



Életet az éveknek

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

2026. február

**Aktív
Magyarország**
Mozgással - Tudással
az Aktív Időskorért
2026

2026-ban is folytatódik a korábban megkezdett pályázati program megvalósítása. A pályázati program célja az elmúlt 2 és fél év elért eredményeinek megerősítése, a megvalósítás során felszínre került gyengeségek csökkentése, megszüntetése. A pályázati program megvalósítása során felszínre kerültek azok a gyengeségek is, amik nehezítik az Aktív Magyarországért céljainak, esetünkben a jó minőségű időskor feltételeinek kialakulását. 2026. február 11-én a megyei elnökök részletes tájékoztatást kapnak az egyes programelemekről és a jelentkezés módjáról.
(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

2026. február 2-án tartottuk az év első elnökségi ülését, ahol többek között szó volt a 2026. évi közgyűlés előkészítéséről, az Alapszabály-módosításához érkezett észrevételekről. Az Egyebek napirend keretében elhangzott, hogy a K&H Örök Aktív pályázat lezárult, összesen 115 pályázat érkezett. Igazán büszkék lehetünk arra, hogy ennek a nagyon jelentős, a civilek munkáját elismerő pályázati programnak a lebonyolításában szerepünk lehet. Somogy vármegyei szervezetünk élén változás történt, Zanati Zsuzsát, aki megalakította a Somogy megyei szervezetet, Anfer Lajos követi.
(Tovább olvasom)



A többnapos rendezvények adnak lehetőséget a közösségépítő programokra. Minden alkalommal tapasztaljuk, hogy az együtt töltött idő, a közös élmények, a szövetség munkájáról átadott információk után közösségünk erősebb lesz, és új klubok csatlakoznak hozzánk. 2026. június 8 és 11. között (hétfőtől csütörtökig) Hajdúszoboszlón, a Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda várja tagjainkat, melynek elismert gyógyvize és wellness szolgáltatásai, kellemes környezete, a fakultatív programok garantálják a feltöltődést.
(Tovább olvasom)



Klubvezetői tanácskozások

Januárban számos helyen tartottak klubvezetői tanácskozást, melyek közül ezúttal Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Szervezet, a Győr-Moson-Sopron vármegyei Klubtanács, Komárom-Esztergom vármegyei szervezet és a Heves megyei szervezet tanácskozásáról olvashattok. A tavalyi év számvetése mellett mindenütt szó volt a 2026-os tervekről, elképzelésekről is.
(Tovább olvasom)



Idősek Újévi Koncertje Zalában

Az Art mozi 600 férőhelyes nagyterme adott helyet Huszti Mária Bernadett és Németh Bálint operaénekesek és tanítványaik – Jandó Katalin, Kardos Eszter, Kovács Szilvia, Krug Renáta, Nagy Katinka, Horváth Attila, Horváth György és Horvát Szilárd – fergeteges koncertjének. Szívből jövő szeretetet, boldog életörömet sugárzva lopták be magukat a közönség szeretetébe.
(Tovább olvasom)



Partnereink ajánlatából

A tavasz eljövételével a Budapesti Operettszínház repertoárja is megújul. Márciusban elérkezünk évadunk utolsó nagyszabású bemutatójához, a Dankó Pista operetthez. Az egyedi és látványos operettshownak ezúttal az MVM Dome ad otthont.



Gazdag programmal jelentkezett a nagyatádi Solar Hotel. Érdemes a javaslatokban böngészni, melyből ezúttal terjedelmi okok miatt csak egy parányi szeletet mutatunk be, de honlapunkon a továbbiakról is olvashattok.
(Tovább olvasom)

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság * 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 * E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com * web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre! * ISSN 2.9.1./1003-1/2005

Kedves Klubtagok!

2026. február 2-án tartottuk az év első elnökségi ülését többek között a következő napirendi pontokkal:

1. Az elnök tájékoztatója a két ülés közötti történésekről
2. A 2026. évi közgyűlés előkészítése (beszámoló, munkaterv, 2025. évi költségvetés/mérleg, 2026. évi költségvetés, FB vizsgálat és jelentés, alapszabály módosítása, elismerések átadása)
3. A megyei elnöki értekezlet (2026. február 11.) előkészítése, témák: tájékoztatás a 2026. évi pályázati programról, klubvezetőképzés, 3 napos megyei elnöki képzések
4. Javaslat a 2026. évi elnökségi ülések napirendjére, munkamódszerére
5. A megyei elnökök, az országos szervezet ismertségének érdekében kiemelkedő szerepet betöltő tagjaink elismerése a küldöttgyűlés keretében (szempontok kialakítása)
6. Tájékoztatás az Alapszabály módosításához érkezett észrevételekről
7. Tagfelvétel

Az Egyebek napirend keretében elmondtam, hogy a K&H Örök Aktív pályázat lezárult, összesen 115 pályázat érkezett. Igazán büszkék lehetünk arra, hogy ennek a nagyon jelentős, a civilek munkáját elismerő pályázati programnak a lebonyolításában szerepünk lehet.

Szeretném itt is köszönteni Anfer Lajost, Somogy vármegyei szervezetünk új elnöként. Kívánjuk, hogy legyen sok öröme, sikered a munkában! Egyben köszönetet mondok az elnökség nevében

azért a munkáért, amit az elmúlt időszakban Zanati Zsuzsa végzett. Új klubok csatlakoztak hozzánk, és Zsuzsa megalakította a megyei „Élet az éveknek” szervezetet. Köszönjük azt is, hogy az elnökség munkájában továbbra is részt vesz.

A „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program” folytatódik. A 2026-ban is nagy lehetőséget jelent a szervezetünk számára, klubtagjainknak számos programlehetőséget biztosít. De kihívást is jelent! Folyamatosan dolgozunk a megyei elnökökkel, hogy az ország minden területére eljussanak a programok. Kérlek benneteket, ti is érdeklődjetek a megyei elnököknél, az elnökségek tagjainál a programokról. Vegyetek aktívan részt a tervezésben! Már ebben a hírlevélben olvashattok a programok részleteiről, a február 11-én sorra kerülő megyei elnöknek szóló megbeszélést követően pedig, már közösen fogjátok előkészíteni a programokra való jelentkezéseket.

Kedves Klubtagok!

Azt nem tudom, hogy a macik mit csinálnak, de úgy tűnik, már ők sem híresek a megbízhatóságukról. Szép tavaszváró heteket kívánok nektek!

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva

Tavasza 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
gyanutlan, csalva, szűzien.

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

Babits Mihály:

Tavaszi szél



olyan mint egy szebb, új világ
tárt kapujának sűgara,
mely felé úgy tolong a vágy,

mint fényszomjas gyerekcsapat,
vagy mint lesűkből a sötét
csirák tolúlva 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 ágyuharca, s a tömeg
győz; a virágok fölveszik
vérvörös jelvényeiket;
a jégparkett földulva rég,
a padló csupa sár, latyak...
Hol a szelíd és tiszta láng?
Tűzes diktátor lesz a nap.

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



Mozgással – Tudással az Aktív Időskorért 2026

2026-ban is folytatódik a korábban megkezdett pályázati program megvalósítása. A pályázati program célja az elmúlt 2 és fél év elért eredményeinek megerősítése, a megvalósítás során felszínre került gyengeségek csökkentése, megszüntetése.

Az eredmények között tartjuk számon, hogy

- az ország minden területére eljutva az idősödők és idősök korcsoportjának szélesebb körében a mindennapi élet részévé vált a mozgás öröme;
- az „Idősödj derűsen!”, a „Rajtad is múlik!” szemlélet megerősödött;
- egyre több közössége jön létre a korcsoportokhoz tartozóknak, ami az egyik alapfeltétele a jó minőségű időskornak;
- a piaci szektor szereplőinek egy része felismerte, hogy a 60+ korcsoportokhoz tartozóknak érdemes az életminőségüket javító termékeket és szolgáltatásokat ajánlani;
- igen sok önkormányzat tevékenyen szerepet vállal a jó minőségű időskor feltételeinek megteremtésében.

A pályázati program megvalósítása során felszínre kerültek azok a gyengeségek is, amelyek nehezítik az Aktív Magyarországért céljainak, esetünkben a jó minőségű időskor feltételeinek kialakulását. Ezek közé tartozik, hogy

- azok a szereplők, akiknek a szakmai együttműködése, feladatmegosztása feltétele a jó minőségű időskornak, sok esetben nem is ismerik egymást vagy ismerik egymást, de kultúrájuknak nem része az egymásra figyelés, a kompetenciahatárok ismerete, a munkamegosztás;
- nem rendelkeznek megfelelő ismeretekkel, tapasztalatokkal a korcsoportról;
- nem ismerik kellő mélységben a hazai és nemzetközi jó gyakorlatokat.

A fentiek figyelembevételével pályázati programunk 2026-ban nem annyira a „sok rendezvény” munkamódszerét helyezné előtérbe (elértük a mozgósításban, tudatosításban a teljes országos lefedettséget), hanem inkább a megszerzett élmény, a mozgás örömeinek elmélyítésére (a minőségre) helyezné a hangsúlyt. Továbbá a gyengeségek csökkentését tekinteni feladatának a 4 fő elemből álló programjával.

(1) A megismert és megkedvelt mozgásprogramok folytatása, új mozgásformák megismertetése (gyaloglás, örömtánc, szenior torna, meridián torna, jóga, memóriatréning stb.)

(2) Élményprogramok (fesztiválok, gyaloglótalálkozók stb.)

(3) Az idősök életminőségének javításában fontos szerepet játszó partnerek megszólítása (az egyes partnerek közötti kapcsolat építése; kapcsolatépítés az üzleti szektor, az önkormányzatok és az idősök szervezetei között; az idősbarát szolgáltatások tervezése és népszerűsítése stb.)

(4) A program ismertségét, elmélyülését szolgáló programok (kulcsembereképzés, klubvezetőképzés, a program tudatos és hozzáértő kommunikálása stb.)

2026 januárjában 8 online és élő munkamegbeszélésen készítettük elő a pályázati program egyes programelemeinek megvalósítását. 2026. február 11-én a megyei elnökök részletes tájékoztatást kapnak az egyes programelemekről és a jelentkezés módjáról.



Gyalogló hírek

Az elmúlt évben számos olyan program valósult meg, amelyek újra és újra megerősítettek bennünket abban, hogy a közösségben végzett gyaloglás valódi értéket teremt. 2026-ben az első nyílt napunk Nagyatádon is ilyen volt: jó hangulatú, aktív, sokakat megmozgató találkozás, amelyre örömmel gondolunk vissza.

Ezek az élmények adják az alapját annak, hogy az előttünk álló évben is hasonlóan sikeres programokat tervezzünk, országszerte, egész évben – a helyi közösségekre, klubokra és együttműködésekre építve, többek között az „Életet az éveknek” Országos Szövetséggel közösen.

A téli időszak sem a megállásról szól a gyalogló közösségekben. Klubjaink ilyenkor is róják a kilométereket: ki fagyos reggeleken, ki napsütéses délutánokon, mindenki a saját tempójában. A rendszeres gyaloglás a hidegebb hónapokban is segít megőrizni a mozgékonyt, az erőt és a jókedvet.

A visszajelzésekből tudjuk, hogy ezek az alkalmak nemcsak a mozgásról szólnak. A találkozások, beszélgetések, az ismerős útvonalak és arcok sokak számára biztos pontot jelentenek a hétköznapokban. A közös gyaloglás ilyenkor is összeköt, lendületet ad, közösséget formál.



Február elején idén is elindult a MOSA háziverseny, a rák elleni küzdelem világnapjához kapcsolódva. Klubjaink a tudatosság jegyében gyalogoltak, egymásért és az egészségért. Ahogy tavaly, idén is sok-sok nyereséggel szeretnénk majd megköszönni az aktív részvételt.




Márciusban is folytatjuk a közös utat: március 19-én Nyíregyházán regionális gyalogló napot szervezünk. Szeretettel várjuk mindazokat, akik szívesen csatlakoznának egy újabb közösségi alkalomhoz. A program részletei hamarosan elérhetők a www.mosa.hu oldalon.

Hiszünk abban, hogy ezek a programok nem egyszeri alkalmak, hanem visszatérő találkozási pontok – lépések, amelyek egész évben összekötnek bennünket.

Szeretettel:

**Monspart Sarolta Egészséges
Életmódot Alapítvány**



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



Poézis 26

Kedves zalai nyugdíjasok, klubtagok és minden kedves érdeklődő!

A korábbi években a vírus okozta korlátozások miatt az internetes térben megvalósítható programokat is szerveztünk. Ezek egyikeként több alkalommal is a Magyar kultúra napján a Költészet napja tiszteletére a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Zalai Szervezete nevében irodalmi pályázatokat hirdettünk klubjaink, egyesületeink nyugdíjas korú tagjai, a zalai nyugdíjasok részére, de az ország más részeiről is befogadtunk pályamunkákat.

A pályázat sikeressége és a kedvező tapasztalatok alapján egy év kihagyással idén alkotó kedvű klubtagjaink és idősek részére – a szövetség kulturális bizottságának elnökével egyeztetve – irodalmi pályázatunkat

Poézis 26

néven újra meghirdetjük.

Poézis 26 pályázatra beküldhető bármilyen lírai vagy prózai/epikai alkotás, és esszé.

Pályázatot az ország minden megyéjéből befogadunk. Az értékelésnél azonban külön felállítunk egy országos és egy zalai rangsort, illetve az esetben, ha egy megyéből több alkotás is érkezik, akkor arra a megyére is készítünk megyei rangsort.

