzzasztóból nem lett semmi, de a projekt részét képező alagút 1995-re megépült.

A közműalagút létrehozására a Duna vizének elvezetésekor keletkezett földnyelv adott alkalmat arra, így létrehozták ezt a betonépítményt.

A közműalagút pontosan ott fut, ahová a nagymarosi duzzasztómű nyomvonalát tervezték. A meder aljzatát képező vulkanikus kőzetbe robbantották a nyomvonalat, és az így keletkezett vájatban fektették le a betonépítményt. Az óriási betongyűrűket vasbeton, sódor és speciális szigetelőanyag veszi körül. Az alagutat úgy tervezték, hogy elbírja a Richter skála szerinti 6,1-es erősségű földrengést is. Az alagút 520 m hosszú, 2,8 m átmérőjű, és 15 m-re a Duna vize alatt fekszik.

Az alagút egy folyamatosan működő üzemi terület, amely több ezer ember napi ivóvíz ellátásában és szennyvízkezelésében működik közre, ezért csak szervezeten és korlátozottan látogatható.

Ezután indultunk el száraz lábbal a Duna alatt. Az alagút egyik oldalán vízcsövek futnak, melyek a nagymarosi oldalról szállítják át az ivóvizet a visegrádi oldalra. A másik oldalon szennyvíz vezeték húzódik, ezen a visegrádi oldalról érkezik a szennyvíz és megy a tisztítóba. A fejünk felett szellőztetőrendszer működik, melynek a hangját halljuk is. Itt futnak az elektromos rendszerek is.

Az egész egy kicsit futurisztikus volt. Talpunk alatt a vasrács, és ahogy egymás után szorosan haladtunk, hallhattuk a működő rendszerek zaját. Igaz, mi sem voltunk teljesen csendben. Kísérőnk közben elmondta, hogy nem szokott semmi probléma lenni a séták és munka során, de ekkor valahogy lekapcsolódott a világítás! Mindenki megállt, néma csend és izgalom lett úrrá a csoporton! Majd pillanatokon belül újra kigyúltak a fények, és mintha mi sem történt volna, a csapat újra vidáman folytatta tovább a menetelést. Már nem is tudom, hány perc alatt tettük meg az utat a túloldalra. Itt egy terembe érve hatalmas képeket láthattunk a vízlépcső és alagút építésének történetéről.

Mindenki megkapta az elismerő oklevelet arról, SZÁRAZ LÁBBAL KÉLTÜNK ÁT A DUNA ALATT. Kiérve a felszínre mindenki elégedetten szívtta magába a friss tavaszi levegőt. Lehet, hogy kicsit elfáradtunk, de elégedetten, örök élménnyel gazdagodva, egy újabb ismeretlent megismerve, gazdagabbak lettünk.

Hazafelé is vidáman telt az út. Senki nem bánta meg, hogy Magyarország egyik egyedülálló létesítményét meglátogatta. Aki nem volt részese a programnak, de felkeltettük az érdeklődését, tegye fel a bakancslistájára!

Pócs Imréné és Turainé Weidner Róza
a Szentendre Kék Duna Nyugdíjas Klub tagjai

Tökfesztivál Rácalmáson

Szeptember 19 és 21. között, varázslatos helyszínen, a Jankovich-kúria területén tartották meg a XXI. Rácalmási Tökfesztivált.

A fesztivál számtalan programmal várta az érdeklődőket. Koncert minden korosztály számára, kézműves vásár, gyermek- és családi programok, kiállítások és persze tökös hangulat minden menyiségben. Étél- és ital különlegességekből sem volt hiány.

A településre érkezőket ötletes tök kompozíciók fogadták. A Millenniumi-park méltó hely a dekorációk elhelyezésére. A nyugdíjasklub idei dekorációja a Ludas Matyi volt, Matyi mindhárom karakterének megformálásával.

A nyugdíjasklub tagjai a lebonyolításból is aktívan kivették a részüket. Már hagyomány, hogy a tökös sütemények sütését a klub ügyes kezű asszonyai végzik. Legkelendőbb a tökös-mákos rétes volt, de fogyott bőven az egyéb tökös édességekből is. Klu-



bunk szinte minden tagja kivette a részét valamilyen formában a szervezésből és a lebonyolításból. Nyugdíjas klub nélkül nincs tökfesztivál! Mindenki nagyon elfáradt, de már várjuk a következőt!

