



Életet az éveknek

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

2026. június



Mozgással - Tudással
az Aktív Időskorért
2026

Szövetségünk májusban is folytatta az Aktív Magyarország Program keretében elnyert „Mozgással–Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” pályázathoz kapcsolódó programelemek előkészítését és megvalósítását. A „Lila szalag” gyaloglóversenyekről és gyaloglónapokról, a memóriatréningekről, a kulcsemerképzésről, a klubvezetők továbbképzéséről, örömtánc-események szervezéséről, az „Ízutazás” programokról, élményfesztiválról, regionális gyaloglótalálkozóról tudósítanak szakértőink és klubtagjaink.

(Tovább olvasom)



Kedves Klubtagok!

Megszámlálhatatlanul sok program valósult meg májusban. A mozgásprogramok, a gyaloglás, a különböző táncformák, a senior torna, ügyességi játékok, a túrák egyre több tagunk mindennapi életének a részévé válik. Ezek a programok vonzóak a nyugdíjasok körében, tavaly közel 60 klubot vettünk fel a tagjaink közé, ebben az évben, 5 hónap alatt már eddig 24 klubot. Május 20-án közgyűlést tartottunk, amikor is a küldöttgyűlés elfogadta a tavalyi beszámolót és az idei munkatervet.

(Tovább olvasom)



MEGHÍVÓ az „Életet az éveknek” – Kék zónát építünk élményprogramjára
2026. október 19-20-21-22.,

Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel *** (Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)

Töltsünk együtt 4 napot hazánk egyik legvadregényesebb táján, a Mátrában, a három csillagos Erzsébet Park Hotelben! Program és jelentkezési lap... A korábbi vasárnapi érkezési lehetőségéről és a továbbtartózkodásról honlapunkon olvashattok.

(Tovább olvasom)



Ebben a hónapban Veszprém megyei szervezetünk életébe pillanthatunk be, ahol a zene sem maradhat ki a kedvelt elfoglaltságok sorából. De az egyesület célkitűzései között szerepel a tagok fizikai és mentális egészségének megőrzése, azaz a test és a lélek ápolása, az egyensúly fenntartása. A probléma itt is az, hogy a tagság egyre inkább idősödik – több klub átlagéletkora megközelíti a 80 évet.

(Tovább olvasom)



Bartók Béla nyomába eredtek a népdalkedvelők azon a képzésen, amely interaktív köntösbe öltöztette a jászági dallamvilágot a május 19-én. Immár harmadik éve szervezte meg az „Életet az éveknek” Kulturális Bizottsága ezt a mesterkurzust, melyen különböző tájegységek népdalait ismerhetik meg szakemberek által a képzés résztvevői.

A Jánoshidán 1998-ban megalakult, szép népviseletbe öltözött Hidi Népdalkör tagjai Bartók Béla által gyűjtött vidám népdalokat adták elő.

(Tovább olvasom)



Ebben az évben ünnepli a verőcei Nyugdíjasok Klubja a megalakulásának 50. évfordulóját. Ebből az alkalomból szerény, de szeretetteljes ünnepséget tartottak, amelyen Verőce polgármestere is köszöntötte a klubot és tagjait. Ezen az ünnepségen köszöntötték a klub 90 és 80 éves tagjait, és megemlékeztek az elhunyt klubtagokról. A klub alapítójaként tisztelt Kálmán Mária megosztotta velük a 40, 50 évvel ezelőtti emlékeit.

(Tovább olvasom)

„Életet az éveknek” Hírlevél

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

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

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

Kedves Klubtagok!

Csak győzzétek olvasni a júniusi Hírlevelet! Összeállítani sem volt egyszerű (köszönet érte a szerkesztő bizottság tagjainak és Szőke Rozi lapszerkesztőnek), de megszervezni még nehezebb volt azt a megszámlálhatatlanul sok programot, ami májusban megvalósult. Köszönet minden megyei elnöknek, klubvezetőnek, a szövetség munkatársainak, minden kedves klubtagnak, akik a szervezésben részt vettek.

Májusban látszólag csak 11 program valósult meg a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskor 2026” pályázat keretei között. Ugyanakkor ezek között voltak többnapos rendezvények; hosszabb előkészítést igénylő, az ország teljes területéről érkező klubvezetőket érintő képzések. A mozgásprogramok, a gyaloglás, a különböző táncformák, a senior torna, ügyességi játékok, a túrák egyre több tagunk mindennapi életének a részévé válik. Mosolygunk, amikor látjuk, az Aktív Magyarország zászló olyan programokon is megjelenik, amit a pályázati program nem támogatott. Tagjaink azt mondják, megszerették a zászlót, mindenfelé viszik magukkal. Mi pedig örülünk ennek, mert vizitek a hírének a nagyon értékes programnak.

A beszámolók arról is szólnak, hogy sok polgármester, önkormányzati képviselő, a települések ismert emberei részesei a megnyitó ünnepségeknek, és többen veletek gyalognak, táncolnak. Igazi öröm, hogy időről időre hírt kapunk arról, hogy települések, a szűkös forrásaik ellenére, igyekeznek megteremteni az idősek jobb életminőségéhez a feltételeket.

Olvashatjátok a Hírlevélben, hogy elindultak a regionális képzések. Első alkalommal 120 klubvezető érkezett Budapestre, ahol a munkájukat segítő kiváló előadásokat hallgattak meg. Ősszel hét régióban folytatódik a klubvezetőképzés. A klubvezetők részéről ismételten nagy az érdeklődés. A képzésen az eredeti tervekhez képest várhatóan idén is többen vesznek majd részt.

Május 20-án eleget tettünk törvényi kötelezettségünknek, küldöttgyűlés tárgyalta a 2025. éves szakmai beszámolót, a 2025. éves pénzügyi dokumentumokat, a felügyelőbizottság jelentését, a 2026. éves munkatervet és a költségvetést. Hosszas előkészítő munka eredménye, hogy a közgyűlés megtárgyalta és elfogadta az alapító okirat módosítását. Ezeket a dokumentumokat azóta már be is nyújtottuk a bíróságra.

A június, a július és az augusztus sem lesz az uborkaszegzon ideje. Azt látjuk, sok programot terveztek a pályázat keretei között és azon kívül is. Élvezzétek a napsütést, a nyarat! Tegyetek fel minél több hírt a megyei Facebook oldalakra a tervezett

és megvalósult programokról. Az a tapasztalatunk, hogy sokan látva azt az örömet, amit tagjaink átélnek, csatlakozni szeretnének hozzánk. Minden hónapban azt láttuk, hogy a havi tervezett létszámhoz

képest a programokon összeségében többen vettek részt, egyre több olyan településről tudunk, ahol ismertté vált az Aktív Magyarország logó, az „Életet az éveknek” mozgalom. A 4 napos rendezvényeken, az Urániában a résztvevők kb. 40-60 százaléka jelzi, hogy először vesz részt a programjainkon. Tavaly közel 60 klubot vettünk fel a tagjaink közé, ebben az évben, 5 hónap alatt már eddig 24 klubot. Remélem, a 2026. évben is elérjük legalább a bűvös 50-es számot! Jó, ha 60 klub csatlakozik, különösen örülünk majd!

Nagyra értékeljük, hogy egyre több partnerünk csatlakozik a kedvezménykártya programunkhoz. Keressétek folyamatosan a www.eletetazeveknek.hu oldalunk KEDVEZMÉNYEK mappájában az új és régi lehetőségeket. A honlap hamarosan megújul, és még könnyebbé válik a kedvezmények átláthatósága. Zavaros Jóskával programot tervezünk, ami a kedvezményeket tenné ismertebbé. Érdekelne bennünket, ti milyen kedvezménynek örülnétek. Vigyázzatok magatokra, vigyázzatok egymásra! Találkozzunk a megyei és országos rendezvényeken! Júniusban sokan jönnek velünk Hajdúszoboszlóra, és már szinte teltház van Sopronban. Úgy látom, augusztusban, az Uránia Filmszínházban sem lesznek egyedül!

Hegyesiné Orsós Éva elnök



A közgyűlés elnöksége:

dr. Kocsis Gyula, dr. Hegyesiné Orsós Éva és Rauh Edit



Mozgással - Tudással az Aktív Időskorért 2026

A Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége májusban is folytatta az Aktív Magyarország Program keretében elnyert „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” pályázathoz kapcsolódó programelemek előkészítését és megvalósítását.

„Lila szalag” gyaloglóversenyek és gyaloglónapok

Májusban Komárom megyéből indultak tovább a lila szalaggal a gyaloglóverseny résztvevői. Ebben a hónapban szinte minden napra jutott egy esemény ennek a programelemnek a keretében. Békés-, Komárom-Esztergom-, Zala-, Pest-, Bács-Kiskun megyékben folytatták útjukat a kitartó gyaloglók. Jellemzően 10 kilométeres távokat teljesítettek, legalább 307-en vettek részt e hónapban a gyaloglónapokon.

Memóriatréningek

A pályázati program keretében májusban két helyszínen és három napon került sor memóriatréningre.

Május 8-án, Szolnokon tartottak időseknek szóló képzést, 15-én és 22-én pedig Lentiben szerveztünk képzést olyan szakembereknek, akik idősekkel dolgoznak együtt. Többnyire szociális szakemberek jelentkeztek a képzésre. Szolnokon nagy figyelemmel hallgatták a résztvevők a rövid és érthető nyelven átadott elméleti ismereteket, a gyakorlati feladatokban pedig nagy odaadással vett részt a 15 jelentkező. A szakemberek számára tervezett workshop révén számos klubba eljutnak majd a már jól bevált játékok. A szakmai képzésen 23-an vettek részt.

Kulcsembereképzés

Május 20-22 között valósult meg a Kulcsembereképzés ezúttal a megyei elnökök részvételével. A háromnapos változatos programra a Benczúr Hotelben került sor. A kulcsembereképzésen 21-en vettek részt a megyékből. A képzésen továbbá részt vettek az országos elnökség azon tagjai is, akik nem töltenek be megyei elnöki tisztséget, önkéntesek és a szövetség ügyvezető igazgatója és munkatársa.

A program keretén belül, az első napon került sor a küldöttgyűlésre is, amelyen a meghívott elnökök 78 százaléka vett részt. Helyettesről minden megyei szervezet gondoskodott. A program előkészítette a regionális klubvezetőképzést, az őszi ezüstgazdaság programokat. A képzés népszerű része volt a konfliktuskezelés gyakorlati része.