Kikötések:

- 1./ Az alkotó nyugdíjas korú és az alkotás nyilvánosan eddig nem jelent meg.**
- 2./ Egy alkotó több alkotást is beküldhet, de azok együttes terjedelme lírai alkotás esetén az**
- 3./ A pályázatok jeligések.**
- 4./ A pályamű nem lehet sértő hangvételű, nem tartalmazhat kirekesztő gondolatokat, közvetlen pártpolitikai nézeteket!**
- 5./ próza esetén a 10 A4-es oldalt nem haladhatja meg.**

A pályaművek beérkezésének határideje: Nemzeti ünnepünk napja, 2026. március 15.

Az alkotások bírálatának határideje pedig a Költészet napja: 2026. április 11.

Eredmény kihirdetése 2026. május 1.

Az elismerések átadásának végső határideje 2026. június 15.

Elbírálást szakmai zsűri végzi.

Az alkotásokat interneten e-mailben a gyula.kocsis04@gmail.com címre kérjük küldeni.

Az alkotások gépírással szövege levélben is elküldhető a dr. Kocsis Gyula 8900 Zalaegerszeg, Hóvirág u. 1. levelezési címre. Kézzel írt kéziratot nem fogadunk el.

A borítékra kérjük ráírni a jeligét és azt, hogy „Poézis 26.”.

A pályázó elérhetősége érdekében a pályázat beküldésével egyidejűleg adja meg elérhetőségeit (név, lakcím, e-mail cím, telefonszám) és pályaművét lássa el jeligével, ami jelige alatt pályaműve a zsűri elé kerül (az elérhetőségeket a zsűri nem kapja meg).

Számítunk érdeklődésére! Minél többen induljanak a pályázaton!

A Zalai Szervezet Elnöksége

Beszámoló a Kulturális Bizottság 2025 évi munkájáról

Szakmai beszámoló

Az Országos Kulturális Bizottság 21 taggal működik, akik a vármegyéket és Budapestet képviselik.

A bizottsági üléseket Budapesten a K11-ben tartottuk, karácsonyköszöntő műsorunkat idén új helyszínen. Mint minden évben, volt egy nyári, külső helyszínen.

Az amatőr előadóművészet különböző területein működő klubok, egyesületek tevékenységének bemutatkozási lehetőségét, közösségformáló erejét fontosnak tartjuk. Ennek érdekében jelenléti és online programokat hirdettünk nyugdíjasaink részére.

A visszatérően megrendezett kulturális és művészeti tevékenységek mellett az újonnan meghirdetettek is népszerűek voltak.

2025-ben a következő programokat terveztük, hirdettük meg:

Magyar kultúra napja január 28.

11 vármegyéből és Budapestről érkeztek nyugdíjasaink 34 fellépő, 150 kísérelővel. A fellépők a kultúra különböző területeit bemutató produkciókkal örvendeztették meg a jelen lévőket. A hangszeres bemutatók, a csodás viseletben való megjelenés, az előadásmód valamennyi fellépőnél dicséretes.

„Perdülj, fordulj!” TáncTalálkozó március 20.

„A tánc a lélek érzéseit és mozdulatait fejezi ki, és méltó arra, hogy a zenéhez és a költészethez hasonló szerepet töltsön be” – vallotta Cesare Negri olasz táncos koreográfus.

10 vármegyéből és Budapestről 23 csoport, 176 táncossal mutatkozott be. Színvonalas produkciókkal megfelelő viseletben, fellépő ruhákban léptek színpadra és adtak számot táncstudásukról társaik és 48 kísérő előtt.

„Szólj költemény!” Vers és prózamondók Országos Találkozója április 3.

A vers a rövidségével elgondolkodtat, leír, kifejez, információt hordoz.

A találkozóra 9 vármegyéből és Budapestről 63 versmondó nyugdíjas társunk és kísérői érkeztek. A legfiatalabb versmondó 12 éves volt.

Előadásukban csodálatos verseket, megzenésített költeményeket hallhatott a közönség. Örvendetes, hogy ennyien kívánnak élményt, szeretetet adni egymásnak.

Mesterkurzus-Különböző tájegységek népdalai – interaktív előadás, daltanulás május 29.

Az előadó Vida-Szűcs Imréné ének-zene tanár volt. Az előadáson, daltanuláson szegedi és Tisza menti népdalok megismerése, tanulása volt a cél.

Fotó pályázat „2025 tavasz-nyár” online május 21. – augusztus 21.

Kihelyezett ülés július 9.

Az Országos Kulturális Bizottság nyári ülését méltó helyen, a Petőfi Irodalmi Múzeumban tartottuk. Czékány Anna a Petőfi Irodalmi Múzeum Múzeum-pedagógiai és Felnőttképzési Főosztályának vezetője tárlatvezetésével tekintettük meg a kiállítást.

„Mesék szárnyán” Mesemondók Országos Találkozója szeptember 18.

A találkozó elején került sor az online Fotópályázat nyerteseinek értékelésére, amelyre 36 pályamű érkezett.

A zsűri döntése alapján: 6-an I. díjban, 11-en II. díjban, 19-en III. díjban, oklevélben részesültek.

10 vármegyéből és Budapestről 41 mesemondót csodálhatott meg a közönség. A kiválasztott meséket mindenki igyekezett hitelesen, megfelelő hanglejtéssel átadni, valamennyien ünnepi ruhában, többen viseletben. A zsűri tagjai építő jellegű tanácsokat fogalmaztak meg a fellépők felé. A kísérőkkel együtt 98-an töltöttük el vidáman ezt a napot.

Mester kurzus-különböző tájegységek népdalai interaktív előadás, daltanulás november 6.

9 vármegyéből és Budapestről 51 dalkörvezető és énekelni szerető nyugdíjas érkezett a mester kurzusra. „Dalol a Rábaköz” címmel tanulhattak népdalokat és előadást hallhattak Kovács Edit Ditke, az Országos Kulturális Bizottság tagja vezetésével, és a Csonnai Írisz Népdalkör közreműködésével.

Hangszeresek szolisták és énekes csoportok Országos Találkozója október 10.

A műfaji megkötés nélküli találkozón ebben az évben 10 vármegyéből 30 igazán igényes szóló-és csoportos produkciót láthattunk, hallhattunk.

Advent minden hétvégén a Facebookon keresztül nyugdíjas társaink ünnepi verseivel, énekeivel köszöntöttük tagjainkat és vártuk az ünnepet.

„Itt van a szép, víg karácsony” címmel karácsonyköszöntő műsorral zártuk az évet 2025. december 8-án, az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban.

10 vármegyéből és Budapestről 44 szólista, illetve csoport, 154 szereplő érkezett. A kísérőkkel együtt megtelt a 240 fős színházterem. Rendkívül sokrétű, színvonalas, gazdag karácsonyi műsorral örvendeztették meg a fellépők a jelenlévőket.

Megyei, regionális, kistérségi, országos rendezvények

A kulturális bizottság tagjai rendszeres szervezői a vármegyei, kistérségi, regionális rendezvényeknek is. Tervezett, vállalt feladataikat ott is maradéktalanul teljesítették.

Összegzés

Bizottságunk a 2025-ös évi szakmai munkatervét a megvalósíthatóság jegyében állította össze. Az előzőekben felsorolt, megvalósult események, az azokon való részvétel, megjelenés pozitív visszajelzés a bizottság számára. A következőkben is igyekezni fogunk alulról építkezve, sokszínű programok meghirdetését kínálni tagjaink részére.

Megoldandó feladat

Az új megyei kulturális bizottsági tagok aktivizálása

Szecsődi Józsefné
Országos Kulturális Bizottság elnöke

A Magyar kultúra napján

1823. január 22-én fejezte be Kölcsey Ferenc a Himnusz című költeményét, mely később Erkel Ferenc zenéjével Magyarország hivatalos himnuszává vált. Ezt a napot a Magyar kultúra napjaként ünnepeljük országsgazdte.

Évek óta bevált, és nagyszerű hagyomány lett, hogy ennek az ünnepnapnak tiszteletére az Éleket az éveknek Országos Szövetség Kulturális Bizottsága seregszemlét szervez a klubok versbarát, énekes, zenés, táncos tagjai és csoportjai számára, akik a magyar kultúra széles spektrumából nyújtanak ízelítőt. Itt is sokan tudják felmutatni, hogy a szépkor különleges lehetőséget teremt a művészek különféle ágainak művelésére. Egyúttal lehetőséget teremt a népdal, múdal, zene, vers, próza másokkal való megszerettetésére is. Idén január 20-án kedden került sor a rendezvényre Budapesten, a VII. kerületi KULT7 Művészeti és Kulturális Központban.

A váratlan hóesés és beköszöntő fagyok ellenére az ország minden tájáról jöttek fellépők. 10 vármegyéből – a kísérőkkel együtt – mintegy 120-an jelentek meg, hogy bemutassák a magyar nyelv, ének, zene, tánc iránti szeretetüket és elkötelezettségüket.



Szecsódi Józsefné bizottsági elnök mondott köszönő szavakat, melyben méltatta a Magyar kultúra napja jelentőségét, és klubjaink, tagjaink sokrétű és nagyszerű művészeti tevékenységét.

Az előzetesen jelentkezők közül szinte mindenki megjelent, hogy felcsillantsák képességeiket és megörvendeztessék egymást a bemutatott produkciókkal. Idén a legtöbben versmondással, közte négyen saját verssel mutatkoztak be, de a prózai művek bemutatása is a magyar irodalom sokrétűségét képviselte. Egyéni ének és kórus produkció, valamint táncszám tette színessé a mintegy 3 órán át tartó fellépés-sorozatot. A táncosok és énekesek külön színfolttal gazdagították a remek előadásait, a gyönyörű fellépő ruhákkal.



Mindazok, akik a helyszínen élvezhették a kultúra napi fesztivált, folyamatos tapssal és mosollyal honorálták társaik nagyszerű előadásait.

A sok-sok szép és emlékezetes fellépés zárásaként a Kulturális Bizottság két tagja értékelte a látottakat, hallottakat. Kovács Edit kiemelte, milyen nagyszerű tett bátorságot meríteni és kiállni mások elé, hogy bemutassák a bennük rejlő képességeket.

Egyesületeink és klubjaink egyik legnagyobb értéke a tagok kulturális munkálkodása. A sok évtizedes munka után most nyugdíjasként új távlatok nyílnak az időnk hasznos és értékes eltöltésére. Mindazok, akik elmélyülnek a kultúra bármely ágában, nemcsak maguknak, hanem egész környezetüknek, családjainknak és unokáinknak is csodálatos példával szolgálnak.

Remes Ferenc elismeréssel szólt minden fellépőről. Kiemelte, hogy úgy maradhatunk fiatalok, ha értékes és szép munkát végzünk magunk épülésére és mások örömeire. Reményét fejezte ki, hogy a jövőben még több ének, tánc és zene fogja képviselni a magyar kultúrát. Ugyanakkor örömet fejezte ki, úgyis mint az Irka Kör versszínház vezetője, hogy mennyi szép vers hangzott el.

Méltatta a nagyszerű versválasztásokat, és a versek témáinak sokszínűségét. Kérte az összes jelenlét, adják tovább a fellépések sikerét a hordozott értékek további művelésére buzdítva. Fontos, hogy minél nagyobb létszámban, és még színesebb palettával vegyenek részt a 2026-os év további kulturális rendezvényein.

Szecsódiné Babus zárszavával ért véget a nagyszerű esemény. Ott folytassátok, ahol most abbahagytuk, fiatalos lélekkel, lelkesen és odaadással! Köszönjük minden résztvevőnek és támogatónak! Jó egészséget, és töretlen hitet önmagunkban.

Remes Ferenc

Kedves Nyugdíjas Társaink!

Az Országos Kulturális Bizottság a következő programokat hirdeti meg:

2026. február

Online műveltségi verseny – „Hogy frissen tarts az elmédet!”

2026. március

„Perdülj, fordulj!” Országos TáncTalálkozó

Mindkét programra a kulturális bizottság tagjaitól kaptok felhívást és jelentkezési lapot megfelelő időben.

Várjuk jelentkezéseket, jó felkészülést kívánunk!

Országos Kulturális Bizottság

Sport és szabadidő bizottság 2026. évi tevékenységéről

A hagyományos sportprogramok, sportos rendezvények megvalósításában kulcsszerepet játszanak a szövetség Sport-és Szabadidő Bizottságának tagjai, és fontos szerepet kapnak a különböző Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért programok helyi megszervezésében, lebonyolításában, mely programot az Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárság támogat ebben az évben is. E feladatok mellett, mint mozgásnagykövetek a megyék által meghirdetett programok szervezésében is aktívan részt vesznek, akik számára fontos az egészséges életmód, és szívesen motiválnak erre másokat is.

Fontos számunkra, hogy a „Mozgással-Tudással az Aktív időskorért” program az ország minden területére eljusson, hogy a mozgás a mindennapi élet részévé váljon. Ehhez kell munkánk során előtérbe helyezni a megszerzett élményt, a mozgás örömeinek elmélyítésére helyezni a hangsúlyt.

Ahhoz, hogy az Aktív Magyarországért pályázat vállalt programjait teljesíteni tudjuk, a hagyományos, megkedvelt sportprogramokat folytatni kell, mellette új mozgásformák megismertetésére is törekedni kell.

A MoSa által szervezett Gyalogló nap, illetve élményprogram szervezésében, valamint a közösen tervezett programok szervezésében is aktív szerepet szán a szövetség a sportbizottság tagjaira, a mozgás nagykövetek tagjaira.

A Séta az egészségért program keretében a kardiótanösvények népszerűsítésére törekszünk. E program keretében cél, hogy élő és online előadásokkal még ismertebbé tegyük a tanösvények helyét, szerepét és működését. A pályázat keretén belül cél, hogy minden működő tanösvényen induljanak csoportok.

Továbbra is szorgalmazzuk a megismert és megkedvelt mozgásformák folytatását, új mozgásformák megismertetését, gyakorlását.