Bánhegyesiné Marika klubvezető
Napfény Nyugdíjasklub, Rácalmás

A Városföldi Napsugár Nyugdíjasklub életéből

Csapatépítő tréning keretében július 19-én vonattal a Balatonhoz utaztunk, Siófoktól Balatonfüredig pedig hajóval. 5-en vettünk részt a programon, egyenként 4 km-t, összesen 20 km-t gyalogoltunk. Csodálatos napunk volt, ezért 30-án megismételtük a balatoni csapatépítő tréninget 9 résztvevővel. Voltak nem klubtagok is közöttünk. Személyenként 3 km-t gyalogoltunk, összesen tehát 27 km-t tettünk meg.

Siófoktól Balatonfüredig hajóztunk, majd visszatértünk Siófokra. Ezt követően még elmentünk Fonyódig. Izgalommal teli csodálatos napunk volt. A nap végére minden jóra fordult.

Augusztusban 10-től-16-ig kiszolgáltuk a Zenei tábor lakóit, 16-án falunapi rendezvényen a Nép-dalkör tagjai lovaskocsival járták a falu utcáit, 20-án énekeltünk a Szent István napi rendezvényen. 21-én a Balaton északi partját utaztuk körbe Badacsonyig. Badacsonyból hajóval-Fonyódig, Fonyódról vonattal haza. 13-an utaztunk, 3 km távot gyalogoltunk személyenként, összesen 39 km-t. Mindenki jól érezte magát. Szintén csapatépítő tréning keretében történt az utazás. A hónap lezárásaként 27-én Uránia Filmszínházban színházi előadást néztünk meg. Ez a nap is jól sikerült. **(Herczeg)**



A Szigetközben kenuztunk

Az elmúlt hétvégén klubunk kis csapata Molnár Csabával kenuzni indult a Szigetközbe. Szombaton a Vadvíz Campingben beöltözve vízre szálltunk. Kormányos fiúnk irányításával 11 km-t eveztünk, közben csodálatuk a természet érintetlen szépségét. Kalóriapótlásként a helyi Sári Csárdában finomat ettünk. Szállásunkon – a Duna-túra Vendégházban – este szokásosan társasjátékoztunk, sokat neveltünk. Vasárnap becsomagoltunk, elbúcsúztunk kedves vendéglátóinktól. Mosonmagyaróváron a Lajta folyón rafting hajóba szálltunk, és 6 km-en át csorogtunk, közben 2 rövidebb csúzdán is lehajóztunk. Jókedvünkben még dalra is fakadtunk.

Köszönjük Csaba szakmai irányítását. Szuper hétvégét töltöttünk együtt. Fantasztikus élménnyel gazdagodva tértünk haza.

Cserna Andrásné klubvezető

Két esemény klubunk életéből

Augusztus 26-án a Kunmadarasi Nyári Alkony Nyugdíjas Klub egyik tervezett programját tartottuk meg, ugyanis már második alkalommal rendeztek malacsütést tagjainknak. A meleg nyári délutánon a helyi művelődési ház udvarán sütötték meg és fogyasztották el a nagyon finom sült malac husikat.



Rendezvényünket megtisztelte jelenlétével polgármesterünk, és egy képviselő, így alkalom nyílt a településsel kapcsolatos kérdések megbeszélésére is. Nagyon kellemes délutánt töltött együtt a tagság.

A másik nevezetes esemény az volt, hogy szeptember 10-én a klub tagjai egynapos kiránduláson vettek részt. A úti cél Békéscsaba volt, ahol megtekintették a Munkácsy Emlékházat, és a Munkácsy Mihály Múzeum csodálatos tárlatát. Alkalom adódott arra is, hogy a Kolbászda igazi csabai kolbász kínálatából vásárolhattunk egy kis „ajándékot”.

Ezután a Veszely Csárdában finom ebédet ettünk, majd a következő úti cél Szabadkígyós volt. A Wenckheim-kastély megtekintése felejthetetlen élményt nyújtott, a parkolótól megtett hosszú séta ellenére is.

