



Életet az éveknek

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

2026. április



Mozgással - Tudással
az Aktív Időskorért
2026

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 2026 márciusában tovább folytatta a „Mozgással–Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” pályázathoz kapcsolódó programok előkészítését.

A megyei szervezetek visszajelzést adtak arról, hogy mely programelemek megvalósításában kívánnak részt venni. A beérkezett igények alapján március folyamán elküldtük a megyei elnökök részére az egyes programok részletes ismertetőit, valamint a jelentkezési lapokat.

„Út az egészséghez” a kardió-tanösvényeken át és „Kék zónát építünk” Parádon címmel a programszervezők beszámolóit is itt olvashatjátok.

(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

A 2026-ban is több mint 200 programot (örömtánc, gyaloglás, fesztiválok, gasztró-fesztiválok, memóriatréningek, tréningek, képzések stb.) támogatott az Aktív Magyarország Program. A megyei elnökök részletes tájékoztatást kaptak a programokról, és a programok ismeretében még februárban jelezhették, melyek iránt érdeklődik a megyei szervezet. Ezt követően küldtük ki a konkrét programok részletes leírását és a jelentkezési lapokat, melyeket március 25-éig kellett visszaküldeni. Legkésőbb április első napjaiban valamennyi jelentkező tudni fogja, hogy kap-e támogatást a program, amire jelentkezett.

(Tovább olvasom)



Sipos Imréné Jolikától búcsúznak

Az országos szövetség elnöksége, a megyei elnökök és az „Életet az éveknek” mozgalom tagjai búcsúznak Sipos Imréné Jolikától, szövetségünk Knoll István Oklevéllel kitüntetett tagjától, Baranya megyei szervezetünk örökös elnökétől.

Jolika a szövetség alapító tagja volt, személyes története és a szövetség történései szorosan összefonódtak az elmúlt közel 4 évtizedben.

(Tovább olvasom)



Megyéről megyére ► bemutatkozunk rovatunkban „Számvetés a múlttól és hitvallás a jövőre” címmel az „Életet az éveknek” Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Szervezetének közössége mutatkozik be, ahol nem csupán az éveket számlálják, hanem élettel töltik meg azokat. 2025-ös visszapillantásuk, az értékteremtés évében számos eseményre tekintettek vissza. 2026-ban is folytatva a hagyományokat - Életet az éveknek, és szeretetet az életnek!

(Tovább olvasom)



Szövetségünk egyik népszerű programja a soproni rendezvény. Annyira népszerű, hogy tagjaink kérésére ezúttal 5 napos programra hívunk benneteket. 13. alkalommal látogatunk el ebbe a csodálatos környezetbe. Szeptember 22-én Ausztriába látogatunk, szeptember 24-ére Győr-Moson-Sopron vármegyei szervezetünk buszos kirándulást tervezett nekünk. Ellátogatunk a Gyógygödörbe, az Erdő Háza Ökoturisztikai Látogatóközpontba.

(Tovább olvasom)



Klubról klubra, megyéről megyére rovatunk Csongrád-Csanád, Győr-Moson-Sopron, Komárom-Esztergom, Pest, Somogy, Veszprém, vármegyei klubok eseményeibe kukkanthattok be, illetve a Magyar kultúra napja alkalmából és nemzeti ünnepünkön a megyékben rendezett ünnepségekről olvashattok.

(Tovább olvasom)

„Életet az éveknek” Hírlevél

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

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

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

Kedves Klubtagok!

Amikor e sorokat írom, hamarosan itt a húsvét, és bízunk benne, hogy elhozza nekünk az igazi tavaszt. A hóvirág már sok helyen januárban elvirágzott. Csodálatos ibolyamezőket fotóztatok a kirándulásaitok során. De most tényleg bízunk meg a nyuszi, hogy hozzon szép időt, sok napsütést és egy kis meleget is!

Ha március, akkor Parádfürdő. Tagjaink ezúttal is 5 nap, 4 éjszakai programon vehettek részt. Már meg se lepődtünk, hogy a közel 270 fő mintegy 90 százaléka még soha nem vett részt a parádfürdői programunkon. De ez még mind semmi! Sokan mondták el, hogy most járnak először „Életet az éveknek” többnapos programon! Az önkéntesekkel beszélgetve arra jutottunk, nincs min csodálkozni, évről évre igen sok klub érdeklődik a közösségünk iránt. 2026 márciusáig 39 klub jelezte csatlakozási szándékát az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez. Jó érzés, büszkeség töltsön el bennünket, mert ez a mi közös munkának elismerése!

A parádi rendezvény keretében ezúttal is számos programban vehettek részt tagjaink a Mátra csodálatos környezetében. Sokan vettek részt az örömtáncban, gyalogoltak, kirándultak; 55 tagunk Gyöngyös történetével és nevezetességeivel ismerkedett; ellátogattunk Kiszánára.

E program keretén belül Félegyházi Éva, a MOSA Klubhálózat országos vezetője tartott színvonalas, új ismereteket nyújtó, élvezetes előadást. Előadásának a címe: „Szenior korban is fitten! Gyakorlati útmutató az egészséghez” volt. Az előadást követően 108-an indultak a közös gyaloglásra. A

gyakorlottabbak elgyalogoltak az Ilna vízéséshez, s ők több mint 13,5 km-t tettek meg. A másik csoport tagjai is közel 6 km-t gyalogoltak.

Kedves Klubtagok!

A 2026-ban is több mint 200 programot (örömtánc, gyaloglás, fesztiválok, gasztro-fesztiválok, memóriatréningek, tréningek, képzések stb.) támogatott az Aktív Magyarország Program. A megyei elnökök részletes tájékoztatást kaptak a programokról, és a programok ismeretében még februárban jelezheték, melyek iránt érdeklődik a megyei szervezet. Ezt követően küldtük ki a konkrét programok részletes leírását és a jelentkezési lapokat, melyeket március 25-éig kellett visszaküldeni. Legkésőbb április első napjaiban valamennyi jelentkező tudni fogja, hogy kap-e támogatást a program, amire jelentkezett.

Nagyon szép húsvéti ünnepeket kívánunk nektek! Férfi tagjaink már biztosan készülnek a locsoló versekkel, hölgytagjaink festik a tojásokat és sütik a finomabbnál finomabb süteményeket! Majd hozzatok magatokkal április 16-án és 17-én, amikor az Urániában találkozunk ismételten egy nagyszerű zenés előadás keretében.



Tavas van, vagy tavasz se még.

Ez a nap olyan fiatal,
mint kislány arcán a mosoly:
szöveg nélküli könnyű dal,
mely maga se tudja talán
hogy a témája szerelem,
csak a világba mosolyog
gyanútlan, csalva, szűzien.

Ez a friss nap se tudja még
hogy a földben zavart csinál
amely nem lesz se szelídebb,
se tisztább a tavalyinál;
sötét csirák kéjeiről
semmit se sejt; csak mosolyog

Babits Mihály : Tavaszi szél

s édesen ömlik mint a must
mely bor lesz majd s égetni fog.

Égetni, részegíteni...
És úgy sugárzik ez a nap,
mint egy új eszme, csupa fény
míg nyájasan erőre kap.
Csupa fény, ígélet, jövő,
olyan mint egy szebb, új világ
tárt kapujának sugara,
mely felé úgy tolong a vágy,

mint fényzomjas gyerekcsapat,
vagy mint lesükből a sötét
csirák toluva fény felé
nyomják a vad fű késhegyét,
míg nemsokára proletár
zászlóit emeli a gyom,
mindent elöntve, mint király
csarnokát a forradalom,

ha elzengett az olvadás
vad ágyúharca, s a tömeg
győz; a virágok fölveszik

vérvörös jelvényeiket;
a jégparkett földülva rég,
a padló csupa sár, latyak...
Hol a szelid és tiszta láng?
Tüzes diktátor lesz a nap.

Szentségtörőn s illetlenül
sáros csizmában egy paraszt
staféta futkos a nagy ég
kék templomívei alatt.
Csizmáját szárogatja és
hetykén fütyülve mond rekedt
szókkal tüsszögtetőn igaz
s félősen betyár híreket.





Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2026

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 2026 márciusában tovább folytatta a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” pályázathoz kapcsolódó programok előkészítését. A megyei szervezetek visszajelzést adtak arról, hogy mely programelemek megvalósításában kívánnak részt venni. A beérkezett igények alapján március folyamán elküldtük a megyei elnökök részére az egyes programok részletes ismertetőit, valamint a jelentkezési lapokat.

A tervezett programok között szerepel:

- Gyaloglóversenyek és gyaloglónapok szervezése;
- A kardióösvények népszerűsítése online és személyes előadásokon keresztül, valamint közös gyaloglóprogramok megvalósítása;
- Az örömtánc népszerűsítése, valamint nagylétszámú (legalább 100 fős) örömtánc események szervezése. A programok szakmai megalapozása érdekében a Tyukász Brigitta, a SZÖTE egyik vezetője és örömtánc-oktató által összeállított kérdőívet eljuttattuk a megyei elnököknek. Ennek segítségével várhatóan átfogó képet kapunk az igényekről, elvárásokról és lehetőségekről. A beérkező válaszok alapján a SZÖTE szakmai ajánlást készít az örömtánc még szélesebb körben történő elterjesztése érdekében;
- Folytatódik az új memóriatréningek megvalósítása is. A képzés jelenlegi szakaszában kiemelt hangsúlyt kap a megszerzett ismeretek gyakorlati alkalmazása. Ezúttal képzéseket, tréninget szervezünk azoknak is, akik az idősekkel dolgoznak (szociális szakemberek, közművelődésben dolgozó kollégák stb.);
- Az „Ízutazás” program előkészítése szintén megkezdődött. A program keretében a jelentkezők által beküldött recepteket szakértő dolgozza majd át úgy, hogy azok egészséget jobban támogató alapanyagokból és korszerű konyhatechnológiai eljárásokkal legyenek elkészíthetők. A résztvevő szervezetek támogatást kapnak ahhoz, hogy az ételeket az átdolgozott receptek szerint egy gasztrfesztivál keretében elkészíthessék;
- Az élményprogramok keretében a pályázat 200–500 fős nagyrendezvények szervezéséhez nyújt támogatást. Ezek során a résztvevők többféle mozgásformát – például örömtáncot, gyaloglást, úszást vagy székjógát – is kipróbálhatnak, ezáltal erősítve közösségüket és az aktív életmód iránti elkötelezettségüket.

Az előzetes visszajelzések alapján az egyik legnépszerűbb programelem az örömtánc, a beérkezett adatlapok szerint a másik, a memóriatréning.

Március 18-án online előadáson vettek rész a mozgásnagykövetek – ezúttal a sportbizottság tagjai jelentek meg teljes létszámmal. Az „Út az egészséghez” előadás keretén belül a kardio-tanösvényeken szervezhető programok ismertetésére került sor, az ismereteket Pál Csilla, a Budapesti Szent Ferenc Kórház kommunikációs szakembere adta át a résztvevőknek.

Március 24-én a „Kék Zónát Építünk!” ötnapos élményprogram keretén belül gyaloglástoborzó alkalmat tartottunk Parádfürdőn a MOSA-val közösen.

A hónap során három olyan rendezvényen vettünk részt előadóként is, amelyet az Aktív Magyarországért Államtitkárság szervezett. Mind az elnök, Hegyesiné Orsós Éva előadásai, mind az ügyvezető igazgató, Rauh Edit előadása nagy érdeklődést váltott ki.

A hírlevélben megosztunk egy olyan írást is (Tavaszi virágerdő), ahol tagjaink büszkén használták az Aktív Magyarország zászlót, miközben a program nem a pályázat keretében valósult meg. Szövetségünk ezt örömmel vette.

Budapest, 2026. március 30.

Hegyesiné Orsós Éva, a projekt szakmai vezetője

„Út az egészséghez” a kardió-tanösvényeken át

Beszámoló az online oktatásról

Március 18-án online előadáson vettek részt a mozgásnagykövetek, illetve a sportbizottság tagjai.

Az előadás keretén belül, melynek a címe az „Út az egészséghez” volt, a kardió-tanösvényeken szervezett programok ismertetésére került sor. Az előadásra Pál Csillát, a Budapesti Szent Ferenc Kórház kommunikációs szakemberét kértük fel.

2015-ben hozták létre az első kardió-tanösvényeket. Most az országban összesen 19 helyszínen van ilyen tanösvény, ebből Budapesten 4 működik. Összesen 40-45 túraútvonalat járhatunk be.

Elsősorban a szív- és érrendszeri betegségek, magasvérnyomás-betegséggel élők, a cukorbetegséggel szenvedők rehabilitációjára hozták létre az első tanösvényeket a Szent Ferenc Kórház igazgatójának kezdeményezésére.

Ha valaki végig megy ezeken a tanösvényeken (egészséges emberek is), betartva a megfelelő sebességet, a meghatározott helyeken megméri a pulzusát és ezeket rögzíti az indulás előtt megka-

pott túralapon, majd leadja, visszajelzést kap, hogy milyen állapotban van a szíve.

Vannak vezetett túrák, ahol gyógytornászok segítik a résztvevőket jelenlétükkel, instrukciókkal és eszközökkel is (pulzusmérő óra, nordic walking túrabot, túralap...) Több helyen előadások segítenek a tudásunk gyarapításában.