Klubvezetők továbbképzése

Május 12-én 120 fő részvételével zajlott a Regionális Klubvezetők képzése a Benczúr utcai székhelyen. A résztvevők előadást hallgathattak meg a dezinformációk kezeléséről, a Facebook platform használatáról, konfliktuskezelési technikákról, az elektronikus klubnyilvántartás működéséről.

Örömtánc-esemény szervezése

Május 26-án Kerecsenden szerveztek örömtáncprogramot. Köszönjük a megyei elnöknek, Lázár Tündének a program megvalósítását. A résztvevők nagy része most ismerkedett meg az örömtánc fogalmával. A 100 résztvevő nagyokat nevetve, felszabadultan vett részt az eseményen.

Az „Ízutazás” programok megvalósítása

Májusban tagjaink két Gasztrofesztivált szerveztek a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” pályázat támogatásával.

Május 1-jén Balatonkeresztúron Anfer Magdi készítette el a harcsapörköltet kapos-túrós nokedlivel; az eseményen 153-an vettek részt.

Május 16-án Kazáron rendezték meg a Laskafesztivált, amelyen a megyei szervezet palócgyűlést és tócsnit készített az érdeklődő egybegyűlteknél. A programon 203-an jelentek meg. Szakácsaink ezúttal Tóth Judit táplálkozásszakértő tanácsainak megfelelően a megszokott ételeket egészséget támogató alapanyagokból készítették el.

Élményfesztivál szervezése

A Győr-Moson-Sopron megyei szervezet május 16-án rendezte meg a Táncoló Lábak Fesztivált, amelyet második alkalommal élmény- és örömtánc bemutatóval, valamint Csorna történelmi értékeihez kapcsolódó gyaloglóprogrammal egészítették ki. A fesztiválon 308-an vettek részt.

Regionális gyaloglótalálkozó Kecskeméten

2026. május 18-án Kecskeméten tartották a MOSA Egészséges Életmóddért Alapítvány, a CédusNet kecskeméti Gyalogló Klub és az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség közös rendezvényét. 13 településről közel 120 gyalogló érkezett a programra. A résztvevők színvonalas előadásokat hallgathattak meg és műhelymunkákban vehettek részt. Különböző témákban – például stresszkezelés, diétetika, nordic walking – gyarapították a tudásukat. Széktorna, valamint városi séta színesítette a programot.

Hegyesiné Orsós Éva,
a pályázati program szakmai vezetője

Regionális klubvezetőképzés

Az Aktív Magyarország Program (<https://aktivmagyarorszag.hu>) támogatja az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége klubvezetőinek képzését.

2026. május 12-én 120 klubvezető érkezett az ország minden területéről Budapestre, a Benczúr utcai székhelyünk nagytermébe. Olyan témákban hallgattak meg előadásokat, amelyek iránt a tavalyi regionális képzések során fogalmazódtak meg az igények.

A költségek hatékony felhasználása lehetővé tette, hogy több téma előadóját is meghívjuk az igen népszerű programra. Az egyes regionális helyszínek elérése nagyobb nehézséget okozott, mint a képzés Budapesten történő megrendezése. A klubvezetőknek elmondtuk, hogy május végén lesz a kulcsemberek képzés, ahol döntés születik az őszi regionális képzési helyszínekről. A cél az eljutás megkönnyítése, s ezért lehetséges, hogy egy-egy régióban más-más településre szervezzük a képzést.

Mind a négy szakértő kiváló előadást tartott. A résztvevők, akik a képzést kérdőíven is értékelték, az előadásokat informatívnak, a munkájukat közvetlenül is segítőnek tartották. „65+nyugdíjasok és a dezinformáció” címmel Tímár János médiaszakértő; „Facebook-használat a klubok életében – lehetőségek, kockázatok” címmel Kovács Kriszta, aktív-idősödés szakértő; „Konfliktuskezelés közösségben – elmélet és gyakorlat” címmel Szilágyi Szilárd, pszichológus tartott előadást. Az előadások sorát



a Még mindig az elektronikus klubnyilvántartás és a kedvezménykártya alkalmazásáról – kedvezmények címmel Zavaros József önkéntes, a rendszer szakértője zárta.

A képzés kötetlen beszélgetéssel zárult a közösségi élet fejlesztési lehetőségeiről. A résztvevők a program végén értékelő kérdőívet töltöttek ki.

A nagyon nyitott, érdeklődő klubvezetőket több megyei elnök is elkísérte. Nekik külön megköszöntük, hogy velünk voltak ezen az értékes napon. Megállapodtunk arról is, hogy a 2023 novemberében elfogadott klubvezetőképzés tematikáját a megyei klubvezető-képzéseken feldolgozni javasoljuk.

Váriné Fráter Éva,
a program szervezője

A regionális klubvezetőképzés két előadása (rövid összefoglaló)

Kovács Kriszta – Facebook klubkommunikáció gyakorlati eszköztárára

Az előadás a Facebook klubkommunikáció gyakorlati eszköztárára fókuszált: áttekintettük, mikor érdemes Facebook oldalt (nyilvános megjelenés, hitelesség), mikor csoportot (belső közösség, párbeszéd) létrehozni, és hogyan használjuk az Esemény funkciót a programok szervezésére és a részvétel visszajelzésére. Külön blokk szólt a szavazások alkalmazásáról (programválasztás, döntés-előkészítés, gyors tagi visszajelzés), valamint a posztolási alapelvekről (egyértelmű üzenet, egyszerű vizuál, rendszeresség). A digitális tudatosság részeként érintettük a digitális végrendelet témáját és a hagyatéki kapcsolattartó kijelölésének szerepét: ki férhet hozzá a fontos fiókokhoz/adataikhoz, hogyan legyen rendezett és biztonságos a digitális „örökség”.

Szilágyi Szilárd – Konfliktuskezelés

Szilárd előadása a konfliktuskezelésről szólt, azzal az alapüzenettel, hogy egy jó közösség nem attól erős, hogy nincs benne feszültség, hanem attól, hogy képes helyreállítani a kapcsolatot konfliktus után is. A hangsúly nem „győztes-vesztes” kijelölésen volt, hanem a közösség működőképességének

és a méltóságnak a védelmén: a konfliktus sokszor nem csak tárgyi ügy, hanem jelentés- és kapcsolati biztonsági kérdés, különösen idősebb közösségekben. Gyakorlati keretet adott a tisztázáshoz (ügyjelentés–reakció–következmény–helyreállítás), valamint konkrét, használható mondatmintákat és vezetői alapelveket arra, hogyan állítsuk meg az eskalációt, hogyan húzzunk határt bántó működésnél, és hogyan támogassuk a „visszakapcsolódást” a klubban.



Ősziórszások a klubvezetők továbbképzésen

Az Ősziórsza Nyugdíjas Egyesület zagyvarékesi csoportja ebben az évben lépett be az „Életet az éveknek” Jász-Nagykun-Szolnok megyei szervezetebe, ahol szeretettel fogadtak bennünket. Meglepetésként ért, hogy meghívót kaptunk az Országos Szövetségtől, miszerint vegyünk részt a klubvezetők továbbképzésén.

A rendezvény Budapesten volt. Tőlünk az egyesület vezetője, Kocsis Frigyesné, és titkára Klement Ferencné vett részt a továbbképzésen, akik nagy izgalommal várták az eseményt. Az előadás kezdete előtt megismerkedtünk a Szolnok megyei csoportok vezetőivel, így már nem éreztük magunkat kellemetlenül a sok ismeretlen ember között. A házigazdák is és a meghívott vendégek is nagyon közvetlenek voltak, így hamar megtaláltuk a közös hangot a beszélgetéshez. Meglepetésünk akkor tetőzött, amikor Tímár János média szakértő előadását hallgatták a hatvanöt plusz nyugdíjasok a dezinformációról.

Kovács Kriszta aktív idősödés szakértő előadása „a Facebook használata a klubok életében, lehető-

ségeikről és a kockázatokról” nagyon hasznosnak bizonyult. Krisztát követte Szilágyi Szilárd mentálhigiénés szakértő előadása a „konfliktus kezelése közösségi szinten” témában. Az előadások változatosak, rendkívül érdekesek, megdöbbentőek és érthetőek voltak, ezekről a témákról akár klubdelutánokon egyesével is lehetne előadást tartani, ha az előadók szívesen jönnének vidékre. A programnak a befejező témája „az elektronikus klub nyilvántartás és a kedvezménykártya alkalmazása” volt. Előadója Zavaros József az országos szövetség önkéntes szakértője. Ez azért is volt nehezebben érthető, mert sokan idegenkedünk a digitális eszközök használatával. Összeségében nagyon sok hasznos információhoz jutottunk, amikről szűkebb klubkörökben is tudunk tagjainknak felvilágosítást adni.

A regionális klubvezetők képzést dr. Hegyesiné Orsós Éva elnök vezette le.

Köszönjük az Ősziórsza Nyugdíjas Egyesület nevében a meghívást és gratulálunk az igazán nagyszerű, hasznos előadásokhoz. Remekül éreztük magunkat.

Kocsis Frigyesné

Örömtánc Kerecsenden

Kerecsenden rendeztük meg május 26-án a megyei Örömtánc eseményünket, az Aktív Magyarország Program által támogatott „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026” című pályázat részeként. Nagy szeretettel fogadtak bennünket a helyiek, és nagyon lelkesen készültek a programra. A helyi nyugdíjas közösség nem nagyon ismerte még az örömtáncot. Ez jó alkalom volt arra, hogy ismereteinket átadjuk és új információkat osszunk meg a helyiekkel.

Lajcsik Gáborné örömtánc oktató a megtanulandó koreográfia minden részletét külön-külön ismertette és tanította meg. Először ülőtáncokkal kezdtük, amely nagyon tetszett a résztvevőknek. Ez a tánc nem volt megerőltető. A résztvevők sokat nevettek, mert humoros történetet az oktató kanyarított



a mozgáshoz. Jó volt látni a sok mosolygós idős arcot. Tanultunk páros táncot, körtáncot és a végén egy nagyon vicces mozgásos játékot is eljátszottunk. A helyieknek nagyon tetszett a foglalkozás, kérték, hogy legyen folytatása. A program után még ott maradtunk beszélgetni, és történeteket osztottunk meg egymással a klubok működéséről, a helyi klub életéről. Meghívást kaptunk a 2 hét múlva rendezendő kerecsendi zenés programra. Köszönjük az Aktív Magyarország Programnak, hogy ilyen hasznos programokat tudunk szervezni az idősebb korosztálynak.