Nagyon jó hangulatban telt el a nap, sok-sok élménnyel gazdagodtak a klub tagjai.

Pap Imréné



Élmények a dunabogdányi táborban

Szeptember 1–5. között rendezték meg az idei VI. kerületi Idősek Klubjának nyári táborát Dunabogdányban, amelynek központi témája a „Tengerek élővilága” volt. A résztvevők öt napon át változatos programokon vehettek részt, amelyek egyszerre nyújtottak szórakozást, közösségi élményt és ki kapcsolódást.

A tábor első estéjén a nyitó partin sorsolták ki a csapatokat, amelyek beszédes nevekkkel – Delfin,



Teknős, Bohóchal és Tengeri csillag – vágta neki a játékos vetélkedőknek. Másnap kezdetét vette a csapatok közötti versengés: kvízek, kincskeresés a tábor kertjében, a tengerek élőlényeinek felismerése, valamint időre kirakott tengeri puzzle biztosította a jó hangulatot. A délután sem telt tétlenül, ügyességi játékok, többek között karikadobás, labda-darts, horgászat és „aranymosás” tették próbára a résztvevők kreativitását és ügyességét.

A következő napok is bővelkedtek élményekben. Volt fagyiparty, filmvetítés, valamint kirándulás Dömösre, ahol a táborozók meglátogatták az 1000 éves templomot. A tábor záróestjén a csapatok előadták saját indulóikat, amelyeket előre megadott



szempontok alapján készítettek el. A vidám produkciókat eredményhirdetés követte, majd közös süti evéssel zárták az eseményt. Minden résztvevő egy tengeri témájú apró ajándékkal és emléklappal térhetett haza, de ami ennél is fontosabb: rengeteg közösen átélt élménnyel és vidám emlékekkel gazdagodtak. A hét során a fürdőzés, a közösségi játékok és a baráti beszélgetések tették felejthetlenné a tábor hangulatát.

A klub tagjai már most izgatottan várják a jövő évi dunabogdányi táborát, amely minden évben új lehetőséget ad a feltöltődésre és az együttlét örömeire.

Kozmáné Kosztolányi Tímea klubvezető



Mozdulj! Kecskeméten

Szeptember 19-én Kecskeméten részt vettünk „A Mozdulj! Probojáczné Túri Éva Emlékére” szervezett gyalogtúrán a Benkó Zoltán Szabadidőparkban. A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Bács-Kiskun Vármegyei Egyesületéből a Lakitelek Tisza Nyugdíjasklub, a Városföld Napsugár Nyugdíjasklub, a Kecskeméti Híres Város Nyugdíjasklub, az Örök Ifjak Nyugdíjasklub, a Hunyadi Városi Nyugdíjasklub és a Jókai Nyugdíjasklubból Klubbonként nyolcan-nyolcan vettek részt. 1,9 km-es távon gyalogoltunk.

A programból: 5+1 próba – öt ügyességi játék és egy kvíz játék. Előtte és utána „Öröm tánc”. Nagyon jól éreztük magunkat, csodálatos helyen voltunk, ismét egy csodálatos napot töltöttünk együtt.

Herczeg László

A nyúli Szurdik meghódítása

szeptember 19-én útra kelt a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület 7 tagja, hogy meghódítsa a nyúli Szurdikot. Nagy elszántságra volt szükség, mert a síkvidéki terephez szokott tagoknak az emelkedőkkel és a lejtőkkel kellett megküzdeni.

A legrövidebb utat választva a „Sárkány-Szurdik” megdolgoztatta az izmokat és a tüdőt is. Ezen az útvonalon, amely nagyjából 7 kilométer volt, megtekinthették a helyi nevezetességeket, úgy, mint a helytörténeti kiállítást, a Szent Donát-kápolnát és a Cseri pincészetet. Sokan tesztelték le a pincészet borait, akik így tettek, azok jó „szájízzel” fordulhattak vissza – immár a lejtőn – célba véve a támaszpontként szolgáló focipályát.

A lassan visszaszállingózókat szíves vendéglátás fogadta. Erre a napra szerveztek egy kis örömtáncot is Emese örömtánc oktató vezényletével, aztán jöhetett a mulatság.