Egyénileg is végig lehet menni egy-egy túraútvonalon, betartva a megfelelő sebességet, a segítő táblákon lévő utasításokat. A túralapok letölthetők a kardió-tanösvényekhez tartozó honlapokról is.

Miért is jó, ha részt veszünk ilyen túrákon? Mozgunk, túrázunk és visszajelzést kapunk a szívünk állapotáról és figyelmeztetést, ha valami gond van.

Ha szeretnétek többet megtudni a kardió-tanösvényekről, a túrahelyszínekről, részt vennétek az előadásokon, a vezetett túrákon, ezek időpontját, helyszínét a megyei vezetőkől kérjétek.

**Medveczki Aranka és Gál Ilona,
a bizottság vezetői**

„Kék zónát építünk” Parádon

Gyalogolj velünk!

Ismételten színes program várta a Parádra látogatókat.

A fesztiválon a résztvevők számos program közül választhattak, a megnyitó napján pedig a palóc népviselettel ismerkedtek. Lehetőség nyílt partnereink bemutatkozására, számos érdekes előadáson vehettek részt az érdeklődők.

Betekintést nyertek a gyógygombák hatékony, immunerősítő hatásába. Ismerkedhettek a tavaszi gyógynövényekkel és az ásványok káprázatos világváral.

A fesztivál keretén belül zajlott az Aktív Magyarország Program „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” pályázat keretén belül az „Életet az éveknek” Klubszövetség és a MOSA gyaloglás-toborzó programja.

E program keretén belül Félegyházi Éva, a MOSA Klubhálózat országos vezetője tartott színvonalas, új ismereteket nyújtó, élvezetes előadást „Senior korban is fitten! Gyakorlati útmutató az egészséghez” címmel. A mintegy másfél órás interaktív előadást követően 108-an indultak a közös gyaloglásra. A résztvevők egy része azok közül került ki, akik az 5 napos program résztvevői voltak, de Heves megyei szervezetünk három klubjából is érkeztek érdeklődők, a gyaloglást, a természetet kedvelők. A gyakorlottabbak elgyalogoltak az Ilona vízeséshez, ők több mint 13,5 km-t tettek meg. A másik csoport tagjai is közel 6 km-t gyalogoltak. Akik még nem fáradtak el, azok ülőtornán mozgathatták át fáradt végtagjaikat.

A rendezvény minden napján voltak mozgásprogramok. Tagjaink ellátogattak a kispánai várramhoz, ahol egy kisfilm megtekintésén keresztül ismer-



kedtek meg a vár történetével, majd egy nagyon élvezetes tárlatvezetésen vehettek részt, megismerve a vár épen maradt részét. Megtekintették a kovácsműhelyt, majd a múltat idézték fel a Retrókiállításán. Közben jót gyalogoltunk a kellemes időben.

Az esti bulira edzettek, akik örömtánc-oktatáson vettek részt. Többen először próbálták ki az örömtáncot több-kevesebb sikerrel, de a rutinos táncosok élvezték a táncot Lajcsik Gáborné vezetésével.

Több mint 50 fős csoport ismerkedett Gyöngyös város nevezetességivel, a Mátra Múzeummal, majd a Szent Bertalan plébániatemplommal és a kincstárral. A hosszú sétát ebéd követte. Később az „Éltrevalók” című francia filmet és a „Rád talállok Marrakesben” című német filmeket tekintettük meg.

A színvonalas programok, érdekes előadások, a jó hangulat garantálta, hogy a résztvevők elégedetten, élményekkel gazdagodva térjenek haza.

**Medveczki Aranka
programszervező**

Gyalogló hírek Mozgásban a közösség – MOSA tavaszi programok és áprilisi felhívás

Az elmúlt hetek ismét megmutatták, milyen ereje van annak, amikor együtt mozdulunk meg.

A MOSA Gyalogló Klubhálózat országszerte nemcsak az egészségmegőrzést támogatja, hanem valódi közösségeket is épít – jó hangulattal, odafigyeléssel, egymást erősítve.

Nyíregyháza – közel 300-an együtt

Március 19-én Nyíregyházán közel 300 résztvevővel találkoztunk egy igazán jó hangulatú klubtalálkozón.

A nap során:

- inspiráló előadásokat hallgattunk,
- új kapcsolatok születtek,
- sok-sok tapasztalatot osztottunk meg egymással,
- és természetesen együtt is gyalogoltunk.

Ez az alkalom is megerősítette: közösségben minden könnyebb – és sokkal élvezetesebb is.

Parádfürdő – ötletek, lendület, közös gondolkodás

Az „Életet az éveknek” közösségével közösen szervezett szakmai napon a „Kék Zóna” szemlélet került a középpontba, vagyis az, hogyan élhetünk hosszabb, egészségesebb és aktívabb életet közösségben.




Szó esett a mindennapi mozgás szerepéről, az életmódbeli szokások jelentőségéről, valamint arról is, hogyan válhatnak a helyi közösségek valódi megtartó erővé. A résztvevők élményprogramokon és közös aktivitásokon keresztül is megtapasztalhatták, hogy az aktív időskor nem elmélet, hanem megélhető valóság.

Sok hasznos gondolat született arról, hogyan:

- hívjunk új tagokat a közösségbe,
- tartsuk fenn a lendületet,
- szervezzünk élhető, örömteli programokat.

A napot itt is közös gyaloglás zárta, ahogy az márnálunk lenni szokott.



 www.mosa.hu
 gyaloglo@mosa.hu
 MOSA Facebook csoport: Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata (OGYIK)



Egyre felkészültebb klubvezetők

Márciusban vezetőképzést is tartottunk, ahol a klubvezetők gyakorlati támogatást kaptak a szervezéshez, a motiváláshoz és a közösségek erősítéséhez. Ez mindannyiunk számára fontos, így a klubok még biztonságosabban, kiszámíthatóbban és még jobb hangulatban működhetnek.

MOSA a Vivicitán

Idén is több mint 100 fővel vettünk részt a Vivicitán, ahol büszkén képviseltük a gyaloglást, mint mindenki számára elérhető mozgásformát. Jó volt együtt jelen lenni egy ekkora eseményen is!

Közelgő program

Április 15. – Győr (Ménfőcsanak)

Regionális klubtalálkozó és nyílt nap

Ha tehetitek, csatlakozzatok! Jó alkalom arra, hogy új embereket ismerjete meg, inspirációt gyűjtsétek és együtt mozogjunk.

Kiemelt felhívás – Április 24.

Országos emlékgyaloglás Monspart Sarolta tiszteletére

Induljunk el minél több helyen együtt ezen a napon!

Ez nem verseny. Nem a teljesítményről szól. Hanem arról, hogy együtt mozduljunk meg – Saci szellemiségét továbbvive. Akár egy kisebb közösséggel is elindulhattok – már az is számít.

Ha szeretnétek, az eseményt kiegészíthetitek például:

- egy közös beszélgetéssel,
- egy emlékfá ültetéssel,
- vagy bármilyen helyi kezdeményezéssel.

Ha csak csatlakoznátok, a központi helyszín a Normafán lesz 10:00 órai kezdettel – mindenkit szeretettel várunk!

A további helyszíneket a www.mosa.hu weboldalon megtaláljátok.

Minden egyes lépés számít – és együtt sokkal messzebbre jutunk!



Sipos Imréné Jolikától búcsúznak

Kedves „Életet az éveknek” klubtagok!

Az országos szövetség elnöksége, a megyei elnökök és az „Életet az éveknek” mozgalom tagjai búcsúznak Sipos Imréné Jolikától, szövetségünk Knoll István Oklevéllel kitüntetett tagjától, Baranya megyei szervezetünk örökös elnökétől.

Jolika a szövetség alapító tagja volt, személyes története és a szövetség történései szorosan összefonódtak az elmúlt közel 4 évtizedben.



Mindig szívesen mesélt az életéről. Egy megyei elnöki találkozón, Nagyatádon úgy fogalmazott, hogy van egy „Életet az éveknek” előtti és egy „Életet az éveknek” élete. A történeteit hallgatva nekünk úgy tűnt, hogy az a bizonyos „Életet az éveknek” előtti időszak hozzájárult ahhoz, hogy Jolika életének részévé vált a szövetség, s annak alapítója, több évtizeden keresztül megyei elnöke, meghatározó szereplője lett.

Még javában dolgozott, amikor 1980-ban megalapította a Komlói Belvárosi Nőklubot az egyik barátnője biztatására, aki Komlón szabás-varrás tanfolyamot vezetett. A város jeles népművelőjével, Pál Lajossal összefogva Szabad Egyetemet szervezett. A program 7 évig működött sikeresen. Az egyik előadó, Balogh Istvánné pszichiáter volt, aki jól ismerte Knoll Istvánt, a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége alapító elnökét. Ő általa kapott meghívást Sipos Imréné Jolika és a Belvárosi Nőklub az „Életet az éveknek” Szövetsége alakuló ülésére.

Knoll István felkérte Jolikát és az ülésen résztvevő Bosznay Ferencet, hogy hozzák létre a szövetség Baranya megyei szervezetét. Bosznay Ferenc lett az elnök és Jolika a helyettese. Ennek 37 éve.

Jolika később megyei elnök lett, s fáradhatatlanul dolgozott az idősekért. Több helyen segítette a nyugdíjasklubok megalakulását. Programokat, összejöveteleket szervezett, kapcsolatot tartott az országos vezetőség és a Baranya megyei klubok között. Gyakran látogatott el a megye kis településein működő klubokba, ahol mindig szeretettel fogadták őt. Csodáltuk erejét, tenni akarást. Botra támaszkodva is útnak indult, hogy egy-egy rendezvényen ott lehessen. A kapcsolat mindvégig élő volt Jolikával. Utódja, Kárpáti Zita rendszeresen tájékoztatta a szövetség történéseiről. Ha egészsége engedte, lánya elkísérte őt a fontosabb eseményekre, ahol sokan örültek neki. Bár tudtunk egészségproblémáiról, ismertük magas életkorát, halála mégis megdöbbentett bennünket! Egyrészt azért, mert pár héttel ezelőtt még beszélünk vele telefonon, szellemileg friss volt, érdeklődő, élénk. Érdekelte, hogy mi történik a szövetségben. Másrészt azért, mert vannak olyan emberek, akikről úgy gondoljuk, örökké élni fognak. Ő ezek közé tartozott.

Nyugodjál békében, drága Jolika! Emlékedet megőrizzük!

Őszinte részvétünk Erikának, a lányának, a vejének, unokájának, minden kedves ismerősnek, barátoknak.

A „Életet az éveknek” Klubszövetség nevében:

Hegyesiné Orsós Éva

A nyugdíjas klubok tizenegyedik tízpróba versenye – versenykiírás

A verseny célja:

- sportos sorverseny megkedveltetése a nyugdíjas klubtagok körében;
- további kapcsolatok kialakítása a nyugdíjasklubok és klubtagok között.

A verseny rendezője és időpontja:

- Nyugdíjas klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Sport és Szabadidő Bizottsága;
- Nyugdíjasok „Életet az éveknek” Területi Egyesülete;
- **2026. május 28-án, 10.30 órától** (regisztráció: 10 órától).

Helyszín:

- Budapest, Rákoskeresztúr, Bakancsos utcai Sporttelep, XVII. kerület, Bakancsos utca 4.
- **Megközelíthető: Örs vezér teréről a 97/E, a 169/E, 161, 161/E autóbusszokkal, Kőbánya-Kispestről a 202/E autóbusszal. A Bakancsos utcánál kell leszállni, a templomig előre haladni, majd jobbra fordulva a Tűzoltóság mellett található a Sporttelep.**

A verseny lebonyolítása:

- Egyéni és csapatverseny, nők, férfiak és egy általános iskolás unoka egy csoportban versenyeznek;
- Csapatversenyt az egyéni eredmények alapján hirdetik ki a rendezők;
- A csapatok létszáma **öt fő**.

Versenyszámok:

- pingpong labdaegyensúlyozás, evőkanálban 10 m-es szlalom pályán, kosárra dobás kosárlabdával, 7 m-es kapura dobás kézilabdával, 5 m-es kapura rúgás mini kapuba, 11 m-es rúgás nagypályás kapuba, röplabda adogatás (szerva), teniszlabda adogatás (szerva a fogadó udvarba), petang (bocsa) dobás (lehet kislabda is), darts célba dobás, célba dobás 10 m-ről 1 m²-es területbe, karikába műanyag nyíllal (kislabdával);

- Minden versenyzőnek mind a tíz próbát teljesítenie kell;
- A feladatok végrehajtása tíz pályán forgószínpadszerűen történik;
- Minden versenyző egy próbát végez, majd háromszor végrehajtja az adott pályát, minden érvényes végrehajtás 5-5 pontot ér;
- A tíz pályán elért pontok összege adja a végeredményt.

Versenybírók:

- Elnök: Timárné Penczi Ildikó
- Titkár: Medveczki Aranka
- Gál Ilona
- Később felkért tíz fő pályabíró

A verseny résztvevői:

- Minden megye 1-1 csapattal indulhat, előzetes egyeztetés után lehetséges megyénként további csapatok részvétele is;
- Budapest az előversenyek létszámától függően 2-4 csapattal nevezhet.