Lázár Tünde,
Heves megyei elnök

Kulcsembereképzés a Benczúr Hotelben

Az év első 3 napos programját szerveztük a megyei elnökökkel közösen a Benczúr Hotelben 2026. május 20-22-én. A program, mint mindig, most is igen sűrű volt.

Egyeztető megbeszélést folytattunk az őszi regionális klubvezetői képzés tematikájáról, helyszíneiről és a képzés vezetőiről, szervezőiről, előadóiról. A beszélgetést Hegyesiné Orsós Éva elnök és Kovács Kriszta alelnök vezették. Néhány régióban új helyszínen szervezik meg a képzést, ezzel segítve klubtagjainknak a helyszín megközelíthetőségét.

A regionális klubvezető-képzés második napján a középpontban a klubok jó gyakorlatai állnak majd. Minden megye klubvezetőjét arra kértük, hozzanak egy olyan jó gyakorlatot, amit a másik megye klubvezetőinek ajánlanának. A képzéseket vezetők kiválasztanak majd egy vagy két kedvezményesen elérhető szolgáltatást a honlapunkról, és ezekről részletesen beszélgetnek, esetleg meg is hívhatják a kedvezményt kínáló szolgáltató munkatársát, hogy vegyen részt a programon. A képzési nap lehetőséget ad arra is, hogy olyan kérdéseket vessenek fel a klubvezetők, amik megoldásához további ismeretekre lenne szükségük.

Tájékoztatás hangzott el az őszi Ezüstgazdaság Expo-k előkészítéséről (helyszínek, időpontok, tartalmi kérdések, a megyei szervezetek részvétele stb.). Rauh Edit ügyvezető igazgató, Szecsődi Józsefné, Zsámbokiné Buday Anna, Lázár Tünde megyei elnökök adtak tájékoztatást azokról a rendezvényről, melyekért felelősek. Kiváló előadók és kiállító partnerek fogadták el a felkérésünket.

„Megyei szervezetek tisztújítás előtt és után” címmel több megyei szervezetünk elnöke is beszélt arról, hogyan állt fel az új elnökség, milyen munkamegosztást alakítottak ki, milyen munkamódszerekkel szeretnének dolgozni.



A partnerkapcsolatok építése, munkánkba új partnerek bevonása, folyamatosan zajlik. A megyei elnökök megismerkedtek új partnerünkkel, a Harmónia Klub képviselőivel és a Geers új munkamódszerével.

A három napos rendezvény egyik legnépszerűbb programja a Szilágyi Szilárd, pszichológus és Kovács Kriszta, aktív- idősödés szakértő által vezetett „Tréning – konfliktuskezelés gyakorlat” című volt.

Kriszta és Szilárd a kulcsembereképzés keretén belül gyakorlati tréninget tartottak, amely az előadás kulcsállításait ültette át működésbe: a cél nem a konfliktusok „eltüntetése”, hanem a kapcsolódás, szerepek és felelősség tudatosítása, hogy a közösség konfliktus után is helyre tudjon állni. Kiscsoportos, élményalapú feladatokkal az erőforrások és működésmódok felismerésére fókuszáltak, majd tipikus klubhelyzeteket dolgoztak fel (klikkesedés, elfáradt vezető, új ember „lepattan”, feladatvállalás hiánya stb.). A résztvevők a program végén konkrét mondatmintákat és első lépéseket fogalmaztak meg a tisztázáshoz, és egyéni+csoportszintű vállalásokkal zártak, hogy a tanulságok átforduljanak következő, vállalható tennivalókba.

A második nap este a Thália Színházba mentünk, ahol az Oscar című vígjátékot néztük meg.

A harmadik napon az Aktív Magyarország Programmal való együttműködés eredményeit, az előttünk álló feladatokat tekintettük át. Vendégünk volt Révész Máriusz, aki az Aktív Magyarország Program kitalálója, mozgatója. Megköszöntük neki, hogy bízott a velünk való együttműködésben, a közös munkájában partnernek tekintett bennünket. A program keretei között sokat tanultunk másoktól és magunkról is. Sok kiváló, új partnert ismertünk meg.

Rauh Edit,
ügyvezető igazgató

Memóriafejlesztő tréning Szolnokon

A szolnoki program ismét eszembe juttatta, hogy a legnagyobb memóriatréning intézményvezetőnek, közművelődéssel foglalkozó vezetőnek lenni lehet. Bozsó Mihály elnök, szervező tevékenységét az első közös rendezvény óta próbálom követni, de még csak a következő néhány napját sem sikerülne, olyan gazdag programokban a környék. Agglomerációban élőként, de eredendően hátrányos helyzetű régióból származva különösen fontos számomra az a munka, amit a vidéki lakosság érdekében végeznek az elhivatott szakemberek.

A helyszín ismét a Versegly Ferenc Könyvtár és Közművelődési Intézmény volt, kiváló technikai háttérrel biztosítva. A párhuzamos események miatt a tavalyinál kevesebb résztvevő bizonyította, hogy „Nem sokaság, hanem/Lélek s szabad nép tesz csuda dolgokat.” A kisebb létszám lehetővé tette az olyan mozgásos gyakorlatok kipróbálását, melyekre előző évben a nagy létszámból adódó helyhiány miatt nem volt alkalmunk.

A napot Bozsó Mihály nyitotta meg, sor került a következő események egyeztetésére is. A helyszínen üdítő szakmai találkozásra is sor került; a helyi saj-

tó részére interjú készítő Sebestyén Andrea tréner, aktív időződés szaktanácsadó a téma komoly ismerője, aki az időügyi szakdolgozatát a számunkra igen fontos neuroplaszticitás témakörében írta.

Az egybegyűlt érdeklődők a rövid és érthető, szinte konyhanyelvre egyszerűsített elméleti részre nagy figyelmet fordítottak, a gyakorlati feladatokban pedig nagy odaadással vettek részt: egy-egy témánál megosztották saját meglátásukat, tapasztalatukat, a rövid szünetben pedig még konkrét kérdések, esetek is felmerültek.

A már megszokott gyakorlatok mellett nagy derűséget keltett új kedvencem, a kreatív verbális feladat, ahol csoportokban próbáltunk definíciót írni, mi lehet a lazsnak vagy a klapancia, majd a nagy nevetések után összegyűjtöttük, mi köze lehet ennek az agyunk működéséhez.

Bár sok tervezett feladatra nem került sor, hiszen ez a néhány óra csak ízelítő, a szakemberek számára tervezett workshop révén számos klubba eljutnak majd a már jól bevált játékok szerte a megyében.

Karacs Erika

„Lila szalaggal” kötjük körbe Magyarországot

Tavaly megkerültük a Földet! A szövetség gyaloglói kevesebb, mint 80 nap alatt megkerülték a Földet

Magyarország egyik legnagyobb nyugdíjas szövetsége, az „Életet az éveknek” Klubszövetség 2025 áprilisában indította el rekordkísérletét – megpróbáltuk Jules Verne „80 nap alatt a Föld körül” című könyvének rekordját megdönteni. Phileas Fogg, a regény szerint, vasúton, gőzhajón, vitorlásszánon 80 nap alatt utazta körül a Földet. A mi „Életet az éveknek” Klubszövetségünk tagjai pedig azt határozták el, hogy ezt a távot – természetesen gyalog, bár többen – mi is megtegyük.

Már napokkal korábban látszott, hogy a programot 80 nap alatt teljesíteni tudjuk. Álmunkban nem gondoltuk volna, hogy nekünk nem lesz szükségünk 80 napra! Az összesen 41.901 kilométert – ez meghaladja a Föld leghosszabb szélességi körét, és nagyjából megfelel a Föld körbeutazásának, ahol van közút, közúton, az óceánokat, tengereket légvonalban számolva –, mi 77 nap alatt tettük meg.

Idén „lila szalaggal” kötjük körbe Magyarországot. A verseny hetek óta zajlik. Májusban Komárom megyéből indultak tovább a gyaloglóverseny résztvevői, sikeresen teljesítve a versenyt azokkal a klubokkal, amelyek csatlakoztak a programhoz. Ebben a hónapban szinte minden napra jutott egy-egy esemény. Komárom-Esztergom-, Zala-, Pest-, Bács-Kiskun-, Borsod-Abaúj-Zemplén- és Békés megyékben folytatták útjukat a kitartó gyaloglók. A gyaloglókat általában az adott település klubvezetője fogadta, de akadt olyan település, például Zala megye, ahol egy vetélkedővel kötötték össze a „lila szalag” átadását, Bács-Kiskun megyében pedig, az Arany Alkony Nyugdíjasklub az 50 éves évfordulóját köszöntő ünnepség keretében vette át a vándorzászlót.

A Pest megyében elindított kezdeményezéssel tag-



jaink nemcsak az egészségért tesznek, hanem a találkozások alkalmával a szomszédos településeken élő közösségek is jobban megismerhetik egymást, valamint új ismeretségek is köttetnek. A staféta során a MOSA gyaloglóklubok és az „Életet az éveknek” közösségei kézről kézre, szívtől szívig segítik a szalag tovább jutását. Ez az összefogás a biztosíték arra, hogy a haladás folyamatos, a lendület megtörhetetlen, a lila szalag üzenete pedig mindenhova eljut.

Medveczki Aranka,
a sportbizottság vezetője



Ízutazás, két program májusban

Május 1-jén Balatonkeresztúron rendezett nagy sikerű gasztrofesztivált a Somogy megyei szervezet. A program előkészületei gyönyörű, napsütéses időben kezdődtek a harcsapörkölt kapros-túrós nokedlivel elkészítéséhez. A helyszínen a helyi rendezvények állandó séfje, Anfer Magdi készítette el a harcsapörköltet kapros-túrós nokedlivel. Az eredeti receptet Tóth Judit táplálkozási szakértő dolgozta át, hogy egészségesebb, de ugyanolyan finom legyen.

Az eseményen megjelent idősök egy része közös gyalogtúrán vett részt, amely során megtekintették a környék nevezetességeit, majd Badacsonyra is áthajóztak. A program a községi főzőverseny részeként valósult meg. A napot végül a siker tette teljessé: a zsűri első helyezéssel jutalmazta az elkészült ételt, amely a vendégek körében is nagy sikert aratott.

A szervezők Seneca idézetével jellemezték a napot: „Nem élni jó, hanem jól élni.”

