



Életet az éveknek

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

2025. szeptember



Mozgással - Tudással
az Aktív Időskorért 2025

Augusztusban – a nagy meleg ellenére – nagyon sok program valósult meg a pályázat keretében. Megyei szervezeteink 11 nagyrendezvényt terveztek erre a hónapra (memóriatréning, senior fesztivál, gyaloglóprogram, örömtánc, táplálkozási tanácsadás és más mozgásprogramok). Augusztusban ezeken az eseményeken 1062-en vettek részt. Készül a szakácskönyv és 2023-2024-ben 132, 2025. augusztus 31-ig pedig 69 új klub gyaloglóklub regisztrált a klubszövetségből.
(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

Szeptember 10-én lesz az Országos Szövetség küldöttgyűlése. Ez egyrészt szól a 2024. éves szakmai és pénzügyi dokumentumok bemutatásáról, megvitatásáról, másrészt a 2025. év pénzügy és szakmai terveiről. Szeptemberben már arról fogunk beszámolni, hol tart a 2025. év szakmai munkája és a pénzügyek a tervekhez képest. Szükség lesz néhány ponton az alapítóokirat módosítására is.

Találkozunk a küldöttgyűlésen és valamelyik rendezvényünkön!

(Tovább olvasom)



Bizottsági hírek

Nevezési lap a „Mesék szárnyán” mesemondók országos találkozójára * Verseny az egészségért – A Nyugdíjas klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetség Egészségügyi Bizottsága Országos Egészség vetélkedőt szervez. * XVIII. Országos Tekeverseny

(Tovább olvasom)



XVI. Országos táncfalókozó Kabán

Az Őszirosza Hagyományörző Egyesület minden évben megrendezi az Országos táncfalóközöt. Így volt ez július 19-én is. Hat megyéből 14 csoport és két szóló táncos jött el hozzánk, hogy bemutassák táncaikat.

(Tovább olvasom)



Szanazugi randevú... Közel százan vettek részt az „Élete az éveknek” Békés vármegyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége által szervezett rendezvényen Szanazugban. Rendezvényünket jelenlétével megtisztelte Szalai Antal az Országos Szövetség alelnöke is. Megérkezésünk után Zalai Józsefné az egyesület elnöke köszöntötte a résztvevőket és ismertette a közeljövőben esedékes programokat.

(Tovább olvasom)



Köszöntsük együtt az új évet! Pótszilveszter Sümegen (Program és jelentkezési lap)

Az egyik legnépszerűbb közösségépítő programunk, a pótszilveszter. Az előző évekhez hasonlóan, köszöntsük ismét együtt az új évet, új helyszínen, Sümegen, a négycsillagos Hotel Kapitányban. A történelmi környezetben épült szálloda keleti hangulatú fürdőjével, különleges wellness szolgáltatásaival, hagyományos és kímélő konyhájával, gazdag programkínálattal a nyugalom és felüdülés luxusát kínálja. *(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 * 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!

Szokták mondani, hogy jóból is megárt a sok. Hát, ezen a nyáron, szinte minden napon, tényleg nagyon meleg volt. Bár sokan panaszkodtak, hogy a meleg megterhelte a szervezetüket, ez nem befolyásolta a rendezvényeken való részvételt! Úgy tűnik, egyelőre a kellemes meleg szeptemberben is marad. Vigyázatok magatokra, igyatok sokat!

A szeptemberi lapszámban is beszámolunk a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025 pályázati program eseményeiről. Sokkal több program valósult meg, mint amennyi bemutatását a Hírlevél terjedelme lehetővé teszi. Vannak olyan megyei szervezeteink, amelyek szinte valamennyi programelem megvalósítására jelentkeztek. Ez kemény szervezőmunkát igényelt az elnökségek és a program megvalósításában résztvevő klubvezetőktől. Ugyanakkor azt is látjuk, hogy ott, ahol jól éltek a pályázat által biztosított szakmai és anyagi lehetőségekkel, az „Életet az éveknek” Klubszövetség még inkább láthatóvá vált. Még többen ismerték meg a nevünket, a tevékenységünket, és sokan csatlakoztak hozzánk.

Nem utolsó sorban fontos a tagjaink visszajelzése. Pár nappal ezelőtt Budapesten, az Urániában oda jött hozzám egy kedves klubtag, és azt mondta, köszöni, hogy ennek a szervezetnek a tagja lehet. Nemcsak a tagjaink, idősek és idősedők figyeltek fel ránk az eddigieknél is jobban, hanem több szolgáltató, partner is. Többen szeretnének partnerkapcsolatba kerülni velünk.

Kérlek benneteket, nézzétek meg a honlapon, a www.eletetazeveknek.hu oldalon, milyen kedvezményekkel élhettek. Az igénybevétel módjáról, a kedvezménykártya használatáról érdeklődjétek a klubvezetőknél, a megyei elnököknél és azoknál a megyei klubtagoknál, akiket a használatra felkészítettünk.

Kedves Klubtagok!

Szeptember 10-én lesz az Országos Szövetség küldöttgyűlése. Ez egyrészt szól a 2024. éves szakmai és pénzügyi dokumentumok bemutatásáról, megvitatásáról, másrészt a 2025. év pénzügy és szakmai terveiről. Szeptemberben már arról fogunk beszámolni, hol tart a 2025. év szakmai munkája és a pénzügyek a tervekhez képest. Szükség lesz néhány ponton az alapítóokirat módosítására is.

Végezetük röviden írok arról, amivel kapcsolatban sok kérdés érkezett hozzánk. A nyugdíjas élelmiszerutalványról van szó. A személyenként 30 ezer forint értékű nyugdíjas élelmiszerutalvány a Magyarországon élő és tartózkodó, 2025 júliusában a vonatkozó kormányrendeletben felsorolt ellátásban részesült személyeket illeti meg. Az utalvány a több

ellátásban részesülő személyt is csak 30 ezer forint értékben illeti meg. Az utalvány nem névre szóló, azt bárki felhasználhatja.



Az utalványokat tartalmazó küldeményeket szeptember eleje és október 15-e között postai úton kézbesítik. Ha a postai kézbesítés az adott címen sikertelen, erről a címzett részére a kézbesítő értesítőt hagy. A nyugdíjas élelmiszer-utalványokat tartalmazó küldemény a postai értesítő kiállítását követő 10. munkanapig átvehető az értesítőben megjelölt helyen. Amennyiben ez idő alatt a jogosult átvevő nem jelentkezik, akkor a nyugdíjas élelmiszerutalványt tartalmazó postai küldeményt a Magyar Államkincstár részére visszaküldik. Az ismételt kiküldés a Magyar Államkincstár Nyugdíjfolyósító Igazgatóságtól kérhető, legkésőbb 2025. november 14-ig.

A postai küldemény 3 darab 5000 forintos, 3 darab 3000 forintos, 2 darab 2000 forintos és 2 darab 1000 forintos, azaz összesen 30 ezer forint értékű utalványt tartalmaz. Egy íven két utalvány lesz egymás mellett, ezeket a kis ollóval jelölt, függőleges perforáció mentén kell szétválasztani. Az utalványok 2025. december 31-ig használhatók fel.

Az utalványt azoknál az élelmiszert árusítóknál lehet beváltani, ahol az élelmiszert árusító (bolt, piaci kereskedő, őstermelő) a hideg élelmiszer értékesítését a kereskedelemről szóló törvény szerinti kiskereskedelmi tevékenysége keretében főtevékenységként vagy értékesítési helyén elsődleges tevékenységként folytatja. Felhasználás előtt célszerű tájékozódni az adott üzletben vagy az árusnál arról, hogy elfogadják-e az utalványt.

Ennyi információt tudtunk összeszedni. Sokan mondtátok el az utalvánnyal kapcsolatos kifogásaitokat, problémáitokat. Mindenekelőtt azt, hogy minden fillérnek örültök, de ez a mai élelmiszerárakhoz képest szinte semmi. Azt is mondtátok, hogy nem tartjátok igazságosnak, hogy a kisnyugdíjasok és azok, akiknek a nyugdíja 600 ezer Ft felett van, ugyanannyit kapnak. A nyugdíjasok helyzetét jól ismerve, megértjük az észrevételeiteket.

Találkozunk a küldöttgyűlésen és valamelyik rendezvényünkön!

Hegyesiné Orsós Éva
elnök



Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért 2025

Augusztusban – a nagy meleg ellenére – nagyon sok program valósult meg a pályázat keretében. Megyei szervezeteink 11 nagyrendezvény megrendezését tervezték erre a hónapra (memóriatréning, szenior fesztivál, gyaloglóprogram, örömtánc, táplálkozási tanácsadás és más mozgásprogramok). Augusztusban ezeken az eseményeken 1062-en vettek részt. (Nem számoljuk ide a „megyéenként 3 településen gyaloglókat”, mert itt nem a létszámot, hanem magát az eseményt tartjuk fontosnak. Egy-egy esetben ugyanakkor ezekről külön is beszámolunk, mert a településeken a vártnál nagyobb létszámban jelentek meg tagjaink és a rendezvények nagy visszhangot váltottak ki.)

A mozgásprogramok népszerűsítését sokféleképpen terveztük. A program első 8 hónapjában gyönyörű, legalább 150 fős Gyalogolj/Táncolj velünk! programok valósultak meg országgyűlési képviselők, polgármesterek és a települések, megyék más ismert embereinek az aktív részvételével. Főleg a megyeszékhelyek főterein, ismert tavak partjain szervezték meg ezeket a gyaloglásokat, táncokat. Azonban szerettük volna, hogy a mozgás egészségre gyakorolt hatására a kisebb településeken is felhívják a figyelmet. Kértük tagjainkat, hogy megyéenként legalább 3 településen szervezzenek gyaloglást vagy örömtáncot, amibe vonjanak be az adott településen ismert embert is. A feladat megvalósításának a határideje október 31-e. Itt csak azt kértük, küldjék el, melyik településen népszerűsítették a mozgást, mikor került sor erre az eseményre és kit hívtak meg rá. Kértük, küldjenek fotót is! Itt nem az a fontos, hogy hányan vesznek részt a programban, hiszen a gyaloglás, a tánc népszerűsítése ott is érték, ahol kisebb létszámú klubunk működik.

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.

Augusztusban még két fő feladatunk volt. Készül a szakácskönyv! Valamennyi megyei szervezet leadta az anyagait, elindult a könyv szerkesztése. Komoly elemző-egyeztető munka folyt a MOSA és az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége között, hogy világosan lássuk hány gyaloglóklub érkezett a „Életet az éveknek” klubszövetségből. Abban egészen biztosak vagyunk, hogy 2023-2024-ben 132 klub, 2025. augusztus 31-ig pedig, 69 új klub regisztrált. Nem minden klub azonosítható, vannak, amelyek fantáziánévvel regisztráltak. A pályázati program keretében 100 új gyaloglóklub megszervezését, létrehozását vállaltuk a 2025-ben. Biztosak vagyunk abban, hogy létrehozunk még legalább 31 új klubot, s teljesítjük a vállalásunkat. Sorra jönnek létre a gyaloglóklubok, de látjuk, hogy több esetben a regisztrációhoz még segítség kell.

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

- Szenior Fesztivál Nádudvaron
- Szenior Fesztivál Nagyszénáson
- InBody testösszetétel mérések és Szenior Fitness Teszt. Szenior torna Lentben, Pacsán, Csesztregen, Bázakerettyén
- Memóriatréning Parádon
- Memóriatréning Rábatamásiban
- Táncoló nyárdélután a zalaegerszegi Dísz téren
- Táncolj velünk! – örömtánc Zalaszentgróton
- Az vagy, amit megeszel! – interaktív, kóstolóval egybekötött előadás

Budapest, 2025. augusztus 31.

Hegyesiné Orsós Éva elnök

Mozgással – tudással Nádudvaron

Hajdú-Bihar Vármegyében a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázat keretében augusztus 1-én az előre tervezettek szerint Nádudvaron a Gyógy- és Termálfürdő területén rendeztük meg a fesztivált.