A verseny díjazása:

- Az egyéni verseny 1-3. helyezettje és az 1-3. csapatok tagjai érem és oklevél díjazásban részesülnek, az általános iskolás unokákat is külön értékelik a rendezők.

Nevezés:

- E-mailen sport.eletetazeveknek@gmail.com, vagy Medveczki Aranka (aranka.medveczki@gmail.com) címre kérjük.
- **Nevezési határidő: 2026. május 5.**
- Nevezési díj nincs

Egyéb rendelkezések:

- A versenyen csak megfelelő ruházatban (szabadidő cipő, stb.) szabad részt venni;
- A versennyel kapcsolatban bővebb felvilágosítás: Medveczki Aranka 30/641-56-86.

Farsangi amatőr Teke kupa bajnokság szépkorúak részvételével

Tatabányán Mészáros Melinda, a BSC tekepálya vezetője Teke kupa versenyt hirdetett februárban a szépkorúak részére.

A versenyen részt vettek a KEM „Életet az éveknek” nyugdíjas klubjai is. Egy remek délelőtti rendezvénynek voltunk részesei, ahol a vezető kérésére még a farsang jegyében, tagjaink szép számmal öltöztek magukra jobbnál, jobb farsangi jelmezeket. A verseny 19 csapat részvételével zajlott, melyből 14 női és 5 férfi csapat játszott. Remek eredmények születtek.

Első helyezést ért el Tatabánya Alsógalla női és férfi csapata.

Második helyen Tatabánya Felsőgalla női csapata végzett.

A harmadik helyezéért járó kupát a vidéki Epöl Nyugdíjas klub női csoportja vehette át.

A jelmezes díjazottak a Dolly-Roll ruhába öltözött bajnai lányok lettek. Fergeteges hangulatban zajlott a csapatok gurítása, játéka, szurkolása táboronként.

Köszönjük Melinda meghívását, várjuk a következő kupa napot.

Szabóné Kaszás Erika
Sport és üdülési alelnök,
Komárom-Esztergom vármegye

A Kulturális Bizottság programjaiból

1964-től minden évben április 11-én, József Attila születésnapján tartják meg Magyarországon a Költészet napját. Ezen a napon irodalmi estekkel, irodalmi előadásokkal, könyvbemutatókkal, kiállításokkal, színházi előadásokkal, versmondással, egyéb közösségi programokkal ünnepelek.

Ez a nap mindannyiunké. Egy nap, amikor megengedhetjük magunknak, hogy megálljunk egy vers erejéig, engedjük, hogy a költészet hasson ránk. Tisztelgés ez a nap a régi nagy költők előtt és azok előtt is, akik most alkotnak.

Az Országos Kulturális Bizottság meghirdeti a **„Szólj költemény!” Országos versmondó találkozót**, ahol helyet kapnak klasszikus és kortárs költők versei.

Helyszín: Budapest, KULT7 Király u. 11.

Időpont: 2026. április 14. 10 óra

Országos Kulturális Bizottság hamarosan kiírja a **Színháztörténeti online vetélkedőt**.

Vetélkedőinkről, találkozóinkról részletes tájékoztatást a vármegyei országos kulturális bizottság tagjaitól kapnak nyugdíjas társaink.

Mindenkit szeretettel hívunk és várunk programjainkra!

Szecsődi Józsefné elnök



Fergeteges „Perdül, fordulj!”

Március 17-én abban a megtiszteltetésben részesültem, hogy zsűrizhettem az Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége „Perdülj-fordulj!” című tánctalálkozóján.

Nagy kíváncsisággal és izgalommal készültem, hiszen ismeretlen terepre mentem a csapattal, akik szintén felléptek. Már a fogadtatáskor láttuk, hogy elképesztő tömeg van a művelődési házban, mivel óriási érdeklődés övezte a rendezvényt. Csodálatos volt látni, hogy nemcsak a fellépők jöttek el, hanem szurkolók, kíváncsi klubtagok, barátok is kísérték őket. Épphogy befértünk a helyszínre! 22 csapat mérettette meg magát a találkozón, de igazából nem is verseny volt ez, hanem egy boldog és örömteli ösztánc, amelyben mindenki megtalálhatta a neki tetszőt: volt hastánc, showtánc, disco, jazz, country, cigánytánc, örömtánc, latin és standard-táncok, a csapatok igazán kitettek magukért. Köszönet illeti a nagyszerű szervezésért Szecsődi Józsefné Babust és segítő társait, akik előkészítették ezt a szép rendezvényt, biztos kézben tartották a számos résztvevőt és közönséget, illetve szinte



percre pontosan tartották a kiírt programot. Köszönöm a zsűritársamnak, Tari Lászlónak a megtiszteltetést, hogy együtt „bírálhattuk el” a csodaszép műsorszámokat, és végül köszönöm a csapatoknak, és külön megemlítve az oktatóknak és csapatvezető kollégáknak az áldozatos munkát, amellyel felkészítették csapatukat a műsorszámokra. Minden műsorszámon érződött a maximális odaadás és munka! Ahogy mondtam az értékelés során, minden kedves résztvevő I. díjat kap, mert mindenki rendkívüli volt valamiben: ki a szuper zeneválasztásban, ki a humorban, ki a hagyományos műfajban, ki az „örök nő” kategóriában, ki a csapatmunka-kategóriában.

Hiszem, hogy az időskori mozgás nem csupán egészségmegőrzés, hanem életminőség. A tánc egyszerre mozgatja meg a testet, frissíti az elmét és tölti fel a lelket. Közösséget ad, kapcsolódást terem. Olyan örömforrás, amely minden életkorban új lendületet adhat. Amíg mozgunk, addig élünk igazán – és amíg együtt mozgunk, addig tartozunk valahová. Öröm volt veletek együtt ünnepegni a mozgás és a tánc szeretetét!

Mészárosné Molnár Tímea
Szeged, Linedance Senior Linedance

Alternatív egészségmegőrzés – ganoterápia

Beszámoló az Egészségügyi Bizottság országos értekezletéről

Az Egészségügyi Bizottság ebben az évben első alkalommal szervezett személyes találkozót, melyen való részvételre a vármegyei egészségügyi bizottsági tagok mellett lehetőséget kaptak mindazon nyugdíjas klubtagok is, akik érdeklődnek az alternatív terápiák iránt, kiemelve a ganoterápiát.

A rendezvényre Budapesten került sor, és a témára való tekintettel nagy érdeklődés mutatkozott. 11 vármegyéből több mint 50-en vettek részt a megbeszélésen.

„Az egészség egyensúlya: Hogyan őrizzük meg a stabilitást az évek múlásával” címmel megtartott rendkívül érdekes, élvezetes, interaktív előadást Malájziából érkezett ganoterapeuták, táplálkozás-tudományi szakemberek előadásában hallhattuk angol nyelven, melyhez szinkron tolmács volt a segítségünkre.

Dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök asszony köszöntője után Czérna Szabolcs senior ganoterápia tanácsadó bevezető gondolatait követően Jane Yau főtanácsadót, ganoterápia szakértőt hallgattuk meg.

Az életből hozott példákon keresztül mutatta be, milyen egyszerű dolgokkal tehetünk az egészségünk megőrzéséért, kiemelve a mozgás és az alvás fontosságát, a helyes életritmus kialakításának jótékony hatását. Felhívta a figyelmet a biológiai stressz egész szervezetre gyakorolt káros következményeire. Mindezeket fontos figyelembe venni, hiszen hozzájárulnak a szervezetünk öngyógyító képességének helyreállításához, a mérgező anyagok felhalmozódásának elkerüléséhez. Megtudtuk, hogy mind ezekhez segítségünkre vannak a gyógygombák, melyek az öngyógyító képességünket aktiválják.

A gyógygombák a világ 180 országában vannak jelen. Nagyon sok kísérlet, megfigyelés alátámasztja, hogy ezek bizonyítottan szabályozzák az immunrendszert, kiegyenlítik a szervezet felbomlott egyensúlyát, napi szinten méregtelenítenek. Új információ volt számunkra, hogy a legismertebb gomba, a ganoderma 2000 éves múltra tekint vissza.

Hallhattunk nagyon különleges gyógygombákról is, ahogy azokat a diákon is követni tudtuk. Sok értékes információt kaptunk azokról a fajokról is,



amelyek az idősödők számára és idősebb korban kimondottan jótékony hatásúak: javítják a keringést, a vérképet, a memóriát és támogatják az immunrendszert.

Az előadó hangsúlyozta a tüdő, a vese, a szív és a máj gyógygombák által történő támogatásának szükségességét. Felhívta a figyelmet a fájdalomra, ami a „testünk nyelve” és a legkisebb jelzést is komolyan kell vennünk!

A következő előadó integratív táplálkozás-tudományi szakember, aki a preventív egészségre szakosodva beszélt a személyre szabott egészségprogramok fontosságáról, hangsúlyozva a mozgást és a helyes táplálkozást, kiegészítve a gyógygombákkal.

Végezetül Czérna Szabolcs ganoterápia tanácsadó, a DXN Aktív élet közössége alapítója – 16 éves szakmai múlttal – hitelesen beszélt a ganoterápia gyakorlati értékeiről, eredményeiről, lehetőséget kínálva egyéni konzultációra, mellyel több résztvevő is élt.

Nagyon tartalmas konferencia végén megköszönhetük a gyógygombából készült kávé különlegességeket, beszélgettünk az elhangzottakról és valamilyen új, kiváló szakmai ismeretekkel köszöntünk el a konferencia szervezőitől.

Hálásan köszönjük a szövetség vezetőségének, hogy az egészségügyi bizottság lehetőséget kapott a konferencián való részvételre, melyet beépíthetünk az éves programunkba.

**Kovács Erzsébet,
az Egészségügyi bizottság elnöke**

A ganoterápia (vagy gyógygombaterápia) egy olyan természetes, alternatív egészségmegőrző módszer, amely a gyógyhatású gombák – különösen a Ganoderma lucidum (pecsétviaszgomba) – fogyasztására épít az egészség helyreállítása és fenntartása érdekében.

A ganoterápia a szervezet egészére hat, nem csak a tüneteket kezeli. Célja a test egyensúlyának (homeosztázis) visszaállítása. A ganoterápia alapja a Ganoderma gomba, amelyet „gyógynövények királyának” is neveznek. Hatóanyagai (poliszacharidok, triterpének) támogatják az immunrendszert, segítenek a méregtelenítésben és a stresszkezelésben. A terápia során a gombák segítik a salakanyagok távozását a szervezetből, miközben tápanyagokkal látják el a sejteket. Gyakran étrend-kiegészítők, kávék, teák formájában alkalmazzák, melyek könnyen beilleszthetők a mindennapi étrendbe.

A ganoterápia nem helyettesíti a hagyományos orvosi kezelést, de hatékony kiegészítője lehet az egészséges életmódnak.

MEGHÍVÓ

az „Életet az éveknek” „Töltsd aktívan az éveidet!”

soproni közösségi programra

2026. szeptember 21-22-23-24-25. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök-péntek)

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

Szövetségünk egyik népszerű programja a soproni rendezvény. Annyira népszerű, hogy tagjaink kérésére ezúttal 5 napos programra hívunk benneteket. 13. alkalommal látogatunk el ebbe a csodálatos környezetbe. A magas művészi színvonalú produkciók bemutatkozása a rendezvény nyitóeseménye. Kiváló idegenvezetők ismertetik meg velünk – gyalogosan és kisvasútra ülve – Sopron történetét és nevezetességeit. Erdei kirándulást tervezünk túravezetővel, az esti séta a Sörházdombi Kilátóhoz mindig nagyon népszerű, sok érdeklődőt vonz. A borkóstoló a Gyógygödörben kihagyhatatlan része a programnak. Két egész napos kirándulást szervezünk. Az egyiket Fertőrákos-Fertőszéplak-Hegykő útvonalon, a másikat Ausztriába, Via Sacra-Lilienfeld-Mariacell útvonalon. Programjainkon rendszeresen részt vesznek a partnereink, akik hallásszűrést végeznek, méréseket végeznek a gyógycipők elkészítéséhez. A rendezvényen találkozhattok a Berkemann papucsaival, cipőivel, a Sportlabor munkatársaival, Czérna Szabolccsal és Tündével, akik a gyógygombákról tartanak előadást és kóstolót is szerveznek. De más partnereinkkel is találkozhattok! És persze lesz zenés-táncos party! Ezúttal is olyan élményekben gazdag, szórakoztató, az „Életet az éveknek” mozgalmat erősítő programot állítottunk össze, amire érdemes eljőnnötök!

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

Kategóriák:

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

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

(Kérjük, a műsoridőt szigorúan tartsátok be!)

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozóknak, akik 4 éjszakát töltenek a hotelben:

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

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik 4 éjszakát töltenek a hotelben:

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

Akik fellépnek, de nem igénylik a szállodai szolgáltatást:

- szólistáknak: 1000 Ft/fő

- csoportoknak: 2000 Ft/csoport

Jelentkezéseket és a nevezést 2026. június 8-áig várjuk e-mailben a mellékelt jelentkezési lapon. Kérjük, minél hamarabb jelentkeztek, mert erre a népszerű programunkra is gyorsan elfogynak a helyek.