Februárban a „Mozgással-Tudással az aktív időskorért Program 2026. évi megvalósítása” keretében



megvalósuló online oktatás kezdődik a megyei mozgás-és sport nagykövetek részére, mivel a mozgás nagyköveteknek kiemelt szerepük van a programok megvalósításában.

Tovább folytatódnak a hagyományos sportprogramok, mint például a „Tekerj a szívedért!” mozgalom. Bízunk abban, hogy ebben az évben több megye csatlakozik e nemes kezdeményezéshez.

A klubtagok körében igen népszerű kártyaversenyek helyi szervezésben történnek. Az országos verseny tervezett időpontja: 2026. szeptember 17.

Tizenegyedik alkalommal rendezzük meg a Tízpróbaversenyt a Bakancsos utcai Sporttelepen, melynek időpontja: 2026. május 28.

Az országos sportrendezvények közül a tekebajnokságra 2026. október 29-én kerül sor, míg a sakkbajnokságra 2026. november 26-án. El kell érni, hogy minél több résztvevő csapat a verseny előtt tudatosan készüljön, rendszeres edzésen vegyen részt a siker érdekében.

Sok feladat hárul ebben az évben is a mozgásnagykövetekre, a sportbizottság tagjaira. Ezért tartjuk kiemelten fontosnak az időben történő felkészítésüket, tájékoztatásukat. 2026 sűrű feladata a mozgásnagykövetek minden megyében aktívabbá tétele, a közös munkába történő bevonásuk.

Medveczki Aranka

(A fotók tavalyi eseményeket idéznek)



Az Egészségügyi bizottság idej programjai

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetség Egészségügyi Bizottsága megkezdte a 2026. évi munkáját. A vármegekben megválasztott egészségügyi bizottsági tagok sajnos nem teljes létszámban küldték el az előző évről a beszámolót, de a beérkezett tájékoztatók alapján nagyon színes programok valósultak meg, melyek az idősödő korosztály egészségének megőrzésére irányultak.

Szinte mindenütt szerepeltek szűréssel, táplálkozással kapcsolatos előadások, valamint a különböző felvilágosító jellegű programok mellett a mozgás minden formája, az örömtánc, a gyaloglás, a torna, a séta. Néhány olyan elem megnehezítette a programok sikeres megvalósítását, mint például a „hiteles előadó” felkérése, előadó terem biztosítása, időpont egyeztetés, utazás a megyei rendezvény helyszínére. Ezek nehezítik a szűrési programok szervezését.

2026. február 4-én tartotta évi első elnökségi ülését bizottságunk, amelyen kialakítottuk az idej munkatervünket.

Az alábbi célokat tűztük ki, illetve megfogalmazzuk a feladatokat.

Március 16-án továbbképzés jelleggel részt veszünk Budapesten a Ganoterápia konferencián. A vármegei bizottsági tagok mellett olyan résztvevőket is

szeretnénk bevonni, akiket érdekel a téma, illetve az alternatív terápia. Ezen a programon tervezetten 50 érdeklődővel kívánunk jelen lenni.

A II. negyedévben országos konferenciát szervezünk az Alzheimer tünetekkel kapcsolatban. Az Alzheimer cafék kérdése napirenden szerepel az egészségügyi bizottság munkatervében. A programot szakemberek részvételével tervezzük, filmvetítést és találkozót tervezünk a film készítőjével.

Az év utolsó negyedén lesz az országos egészségvetélkedő, melynek szervezési munkáját hamarosan elkezdjük. Az elnökségi ülésen meghatároztuk a vetélkedő témáját: KÉK ZÓNA. Ehhez kapcsolódóan a közeljövőben különböző területekről összefoglalót készítünk, szakmai ajánlással is segítjük az érdeklődők felkészülését.

A vetélkedőt ebben az évben is kétfordulósra tervezzük: októberben megyei, novemberben országos program keretében.

Bizottságunk elkötelezett a kitűzött programok megvalósítása érdekében, melyhez valamennyi vármegei egészségügyi bizottsági tagja és a megyei elnökök segítő együttműködésére van szükség.

*Kovács Erzsébet,
az egészségügyi bizottság elnöke*



Az Ön hangja.
Az Ön világa.
Az Ön stílusa.

Geers 

50%
kedvezmény

Bemutatjuk az új
**Phonak
Virto™
R Infinio**
hallókészüléket!



- A Phonak legkisebb újratölthető hallójárat hallókészüléke a legújabb technológiával
- A legjobb hangzás, bármilyen helyzetben
- Az Ön fülére szabva a maximális kényelem és stílus érdekében.

Keresse a Geers Halláscentrumokban most bevezető,
50% kedvezménnyel!*

*visszavonásig. A kedvezmény a NEAK által nem támogatott hallókészülékekre vonatkozik.

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

Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit!

Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda***

(4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.)

2026. június 8-11. (hétfő-csütörtök)

Tagjaink körében nagy az igény a közösségépítő programokra. Erre különösen a többnapos rendezvények adnak lehetőséget. Minden alkalommal tapasztaljuk, hogy az együtt töltött idő, a közös élmények, a szövetség munkájáról átadott információk után közösségünk erősebb lesz, és új klubok csatlakoznak hozzánk.

A szálloda elismert gyógyvize és wellness szolgáltatásai, kellemes környezete, a fakultatív programok garantálják a feltöltődést. **Hajdúszoboszló** gyógyvize kiválóan alkalmas idült mozgásszervi, belgyógyászati, nőgyógyászati betegségek gyógyítására, izom- és csontsérülések utókezelésére.

A Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda***superior Hajdúszoboszló üdülőövezetében, a belváros közelében, csendes, nyugodt helyen található. A szálloda kényelmes szobákkal várja a kikapcsolódni vágyókat. Valamennyi szoba erkéllyel, színes televízióval, telefonnal, fürdőszobával, internettel felszerelt. A szálloda teljes körűen nemdohányzó. A program középpontjában a közösségépítő programok, a gyógyfürdőzés és a környék közös felfedezése áll.

Hagyományosan **várjuk a Megnyitó eseményre táncsoportok jelentkezését.** (Előadhattok hagyományőrző táncot, néptáncot, modern táncot, szalontáncot, jeleneteket stb., műsoridő: max. 10 perc)

Nevezési díj:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetséghez tartozók részére, akik a szállodai szolgáltatást is igénybe veszik a hotelben – 1500 Ft/csoport. Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, és azoknak, akik a tagjaink, de nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást a hotelben – 2500 Ft/csoport.

Utazás: egyénileg, szobák elfoglalása az érkezés napján **14.00 órától**, a szobák elhagyása az elutazás napján **10.00 óráig**.

Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak (tartalmazza az idegenforgalmi adót):

- Kétágyas szobában 77 500 Ft/fő/4nap (3éjszaka)
- Egyágyas szobában 104 500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

- Junior három, illetve négyágyas apartmanban 75 000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Részvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

- Kétágyas szobában 79 500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
- Egyágyas szobában 106 700 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)
- Junior három, illetve négyágyas apartmanban 77 000 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

A csomagár tartalmazza:

- a svédasztalos reggelit, svédasztalos ebédet (13 és 15 óra között) és a büfévacsorát;
- az idegenforgalmi adót,
- a nyitvatartási idő alatt (07.00-20.00 óra között) a teljes wellness részleg használatát (bel- és kültéri gyógymedence élményelemekkel, váltó-, pezsgőfürdő, szauna, infrasauna, gőzfürdő, nyáron saját strand, úszómedence), fürdőköpeny-használatot, parkolási díjat és rendkívül gazdag programokat;
- reggelente reggeli torna (20 perc), jóga a mindennapi életben (átmozgató, könnyű torna) 20 perc;
- naponta aquafitness;
- táplálkozás szakértő előadása kóstolóval egybekötve (60 perc);
- helyi őstermelők bemutatkozása (házi sajtok, kolbászok, lekvárok stb.);
- esténként élőzene (18.00-22.00 óra); közös tánc-tanulás.

A hajdúszoboszlói program keretében vendégünk lesz a Monszpart Sarolta Egészséges Életmódot Alapítvány munkatársa, aki a gyaloglásról fog megosztani velünk sok hasznos információt, és akivel természetesen gyalogolni is fogunk. A programunknak ezt a részét a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” pályázati program támogatja.

Fakultatív programok:

1. Fedezzük fel Hajdúszoboszló „múzeumi negyedét” június 9-én, indulás 09:45 órakor a kisvonattal

A gyógyfürdőtől 1000 méterre található a **Bocskai István Múzeum**, mely három épületében hét állandó kiállításon mutatja be Hajdúszoboszló kulturális örökségét. A program mindig nagy sikert arat tagjaink körében.

A kiállítások interaktív élményt nyújtanak. A látogatók a történeti kiállításon kézbe vehetik a hajdúk

fegyvereit és írhatnak palatáblán, a Retró-kiállításon kipróbálhatnak egy „Trabant-szimulátort”, a helytörténeti kiállításon pedig, felpróbálhatják a helyiek hagyományos viseleteit. Míg a művészeti kiállításon Picasso és Chagall alkotásai, addig a Fejedelmi Kincstárban a Bocskai-korona és jogar másolatai tekinthetők meg.

A Fejedelmi Múzeumba a Nostalgia kisvasúttal érkezünk a hotel udvari bejáratától indulva. A Fejedelmi Kincstár tárlatvezetéssel történő megtekintése mellett, mely 30 percet vesz igénybe, lehetőség nyílik a többi kiállítás megtekintésére. Ez a program kb. 1.5 órás.

Ezt követően a Bocskai Múzeumtól a kisvasúttal városnézésre indulunk. A Barátság Hotelhez várhatóan 12:30-ra érkezünk vissza.

A program legalább 40 fő részvételével indul.

Részvételi díj: 5200 Ft/fő (valamennyi költséget tartalmazza)

Jelentkezési határidő: 2026. március 20.

2. Látogatás Nagyszalontára – egésznapos kirándulás

Közös örökségünk nyomában – múltidéző kirándulás Nagyszalontára, a programot június 10-re szervezzük

Nagyszalonta neve elválaszthatatlan **Arany Jánosétól**. A magyar irodalom egyik legnagyobb alakja ebben a bihari kisvárosban született, életműve máig élő része közös kulturális örökségünknek. Az ide szervezett irodalmi kulturális kirándulás nemcsak utazás egy ma már határon túli településre, hanem **találkozás múltunkkal, hagyományinkkal és önmagunkkal**.

A kirándulás központi helyszíne a város jelképe, a Csonka torony, amely az Arany János Emlékmúzeumnak ad otthont. A gazdag gyűjtemény kéziratokon, személyes tárgyakon és korabeli dokumentumokon keresztül mutatja be a költő életútját, szellemi örökségét és emberi tartását. A gyűjtemény jelentős részét a költő fia, Arany László adományozta apja halála után a múzeumnak.

A látogatás során sor kerül Arany János szülőházána megtekintésére is. A szerény, mégis beszédes épület, különösen megható élményt jelent; itt válik igazán kézzelfoghatóvá, miként nőhetett ki egy egyszerű vidéki környezetből a **nemzeti irodalom egyik legnagyobb alakja**. Ez a kirándulás mindazoknak szól, akik számára fontos a magyar nyelv, a hagyomány és a közösség. **Szellemi feltöltődést, csendes örömet és maradandó élményt kínál méltó módon Arany János örökségéhez.** Minden más a nap folyamán meglepetés.

A program min. 40 fő részvételével indul el.

Részvételi díj: 9 000 Ft/fő, mely összeg tartalmazza a külön busz költségét, a múzeumi belépőket, egy-egy helyszínen a vezetést.

Jelentkezési határidő: 2026. március 20.

Visszaigazolást küldünk a jelentkezés elfogadásáról, és megadjuk a számlaszámot, ahová a szállás költségét, ha jelentkeztek valamelyik programra, a nevezési díjakkal együtt annak a költségét is egyben kérjük befizetni.

Jelentkezés módja:

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Részvételi díj befizetésének határideje: 2026. április 15.

A részvétel visszamondása 2026. május 16-ig kötbérmentes, ez időpontot követően lemondást csak indokolt esetben tudjuk elfogadni.

A rendezvényeink nagyon népszerűek. Ha valaki lemondja a részvételét, már nem biztos, hogy el tud jönni az, aki ugyan jelentkezett, de a teltházra hivatkozva nem tudtuk elfogadni a jelentkezését. Kérjük tehát, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa, járványintézkedés) van lehetőség. **A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg.**

Szobalisták beküldési határideje: 2026. április 15.

A programra 240 fő jelentkezését tudjuk elfogadni. A jelentkezéseket a beérkezések sorrendjében fogadjuk el.

Részletes programot május közepén küldünk a résztvevőknek.

Szeretnénk benneteket arról tájékoztatni, hogy a rendezvény szervezőcsapatának vezetője új önkéntesünk, Újvári Judit lesz. Fogadjátok őt szeretettel.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

telefon: 06 1 327-0118,

e-mail: eletetazeveknekfesztival@gmail.com

az Országos Szövetség programszervezői

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki!

Beküldési határidő: 2026. március 20.

JELETKEZÉSI LAP

Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit!

Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda***

2026. június 8-11. (hétfő-csütörtök)

Helyszín: 4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.

Egyéni jelentkezés esetén:

Jelentkező személy neve:

Jelentkező személy címe:

Email: telefonszám:

Klub jelentkezés esetén:

Csoport, klub neve:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési cím:

Csoportvezető telefonszáma: email címe:

Jelentkezők száma:fő

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

A program keretében szeretnél-e/szeretnétek-e fellépni? Ha igen, kérünk, válaszolj az alábbi kérdésekre!

Bemutató időtartama: max. 10 perc.