A programra meghívást kapott a térség országgyűlési képviselője – Bodó Sándor – és a város polgármestere, Maczik Erika. Mindketten elfogadták a meghívásunkat és köszöntötték a szép számban megjelent – ténylegesen több mint 350 tagunkat.

Az országgyűlési képviselő köszöntőjében kiemelte többek között a mozgás szükségességét, hogy az Életet az éveknek megyei szervezete az utóbbi években milyen gazdag programot biztosít ennek a korosztálynak. Megköszönte az aktivitást, jó egészséget és kellemes kikapcsolódást kívánt a tagoknak. Cserébe a jó kívánságokért Szabó Sándor átkísérte őt a Sportházba, ahol az örömtáncot vezető Kiss Erzsébet jól megtáncoltatta őket.

A polgármester asszony is elismerően szólt tevékenységünkről és megköszönte, hogy ismét városukat választottuk a program helyszínéül reményét fejezte ki, hogy jövőre újra találkozunk.

Reggel 8 óra előtt gyaloglással indult a nap, előtte rövid bemelegítéssel. (8.45-től egyórás örömtánc volt a légkondicionált Sportházban. Ezt követte volna a kísérő programként a látás- és hallásvizsgálat, de Mariann éjszaka a sürgősségre került, így nem érkeztek meg, ami azért is sajnálatos, mert minden eddiginél nagyobb várakozás előzte meg ezt a vizsgálatot.

Nagy népszerűségnek örvendett ismét a Mozgáslabor, sokan vették igénybe, és rendben megérkezett az ELIT cipő is.

A megnyitó után 12 táncsoport ropt a színpadon, amibe többször bekapcsolódott a közönség is. A táncok megadták az alaphangulatot, a közönség aktív és felszabadult volt.

Amikor sokan már a medencében hűsölve figyelték a műsorszámokat, hogy ők se maradjanak mozgás nélkül, jött a vízi torna.

Innentől átvette a szórakozás, a kikapcsolódás a főszerepet. Mindenki kedvére énekelhetett, verselhetett, jött a humor és a jókedv.

Úgy gondolom ezek a rendezvények, melyekre hetekig készülnek a tagjaink, teszik széppé, várakozástelivé a napjainkat, amikor nem a betegségeké a főszerep, hanem a vidám együttlété.



Sajnálatosan a rendezvény napján nem tudtam személyesen jelen lenni, de a teljes szervezést, előkészítést megoldottam. Két rendkívüli klubvezetőt is tartottam. Több munkával járt részemről, mintha személyesen jelen lettem volna, de a hozadéka az lett, hogy így még inkább nyilvánvalóvá vált, hogy mire milyen mértékben számíthatok.

Összességében sikeres rendezvényt tudhatunk magunk mögött. **Szabó Sándorné**



Szenior Fesztivál Nagyszénáson

Nyugdíjas klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, a Békés megyei szervezete és a Gondozási Központ Idősek Klubja szervezésével augusztus 26-án 9 órától sport napot szerveztünk a Nagyszénás Parkfürdő területén.

A településünk adta lehetőségeit kihasználva csodálatos környezetben tudtuk a 258 Békés vármegyei és Csongrád-Csanád vármegyei meghívott, résztvevő vendégeket fogadni. Az egész napos programok során lehetőség volt több, időseknek ajánlott mozgásformát kipróbálni és azoknak aktív résztvevője lenni.

Programjaink voltak: Nordic Walking oktatás és bemutató Szabóné Elek Julianna Nordic Walking oktató, a Monspart Sarolta egészséges Életmódot Alapítvány Dél-Kelet Magyarországi Régió Gyalogló nagykövet segítő munkájával. Tóthné Csompilla Márta az örömtánc bemutatójával hívta fel a figyelmet erre a mozgásformára. Pipis Adrienn edző a vízi torna előnyeit mutatta meg, mennyivel könnyebb a vízben végzett testmozgás. Az ülő „zumba” mindenki számára elérhető testmozgást biztosít és bebizonyosodott, hogy a könnyített mozgással is minden porcikát át lehet mozgatni, miközben a jó hangulatú zenére kialakított tornát végzik az idősek.

A különböző sport programok, bemutatók között lehetőség volt még különböző egészségügyi szűréseken részt venni. Az Orosházi Egészség fejlesztő Iroda munkatársai vércukor, vérnyomás és testtömeg-index mérést végeztek, illetve egy pszichológus Mini Mentál teszt segítségével demencia szűrést végzett és beszélgetett a résztvevőkkel. Patakiné Márkus Ágnes aneszteziológus felnőtt újraélesztés oktatást, bemutatót tartott és a résztvevők a defibrillátor használatával is megismerkedhettek és kipróbálhatták használatát.

A sok mozgás mellett a szórakozásra is lehetőség volt. Tóth Angelika a Madách Színház színésznője és a Keresztanyu napi televízió sorozat „Laurája” az egész napos program résztvevője volt. Közvet-



lenségével, gyönyörű hangjával elvarázsolta a közönséget.

Az egész napos program során a résztvevőket szendvicsekkel, kávéval, üdítőkkel, gyümölcsökkel, ásványvízzel kínáltuk.

A program zárásaként minden résztvevő klub egy-egy meglepetés úticsomagot kapott. A Nagyszénás feliratú vászon táskában üdítőital, müzliszelet, köszönőkártya is lapult.

A programon résztvevő közel 260 klubtag jó hangulatban, kissé elfáradva tért haza az a búcsú mondattal: „Jövőre folytatjuk!”

Pető Mihályné,
Gondozási Központ
Nagyszénás Idősek Klubja



InBody + SFT (Szenior Fitnessz teszt) mérésekről

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

A társadalom elöregedése természetes folyamat, de társadalmi, gazdasági és egészségügyi szempontból is kihívásokkal jár. Az érett emberek számára fontos, hogy a lehető leghosszabb ideig fenntartsák a megfelelő funkcionális képességet az önálló élethez. (szerk.)

Inbody testösszetétel mérés Zalában



Az előzetesen egyeztetett időpontokban került sor a zalai kluboknál az Inbody testösszetétel mérésre. A programon összesen 90-en vettek részt, ebből Lenti 25, Csesztreg 29, Bázakerettye 14, Pacsa 22 résztvevővel.

A mérések jó hangulatban zajlottak, a klubtagok aktívan bekapcsolódtak a mérés előtt kapott feladatok végrehajtásába. A mozgással és étkezéssel kapcsolatban kapott tanácsokat hasznosnak tartot-

tuk és a megismételt mérésig igyekszünk a javasolt mozgásos feladatokat végrehajtani.

Média megjelenésre nem került sor. Ugyanakkor a programnak mégis volt nyilvánossága. A Lentiben megszervezett programon részt vett a város alpolgármestere, valamint az idősügyi tanács elnöke.

A 4 helyszínen készített fotókat a zalai szervezet Facebook csoportjában megtalálhatjátok.

Császár Dezső programszervező



Memóriatréning Parádon

Ha az időjárás tökéletes, nem túl meleg, nem túl hideg, akkor a tréner talál más megoldandó kihívást. Parádra megfelelő előkészületekkel, a várható létszám tudatában érkeztem, a megyei elnök, Lázár Tünde közbenjárásával projektor is került. A tréning kezdetére igazi kis csapatmunka kerekedett, mire hosszabbítót szereztünk, majd áramot csiholtunk a fal dugaljba, de minden jó, ha jó a vége, kezdésre lett áram. Némi fejtörést okozott még, hogy a szó szerint festői környezetben hol találunk helyet a falon a vetítéshez. Bár a feladatok többsége és az átadni kívánt információk működnek projektor nélkül is, kifejezetten nagyobb létszámhoz mindig készülök olyan játékkal, ahol a vetített kép a játék része.

A szívélyes vendéglátás keretében a szervezők még a pakolás közben megkerestek, hogy a szakács kérdezi, megkóstolok-e egy kis pörköltet... Megkóstoltam, és bár csak pár falatot ettem a tréning előtt, gyorsan rá is jöttem, mi lesz a következő kihívás: amellett, hogy a többi tréningtől eltérően ez nem önálló rendezvény volt, hanem egy délelőtti programot követett, a fáradságon kívül a résztvevőknek meg kellett küzdeniük azzal is, hogy isteni finom ebédet követően próbáltuk az agyunkat tornáztatni.

Az utóbbi időben szinte már hagyomány, hogy „pótszékeznünk” kell a tréninget, mint egy jó színházi előadást: most is így jártunk. A pótasztal berakása után kiderült, a délelőtti kb. 70 főből sokan, még ha később el is kell menniük, amolyan „hallgatóságként” maradtak még egy ideig, ki az asztalokhoz közeli széksorról, ki az étkezőasztalok mellől figyelt, alkalmanként a feladatokba is bekapcsolódva, így a program kezdetén több, mint ötven kíváncsi szempár várt rám.

Kíméletből kisebb elméleti résszel kezdtük, hogy legyen ideje az ebédnek megnyugodni, és persze azért is, mert azt tapasztalom, ha értjük, mit mi-

ért teszünk, mi miért fontos, hajlamosabbak vagyunk komolyabban venni a gyakorlást. Az első részben a szokásos kedvenc, leglátványosabb feladatokon túl szót ejtettünk a mnemonikákról és a neuroplaszticitásról, valamint a holisztikus szemlélet jegyében más, fontos, egészséges idősödést elősegítő téma is szóba került. Ahhoz képest, hogy a tréning kezdetén sokan elképedtek, mit fogunk ott annyi ideig csinálni, a szünet igen hamar eljött. Míg az első részben az elmélet mellett a verbális gyakorlatok, az elménk működése – és átverhetősége – és néhány agyserkentő gyakorlat, de többségében plenáris játékok vitték a prímet, a második részben az egyéni és kiscsoportos feladatokon volt a hangsúly, és persze az emésztést követően jöhettek a mozgásos játékok is. Míg az első részben az egyensúlyérzék fontosságát hangsúlyoztuk és felmértük az állapotunkat, a másodikban kipróbáltuk, hogyan fejleszthetjük. A bátrabbak nyújtott kézzel, fakanálba rakott pingponglabdával teljesítették a pályát, ahol a kijelölt vonal mentén tyúklépésben teljesítették a távot, aki kis nehézséggel küzdött, az is kapott tippet az otthoni gyakorláshoz.

A mozgásos feladatok mellett a második „félidő” az agyféltekék összehangolásával is telt, egyéni feladatlapok kipróbálásával, de voltak kiscsoportos memóriajátékok, némi műveltséget is igénylő kombinációs csoportfeladatok, és a kooperációt, egyensúlyérzékét és figyelmet is igénylő – egyúttal fejlesztő – mozgásos játékok is.

A napot hagyomány szerint a memo-koreográfiával zártuk. Akik a tavalyi, mezőszemerei alkalmon is részt vettek, ismerősként köszönthették a mozdulatokat, én magam pedig a nap végére az új arcokat láttam ismerősnek, hiszen több órát együtt töltöttünk, még ha vidáman is, de komoly munkával. Reméljük, hogy jövőre ők is régi ismerősként térnek vissza a következő tréningre.

Karacs Erika





Memóriatréning Heves vármegyében

Az Aktív Magyarországért program, Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért pályázat megyénkben augusztus 25-én Parádán folytatódott.

A délelőtti klubvezetői tanácskozás és a finom ebéd után, felfrissülésként vettünk részt a délutáni foglalkozáson. A „Memória tréning” programunkat Karacs Erika tréner vezette, melyre nagy létszámban jelentkeztek a résztvevők. 62-en aktívan, jókedvvel voltak részesei a programnak, ami nem fért bele a 3 órába.

Erika bevezetője és bemutatója után kezdődtek a mozgásos játékok, és az asztali fejtörők. Nagy odafigyeléssel és vidáman teljesítették a kiadott feladatokat. Összegyűjtöttük a közmondásokat és szólásokat, memorizáltuk a kiadott számsorokat és elcsodálkoztunk azon, hogy milyen régóta nem tartjuk fejben a telefonszámokat. A megváltozott, digitális világ segítségével elfelejtettünk memorizálni, és ez a nap alkalmat adott arra is, hogy mindezekről beszéljünk, és elgondolkodjunk. Erika mindig ügyelt arra, hogy ne üljünk hosszú ideig, beiktatott mozgásos elemeket is a foglalkozásokba.