Beülve a kisbuszba arra a megállapításra jutottak, hogy jövőre is részt vennének a túrán, mert ez egy tartalmas nap volt.

Kissné Horváth Júlia



Önkéntes nagyszülők az iskolásokért

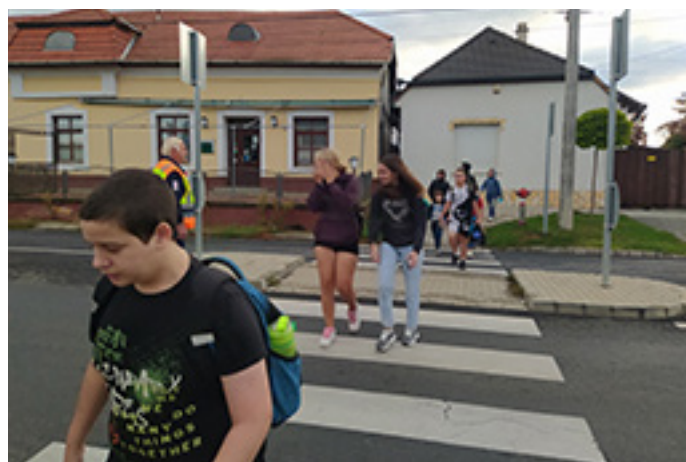
Új kezdeményezéssel kezdődött a tanév Komárom - Esztergom vármegyében. Önkéntes nyugdíjasok segítik a gyerekek biztonságos közlekedését az iskolák környékén.

Példát mutatnak az idősek Tatabányán: két nyugdíjas klub is részt vállalt a „Biztonságos közlekedést erősítő” programban. A szeptemberi tanítás kezdésnél a Kertvárosi Szeretet Nyugdíjas klub és a Sárberki Nyugdíjas klub több fős csapata vett részt a segítség nyújtásban. Nem maradtak el a vidéki klubok sem, az Epöli és Bajnai Nyugdíjas klub tagjai is csatlakoztak a felkéréshez.

Külföldi példát követve indult el megyénkben az a kezdeményezés, amelyben idősebb önkéntesek vállalnak szerepet az iskolák környékén a biztonságos közlekedésben.

A program célja, hogy a gyerekek biztonságban jussanak át a forgalmas átkelőhelyeken az iskolák környékén. A rendőrséggel egyeztetve különleges jelleggel megkezdődött egy új projekt, amelybe nyugdíjasokat vontak be a baleset megelőzési tevékenységbe.

A Nyugdíjas Klubok és idősek az „Életet az Éveknek” vármegyei szervezetének tagjai örömmel fogadták a felkérést és önként csatlakoztak. Felkészítést kaptak arra, hogyan segíthetik a biztonságos közlekedést, átkelést a zebrán. Figyelnek a gyere-



kekre, ha kell átkísérik őket az úttesten láthatósági mellényben, hogy az autósok is időben észrevegyék őket.

Azt szeretnénk bizonyítani ezzel is, hogy az idős emberek is hasznos tagjai a társadalomnak.

Ez a támogatás nagy segítséget nyújt a polgárőröknek és a rendőrségnek egyaránt. Ha beválik az együttműködés, akár a következő hónapokban is folytatódhat az akció.

Troják Frigyes
vármegyei elnök



Adománygyűjtés

Zalaegerszegen szeptember 13-án a Kertvárosi Vigasságok programján a Koraszülöttmentő és Gyermekeintenzív Alapítvány javára gyűjtöttek adományt. A jótékonysági főzés során a Zalaegerszegi Asztma Klub Egyesület és a Mezőgazdasági Nyugdíjasok Klubja tagjai közösen értékesítettek saját készítésű süteményeket és zsíros kenyeret.

A két szervezetből mintegy 30 klubtag munkája, segítése, felajánlása nyomán az alapítvány javára 47 ezer forintot gyűjtöttünk.

Bangó Gyuláné
klubvezető





Országos kártyaverseny

Az Életet az Éveknek Nyugdíjas Szövetség szeptember 25-én Budapesten, a XVII. kerületi Vigyázó Sándor Művelődési Központban Országos Kártyaversenyt rendezett.