Fellépők száma: fő

Műsorszám címe, szerzője és betanítója:

Kíséret típusa (élőzene, CD):

Szükséges technika (CD lejátszó, mikrofon stb.):

Szállást..... fő részére kérek

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

..... db Junior három-, illetve négyágyas apartmanban.

Nagyszalontai kirándulásonfővel veszünk részt.**„Múzeumi negyed” látogatása**fővel veszünk részt.*

A rendezvény megtartására a hatályos járványügyi szabályok szerint kerülhet sor!

*Csak a jelentkezőknek tudjuk garantálni a kiránduláson való részvételt.

A jelentkezési lapot kizárólag a program szervezéséhez használjuk, az azon szereplő információt a rendezvényt követően megsemmisítjük.

Jelentkezés és információ itt kérhető:**Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége**

1068 Budapest, Benczúr utca 45. IV. em. Tel:06/1/327-0118

eletetazeveknekfesztival@gmail.com, nyugszov@hu.inter.net

A jelentkezési lap letölthető a www.eletetazeveknek.hu honlapunkról.

Dátum:

.....

aláírás

Klubvezetői megbeszélés Petőházán

Az „Életet az éveknek” Győr-Moson-Sopron vármegyei Klubtanácsa az elmúlt év végén a klubok vezetőivel közösen megtervezte 2026. évi programjait. A hagyományoknak megfelelően ezt januárban az év első klubvezetői értekezletén véglegesítjük és fogadjuk el. Természetesen ezt nem kő táblába vés-sük, hiszen az időjárás, illetve váratlan feladatok indokoltá tehetnek változásokat.

Az idei első klubvezetői értekezletet 2026. január 26-án tartottuk Petőházán, a Községi Házban. Az értekezleten a klubok vezetői közel teljes körűen megjelentek, mindössze az influenzás fertőzést mutató klubvezetők maradtak távol, hogy megóvják most éppen tünetmentes kollégáikat. Az értekezlet hagyományosan fő napirendjei a 2026. évi programok tervezése, a Béres Alapítvány által felajánlott Béres cseppek átadása volt, valamint egyéb időszere-rű kérdések megtárgyalása mellett nagy hangsúlyt kapott az Örömtánc Egyesület képviselőivel folytatott megbeszélés.



Klubvezetői megnyitó

sa. A kapott adományok szétosztásában a klubok taglétszáma volt meghatározó, de az ismert, rászoruló igényeit is igyekeztünk figyelembe venni. A szünetben került sor a január elsejei taglétszámok pontosítására, létszámot a klubvezetők írták be és aláírásukkal hitelesítették a bejegyzést.

A szünet után a már ismert éves program ismertetésére, írásban rögzítésére került sor. Felhívtuk a figyelmet a programokra történő jelentkezés szabályaira, a beszámoló fontosságára, amit a szabályok betartásával a Klubtanács honlapján minden klub megtehet, illetve küldhet értesítést a Hírlevél szerkesztőségének.

A kapott információk, a program alapján a helyi klubok minden évben meghatározzák, hogy a helyben tervezett programjaik közül melyeken fogadnak résztvevőket más klubokból, illetve más klubok melyik rendezvényein szeretnének részt venni. Ezeknek a megyei programoknak szervezői és felelősei a helyi klubok, de munkájukat segítik a klubtanács választott tisztségviselői. Jeleztük, hogy Nagyné Marika olyan programokat is fog ajánlani, amelyeknek időpontjai még nem ismertek. Ilyenek lesznek a hazánk területén szervezett kiállítások, jubileumok, amelyekről a FB oldalon jelenik meg értesítés.

Egyre szélesebb körben csatlakoznak klubjaink a MOSA gyalogló programokhoz, örömtánc rendezvényekhez. Elmélyült a kapcsolatunk a Közi Horváth József Népfőiskolával, amelyről az elmúlt héten Agyagosszergényben történt egyeztetés alapján Zsámbokiné Buday Anna adott tájékoztatást, kitérve a felmenő rendszerű versenyekre is. Klubvezetőink úgy indultak haza klubjaikba, hogy tagjaiknak lesz miből választaniuk, hiszen a helyi rendezvények mellett megyei programjaink számtalan kulturális, hagyományörző, egészségmegőrző, természetjáró és sport területen is kínálnak hasznos időtöltést.

Köszönöm Kiss Lászlóné Juliánának és Homoki Andrásnak a képeket!



Béres csepp átadás

Petőháza polgármestere idén is megtisztelte a nyugdíjas klubok vezetőit és időt szakított a velük való találkozásra. Köszöntésében kitért arra, hogy sok ismerős arcot lát, örül, hogy fontosnak érzik a legidősebbek számára is értékes, értelmes programokat szerveztek.

A polgármesteri köszöntő után Zsámbokiné Buday Anna elnök az Örömtánc Egyesület képviselőinek, Kukorelliné Németh Noéminek és Papp Attilának adott szót, vázolja az elképzeléseiket a gyümölcsöző együttműködés érdekében. A tájékoztatót követően klubvezetőink kérdéseket tettek fel, javaslatokat fogalmaztak meg.

Az előadást követően rövid szünet következett, ami alatt megtörtént a Béres csepp adományok átadása.



Hancz István Töltéstávjára javasol programot

Varga József

Aktív közösségek, élő kapcsolatok 2025-ben

Tartalmas, eredményes évet zárt Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Szervezet

A közösség ereje, az együtt megélt élmények és az aktív idős kor iránti elkötelezettség határozta meg a 2025-ös évet az „Életet az éveknek” Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Szervezet életében. A megye nyugdíjasklubjai idén is bebizonyították: az idős kor nem visszavonulást, hanem új lehetőségeket, közösségi élményeket és folyamatos aktivitást jelent.

Programok, amelyek összehoznak

A 2025 elején elfogadott munkaterv döntő többsége sikeresen megvalósult. Az év során a megye különböző településein kulturális, közösségi és egészségmegőrző programok sora várta a klubtagokat. A hagyományos rendezvények – farsangi mulatság, nőnap és anyák napi ünnepségek, évváró műsor – mellett egyre hangsúlyosabb szerepet kaptak az aktív életmódot ösztönző események.

Külön kiemelendő az **Aktív Magyarországért Program**, amely 2025-ben **11 alkalommal** valósult meg a vármegyében. A gyaloglóprogramok, szenior tornák, egészségnapok és életmóddal kapcsolatos rendezvények összesen **655 klubtagot** mozgattak meg.

Az év során a megyei programokon **összesen 1376 résztvevőt** regisztráltak, ami jól mutatja a közösségi aktivitását és az események iránti igényt.

Jubileumok – múlt, jelen és jövő találkozása

A közösségek életében mindig különleges jelentőséggel bírnak a kerek évfordulók. 2025-ben **13 nyugdíjasklub** ünnepelt jubileumot Jász-Nagykun-Szolnok vármegyében, köztük 10, 15, 25, 30, 40 és 50 éves közösségek is.

A Megyei Szervezet vezetősége minden esetben személyes jelenléttel tisztelte meg az ünneplő klubokat. Az emléklapok és ajándékok átadása nem csupán formalitás volt, hanem az elismerés és a megbecsülés jele azok felé, akik évtizedek óta dolgoznak a közösségek fennmaradásáért.

Jubileumi pillanatok: a megyei vezetőség tagjai emléklappal és ajándékkal köszöntötték az ünneplő klubokat.

Folyamatos párbeszéd, élő szervezet

A Megyei Szervezet működésének alapja a rendszeres egyeztetés és az élő kapcsolattartás. Ennek jegyében 2025-ben **14 elnökségi és klubvezetői értekezletet** tartottak, **309 résztvevővel**.

A személyes találkozók mellett egyre nagyobb szerepet kapott az online kommunikáció: közösségi médiafelületek, messenger-csoportok és e-mailes tájékoztatók segítették az információáramlást.

A vármegye nagy földrajzi kiterjedése miatt a klubok négy térségbe sorolása és a területfelelősök kijelölése hatékonyabbá tette a kapcsolattartást, különösen a nehezebben megközelíthető településeken működő klubok esetében.

Idősbarát díj 2025 – Elismerés az idősekért végzett munkáért

Az „Életet az éveknek” Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Szervezete 2025-ben is átadta az **Idősbarát díjat**, amely azoknak a közéleti szereplők-



A díjazottak oklevelet és gravírozott üvegplakettet vehettek át az év végi ünnepi rendezvényen.



Gyaloglás, mozgás és jókedv – az Aktív Magyarországért Program eseményein minden korosztály megtalálta a számára megfelelő mozgásformát.



Az Idősbarát Díj 2025 díjazottjai az évzáró rendezvényen – az elismerés azoknak szól, akik kiemelten támogatják az idősek ügyeit.

nek jár, akik munkájukkal kiemelten támogatják az idősek életminőségének javítását és a közösségek megerősítését.

2025. évi díjazottak:

- **Dr. Kállai Mária**, országgyűlési képviselő – *Szolnok*
- **Laczlavik Ildikó**, polgármester – *Jászsó-szentgyörgy*
- **Dr. Túróczi Imre**, polgármester – *Rákóczi-falva*

Nyilvántartás és digitalizáció – fejlődés lépésről lépésre

A szervezeti munka egyik fontos területe a klubok nyilvántartása és az adminisztráció. A megyei nyilvántartó rendszerben jelenleg **47 klub** szerepel, **összesen 1501 taggal**.

Bár az adategyeztetés jelentős része sikeresen lezárult, továbbra is kihívást jelent az online eszközök használata. Ennek megoldására a vezetőség célzott képzéseket tervez, együttműködésben a helyi köznevelési intézményekkel.

Előretétekintés: közösségben a jövő felé

A 2025-ös év tapasztalatai egyértelműen azt mutatják, hogy a Megyei Szervezet közössége erősödött. Az új programok, a pályázati lehetőségek kihasználása és a digitális fejlődés mind hozzájárult ahhoz, hogy az „Életet az éveknek” jelszava valódi tartalommal teljen meg.

A 2026-os év kiemelt céljai között szerepel a kevésbé aktív klubok bevonása, új közösségek megszólítása, valamint az online rendszerek teljes körű megismerése – mindezt az összetartozás és az aktív időskor szellemében.

Bozsó Mihály
elnök

Egy kisváros, ahol szeretik a nyugdíjasokat

A pécsváradai Nyugdíjas Egyesület 33 éve aktív, nagy létszámú közössége a településnek.

Összejöveleteikre a helyi Művelődési Központban kerül sor, melyet térítésmentesen használhatnak. Köszönet a mindenkori önkormányzatnak.

Karácsonykor nagy meglepetésben volt részünk. Zádori János és felesége 180 db nagy értékű gyümölcsös csomaggal lepte meg az egyesület tagjait.

Januári klubnapunkon Kresz Erika és Kresz András a Kresz és Fiedler Kft. képviselőjeként egy új, modern mosogatógépet adományozott klubunknak, mely nagyban megkönnyíti mindennapi közösségi eseményeink lebonyolítását.

Példaértékű számunkra, hogy a helyi vállalkozások szívükön viselik az idősebb korosztály közösségi életének támogatását.

Köszönjük a segítő szándékot és a nagylelkű támogatást!

A tagság és a vezetőség nevében:

Kárpátiné Kovács Zita elnök



„Akik szívüket osztják szét”

Klubvezetői értekezletet tartott a Nyugdíjas Klubok „Életet az éveknek» Országos Szövetség Komárom-Esztergom vármegyei szervezete.

Popovics György, a vármegyei közgyűlés elnöke és Romanek Etelka alelnök is köszöntötte a résztvevőket. Popovics György kiemelte, hogy a szervezet és a vármegyei önkormányzat kapcsolata hosszú évekre nyúlik vissza. Sok közös pont és program, együttműködési lehetőség akad minden évben, és reméli, hogy ez a jövőben is így lesz.

Az értekezlet fő témája az országos szervezet tájékoztatója volt, amelyet Zavaros József tartott. Elhangzott többek között, hogy a 40 ezer tagot 750 klubban egyesítő szervezet tavaly 35 ezer rendezvénnyel színesítette az idősek életét. A program-kavalkádot, a sok szívet melengető találkozást a Kormorán együttes „Ki szívét osztja szét” című dalához hasonlította. Zavaros József bemutatta és ajánlotta a szervezet honlapján megjelenő (<https://www.eletetazeveknek.hu>) tagnyilvántartó rendszert, amely nem pusztán egy tagnyilvántartó rendszer, hanem kedvezményeket is kínál a tagoknak. A klubkártya használatával a partnerek – amelyek között szállodák, fürdők és színházak is vannak – komoly kedvezményeket kínálnak, ezeket a szolgáltatásokat vehetik igénybe tagjaink a klubkártya által.



A közel 3 ezer tagot és 45 klubot tömörítő vármegyei szervezet 2025-ös tevékenységéről Troják Frigyes vármegyei elnök számolt be. Sokféle programra, például memóriatréningre, tekebajnokságra, könnyed sétákra és hosszabb kirándulásokra is várták tagjaikat. Folytatódott a rendőrséggel karöltve megvalósított Idősek Akadémiája sorozat, amely az átverések megelőzésére helyezte a hangsúlyt. Mint kiderült, az idei tervek között is szerepelnek találkozók, fesztiválok, és újdonságként színjátszó csoportok találkozóját és fotópályázatot is hirdetni fognak.

Belkovics Mária

Fergeteges pótszilveszter a VI. kerületi Idősek Klubjában

Bár a naptár már januárt mutat, a VI. kerületi Idősek Klubjában bebizonyosodott, hogy az ünnepségnek és a jókedvnek sosincs határideje. A napokban megrendezett Pótszilveszteri multságunk nemcsak a hagyományokról szólt, hanem a közösség erejéről és az életigenlésről is.