A nevezési díjat, az autóbuzsós kirándulás, a borkóstoló, az Erdő háza és a szállodai szolgáltatás díját a visszaigazolásunkat követően kell befizetni. A visszaigazolásal egyidőben küldjük meg a befizetéshez szükséges számlaszámot. A visszaigazolásokat minden jelentkező, e-mailben, 2026. június 25-éig kézhez kapja. A részvételi díjakat legkésőbb **2026. július 14-éig** kell befizetni.

Részvételi díj a klubtagjainknak:

Részvételi díj négy éjszakás foglalás esetén:

5 nap/4 éjszaka 79 500 Ft/fő kétágyas szobában

5 nap/4 éjszaka 74 500 Ft/fő háromágyas szobában

5 nap/4 éjszaka 79 500 Ft/fő egyágyas (kis)szobában korlátozott számban

5nap/4 éjszaka 99 000 Ft/fő egyedül kétágyas szobában korlátozott számban

Részvételi díj azoknak, akik nem tagjai a Szövetségnek:

Részvételi díj négy éjszakás foglalás esetén:

5 nap/4 éjszaka 82 000 Ft/fő kétágyas szobában

5 nap/4 éjszaka 77 000 Ft/fő háromágyas szobában

5 nap/4 éjszaka 82 000 Ft/fő egyágyas szobában korlátozott számban

5 nap/4 éjszaka 101 500 Ft/fő egyedül kétágyas szobában korlátozott számban

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

A szálloda a fürdőköpeny használatért díjat kér: 1 000 Ft/fő/tartózkodás teljes idejére.

Ebédet **2 990 Ft/fő** összegért biztosítanak. Erre jelentkezni a rendezvény első napján lehet. Kérjük, aki az első napon szeretne ezért az összegért ebédet igényelni, a jelentkezési lapon ezt feltétlenül tüntesse fel.

2026. szeptember 22-én Ausztriába látogatunk. Reggeli indulás után a Bécsi-erdőn át érzük el Alsó-Ausztria egyik legszebb tájegységét, mely ma kulturális értékei mellett természeti kincseivel is vonzza a kikapcsolódni vágyókat. Az Ötscher-masszívum a Mészkö-Alpok vonulatának egyik szigetesen kiemelkedő darabja.

Oldalát minden irányból mély völgyek, szurdokok szabdalják. Az egyik ilyen keskeny, festői völgyet keressük fel ezen a napon. Első helyszínünk **Lilienfeld**, ahol a ciszterci rendházban a Habsburg császár is megfordult. Keringője, a kolostori templom és a barátok egykori lakóhelye ma mind látogatható. **Mariazell**be érve egy kis sétával érzük el a városka központját. Mariazell a **Via Sacra** zarándokút végállomása, és évszázadok óta zarándokok tömege érkezik ide gyalogosan köszönetét kifejezni Máriának. Felkeressük a bazilikát, mely Lajos királynak, illetve Mindszenty Józsefnek is emléket állít, így a magyarság számára többszörösen is fontos kegyhely. Szabadidőben akár a bazilika kincstárát is ajánlott megtekinteni, de érdekes lehet a mézeskalács, vagy a gyomorkeserű-készítés is. Visszaérkezés a szállodába a késői órákban.

Az egész napos kirándulás költsége, mely tartalmazza a biztosítás díját is, 16.500 Ft, a belépő nem nyugdíjasoknak 13,50 EUR/fő, a nyugdíjas belépő: 11,50 EUR/fő. A belépő euróban, a helyszínen fizetendő. 2 busz indul Bécsbe. Legalább 40 fő jelentkezése esetén indítjuk az egyes buszokat. Az Ausztriába utazók névsorát és a születési dátumát már a jelentkezési lappal együtt küldjétek el.

2026. szeptember 24-ére Győr-Moson-Sopron vármegyei szervezetünk **buszos kirándulást** tervezett nekünk, **ahol megmutatják a megye nevezetességeit.** Meglátogatjuk a fertőrákosi Kőfejtőt és Témaparkot, a Páneurópai Piknik Emlékhelyet, és megismerjük a Pellenget történetét.

Fertőszéplak és környéke nevezetességekben gazdag település: Mindenszentek Templom, Széchenyi-kastély, Kálvária és más nevezetességek – Hegykő műemlék temploma, a Szent Mihály római katolikus plébániatemplom. A főtéren áll a Pestisoszlop. Meglátogatjuk a méltán híres Csipkeházat, a Gyógynövénykertet és a Pajtamúzeumot.

Az autóbuzsos kirándulás költsége 12 500 Ft/fő. Ez az összeg tartalmazza a belépők árát és a buszköltséget. **2 busz indul ezen az útvonalon.** Legalább 40 fő jelentkezése esetén indítjuk az egyes buszokat. A részvételi díj tartalmazza a belépők, az idegenvezetők és a busz költségét.

Kedd és szerda – a nagy érdeklődésre tekintettel várhatóan két csoportban – ellátogatunk **a Gyógygödörbe, ahol 3 féle soproni bort kóstolhatunk, kapunk velős pirítóst és zsíroskenyeret.** A borkóstoló ára **3 700 Ft/fő.**

Kedden és csütörtökön ellátogatunk az **Erdő Háza Ökoturisztikai Látogatóközpontba.**

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

A főépület termei interaktív eszközökkel felszereltek, amelyek az erdei életközösséget részleteiben szemléltető kiállítással együtt, felejthetetlen élményt nyújtanak a látogatóknak. A hatalmas édesvízi akváriumok egyike a büféből is jól látható.

A büfé fedett teraszát a kültéri bemutatótérrel fahíd-sé-

tány kapcsolja össze, amelyről kényelmesen megismerhetők Magyarország vadon élő nagyvadfajai, mint a dám- és gímszarvasok, őzek, muflonok, vaddisznók és számos apróvad faj.

A szállodától városnéző kisvonat viszi a látogatókat a kb. 3 órás programra.

Részvételi díj: 4 000 Ft.

Erre a programra előre kell jelentkezni!

Szerdán délelőtt a Monspart Sarolta Alapítvány munkatársai **és szakértői** lesznek a vendégeink. Közösen valószínűleg meg az Aktív Magyarország Program keretén belül a **Régebb óta fiatalok** című **programot.** A várhatóan 200 fős rendezvény keretében előadásokra, szűrésekre, kellemes erdei környezetben gyaloglásra, örömtánagra, kerekasztal beszélgetésre számíthatunk.

Szerdán délelőtt és délután a Mária szobortól indul a városnézés idegenvezetővel minimum 25 fős csoporttal (max. 30 fős csoport indulhat). Erre a programra az első napon, helyben jelentkezhetnek. A program része a Storno-ház, a palotaszerű barokk sarokház megtekintése Sopron belvárosában. A ház a Fő tér egyik ékessége. **A másfélórás program részvételi díja 2 000 Ft.**

Ha bírjátok még, ajánlunk egyéb programokat is. Így a Sopron nevezetességeit bemutató kisvonatozás, városbemutató hangosbemondón keresztül **2 400 Ft/fő.**

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

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

Lemondási feltételek:

A jelentkezés **2026. augusztus 15-éig** kötbérmentesen lemondható.

Az augusztus 16. és szeptember 20. közötti lemondások esetén a részvételi díj visszatérítésére csak **különösen indokolt esetben (pl. kórházi kezelés, haláleset) van lehetőség. Az indulást megelőző napig le nem mondott és igénybe nem helyekre fizetési kötelezettségünk áll fenn a szállodával szemben.**

A befizetést mindenki ennek az ismeretében tegye meg.

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

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

Jelentkezés és információ:

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

telefon: +36 1 327 0118

e-mail cím: eletetazeveknekfesztival@gmail.com

www.eletetazeveknek.hu

Kérjük, olvashatóan töltsd ki!

Jelentkezési határidő: 2026. június 8.

Beküldési cím: eletetazeveknekfesztival@gmail.com,

NEVEZÉSI, ILLETVE JELETKEZÉSI LAP

**Az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” „Töltsd aktívan az éveidet!” SOPRONI KÖZÖSSÉGI PROGRAMRA
2026. szeptember 21-22-23-24-25. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök-péntek)**

Helyszín: 9400 Sopron, Várisi út 4.

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

Klub/művészeti csoport neve:.....

Klubvezető /fellépő neve:.....

Klubja címe:.....

Csoportvezető/szólalista/egyéni résztvevő címe:.....

telefonszáma:

e-mail címe:

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

Fellépők száma: fő, kísérők száma:fő

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:.....

Betanítója (koreográfus, karvezető, stb.)

Kíséret típusa (élőzene, pendrive):

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

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

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

Szállást fő részére kérek

..... db egyágyas szoba (1ágyas szoba)

..... db 1 fő részére két ágyas szoba

..... db kétágyas szoba

..... db háromágyas szoba

Fertőrákos-Fertőszéplak-Hegykő kirándulásra jelentkezők száma:.....fő (12 500 Ft/fő)

Ausztriai kirándulásra jelentkezők száma:.....fő (16 500 Ft/fő), továbbá vállaljuk,

hogy a 13,5 €-os, illetve 11,5 €-os belépők költséget a helyszínen befizetjük:fő

Borkóstolóra jelentkezők száma:fő (3 700 Ft/fő)

Erdő Házába jelentkezők száma:..... fő (4 000 Ft/fő)

Ebéd igénylés a megérkezés napján:.....fő (2 990 Ft/fő)

Kérések:.....

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

Dátum:

.....
aláírás



II. REJUNIVA
MAGYARORSZÁGI
S·Z·E·N·I·O·R
Mozgásfesztivál
és Sportjátékok

2026. május 29–30.

Debreceni SportCentrum
DEBRECENI SPORTCENTRUM

RÉSZLETEK ÉS JELENTKEZÉS:
WWW.SZENIORSPORTJATEKOK.HU

SPORT-VERSENYEK:
ÚSZÁS, FUTÁS, TEKE,
SAKK, TENISZ,
ASZTALITENISZ,
ERGOMÉTER,
LÖVÉSZET

MOZGÁS-PROGRAMOK:
ÓRÓTÁNC,
GYALOGTÚRÁK,
DISCO PARTY

Jelentkezz!
Egyénileg
vagy csapatban!

LEGYÉL RÉSZESE A LONGEVITY+
MOZGÁSÖRÖMNEK, A VERSENYNEK,
A TÁNCNAK, AZ EGYÜTLÉTKNEK!

Egészségügyi ABC nem csak fiataloknak

Aludj , ha álmos vagy, így pihend ki magad,
Butaság, ha időd beosztatlan marad.
Cukrot csak mértékkel egyél, ha kívánod,
Csinos csak így maradsz, s bámulnak, meglátod.
Digi-dagiságod, sok mozgással add le,
Erőd és izmod is növekedhet vele.
Étkezéskor fogyassz sok gyümölcsöt, s vitamint,
Feltűnésből minek innál, s szívnád a cigit.
Gondjaid ezekből sohase legyenek,
Gyalog vagy bicajjal közlekedj – ha lehet.
Ha egyik barátod kábítóval kínál,
Igaz ő nem lehet, s nem baj, ha odébb áll.
Jó partner megnyugtat és biztonságot ad, de
Kellemes együttlétkor se add meg könnyen magad.
Lazítanod is kell, de nem mindegy hogyan,
Mert látnod kell, hogy ebből mennyi galiba van.
Ne barátkozz azzal, ki a feltűnést kedveli,
Oly jó a szerelem, de várd ki – megéri.
Partnert olyat keress, ki biztonságot ad,
Rázós ügyekben is higgadt társad marad.
Sport, erő, egészség – ezek nem jelszavak,
Szilárdan kell hinned, hogy szolgálják a javad.
Te tehetsz ez ügyben a legtöbbet azért, hogy
Utól ne érjen baj, semmiért – CSAKAZERT.
Vésd jól az agyadba az ABC végén:
Zűrzavar esetén hívj, s megmondom, mit tégy!
Kiss Erzsébet, testnevelő, újságíró

Geers



3-ból 2 ember
bánja, hogy nem
kért segítséget
hamarabb.



Mert a hallás meghatározza
a beszélgetéseket,
a kapcsolatokat és a
mindennapi közérzetet is.

Geers

Tegyed meg az első lépést!

Tudjon meg többet
a Geers Halláscentrumokban.

A jó hallás a tudatossággal kezdődik.

A hallásromlás legtöbbször észrevétlenül, fokozatosan alakul ki, ezért sokan csak későn fordulnak szakemberhez. Pedig a korai felismerés a későbbi életminőség szempontjából döntő fontosságú lehet. A mindennapi beszélgetésektől kezdve a társasági életen át az általános jó közérzetig a hallásunk életünk minden szakaszában kulcsfontosságú szerepet játszik.

Az ünnepek jó alkalmat adnak arra, hogy egy kicsit lelassítsunk, és időt töltsünk azokkal, akik igazán fontosak számunkra. Egy beszélgetés, egy közös nevetés vagy akár egy csendes pillanat – ezek mind sokkal többet jelentenek, ha tisztán halljuk őket.