Május 16-án Nógrád megyében, Kazáron rendezték meg a Laskafesztivált, amelyen a megyei szervezet palócgulyást és tócsnit készített az érdeklődő egybegyűlteknek.

Az időjárás sajnos nem volt annyira kedvező, mint

május elsején, ennek ellenére sokan látogattak el a változatos programokat kínáló rendezvényre, amelyet a helyi polgármester nyitott meg. Nagy sikere volt az elkészült gulyásnak, tócsninak, a résztvevők jó hangulatban töltötték a napot.

Pintér Melinda
programszervező



Mozgásban a múlt – párhuzamok Zalában, avagy „élményfesztivál”

Zala egyik sajátossága az aprófalvas településszerkezete. 258 település van a megyében. Ezek közül 248 a község és e községek közül bizony már a nagyobbak közé tartozik az, amelyiknek ezer fő felett van a lakossága. A többségnek néhány száz fő a lakónépessége és az is egyre inkább az idősnek mondott népesség köréből kerül ki. E sajátosságok, illetve az is, hogy ehhez a településszerkezethez nem kapcsolódik kellő sűrűségű tömegközlekedés azt eredményezi, hogy nyugdíjas világunkban is klubjaink programjait a gyakorlatban igazítani kell ezen adottságokhoz.

Nagyobb, esetenként több száz fős rendezvényeket emiatt – különösen akkor, ha ezen rendezvény iránt a megye több területén, körzetében is van érdeklődés – azonos tartalommal egyszerre több helyszínen is megvalósítunk az abban a körzetben lévő településeken működő klubok bevonásával. Így nem kell órákat várakozniuk és bumlizniuk buszjáratra várva azért, hogy részesei lehessenek a programjaiknak. Ezt a fajta programszervezést Párhuzamok Zalában névvel illettük.

A Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért 2026. évi pályázata kiírásában szereplő „élményfesztivál” program kapcsán is ekként jártunk és járunk el.

Ezt az élményprogramot eleve két részre osztottuk, amelynek az egyik helyszíne Zalaegerszeg, míg a másik Zalalövő, ahol július 4-5-én lesz. A zalaegerszegi program mellé pedig bejelentkezett a Lenti Térségi Csoportunk a maga 6 klubjával és vállalta, hogy ott is megvalósítják ugyanezt a rendezvényt. Így szervezték meg az élményfesztivál pályázati program keretében a „Párhuzamok Zalában” részeként Lentiben május 28-án a 10. térségi Nyugdíjas sportnapot, amelyben a résztvevő klubok Bázakerettye, Csesztreg, Csömödér és Lovászi községek-



ből, illetve Lenti városából neveztek a vetélkedőre. A klubok 5 fős csapatokkal neveztek és, hogy minél többen részt tudjanak venni, az egyes számok között a csapattagok cserélhetők voltak.

A vetélkedő az alábbi versenyszámokban zajlott: légpuska lövészet, lengőteke, darts, mőkly dobás, kapura rúgás. A jó hangulatú versenyt a Lenti Civil Klub csapata nyerte, második a Lovászi Korhatártalan Klub lett, míg a többi klub egységesen harmadik helyezett lett.

A programban egyúttal a „lila szalag” gyalogló program egy staféta váltása is lezajlott. A résztvevők a stafétát birtokló Lenti Civil Klub vezetésével vettek részt 83-an a közös gyalogláson és összesítve 332 km-t tettek meg, majd pedig a szalag felkötése után a staféta botot a Lovászi Olajbányász Nyugdíjas Klub Egyesület részére adták át. A gyalogló staféta következő állomása Lovásziban lesz, és ott az átvevő klub a saját gyaloglását június 10-re szervezte meg.

Itt kell elmondjam, hogy Zalában a „lila szalag” gyalogló staféta előzetes ütemterv szerint, két körben, két stafétabot egymásnak átadásával zajlik. A Lenti körben 5 klub között cserélődik a staféta bot, amely bot maga is egy népművészeti alkotás, mert azt Aradi János fafaragó népművész, bázakerettyei klubunk elnöke úgy faragta ki, hogy annak teteje egy félig nyitott tenyérben egy szívet ábrázol. A zalaegerszegi másik gyalogló körben 21 klub vesz részt és a terveink szerint az utolsó gyaloglást követően e két „gyalogló kör” szalagjait egyesítjük a már említett faragott stafétaboton.

A Lenti rendezvényen, mint már említettem 83-an voltak jelen, és erről jelenléti ív készült. A programon részt vett és a jelenlévőket köszöntötte Molnár Adrienn, Lenti Város alpolgármestere, a staféta bot átadás-átvételénél pedig közreműködött Némethné Sejber Ildikó, a Zalai Szervezet sportért felelős al-elnöke, aki maga is részt vett a rendezvény programjaiban.

A rendezvényről a helyi televízió tudósított.

<https://www.youtube.com/watch?v=uKxgev-4r1Y>



Memória workshop szakemberek részére Lentiben

A Kolping Gondozási Központ – Lenti és kistérsége szervezésében 7 különböző helyszínről érkeztek szakemberek, kollégák, hogy elmélyítsék gyakorlati tudásukat és bővítsék repertoárjukat az idősekkel végzett munka terén, és persze megosszák jó gyakorlataikat. 20 lelkes kolléga mellett a nap egy részében ismét vendégünk volt néhány helyi klub vezetője is.

A programnak a Városi Művelődési Központ adott otthont, a kényelmesen elrendezett terem az előzetes megbeszélés szerint minden tervezett tevékenységre alkalmat adott.

Míg az időseknek szóló memóriatréningen igyekeztem egy-egy blokkba minél többféle feladattípust rakni, hogy változatos és érdekes legyen, itt a célnak megfelelően a különböző blokkok az első napon egy-egy téma köré épültek, vagy mondhatjuk, hogy épültek volna, hiszen a hasznos és érdekes kérdések nyomán időnként el-elkalandoztunk, de szigorúan a nap témájának megfelelően.

A május 15-én megtartott első alkalommal egy komplett blokkot szántunk a mozgásra, 22-én erre nem volt lehetőség, mivel még sok egyéb érdekesnek ígérkező témára tartogattam az időt: az előző heti házi feladatok megbeszélését követően immár kevésbé tematikus blokkok következtek, inkább

igyekeztünk változatosan a kimaradt feladattípusokat átnézni. Kissé elmélyültebb munka folyt, de a kollégák ugyanolyan lelkesedéssel vetették bele magukat az agyféltekéket összehangoló feladatokba, mint előző héten a táncos agytornába.

A kreativitás jegyében „out of the box” feladatokra is sort kerítettünk; mindig nagy öröm számomra, amikor egy-egy megoldhatatlannak tűnő feladvány során egyszer csak kipattan az isteni szikra, és valaki az adott csapatból rálel a furfangos megoldásra.

A két nap végső célja az volt, hogy hasznos, kézzelfogható, azonnal alkalmazható gyakorlatokkal gazdagodjanak a résztvevők. Hogy a célt sikerrel elértük, jelezte a záró feladat, amikor a 4 fős csoportok választott célcsoportra állítottak össze 2x45 perces foglalkozást. Az elkészült tervek sokszínű, kreatív munkák voltak, és ami a legfontosabb, mindegyikükben érezhető volt a tapasztalat mellett az emberi és szakmai elhivatottság.

A workshop egyetlen negatívumának azt éreztem, hogy e végtelenül kedves és szívélyes társaságtól el kellett válnunk, de a viszontlátás reményével búcsúztunk.

Karacs Erika

Élményfesztivál Győr-Moson-Sopron megyében

A Győr-Moson-Sopron megyei szervezet hetedik alkalommal rendezte meg a Táncoló lábak fesztivált, amelyet második alkalommal élmény- és örömtánc bemutatóval, valamint Csorna történelmi értékeihez kapcsolódó gyaloglóprogrammal egészítették ki. Az idei eseményre dunántúli és szlovákiai nyugdíjas csoportok is érkeztek.

A délelőtti programban néptáncot, hagyományörző táncot és country-táncbemutatókat láthattak az egybegyűltek. A programokra érkező fellépők és érdeklődők csaknem teljesen megtöltötték a 450 fős színházterem sorait.

Délután közös mozgásprogramok következtek:

örömtánc és gyaloglás, amelyek a kedvezőtlen időjárás miatt módosított formában, részben az épületen belül valósultak meg. A gyaloglóprogram során a város történelmi értékeiről a templomban kaptak ismertetőt a résztvevők.

A rendezvények helyszínének változása, valamint az időjárás sem akadályozta meg, hogy azon külső érdeklődők is részt vegyenek.

A meghívott csoportok bemutatói mellett ültőtánc és közös tánc is színesítette a délutánt. A közös tánc-hoz mindenki csatlakozhatott, így valóban sokaknak okozott kellemes időtöltést ez a program.



Együtt gyalogoltunk Csongrád megyében

Algyőn is elindult a „Mozgással –Tudással az Aktív Időskorért” program a Szőke Tisza Nyugdíjasklub szervezésében, mely egyben elindította a „lila szalag” gyalogló programot is.

A száz résztvevős esemény 12 csapat indulásával igazi baráti találkozóvá alakult. A Csongrád-megyéből meghívott gyalogló nyugdíjasokat elsőként Molnár Áron, a település polgármestere köszöntötte, aki kiemelte az időskori mozgás fontosságát, valamint beszámolt arról is, hogy a nagyközség ebben az évben első között nyerte el az „Aktív település” elismerő címet.

Az „Életet az éveknek” Csongrád Megyei Egyesület elnöke, Szalai Antal szintén köszöntötte a résztvevőket, ismertette a „lila szalag” gyalogló program gyakorlati tudnivalóit, majd beszélt a megyében e kihíváshoz kapcsolódó rendezvényekről.

A Tájház udvarán sor került – Monspart Sarolta tiszteletére – egy fa elültetésére is, mely kapcsolódott a településen zajló fásítási kezdeményezéshez is.

A csoport – melyek között ott volt a testvértelepülésünk Martonos csapata is – a finom vendégváró lángos és tea után jó hangulatban nekivágott a kitűzött sétának. Az útvonal a gyönyörű tiszai tanösvényen és a töltésen vezetett, majd pihenés képpen egy tudáspróbára hívtuk a csapatokat, melyben a vállalkozó szelleműek a Tiszáról szóló totót tölthettek ki.