Több megyéből érkeztek a versenyzők. Hajdú-Bihar vármegyét a Kabai Őszirozsa Hagyományőrző Egyesület két csapata képviselte. Tíz órára a Művelődési Központ megtelt a résztvevőkkel. Gál Ilona és Varga Györgyné köszöntötte a jelenlevőket és ismertették a játékszabályokat. Majd elkezdődött a rómi és ulti verseny. Aki asztalhoz ül, mindenki tud játszani, továbbiakban taktika, logika és nagy szellem kell még!

Kilenc asztalnál ultiztak, tizenkét asztalnál römiztek a versenyzők. Varga Györgyné a römisek verseny bírója volt. Itt köszönöm meg sportszerű és igazságos munkáját, sokat dolgozott érte! Sajnos a fordulókat nem tudtuk lejátszani, mert kevés volt az rá az időnk. 14.15-re be kellett fejezni a versenyt.

Az eredményhirdetést izgatottan vártunk. Csapat rómi versenyben mi, kabaiak III. helyezettek lettünk. Egyesületünk tagja, Tasnádi Péter 50 versenyző közül egyéniben a legjobb, országos rómi bajnok lett!

Úgy gondolom ez szép teljesítmény a kabaiak részéről, büszke vagyok rájuk. Befejezésül kicsit több időt, ha lehet kérni, hogy végig tudjuk játszani a versenyt. Végül köszönjük a rendezők munkáját, jó volt veletek.

Kiss Lajosné



A szeptember 25-i XVII. Országos Kártyaverseny eredményeit a sportbizottság is értékelte. A XVII. kerületi Vigyázó Sándor Művelődési Központban rómi és ulti formában rendezett verseny végeredménye a következőképpen alakult.

A Rómi kártyaversenyre 45-en jelentkeztek, csapatban a gyöngyösi Mátra Nyugdíjas Egylet lett az első, a második helyezett a bátonyterenyei Pikk Dáma Kártya Klub, harmadik a kabai Őszirozsa Hagyományőrző Egyesület I. csapata lett.

Egyéniben Tasnádi Péter lett az első Kabáról, második Boskó Hilda a Pikk Dáma Kártya klubból, a harmadik helyezett Ducza Józsefné Gyöngyöshalász, Gyöngyösbokréta Nyugdíjas Klubjából.

Az ULTI versenyen 27-en indultak. Az összesített csapatverseny győztese a veszprémi csapat lett, második Zugló, harmadik a nagylengyeli Nyugdíjas Klub csapata.

Egyéni versenyben első helyezett Káldi Zoltán nagylengyeli játékos, második Békefi László Veszprém, harmadik Benkő János, a Zugló játékosak lett.

Gratulálunk a győzteseknek!

Köszönjük Varga Györgyné Marcsinak, Mózes Györgynek a verseny lebonyolítását, Gál Ilonának, Herczeg Lászlónak a sportbizottság vezetőségi tagjainak, Farkas Sándornak a sportbizottság tagjának a közreműködését, valamint minden versenyzőnek a részvételt.

Civil nap Székesfehérváron



A Civil nap lehetőséget teremtett egy fiatalos, hangulatos, a helyi korosztályokat szélesebb körben integráló tartalmú eseményre. Ehhez a Nyugdíjas Szervezetek „Életet az éveknek” Fejér Megyei Szövetsége is csatlakozott Székesfehérvár Megyei Jogú Város Önkormányzat támogatásának szeptember 6-án a Zichy-ligetben.

Az országos és megyei szervezetet bemutató tájékoztató, a megyei szervezet elérhetőségét és egy idézetet tartalmazó dekoratív könyvjelző ajándékozása, a totó, az Elit Ortopéd Cipőgyártó Kft. termékeinek bemutatása, megismertetése nagy sikert aratott a látogatók körében.

Igyekeztünk, hogy a fellépők műsora is színes plettát vonulasson fel. Több klubunk is bemutatkozott, 48 nyugdíjasunk lépett fel. Volt élő zenei kísérettel dalkör, örömtánc, egyéb tánc.

Az idősebb korosztály megjelenése mellett a célunk az volt, hogy a fiatalabb, családos résztvevőket is bevonjuk a programba. Számukra kvíz, gyermekeknek kifestő, gyöngyfűzés színesítette ezt a napot.