A készülődés már a délelőtti órákban elkezdődött. A klubtagok közös erővel, igazi csapatmunkával varázsolták ünnepivé a dísztermet. Nem hiányozhattak a szerencsehozó szimbólumok sem: konfettieső, vidám kismalacok, patkók és négylevelű lóherék díszítették a falakat, megalapozva a délutáni hangulatot.

A programot a klubtagok szívhez szóló újévköszön-

tő versei nyitották meg, ám a délután fénypontját kétségkívül a helyi színjátszó csoport előadása jelentette. A klub erre a kis időre egy rögtönzött „bírószék” alakult át. A színészeink egy humoros, fordulatokban gazdag párbeszéddel állították „törvényszék” elé, majd búcsúztatták el végleg az Óévet. A közönség soraiból érkező nevetés és taps jelezte, hogy a produkció telitalálat volt.

A kulturális blokkot a hagyományok követték. A pezsgős koccintás után gőzölgő virsli került az asztalokra, hogy senki ne maradjon éhen a tánc előtt. Mert táncból nem volt hiány! Az étkezés után élő zenekar húzta a talpalávalót. A hangulat pillanatok alatt a tetőfokára hágott. Volt itt vonatozás, romantikus páros tánc és vidám körtánc is.

Aki csak bírta, a táncparketten ropta, bizonyítva, hogy a zene és a tánc örök fiatalító szer. Összességében egy fantasztikus hangulatú rendezvényen vagyunk túl, amely méltó kezdése volt a 2026-os évnek közösségünk számára.

**Kozmáné Kosztolányi
Tímea klubvezető**



Klubvezetői tanácskozás Heves megyében

Hatvanban tartottuk az év első megyei klubvezetői tanácskozását, ahol a nyugdíjas klubok vezetői ismét egy asztalhoz ültek. A szép számmal érkező klubvezetők, és helyetteseik a Nagy Endre Teremben értékelték az elmúlt évet, átbeszélték az előttük álló év feladatait, elfogadták az idei eseménynaptárt. Számos program mellett, folytatva az elmúlt évek „aktív” rendezvénysorozatait, örömtánc és gyalogló programokat is terveztünk 2026-ra. Nagyon fontos az egészség megőrzése, a fizikai aktivitás hatvan éven felül is.

A mozgás nemcsak a fiatalok kiváltsága, sőt, idő-



sebb korban talán még fontosabb! A rendszeres, életkornak megfelelő testmozgás segít megőrizni az egészséget, az önállóságot és a jókedvet is. A mindennapi séta javítja a szív- és érrendszer működését, erősíti az izmokat, segít az ízületek karbantartásában, és csökkenti az elesések kockázatát. Már napi 20–30 perc tempós gyaloglás is érezhetően javítja a közérzetet és az állóképességet.

A gyaloglás mellett, az örömtáncról mint mozgásformáról is szó esett. Az örömtánc különösen hatékony, mert egyszerre mozgatja meg a testet és a lelket. Javítja az egyensúlyt és a koordinációt, fejleszti a memóriát, miközben oldja a stresszt. A zene és a közösségi élmény segít a magány csökkentésében, és bizonyítottan javítja a hangulatot. Kísérő programokként beépítettük az eseménynaptárunkba mindkét mozgásformát.

Új programként került be az eseménynaptárunk-

ba a klubvezetői képzés, melyet február 16-án Mátraszentlászlón – legújabb partnerünknel – a Parrag Panzióban tartunk. 35 klubvezető/klubvezető helyettes vesz részt a programon. Összeállított tematika mentén képezük a jelenlévőket, kiegészítve külsős előadókkal. Programjaink között sze-

reperel az „Életet éveknél” Szövetség múltja és jelene, a klubok törvényes működése, a közösségépítés, rendezvényszervezés, de előadást hallhatunk a mesterséges intelligencia terjedéséről is. Természetesen az ottani gyönyörű természeti környezetben pihenni és lazulni is fogunk. Az ismeretszerzés mellett egymásra is szeretnénk odafigyelni, és még jobban megismerni egymást.

A jó hangulatú és konstruktív megbeszélést közös ebéd zárta. Köszönet a klubvezetőknek a jelenlétért, az aktív közreműködésért, valamint a közösségi munka iránti elkötelezett hozzáállásukat is köszönet illeti. Köszönjük a hatvani Naplemente Nyugdíjas Klubnak a fantasztikus vendéglátást és a szervező munkát.

Az idén sem fogunk unatkozni! Legközelebb február 25-én Gyöngyöshalászon találkozunk a megyei kártyaversenyen. **Lázár Tünde megyei elnök**

80 évesek köszöntése

Hagyományaihoz méltóan a szegvári Fuszulyka Nyugdíjas Klub idén is megtartotta a kerek születésnapot betöltött klubtagok köszöntését. Ebben az évben a nyolcvanadik születésnapjukat betöltötték részesültek ebben a tiszteletben. Az ünnepeltek: Szép Istvánné Piti Mária, Bányai Ferencné Terhes Rozália, Majzik Ferenc, Marcheschi Béla voltak. A klubvezető, Vigh Károlyné Magdika kedves köszöntője után alkalmi énekkar szolgáltatta a jó hangulat előkészítését. Az ebédről Bárany Veronika és Tóth József gondoskodott, mely egy nagyon finom körömpörkölt volt. Ezután Vas László szervezésében egy harmonika kettős, Bakos József és Antal János szolgáltatta a talpalávalót, teremtette meg a jó hangulatot. Az ünnepeltek nevében szeretném megköszönni

mindenkinek, aki közreműködött a megszervezésben, a felszolgálásban, és mindenben ezen a szép délutánon.

Marcheschi Béla klubtag



Idősek Újévi koncertje Zalában



Az elmúlt években úgy a nyár derekán több alkalommal is részese lehettem egy szabadtéri zenei bemutatónak Zalaszentgyörgy községben. Ilyenkor a Faluház udvarán, a kert szélén, egy pajta előtti zöld gyepen opera, operett áriák, ismert világlágerek csendülnek fel díszes öltözetű hölgyek és urak előadásában a felállított sátrak alatti székeket, padokat elfoglaló, a környékről érkező zenekedvelő közönség előtt. A gálaműsorban egy elhivatott hölgy, Huszti Mária Bernadett és zenésztársa, a Bécsben élő Németh Bálint operaénekes által amatőröknek tartott egyhetes operakurzus résztvevői mutatják be az általuk tanultakat a hallgatóságoknak. Huszti Mária Bernadett zalaegerszegi származású, külföldön élő operaénekesnő, énekművész tanár, aki Németh Bálinttal nem csupán országon kívül, de idehaza, Zalában is rendszeresen tart – korábban Zalaszentgyörgyön, majd 2025-ben Letenyén – énekórákat egy vagy kéthetes intenzív képzés keretében 10-12 fős, amatőrökből álló csoportoknak. A résztvevők között megtalálható a rendőr, a fogtechnikus, a tanár és más foglalkozásúak, az idősebb és fiatalabb korosztály, a férfi és nő egyaránt. A tanítványok közül többek már önállóan is vállalkoznak fellépésekre, illetve tanáraikkal közösen is fellépnek különböző rendezvényeken. (Keszthelyen például a Festetics kastélyban legutóbb a január 2-i Újévi koncerten.)

Az elmúlt évi kurzust záró gálabemutató után Huszti Mária Bernadettnek gratulálva azt is megkérdeztük (Vidovicsné Bene Erzsébet és a hozzánk csatlakozott Iványi Ildikó és tenmagam) tőle, lát-e lehetőséget arra, hogy tanítványai az általuk tanultakat bemutassák nyugdíjas klubjaink tagságának egy külön erre a bemutatóra szervezett előadás keretében. Őszintén elmondtuk azt is, hogy mindezt zalai szerveztünk támogatásaként kérjük, mert erre (csak zárójelben írom másra sem) anyagi forrással nem rendelkezünk. A művésznő nemes nagylelkűséggel igent mondott kérésünkre, és csupán időbeli előzetes egyeztetést kért saját, valamint tanítványai elfoglaltságára hivatkozva.



A rendezvény helyszínének a Keresztury Dezső Városi Művelődési Központ részlegeként működő Art mozi 600 férőhelyes nagytermét – a város sportcsarnok utáni második legnagyobb rendezvénytermet – gondoltuk amiatt, hogy klubtagjaink minél nagyobb számban élvezhessék a nagyszerű produkciót. Az Art mozival 2024 óta amúgy is gyümölcsöző kapcsolatban állunk, mert egy megkötött megállapodás alapján havonta megküldik előre a vetítendő filmek listáját. Ezekből választva klubtagjainknak külön, egy kedvező délutáni időpontban, kedvezményes áron bemutatják a választott filmet. Most a mozit üzemeltető városi művelődési ház igazgatója, Flaisz Gergő – helyiségbérleti díj kikötése nélkül – vállalta, hogy biztosítja a koncertnek a mozi nagytermét, sőt előzetesen a színpadot és a rendelkezésre álló technikát bemutatta Huszti Bernadettnek. Egyúttal próba lehetőséget is biztosított a produkció résztvevőinek. Az időpontot tekintve több lehetőség is felmerült a karácsonyi koncerttől, a nőnapra közzétől, de végül az időpontok egyeztetése során az újévi koncert mellett maradtunk, időpontját pedig 2026. január 27-én du. 15.00 órára tűztük ki.

A rendezvényt valamennyi klubunk részére, jelentkezési határidő kikötésével meghirdettük és egyúttal meghívtuk arra a megye, a város vezetőit, partnereinket, támogatóinkat, a velünk munkakapcsolatban álló intézmények, gondozási központok,

a Zalában működő idősügyi tanácsok képviselőit. Budapestről a koncertre Juhász László a Magyar Szakszervezetek Szövetsége Nyugdíjas Tagozatának elnöke is leutazott hozzánk, miután klubjaink közül többek is tagjai a saját ágazati szakszervezetüknek. Felajánlottuk továbbá, hogy a gondozási központok gondozottjai köréből is szívesen látunk kísérővel érkezőket. E meghívás alapján közel 50 idősothtoni gondozott is velünk együtt élvezhette az előadás felemelő pillanatait.

A január 15-i határidőre egyébként telt ház, sőt túljelentkezés alakította a nézőteret, de végül is minden érdeklődő nézőt sikerült pótszékek behelyezésével leültetni.

Készült plakát, tiszteletjegy, sőt díszes meghívó is, a színpadot élénkítő növényeket Kovács Dezső, az Apátfa Kertcentrum tulajdonosa kölcsönözte. A fellépő hölgyek köszönő csokrait Kontler Zsolt, az uraknak adott flaskákat a László Borászat biztosította. Az időközben bekövetkezett rendkívüli időjárás okozta nehézségeket (a jelentős lehűlés miatt a helyiséget be kellett fűteni és ez magában is jelentős, százezres kiadást jelentett), valamint a többlet hangtechnika bérlésének költségét a város polgármesterének támogatásával sikerült megoldani. A város vállalta azok megtérítését. Köszönjük a művelődési központnak a helyiség és a technikai háttér, a város vezetésének az anyagi feltételek biztosítását!

A koncert fergeteges hangulatban zajlott, felejthetetlen élményt nyújtott. A közönség kiváló előadást láthatott és szinte minden magas színvonalon előadott számot vastapszal jutalmazott. A koncert során a fellépők repertoárjában népszerű dallamokat, operett-részleteket és örökzöld világslágereket adtak elő. Mint már említettem, a fellépők Huszti Mária Bernadett és Németh Bálint operaénekesek tanítványai: Jandó Katalin, Kardos Eszter, Kovács Szilvia, Krug Renáta, Nagy Katinka, Horváth Attila, Horváth György és Horvát Szilárd voltak. Ők mindannyian szívből jövő szeretetet, boldog életörömet sugárzva lopták be magukat a közönség szereteté-

be és így ez a gála valódi ünneppé vált nyugdíjas klubtagjaink számára. Köszönet jár mindnyájuknak a koncertért és külön azért is, mert fellépti díj nélkül, ajándékként vállalták ezt a gáaelőadást.

Már az előadás során tapasztaltak – azaz a fellépők felelemelő előadása, tanáraik felénk áradó odaadó és gondoskodó figyelme, amellyel az koncert egyes dalbetéteit az előadókat bemutatták, a közönség önfeledt öröme és hálás, hosszantartó tapsban, örömkialtásokban megmutatkozó reakciója –, valamint az utólagos visszajelzések mind-mind azt a meggyőződésünket erősítette, erősíti, hogy nem csupán szükséges, de érdemes is ilyen kulturális közösségi élményt kínáló és maradandó élményt nyújtó rendezvényeket szervezni klubtagjainknak, azért mert van igényük a magas nivójú közösen megélt élményekre.

Tagjaink közül köszönjük Németh István, Vidovicsné Bene Erzsébet, Németh Szilveszterné, Némethné Sejber Ildikó és mindazon klubtagok munkáját, akik segítették a koncert sikerességét!

A rendezvényről tudósított az Egerszeg Rádió, az Zalaegerszegi Városi Televízió és az Egerszegi Hírek. A Ztv híradó az alábbi linket meg is tekinthető: <https://www.egerszegihirek.hu/.../ujevi-koncert-az-art...>

Dr. Kocsis Gyula
a zalai szervezet elnöke



„Menyus tanyán” jártak a Fuszulykások

Egy nyári élményüket osztották meg a Hírlevél olvasóival a szegvári Fuszulykások abban a reményben, hogy mások is kedvet kapnak hasonló nosztalgia kirándulásra.

Hova menjünk kirándulni? Ez a kérdés foglalkoztatta a tagságot júliusban.

Valami közeli érdekességet kerestünk, így esett a választás a „Menyus-tanyára”, amiről úgy gondoltuk, hogy kerékpárral is elérhetünk, az új Szegvárt és Derekegyházát összekötő úton. De változott a terv, mert klubvezetőnk úgy ítélte meg, hogy az oda-vissza 18 km, és ebben az életkorban már „eröltetett” menet lenne.