Szerencsére mindenki balesetmentesen tette meg a több mint 3 km-es távot, majd visszaérve, a tájházban még bőséges program várta a résztvevőket. Itt sor került a „lila szalag” elindítására, majd a gyalogló társaság megtekintette a tájház állandó kiállítását és a több, mint 2000 db-ból álló mackókiállítást. Karsai Lászlóné, Manyika, a klub elnöke értékelte a nap jelentőségét és minden közreműködőnek köszönetet mondott, hogy munkájukkal hozzájárultak a rendezvény sikeréhez.

Valljuk: A sport és a mozgás nemcsak az egészségre van jó hatással, hanem barátságokat is teremt.

Némethné Vida Zsuzsanna





Regionális klubtalálkozó Kecskeméten

A Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány és a MOSA Gyalogló Klubhálózat regionális klubtalálkozóját és nyílt napját rendezték meg Kecskeméten május 18-án a Bács-Kiskun Vármegyei Tudományos Ismeretterjesztő Társulat Tudomány és Művészetek Háza épületében. A rendezvény védnöke Engert Jakabné, Kecskemét alpolgármestere volt.

Ez egyúttal a MOSA Egészséges Életmódért Alapítvány, az „Életet az éveknek” Országos Szövetség és a CédusNet kecskeméti Gyalogló Klub közös rendezvénye is volt. Idén lesz 7 éve, hogy Monspart Sarolta kezdeményezésére megalakult a CédusNet Kecskemét Gyalogló klub. A klub alapítója és vezetője, Tokovics Klára és Mészáros Gyuláné, Margó, a MOSA Bács-Kiskun megyei nagykövetei meséltek a rendezvényen az elmúlt 7 évről.

Engert Jakabné alpolgármester és Monszpart Zsolt, az alapítvány elnöke köszöntötte a 13 településről érkezett közel 120 gyaloglót.

Ezután a résztvevők színvonalas előadásokat hallgathattak a kecskeméti járási Egészségfejlesztési Iroda (EFI) munkatársaitól és a műhelymunkában (stresszkezelés, diétetika, nordic walking) is részt vehettek.

Gyöngyösi Ildikó, helyi szenior örömtánc oktató játékos széktornával szemléltette a tánc, mint mozgás hatékonyságát. A rendezvény városi sétával zárult, ahol többek között minden kedves gyalogló



megcsodálhatta a Városháza méltán híres dísztermét.

A végén még a harangok is megszólaltak!

A programból:

- Bemutatkozik a CédusNet – Kecskemét Gyaloglóklub, előadók: Mészáros Gyuláné a MOSA Alapítvány Bács-Kiskun vármegyei képviselője, és Tokovics Klára, a CédusNet – Kecskemét Gyaloglóklub alapító vezetője;
- A MOSA Alapítvány bemutatása, Monspart Sarolta öröksége, előadó: Monszpart Zsolt, az Alapítvány elnöke;
- A SENIOR örömtánc jótékony hatása, előadó: Gyöngyösi Ildikó senior örömtánc oktató;
- Az Egészségmegőrzés lehetőségei Kecskeméten – az Egészségfejlesztési Iroda programjai, előadó: Dr. Bagi Anett Kecskeméti Járási EFI vezető;
- A test mozog, az elme gyógyul, a lélek felzabadosul, előadó: Juhász Vanda gyógytornász, EFI munkatárs;
- Interaktív játékok 3 szekcióban, forgó rendszerben, 20-20-20 percben
- 1. szekció: Stresszkezelés mesterfokon – már nem is vagy feszült. A foglalkozást vezette: Galambos Csilla, EFI mentálhigiénés vezető;
- 2. szekció: Nordic walking – több mint egy séta. A foglalkozást vezette: Baánné Steinmetz Éva nordic walking instruktorként, EFI munkatárs;
- 3. szekció: Az egészség a tányéron kezdődik. A foglalkozást vezette: Braunitzer Ferencné diétetikus, EFI munkatárs;
- A kecskeméti Főtér nevezetességeinek bemutatása könnyű sétával. Túravezető: Kovácsné Tóth Ibolya, a CédusNet kecskeméti Gyaloglóklub tagja.

Herczeg László

Nyugdíjas találkozó Cserkeszőlőn

Május 29-én és 30-án került sor a XXIX. alkalommal megrendezett Országos Nyugdíjas Találkozóra a Cserkeszőlői Gyógy és Strandfürdőben. Mind a két napon több száz szépkorú látogatta meg a rendezvényt. Az érkező vendégeket szíves fogadtatással várták az Őszi Napfény Nyugdíjas Egyesület tagjai, valamint a fúvós zenekar vidám hangulatú zenéje. A megjelent vendégeket első napon köszöntötte Cserkeszőlő polgármestere és kívánt nagyon kellemes időtöltést, jó szórakozást. A Gyógy és Strandfürdő igazgatója örömet fejezte ki, hogy ennyien jöttek el, kedves szavakkal javasolta, hogy vegyék igénybe a fürdő medencéit, ahol kellemesen jól érezhetik magukat. A vendégek szinte egész nap a színpadon a nyugdíjas csoportok műsorait láthaták. Az idő szép volt, a műsorokat a közönség nagy tapsal köszönte meg.

A második nap ugyanúgy kezdődött, mint az előző nap, csak még többen érkeztek a találkozóra. Ezen a napon az „Életet az éveknek” Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Szervezetének társelnökeként érkeztem a rendezvényre. Nagyon kedves fogadtatásban volt részem, ami a szervezetünknek is szólt. Jó volt látni a nyugdíjas társaimat, akik vidáman, nevetve köszöntötték egymást, az sem zavarta a jelenlévőket, hogy egy kicsit hűvösebb lett az idő, bár később a nap is kisütött. Természetesen ezen a napon is nagy tisztelettel, köszöntötte a jelenlévőket a város polgármestere, illetve a strandfürdő vezetése.

Az „Életet az éveknek” megyei szervezete nevében köszöntöttem az ország minden részéből érkezőket, és átadtam megyei szervezetünk elnökének az üzenetét: mindenkinek nagyon kellemes időtöltést és jó szórakozást kívánt. A színpadról nézve, látva a sok boldogan mosolygó, beszélgető szépkorúakat, akik már várták nyugdíjas csoportok műsorát, igen csak felemelő érzés volt. Sok-sok emlékem van, hiszen éveken keresztül voltam jelen és a szép emlékeket feledni nem lehet, ez a nap is így marad meg nekem, a sok szép műsorral együtt.

Szervezetünk nevében tisztelettel köszöntem meg a Cserkeszőlő községi Önkormányzatnak, valamint a Gyógy és Strandfürdő vezetésének, dolgozóinak a segítő, támogatást abban, hogy a hagyományt folytatva az Országos Nyugdíjas Találkozó XXIX. alkalommal is sikeresen lezajlott sokak örömeire. Szervezetünk nevében gratulálok az Őszi Napfény Nyugdíjas Egyesület minden tagjának és köszönet illeti meg őket elnök asszonyukkal együtt, hogy mindkét nap sikeresen, mindenki megelégedésére, szépen, zökkenőmentesen zárult. Szívvel kívánjuk, hogy továbbra is maradjanak ilyen aktívan, önzetlenül az egyesület tagjának, erőben, egészségben. Jövőre lesz a nagy találkozás, a XXX. Nyugdíjas Találkozó!

Gombás Gáborné

JNSZ vármegye társelnöke



Ön jól hall, de a beszédet nehezen érti?

Nálunk szakértő kezekben van az Ön hallása! Személyre szabott ellátással, tanácsadással és több, mint 30 éves tapasztalattal várjuk!

Mire számíthat halláscentrumainkban?

- Teljeskörű ingyenes hallásállapot felmérés beszédértés vizsgálattal
- Ingyenes hallókészülék próbahordás
- Ingyenes fül-orr-gégészeti konzultáció mérhető halláscsökkenés esetén
- Árgarancia a Phonak hallókészülékekre
- Hallókészülék tisztítás és javítás

Forduljon hozzánk bizalommal és élje át a hallás új élményét!

 06 80 182 182

www.geers.hu

MEGHÍVÓ

az „Életet az éveknek” – „Kék zónát építünk” élményprogramjára

2026. október 19-20-21-22.,

Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel ***(Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)

Töltsünk együtt 4 napot hazánk egyik legvadregényesebb táján, a Mátrában, a három csillagos Erzsébet Park Hotelben! Az érzékelhetően tiszta, kellemes levegő; a csodálatos erdei környezet; a település nyugalma, a szálloda nívója és a kiváló programok együttesen garantálják, hogy tényleges feltöltődésben részesülhetünk. Parádfürdő és környéke minden évszakban igazi csoda.

Mindkét épületszárny számos wellness szolgáltatást kínál. Az Erzsébet-szárny egy beltéri, 14x7 méteres úszómedencével, ülőmedencével, gőzkabinnal, finn- és infra szaunával, merülő medencével és kondicionálóteremmel, a Zsuzsanna-szárny, hatalmas pezsgőfürdővel, élménymedencével, aroma- és fényterápiás kabinnal, sókabinnal várja a vendégeket. Parádfürdő egyik nevezetessége, a mofetta. A mofetta vulkanikus tevékenységhez kötődő, a talajból ezer méteres mélységből feltörő gázkipárolgás, mely főleg szén-dioxidból áll. A gázegyveleggel történő kezelés során a bőrön keresztül a keringésbe jutó szén-dioxid gáz értágító hatású. A mofetta 54-féle betegség kezelésére alkalmas. A kezelést minden esetben szigorú orvosi konzultáció előzi meg, melyet a híres Parádfürdői Állami Kórház nagy szakértelmű orvosai végeznek el.

Játékban, kirándulásokban, erdei sétákban és sok egyéb meglepetésben lesz részetek. És persze, elmaradhatatlan az esti élőzenés party!

Ezúttal a Kék Zónákról is sokat fogtok hallani, és megismeritek, miért lehet szövetségünk hiteles képviselő ezen a területen is.

Utazás: egyénileg

Részvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Egyágyas szobában **109.000 Ft/fő/4 nap** (3 éjszaka)
Kétágyas szobában **66.000 Ft/fő/4 nap** (3 éjszaka)
Háromágyas szobában **64.500 Ft/fő/4 nap** (3 éjszaka)

Részvételi díj a nem a Szövetséghez tartozóknak:

Egyágyas szobában **111.000 Ft/fő/4 nap** (3 éjszaka)
Kétágyas szobában **68.000 Ft/fő/4 nap** (3 éjszaka)
Háromágyas szobában **66.500 Ft/fő/4 nap** (3 éjszaka)

Az ár tartalmazza:

Standard egy-, kétágyas, illetve háromágyas szobában a szállást félpanzióval (bőséges büféreggeli, svédasztalos vacsora), az ÁFÁ-t, az idegenforgalmi adót, a szálloda wellness részlegének használatát (29 C^o-os élménymedence, finn szauna, bioszauna, gőzfürdő, fürdőköpeny ingyenes használatát). A zárt parkoló használata a résztvevőknek ingyenes. Tartalmazza továbbá a Szövetség által szervezett programokban, valamint az élő zenés partyn való részvételt.