Ne maradjon le a fontos hangokról!

A Geers Halláscentrumokban szakértő kollégáink ingyenes, teljeskörű hallásvizsgálattal várják!

Időpontkérés ingyenes telefonszámunkon:  06 80 182 182
Országsszerte 60 üzlet: www.geers.hu



Számvetés a múlttól és hitvallás a jövőre

Írta: Az „Életet az éveknek” Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Szervezetének közössége

„Add meg minden napnak az esélyt, hogy életed legszebb napja legyen!” – Mark Twain ezen örökérvényű gondolatát választottuk zászlóshajónknak, amikor elindultunk a 2026-os esztendő útján. Mi, az „Életet az éveknek” vármegyei szervezetének tagjai nem csupán az éveket számláljuk, hanem élettel töltjük meg azokat. Ez az írás egy díszes krónika kíván lenni, amelyben rögzítjük 2025-ös sikereinket, megünnepeljük idei első negyedévünk ragyogó pillanatait, és büszkén tárjuk a világ elé 2026 évi terveinket.

I. Visszapillantás a 2025-ös esztendőre: az értékteremtés éve

Mielőtt a jelen örömeiben elmerülnénk, álljunk meg egy pillanatra, és tekintsünk vissza a mögöttünk hagyott 2025-ös évre. Számunkra ez az esztendő a stabilitás és a megújulás kettősségét hozta el. Vármegyei szervezetünk büszkén jelentheti, hogy közösségünk nemcsak fennmaradt, hanem erősödött is.

A 2025-ös esztendőben végzett munkánk alapja a szilárd szervezeti háttér és a klubok közötti rendíthetetlen egység Facebook üzeneteink ma már a vármegye legtávolabbi szegleteibe is eljuttatják az összetartozás hírét. 2025-ben különös figyelmet fordítottunk az egészségmegőrzésre is; a „Aktív Magyarországért program” keretében vármegyeszerte számos klubunk csatlakozott a mozgás öröméhez, bizonyítva, hogy a friss levegő és a közös mozgás a hosszú élet egyik záloga.

Vezetőségünk áldozatos munkája révén a 2025-ös év a rendezvények tekintetében is bőséget hozott. Legyen szó kulturális találkozókról vagy szakmai tanácskozásokról, tagjaink mindenütt ott voltak, építve azt a láthatatlan, de annál erősebb hidat, amely összeköti a múlt értékeit a jelen lehetőségeivel.

II. 2026 első sugara: télbúcsúztató és tavaszváró ünnepeink

Az idei évkezdést méltó folytatása volt múltbéli sikereinknek. Ahogy a tél komorsága meghátrált, mi úgy nyitottuk meg szívünket az öröm előtt.

A farsang diadala: maszkabál a VOKE-ban

Február 23-án a VOKE Csomóponti Művelődési Központ díszes falai között tartottuk évadnyitó rendezvényünket. Az öröm és a vidámság zászlait magasra emeltük, és bebizonyítottuk: a nevetés és a tánc birodalma nem ismer korhatárt. Nagy megtiszteltetés volt számunkra, hogy körünkben üdvözölhettük **dr. Füle Istvánt**, Solnok város alpolgármesterét, valamint **Zornánszki Ildikó** osztályvezető asszonyt és **Sebestyén Andrea** referens asszonyt.

A nap fénypontja a „régiruhák és jelmezek” felvonulása volt. Mi, a maszkabál résztvevői, megnyitottuk a képzelet birodalmát, ahol a maskarások megannyi csodás alakja vonult el szemünk előtt. A kulturális műsorok, az együtt elköltött finom ebéd és a tombolahúzás izgalma után késő délutánig roptuk a táncot.

Tavaszköszöntő és nőnap: a hölgyek méltatása

Március 16-án közösségünk ismét ünnepi díszbe öltözött. Huszonegy település huszonhat nyugdíjas klubjának képviselői gyűltek össze, hogy köszöntsék a hölgyeket. **Bozsó Mihály** elnökünk Petőfi Sándor soraival hozta el közénk a tavasz illatát, hangsúlyozva, hogy a hölgyek jelenléte teszi teljessé közösségünket.

A rendezvényen köszönthettük **Bacsa Sándort**, Tiszaörs polgármesterét is, aki gyönyörű virágcsokorral tisztelte meg a megyei elnökhelyettes asszonyt. Külön öröm volt számunkra, hogy új tagokkal is bővültünk: szívéliesen fogadtuk a szolnoki **Szi-**

várvány Nyugdíjas klub tagjait és **Joó-Kovács Balázs** elnököt Jászboldogházáról. Az ünnepi jókai-babgulyás mellett elnökünk vidám rigmusai gondoskodtak a felhőtlen hangulatról: *„Együnk együtt jókedvvel, egészségben, szeretettel!”*

III. A jövő útja: a 2026-os esztendő vármegyei munkaterve

Nem állunk meg az első negyedév sikereinél. Munkatervünk tanúskodik arról, hogy az év hátralévő része is tartogat bőségesen lehetőséget a találkozásra.

Kiemelt célkitűzéseink ebben az évben a kevésbé aktív klubok felkarolása és mozgósítása, az új klubok toborzása, valamint az online rendszerek és digitális világ jobb megismerése. Kiemelt figyelmet szentelünk az **örömtánc csoportok** alakításának, és tervezünk egy területi-térségi táncnapot, mely új színfolt lesz megyénk életében.

Szervezeti életünk mérföldkövei (klubvezetői értekezletek)

Hisszük, hogy a jó kapitány mindig tanácskozik legénységével. Ennek szellemében klubvezetői értekezleteink sorát tartjuk:

- Április 20-án szakmai konferenciával egybekötött megbeszélést tartunk;
- Június 8-án és augusztus 31-én pedig **kihelyezett értekezletekre** indulunk Jászsalsószentgyörgyre és Cserkeszőlőre, hogy a vármegye több pontján is közvetlenül érezzük a közösség lüktetését.

Kulturális és közösségi rendezvényeink

Naptárunk gazdagon illusztrált lapjai az alábbi eseményeket ígérnek nemcsak megyei, hanem országos szinten is:

- **Március 17.:** „Perdülj, fordulj!” – Tánctalálkozó (országos);
- **Március 27. – Május 22.:** Kétfordulós Színháztörténeti vetélkedő, mely szellemünket pallérozza (országos);

- **Április 14.:** „Szólj költemény!” – Versmondók Országos Találkozója;
- **Április 29.:** Térségi örömtánc nap, melyet az Aktív Magyarország program keretében valósítunk meg (megyei);
- **Május 11.:** „Szeretet és dallamok szárnyán” – Édesanyák köszöntése, a legszebb ünnepünk (megyei);
- **Május 15.:** Mesterkurzus népdalokból – daltnulás és interaktív előadás (országos);
- **Június 22.:** Szépkorúak sportnapja Szandaszőlős (megyei);
- **Szeptember 21.:** Séta az egészség megőrzéséért (mozgás élményfesztivál – Aktív Magyarország);
- **Június – Július:** „Vidám pillanatok” – online fotópályázat (országos);
- **Szeptember 29.:** „Mesék szárnyán” – Mese-mondók országos találkozója (országos);
- **Október 19.:** Idősek világnapi köszöntése – verssel, énekkel és szívvvel a VOKE-ban (megyei);
- **December 14.:** Évzáró műsor Szandaszőlősen, ahol méltón zárjuk az esztendőt (megyei).

Záró gondolatok

Mi, az „Életet az éveknek” Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Szervezetének tagjai tudjuk: a közösség nem csupán emberek csoportja, hanem egy élő szövet, melyet a barátság, a tisztelet és az egymás iránti figyelem tart össze. Ahogy 2025-ben megalapoztuk sikereinket, úgy haladunk 2026-ban is töretlen hittel előre.

Köszönjük minden támogatóknak, önkormányzati partnerünknek és minden egyes klubtagnak, hogy részesei ennek a csodálatos utazásnak. Folytassuk együtt ezt a nemes munkát, töltsük meg a 2026-os év hátralévő lapjait is maradandó emlékekkel!

Életet az éveknek – és szeretetet az életnek!



Nemzeti ünnepünkön

A soproni Lővér Nyugdíjas Klub március 11-én emlékezett 1848. március 15-re.

Ünnepségünket jelenlétükkel megtisztelte Barcza Attila, a Magyar Országgyűlés tagja és Tóth Éva önkormányzati képviselő.

Dr. Koltai Miklósné klubvezető nyitotta meg az ünnepséget. A műsorban a 48-as történések felidézése mellett sok szavallattal, ének és tánc aláfestéssel próbáltuk közvetíteni 1848 üzenetét a mának. Ez az üzenet pedig az, hogy a magyarok, ha összefognak, akkor jóformán bármit elérnek. És ha a magyarok az összefogás mellé, még jól politizálni is tudtak volna, akkor Buda helyett Bécs elfoglalásával; bármire rákényszeríthették volna a Habsburgokat. Vagy Miklós cárt le tudják beszélni a magyar forradalom leveréséről. Ezen is el kellene gondolkodni... A nagyon jó hangulatú megemlékezés után a klub férfitagjai egy „pótnőnap” keretében ajándékkal, vidám dalokkal, humoros összeállításokkal köszöntötték a nőket.

Kovácsvölgyi Gábor



Megemlékezés az 1848-49-es forradalomról

A petőházi közösségi házban minden évben megemlékeznek az 1848-49-es forradalomról, ahol részt vesz a falu apraja-nagyja. Így történt ez az idén is március 13-án. Az óvodások, iskolások, néptáncosok mellett a petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjaiból álló kórus is hozzá tett énekével és versmondásával a forradalom méltó megünnepléséhez. A felkészülés már hetekkel korábban megkezdődött, heti próbákkal csiszolták tökéletessé a műsorukat, de ezzel nem ér véget a felkészülések sora, már hangolnak a következő megemlékezésre.

Kissné Horváth Júlia

Tavaszi versmondó találkozó Rábatamásiban

Az „Életet az éveknek” Győr-Moson-Sopron vármegyei klubtanácsának szervezésében március 25-én versmondó találkozót rendeztek Rábatamásiban. Sok nyugdíjas egyesület tagjai szép számmal aldoztak a költészetnek maguk és a vendégek örömeire. Felvonultatták a híres magyar költők műveit, de volt, aki saját verssel érkezett. A Petőházi Nefelejcs

Nyugdíjas Egyesületet ketten, Asztalos Gyuláné és Kiss Lászlóné képviselte.

A verselés után lehetőség volt megtekinteni a Szent István király templomot és a Jászai Mari emlékházba is bejutást biztosítottak a házigazdák.

K. H. J.



Díjátadó a Veszprémi Petőfi Színházban

Veszprém és térsége Óvádi Péter országgyűlési képviselő kezdeményezésére „Mesélj nekünk!” címmel pályázatot írt ki. A pályázók a nyugdíjas klubok tagságából kerültek ki. A veszprémi Postás Nyugdíjas klubból Varga Zoltán klubtagunk küldött vidám történetet.

A szervezők kérésére a beérkezett írásokat a Veszprémi Petőfi Színházban rendezett felolvasás keretében adták elő a művészek. A pályamunkák között volt bátorságot, veszteséget, újrakezdést, humort és egyszerű igazságokat tartalmazó írás. Ilyenkor érezzük meg, hogy mennyi mindent tapasztaltunk, mennyi mindent adhatunk át az utódoknak.

Több mint harminc írás érkezett, melyekből a vidámabb történeteket olvasták fel. Zoltán történetét Oberfrank Pál, a színház igazgatója olvasta fel, nagyon hatásosan, nagy tapsot kapott a történet és az előadó is!

A felhívásra beküldött művek a Veszprémi Petőfi Színház művészeinek felolvasásában, mind bekerülnek egy hangoskönyvbe, a tervek között az is



szerepel, hogy hagyományos könyvben is nyilvánosságot kapjanak.

Köszönet a Petőfi Színháznak, hogy helyt adott ennek az eseménynek. Köszönet a szervezőnek, Hirschl Melindának áldozatos munkájáért.

Az Élet írta történeteknél nincs izgalmasabb!

Laky Árpádné klubvezető

Tavaszcímű forgatag az Őszikék Nyugdíjas Klubban Gyöngyöspatán

Gyöngyöspata Város Önkormányzata és a gyöngyöspatai „Őszikék” Nyugdíjas Klub közös szervezésében ebben az évben is megrendeztük tavaszváró-farsangvégi rendezvényünket, a nyugdíjas Ki-Mit-Tud-ot.

Meghívást kaptak a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Élet az éveknek” Heves Megyei Szervezetének klubjai, melyből 12 település fogadta el meghívásunkat. A rendezvényen részt vett a megyei szervezet vezetője, Lázár Tünde elnök asszony és Fűrész János elnökhelyettes is.

A rendezvényt Hevér Lászlóné polgármester nyitotta meg, aki 2022-ben megkapta az Idősbarát Polgármester címet. Köszöntőjében úgy fogalmazott, hogy itt most nincsenek díjazottak, viszont mindenki nyertes azzal, hogy eljött és együtt tölthetjük ezt a remek délutánt.