A program végén színes terítőket tartottunk a kezünkben, amiken elhelyezkedő labdákkal zsonglőr-ködtünk! Nagyon vicces és egyben nehéz feladat is volt, hiszen közösségi összefogásra volt szükség ahhoz, hogy az örökös ide-oda guruló labdákat egy helyre tudjuk terelni. Erre mondják, többet ésszel, mint erővel. Megtanultuk, hogy az agy rendszeres tornáztatása segít lassítani a természetes öregedési folyamatokat, támogatja a figyelmet, a koncentrációt és a problémamegoldó képesség fenntartását. Bár ezek teljesen nem megelőzhetők, a szellemi aktivitás bizonyítottan csökkenti a kognitív hanyatlás kockázatát, lassíthatja annak lefolyását. Ha valaki könnyebben megjegyzi a mindennapi teendőket, neveket, számokat, az erősíti az önbizalmát, segíti az önállóság megőrzését. A közös feladatok, játé-



kok és gyakorlatok társas kapcsolatokat építenek, oldják a magányt, ami szintén nagyon fontos a lelki egészség szempontjából.

A játékos, kreatív feladatok sikerélményt adnak, ami hozzájárul a pozitív életszemlélethez és a mindennapi jó közérzethez. Valamennyi klub magával vitte az itt tanultakat, a játékokat és mindazt az ötletcsomagot, amit a nap folyamán hallottunk. Érezzük, hogy az agyunknak is szüksége van tornára, ugyanúgy, mint az izmainknak! A memóriatréning segít abban, hogy frissek maradjunk, jobban megjegyezzük a mindennapi dolgokat, és tovább megőrizzük önállóságunkat. A közös játékok, feladatok nemcsak hasznosak, hanem jókedvre is derítenek, és lehetőséget teremtenek új barátságokra. Minden egyes alkalommal, amikor egy feladatot sikeresen megoldunk, erősödik az önbizalmunk, és szebbnek látjuk a mindennapokat.

Köszönet a szervezőknek, hogy Heves vármegye klubjai is részesei lehetnek ilyen, és ehhez hasonló egészségmegőrző programoknak!

Lázár Tünde megyei elnök

Memóriatréning, ami nem fért bele a három órába...

Megyei szövetségünk a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program” keretében idén első alkalommal szervezett memóriatréninget. A program iránt több klub részéről is nagy érdeklődés mutatkozott, így az augusztus 8-án Rábatamási-ban megszervezett tréningre 10 klubból érkeztek résztvevők.

Karacs Erika tréner, már jó időben, 9 óra előtt megjelent a helyszínen. A legkorábban érkezők ámulattal nézték, mennyi eszközt hozott magával a foglalkozásra. Az eszközök mellett nem maradt hely a frissítő italoknak sem, olyan sok minden került egy-egy asztalra.

A „Jászai László” Nyugdíjas Klub tagjai nevében köszöntöttem a rendezvényre érkezett klubok képviselőit, és mindannyiuk nevében Kovács Attilát, a település polgármesterét, Zsámbokiné Buday Anna megyei elnököt, valamint a nap főszereplőjét Karacs Erika tréneret. A polgármester röviden bemutatta a települést, elmondta, hogy a korábbi nyugdíjas rendezvények tapasztalatai alapján örömmel adnak helyet az időskorúak életét segítő minden kezdeményezésnek, mert a generációk együtt segíthetik a települések fejlődését, ami itt a lakosságszám örvendetes emelkedésében is megjelenik. Elmondta, hogy az előkészületeket látva biztos abban, hogy sikeres, jó hangulatú eseményt élhetnek át a résztvevők, és sajnálja, hogy programja nem teszi lehetővé, hogy a következő 3 órában végig velünk legyen. Zsámbokiné Buday Anna arra kérte a résztvevőket, hogy mai tapasztalataikat osszák meg klubtagjaikkal, maguk is alkalmazzák a megismert módszereket. Ígéretet tett arra, hogy igény esetén közreműködik a megyei szervezet tréner biztosításában is.

A rövid megnyitó után Karacs Erika tréner vonta magára a jelenlévők figyelmét, aki kevés elméleti információt is átadott, majd a hangsúlyt a gyakorlatra helyezte. Részletesen ismertette, hogy az



adott feladat milyen kedvező hatást gyakorol az idősebb emberekre. Ennek a rövid beszámolóknak nem lehet célja, hogy minden feladatról említést tegyen, helyette azokat az érzéseket osztjuk meg, amelyekkel mindenkinek ajánlani tudjuk a foglalkozást. Minden feladatnál sikerült felkelteni a résztvevők érdeklődését, nagy lelkesedéssel vettek részt a végrehajtásban. A testrészekkel kapcsolatos szó-lás-mondásoktól a szakmákhoz, foglalkozásokhoz kapcsolódó vezetéknevek papírra vetéséig, illetve a kikészített tárgyi eszközök használatáig mindenféle feladat előkerült.

A részletezésük helyett szeretném azzal zárni, hogy a háromórás program végén Erika megkérdezte, van-e még türelme a résztvevőknek egy, esetleg két feladathoz. A válasz egybehangzó IGEN volt, így egy kicsit még táncoltatta és énekelletta a jelenlévőket. Természetesen azt sem csak a megszokott módon, hanem új mozgáselemekkel, illetve kánonban.

A túlórával befejeződött foglalkozás után, még volt egy kis konzultáció, beszélgetés. A 39 résztvevő szerint igen hasznos programon vettek részt, nagyon kellemesen szórakoztak. Ajánlani fogják klubtársaiknak.

Varga József





Memóriatréning Rábatamásiban

Győr-Moson-Sopron memóriatréningjének Rábatamási adott helyet, mégpedig igen jó helyet. Varga József szervezővel – szokás szerint – a tréninget megelőzően egyeztettünk. Egyeztettük a várható létszámot, tudnivalókat, kicsit ismerkedtünk és már abban a tudatban indultam el otthonról: ma minden tökéletes lesz.

A rendezvénynek a helyi polgármesteri hivatal adott otthon: mint azt a település polgármesterétől megtudtam, a bontásra ítélt közösségi ház hiányát a hivatal épületében kialakított, minden igényt kielégítő közösségi tér kialakításával pótolták. Az egész épület harmonikus, letisztult és a mai kor igényeinek megfelelő, a tágas rendezvényteremben pedig korai érkezésem ellenére már jó néhány leendő résztvevő szorgoskodott, italt és poharakat, pogácsákat szervíroztak, vidáman megbeszélték a közös dolgaikat.

Bár a szervező, Varga József kicsit szabadkozott, hogy a nyári szünet miatt talán kisebb az érdeklődés, e kisebb érdeklődés is úgy alakult, hogy a vendégváró asztalokat is fel kellett használnunk, hiszen a tréningre végül 39 résztvevő érkezett. Természetesen több klubból, több településről, néhány csapat egyedi klubpólóban; e jelenségről eszembe is jutott, érdemes lenne egy összeállítást készíteni a különböző klubok egyedi jellegzetességeiről azonosítóiról, pólókról, logokról, igen sokszínű és érdekes gyűjtemény lehetne (lesz).

A megjelenteket Varga József köszöntötte, aztán a település polgármestere, Kovács Attila üdvözölte a társaságot, mesélt egy kicsit a település történetéről, majd a megyei elnök, Zsámbokiné Buday Anna tájékoztatta a klubok tagjait a közelmúlt eseményeiről és felhívta a figyelmet a közelgő programokra. Még el sem kezdődött a tréning, és már elégedetten, jó hangulatban, szinte baráti közegben éreztem magam.

A nap további része sem okozott csalódást, érdeklődő tekintetek kísérték a rövid elméleti kitekintést, melyet szükségesnek érzek ahhoz, hogy az idősödő generáció motivációját is erősítsem, illetve tapasztalatom szerint nagyobb az elköteleződés olyan

tevékenység mellett, melynek az ember tudja a konkrét hatását. A kedvenc alapgyakorlatok mellett érintettük az egyensúlyfejlesztés fontosságát, és pár percben képet kaptunk arról, ki milyen állapotban van – születtek meglepetések.

Mindig kész tréningvázlattal érkezem, és persze az idő háromszorosát kitevő feladattal a tarsolyomban, no meg eszközzel az autóban. A program azonban mindig rugalmasan alakul, hiszen egy-egy jól irányzott kérdés megválaszolása mindig fontos, és az adott témához kapcsolódó, esetleg be sem tervezett gyakorlat vagy szemléltetés elveszi a be-tervezett feladat idejét.

Jó társaságban gyorsan telik az idő: a sokszínű egyéni és csoportos feladatok mellett jó néhány mozgásos játékra nem maradt idő, és persze sok kedvenc gyakorlatom is kimaradt, hiszen bár az időutazás témáját a számtanulásnál érintettük, az időkibővítő kézikészüléket még mindig nem küldte el nekünk Köbüki. De ahol akarat van, ott nincs lehetetlen, csak tehetetlen! A csapat egy élő, együtt gondolkodó, kommunikáló szervezetté vált rövid idő alatt, én pedig nem tréner, hanem úgy érzem, részese vagyok a közösségnek, így bátran vettem fel a kérdést, és pozitív választ kaptam: a csapat beleegyezésével kicsit kibővítettük a tréning időtartamát.

De miért is? Az agyterületek-figyelem-érzékelés témaköréhez szorosan kapcsolódnia tudtam a kánonban éneklés témájával, és még a szokásos memo-koreográfia is hátra volt. Az éneklés előtt rákérdeztem, a társaság kis része jár csak énekelni, ehhez képest libabőrös, hidegrázós, felemelő produkciót sikerült improvizálniuk, ahogy a 40 éneklő együtt, jó ütemben belépbe, tartva a saját szólamát, együtt zengett. A záró koreográfia ehhez képest már vidám búcsúajándék volt, és reméltük: jövőre, veletek, ugyanitt.

Karacs Erika
tréner



Táncoló nyárdélután a Dísz téren – Mozgásban az öröm és az egészség

Augusztus 4-én különleges hangulat lengte be a Zalaegerszeg Dísz terén megrendezett nyárdélutáni örömtánc rendezvényt. Mosolyt csalt a járőrök arcára és megmozgatta a résztvevők testét-lelkét egyaránt. A programot az „Életet az éveknek” Nyugdíjas Szövetség Zalai Szervezete hívta életre, szorosan kapcsolódva az Egészséges Zalaegerszeg Program célkitűzéseire, valamint az Aktív Magyarország programhoz.

A rendezvényre több mint ötven táncos érkezett, akik egy órán át önfeladten, örömteli ritmusban mozogtak, kortól és táncstudástól függetlenül. A program célja nem csupán a közös mozgás öröme volt, hanem az is, hogy felhívja a figyelmet az aktív, egészségtudatos életmód fontosságára idősebb korban is.

Az esemény különlegességét az a közvetlen hangulat adta, amelyben a mozdulatok és a mosolyok egyaránt közösséget teremtettek. A tánc igazi ünneppé vált – a jelenlévők lelkesedése pedig még

azokat is magával ragadta, akik csak nézőként csöppentek bele a nyári délutánba.

A résztvevők között ott volt dr. Kocsis Gyula, az „Életet az éveknek” Zalai Szervezet elnöke, az országos szövetség általános elnökhelyettese, aki példamutató módon együtt táncolt a közösséggel. Kiemelt köszönetet mondunk Hajas Évának, az örömtánc tapasztalt oktatójának, aki lendületesen, mégis mindenki számára követhető módon vezette a táncot, segítve abban, hogy minden résztvevő felszabadultan élhesse meg a mozgás örömét.

A szervezők hálásak mindenkinek, aki jelenlétével, részvételével gazdagította ezt a közösségi élményt, és bíznak benne, hogy a jövőben is sor kerülhet hasonló, mozgásban és vidámságban gazdag eseményekre.

Mindenkinek jó egészséget, szép nyarat és sok örömteli mozgást kívánok!