Szobák elfoglalása az érkezés napján 14.00 órától, a szobák elhagyása az elutazás napján 10.00 óráig.

Fakultatív program:

Kirándulás Pizskéstetőre

Kirándulás a Pizskéstetői Observatóriumba – október 20-án, kedden

Az előző programjaink egyik legnépszerűbb kirándulását ajánljuk. Mivel az intézménynek elsődlegesen a tudományos kutatás a fő feladata, a csillagászati megfigyelésekre és kutatásokra kialakított speciális működési rend miatt, meghatározott szabályok mellett fogadhat látogatókat. Egy nap csak egy csoportot tudnak fogadni **14 órai kezdettel**, több csoport fogadására nincs lehetőség. Csoportos látogatás létszáma max. **35 fő** lehet.

A résztvevők rövid sétát tesznek a telephelyen szakcsillagász szakvezetésével, mely program 1,5 órát vesz igénybe. Részvételi díja: **11.200 Ft/fő**

Kirándulás Nagyrédére, a Kecsefarmra – október 20-án kedden

A Nagyrédei Kecsefarm a Mátra hegység déli lábánál, gyönyörű természeti környezetben, rét mellett, erdőtől, horgásztótól 200-300 méterre található. A kitűnő adottságok mellett a több évszázados hagyományoknak köszönhető, hogy a mátraaljai történelmi borvidék jelentős borászata is itt található.

A vidék egyedisége a vulkanikus kőzetben rejlik, ezáltal a legelő ásványi anyagokban gazdag, így érik el a sajtok egyediségét, melyeket saját recept alapján tufapincében érlelik. A kecskefarmon megízleljük a finom sajtokat, ételeket, és a minőségi mátraaljai borok mellett átérezzük, mit jelent a természetközeli életmód.

Kóstolás után megtekintjük a Falumúzeumként működő, a település legrégebben fennmaradt lakóházát, a Zsellérházat, majd sétálunk a pincesoron, és megnézzük a helyi művelődési házat.

A kecskefarm látogatása, kóstolással együtt, a program részvételi díja: **12.500,-Ft/fő**

Kirándulás Bodonyba, a Szidónia-majorba. (október 21-én, szerdán, 8.30 órától 16 óráig)

Bodony egy apró palóc falu, amely nem várt különleges szépségeket rejt. Egészen különleges, napjainkban sajnos, már csak kevés helyen tapasztalható hangulata van, amit az itt található sok-sok parasztháznak is köszönhet. A házak nagy részét még helybéliek lakják, de nagyon sok épületet már megvásároltak és nyaralónak használnak az ország különböző területeiről ide érkezők.

Bodonyt minden irányból erdők és hegyek övezik.

Mivel zsákfalú, bármerre is indulunk útnak, biztos „zöldet” találunk. Bár a község tengerszint feletti magassága mindössze 250 m, a Mátra közelsége miatt klímája, hegyvidéki. Nyugati határában található a különleges természeti értéket képviselő Lágysai legelő, mely többhektáros, erdőkkel, hegyekkel övezett egybefüggő ősgyep. Vadvirágok és különleges fűfélék gazdagítják.

Szidónia-major egy olyan hely, ahol a falusi vendéglátás, a növények, az állatvilág és a természetközelség játszik fő szerepet, ahol az ember a különféle aktív és passzív kapcsolódási formáknak köszönhetően képes kiszakadni a mindennapi, nyüzsgő életből.

A Szidónia-major egy látványgazdaság, traktorparadicsom levendulamezővel, pálinkafőzdével, állatokkal. Ami viszont tényleg egyedi: a major feletti domboldalról nyílik az Észak-Mátra talán egyik legszebb kilátása. A friss levegő, a levendula látványa és illata is megnyugtató hatással van a szervezetre, Bodonyban az ember szinte egygé válik a természettel; a major maga a harmónia szigete, ahol az idő is megállni látszik, a hely, amely segít kiszakadni a zajos, stresszel és rohanással teli mindennapjainkból.

A majorban fontos szerepet kapnak a népi hagyományok, a berendezett palóc szoba, valamint a főépületben található mandalakiállítás. Természetesen egy majorból nem hiányozhat a mezőgazdasági gépek bemutatója és az állatsimogató sem.

Élménytraktorozás Bodonyban, bebarangoljuk Bodony ódon házakkal telt utcáit.

Ebédelünk a majorban, kézműves házi palóc levest bográcsban, kenyérral és tejföllel, kemencés, lekváros buktával. Leöblítjük házi szörppel és limonádéval. **Az ingyencsek pálinkát kóstolnak** (1 tétel szőlő, 1 tétel vadgyümölcs) és egy kis pálinka kultúrtörténet mesével egybekötve, pálinka korcsoolyával és szódával. **E remek program részvételi díja: 17.500,-Ft/fő, mely minden költséget tartalmaz. Maximum: 40 fő**

Parád település gyalogosan is látogatható nevezetességei:

- Asztalos Joachin fafaragó – népi fafaragó hagyatéki kiállítása;
- Ilona vízesés, Fehérkő kilátó;
- Cifra istálló, Palóc ház, Parádi tájház;
- Bükkszékfürdő Gyógy- és Strandfürdő a szálloda melletti autóbusz megállóból elérhető;
- **MOFETTA** igénybevétele a szállodában előre be kell jelentkezni.

Fellépések

(A hely jellege miatt legfeljebb 6-7 hagyományörző műsorszámra, moderntánra, örömtánra, vers- és próza előadására lesz lehetőségünk.)

Nevezés: A jelentkezéseket és a nevezéseket 2026. augusztus 25-ig várjuk a jelentkezési lapon. Minél előbb jelentkezetek, ne várjátok meg a határidő végét.

A szállodai szolgáltatás és a fakultatív kirándulások díját a visszaigazolásukat követően kell befizetni. A visszaigazolással egyidőben küldjük meg a befizetéshez szükséges számlaszámot. Kérünk benneteket, lehetőség szerint ne postai úton, hanem banki átutalással fizessétek be a részvételi díjat.

Jelentkezés módja:

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Részvételi díj befizetésének határideje: 2026. szeptember 15-ig.

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

Lemondási feltételek:

A jelentkezés 2026. szeptember 5-ig kötbérmentesen lemondható.

Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg. Javasoljuk, hogy a lemondott személy keressen maga helyett résztvevőt!

Tájékoztatunk, hogy a helyszínen, az előre befizetett kirándulások lemondását nem áll módunkban elfogadni, és így az árát nem tudjuk visszafizetni. Csak előzetesen, írásban történt lemondást tudunk elfogadni, mindenekelőtt kifejezetten orvosi igazolás mellett. Kérjük, hogy ezt figyelembe véve, körültekintően jelentkeztek a fizetős programokra.

A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el. A visszaigazolásokat minden jelentkező **2026. szeptember 15-ig** kézhez kapja. Tájékoztatunk benneteket, hogy a szálloda befogadó képességével összefüggésben erre a rendezvényre csak **180** jelentkezést tudunk elfogadni.

2026. október 1-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek. Egy-egy esemény időpontja is akkor lesz végleges.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdijas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége
Budapest, 1068 Budapest, Benczúr u. 45. 4. emelet, tel: 06 1 327-0118,

Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Az „Életet az éveknek” Országos Szövetség programszervezői

FIGYELEM! Korábbi vasárnapi érkezési lehetőségről és a továbbtartózkodásról honlapunkon olvashattok.

Beküldési határidő: 2026. augusztus 25.

JELENTKEZÉSI LAP

az „Életet az éveknek” „Kék zónát építünk” élményprogramjára

2026. október 19-20-21-22.

Parádfürdő, Erzsébet Park Hotel ***(Parádfürdő, Kossuth Lajos utca 372.)

Egyéni jelentkezés esetén:

Jelentkező személy neve:

Jelentkező személy címe:

Email: telefonszám:

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

Klub jelentkezés esetén:

Csoport, klub neve:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési címe:

Csoportvezető telefonszáma:, e-mail címe:

Jelentkezők száma:fő

Tagjai-e az „Életet az éveknek” Klubszövetségnek? igen – nem (a megfelelőt húzd alá)

Jelentkezők száma: fő

Egyéb kérés: étkezés, akadálymentesített elhelyezés, szoba lifttel történő megközelítése):

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

Bemutató időtartama: max: 7 perc.

Fellépők száma: fő

Műsorszám címe, szerzője és betanítója:

Kíséret típusa (CD, pendrive):

Szükséges technika (asztal, szék, CD lejátszó, mikrofon, stb.):

Szállástfő részére kérek:

-db egyágyas szobát
- db kétágyas szobát
- db háromágyas szobát

Nagyrédei kiránduláson.....fővel veszünk részt(12.500,-Ft/fő)

Piszkéstetői kiránduláson.....fővel veszünk részt. (11.500,-Ft/fő)

A Szidónia-majorba látogatáson.....fővel veszünk részt. (17.500,-Ft/fő)

*Csak a megadott létszám határig tudjuk garantálni az autóbuzsós kiránduláson a részvételt.

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

Dátum:.....

aláírás

Meghívó

Nyugdíjas klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Egészségügyi Bizottsága szervezésében az

„Emlékek nyomában – együtt a demenciával élőkkal” című konferenciára

Ideje: 2026. június 9. (kedd) 10 óra
Helye: Budapest, VII. ker., Király utca 11., KULT7 területi kulturális intézmény
Program:
10 óra: Regisztráció
10.30: Köszöntő – Kovács Erzsébet egészségügyi bizottság elnöke
10.35: Báthory Orsolya: Napközi című filmjének megtekintése, interaktív beszélgetés a film rendezőjével.