Lovaskocsira esett a választása. A Derekegyházatompaháti lovardából rendelt egy „látványkocsit”. Így az indulást 2025. július 31-re (csütörtökre) hirdette meg a vezetőségünk. Reggel fél 9-kor volt a gyülekező a szegvári vasútállomásnál. 9 óra megérkezett Kőrösi Ferenc fogathajtó, és a szegvári Baráth Dorina segédhajtó vezetésével a lovasfogat. 15 bátor „hetvenkedő” felszállt a kocsira, 3-an pedig, akik nem voltak olyan vállalkozó szelleműek, beültek a személyautókba.

Elindultunk a volt Puskin Tsz központja felé. Nem is gondoltuk, hogy bizony az emlékek útjára fordultunk, hiszen amióta megszünt a szövetkezet, ez a határrész kimaradt a látókörünkől. Az 1970-80-as évek eseményei, a háztáji gazdálkodás jutott eszünkbe. Néhányan fel is kiáltottak: Itt voltak a paradicsom, paprika, fűszerpaprika táblák! Itt dolgoztunk hétvégén a családdal.

Hiányoltuk a nagy és a kis öntözőberendezést, de sajnós ez már a múlté. Elmentünk a lineár csatorna mellett, ami vizet mostanában nem tárolt, gaz lepte be. Így elmélgedtünk: ez a határrész a virágzó mezőgazdaságot jelképezte, most pedig a növények kiszáradásával szembesültünk. Ezen mi idősek sajnós már nem változtathatunk, majd unokáink feladata lesz, hogy ismét zöldbe boruljon a határ (klímaváltozás kezelése). Enekszóval értünk el a kitérőig, a felújított „Menyus-tanyáig”, ahol az egyik tulajdonos, Gizike fogadott bennünket.

Bemutatta az épületrészeket, először a főépületet, ahol a lakóházat és a konyhát régi használati tárgyakkal rendezték be. A bútorokat saját kezűleg restaurálták, magyaros minták festésével tették színpompássá a hálószobát. Aztán körbejártuk az udvarrészt, ahol a csűrben (nyitott tároló) a levendula száradt éppen, amit a hátsó földterületen termeltek.



Közben szó esett arról, hogy gyermekcsoportokat fogadtak, fogadnak a nyár folyamán. Fő feladatuk a gyerekekkel megismertetni tanyasi életet, kultúrát. A gyerekeknek kézműves foglalkozásokat tartottak: sárból építettek kemencét; a régi ősi módszerek bemutatásával, például sárdagasztás, dagonyázás lábbal, kézzel tapasztás, kenyérsütés, lakodalmi kalács sodrása ismerkedtek a gyerekek. A mi korosztályunknak ezeket nem kellett bemutatni, hiszen ezeken a tevékenységeken nőttünk fel. Jöttek az emlékek, kisebb csoportokban beszélgettünk a gyermek- és fiatalkori életünkről. A halastavat is érdeklődéssel vettük körül, a csobogót hallgatva.

A házigazda az udvari konyhához invitált bennünket, ahol elfogyasztottuk az elkészített zsíros kenyeret és megkóstolhattuk az általuk készített bodza- és levendula szörpöt. Amíg pihentünk egy kicsit, addig Dorina és Ferenc megették a lovakat. Majd feltették a kérdést, hogy szeretne-e valaki lovagolni? Természetesen volt vállalkozó. A legfiatalabb és legvékonyabb tagunk azonnal, segítséggel „felpattant” a ló hátára és a ló vezetésével (Dorina), néhány kört tettek. Meglepetésünkre a két legidősebb is helyet kért a ló hátán. Vidám pillanatokat nyújtottak a „bámszokodó” közönségnek, nekünk!

Megköszöntük a lehetőséget, hogy betekintést nyerhettünk a régi tárgyak, tevékenységek megőrzésének munkálkodásába, és kívántuk, hogy a további elképzeléseiket valóra tudják váltani.

Ismét kocsira „pattantunk”, és énekszóval elindultunk hazafelé. A régi tanyasoron – milliomos dűlőn – földúton baktattak a lovak. Sajnos, itt is szembesülnünk kellett az elmúlással. Omladozó épületrészeket, gazzal benőtt udvarokat láthattunk. Vannak már próbálkozások, egy-két tanyát a fiatalok elkezdtek már felújítani, benépesíteni az udvart háziállatokkal. Közülünk ketten itt, ezen a részen nőttek fel. Elmondták, hogy télen, nyáron gyalogosan tették meg az utat az iskoláig (Kórógy-parti „Zsigerháti”). Olyan sok gyerek volt, hogy két iskola is megtelt. A Kórógy-kanális hídján áthaladva megmutatták, hol „strandoltak” a tanyasi társakkal.

A jókedvünk kitartott az út végéig. Az állomáshoz érve elcsendesültünk, milyen jó, hogy eltölthettünk egy pár órát együtt a klubtagokkal és az emlékeinkkel. Köszönjük a lehetőséget, hogy a helyi kirándulással megszépítették a napunkat.

Kukovecz Sándorné, fénykép: Vas Lászlóné



Fél évszázadnyi közösség és életöröm

A vásárosnaményi Esze Tamás Nyugdíjas Klub október 18-án ünnepelte 50 éves jubileumát.

1975-ben adták át Vásárosnaményban a Művelődési Központot. Az intézmény igazgatójának az ötlete volt a nyugdíjas klub létrehozása, ami azóta is működik. Az 50 éves nyugdíjas klub jubileumi ünnepe alkalmas volt a múlt felidezésére, az elért eredmények megünneplésére, a jövőre vonatkozó jókívánságok ötvözésére.

A település polgármesterének Filep Sándornak, Sánta Miklósnak és Iványi Tamásnak, a Művelődési Központ volt vezetőinek, az „Életet az éveknek” nyugdíjas szövetség vármegyei elnök asszonyának, Herczku Andrásnének köszöntő szavaiból egyhangúlag kicsengett, hogy az alapítók által lerakott alapokra ma is büszkén építkezik a klub. Példát mutatva az összefogásra, az elkötelezettségre, a hagyományok őrzésére.

A klub tagjai nemcsak fiatal éveikben, hanem nyugdíjas korukban is aktívan tevékenykednek, építik civil kapcsolataikat. Megmutatják, hogyan kell fiatalnak maradni, hogyan kell azt a rengeteg tudást, tapasztalatot átadni a fiataloknak. Szeretettel gratuláltak a klub minden tagjának, jó egészséget kívánva a folytatáshoz.

A klub életében a jelenlegi klubvezető a 13. elnök. A beszámolójában elhangzott, hogy valamennyi elnöknek az volt a célja, hogy formálja a közösségi életet, jusson idejük találkozásokra, kirándulásokra, mert ezekkel a programokkal tehetik szebbé az idősek napjait. Szoros barátságot ápolnak a környező települések egyesületeivel, akik maguk is itt ünnepeltek mind a hatan. Életünk meghatározója ma is a különleges élmények megélése, a vidám hangulat megteremtése. Ezt igazolja a köszöntések utáni sokszínű műsorunk is. Gyönyörködtünk a hattyúk táncában (amiben a bekötött kezű „hattyúgyermek” 99 éves), a szavalatokban (ajánlom meghallgatni a nyelvtörő verset Vincze András előadásában, aki ezt el tudja mondani, ott még nincs baj a memóriával), a paródiákban, (ezek híven tükrözik, hogy nem olyan jó már a hallásunk és ez számos félreértésre ad okot), a szenior táncban, az énekkar előadásában.

A műsor után bőséges vendéglátásban volt részünk, ami után következett a tánc és a tombola sorsolás. Felejthetetlen élmény volt ez a nap. Hat klub és közel 150 ember ünnepelt együtt.

Káté Antalné klubvezető

Petőházi nyugdíjas hírek

Január 24-én szombaton a közösségi ház szervezésében „kolbászolás” délutánt tartottak Petőházán. Készült ott mindenféle „disznóság”, ami szem-szájnak ingere.

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület sem maradhatott ki ebből a vidám rendezvényből, így ők is fakanalat ragadtak. Főként Boha István és Rosta Endre munkáját dicséri az elkészült toroskáposzta. A hölgyek az ételosztásnál vették ki a részüket a feladatból. Nagy sikere volt a káposztának, mert mind egy szálíg elfogyott. **Kissné Horváth Júlia**



Visszatekintés 2025-re

A Kabai Őszirózsa Hagyományőrző Egyesületnek tartalmas éve volt tavaly.

Az évet a Magyar kultúra napja alkalmából Rummikub bemutatóval kezdtük 5-6. osztályos gyermekeknek. Január 27-én teadélután tartottunk vetélkedővel, majd jó hangulatban kötetlen beszélgetés következett.

Februárban farsangoltunk baráti kluboknál.

Három nagy rendezvényünk van minden évben. Az első a NÓNAP, melyet 2025-ben március elején tartottunk. A telt ház as ünnepséget Bodó Sándor országgyűlési képviselő és Kiss Gáborné alpolgármester nyitotta meg. A baráti klubokkal közösen jó hangulatban telt a délután. Még ebben a hónapban megrendeztük az „Őszirózsa” Országos Kártyaversenyt. Hét városból érkeztek a kártya szerelmesei. 17 csapat (60 résztvevő) versenyzett römiben és ultiban. Fantasztikus eredmény született. Rómi egyéniben első, második és harmadik helyezett a Pál tesók: Kati, Erzszi, Jutka! Csapatban is a tesóké lett az első hely! Szép eredmény, csak így tovább! Még ebben a hónapban megtartottuk éves közgyűlésünket is.

Áprilisban kerekasztal beszélgetésre került sor Kiss Gáborné alpolgármesterrel. A hónap végén Férfi napot rendeztünk!

Május elején 5 km-es rákellenes sétánk volt. Egyesületünkön belül működő tánccsoportunk, akik az év elejétől lelkesen próbáltak és készültek a gyönyösi táncversenyre, ami meg is hozta gyümölcsét. Magyarbódi táncunkra ARANY minősítést kaptunk! A hónap végén rendeztük meg a VIII. Országos Rummikub Versenyt. Ez annyira népszerű, hogy 131-en neveztek be, de a három termet maximá-

lisan kihasználva 120 résztvevőnek tudtunk helyet biztosítani. Sportszerű jó verseny volt.

Második nagy rendezvényünk az Országos Táncatlátkozó volt július 19-én. Hat megyéből 14 csoport (118-an) lépett színpadra. Láthatunk nagyon szép és vidám táncot. Mi Őszirózsa három táncot adtunk elő. Hónap végén Székesfehérvárra kirándultunk. A Bory várat néztük meg, ami csodálatos volt. Ősszel a Gyalogló világnap alkalmából 4 km-es sétánk a meteorit emlékhelyhez vezetett és a táblára szalagot kötöttünk. Közbiztonsági előadást tartott Papp-Balázs Pál rendőr alezredes. Hasznos információkat hallhatunk.

Harmadik nagy rendezvényünk az Idősek világnapja, melyet Bodó Sándor országgyűlési képviselő és Szegi Emma polgármester nyitott meg. A telt ház rendezvényen a baráti klubokkal közösen jól szórakoztunk.

Évzáró vacsora volt a táncosoknak, akiknek megköszöntük a munkájukat, majd egyesületünk vendége, dr. Sáska Sándor tartott orvosi előadást. Az év utolsó közös találkozója december 15-én volt, évzáró Batyusbállal zártuk az évet. Vidám hangulatban töltöttük együtt az ünnepet, jól éreztük magunkat. Itt köszönöm meg a tagjaink segítségét, hozzáállását, mert csak együtt tudjuk megvalósítani terveinket. Külön köszönöm a támogatók önzetlen segítségét, mert nagy szükség van rájuk, hogy zökkenő mentesen tudjuk működtetni ezt a kis egyesületet.

Végül kívánok mindenkinek kitartást, erőt, egészséget, és sikerekben, eredményekben gazdag boldog új évet!

Kiss Lajosné

Harkányi évkezdés

A nyugdíjas csoport januárban aktívan kezdte az új évet. Az első találkozónkon összeültünk, hogy átbeszéljük az előtűnk álló időszak terveit és programjait. Egyhangúlag megállapítottuk, hogy a csoport továbbra is aktív, összetartó közösségként szeretne működni.

Hári Éva a tervezett programokat hónapról hónapra részletesen ismertette, amelyek között kirándulások, gyalogtúrák, kerékpározás, társasjátékos vetélkedők és közös főzések is szerepelnek. Ezek a programok nemcsak a mozgásra, hanem a közösségi élményekre is nagy hangsúlyt fektetnek.

A hónap közepén egy különleges alkotóprogramon vettünk részt: üvegfestésen, ahol üveg- és akrilfesték segítségével mandalákat készítettünk. A kreatív foglalkozás minden résztvevő számára kikapcsolódást és örömteli élményt nyújtott.

Január záróeseménye a hagyományos Pótszilveszter volt, amely remek hangulatban telt. A zene, a tánc és a jókedv gondoskodott arról, hogy vidáman búcsúztassuk a hónapot, és lendületesen folytassuk közösségi életünket az év további részében.

Darlaczi Anna



Karácsonytól szilveszterig az Őszidő Nyugdijas Klubban Balatonmárfürdőn

Klubunkban már hagyománnyá vált, hogy minden évben karácsonyváró „előkarácsonyi ünnepséget” tartunk. Csoporttársaink közül többen élnek egyedül, vagy távol családjuktól, vagy egyszerűen azért, mert szeretünk együtt lenni, beszélgetni, minőségi időt eltölteni együtt.

Így történt ez 2025. december 16-án is.