Vidovicsné B. Erzsébet

Szenior örömtánc Zalaegerszegen

Szlogenünk: Mozgás, öröm, agytorna

Augusztus 4-én nyárdélutáni örömtáncra hívta klubtagjait az „Életet az éveknek” Zalai Szervezete. Örömmel töltött el bennünket, hogy a hívásra legalább ötvenen jöttek el.

Hajas Éva oktató vezetésével önfeladten 1 órát töltöttünk el, ahol a jókedv, a mozgás öröme és a közösség ereje egyaránt megmutatkozott.

Éva hitvallása: „Ha táncolsz élsz, ha élsz, táncolsz!” Változatos táncokat láthattak azok, akik hétfő délután a belvárosban, a Dísz téren jártak. Voltak olyanok, akik csak nézőként vettek részt, de olyanok is akadtak, akik közben kaptak kedvet a mozgáshoz. Az „Életet az éveknek” Zalai Szervezete rendszer-

sen benyújt pályázatot a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségéhez, hogy az időseknek élményekben gazdag programot biztosítson. Ez az esemény illeszkedett az Egészséges Zalaegerszeg Programhoz is. A rendszeres testmozgás nagyban hozzájárulhat az időskori leépülés megelőzéséhez. A szakemberek szerint a közösség ereje és a tánc öröme fontos szerepet játszik a szellemi aktivitás megőrzésében. A mosolyok, a tánc lépések és az együtt töltött idő tette a tánc ünneppé ezt a nyárdélutáni eseményt!

Jövőre veletek ugyanitt!

Némethné Sejber Ildikó megyei sportfelelős

Örömtánc Zalaszentgróton



Aktív Magyarország Program – „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázatának segítségével a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége által támogatva augusztus 18-án 17 órától kezdődően másfél órás örömtáncbemutatóval népszerűsítettük a szenior örömtáncot, amely a mozgás-öröm-agytorna harmasával kifejezetten ajánlott mozgásforma az aktív korosztálynak.

Dr. Kocsis Gyula, az „Életet az éveknek” Országos Nyugdíjas Szövetség Zalai elnöke, Kovács Sándorné, Zalaszentgrót Idősügyi Tanácsa és a helyi Nőklub vezetője, valamint Baracska József, Zalaszentgrót polgármestere is jelen volt. Sőt, végig táncolták velünk a másfél órát. Köszönjük a lehetőséget, a támogató jelenlétet.

A program egyik résztvevője

Különleges élményben volt részem a főtéren. Az Evenita „Örömtánc” nevű táncklub hölgytagjai –

akik már hosszú ideje egy nagyszerű közösséget alkotnak – most is összegyűltek, hogy együtt mozogjanak, beszélgessenek, örüljenek egymás társaságának.

Az „Életet az éveknek” Zala megyei szervezete az Aktív Magyarországiért program támogatásával valószínűsítette meg ezt a találkozót, ahol több mint egy órát töltöttünk együtt. Beálltam én is Kocsis Gyula, az „Életet az éveknek” Zala megyei vezetője mellé a hölgyek közé. És mondhatom: remek hangulatban, sok mosollyal, mozgással és beszélgetéssel telt az idő.

Ez az alkalom ismét rávilágított arra, mennyire fontos az időskorban a mozgás, az egészség megőrzése és az a közösségi élmény, amit egy ilyen program adhat. Boldog idők = boldog közösség!

Hálás vagyok, hogy részese lehettem, és biztatok mindenkit: mozogjunk, táncoljunk, éljünk aktívan – kortól függetlenül!

A program egyik résztvevője



Az vagy, amit megeszel, egy kis mozgással...

Megyei szövetségünk a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program” keretében 2025. augusztus 25-re szervezett az egészséges táplálkozással kapcsolatos előadásokat és bemutatót „Az vagy, amit megeszel” címmel, Fertőszentmiklóson, a Szabadidőközpont és Könyvtár közösségi termében.

A program célja az volt, hogy a klubvezetők bevonásával széles körben kapjanak információt az „Életet az éveknek” Megyei Klubtanácshoz tartozó klubtagok az egészségesebb táplálkozásról, nem utolsósorban a fontosabb információkat tartalmazó szakmai anyagok elérhetőségéről. A program kezdése előtt Zsámbokiné Buday Anna elnök köszöntötte a 46 megjelent klubtagot, és nevükben is az első előadót, Ésik Juditot. Judit dietetikus, egészségtanár, valamint tánc-, zumba- és rehabilitációs pilates oktató. Tagja a MDOSZ sporttáplálkozás munkacsoportnak.

Előadásában beszélt az „okos tényerről”, az életmódorvostan hat területéről, a helyes étkezésről, a legfontosabb élelmiszerekről, azok arányairól, a folyadékigény kielégítésének lehetőségeiről és még számtalan hasznos dologról. Végül bemutatta, hol érhetik el az interneten a szakmailag megalapozott információkat az érdeklődő klubtagok. Az étkezés mellett sok szó esett a mozgásról, annak fontosságáról, formáiról. Közös mozgásra is invitálta a résztvevőket Fertőszentmiklós polgármesterének rövid köszöntője utánra, aki a rendkívüli képviselőtestületi ülés szünetében érkezett meg a programunkra.

A jó hangulatú, kellemes mozgást követően kezdődött meg Czérna Szabolcs előadása a ganoterápiáról, a termékek elérhetőségéről és használatuk kedvező élettani hatásairól. Előadását gyakorlati bemutatóval zárta, ahol a termékek kóstolása révén a



jelenlévők az elmélet után gyakorlatban is ismerkedhettek a termékekkel.

Az előadások után Zsámbokiné Buday Anna arra kérte a résztvevő klubvezetőket, hogy mai tapasztalataikat osszák meg klubtagjaikkal, maguk is alkalmazzák a megismert módszereket, a helyi klubok igénye esetén a megyei szervezet közreműködik előadók biztosításában.



Köszöntjük együtt az új évet!

PÓTSZILVESZTER SÜMEGEN

Hotel Kapitány Wellness és Konferencia****

(8830 Sümeg, Tóth Tivadar út 19.)

2026. január 5-6-7-8. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Az egyik legnépszerűbb közösségépítő programunk, a pótszilveszter. Az előző évekhez hasonlóan, köszöntjük ismét együtt az új évet, új helyszínen, Sümegen, a négycsillagos Hotel Kapitányban. A történelmi környezetben épült szálloda keleti hangulatú fürdőjével, különleges wellness szolgáltatásaival, hagyományos és kímélő konyhájával, gazdag programkínálatával a nyugalom és felüdülés luxusát kínálja. Az épület körülölelő szép és nyugodt környezet a kiváló kikapcsolódási lehetőségek mellett segít visszarepülni az időben, betekintést nyerhetünk a középkor hangulatába. A legtöbb szoba balkonjáról közvetlenül a Sümegi vár panorámájában gyönyörködhetünk, amely oltalmazón tornyosul az alatta elterülő város fölé. Aki lazítani szeretne, választhat a különleges fürdők és masszázások közül, amelyek garantáltan kielégítik mindenki igényét és felfrissülést nyújtanak. A fürdőzés mellett tervezünk fakultatív programokat is. A gazdag látnivalók sora kellemes sétával elérhető. A program biztosítja, hogy kellemesen töltsük el ezt a pár napot, és szép élményekkel gazdagodva térjünk haza.

A szállodától mintegy 400 méternyire, közvetlenül a Sümegi vár tövében, a fedett Történelmi Rendezvénycsarnokban rendezik meg a Magyarországon egyedülálló Történelmi lovasjátékokat, amellyel a végvári hősök előtt tisztelegnek. A nap fénypontja a Középkori lakoma, ahol a kor hagyományainak megfelelően az étkezés kézzel történik.

A Sümegi vár az ország egyik legszebb, viszonylag épen megmaradt középkori erődje, amely a környezetéből magasan kiemelkedő kopár hegytetőre épült. Megnézzük a Püspöki Palotát, az Urunk Mennybemenetele Plébánia-templomot, amelyet a 18. századig állt Szent Katalin templom helyére építtette Padányi Biró Márton püspök 1756-ban. Széchényi György veszprémi püspök (1648-58) alapította a Ferences-templomot és kolostort, a Hintó-és kocs kiállítását, amely a várkapitány saját gyűjteménye, amit a „A múlt megbecsülésén épül a jelen” szellemében alakított ki. A gyűjtemény egyedi, hiszen Magyarországon ezen kívül csak Keszthelyen található ilyen témájú kiállítás. Megnézzük a Püspöki Palotához tartozó, az ország egyik legimpozánsabb és kiemelkedő 500 éves történelmi múlttal rendelkező 321m²-en elterülő „földalatti mennyország”-ot, az 1210-ben létrehozott kazamatarendszert is. A kézműves borászat és szőlőbirtok mára már a pince megálmodójának nevét, az Egly családi nevet viseli. Mind-mind olyan látnivaló, melyet mindenkinek látnia kell, aki Sümegre látogat!

Utazás: egyénileg.

A jelentkezési lapon előzetesen jelezni kell, hogy érkezéskor/hazautazáskor hányan igénylik a szálloda és az autóbusz, illetve vasútállomás között a **transzfer lehetőséget 650-650 forintért**, melyet a helyszínen, a Kapitány Hotelnél a **programszervezőknek** kell kifizetni.

Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában: 105.000 Ft/fő/4 nap, IFÁ-val együtt (3 éjszaka)

Kétágyas szobában: 85.000 Ft/fő/4 nap, IFÁ-val együtt (3 éjszaka)

A kedvezmény igénybevételéhez a Jelentkezési lapon nyilatkozni kell arról, hogy az igénybe vevő klub rendelkezik-e érvényes klubkártyával.

Részvételi díj a nem Szövetségünkhöz tartozóknak:

Egyágyas szobában: 108.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka), IFÁ-val együtt

Kétágyas szobában: 88.000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka), IFÁ-val együtt

Az ár tartalmazza:

Standard egy-, illetve kétágyas szobában a szállást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFA-t; az idegenforgalmi adót; a Kaplidzsa-fürdő: úszómedence, wellness medence, pezsgőfürdő, infra szauna, finn szauna, gőzkabin, fitneszterem, a fürdőköpeny ingyenes használatát, tartalmazza a Szövetség által szervezett filmvetítésen, valamint az élőzenés, pótszilveszteri bulin való részvételt.

A szabadtéri parkolóhelyen a parkolás díjtalan. Mélygarázs 2.000 Ft/éjszaka korlátozott számban vehető igénybe.

Szobák elfoglalása az érkezés napján 15.00 órától, a szobák elhagyása az elutazás napján 11.00 óráig.

Programok:

2026. január 6-án (kedden)

1. Sümegi séta

Indulás több csoportban, csúsztatott időpontokban a hotel bejárata elől. A séta várható időtartama a látnivalók megtekintésével együtt max.4 óra.

Könnyű séta keretében megismerjük Sümeg nevezetességeit. Megnézzük a Püspöki Palotát, amelynek 2018 és 2021 között a komplex műemléki felújítása megtörtént, az Urunk Mennybemenetele Plébánia-templomot, a Sarlós Boldogasszony Ferences-templomot az Utazókocsi és Hintómúzeumot is. A séta során ellátogatunk a Palota Pince Bormúzeumba, ahol egy rövid ismertető után, egy pohár bort is megkóstolunk. A séta összköltsége belépőkkel, borkóstolóval, tárlatvezetésekkel együtt; **3.500 Ft/fő.**

A részvételi költséget a részvételi díjjal együtt kell befizetni!

2. Sümegi vár

Indulás több csoportban, csúsztatott időpontokban a hotel bejárata elől. A séta várható időtartama kb.2,5 óra. Kiváló idegenvezető kíséretével megnézzük Sümeg várát az ország egyik legszebb, viszonylag épen megmaradt középkori erődjét. A kézműves műhelyek, a középkori konyha, borozó, fegyverek és a belső várudvarból nyíló kínzókamra igazi középkori hangulatot teremt. Megtekintjük a püspöki hálószobát, fogadó- és tanácsstermet, a várkapolnát és a vár történetét bemutató kiállítótermet.