11.15: Benkó Erzsébet mentálhigiénés szakértő: Helyzetkép a magyar demencia ellátásról
11.40: Buda Annamária – Sztehlo Gábor Evangélikus Szeretetszolgálat vezetője: Az intézetben működő jó gyakorlat és módszer bemutatása
12.10: Béresné Szénási Ildikó – Jánosházi Szent Norbert Idősek otthona igazgatója: Az intézetben zajló program bemutatása
12.30-13.00. Kérdések, hozzászólások, zárszó

Középpontban a demencia

Az Egészségügyi Bizottság tájékoztatója

Az Egészségügyi Bizottság 2026. május 4-én elnökségi ülést tartott. Ez alkalommal az éves munkatervben kitűzött feladatokkal kapcsolatban foglalkoztunk meg az ütemtervet és előkészítettük a következő országos egészségügyi bizottsági ülést, melyet május 27-én tartottunk. Sajnos most is néhány megyei bizottsági tag távol maradt, de a jelenlévőkkel nagyon konstruktív volt a megbeszélés.

Egyik kitűzött célunk, hogy az Alzheimer cafék magyarországi helyzetéről képet kapjunk, készüljön egy országos adatbázis, folytatva a tavaly tavasszal elkezdett felmérést. Ezt szem előtt tartva néhány hónapja folytatódott a kutatási munka, melynek eredményeképpen szomorúan számoltak be a munkában résztvevő bizottsági tagok, hogy sikertelen volt az adatgyűjtés információ hiányában.

Elfogadtuk azt a javaslatot, hogy az országos adatbázis készítéséhez megyei bizottsági tagok bevonásával a szociális ágazati térkép ismeretében történjen az adatgyűjtés a működő Alzheimer cafékról. A felméréshez az egységes, rövid, informatív kérdőívet hamarosan megkapja valamennyi megyei bizottsági tag, mely alapján felkeresi az AC működtetőjét. Az adatszolgáltatás eredményeként a kérdőíveket feldolgozzuk. Ezt a projektet Benkó Erzsébet és Béresné Szénási Ildikó koordinálja, melynek sikerében valamennyi megyei bizottsági tagnak komoly feladata lesz!

Véglegesítettük és kiküldtük az országos Demencia „mini” konferencia programját, melyet 2026. június 9-én szervezünk Budapesten 10.30. órai kezdettel (regisztráció 10 órától). A részvételhez kérjük a résztvevők számáról a visszajelzést, melyet a megyei egészségügyi bizottsági tag továbbít az elnökség felé. A mellékelt meghívó szerint tisztelettel hívjuk és várjuk az egészségügyi bizottsági tagokkal együtt a területi szociális intézetekből és a civil szférából az érdeklődőket (például érintett családtagokat). Megyénként 5-6 fő részvételére számítunk!

Ezt a demencia konferenciát – melyet elsősorban laikusoknak szervezünk – az hívta életre, hogy a demenciával küzdő betegek száma rohamosan nő.

Megfogalmazódott, hogy helyzetet nehezíti hazánkban a demencia stratégia hiánya, komoly társadalmi probléma, hogy a szociális ellátórendszer nincs felkészülve a demens betegek ellátására. A családban a hozzátartozók magukra vannak hagyva, nem kapnak segítséget a beteggel való együtt élés kapcsán, nem tudják kezelni a beteg tüneteit, reakcióit.

A konferenciára olyan előadókat kértünk fel, akik a téma kiváló szakértői, illetve érintett családtag révén hiteles képet tud adni a demens beteggel való együtt élés nehézségeiről.

Tisztelettel kérjük a megyei elnököket, a konferencia programját juttassák el a klubvezetőknek, hogy minél több embernek legyen információja a rendezvényről.

A bizottsági ülésen az Országos Egészségvetélkedő előkészítése is elkezdődött. Ebben az évben újszerű témát választottunk, mely minél szélesebb körben történő megismertetésével hozzájárulhatunk az idősödő korosztály egészségtudatos életvitelének megvalósításához.

A vetélkedő témája: KÉK ZÓNA. Mit kell erről tudni, hogy lehet rávezetni az embereket a szemlélet és életmódváltásra, ami a belső békét is megteremti, melyek eredményeként hosszabban, boldogan egészségesen élhetünk?

A közeljövőben felosztjuk az elnökség, illetve a szervezők koordinálásával az egyes területeket, a háttéranyagok elkészítőinek kijelölése és a vetélkedő meghirdetése tekintetében.

A vetélkedő országos döntőjének időpontját kitűztük: 2026. november 26. Budapest. A megyei versenyek idejét még pontosítjuk (szeptember vége, október eleje?)

Mindenkit biztatunk, hogy addig is szerezzon ismereteket a Kék zóna témakörben, ajánlásokkal fogjuk segíteni a felkészülést.

Kovács Erzsébet
az egészségügyi bizottság elnöke

Bravúros teljesítmények az Online műveltségi vetélkedőn

Április 20-ig lehetett beküldeni az Online műveltségi vetélkedő megfejtését. A napokban befejeződött az értékelés is, így a határidő előtt – június 20. – mindenki megkapja a kijavított munkalapokat és a helyes megfejtést is.

14 megyéből összesen 201-en küldték be a megfejtést (Győr 62, Szolnok 27, Bács-Kiskun 21, Zala 21, Veszprém 19, Vas 14, Komárom 13, Pest 9, Békés 5, Borsod 3, Baranya 2, Fejér 2, Hajdú-Bihar 2, Tolna 1). Sajnálatos, hogy Csongrád, Heves, Nógrád, Somogy és Szabolcs megyéből nem érkezett megfejtés.

Rendkívül magas színvonalról árulkodik az eredmény, hiszen a maximális 100 pontot 42-en, második helyezést 43-an, harmadik helyezést 52-en értek el, összesen 137-en. A legkevesebb elért pontszám is 80 pont volt. Mindez arról árulkodik, hogy nem csak okosak nyugdíjas társaink, de na-

gyon ügyesen használják az internetet is. A hibák többsége abból adódott, hogy a kérdéseket nem megfelelően értelmezték a megfejtők. A javításnál, beazonosításnál gondot okozott a „fejléc” nem teljeskörű kitöltése, illetve a nem megfelelő formátumban való visszaküldés.

A „dobogósok” az Emléklapjaikat ünnepélyes kezek között vehetik át Budapesten, melynek időpontjáról és helyéről a későbbiekben mindenki külön értesítést kap.

Az óriási érdeklődésre és a visszajelzésekre való tekintettel lehet számítani egy hasonló folytatásra. Nagy öröm volt számomra valamennyi megfejtés javítása. Szeretettel gratulálok minden megfejtőnek! Köszönöm, jó játék volt!

Kovács Edit

a Győr-Moson-Sopron Vármegyei Klubtanács kultúrfelelőse

„Szólj költemény”, a vers ünnepe

Hagyományainkhoz híven a költészet napja tiszteletére a Kulturális Bizottság az idén is meghirdette a tagság körében a versmondó fesztivált.

Április 11-e A magyar költészet ünnepnapja. Ezen a napon emlékezünk közösen a magyar irodalom kifogyhatatlan verskincseire, a nagyszerű költők seregére és a lelket építő, különleges esztétikai élményt nyújtó költeményekre.

Klubjainkban, továbbá regionális és megyei szinten egész évben mondunk és hallgatunk verseket. Szinte mindenütt található versbarátok, akik elég bátorsággal rendelkeznek, hogy kiálljanak a közönség elé, és elmondják, elszavalják kedvenceiket. E nagyszerű kulturális értéknek ad teret minden évben az „Szólj költemény” országos versmondó találkozó, melynek időpontja nagyjából egybeesik József Attila és Márai Sándor születésnapjával, azaz április 11-gyel. Ez az időpontot az országban sok helyszínen és szinten régi és új versek felolvasásával és elszavalásával ünnepeljük meg.

A Kulturális Bizottság felhívására az idén több mint 80 jelentkezés érkezett, ami igen öröndetes, és jelentős előrelépés a korábbi évekhez képest. Ugyanakkor a rendelkezésre álló keretidő szűkössége miatt a jelentkezőket két részre kellett bontani. Az első csoport április 14-én, a másik csoport május 14-én adhatta elő a szívükhöz közel álló verseket.

Mindkét műsor-napon színes és csillogó kaleidoszkópot képeztek az elhangzó költemények. A nagy költők ismert művei mellett elhangzottak saját alkotások, ritkán elhangzó vagy ismeretlen művek is. Hallhattunk lírai és elbeszélő költeményeket, táj-verseket, szerelmes témájúakat, filozófikus és

hazafias hangütéseket, drámai és vidám verseket egyaránt.

A versmondók egyben hallgatói is voltak az ünnepi gálának. Nagy tapssal és csillogó szemekkel hallgatták a többiek produkcióit. Lebilincselő volt hallani a lelkes és átélt szavakat, akár fejből, akár segédeszköz alkalmazásával hangzottak el. Megható volt látni, hogy az ismert verseket mennyien mormolták az előadóval együtt.

Minden fellépő elismerő oklevelet kapott a nagyszerű szerepléséért. De az igazi jutalom az egymástól kapott dicséret volt, és az a jóézés, hogy sikerült mások lelkébe egy kis szépséget csöpögtetni.

Összegezeként elmondható, hogy ennyi versbarát, ennyi odaadó szavaló hatalmas erőt jelent. Büszkén vállalhatja mindenki a korát, aki ilyen lelkesedéssel és fiatalos tüsszel ennyi szép gondolatot tud megjeleníteni. Jó érezni, hogy az ezüstkor újra előcsalja belőlünk a vers megszólaltatásának örömét. Reméljük, egyre többen mondanak majd verset odahaza a klubjukban, a közösség előtt, kistérségi és regionális szervezéseken. A vers szépre, jóra tanít, gondolatokat ébreszt. Javítja a memóriát, de egyben esztétikai élményt is szerez.

Reméljük, a versek idej megszólaltatói a jövőben is megmaradnak a vers szerelmeseinek. Bátor és lelkes kiállításuk révén a jövőben még többen csatlakoznak a versmondók táborához.

És ne felejtsük Kányádi Sándor szavait: „A vers az, amit mondani kell!”

Remes Ferenc

a Kulturális Bizottság tagja

Kedves Nyugdíjas Társaink!

Az Országos Kulturális Bizottság májusban a három igen sokak által látogatott programon kívül, melyről olvashattatok is, elindította az online Színháztörténeti vetélkedő első részét klubok, egyesületek számára. A második, jelenléti fordulóra Budapesten, a Jókai Klubban kerül sor októberben. Ide a klubok, egyesületek 1-1 legjobb eredményt elért, 3 fős csapata kap meghívást.