Nagyon szép, meghitt ünnep az ember lelkében a karácsony, ami a kereszténység második legnagyobb ünnepe a húsvét után, amellyel Isten fia, Jézus Krisztus földi születésére emlékezünk. Minden évben december 25-én tartják világszerte, habár Jézus születésének tényleges időpontja nem ismert. Talán azért esett erre a napra a választás, mert egyes keresztény szerzők szerint Jézus szenvedése, azaz a húsvét, illetve fogantatása az év azonos napján, március 25-én történt, vagy azért, mert ekkor van a téli napforduló a Föld északi féltekén, illetve a korai keresztények ezen a napon a kötelező Mithrász- és Sol Invictus-ünnep helyett Jézus születését ünnepelték. Ez a keresztény ünnep az első nikaiai zsinat határozata értelmében Jézus Krisztus földi születésének emléknapja: az öröm és békesség, a család és gyermekség, az otthon és szülőföld ünnepe.

Annak ellenére, hogy a karácsony a keresztények ünnepe, sok nem keresztény ember is megünnepeli világszerte az emberi szeretet ünnepeként. Az ünnep a helyi kultúrától függően együtt jár az ajándékozás, a karácsonyi zene, írott üdvözlések küldése, templomi ünnepségek, a szentestei vacsora és ünnepi hangulatú tárgyakkal való díszítés, a karácsonyfaállítás, karácsonyi gyertyák, égők, színes üveggömbök, girlandok, nálunk magyaroknál a szalancukor, fagyöngyök és krisztustövisek elhelyezése.

Mi a klubban, ünnephez méltó történetek, versek előadásával ünnepeltünk.

Anfer Magdi előadásában hallhattuk: Roost Júlia ismeretlen szerzőtől, V.Mark Gábor Viktor A régi



karácsonyok nagypapa fatányérja című novelláját adta elő.

Horváth Zoltán, Ady Endre: Aranyosi Ervin: Mi lenne, ha karácsony című művét Karácsony című versét tolmácsolta, Peceli Jánosné, Marika előadásában hallhattuk. Horváth Tibornétól, Aranyosi Ervin: Öreg karácsony művét hallhattuk.

Majd, meghívott vendégeink, a Paula Iván páros kápráztatott el bennünket táncbemutatójával. Állandó „séfünk” Anfer Magdi irányításával, állandó szakácsaink kora reggeltől szorgoskodtak és finom ebéddel leptek meg bennünket. Oxfordi húspogácsa, tört burgonya, lilakáposzta volt az ünnepi menü, amit, jóízűen elfogyasztottunk.

Békés, ünnepi hangulatban, kellemes beszélgetéssel telt a nap további része. A nap végén szívünkben Aranyosi Ervin gondolataival búcsúztunk egymástól.

„Mi lenne, ha a Karácsony sosem érne véget? Szeretetlenben és békében kezdenék új évet?

Mi lenne, ha megváltoznánk, s emberibbé válnánk? Mi lenne, ha meg is tennék, nem csak megpróbálnánk?...

...Mi lenne, ha megélhetnénk, mind a boldogságot, s szeretettel jobba tennék az egész világot?”

(Aranyosi Ervin: Mi lenne, ha karácsony)

„Szilveszter éjjelén állj meg egy kicsit, szedd össze az elmúlt év emlékeit! Épp csak annyira, hogy mit viszel tovább, és ami marad, fátylat boríthass rá.”

(Szuchánszki Aranka: Szilveszter éjjel)
Fereteges bulival búcsúztunk az óévtől 2025. december 31-én, és köszöntöttük az új évet!

Éjfélkor pezsgőt bontottunk, és koccintottunk, hogy gazdagságot és luxust hozzunk magunknak az új esztendőre, hiszen a babonák szerint olyan lesz az elkövetkező évünk, amilyen az év utolsó napja. Tehát minél gazdagabban ünnepeljük a szilvesztert, annál nagyobb sikerünk lesz az új évben is.

„Csillagokat ittunk”!

Valamikor 1670 és 1715 között Franciaország, Champagne vidékén élt Pierre Pérignon nevű pin-



cevezető, aki kitalálta, hogy a seletnek gondolt szénsavas borát parafa dugóval lezárja, majd megnézi mi lesz belőle, így született meg a pezsgő. Karácsonykor a pincevezető felnyitotta a palackot barátaival és így kiáltott: „Barátaim, a csillagokat iszom!”

A koccintás után, közösen elénekeltük a Himnuszt, majd folytatódott tánc, a vidám beszélgetés, közös él-

mények felelevenítése hajnalig.

Így töltöttük a szilvesztert az Őszidő Nyugdijas Klubban Balatonmárián.

Az oldalt írta Perkó Magda

Négy csodálatos nap Sümegen

A Kabai Őszirozsa Hagyományőrző Egyesület négy tagja vett részt a Sümegi pótszilveszteren.

Január 19-én hét órás utazás után érkezünk meg Sümegre. Az állomásról busszal vittek bennünket a 4 csillagos Hotel Kapitány szállodába. Megérkezésünkkel már fogadtak bennünket a szervezők. Megkaptuk a szobákat, kis pihenő után mentünk a megnyitóra. Köszöntött bennünket Téczy Béla Veszprém vármegye elnöke, Bőjte Éva a hotel igazgatója, és a Életet az éveknek részéről Rauh Edit. A megnyitó után a veszprémi klub táncosai csodálatos műsorukkal szórakoztattak bennünket. Ezután a wellness adta lehetőségeket vettük igénybe. Este pedig jólesett a finom vacsora. A gazdag kínálatból nehéz volt választani. Mi a vacsora után lepihenünk. A hosszú utazás, a fürdőzés eléggé lefárasztott bennünket. A minden igényt kielégítő szobában nagyon jól tudtunk aludni.

A második nap kipihelve vágtunk neki a Sümegi vár meglátogatásának a felkészült idegenvezetővel. Nagyon jó volt hallgatni, amit elmondott a vár történetéről. Boldogok voltunk, hogy az idő kegyes volt hozzánk és láthattuk a várat. Sőt, még finom forralt bort is ittunk! Délután készülődtünk a



következő programra, a lovagi torna bemutatóra. Nekem ez volt a négy nap fénypontja. Olyan bemutatót láttunk, még a lélegzetem is elállt. Ezek a lovasok olyan ügyesek, hogy hihetetlen. Precízen, pontosan kidolgozva minden mozdulat. Tudom,



ezt így kell! Számomra egy életre maradandó marad ez a középkori lovagi torna. Köszönöm, hogy láthattam.

Ezt követte a középkori lakoma, ami nagyon finom volt. Kicsit a régi idők hangulatát adták vissza. Nem használtunk kést, villát, csak a kezünket. Ez a nap is fantasztikus volt. A harmadik napon a finom reggeli után Sümegi séta következett. Megismertük a város nevezetéseit, templomait. Visszatérve a hotelba mi ismét kihasználtuk a wellness adta lehetőséget. Nagyon jó volt ellazulni a négy órás séta után. Majd kis pihenés és vacsora után mentünk a pótszilveszterre. Jó zene, jó társaság kell ennél több? Nem, nem kell, nagyon jól éreztük magunkat. Sétálva a szobához közös véleményünk, hogy nagyon jó volt ez a négy nap. De minden jónak vége van egyszer, így másnap a reggeli után csomagoltunk és elhagytuk ezt a mesés szállodát. Köszönjük Téczy Béla, Zavaros József és az önkéntes csapat munkáját. Sokat dolgoztak érte, hogy ez így megvalósuljon! Köszönjük mindenkinek, aki részese volt a szervezésnek!

Befejezésül úgy búcsúztunk el egymástól: jövőre veletek ugyanitt. Szeretném, ha úgy lenne!

Kiss Lajosné

A Magyar kultúra napján

A Honvéd Bajtársi Klub január 22-én megemlékezést tartott a Magyar kultúra napja alkalmából.

Kovács Albert, a klub elnöke nyitotta meg a rendezvényt, egyben köszöntve a fellépő klubtagokat, illetve a résztvevő ünneplőket. Bíró László alelnök pár gondolatban ismertette a megjelentekkel az ünneppé nyilvánítás idejét, fontosságát. Elmondta, hogy 1989 óta emlékezünk meg erről a napról; Kölcsey Ferenc 1823. január 22-én fejezte be a Himnuszt. A magyar kultúrát, irodalmat és művészetet ünnepeljük ezen a napon. Az évfordulóval kapcsolatosan történő megemlékezések alkalmat teremtenek arra, hogy nagyobb figyelmet szenteljünk évezredes hagyományainknak, gyökereinknek, nemzeti tudatunk erősítésének. Felmutassuk és továbbadjuk a múltunkat idéző tárgyi és szellemi értékeinket. Az emlékeztető után klubtársaink az általuk szeretett verseket, dalokat, prózai műveket adták elő. Nagyon megható, néha szívszorító hangulatot teremtve ezzel a résztvevőknek. Fellépők voltak: Tuboly

Sándorné – Ady Endre: Karácsony, Goldschmidt Judit – Vörösmarty Mihály: A vén cigány, Berkó Lászlóné – Szakály Éva: Alkudozás, Koháry Lászlóné – Rákóczi megtérése ének, Nagy Olga – Kultúra napja saját vers, Kemény Balázs – Tankiratok saját vers, Bíró Lászlóné – Szabó L.: Ima a gyermekekért, Klinger Jánosné – Áprily Lajos: Kalács, keddi kalács, Széles Mihályné – Nagy Olga: Vágyaim, R.Gál József – Nagy Olga: Magyar vagyok, Bíró László – A deákot erővel királlyá teszük székely mese. Mint a fenti felsorolásból is kitűnik, nagyon gyönyörű művekkel emlékeztek klubtársaink e jeles napra. Mindenki úgy érezte, hogy egy igazán kellemes, élménydús délutánt töltöttünk el együtt. Kovács Albert elnök zárszavával ért véget ez a szép, megható délután. Megköszönte a szervezők és főképp a fellépő kedves tagjaink aktív részvételét, illetve a jelenlévő klubtársak érdeklődését.

„Ismert költőink hírneve reméljük nem megy feledésbe, / Hisz az utókor neveiket már rég márványtáblára véste.” (Nagy Olga)

Széles Mihályné klubtag

Nyugdíjasok Mága Zoltán koncertjén

Januárban különböző hírcsatornákon rendszeresen lehetett olvasni arról, hogy Mága Zoltán itt, vagy ott adott újévi koncertet a nagydíjű közönségnek. A koncertek nyitánya az újév másnapján a Papp László Arénában telt ház előtt tartott nagyszabású rendezvény volt. Oda a január 2-i újévi koncertre az „Életet az éveknél” Zalai Szervezete lehetőséget kapott arra, hogy ingyenes tiszteletjeggyel 50 a koncert iránt érdeklődő nyugdíjas klubtagja részt vegyen. Külön buszjáratot szerveztünk számukra, hogy elérjék a koncert időpontját és utána pedig a hajnali órákban haza is érjenek.

A lehetőség nyugdíjas tagjaink számára akkor adódott, amikor még az újévi koncertsorozat előtt Mága Zoltán a Zalaegerszegi Hangverseny és Kiállítóteremben adott önálló, csupán 5 tagú zenekarától kísért ingyenes jótékonysági koncertet városunkban 2025. november 27-én „Szép vagy gyönyörű vagy Magyarország” címmel. A hangversenyterem valamennyi regisztrációhoz kötött belépőjegye a meghirdetésétől számított egy órán belül elkelt. A résztvevőktől a koncert szervezői támogatói adományt elfogadtak, amelyet a város vezetése döntése alapján az egyik civil szervezet, a számos programot szervező Szív- és Érbeteg Egyesület kapott meg.

Ennek a koncertnek egy hevült – üdvölgözésekkel tarkított vastapsot követő – pillanatában a közönség ünneplésétől szemmel láthatóan meghatódott művész hirtelen bejelentette, hogy 200 db ingyenes tiszteletjegyet ajánl fel a zalaegerszegieknek, és megkérte a jelenlévő polgármestert, hogy ennek megfelelően gondoskodjék a szétosztásáról. Másnap azzal a kéréssel fordultam a polgármesterhez, hogy ha valóban megkapja a tiszteletjegyet akkor azokból zalai szervezetünk is kaphasson 50-et azért, hogy azzal klubtagjainkat tudjuk elküldeni a budapesti koncertre. Megyei elnökségünk egyetértett abban, hogy erre a protokollárisan is jelentős, magas színvonalú zenei élményt is nyújtó, de egy vidéki kisnyugdíjasnak amúgy jelentős anyagi megterhelést jelentő újévi koncertre felutazni olyanoknak adjunk lehetőséget, akik enélkül a nemes felajánlás nélkül egyébként nem juthatnának el.



A jegyeket névre szólóan osztottuk el és így jutott el 50 klubtagunk az újévi Mága koncertre. El kell mondjam azt is, hogy a város a többi jegyet is helyi civil szervezetek között (köztük a már említett „szíves” egyesület) osztotta el.

A koncertre felutaztatott tagjaink végül hajnali három óra körül érkeztek vissza Zalaegerszegre. Egyikük később a köszönetét is kifejezve úgy fogalmazott, miszerint az előző évek során akkor, amikor e koncert megtartásáról hallgatott tudósításokat, mindig eszébe jutott, hogy egyszer ő is szívesen elmenne arra, de ezt mindig is elérhetetlenül reménytelennek gondolta. Most, hogy teljesült ez az álma egy életre szóló élményben volt része.

Mága Zoltánnak e-mailés címére írva megköszöntük a lehetőséget, amelyből klubtagjaink is kivethették részüket.