Az Civil nap programjait meghirdettük klubjaink között, a helyszínen fotók készültek, több felvétel felfelt a Facebookra is.



Az aktívan segítő önkénteseink és kilátogató tagjaink is szívesen vettek részt az egész napos programon.

Kihívás és öröm volt aktív részese lenni az eseménynek!

Szecsődi Józsefné
a Fejér Megyei Szövetség elnöke

Kártyaverseny Pápán



A tavaszi dunántúli kártyaverseny után szeptember 11-én Pápán találkoztak újra az ultit és rőmit kedvelők, hogy vármegyei szinten is összemérjék tudásukat. A házigazda Bajtársi Nyugdíjas Klubon kívül Ajkáról, Balatonfűzfőről és Veszprémből érkeztek csapatok.

A rómi versenyben 16 nyugdíjas, az ultiban 30 klubtag versengett egymással. Az egyéni eredményeket is díjazta a zsűri ultiban és römiben is.

Kellemes környezetben, aktívan, komoly agytorna zajlott, de azért a szerencsére is szükségük volt a résztvevőknek!

Aleva István



Tekeverseny Pétfürdőn

Az „Életet az Éveknek” Veszprém vármegye Egyesületének Pétfürdői Nyugdíjas Klubja szeptember 25-én tekeversenyt rendezett Pétfürdőn a sportcentrumban. A rendezvényt a megyei elnök, Teczely Béla nyitotta meg. Külön versenyeztek a nők és a férfiak egyéniben és csapatban is. Az első három helyezett érmet és oklevelet kapott a parázs versengés végén. Vidáman, jó hangulatú gurításokkal telt a nap a modern profi tekepályán.

Aleva István

50%
kedvezmény

Kedvezményes hetek a Geers Halláscentrumokban!

Most **50%** kedvezményt adunk legújabb hallókészülékeinkre!

Az Infinio család készülékei személyre szabott illeszkedéssel, diszkrét kialakítással és fejlett SmartSpeech™ technológiával segítik Önt abban, hogy a beszédhangokat zajos környezetben is tisztán hallja.



Keresse akciókat a Geers Halláscentrumokban!

Tudjon meg többet, és foglaljon időpontot:

06 80 182 182
www.geers.hu

Geers

Az akcióban részt vevő készülékekről kérjük keresse kollégáinkat. Gyógyászati segédeszköz. Az akcióban csak a társadalombiztosítás által nem támogatott készülékek vesznek részt.



HOTEL KAPITÁNY**** WELLNESS



Pihenés és élmények a történelem lábánál – Hotel Kapitány Wellness****superior, Sümeg

A Sümegi Vár tövében, festői környezetben várja vendégeit a **Hotel Kapitány Wellness****superior**.

A 4 csillagos szálloda 5 csillagos kiszolgálással, keleti hangulatú fürdővel, saját termálkúttal és egyedülálló középkori programokkal kínál különleges kikapcsolódást.

Szobáinkból lenyűgöző kilátás nyílik a várra. A 154 klimatizált szobában TV, telefon, internet, fürdőköpeny és hajszárító szolgálja vendégeink kényelmét.

Wellness részlegünkön élménymedencék, úszómedence, pezsgőfürdő, szaunák, fitness terem és különleges szépségkezelések várják a pihenni vágyókat. Termálvízünk metakavasav-tartalma segít a bőr regenerálásában és felfrissíti a testet-lelket.

Történelmi Lovasjátékok

A szállodától pár perc sétára, a Lovagi Arénában látványos lovagi torna várja vendégeinket: spanyol lovasbemutató, fegyveres harcok, és középkori lakoma – egyedülálló időutazás minden korosztálynak.

Speciális kedvezmény az „Életet az éveknek” Országos Szövetség tagjai részére:

- Minimum 3 éjszakai foglalás esetén
- +5% extra kedvezmény a meghirdetett csomagáron felül
- A kedvezmény érvényesítéséhez érkezéskor be kell mutatni az online kártyát vagy hivatalos igazolást
- A kedvezmény kizárólag előre jelzett igény esetén biztosítható!

Foglalás: sales@hotelkapitany.hu

Telefon: +36 87 550 166

Foglaláskor hivatkozzon az alábbira:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek”

Országos Szövetsége

Bormámor avagy ez jár NEKED!