Köszöntötte a résztvevőket Lázár Tünde is, kiemelve, hogy mennyire fontosak ezek az események, hiszen az idősek már nagy izgalommal készültek, próbáltak hetekkel a program előtt a résztvevők, hogy a legjobb, legszínvonalasabb produkciójukat hozhassák el és mutathassák be.



A vendégeket finom szendviccsel, tagjaink által készített házi süteményekkel és jó patai borral vártuk. A Művelődési Ház nagyterme ismét megtelt léttel, nevetéssel és a hagyományok tiszteletével. A fellépők bebizonyították, hogy a kor valóban csak egy szám; láthattunk vérpezsdítő táncokat, néptáncokat, hallhattunk szívhez szóló nótákat, nevtünk a fergeteges, saját készítésű kabaréjeleneteken és hallhattunk kiváló versmondókat.

A rendezvény nemcsak a tehetségről szólt, hanem az összefogásról és arról a patai vendégszeretetről, ami generációkat köt össze ezen a különleges tavaszváró szombaton.

Pálosi Györgyné





Irodalmi délután Sopronban

Irodalmi délutánt tartottunk március 23-án a soproni Lővér Nyugdíjas Klubban. Úgy érzem, hangulatos, meghitt összejövetel sikerült szervezni – forrált borral, teával, frissen sült sósstanglival, sajtosrúddal.

Látogatásával megtisztelt bennünket Tóth Éva kulturális tanácsnok, a soproni Jereván lakótelep településrészi önkormányzat elnöke. Dr. Koltai Miklósné klubvezető nyitotta meg a délutánt.

Kincses Ferencné „indította” a „műsort”. Beszélt munkásságáról, és a hallgatóságnak sok versét elszavalta. Szólt a taps a szép és szépen előadott

költeményekért. Kovácsvölgyi Gábor egy, a szocialista időkben játszódo, humoros írását olvasta fel. Baader Erik bemutatta és dedikálta új könyvét, valamint beszélt a balfi 1956-os eseményekről, és a svájci emigrációról. Kissé rendhagyónak gondoltuk, de aztán pontosan „illeszkedtek” a teadélutánhoz Enzsöl Évi különleges kézimunkái is.

„Nagyon büszke vagyok arra, hogy klubtagjainknak ilyen gyönyörű gondolataik vannak” – hangsúlyozta dr. Koltai Miklósné, a Lővéri Nyugdíjas Egyesület elnöke.

Kovácsvölgyi Gábor

Üvegfestésre fel!

Szeretném szívből megköszönni, hogy üvegfestő iskolámmal csatlakozhattam a Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetségéhez. Nagy megtiszteltetés számomra, hogy egy ilyen értékes, aktív közösség tagja lehetek.

Hiszem és tapasztalom, hogy az alkotás – különösen az élet azon szakaszában, amikor több idő jut önmagunkra és a feltöltődésre – nem csupán kellemes időtöltés, hanem valódi lelki és szellemi frissességet ad.

A közös alkotás öröme, a baráti találkozások, egy klubban eltöltött inspiráló délután vagy akár az otthoni, nyugodt alkotás mind hozzájárulnak a kiegyensúlyozott, örömteli mindennapokhoz.

Az üvegfestészet különleges világa ebben is egyedülálló élményt kínál. A színek játéka a fényben sokak számára a templomok csodálatos, mesébe illő üveglakait idézi meg – azokat a történeteket, amelyek egykor képekben meséltek azoknak, akik még nem tudtak olvasni. Ezt az élményt hozza közelebb ma is ez a technika, modern formában, könnyen elsajátítható módon. Ráadásul nemcsak üvegre, hanem plexire vagy akár porcelánra is lehet alkotni, így mindenki megtalálhatja a számára legkedvesebb felületet.

A csatlakozás öröme szeretnék egy különleges, teljes mértékben díjmentes lehetőséget felajánlani a Szövetség tagjai számára: egy 8 alkalmas, otthonról is követhető videós üvegfestő mini tanfolyamot.

A sorozat első része egy könnyed, mégis hasznos

bevezetés a finommotorika fejlesztésébe, amely különösen fontos az alkotáshoz, majd ezt követően 7 napon keresztül közösen alkotunk, lépésről lépésre haladva.

A programhoz egyszerű regisztráció szükséges, mivel az anyag zárt, nem nyilvános formában érhető el. Ezt kifejezetten azért hoztam létre, hogy bárki biztonságosan, saját tempójában, otthon is kipróbálhassa az üvegfestést.

Természetesen minden résztvevő segítséget kérhet – akár az Üvegfestő Iskola közösségében, akár közvetlenül tőlem.

Fontos számomra hangsúlyozni, hogy ez a lehetőség teljesen kötetlen: nem elvárás, csupán egy szeretettel felajánlott ajándék azok számára, akiket megszólít az alkotás öröme.

Amennyiben a tagság körében igény mutatkozik rá, örömmel veszem a személyes vagy klubszintű együttműködések is – legyen szó helyszíni foglalkozásról, klubvezetők képzéséről, vagy megfelelő oktató ajánlásáról az adott településen.

Bízom benne, hogy ezzel a kezdeményezéssel hozzájárulhatok a Szövetség közösségi és alkotó életének gazdagításához, és hogy minél többen megtapasztalják az üvegfestés örömét.

A regisztrációs link, amin a tagok kapcsolódni tudnak a programhoz:

Üvegfestésre fel!

Vadász Orsolya

Üvegfestő Iskola

+36 306091923 www.vadaszorsolya.hu

Ügyes kezek Tatabányán

A tatabányai Óvárosiak Őszikék Nyugdíjas Klubja 12. éve működik, jelenleg 120 tagunknak igyekszünk programjainkkal színessé, hasznossá tenni a közösen eltöltött időt.

Március 17 és 19 között immár 6. alkalommal rendeztük meg „Ügyes kezek” kiállítást a Bárdos László Gimnázium galériájában.

A megnyitón Kovács Jánosné klubvezető köszöntője után Gyarmati Alina, a gimnázium tanulója szavalt, majd Pleier Tamás igazgató nyitotta meg a kiállítást.

Jelen volt az Élet az éveknek Szövetség Komárom-Esztergom vármegyei szervezetének alelnöke Szabóné Kaszás Erika és Várgesztes polgármester asszonya, Eckné Csákvári Valéria.

9 klubtagunk mutatta meg csodás alkotásait. Lát-



hattunk kézimunkákat, horgolásokat, farmer táskákat, papírfonott kosarakat, szalvéta technikával készült tálat, képeket, kötött, horgolt ruhákat, gobelineket, festményeket.

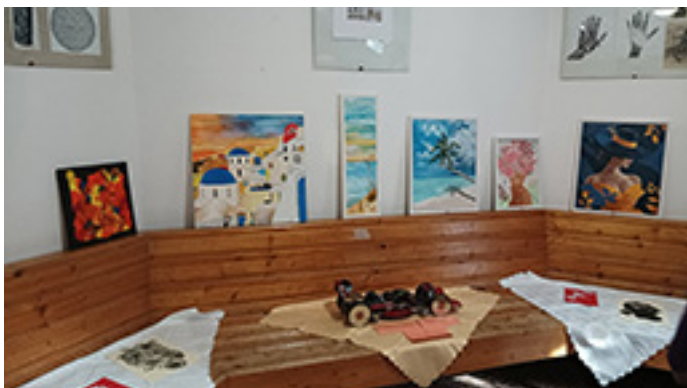
A legnagyobb érdeklődést a csak számítógép alkatrészekből készült, működő FORMA 1-es autó vonzotta.

A kiállítás 3 napja alatt több mint 50 látogatónk volt, emellett megtekintették kiállításunkat a gimnázium tanárai, diákja is.

Külön örömet jelentenek számunkra a fiatal generáció elismerő bejegyzései a vendégkönyvben.

Köszönet minden kiállítónak és látogatónak!

Kovács Jánosné klubvezető



Húsvét előtt kisiskolásokkal



A Bükkaranyosi Nyugdíjasok Köre Egyesület tagjai meghívtuk az általános iskola 1 és 2. osztályos tanulóit egy közösen eltöltött délelőtre.

Kézműves foglalkozással kezdtünk, a gyerekek festettek tojást, készítettek ajtódíszot, ragasztottak, hajtogattak különböző formákat. Ezután került sor a locsolóvers versenyre. Minden fiú a kedvenc versét mondta el. A verseny természetesen döntetlen lett, hiszen mindegyik szép és különleges volt. Eközben a lányok tojást festettek, ezek értékelése is döntetlennel végződött.

Mielőtt elindultak a tojáskeresésre, a fiúk a hagyó-



mányokat követve minden nyugdíjas nagymamát meglocsoltak.

Ezután elkezdődött a tojáskeresés. Nagy izgalmal vették birtokukba a hatalmas református templomkertet, ahol a sok fa és bokor rejtette az édességet.

A jól végzett keresés után finom kenyérlángossal kínáltuk meg a gyerekeket és a klubtagokat. A mozgalmas délelőtt után a gyerekek azzal köszöntek el, hogy nagyon jól érezték magukat és máskor is jönnek.

Novella Istvánné klubvezető

Tavaszi virágerdő

Pompás napsütés várta az erdő és a virágok szerelmeseit március 5-én, egy átlagosnál hidegebb tél után. Az „Életet az éveknek” Győr-Moson-Sopron Vármegyei Klubtanácsa idén is a nemzetközi nőnap előtt szervezett kirándulást a Fertő-Hanság Nemzeti Park Csáfordjánosfa mellett kialakított tanösvényére. A szervezést megelőzően több jelzés jutott el hozzánk, ami több klubtagunkat és klubot tartott távol a programtól. Sajnos a februári havazás az erdő faállományát jelentősen megterhelte, ágak, fák estek a hónyomás áldozatává, sőt a hónap végén még balesetveszélyesnek tekintették a tanösvényt. A korábbi évek csodás képei azonban nem halványodtak sokak emlékezetében, így a viszonylag korai időpontra meghirdetett virágerdei gyaloglásra hat klubból voltak jelentkezők. A Volán autóbusz járataival idén sem lehetett eljutni a nyugdíjasoknak megfelelő időpontban Csáfordjánosfára, így a Csornai Írisz Nyugdíjas Egyesület segítette kisbusszal átszállítani a Répcelakra vonattal érkező tarjánpusztaiakat a Tőzike tanösvény parkolójába, illetve vissza. Sajnos buszokkal idén kevesen érkeztek, így a felajánlható segítség is erősen korlátozott volt. A nem túl fárasztó gyaloglás után szemet gyönyörködtető táj tárult a látogatók elé gyönyörű erdei virágokból, melyek között meghatározó volt a tavasz hírnökeként pompázó tőzike.

Idén meglepett bennünket, hogy a sok hó, az elhúzódó tavasz ellenére nagyon jól járható a Tőzike tanösvény. Köszönet ezért a Fertő-Hanság Nemzeti Park munkatársainak, akik nem csak a kidőlt fáktól szabadították meg a tanösvényt, hanem annak felületét is jól járhatóvá tették teljes hosszában.

Gyaloglásunkat a réten rövid pihenő követte, ahol a hagyományos baráti süteménycserék és fogyasztás közben egy rögtönzött nőnap-i köszöntést is tartottunk. Jókívánságainkat nem csak a résztvevőknek, hanem klubszövetségünk valamennyi hölgy tagjának címeztük, így most ennek a rövidke beszámolónak feladata az is, hogy ezt eljuttassa valamennyi hölgynek!



A jókívánságaink mellé képeinket küldjük azoknak, akik ezt az élményt most a helyszínen nem élhették meg, akik nem tarthattak velünk.

A beszámoló alapján talán többen is kedvet kaptak egy közös tavaszi ünnepléshez, klubszövetségünk pedig érdeklődés esetén jövőre is megszervezi azt!

Várjuk az „Életet az éveknek” szövetség tagjait akár a megyehatáron kívülről is!

Varga József

Tőzike túra Csáfordjánosfán

Március 5-én a petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület tagjai tőzike nézőbe indultak Csáfordjánosfára. Napsütéses időben élvezet volt meghódítani a tőzikest. Az elmúlt két hétben még nem lehetett látogatni a hó olvadása és a Répce áradása miatt. Amint feloldották a tilalmat az „Életet az éveknek” Győr-Moson-Sopron vármegyei klubtanács kezdeményezésére az Aktív Magyarország programjához csatlakoztak a résztvevők.

A tengernyi tőzike hófehér szőnyege káprázatos látványt nyújtott. Talán még szerencsésebb is volt, hogy kicsit későbbi időpontban lehetett túrázni, mert most már az összes virág kinyílt. Kidőlt fák repedéseiben, csomókban bújtak elő a hófehér „csengettyűk”.

Élménydús napot tudhattak maguk mögött a klub

tagjai, valamennyien azt mondták, kár lett volna kihagyni.

Kissné Horváth Júlia



Nőnap i ünnepi mősor Tatabányán



A nemzetközi nőnap alkalmával Tatabányán is köszöntötte a hölgyeket az „Életet az éveknek” nyugdíjas szövetség Komárom-Esztergom vármegyei szervezete.