Bár azt gondoltuk, hogy a történetnek ezzel vége, de ekkor jött a meglepetés. A koncertszervezőktől jött értesítés, hogy az országjáró újévi koncertsorozat részeként január 11-én Zalaegerszegen a Zalakerámia Sport- és Rendezvénycsarnokban megtartandó koncertre 125 ingyenes tiszteletjegyet kapunk és azokkal klubtagjainkat várják erre a koncertre. Ezzel a lehetőséggel, a létszámot némileg túllépve a megyéből 128 tagunk jutott be erre a rendezvényre. Ők is megélhették azt az örömet,

melyről a korábbi koncertre felutazók beszámoltak. Ez úton is köszönjük a nagylelkű adományt Mága Zoltánnak, a koncertszervezőknek, illetve Zalaegerszeg polgármesterének azon klubtagjaink nevében is, akik ekként lehetőséget kaptak arra, hogy valóban életre szóló élménnyel gazdagodjanak.

Dr. Kocsis Gyula,
a zalai szervezet elnöke



A Budapesti Operettszínház műsorából

A tavasz eljövételével színházunk repertoárja is megújul. Márciusban érkezünk évadunk utolsó nagyszabású bemutatójához, a Dankó Pista operetthez. Az egyedi és látványos operettshownak ezúttal az MVM Dome ad otthont. Együtt az Autistákért Gála néven újabb nemes ügy pártfogásában ad gálaműsort a Budapesti Operettszínház társulata. A Kálmán Imre Teátrum is megtelik élettel, hiszen új köntösben, de ismét életre kel a sokak által kedvelt Szeretnék egyszer kicsit boldog lenni gálaest Fényes Szabolcs halálának 40. évfordulójának tiszteletére. Szintén ezen az imponáns helyszínen köszönhetjük színházunk kiemelt művésznőjét Papadimitriu Athinát, aki Évek, Dalok, Imák 50/30 jubileumi koncerttel készül a nagyérdeműnek. Az újdonságok mellett pedig visszatérnek a régi nagy kedvencek is, mint például A Szépség és A Szörnyeteg, A mosoly országa, a Carmen vagy a Monte Cristo grófja. Tartson velünk Ön is, a megújulás időszakában!

Dankó Pista - operett

2026. március 26. – MVM Dome

Tomboló szenvedély, lüktető cigánymuzsika és egy szabályokat felrúgó szerelmi történet – minden idők leglátványosabb operettshow-ja várja a nézőket 2026. március 26-án az MVM Dome-ban. A Dankó Pista című új operett Pejtsik Péter zenéjével és Orbán János Dénes librettójával a magyar nóta királyának regényes életébe nyújt betekintést.

A főhős az Európa-szerte ünnepezt cigányprimás, Dankó Pista, akinek szívét egy titokzatos orosz hercegnő rabolja el. A szereplők között feltűnik Blaha Lujza, a nemzet csalogánya, valamint a kor leghíresebb költője, írói: Ady Endre, Gárdonyi Géza és Pósa Lajos. Az Operettszínház sztárjaival és több száz táncos, zenész közreműködésével olyan látványos szuperprodukció született, amely egyszerre pezsdíti fel a szívet, és rázza meg a lelket. A legismertebb Dankó-sláger – *Eltörött a hegedűm; Még azt mondják, nincs Szegeden boszorkány; Egy cica, két cica...* – új életre kelnek a grandiózus színpadon, hiszen egy estére az MVM Dome teljes küzdőtere színpaddá változik. A rendező Bozsik Yvette, a jelmeztervező Berzsényi Krisztina, a díszlet- és látványtervező Ferenczy-Kovács Attila – hármójuk együttműködése garantálja a felejthetetlen élményt.

Érdekesség, hogy az 1940-ben debütált filmben Dankó Pista alakját Jávor Pál keltette életre, elegáns játékkal és mély érzelmi hitelességével maradandó emléket hagyva a magyar filmtörténetben.

A mosoly országa – operett

2026. április 23-26-ig

A mosoly országa Lehár Ferenc pályafutásának egyik legmeghatározóbb darabja, életműve összefoglalója, amit ő maga legjobb alkotásának tartott. Az operai igényességgel megkomponált, háromfelvonásos operettet 1929-ben mutatták be. Zenei jellegét és történetét az akkor divatos keleti motívumok inspirálták:

a bécsi tábornok arisztokrata lánya, Liza, és a kínai trónörökös, Szu Csong herceg szerelmét meséli el. Bár a műfajtól megszokott módon nincs híján humornak, játékoságnak, A mosoly országa a kibékíthetetlen világnézeti ellentétek, kulturális és társadalmi különbségek komoly kérdéseit járja körül, és ez a világ első operettje, mely nem vidám végkifejlettel zárul.

Az operett a világhírű brit művész, Stephen Medcalf rendezésében látható a Budapesti Operettszínházban.

Nagyszínpados előadásaink:

Jekyll és Hyde musical, A Szépség és A Szörnyeteg musical, Mária főhadnagy operett, Carmen musical, A Notre Dame-i toronyőr musical, Hófehérke táncjáték, Hegedűs a háztetőn musical, Rozsda Lovag és a kísértet gyermekmusical,

Dankó Pista operett bemutató MVM Dome, A Cigánybáró operett, A Mosoly országa operett, Monte Cristo grófja musical,

Kisszínpados előadásaink:

Veszedelemes Viszonyok zenedráma, Szegény Dzsoni és Árnika bábmusical, Túl a maszat hegyen musical, Anna Frank naplója/ A képfaragó monoopera/ táncjáték, Papadimitriu Athina - Évek, Dalok, Imák 50/30 jubileumi est, Szeretnék egyszer kicsit boldog lenni Fényes Szabolcs halálának 40. évfordulójának tiszteletére

További időpontok a mellékelt (2026. március, 2026. április) műsorban!

Teátrum bisztró

A Budapesti Operettszínház a Teátrum Bistro közreműködésével új lehetőséget kínál csoportos színházlátogatóinknak!

Tegyék teljessé a nálunk töltött időt exkluzív környezetben egy fenséges, többfogatásos étkezés keretében. A Teátrum Bistro kiemelten csoportjaink számára (20 fő felett) kínál extra kedvezményes áron 2-3 fogásos étkezési lehetőséget a Kálmán Imre Teátrum-ban, közvetlenül színházunk mellett. Akár az előadás előtt, akár azután egy jó hangulatú ebéd vagy vacsora keretében közösen hangolódhatnak előadásunkra, vagy éppen megoszthatják egymással frissen szerzett élményeiket.

Színházak éjszakája

A Színházi világnap előtti szombaton, a tavasz nyitányaként ismét megrendezésre kerül a Színházak éjszakája Budapestben.

Március 21-én egy este alkalmával Ön is részese lehet a színház világának, betekinthez a kulisszák mögé, igazi exkluzív élményben lehet része.

Válassza Ön is a Budapesti Operettszínházat!

Jegyekmegvásárolhatók: <https://szinhazakejszakaja.jegyxl.hu/esemeny/10754/budapesti-szinhazak-ejszakaja>

Lazulás és Borozás

Amit kínálunk:

2026.február 23-26. között
3 éjszaka szállás prémiumszobában,
félpanziós ellátás,
2 db fürdőbelépő,
1 alkalommal masszáz, s,
1 alkalommal vízitorna



Részvételi díj :

54.800 Ft/fő + IFA

Egyágyas felár: 5.000 Ft/éj



Fakultatív kirándulási lehetőség
autóbuszal (február 24-én délután):
hangulatos falusi borkóstoló zsíros
kenyérrel és harmonikaszóval
Részvételi díj : 5700 Ft/fő

Extra kedvezmény:

Amennyiben járt már nálunk, és rendelkezik a Solar Kávézó-jából emlékül eltett szalvétával, amelyet a hotel Igazgató-nője kézzel ír kedves vendégeinknek, akkor a fenti üdülés-hez 1 éjszakát félpanzióval térítésmentesen hosszabíthat, így az ÖN üdülése 4 éjszakás lesz!

Februári Üdülések Gyógykúrával vagy Mini Wellness variációval a Solarban

Gyógykúra:

2026. február 23-28. között :
- 5 éjszaka szállás légkondival fűt-
hető prémiumszobában,
- félpanziós ellátás
- 15 db gyógykezelés és 6 napi fürdőbelépő
- korlátozott számban orvosi vizsgálatok elérhetőek
az első foglalók számára



Részvételi díj :

90.000 Ft/fő + IFA (Amely tartalmazza a gyógykúra árát is)

A gyógykezelések igénybevételéhez reumatológus által kiírt, 30 napnál nem régebbi kezelőlappal és vény szükséges, amelynek mintá-ját szívesen megküldjük vendégeink számára. Orvosi vizsgálatra a szabad helyek függvényében időpont a 82/504-161 telefonszámon kérhető.

Mini Wellness:

2026. február 23-27. között
4 éjszaka szállás prémiumszobában félpanziós ellátás, aján-
dék ebéd, napi fürdőbelépő és 2 alkalommal masszáz, s,
2 alkalommal vízitorna

Részvételi díj:

75.000 Ft/fő + IFA

(Az egyágyas felár 5000 Ft/éj, az idegenforgalmi adó 400 Ft/fő/
éj - 18 év felett fizetendő, valamint a díjszabásaink kalkulációja extra
kedvezményel készült, így más kedvezményel nem összevonható.)

Angyalok, Ördögök és Boszorkányok gyűlése a Solarban



Ezen a programon mindenki ör-
dögien angyali, vagy angyalian
ördögi, esetleg boszi

2026.február 19-23. között 5 nap/4 éjszaka
szállás félpanziós ellátással,
és remek programokkal:

- Angyalok és Ördögök bálja
(megjelenés fehérben vagy feketében)
- Boszorkány Szombat
(boszorkány szeánsz, boszibál, boszi divatbemutató,
seprűtánc verseny)
- csurgói kirándulás borkóstolóval és vacsorával

A program részvételi díja mindössze

66.600 Ft/fő + IFA

(Az egyágyas felár 5000 Ft/éj,
az idegenforgalmi adó 400 Ft/fő/éj - 18 év felett fizetendő,
valamint a díjszabásunk kalkulációja extra kedvezményel
készült,
így más kedvezményel nem összevonható.)

#Disznótoros



Ezúton szeretnénk meghívni
Önöket egy somogyi hagyományok-
kal színesített disznóvágásra

**Időpont: 2026. február 27 – március 1.
3 nap/2 éjszaka**

- 2 éjszaka szállás prémium szobában
- svédasztalos félpanziós ellátás
- egézsnapos autóbuzsosz program idegenvezetővel
- Falusi disznótor
 - o Korlátlan étel ital fogyasztás
 - o A disznóvágás rejtelmek - munkára fel!
 - o Nótázás muzsikaszó mellett
- Fakultatív programlehetőség

Részvételi díj: 55.500 Ft/fő + IFA

(hosszabbítási lehetőség félpanzióval kedvezményes áron:
15.600 Ft/fő/éj + IFA)

(Az egyágyas felár 5000 Ft/éj,
az idegenforgalmi adó 400 Ft/fő/éj - 18 év felett fizetendő,
valamint a díjszabásunk kalkulációja extra kedvezményel készült,
így más kedvezményel nem összevonható.)

Hotel Solar Nagyatád

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





Tekerj a szívedért!

Tekerj a szívedért! program, melynek célja a kerékpározás mint kardió sport népszerűsítése a Szív és Érbeteg Egyesület kezdeményezésére indult el Zalaegerszegen első ízben 2022-ben hagyományteremtő szándékkal a Zalai Tekergők szakmai támogatásával.

Az egészségmegőrzést szolgáló program kedvező fogadtatása miatt a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” **Országos Szövetsége Zala Megyei Szervezete** javaslatára az Országos Szövetség számos klubja, egyesülete, valamint az MASZEOSZ több egyesülete 2023-ban csatlakozott a programhoz és kezdeményezte, hogy az ország számos pontján **ugyanabban az időben** pattanjanak nyeregbe fiatalok, családok, idősek azért, hogy a mintegy 12-15 km-es távot (oda vissza kb. 25-30 km) együtt „tekerjék” végig, hiszen a sporttal sokat tehetünk önmagunkért és az egészségünkért.

Zalaegerszegi Szív és Érbeteg Egyesület, Életet az éveknek Országos Szervezete 2026-ban is munkatervébe illesztette a programot, mert **szeretnénk, ha minden településen azonos időben valósulna meg a program, a települések adottságait kihasználva tűznék ki az útvonalat, szerveznék meg a rendezvényt!**

A tervezett időpont: 2026. szeptember 26. szombat 10 óra (esőnap október 3. 10 óra). A program előkészítése, meghirdetése folyamatban, amely elsősorban az időskorúak egészségét hivatott szolgálni. Közismert az a tény, hogy az idős kor „fittségét”, egészségét fiatal korban kell megalapozni és ezért célunk, hogy **minden korosztály képviseltesse magát ebben a programban.**

A közös tevékenységnek közösségépítő ereje van, a Tekerj a Szívedért program minden generációnak mozgást, sportolást biztosító családi program. Hatással lesz a felnövekvő nemzedék mozgására, a kerékpározás mint kardió sport, mozgási forma beépítésére a napi rutinba.

Ne feledjük: a sport, a vidámság egészségünk-re, szívünk-re pozitív, jótékony hatású!

Program megvalósításához támogatót keresünk:

- települések, szervezetek, akik felvállalják a szervezést;
- csatlakozó csoportok;
- frissítő pontok felállítása, résztvevőknek láthatósági mellény, molinó, gyermekeknek apró figyelmesség.

További kérdés esetén szívesen állok rendelkezésre.

Minél több település csatlakozzon a felhíváshoz, szervezzék meg a településeken a programot, fontos, hogy azonos időben induljanak a kerékpárosok. A csatlakozást kérem jelezzék a főszervező elérhetőségével az alábbi email címre: erzsebet.vidovicsne.bene@gmail.com.

Vidovicsné Bene Erzsébet

a zalaegerszegi Szív és Érbeteg Egyesület elnökhelyettese