2025. október 27-30.

/ 4 nap - 3 éjszaka szállás

Félpanziós ellátással

Egy környékbeli programmal

(természeti kincs, látnivaló,

busszal, idegenvezetővel

- Csak nyugil!

...és egy remek borkóstolóval egybekötött ebédrel festői környezetben...

Sőt, még 1 db ajándék fürdőbelépőt is adunk!

Mert megérdemled!

az ősz amúgy is a wellnesshétvégék,

a pihenés és a borkóstolók időszaka ha tetszik, ha

nem!

Részvételi díj : 71.300 Ft/fő + IFA

IFA : 400 Ft/fő/éj, Egyágyas felár : 5000 Ft/éj



Gyere, lazulj! - a talpas poharad ki van készítve!

Hotel Solar Nagyatád

06-30-500-3135

marketing@hotelsolar.eu

Gyönyörűszip Bled-i tó

Kedves Vendégeink!

Egy fantasztikus októberi programot készítettünk!

Szlovéniába, a Bled-i tóhoz látogatunk.



Egésznapos autóbusszos kirándulásunk idegenvezetőnk kíséretében lehetővé teszi, hogy láthassuk ezt a csodát!

Várlátogatás, Fakultatív csónakázás, Séta... és Önök és Mi!

2025. október 20-22. / 2 éjszaka szállás

Félpanziós ellátással

És az egésznapos kirándulással

70.600 Ft/fő + IFA + Belépő a Várba (max 15 euró)

Fakultatív csónakázás : kb 15 euró

Hosszabbítási lehetőség az október 22-i éjszakára :

félpanzióval és 1 db ajándék fürdőbelépővel 20.000 Ft/fő/éj + IFA

Szeretettel várjuk!

Hotel Solar Nagyatád

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

marketing@hotelsolar.eu

Őszi varázslat

Nálunk a varázslat 4 napig tart ...

2025. október 6-10. / 4 éjszaka szállás,

Félpanziós ellátással

a Hotel Solar felújított Prémiumszobáiban

Kaszópusztai program (piknik, kisvasút, szarvasbarcogás)

Barcs /Drávaszentes : (Helytörténeti Múzeum, Drávakapu

Bemutató Központ)

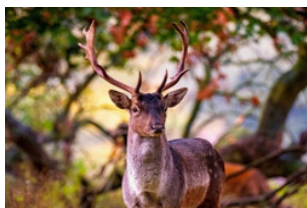
zenés-táncos est

1 db belépőjegy a

gyógyfürdőbe

A kirándulásokat autóbusszal, idegenvezetőnk

kíséretében valósítjuk meg.



Részvételi díj : 86.000 Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó : 400 Ft/fő/éj, Egyágyas felár 5000 Ft/éj

Sok szeretettel Várjuk Önöket!

További részletekért keressen minket bizalommal!

Hotel Solar Nagyatád

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.

Tel. : 82/504-135, 30/500-

3135, 30/448-0050

marketing@hotelsolar.eu



Csodálatos Plitvice

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

Szállás félpanziós ellátással 2025. október 15-17.

3 nap/2 éjszaka Nagyatádon a Hotel Solarban

Részvételi díj:

Légkondicionált szobában 69.900 Ft/fő + IFA

Az idegenforgalmi adó 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 5000 Ft/éj

Egész napos autóbusszos kirándulás idegenvezetővel

2025. október 16-án.

Úticél: Plitvicei tavak

Belépődíj (21 EUR/fő)

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

Sok szeretettel várjuk Önöket!

Hotel Solar Nagyatád

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

marketing@hotelsolar.eu



Ismét alkotásra hívja a diákokat a Richter TETT-mesepályázat

Ötödik alkalommal várja a diákok alkotásait a „Richter TETT: Te és a természettudományok – mesés történetek” pályázat. A kezdeményezés célja, hogy a fiatalok saját fantáziájuk segítségével fedezzék fel a tudomány világát, és történeteik révén új, személyes kapcsolatot alakítsanak ki a természettudományokkal.