A látogatás összköltsége belépőkkel, idegenvezetéssel együtt **2.500 Ft/fő.**

A program csak elfogadható időjárási viszonyok mellett indul. Havas, csúszós időben a nehéz megközelítés miatt a vár zárva tart!

Amennyiben a program megtartható, a 2.500 Ft-os belépő árát a hotelben a szervezői asztalnál kell befizetni, 2026. január 5-én, hétfőn 21:30 óráig!

3. Történelmi lovasjátékok középkori lakomával (a középkori lakoma fakultatív program)

Indulás a **hotel bejárata elől 15.45 órakor**, a várható visszaérkezés kb.19.30 órakor.

A műsor nyitányként egy spanyol lovaskarusszal bemutatót látunk. A várkapitány andalúz lovainak könnyed mozdulatai a zenével harmóniában páratlan látványt és élményt nyújtanak. Kiváló lovasok, a spanyol lovasiskola széles repertoárjából adnak lenyűgöző bemutatót.

A spanyol lovas karusszelt lovagi torna bemutatók követik. A műsor főbb elemei a középkor lovagi tornáit idézik vissza, így az ügyességi fegyverbemutató – íjászat, csatacsillag-, csatabárd-, dárdahajítás – gyalogosan és lovon, a lovas- és gyalogos bajvívás (kardokkal, pajzsokkal, buzogánnyal stb.) egyaránt része az előadásnak. A szereplők mindvégig korabeli jelmezben lesznek, a hangulatot és színvonalat a narrátor és a megfelelő zenei aláfestés is növeli. A mongol lovas kaszkadőrök lendületes és látványos műsorával zárul az előadás! **A műsor megtekintése a Várkapitány ajándéka!**

A program folytatása a **középkori lakoma (fakultatív program!)**, amely a következő fogásokból áll: aperitifként csereszegi pálinka hamuban sült pogácsával, középkori leves füstölt szalonna kockákkal, kemencében sült ropogós libacomb, véres hurka a Várkapitány mintagazdaságából, egészben sült burgonya, kukoricaprósza, végvári káposztasaláta, vitézek gyümölcsös pitéje, valamint a lovagok kedvenc folyó fehér- és vörösbora, ásványvíz.

A vacsorán való részvételi szándékot jelentkezéskor kell jelezni és a 3.000 Ft/fő kedvezményes részvételi költséget a részvételi díjjal együtt kell befizetni!

4. Most is lesz **filmvetítés** és utána beszélgetés. Olyan filmet keresünk, ami legalább olyan népszerű lesz a körötökben, mint a Szerlempatak, a Minden végét és a Játszó nő című filmek.

2026. január 7-én (szerdán)

1. Sümegi séta

Indulás több csoportban, csúsztatott időpontokban a hotel bejárata elől. A séta várható időtartama, a látnivalók megtekintésével együtt max.4 óra. A séta tartalmát lásd az előző nap programjánál.

A séta összköltsége belépőkkel, borkóstolóval, tárlatvezetésekkel együtt **3.500 Ft/fő**.

A részvételi költséget a részvételi díjjal együtt kell befizetni!

2. Sümegi vár

Indulás több csoportban, csúsztatott időpontokban a hotel bejárata elől. A séta várható időtartama kb.2,5 óra. A várlátogatás programját lásd az előző nap programjánál. A látogatások összköltsége belépőkkel, idegenvezetéssel együtt **2.500 Ft/fő**.

A program elfogadható időjárási viszonyok mellett indul. Havas, jeges, csúszós időben a vár zárva tart! Az 2.500 Ft-os belépő árát a hotelben, a szervezői asztalnál kell befizetni 2026. január 5-én, hétfőn 21:30 óráig!

3. Élőzenés, táncos multság.

Programunk egyik kiemelt eseménye lesz a **2026. január 7-én (szerdán) este 8 órától** a pótszilveszteri buli.

Szokásunkhoz híven idén kedden és szerdán is velünk lesznek az egészségügyi szolgáltatásokat nyújtó partnereink és a saját termékeiket forgalmazó vállalkozók is.

Lesz örömtánc, orvosi tanácsadás is!!!

Jelentkezési határidő: 2025. október 25.

A jelentkezést követően **visszaigazolást küldünk e-mail formátumban** a jelentkezés elfogadásáról.

Jelentkezés módja:

Csak a felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével. Telefonon, sms-ben jelentkezést nem tudunk elfogadni!!!

Részvételi díj befizetésének határideje: 2025. november 15.

Kérjük, hogy a befizetést követően, a befizetést igazoló bizonylat másolatát szíveskedjék megküldeni Szövetségünknek (postacím: Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, 1067 Budapest, Benczúr u. 45.). Ezzel egyidőben a **részvevők név szerinti listáját is küldjétek meg** e-mail formájában: eletetazeveknekfesztival@gmail.com címre. **Kérjük, írjátok meg, kik kerüljenek egy szobába.**

Lemondási feltételek:

A részvétel visszamondása 2025. november 29-ig kötbérmentes, ezt követően – az indokolt lemondástól eltekintve – 10%-os költséget kell számolnunk.

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

A jelentkezéseket a **jelentkezések sorrendjében** fogadjuk el. Mindösszesen **300 fő** részvétele lehetséges.

2025. december 12-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek. A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket is.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 1068 Budapest, Benczúr u. 45. 4. emelet, tel.: +36 1 327-0118, Zavaros József programszervezőtől a +36/30/996-1236 telefonszámon,

valamint az eletetazeveknekfesztival@gmail.com email címen.

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

Kérjük **olvashatóan** töltsétek ki a jelentkezési lapot!

Beküldési határidő: 2025. október 25.

Beküldési cím: eletetazeveknekfesztival@gmail.com

JELENTKEZÉSI LAP

Köszöntsük együtt az új évet! PÓTSZILVESZTER SÜMEGEN KAPITÁNY WELLNESS ÉS KONFERENCIA**** 2026. január 5-8. (hétfő-csütörtök)

CSOPORTOS ÉS EGYÉNI JELENTKEZÉSEKHEZ

Jelentkező csoport neve:

A csoport vezetőjének/ Egyéni jelentkező neve*:

Levelezési cím: vármegye: irányítószám:

város:, út/utca: házsám:

Telefonszáma: E-mail címe:

Rendelkezünk érvényes klubtagsági kártyával: igen - nem (a megfelelő választ kérjük aláhúzni)

Jelentkezők/jelentkező száma összesen: fő

Ebből a Szövetség tagja: fő, nem tagja a Szövetségnek: fő

Szállást fő részére kérünk: db egyágyas szobát, db kétágyas szobát

Sümei sétára: jelentkezők száma: fő, **Középkori lakomára** jelentkezők száma: fő

Egyéb kérés (kerekeszék stb.)

Tudomásul veszem, hogy a befizetést követően, amelynek **határideje 2025. november 15.**,

▶ a **befizetést igazoló bizonylat másolatát**, a Szövetség részére postai úton,

▶ az **utazók névsorát** (egy szobába kerülők nevét) a szállodai helyfoglaláshoz egyidejűleg elküldöm az eletetazeveknekfesztival@gmail.com címre.

Vállalom továbbá a jelentkezők tájékoztatását arról, hogy visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa) van lehetőség!

A szállodához az utazás egyénileg történik. Amennyiben érkezéskor – távozáskor **transzfert akar/ akarnak** igénybe venni az autóbussz állomás vagy a pályaudvar és a hotel között, amelynek **költsége 650-650 Ft a következő adatok megadására van szükség:**

Érkezéskor

Sümeg autóbussz állomásra, érkezés időpontja: óra perc fő

Sümeg pályaudvarra, érkezés időpontja: óra..... perc fő

Induláskor

Sümeg autóbussz állomásról, indulás időpontja: óra perc fő

Sümeg pályaudvarról, indulás időpontja: óra..... perc fő

A transzfer költségeit érkezéskor és távozásnál a **szállodánál kell, le- és felszálláskor a program-szervezőknek kifizetni!**

Az itt közölt adatokat a Szövetség adatvédelmi szabályzatában foglaltaknak megfelelően kezeljük. A szabályzat elolvasható a www.eletetazeveknek.hu oldalon.

Dátum

aláírás

*ide kérjük írni az egyéni jelentkezők nevét. Az egyéni jelentkezők mindenképpen tüntessék fel, hogy melyik klub tagjai, ha klubtagok.

NEVEZÉSI LAP

„MESÉK SZÁRNYÁN” MESEMONDÓK
ORSZÁGOS TALÁLKOZÓJA

Kedves Nyugdíjas Tagjaink!

Az Országos Kulturális Bizottság meséket kedvelő nyugdíjas társaink részére mesemondó találkozót hirdet.

A találkozó helyszíne: KULT7

1075 Budapest, Király utca 11.

A találkozó időpontja: 2025. szeptember 18.
10 óra

Nevezési határidő: 2025. szeptember 13.

Jelentkezési cím: generacio2017@gmail.com

Kérjük megadni a következő adatokat:

Résztevő neve:

Lakcíme (Vármegye is):

.....

Telefonszáma:

E-mail címe:

Klubja neve:

Klubja címe:

A műsorszám címe, szerzője:

.....

A műsorszám időtartama: (max. 6 perc)

.....

Kísérők száma:

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

Kérjük, a Nevezési lapokat a határidő figyelem-
bevételével szíveskedjete pontosan kitölteni!

Köszönjük!

Minden Nyugdíjas Társunknak jó felkészülést
kívánunk!

Dátum:.....

.....
aláírás

Verseny az egészségért

A Nyugdíjas klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetség Egészségügyi Bizottsága Országos Egészség vetélkedőt szervez.

A versenyre vármegyei szinten 2025. október 21-én a vármegyei elnökök és az egészségügyi bizottságba delegált tagok koordinálásával az általuk kiválasztott helyszínen kerül sor.

A legtöbb pontot elért csapat vesz részt az országos versenyen Budapesten, 2025. november 27-én.

Az első 3 helyezett értékes jutalomban részesül. A vetélkedőre a nevezési határidő: 2025. szeptember 26.

A verseny személyes részvétellel, csapatverseny formájában zajlik, 3 fős csoportokban.

A klubvezetők a vármegyei elnököktől hamarosan megkapják a vetélkedőre szóló felhívást és a nevezési lapot, amelyeket a megadott határidőre el kell juttatni a megadott címre. A vármegyei egészségügyi bizottsági tagok a nevező klubokból szerveződött csapatok vezetőivel, illetve a vetélkedőt szervező bizottsággal lesznek kapcsolatban az esetleg felmerülő kérdések tekintetében.

A vetélkedő témaköreihez kapcsolódó ismeretanyagokat minden egészségügyi bizottsági tag részére megküldjük, akik azokat továbbítják a klubvezetők felé.

Témakörök:

- ▶ Az időskori mozgás fontossága,
- ▶ Demencia,
- ▶ Társas kapcsolatok szerepe időskorban,
- ▶ Tudatos táplálkozás jelentősége időskorban,
- ▶ Az idősödő bőr.

Várjuk a nevezéseket!

Kovács Erzsébet,
az egészségügyi bizottság elnöke

XVIII. Országos Tekeverseny

2025. október 30-án 10-14 óra között rendez meg a szövetség sportbizottsága a XVIII. Országos Tekeverseny versenyt.

Helye: BKV Előre Tekecsarnok, Budapest, VIII., Sport u. 4.

A részletes versenykiírás honlapunkon olvasható.

Vidám Táncosok Fonyódon



Augusztus 22-én a Nyugdíjasklubok „Életet az Éveknek” Baranya vármegye „Vidám Táncosok Klubja” ismét élményekkel teli napot töltött Fonyódon. A fonyódi örömtáncosok már az állomáson szeretettel fogadtak bennünket. A megérkezést követően a főtéren örömtáncsal kezdtük a napot. Majd a Gyöngyhalász étteremben elfogyasztott finom ebéd után, ismét jött a mozgás. Felgyalogoltunk a hegyen levő kilátóba, ahol gyönyörködtünk a Balaton szépségében. A gyaloglás után nem voltunk még elég fáradtak, ezért ismét jött a jó hangulatú, vidám örömtánc. Gyalogoltunk, táncoltunk, énekeltünk. Az időjárás ugyan nem volt alkalmas a fürdésre, de „lubickoltunk” a boldogságban, a vidámságban. Ilyen események emlékeztetnek bennünket arra, hogy milyen fontos a közösség, amely összeköt bennünket. Jó volt együtt lenni! Mindenkinek hála és köszönet!