Az ünnepségen részt vett Popovics György, a megyei közgyűlés elnöke, dr. Kancz Csaba főispán, Bálint Gabriella alezredes, a vármegyei rendőrfőkapitányság bűnmegelőzési alosztály vezetője, valamint Bakonyi Katalin rendőrzászlós”.

Linn Márton nőkhöz írt kedves verse, Kevertné Mária néni dalos csokra varázslatos hangulatot keltett a teremben.

Troják Frigyes, a nyugdíjas szervezet vármegyei elnöke, dr. Kancz Csaba főispán és Popovics György a vármegyei közgyűlés elnöke köszöntő beszédet mondott.



Közel 140 hölgy kapott virágot, a jelenlévő kluboknak pedig Popovics György egy-egy szakácskönyvet ajándékozott, amelyben a vármegyeiek ételei szerepelnek. Komárom-Esztergom vármegyéből az Etei kulcsos kalács, Ravasz Jánosné Juliska receptje került a válogatásba.

A folytatásban színes fellépő műsorral, énekkarok és a táncsoport csodálatos előadásával vált igazi szép ünnepi műsorrá ez a kedves, vidám program. Fellépett Bokod Bazsarózsa dalköre, a baji Levendula táncsoport, illetve a tatabányai Bányász dalkör.

Troják Frigyes a szövetség vármegyei elnöke hangsúlyozta: Bármennyire is megkopott már a nőnap eredeti üzenete, azért a szebbik nemről mindig érdemes megemlékezni. **Belkóvícs Mária**

Nőnap i showmősor és virágözön a kisteleki nyugdíjas klubban

A helyiek idén is kitettek magukért: egy olyan délutánt varázsoltak a hölgyek köré, amely tele volt zenével, tánccal és megható pillanatokkal.

Az ünnepséget Nagy Sándor polgármester nyitotta meg, aki szívhez szóló szavakkal és családi példák-
kal köszönte meg a hölgyeknek azt a szeretetet és bölcsességet, amellyel nap mint nap szebbé teszik a közösség életét. A köszöntő után nem maradt el az ilyenkor szokásos ajándékozás sem: a polgármester, Domonics János alpolgármester, valamint Sejben József és Susánszki Benjamin képviselők egy-egy tavaszi virággal kedveskedtek a jelenlévőknek. A figyelmesség sora itt nem ért véget: a klub férfitagjai is kitettek magukért, virágaikkal köszöntötték klubtársaikat, mielőtt Varga Pál, a klub alelnöke is felköszöntötte a hölgyeket. A virágosztásba bekapcsolódott Borsik Viktor képviselő is, aki köszöntőjét követően egy-egy szál szegfűvel lepte meg a jelenlévő nőket.

Az érzelmes pillanatok mellett két nagyszerű produkciót is láthatott a közönség. A nyugdíjas klub táncsoportja lépett a színpadra, akik előadásukkal és energiájukkal hatalmas sikert arattak – a közönség vastapssal hálálta meg műsorukat.

A hangulatot Kabai Alex emelte a tetőfokára. Az énekes nemcsak előadásával ejtette rabul a közönséget, hanem igazi show-t varázsolt a terembe: a műsor végére már a közönség is a parketten ropta, közösen táncolva az előadóval.

A nagy táncolás után jól esett a pihenő, amely előtt Magony György szavalata zárta le a kulturális programot.

Az ünnepi ebédet, az aranyló rántott szeletet petrezelemes burgonyával végül a „ZEFIR” cukrászda ajándéka, egy édes sütemény koronázott meg.

Az ebéd után sem ült el a jókedv, hiszen Varga László vette át a stafétát. A zeneszó mellett a beszélgetések és a közös nosztalgizálás volt a főszerep, biztosítva, hogy mindenki mosollyal az arcán térjen haza erről a felejthetetlen napról.

Szalai Józsefné



Ajándék a klubnak és egymásnak

Az ajándék szó bizonyára a legtöbb emberben családi, vagy párkapcsolati eseményhez kötődik. A Kék Duna Nyugdíjas Klub csapatában közösségi, és egyéni ünnepeket is takar.

A Kék Duna Klubnak az idei év nem januárban, hanem februárban kezdődött. Az időjárás felelős ugyanis úgy döntött, hogy a januárra meghirdetett évindító napjára vállalhatatlan időt produkál. Így azután 2026 február elején köszöntöttük az év első klubnapját együtt klubtársainkkal, akik az akkor sem túl kedvező idő ellenére is vállalkoztak, és eljöttek a találkozóra. Ezen az eseményen kaptunk egy csodálatos dalsokrot, ismert, és kevésbé ismert dalokkal egy rendkívül szép énekesnőtől, Gabonyi Esztertől. Eszter Szentendrén él, angoltanár, zenész, saját zenekara – Gabonyi Eszter Protokoll – énekes és dalszerzője. Mindezt ajándékba adta nekünk! Elismerésül dübörgő tapsot kapott tőlünk, és velünk együtt Ő is meghatódott!

Akkor idéztük fel klubunk decemberi évzáró rendezvényét, amikor Schwartz Dávid szintén helyi, ismert énekes-előadó, musical színész és énektanár kápráztatott el bennünket karácsonyi dalokkal, ugyancsak jótékonyaságból!

Visszagondolva az elmúlt évre, bizony nagyon sok ajándékot kaptunk városunktól, illetve intézményeitől. Legnagyobb ajándék a márciusban megtartott 55 éves jubileumot ünneplő klub rendezvény volt, melynek megrendezéséhez megkaptuk a PMK színháztermét! Nagy izgalommal készültünk, csodálatos kronológiai kiállítást mutattunk be, és reménykedtünk a sikerben. A fellépők programjukat ajándékba adták! Elsősorban a városi művészeti felnőtt- és gyermekcsoportok segítettek, de környékbeli, ugyancsak nyugdíjas klubok is gazdagították a műsort. A színháztermet sikerült megtölteni. Az előadás befejeztével külön köszönetet mondtunk ezért a lehetőségért, valamint azért, hogy az év során kapott ajándék összegből egy emlékezetes kirándulást tudtunk megvalósítani. A polgármester egy köszöntővel és egy pohár pezsgővel várt bennünket, ezzel is jelezve, hogy ez az esemény rendhagyó volt a város életében.

Mi, idősek, nem mindig boldogulunk a modern technikával. Segítségül profi „telefontudor” tartott tanfolyamot az azt igénylőknek. A helyi EFI munkatársától, Tóth Esztertől ez szintén ajándék volt! Igénylő pedig olyan sok volt, hogy a rendezvényt több csoportban tudták csak megszervezni.

A teljesség igénye nélkül soroltam fel az előző eseményeket, szeretettel és hálával visszagondolva azokra a történésekre, melyekkel azt éreztetik velünk, hogy idősen is a város megbecsült csoportja vagyunk. Az említett eseményekhez feltétlen hozzátartozik klubvezetőnk rendíthetetlen hite, hogy elgondolásunk megvalósítható, és fáradhatatlan küzdése a cél elérése érdekében.

Gombosiné Császár Ágnes klubvezetőnk nemcsak a városban keresi a lehetőségeket, mellyel ajándékot továbbíthat nekünk, hanem személyesen is átadja saját ajándék üzenetét minden évben karácsonykor! A rövid, de mindenkor és mindenkire alkalmas sorok



érzékenyen érintenek bennünket! A már említett decemberi évzáró klub találkozón azt hittük, a legnagyobb ajándék Dávid produkciója volt, de a még ennél is nagyobb meglepetés ezután következett! Ezt az ajándékot személyesen Ágnes készítette a klubnak, mely két részből áll, és óriási munkát követelt a megalkotása!

Mindkét összeállítás a klub története Ágnes klubvezetése óta. Az első egy csodálatos fotóalbum, az elmúlt három év közösségi eseményeiről. Gyönyörű, profi album született az általunk kattintgatott mozzanatokból. A másik alkotás „súlyosabb”, majdnem 1 kiló! Szinte naprakész összeállítás a legfontosabb eseményekről, történésekről. Bárki kézbe veheti, keresztmetszetet kap egy kitűnően működtetett klub életéből! Modern „brigádnapló”, összesen 170 lapon. Azért, hogy minden klubtag mindkét ajándékot megnézhesse, klubkölcsönzöt nyitottunk, így apránként mindenki érdeklődését kiszolgálja. Ezt a modern, szöveges „brigádnaplót” lemásoltattuk és az újévi pezsgős koccintás alkalmával ajándékba adtuk Szentendre városvezetésének.

Ez alatt a három év alatt taglétszámunk megnégyszereződött! Kialakultak rituálék, melyek alkalmanként ismétlődnek. Egyik ilyen szokás lett, hogy a fél, illetve kerek születésnapú évfordulókat különleges ajándékkal ünnepeljük. Sasvári Gyöngyi klubtársunk kézzel fest gyönyörű képeslapot az érintettnek, és nagy taps kíséretében adja át az ünnepeltnek. Ugyanekkor kerül sor a névnaposok ünnepelésére is. Mivel nagyon sokan vagyunk, ha csukott ajtó mögött hallaná valaki a felsorolást, biztosan nem gondolná, hogy nem érettségiző fiatalok ünnepelnek. Egyetlen Nina, Eliza, Zoé stb. sincs, viszont annál több Katalin, Erzsébet, Mária, Ágnes, Ilona, mi a „boomerek”. A fiúkkal nincs gondunk, ők négyen vannak. A születés és névnaposok ajándéka egy vagy két gyönyörű vers elmondása. Ebben nagy segítségünkre van költőnk klubtagunk, Dalkóné Molnár Mária, akinek minden rendezvényünkre van éppen arra az alkalomra illő verse, de mások is szívesen keresnek és mondanak el egy-egy verset!

Igyekeztem sajátos szemszögből bemutatni, hogy egyetlen szó kiemelése napjainkban mennyire más megvilágításban képes bemutatni egy jól szervezett közösség életét, mindennapjait. **Ronga Lászlóné**

Győriek Martonvásáron

A győri Belvárosi Nyugdíjasklub népes csapata el látogatott Martonvásárra. A méltán híres Brunsvik-kastély megtekintése volt a cél, benne a Beethoven kiállítással és az Óvodamúzeummal, mely a Brunsvik-kastély parkjának egyik kisebb pavilonjában található. A kiállítás a Magyarországon 1828-tól létrejött kiseddóvók történetét mutatja be. Magyarországon Brunsvik Teréz nevéhez fűződik az intézményesített gyermekmegőrzés alapjainak, feltételeinek kialakítása. A Brunsvik-kastély a Fejér vármegyei Martonvásár városában található. Magyarország egyik legismertebb főúri rezidenciája.



Martonvásár és a Brunsvik család története egymástól elválaszthatatlan. Már két-háromszáz évvel korábban is lakott terület volt Martonvásár, a török időkben elnéptelenedett, majd azt követően a Beniczky család, Beniczky Sándor birtokába került. Idősebb korompai Brunsvik Antal, Mária Teréziától kapta a grófi címet és a martonvásári birtokot. Halála után, 1783-ban gyermekei között szétosztották a birtokait. Alsókorompa sorshúzás útján a fiatalabb fiúé, Brunswick Józsefé (a majdani tárnokmesteré és országbíróé), Martonvásár pedig Brunswick Antalé lett, ahol később fia, Ferenc építette fel a Brunsvik-kastélyt.

1785-ben, amikor a birtok még a Beniczky család birtokában volt, akkor épült meg a kastélynak azon része, amely egy földszintes, barokk kúria volt. A kastély építése 1783–1785 között történt, akkor 11 helyiség volt az egyik szárnyon, 6–7 helyiség a templomnak a túlsó oldalán. Brunsvik Ferenc az 1820-as években emeletet építtetett a kastély-

ra és klasszicista stílusban átépítette a kastélyt. Fia, Brunsvik Géza neogót stílusban építtette át a kastélyt 1872–1875 között, majd 1893-ban eladta a birtokot, és az egy rövid ideig József Károly Lajos főherceg birtokában volt. Ő renováltatta, majd négy év múlva, 1897-ben eladta a kastélyt Dreher Antal sörgyárosnak, aki 1945-ig birtokolta, és több jelentős átalakítást végzett a kastélyon. Az épületen az 1920-as években újabb, kisebb átalakítások történtek. 1945-ben hadi kórházat rendeztek be az épületben, majd gazdtalan lett. 1953-tól a Magyar Tudományos Akadémia fennhatósága alá tartozik.

A háborús károk után pedig az 1970-es években Sztupa Aurél tervei szerint állították helyre. A kastélyban ma Beethoven emlékmúzeum működik.

Talpas Balázs

Május - Június

A Cirkuszhercegnő

Carmen

Csárdáskirálynő

A cigánybáró

Az Orfeum mágusa

Csillagok Találkozása
A Budapesti Operettszínház és a Fehérvári Nagyszínház nagyszabású Gálaja

Monte Cristo grófja

Jekyll és Hyde

Rákóczi
Kacsóh Pongrác daljátékának koncertszerű előadása

A Notre Dame-i toronyőr

A Szépség és A Szörnyeteg

Hőfchérke

És mégis élünk!
Gálaest a nemzeti összetartozás napján

További előadásaink:

Szegény Dzsoni és Árnika
Túl a Maszat hegyen
Veszedelemes Viszonyok

Fajka Zsanett

☎ 30/011-77-97

✉ fajka.zsanett@operett.hu

🏠 1065 Budapest, Nagymező utca 19.