A Richter Gedeon Nyrt. kezdeményezésére, a Természettudományos Oktatásért Szabó Szabolcs Emlékére közhasznú alapítvány szakmai együttműködésével 2020-ban indult projekt olyan érdekes és tanulságos pályaműveket vár, amelyekben az irodalom és a természettudományok természetes módon harmonizálnak. A zsűri emellett értékeli többek között az írói készséget, a képzeletgazdagságot és a történetfejlődést. A szervezők célja változatlan: minél több diák találja meg a tudomány és a mesélés közös nyelvét, és fedezze fel saját kreativitását.

A zsűri számára a pályázat minden évben ünnep. **Holtzer Péter**, a Szabó Szabolcs Alapítvány elnöke így fogalmaz:

„Repül az idő: idén már ötödször fog nekiveselkedni sok száz tanuló, diák a természettudományos ihletésű mesék és történetek írásának, illetve sok mentortanár és szülő, akik segítséget adnak számukra, ha elakadnak, vagy csak néhány jó tanácsot, ötletet menet közben. No és persze a majd másfél tucatnyi zsűritag, akik már nagyon várják a novembert, amikor eljutnak hozzájuk az alkotások, és nekiláthatnak azoknak a heteknek, amelyek számukra a legkedvesebbek: az olvasásnak, véleményezésnek.”

A pályázat ötletgazdája, **Prof. Dr. Szántay Csaba**, a Richter tudományos főtanácsadója szintén kiemelte a program erejét:

„Lelkesen és büszkén indítjuk el a TETT ötödik évadát. Immáron bizton állíthatjuk, a TETT nemcsak önfenntartó, de 'öngerjesztő' programmá vált, ami képes szemlélet- és személyiségformáló módon megszólítani egy egész társadalmat. Ez a megszólítás bizonyíthatóan értékteremtő hatású mind a társadalomra, mind a Richterre, mind pedig a társadalom és a Richter kapcsolatára nézve. Kedves megszólított fiatalok, rajtatok a sor: szóljatok hozzánk, egymáshoz, de legfőképpen önmagatokhoz csodás történeteitekkel!”

A pályázat nemcsak inspiráló alkotói kihívást, de kézzelfogható elismerést is kínál a legjobbak számára. A zsűri által kiemelkedőnek ítélt művek **megjelennek a Richter TETT-könyv legújabb kötetében** – ez az elismerés önmagában is maradandó nyomot hagyhat a fiatal szerzők életében. Emellett minden kategóriában külön díjazásban részesül az első három helyezett: **300, 250 és 200 ezer forint értékű tárgyi jutalommal**, illetve a pályázat szellemiségéhez illeszkedő ajándék- vagy vásárlási utalvánnyal. A díjazás ünnepélyes keretek között zajlik, a nyertesek nevét pedig a TETT hivatalos honlapján is közzéteszik.

A zsűri fővédnöke, **Döbrentey Ildikó** Magyar örökség- és Prima díjas író így tekint az idei pályázatra: *„A zsűri ugyanazzal a komplex szakmai igényességgel figyel a pályamunkák tudományos korrektségére, mint a nyelvi kifejezőmód egyéni erejére, a mesék stílári gazdagságára és a helyesírás pontosságára. A Richter TETT-mesepályázat ötödik évfolyama, hasonlóan az előzőekhez, magasra teszi a mércét a kiemelkedő képességű, kitartásban is jeleskedő diák pályázók előtt.”*

A pályázatra a diákok **2025. november 12-ig** nyújthatják be műveiket a www.tettmesepalyazat.hu weboldalon, ahol a pályázással kapcsolatos információkat is megtalálják.

Az elmúlt négy évben több mint **2500 pályamű** érkezett közel **700 iskolából**, az ország minden vármegyéjéből és határon túlról. A pályázókat mentorként közel **450 pedagógus** segítette, így a TETT mára a tanár-diákegyüttműködések fontos platformjává vált. A pályázat eddigi története is bizonyítja a kezdeményezés sikerét: a diákok által írt mesék közül **432 mű jelent meg** a program négy antológiájában, amelyek a pályázat honlapján keresztül mindenki számára elérhetők.

Kedves Nagymamák, Nagypapák! Érdemes bíztatni az unokákat a természettudományos ihletésű mesék, történetek írására! Várjuk a fiatal szerzők jelentkezését!