Nagy Marika
mozgás nagykövet

Dunaújvárosi Kalandparki kavalkád

Megérdemelten volt nagy sikere augusztus 2-án az új helyen, a volt Vidám Park területén a Dunaújvárosi Kalandparki kavalkád elnevezésű programnak. A rendezvényen több mint 500-an jelentek meg, a Nyugdíjas Szervezetek „Életet az éveknek” Fejér vármegyei Szövetség tagjai is szép számmal vettek részt.

Jó volt látni, ahogy megtöltötték étellel a szépkorúak és a fiatalok a Kalandparkot. A kulturális bemutató után közös örömtánc is volt.

Az egészség megőrzése érdekében a nap folyamán láttuk az Életmóddal az Egészségért szűrőbuszt, kitelepült a Dunaújvárosi Rendőrkapitányság Bűnmegelőzési Osztálya, a Déli Nyugdíjas Szövetkezet, a Ráckeresztúri Nyugdíjas Egyesület kézművesei és az Elit cipő.

A gyaloglás során is, aktív, segítő résztvevő volt Mezei Zsolt alpolgármester.

A rendezvény szervezését a Szállítómű Nyugdíjas Baráti Kör és Dunaújváros Önkormányzata támogatta. A program a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2025” pályázat keretén belül valósult meg.

Szecsődi Józsefné
Fejér vármegyei elnök



Örömtánc Győrben

Augusztus 23-24-én Győrben rendezték meg a Rejuniva Magyarország Senior Sportjátékok és Mozgásfesztivált. Az első nap a rekreációról szólt. A megnyitón köszöntőt mondott Révész Máriusz államtitkár és prof. dr. Fridler Ferenc, a Széchenyi István Egyetem rektora.

Ezután kezdődött a közös táncolás. Közel 800 senior örömtáncos táncolta egyik táncot a másik után rövid pihenőkkel megszakítva. Felemelő érzés volt együtt mozdulni, lépni, táncolni és átélni a közös táncolás örömét. Akár merre néztem boldog, vidám, mosolygó emberek léptek, mozdultak együtt a táncoktatók vezényszavaira, a zene ritmusára.

Közben az ország különböző gyalogló klubjaiból érkezett mozgásra vágyó nyugdíjasok a Püspök-erdőben teljesítettek túrát.

Az előző programokkal párhuzamosan „Aktivitás – mozgás – sport a harmadik életszakaszban” című szakmai tanácskozás zajlott. Délután gyalogos városnézés és sárkányhajózás színesítette a napot.

Nagyon jól tervezett, szervezett és sok ember összefogásával létrejött esemény volt. Örülök, hogy részese lehettem ennek a napnak!

Gál Ilona
örömtánc oktató, Békés vármegye

Mozgásban a VI. kerületi Idősek Klubja Örömtánc és Meridiántorna a mindennapokban

A VI. kerületi Idősek Klubjában az elmúlt hónapokban új, örömteli színt vittek a hétköznapi foglalkozásokba a rendszeres mozgásos foglalkozások. Két hónapja indult el a meridiántorna, egy hónapja pedig nagy sikerrel vette kezdetét a szenior örömtánc is. Célunk, hogy a heti rendszeres gyógytorna mellett még több mozgásos program színesítse a klub havi kínálatát, támogatva időseink testi-lelki jóllétét.

A nyári időszakban kéthetente szervezzük meg az örömtánc foglalkozásokat, de ősszel már heti rendszerességgel szeretnénk biztosítani ezt a különleges élményt, természetesen továbbra is képzett oktató vezetésével. A résztvevők örömmel és lelkesedéssel vesznek részt a programon: a táncsoport ötvözi a hagyományos és modern táncelemeket,



magyar zenékkal, saját koreográfiákkal, egyedi hangulattal és energiával fűszerezve.

Az örömtánc sokkal több, mint egyszerű testmozgás: alapértékeink közé tartozik a mosoly, a vidámság, a lendület, a pozitív életszemlélet, a szeretet, a segítőkészség és egymás elfogadása. Ez a mozgásforma könnyen elsajátítható, kíméli az ízületeket és izmokat, miközben rendkívül sokrétű pozitív hatást gyakorol a résztvevők egészségére.

Hiszünk abban, hogy a mozgás, a közösségi élmény és a zene ereje képes új energiákat mozgósítani, kortól függetlenül. A klub célja, hogy minden tagja örömmel, biztonságban és aktívan élje meg a mindennapokat és ebben a szenior örömtánc és a meridiántorna is fontos szerepet játszik.

Kosztolányi Tímea
klubvezető



Malombajnokság Agyagosszergényben

Augusztus 30-án Agyagosszergényben vett részt néhány tagunk a Közi Horváth József Népfőiskola szervezésében az I. Malombajnokságon. Mindenki mindenkivel három partit játszott, jócskán belecsúsztak a délutánba. Fiatalok és idősek párharca volt, de nem verre ment a játék, felettébb vidám délelőttöt töltöttek együtt. A fiatalság tovább bírta

a koncentrációt, de az egyesület tagjai is helyálltak. Az eseményen részt vett Szabó Éva, Molnár Imréné, Rosta Endre és Kissné Horváth Júlia, támogatásként Asztalos Gyuláné is végig kísérte a versenyt. Az első két helyezést az ifjúság vitte el, de Molnár Imréné kis különbséggel harmadikként végzett, ám senki sem tért haza ajándék nélkül.

Kissné Horváth Júlia



Kulturális seregszemle Mátraszőlősön

Mátraszőlősön a Szőlőfürdő Nyugdíjas Klub szervezésében és lebonyolításában nagyszerű kulturális napon vettek részt az „Életet az éveknek” Nyugdíjas Szövetség Nógrád vármegyei szervezetének klubtagjai.

A kulturális seregszemle megnyitóján Nagy Ádám polgármester elmondta, személyesen is fontosnak tartja, hogy a mi korosztályunk tagjai rendszeresen találkozzanak, színvonalas programokkal tegyék minél színesebbé közösségi életüket.

Kiállított műveivel bemutatkozott Egri István fagragó művész, aki egyedi, áttört technikával alkot maradandót.

A rendezvényünk bizonyította, mennyire sokféle értékes tudással rendelkezünk: többen mondtak verset, csodálatosan énekeltek, felléptek néptáncosok és szenior táncosok. Hallhattunk csasztuskákat, de-rülhettünk vidám vicceken. Volt itt kabaré jelenet, végül a karancsaljai Havanna Táncklub fergeteges, Európa bajnoki, majd világbajnoki táncaival zárult a műsor. Ők még egy közös táncrea is meginvitáltak bennünket.

Végül a klubok képviselői emléklapot vehettek át. Elismerés illeti meg a Szőlőfürdő Nyugdíjas Klub vezetőjét a műsorrend felállításáért, nagyszerűen sikerült a hangulatot fokozni. Elismerésünk és kö-



szönetünk a rendezvényen segítő tagoknak, a gazdagon terített asztalokért!

Köszönjük szépen a település csapatmunkáját, mert ezt csak együtt tudták ilyen színvonalasan megszervezni!

És a nap még nem ért véget! Vendéglátóink javaslatára gyalogoltunk is: meghívtuk Nagy Ádám polgármestert egy közös gyaloglásra a helyi Szent Erzsébet templomhoz. Tájékoztattuk a „Mozgással tudással az aktív idős korért” szövetségi programról, így a sok ülés után mozogtunk is!

Lovas Ilona

Szanazugi randevú

Közel százan vettek részt az „Élete az éveknek” Békés vármegyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége által szervezett rendezvényen Szanazugban. Rendezvényünket jelenlétével megtisztelte Szalai Antal az Országos Szövetség alelnöke is.

Megérkezésünk után Zalai Józsefné az egyesület elnöke köszöntötte a résztvevőket és ismertette a közeljövőben esedékes programokat.

Közös gyaloglás után jutottunk el a kikötőbe, ahonnan hajóval tettünk egy kirándulást a Kettős-Körös folyón. Majd ismét közös gyaloglással jutottunk vissza a rendezvény helyszínére. Ismerkedtünk, beszélgettünk, többen kártyáztak, társasjátékot

játszottak. Lehetőség volt látásvizsgálaton Borsodi Petra látszerész és hallásvizsgálaton a GEERS Halláscentrumból Hangó Mariann közreműködésével részt venni. A finom ebéd mellé édes dinnyével is megvendégelték bennünket.

Köszönjük a BGA Zrt.-nek, a Békés Vármegyei Rendőrfőkapitányságnak és a Soproni sörözőnek a támogatását.

Jó volt új tagokkal megismerkedni, régi ismerősökkel találkozni. Sokunkban megfogalmazódott, hogy jövőre ismét eljövünk, hisz nagyon jól éreztük magunkat!





A Besenyő a 2000-es években Alapítvány Nyugdíjas Klubja augusztus 20-i Szent István ünnepén a klubon belül működő Szívavány Dalkör adott az ünnephez méltó műsort.

Bérczes Tivadarné, a Besenyő Nyugdíjas Klub vezetője

Látogatás az etyeki Korda Filmstúdióban

A Szentendrei Kék Duna Nyugdíjas Klub 36 tagja első félévi programunk keretében ellátogatott az etyeki Korda Filmstúdióba. A képzett vezetők által bemutatott élménytúrán megismerhettük a névadó Korda Sándor (1893-1956) életét, a filmkészítés fontosabb állomásait, a stábtagnak munkáját. Megtudtuk, hogy Korda Sándor 1916-ban a Kolozsvári Corvin Filmgyár főrendezője lett, 1917-ben Pesten is megalapította a Corvin Filmgyárat, mely a magyar filmgyártás fellegettevé vált. Korda rövid ideig Bécsben, Berlinben és Hollywoodban is rendezett. 1931-ben Londonba költözött, az angol filmgyártás megteremtőjeként lett igazán elismert rendező, különösen a színes filmek megjelenését követően értékelték kiemelkedő látvány technikáit.

A névadó bemutatása után részletesen megismerhettük a filmgyártás menetét a forgatókönyv elfogadásától a szereplő válogatáson, a ruha kiválasztásán át, valamint a filmforgatás különböző szakaszait. Az egyes hang effektusokat, háttértrükköket ki is próbálhattunk. Ezután az életnagyságú díszlet-város sok érdekes látnivalóját mutatták be.

Sajnos a szigorú titoktartási és biztonsági szabályok miatt a filmforgatások, a stúdiók nem látogat-



hatók. Azonban így is kellemes élményekkel, és a különböző városok, különböző korok korhű épületeinek érdekes fotóival lettünk gazdagabbak.

Tekintettel arra, hogy klubunk létszáma folyamatosan bővül, az őszi programunkban ismét szerepel az etyeki filmstúdió, hogy az új tagok is részesei lehessenek ennek az élménynek, vagy azon klubtagok, akik tavasszal egyéb ok miatt nem tudtak velünk tartani.

Szammer Zsuzsa,
a Kék Duna Nyugdíjas Klub tagja, Szentendréről

Szívből jövő találkozás Veszprémben

Felemelő és örömteli pillanatok részesei lehettünk augusztus 4-én: egyesületünk öt tagjával meglátogattuk a Zalaegerszegi Szív és Érbeteg Egyesület régi, szeretett tagját, Sáríkat, aki közel két éve, férje elvesztése óta él bentlakásos otthonban Veszprémben.

A találkozás szívmenetető és megható volt. Sáríkat nemcsak mosolyunkkal és ölelésünkkel leptük meg, hanem egy rögtönzött, vidám budapesti dalsokkal is, amely örömet lopott a szívébe, és meghitt hangulatot teremtett a közös percekhez. Jó volt látni, milyen jó egészségnek örvend, mennyire jól néz ki, milyen derűs lelkülettel fogadott minket.