BUDAPESTI
OPERETTSHÁZ

Szentkirályszabadján a nőkről nőknek – a Mai Nők klubja

Klubunk éves tervének a legfontosabb időszaka március első hete.

29 éve rendezzük meg a Nők hetét. Ez az egy hét kiemelten rólunk, nőkről szól.

Az első nap (március 2.) délelőttjén feldíszítettük a termet a kézimunkás lányok csodás alkotásaival, mely egész héten a programok helyszíne volt. Délután klub napot tartottunk a Szent István nyugdíjas klubbal, amelyek szintén tagjai vagyunk.

A hetet a polgármester, Pál Gyarmati Katalin nyitotta meg köszöntő beszédével. Vendégeink voltak dr. Kun Gazda Melinda a falunk doktornője és munkatársai. Ők mindig az aktuális egészségügyi témában tartanak előadást, illetve tanácsokkal látnak el bennünket a helyes életmóddal kapcsolatban.

A második napon, kedden került sor a kiállítás hivatalos megnyitójára. A résztvevő hölgyeket Szabó



Csütörtök mozgalmasan telt. Látogatást tettünk egyik klubtagunk – Bényi Kálmánné – pincéjéhez, majd ott egy kis vendéglátás, beszélgetés után sétáltunk haza.

Pénteken „új vizekre” eveztünk, a hangtálakkal foglalkozó Szirbekné Drexler Bernadett gyógyító hölgy tartott élménybeszámolót számunkra nepáli utazásáról.

Összességében elmondható, hogy színes, tartalmas hét van mögöttünk. Nagyon örülünk ennek, mert a faluban minden évben már várják a rendezvényünket, részt vesznek rajta.

Azt, hogy ilyen régóta tudunk tartalmas programokat szervezni a falu vezetésének is köszönhetjük. Maximálisan támogatnak bennünket, ránk pedig mindenben számíthatnak. A falu rendezvényein, programjain mindig részt veszünk. Segítünk, tanácsainkkal szórakoztatunk.

Péter alpolgármester köszöntötte szép gondolatokkal, illetve verssel. Minden évben van egy kis zenés köszöntő is. Vendégünk, Szabó Pál Péter tanuló fuvolázott nekünk. Ezen a napon Karády Anna író könyv bemutatóját is meghallgathattuk. Tartalmas, szép esténk volt.

A szerda délelőtt a legkisebbek számára nyújtott programlehetőséget. Ringató foglalkozáson vehetett részt a falu apraja. Délután a nagyobb gyermekeknek, illetve felnőtteknek kézimunka foglalkozást tartottunk.

Nagy Gáborné klubvezető

Disznótör az Őszidő Nyugdijas Klubban Balatonmáriafürdőn



Szegény Röfi! Tegnap, itt a szép zöld réten, még te sem gondoltad, hogy ma a mi asztalunkon végzed, és finom kolbász, hurka, és pecsenye lesz belőled. BOCS! De ilyen az élet! 2026. február 24-én disznótör volt nálunk.

A reggelt finom paprikás krumplival kezdtük, mert ugye nem lehet korgó gyomorral disznót vágni! Balogh Mátyás polgármester és a vállalkozó klubtársak bölleireket meghazudtoló módon bontották a disznót, Jenő pedig nagy szakértelemmel keverte a kolbásznak valót.



Töltés, és a „végeredmény”! Főszakácsunk és segítői elkészítették a finom disznótörös estebédet, amit jóízűen elfogyasztottunk.

Perkó Magda





Napsugár Otthon Lakóiért Alapítvány és a Kisteleki Városi Nyugdíjas Klub szeretettel meghívja az Alzheimer café rendezvényére

Szakmai Szemmel Szerető Szívvel – egészségügyi vizsgálatok, előadások, mozgások és kötetlen beszélgetések

Helyszíne: Klebelsberg Kuno Művelődési Központ Kistelek, Petőfi utca 7-9.

Időpontja: 2026. április 27.

10 óra megnyitó: egészségügyi szolgáltatások, bemutatkozások, előadások: *GEERS hallásszűrés, látás vizsgálat, Kisteleki Egészségfejlesztési Iroda (EFI): vérnyomás és vércukorszint mérés; Kormányosné Váradí Ildikó: délelőtti testmozgás, Elit kényelmi cipők bemutatkozása, berkemann lábbelik, dr. Duray Péter: Bemer fizikai érterápia tájékoztató és bemutató; Szabóné Vígh Erika életvezetési és lelki tanácsadó.*

Megnyitó: 10:00

10:30 órától előadások:

10:30 Puskásné Halál Ágnes Szentes Város Gondozási Központja vezetője: Generációk közötti különbségek;

11:30 dr. Duray Péter reumatológus-belgyógyászorvos: Bemer fizikai érterápia tájékoztató és bemutató;

12:00-13:00 Szünet és szenior örömtánc bemutató.

13:00 dr. Majerné dr. Avramov Katalin pszichiáter szakorvos: Forog a világ, szédülés és egyensúly zavarok;

13:30 Csikós Csilla és Ördögné Varga Csilla: a NISZI CSCSV Tóhajlat Otthon Ópusztaszer telephelye, szociális munkatársainak a „Betűk birodalma” című előadása a kognitív funkciók megőrzéséről;

14:00 dr. Dorogi Márta pszichológus „A gondozó is ember – hogyan vigyázzunk magunkra, miközben másokról gondoskodunk?”

14:20 Rácz Zoltánné Bukor Anita: „A szociális alapellátás helyi lehetőségei”;

14:40 FarLe Lilla pszichológus: Kommunikáció a gyakorlatban – a demenciában szenvedő és gondozója.

Közreműködnek: a Nyugdíjasklub örömtánc csoportja, Kujbérné Kuklis Erika **grillázs** bemutatkozása, Nyugdíjasklub **gyertyaöntő kiállítás**a, Napsugár **kézművesek, Levendulatündér**.

A rendezvényen való **részvétel díjmentes**, de előzetes **regisztráció szükséges, melyhez hívja a 06-20-2300033 telefonszámot** (adománygyűjtő dobozban elhelyezett adományát szeretettel köszönjük).

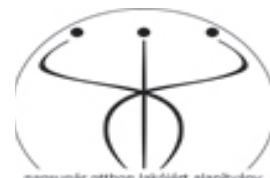
Kóstoló a szeretet asztalnál (kávé, tea, szendvics, sütemény)

További elérhetőségeink: szalaine@gmail.com, www.nolak.hu

A rendezvényen képfelvétel és hanganyag készülhet, a fényképet kiadványokban is megjelentethetjük, esetleg (pl. egy konferenciára, pályázati elszámoláshoz) továbbíthatjuk.



Kistelek Város Önkormányzata,
Kisteleki Egészségfejlesztő Iroda
„Életet az éveknek” Csongrád Megyei Szervezete,
„Életet az éveknek” országos szervezete





tagsági igazolvánnyal!

10%
kedvezmény*
a kedvezményes
nyugdíjas csomag
árból!
azaz
10+10%!

SENIOR26
kóddal



„Szívvel és lélekkel!”

A Visegrádi **Hotel Silvanus**** Superior** 2026-ban **10%** kedvezménnyel várja a **Nyugdíjas Klubok és Idősek "Életet az éveknek" Országos Szövetségének tagjait**, amelyet a kedvezményes nyugdíjas csomag árából von le, **azaz 10+10% kedvezményt kínálunk!**

Feltételek:

Kizárólag a szálloda honlapján (www.hotelsilvanus.hu) történő foglalás esetén! A foglalás során a **SENIOR26** promóciós kód megadásával, érkezéskor pedig az **érvényes klubtagsági igazolvány** vagy a **Szövetségi tagság igazolás** nyomtatvány bemutatásával!

*a szabad szobák függvényében!

hotelsilvanus.hu



+36 (26) 398-311

Hotel Solar Nagyatád

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.
Tel.: 82/504-135, 30/500-3135, 30/448-0050
marketing@hotelsolar.eu

Szeretettel várjuk!



Tájak, ízek, hangulat... a Hotel Solar szervezésében!

Tartsanak velünk!

Időpont : 2026.május 17-20. között

Programcsomag tartalma :

3 éjszaka szállás félpanziós ellátással

1 db egésznapos fürdőbe-
lépő a gyógyfürdőbe

Kirándulás autóbusszal – idegenvezetővel a
somogyzobi Vilma Házába

(welcome pálinka, tájház bemutatás),

majd ezt követően Kaszópusztára

(erdei kisvasutazás, rövid séta, lombkoronatanösvény,
piknik kosár)



**Részvételi díj : 72.900
Ft/fő + IFA**

Az idegenforgalmi adó :
400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár : 5000
Ft/éj

Nyugalom nyomában, avagy látogassunk el a Krisna-Völgybe!



2026.május 15-17. között

3 nap / 2 éjszaka félpanziós
üdülés keretein belül
(idegenvezetőnk kíséretében
- autóbusszal)
a somogyvámosi Krisna-
Völgyébe kirándulunk.

Tartsanak velünk és garantáljuk a különleges élményt,
a nyugalom pillanatait, valamint a lelki feltöltődést!



**Részvételi díj :
48.800 Ft/fő + IFA +
Belépő díj**

Idegenforgalmi adó : 400
Ft/fő/éj

Egyágyas felár : 5000 Ft/éj

Arany fények

2026. május 20-22. között

3 nap / 2 éjszaka
félpanziós üdülés keretein
belül (idegenvezetőnk
kíséretében autóbusszal)
ellátogatunk a zalaszántói
Béke Sztúpához, va-
lamint megtekintjük a
Kisbalatont és a Kányavári-szigetet.



Tartsanak velünk és garantáljuk
a felejthetetlen panorámát,
a különleges spirituális élményt
Európa egyik legnagyobb budd-
hista szentélyénél,
valamint a testi - lelki béke
áradatát egyaránt!

Részvételi díj : 49.900 Ft/fő + IFA + Belépő díj

Idegenforgalmi adó : 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár : 5000 Ft/éj

Orchidea park:

a „szlovén trópus” &
„Lendva a Muravidék
központja”



**Időpont: 2026. június 5 - 8. 4 nap/3
éjszaka**

Szolgáltatások:

3 éjszaka szállás légkondicionált
szobában,

svédasztalos félpanziós ellátással

Egésznapos autóbuszos kirándulás

Szlovéniába,

a Muravidék központjába Lendvára,
várlátogatás.

A Vinarium kilátótorony teraszáról

tiszta időben négy ország tájait (Ausztria, Horvátország,
Szlovénia és Magyarország)

csodálhatjuk meg,

Tovább utazás a dobronaki Orchidea parkba, ahol az or-
chideák gazdag világába tekinthetünk be. Trópusi dzsun-
gelélmény határozza meg a hangulatot, ugyanis a park nem

csak a lenyűgöző színekben pompázó orchideáknak, hanem
számos trópusi növény különlegességnek is otthont ad.

Emellett kis csobogók, hidacsák és szökőkutak alkotnak
varázslatos látványt.

Túránk végén látogatás teszünk a Bakonaki-tó mellett talál-
ható Energiaparkban,

1 ajándék fürdőbelépő

Részvételi díj : 71.900 Ft/fő + IFA + Belépők (kb 20 Euró)



Néhány lépésre a varázslatos gyógyvíztől – Pihenjen ott, ahol a test és lélek is feltöltődik!"

Képzelve el, ahogy a **Barack Thermal Resortban** sétál, és azt érzi, mintha hazatért volna. Ez nem csak egy pihentető menedék, hanem egy **hely, amelynek lelke van**. Ha valahol igazán feltöltődhet, az itt van, **Tiszakécskén**, ahol a gyógyulás és a kikapcsolódás kéz a kézben járnak.

A **gyógy- és élményfürdők**re nehéz lenne nemet mondani. A meleg, gyógyító vízű medencében, minden percben érzi, ahogyan a **fájó ízületei megkönnyebbülnek**. E mellett pedig kör alakú élménymedence, jacuzzi és úszómedence várja, ahol az élményelemeknek köszönhetően teljes testét könnyedén átmozgathatja.

Tudta, hogy kényeztető szépség- és wellness szolgáltatásokkal is várjuk? **Hatékony és nyugtató kezeléseinkkel** újult erővel térhet haza.

Szállásaink minden igényt kielégítenek, legyen szó **szállodai szobáról vagy apartmanról**, itt otthon érezheti magát. A kávé- és teabekészítés pedig csak még komfortosabbá teszi az élményt!

Ne hagyja ki az alkalmat, hogy a Barack Thermal Resort vendége legyen! Látogasson el hozzánk, merüljön el a nyugalom és kényelem világában!

Ne felejtse el használni a **SEN30** kódot az ajánlatkérés során, hogy a kedvező senior ajánlatunkból további 10% kedvezményt kapjon és így összesen 30%-kal kedvezőbb juthat pihenéséhez, mint a napi csomagajánlataink.

Találkozzunk a helyen, aminek lelke van!

6060 Tiszakécske Rózsabarack tér 2. | 06 76 541 100

WWW.BARACK.HU