A látogatás létrejöttéért külön köszönetet mondunk Sáríka leányának, Csillának és férjének, akik szeretetteljes támogatásukkal lehetővé tették számunkra ezt a megható találkozást.

Sáríka jelenleg gyönyörűen parkosított környezetben él, családjához közel, méltó nyugalomban és gondoskodásban. Minden kedves ismerősének és az egyesület valamennyi tagjának szeretettel küldi üdvözlését, és boldogan gondol vissza a közösen eltöltött szép időszakra.

Vidovicsné Bene Erzsébet

Augusztus 16-án a komáromi Tourinform Iroda szervezésében kis csapattal vettünk részt a Jókai 200 rendezvényen. Az iroda munkatársának vezetésével Észak-Komáromban felkerestük azokat a helyeket, amelyek Jókai életéhez kapcsolódtak (szülőházát, református kollégiumot, az emlékéét őrző múzeumot). Sok információt hallottunk a történelmi korról, az író életéről, amelyről a „pletykálkodó asszonyok” több helyszínen részleteket adtak elő. E program gyarapította ismereteinket Jókai Mórról.

Természetesen a város nevezetességeit sem hagytuk ki: Európa udvar, Szent Háromság szobor, Városháza és Klapka György szobra...

Cserna Andrásné klubvezető

Örökifjak a Jókai 200 rendezvényen



Humor fesztivál Levélen

A nagy múlttal rendelkező eseményen a helyi napilap munkatársa is megjelent. Cikke az ott látottak, hallottak alapján készült és a Kisalföld olvasóihoz is eljutott. Mészely Réka cikkét idézzük

Humoros idősek

Nyolc produkció szórakoztatott idén a Levéli Nyugdíjas Egyesület vendéglátásával a humorfesztiválon. A helyi kultúrházban elhangzott: a nevetés hozzájárul az egészségünkhöz.

A régmúlt időktől aktuális témáig sok minden megihlette a kedden a levéli kultúrházban rendezett humorfesztiválon színpadra lépő nyugdíjasokat. Amint azt Radák Tamás, a kultúrház vezetője elmondta, ezúttal 15 település 17 klubja képviseltette magát a rendezvényen, melyre Győr-Moson-Sopron mellett a Felvidékről is érkeztek fellépők.

Hérics Géznáné, a vendéglátó klub nemrég megválasztott elnöke köszöntötte elsőként a vendégeket, a győr-moson-soproniak mellett a szlovákiai Ekecs és Apácaszakállas képviselőit.

Kiss Béla polgármester köszönetet mondott a szervező Levéli Nyugdíjas Egyesületnek, hogy helytállnak és aktív szerepet vállalnak a helyi nyugdíjasok. Zsámbokiné Budai Anna, az Életet az Éveknek Győr-Moson-Sopron Megyei Klubszövetség elnöke emlékeztetett a humorfesztivál indulására, és hangsúlyozta, hogy az egészségünkhöz hozzájárul a humor.

Bujdosó Zoltán, a Mosonmagyaróvár és Környéke Nyugdíjas Egyesület elnöke arról beszélt, hogy Jánossomorján 2015-ben szerveztek hasonló rendezvényt.

A nyugdíjasok sorra léptek fel egyénileg és csoportosan, több műfajban, megnevettetve a közönséget.

Valamennyien emléklapot vehettek át.

Meghívás a ráckevei Szerb Ortodox Nagyboldogasszony kolostorba

A ráckevei Szerb Ortodox Nagyboldogasszony kolostor Magyarország egyik legjelentősebb lelki és kulturális központja. A XII. században alapította Jelena Vukanovic szerb hercegnő, II. Béla magyar király felesége. Azóta évszázadokon át a kultúra és a spiritualitás találkozásának kiemelkedő tanúja.

Ez Ráckeve és a régió legfontosabb kulturális és történelmi emléke. A kolostor egyedülálló remekmű, ahol a bizánci lelkiség és a nyugat-európai gótika találkozik – ritka példája Kelet és Nyugat művészeti és szellemi összefonódásának. Ma Magyarország állami védelme alatt áll, mint kiemelkedő jelentőségű műemlék.

Különleges helyet foglal el a kolostorban a csodatévő Nagyboldogasszony-ikon, Ráckeve városának védelmezője, amely előtt évszázadok óta gyógyulások és csodák történnek. Ez az ikon ma is sok zarándokot és hívőt vonz. A kolostor Ráckeve szívében, a Duna festői partján található. Gazdag freskó- és ikonvilága közel hozza a látogatókhoz a pravoszláv művészetet és lelkiséget. A kolostor nemcsak történelmi emlék, hanem ma is élő közösség:

szertzesi élet, istentiszteletek és kulturális események zajlanak falai között.

A komplexum részeként a látogatók számára új múzeum és kolostori ajándékbolt is nyitva áll, amelyek teljessé teszik a kulturális, történelmi és lelki élményt.

Ezúton szeretnénk együttműködést ajánlani szervezett csoportok látogatásában.

Meggyőződésünk, hogy az Önök vendégei – legyenek a történelem, a kultúra vagy a spiritualitás kedvelői – különleges élménnyel gazdagodnak majd.

A belépés önkéntes adomány formájában történik:

1500 Ft /fő

1000 Ft nyugdíjasoknak

Ez a szimbolikus összeg hozzájárul a kolostor fenntartásához és megújulásához, hogy értékei a jövő nemzedékei számára is fennmaradjanak.

Elérhetőség: E-mail: srb.manastir.rackeve@gmail.com

Magyar nyelvű kommunikáció: +36 20 340 5374

Szerb, orosz, olasz, angol és német nyelvű kommunikáció: +36 30 302 7611

XVI. Országos tánctalálkozó Kabán



Az Őszirózsa Hagyományőrző Egyesület minden évben megrendezi az Országos tánctalálkozót. Így volt ez július 19-én is. Hat megyéből 14 csoport és két szóló táncos jött el hozzánk, hogy bemutassák táncaikat.

14 órára a Művelődési Ház megtelt a fellépőkkel és a kedves nézőkkel. Kiss Gáborné alpolgármester városunk nevében köszöntötte a vendégeket, majd Bodó Sándor országgyűlési képviselő pár kedves gondolat után megnyitotta rendezvényünket. Boldogok voltunk, hogy az „Életet az Éveknek” Jász-Nagykun-Szolnok vármegyei alelnök, Gombásné Marika is eljött és még táncolt is! Elkezdődött a műsor, amelyet természetesen mi Őszirózások nyitottunk meg az Ajaki tánccal. Ezután szebbnél-szebb táncot láthatott az, aki itt volt. A teljesség igénye nélkül: kalocsai, charleston, cantry, kánkán, friss csárdás, szatmári tánc, angolkeringő stb. Itt említem meg legidősebb táncosunkat, Töröcsvári Istvánt, aki 91 évesen még szteppelt a színpadon! Befejezésül magyarbódi táncunkkal zártuk a tánctalálkozót. Ezen a délutánon 118 fellépő 19 táncal szórakoztatta a kedves jelenlevőket. A hagyományőrző táncok csodálatosak és példa értékűek! Itt minden, ami tánc az látható volt.



Végül emléklapot és kis serleget kaptak a fellépők. Közös énekkel ért véget rendezvényünk. Köszönöm a tagjaink segítségét, mert csak így, közösen tudtuk megvalósítani a terveinket! Köszönöm azoknak, akik itt voltak, mert részesei lehettek ennek a három órás szép rendezvénynek. Elköszönve jó utat kívántunk mindenkinek, úgy búcsúztunk, hogy jövőre ismét találkozunk. Szeretnek hozzánk jönni, szeretnek bennünket és a mi kis városunkat is!

Kiss Lajosné



Gyalogoltak az Arany Alkony tagjai

A kunszállási Arany Alkony Nyugdíjas Egyesület gyaloglóklub tagjai július 31-én Fonyódra utaztak vonattal. Nagy izgalommal készültünk az útra. A 15 résztvevő 4-4 km-t gyalogolt, így összesen 60 km távot tett meg. A bátrabbak még a Balatonban is gyalogoltak. Megnéztük Fonyód nevezetességeit. Oda-vissza jót kártyáztunk a vonaton. Megint volt egy csodálatos napunk.

Herczeg László



Kiemelt ajánlat az „Életet az éveknek” klub tagjainak!



Parrag Panzió - Pihenés, barátság, feltöltődés a Mátrában

A Parrag Panzió különleges kedvezményekkel várja az „Életet az éveknek” klub aktív tagjait a festői Mátra szívében. Nálunk a kikapcsolódás nem kor kérdése – hanem élmény!

Tagoknak szóló előnyök:

- Ingyenes beltéri medencehasználat minden tagunknak
- Félpanzió (svédasztalos reggeli, vacsorára egytálétel)
- Kényelmes közösségi terek

A Mátra nyugalma - az Ön kényelmére:

- Túraútvonalak, kilátók, természeti látnivalók a közelben
- Csendes környezet, friss hegyi levegő
- Ideális egyéni pihenéshez vagy csoportos kikapcsolódáshoz

Kedvezményes ár klubtagjainknak:

Deluxe szoba:

15000Ft/fő/éj félpanzióval (24 férőhely)

Standard szoba (Retro rész):

13500Ft/fő/éj félpanzióval (12 férőhely)

Parrag Panzió - Mátra

Telefon: +36209717913

E-mail: parragpanzioinfo@gmail.com

Cím: 3235 Mátrászentlászló, Kossuth Lajos utca 36.

Legyen része a természet nyugalmanak és a közösség örömeinek – a Parrag Panzióban mindig otthon érezheti magát!

Beköszöntött újra az ősz, s ezzel együtt az Operett Színházban is kezdetét veszi az új évad. Szeptemberi műsoruk egyik ékköve, az operettirodalom talán legnagyobb klasszikusa, a Csárdáskirálynő. Nem is lehetne méltóbb nyitánya ez a 2025/26-os Szünet-évek évadának. Vissza nem térő lehetőséget kínálnak. Jelentkezettek még most, hiszen a kedvezményes jegyek korlátozott számban elérhetők.

Csárdáskirálynő

Szeptember 14-i 11:00 órás előadására most 30% kedvezménnyel vásárolhatjátok meg jegyeiteket, a csardas30 kóddal az alábbi linken:

<https://operett.jegy.hu/program/csardaskiralyno-37279/1303658?>
(Jegyek a készlet erejéig kaphatók!)

Szeptemberi Szünet a Solarral

Időpont:

2024. szeptember 28-30. 3 nap/2 éjszaka



Szolgáltatás:

2 éjszaka szállás svédasztalos félpanzióval

Autóbuszos kirándulás: szünet a vendégek aktív részvételével közben :

pálinkás köszöntés,
borozás, kenyérlán-
gos, bográcsgulyás,
nótázás,
jó hangulat



Hagyományos szüreti felvonulás és zenés est

Részvételi díj : 55.900 Ft/fő + IFA

Egyágyas felár: 5000 Ft/fő/éj

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

Hotel Solar *** Nagyatád
7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.
Tel.:82/504-135; 30/500-3135
marketing@hotelsolar.eu

Élménydús őszi kikapcsolódás Parádfürdőn!



Kapcsolódjon ki az Erzsébet Park Hotelben szeptember 6-8. vagy 16-18. között, most 2 éjszakai tartózkodás esetén 20% kedvezménnyel!



Élvezze a Mátra békés nyugalma és az őszi programok meghitt hangulatát: szeptember 6-án élőzenés est, 7-én és 17-én éjszakai wellness, 7-én és 17-én délben egy adag bográcsgulyás várja.

Töltődjön fel, pihenjen, és élvezze a gondtalan kikapcsolódást szeretetteljes környezetben!

Őszköszöntő pihenés 20% kedvezménnyel

Pihenjen 4 éjszakát 3 éjszaka árért, vagy 3 éjszakát 20% kedvezménnyel

*** augusztus 31. és szeptember 4. között ***

Engedje, hogy a nyár mozgalmas napjai után az erdő békéje és a Mátra tiszta levegője felfrissítse! Nyugodt séták és könnyed kirándulásoka gyönyörű mátrai tájon. Fedezze fel a festői Parádfürdő varázsát, és élvezze az utószezon nyugalma kedvezményes ajánlatunkkal!

20% vagy 25% kedvezmény

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

+36 (36) 544 400 info@erzsebetparkhotel.hu

Foglalás: www.erzsebetparkhotel.hu



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 akciónkat 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 Bassiana
 boutique hotel



Őszi Csomagajánlataink

Életkor kedvezmény

bodyMED

Általános gyógytorna

Köpölyözés

Manuálterápia

BEMER mágnesterápia

McKenzie-terápia

Dr. Life hullámmassázs

Kinezio tape & Dynamic tape

HIEMT elektromágneses terápia

Most minden életév aranyat ér: ahány éves, annyi százalék kedvezményt kap a bodyMED szolgáltatások árából!

Promóciós időszak: 2025.09.01. - 2025.11.30.



H-9600 Sárvár Várkerület 28.



+36 70 788 1188



reservation@bassiana.hu

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 nyugi!)

...és egy remek borkóstolóval egybekötött ebéddel 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

Gyönyörű szép 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 /Drávaszentés : (Helytörténeti Múzeum, Drávakapu

Bemutató Központ)

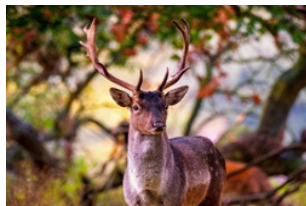
zenés-táncos est

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



Tarany Aranya

Vegyünk részt együtt a szőlő ünnepén Taranyban!
Pincelátogatás, borozás,
vacsora, kézművesvásár és
nótaest.

Na és persze... igazi falusi jó hangulat.



Kihagyhatatlan ajánlatunk :

Időpont : 2025. szeptember 12-14. / 2 éjszaka
Szállás, félpanziós ellátással és a fenti programmal:
41.900 Ft/fő + IFA

(A programra autóbusszal és idegenvezetőnkkel érkezünk.)

Idegenforgalmi adó : 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár : 5000 Ft/éjszaka

„Szedd össze magad, a többiek már úton vannak“!

Hotel Solar Nagyatád
7500 Nagyatád Széchenyi tér 28.
06-30-500-3135
marketing@hotelsolar.eu



DUNAÚJVÁROS
DUNAÚJVÁROSI SZENT PANTALEON
KÓRHÁZ-RENDELŐINTÉZET

2025. SZEPTEMBER 20.
VÁROSHÁZA TÉR

SÁROSPATAK
SÁROSPATAK VÁROS RENDELŐINTÉZETE

2025. SZEPTEMBER 27.
MAKOVECZ TÉR

TATABÁNYA
KOMÁROM-ESZTERGOM VÁRMEGYEI
SZENT BORBÁLA KÓRHÁZ

2025. OKTÓBER 4.
MEGYEHÁZA TÉR

Idén ősszel Dunaújvárosba, Sárospatakra és Tatabányára érkezik a Richter Egészségváros

Ősszel folytatódik a Richter Gedeon Nyrt. egyik legnagyobb társadalmi felelősségvállalási projektje, a Richter Egészségváros. A 2009 óta töretlen lakossági érdeklődésnek örvendő rendezvénysorozat célja, hogy országszerte minél több emberrel ismertesse meg az egészségtudatos életmód és a szűrővizsgálatok fontosságát az ingyenes egészségügyi szűrésekkel, tanácsadásokkal és előadásokkal. Mindemellett 3,5 millió forint alaptámogatásban is részesíti a programhoz csatlakozott egészségügyi intézményeket, hogy a fontos fejlesztések és beruházások által hozzájáruljon a hazai egészségügyi ellátórendszer továbbfejlesztéséhez.

A Richter az őszi szezonban prevenciók programsorozata keretében a Dunaújvárosi Szent Pantaleon Kórház-Rendelőintézetet, Sárospatak Város Rendelőintézetét és a Komárom-Esztergom Vármegyei Szent Borbála Kórházat támogatja a 3,5 millió forint értékű alapadománnyal. Ezt az összeget a rendezvény résztvevői tovább növelhetik, ugyanis a helyszínekre szervezett Egészségsétákon és a programokon (szűrések, tanácsadások, előadások) való részvételükkel, valamint az Egészségváros hivatalos Facebook oldalán futó online élő közvetítésekénél végzett aktivitásukkal (like, reakció, komment, megosztás) adománypontokat gyűjtenek. Minél aktívabban cselekszik valaki saját egészsége megőrzése érdekében, annál nagyobb mértékben támogatja egészségügyi intézménye továbbfejlesztését.

A Richter Egészségváros látogatói kortól és nemtől függetlenül ősszel is számos ingyenes programra látogathatnak el: a koleszterinszint-méréstől kezdve a prosztata-szűrésig egészségmegőrző ellenőrzéseken, szakorvosok és szakemberek tanácsadásain, a legfontosabb egészségügyi kérdéseket felkaroló ismeretterjesztő előadásokon, valamint szórakoztató műsorokon és különböző mozgásprogramokon vehetnek részt. A szervezők a gyermekeket játékos foglalkozásokkal, interaktív előadásokkal várják.

„A megelőzés és a korai diagnózis egy egészséges társadalom alappillérei, azonban gyakran tapasztaljuk, hogy különböző okokból – legyen szó időhiányról, anyagi nehézségekről vagy információhiányról – elmaradnak a rendszeres egészségügyi szűrések. A Richter Egészségváros program nemcsak ingyenes szűrővizsgálatokkal és hiteles egészségügyi tanácsadással segíti az érdeklődőket, hanem lehetőséget ad arra is, hogy egy közösségi élmény keretében, biztonságos és támogató környezet-

ben tegyenek lépéseket saját egészségük megőrzéséért. Felelős magyar gyógyszergyártó vállalatként a Richter számára kiemelt jelentőséggel bír, hogy aktívan hozzájáruljon a hazai lakosság egészségének megőrzéséhez, és szerepet vállaljon az egészségtudatos szemléletformálásban. Hisszük, hogy ez a kezdeményezés nem csak az egyének szintjén hoz változást, de hosszú távon az egészségügyi rendszer fenntarthatóságát is elősegítheti” – nyilatkozta Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. Csoporszintű PR, CSR és kormányzati kapcsolatok főosztályvezetője.

A Richter Egészségváros eddig összesen 110 alkalommal valósult meg, és a lakosság aktivitásának is köszönhetően már több mint 781 millió forint adományban részesítette a hazai egészségügyi intézményeket. Az őszi szezon során befolyt összegből a Dunaújvárosi Szent Pantaleon Kórház-Rendelőintézet egy MRI altató munkaállomás beszerzését, Sárospatak Város Rendelőintézet egy ultrahang készülék beszerzését, a Komárom-Esztergom Vármegyei Szent Borbála Kórház pedig a sürgősségi osztály felújítását tűzte ki célul.

Az őszi programsorozat pontos helyszínei és dátumai:

- 2025. szeptember 20.: Dunaújváros (Városháza tér)
- 2025. szeptember 27.: Sárospatak (Makovecz tér)
- 2025. október 4.: Tatabánya (Megyeháza tér)

A részletes programokról és legfrissebb információkról a Richter Egészségváros Facebook oldalán tájékozódhatnak az érdeklődők.

Kozma Ferenc: Lelkem dalai (történetek, versek)

Előszó helyett

Kozma Ferenc a nevem: 1944 június 19-én születtem Székesfehérváron. Nyugdíjas tanár vagyok. Az emberi élet kérdései foglalkoztatnak. A lelkem mélyéről feltörő érzelmek, gondolatok igaznak hitt szavak előadásaimban és írásaimban is visszaköszönnek. Életem nagy részét az árva gyermekeknek szenteltem. Nevelőként, igazgatóként és egy megye gyermek és idősvédelmének irányítójaként szolgáltam. Jelenleg nyugdíjasként Zala megyében, Sümegcsehin élek

*Mottóm: „Mindenik embernek a lelkében dal van / és a saját lelkét hallja minden dalban.
És akinek szép a lelkében az ének, / az hallja a mások énekét is szépnek”.*

Babits Mihály

A szeretet szavai

Nagy felelősség belépni egy másik ember világába. Szeretettel ajánlani neki, hogy tegyen egy lépést a másik felé. Próbálja meg elhinni, hogy ahol él ott néha a szokás nagy úr és gátolhatja az embert a sorában. Tapintatosan észre vetetni vele, hogy sokkal jobb lehetne az életminősége, ha erőfeszítéseket tenné önmagáért az embertársaiért. A szeretet szavai nem azok, hogy minden úgy jó ahogy van, vagy ahogy volt. Vannak hibáink, de meg kellene próbálni megváltozni. Én a klubtársaimtól gyakran hallom, hogy nehéz az öreg fát átültetni. Azt szoktam mondani, hogy hiszem, hogy minden ember nemcsak az aki, hanem akivé lennie kell. Ehhez kell a lelkek nemesítése pl. szép beszéddel, jó szóval Följebb kell élni az időseknek is. Hogyan? Szellemi erőfeszítésekre készíttetéssel pl. Idősek Akadémiája előadásokkal. Mozgásigény ébresztéssel pl. gyalogló klubbal. Önzetlen munkavégzés lehetőségeinek megteremtésével. Ezek lennének a szeretet szavai, hogy segítsék másoknak is méltóvá válni önmagukhoz.

A múltó idő

Egy kis faluban járok néma kiáltást hallok
mikor elárvult házakat látok.
Volt életről mesélnek a lúgossal benőtt verandák,
udvarok.
Vakablakok néznek rám nem tudom mit mondjak
A gazdátlan otthonok, ha mesélni tudnának akkor
az elmúlt életről szólnának
Rozsdás kilincsek, lakatok védik most a házat.
Szeretnék egy jobb világot látni
Tovább sétálok és pár percre egy kiskapuban
megállok, hallgatózom
Idős néni hívó szavára csodás virágokkal teli udva-
ron állok
Hamar szívembe zárom a csend magányában bűvó
törékeny asszonyt mikor mesél
Fátyolos tekintetében csillagok gyúlnak
Nem érzem a távolságot, az időt mert a szeretet és a
tisztelet lángja égett akkor és ott
Ez a pár perc felemelt engem az égig

Közelebbre álmodom a jövőt

Mesés erdő mellett lakom
Álommal szőtt házikó az otthonom
A kapukulcsot a kezemben tartom a kerítésnél
várakozom
Rejtelmes a világ, mennék is, de maradok, szólnék is,
de hallgatok
Egy kézfogásra vágyom, amiben benne lennének a
mesém, az érintés a másik
Lassan telik az idő a lelkemből csillagok hullnak,
tűnnek el
Vihar van a világban sok gyertya lángja kialszik
A félelemmel telik meg a szívem
Délceg fenyők az udvaromon kérdőn néznek rám
Ha felnézek az égre elmosódik a határ ég és föld
között
Egy ideje közelebbre álmodom a jövőt
Lassan megbékülök a világgal
Gyermekként olyan voltam, mint a sérült szárnyú
madár, mely kitörni készül a kalitkából
Ahogy múlt az idő, szárnyaim nőttek megtanultam
repülni mert várt rám a végtelen
A sors küzdeni, alkotni, szeretetet kapni és adni
tanított
Megtanultam a kevésnek is örülni, azt megbecsülni,
a remény démonával küzdeni
Álmodtam a jövőt miközben fájtak az elveszett álmok
Bárhol is voltam az élet templomában versenyre
keltem sok madárral
Nyugtalan szívem lassan megbékül a világgal
Amit kerestem megtaláltam

Nem tudom, hogy mit hoz a holnapom

Nem tudom, hogy mit hoz a holnapom
Ha megérem azt ajándéknak kapom
Örülök, hogy emberi méltóságom örzöm
Nem tudom, hogy mit hoz a holnapom
Amiért élni vágytam azt megcsináltam
Energiát, hitet szeretetet átlántáltam
Nem tudom, hogy mit hoz a holnapom
Ma nem vagyok terhére senkinek
Idősen ezt kívánom mindenkinek
Ma már tudom, hogy időm véges
Szívem lelkem hajt még előre