Az egyéni online Fotó pályázat meghirdetése már a nyári időszakra esik Vidám pillanatok címmel.

A nyári unokázás mellett gondoljatok, készüljete a szeptemberi „Mesék szárnyán” Országos Mesemondó Találkozóra is.

Mindezekről a megyei kulturális bizottság tagjaitól kaptok felvilágosítást.

A következő hosszú időszakban vigyázzatok magatokra, nagyon szép, egészségben eltöltött nyarat, pihenést, feltöltődést kívánok!

Szecsődi Józsefné

Országos Kulturális Bizottság

„Újra szólt a dal, csendült a nóta”

Immáron 7. alkalommal rendezték meg Tát városában a már szinte nemzetközivé lett Duna-menti Pünkösdi dalos találkozót. Ezen a színvonalas eseményen a Komárom-Esztergom megyei dalkörök, énekkarok, citerazenekarok csoportjain kívül az ország határait is átlépő vendégek műsora színesítette az előadást.

A jelenlévőket köszöntötte Turi Lajos, Tát város polgármestere, és a három napos esemény sorozat házigazdája, Troják Frigyes, az „Életet az éveknek” Országos Klubszövetség megyei szervezete elnöke és Romanek Etelka, a megyei közgyűlés alelnöke.

A színvonalas eseményen fellépett a táti Bányász Dalkör, az ebdi énekcsoport, a Barátság Egyesület Népdalköre Nyergesújfaluról, a táti Partitúra férfi kamarakórusa, vezetőjük a szomszédos országból, Szlovákia Párkány városából érkezett, Janszo Orsolya művésznő. Az ő előadását is hallhattuk, mely kiemelten szép volt.

Vendégeink között köszönthettük két szomszédos megye, Győr-Moson-Sopron és Pest megye szereplőit is. Fontos a jó kapcsolat fenntartása, ápolása...

A második részben a Bajnai Citerások, a Csornai Írisz énekkar, a pilisszántói nyugdíjas énekkar, valamint szóló produkció és a Sárissápi Nótakör csodálatos dalai csendültek fel. A színes műsort az Online Citerás cimborák zárták vidám pengetéssel, énekel.

Köszönet mindenkinek, akik elfogadták a meghívást és megtisztelték a rendezvényt részvételükkel. Nincs is annál szebb, mint amikor a magyar népdalkincs éltetése ilyen ünnepi formában kapcsol össze bennünket.

Belkovics Mária

Komárom-Esztergom megye
kulturális alelnöke



Online irodalmi vetélkedő – eredmény hirdetés Ajka-Padragkúton

Háromfordulós online irodalmi vetélkedőt indított Paksa Rudolf, a Padragkúti Nyugdíjas Klub tagja Parragh Leonórának, a padragkúti közösségi ház vezetőjének aktív részvételével év elején a korábbi évekhez hasonlóan a Veszprém megyei klubok és tagjaik részére.

Mikszáth Kálmán, Kosztolányi Dezső és Babits Mihály életével és munkásságával kapcsolatos 13+1 kérdésre kellett beküldeni a helyes megfejtéseket annak a 29 klubtagnak, akik mindhárom fordulóban részt vettek.

Nagyon jó eredmények születtek, ezért az első három helyezettnél azonos pontszám miatt holtverseny alakult ki. Hárman telitalálatot értek el, öten egy hibával, hárman 2 hibával zárták a versenyt. Mindenki oklevelet és ajándécsomagot kapott a szervezőktől, melyet Téczy Béla megyei elnök adott át.

A szervező és házigazda klub műsorral, szavalattal, vidám jelenettel és szíves vendéglátással kedveskedett a jelenlévőknek.

A megyei elnök köszönetét fejezte ki Paksa Rudolfnak a sikeres szervezésért, valamint gratulált a közelmúltban, a KSH által hirdetett „Örök Aktív” pályázaton nyert összegek elnyeréséért.

Aleva István



Győr-Moson-Sopron megyei szervezetünk egyik klubtagja ajánlja a Győrbe látogatóknak a szakszerű idegenvezetést.

LÉPTÉK.
Idegenvezetés Győrben

Major Ádám - Idegenvezető
✉ info@leptek.eu | leptek.eu | +36 20 273 4605
📷 leptek_majoradam

Táncol a város
Nyári Flashmob Vácon

SENIORTÁNC FLASHMOB
TÁNCOLJUNK EGYÜTT!

Csatlakozz Te is egy közös, nyári örömtánchoz Vácon!
Mozduljon együtt a város egy vidám, zenés napon!

📅 Időpont: 2026. július 5. (vasárnap) 17:30
📍 Helyszín: Vác, Március 15. tér

A részvétel ingyenes!
Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Aktív
Magyarország



Nyugdíjas humorfesztivál Levélen

A Levéli Nyugdíjas Egyesület rendezte meg immár 7. alkalommal a hagyományos nyugdíjas humorfesztivált. A résztvevők folyamatosan gyülekeztek, a kultúrház nagyterme teljesen megtelt. A nézőtéren 170-en foglaltak helyet, 13 vidám, humoros jelenetet láthattak a nézők.

A humor és a nevetés az emberi élet fontos része. A humor stresszoldó hatása is ismert. Összehozza az embereket, boldog és meghitt pillanatokot ajándékoz nekünk. Szinte mindenki ezt hangsúlyozta ki, aki köszöntötte a vendégeket.

Elsőnek Hérics Gézáné, a vendéglátó egyesület vezetője, majd Kiss Béla Levél település polgármestere szólt és megköszönte egyesületünknek, hogy helytállunk és aktív szerepet vállaltunk a szervezésben. Zsámbokiné Budai Anna, az „Élet az éveknek” Győr-Moson-Sopron megye klubszövetség elnöke visszaemlékezett a humorfesztivál 2018-as indulására, folyamatos fejlődésére; hangsúlyozta a nevetés fontosságát, majd Bujdosó Zoltán, a Mosonmagyaróvár és környéke nyugdíjas Egyesület elnöke vidám percekre kívánt a szereplőknek és a nézőknek egyaránt.

Vidámnak lenni jó – mondta a kultúrház vezetője, aki végig vezette a műsort és a számok között, míg a következő csapat sorra került, ő viccekkel töltötte ki a várakozási időt.

A környékről érkező csapatok – Jánossomorja, Bezenye-Papré, Lébény, Hegyeshalom, Csorna, Petőháza és természetesen Levél – 3 produkcióval is szerepeltek. Érkeztek Felvidékről is fellépők, testvértelepülésünkről Ekecsről és Apácaszakállasról.

A nyugdíjasok sorra léptek fel egyénileg, vagy éppen csoportosan, több műfajban megnevetve a közönséget. Közel két és fél órán át sorra hangoztak fel a viccek, amit a közönség nagy kacagással hálált meg. Jó volt hallani, mikor a zenés paródiák hallatán a közönség is bekapcsolódott, részesévé vált a zenés jelenetnek az Illés Együttest utánczó, majd a petőházi csapat zenés riportjába. Záró számként a levéli Szivárvány csoport táncosai a „Gyere táncolj még” mixet mutatták be.

A résztvevők emléklapot és a „Levéli Sziporka Díjat” vehették át.

A nagy siker után ebéd következett, majd jó zenére táncolhattak a résztvevők. Késő délutánba nyúlóan nagy beszélgetések következtek, felidézve a régebbi fesztiválok hangulatát is. Ezzel tovább mélyültek az emberi kapcsolatok. „Jövőre újra eljövünk” – mondattal búcsúztak és indultak haza a csoportok. Várunk benneteket!

Hérics Gézáné
Levéli Nyugdíjas Egyesület elnöke



A Harkányi Nyugdíjas Csoport új vezetőt választott Györmárton Judit személyében. Örömmel és szeretettel fogadtuk, hogy elfogadta felkérésünket, és vállalta közösségünk vezetését.

Bízunk benne, hogy együtt sok szép programban, vidám találkozásban és közös élményben lesz részünk. Kívánunk neki sok erőt, jó egészséget, kitartást és örömteli pillanatokat ehhez a nemes feladathoz!

Darlaczi Anna



Bartók Béla és a jánoshidi hagyomány

„Apró szeme van a kukoricának
Szép termete van a kedves babámnak...”

Bartók Béla nyomába eredtek a népdalkedvelők azon a képzésen, amely interaktív köntösbe öltöztette a jászsági dallamvilágot a május 19-én. Immár harmadik éve szervezte meg az „Életet az éveknek” Kulturális Bizottsága ezt a mesterkurzust, melyen különböző tájegységek népdalait ismerhetik meg szakemberek által a képzés résztvevői.

A megjelenteket Szecsődi Józsefné köszöntötte a KULT7 előadói termében, majd Bozsó Mihály filmvetítéssel egybekötött előadásában megismerhették a jászsági emberek életét, betekintheztek az Alföld ezen területének gazdag hagyományába. Ezt követően a Jánoshidán 1998-ban megalakult, szép népviseletbe öltözött Hidi Népdalkör tagjai léptek színpadra, akik Bartók Béla által gyűjtött vidám



népdalokat adtak elő. Kerepesiné Antal Ibolyától, a népdalkör vezetőjétől megtudtuk, hogy Bartók Béla 1918 augusztusában járt Jánoshidán, ahol az akkori summáslányoktól gyűjtött olyan, ma már ikonikus-



nak számító műveket, mint a *Jánoshidi vásártéren, icca te...* kezdetű népdal.

Az ország különböző vármegyéiből érkezett résztvevők szépen kivitelezett, erre a napra összeállított, Bartók Béla eredeti kottáíráásával ellátott füzetet kaptak, melyből a kórusvezető irányításával hat dalból álló népdalcsoportot tanulhattak meg, miközben megismerhették a tájegység sajátos stílusjegyeit és a dalok mögött rejlő történelmi hátteret.

A kurzus sikere nemcsak a zenei anyag gazdagságában, hanem a felszabadult, teljesítménykényszertől mentes hangulatban rejlett. Köszönet a szervezőknek és az előadóknak! Bízunk abban, hogy a jövőben egyre több népdalkedvelő társunk jelentkezik az Országos Kulturális Bizottság által szervezett mesterkurzusokra!

Csörnyi Zoltánné
a Kulturális Bizottság tagja

50 éves az Arany Alkony

Fennállásának 50. évfordulóját ünnepelte az Arany Alkony Nyugdíjas Egyesület Kunszálláson.

A nagyszabású ünnepségre a klub tagjain kívül számos meghívott vendég is érkezett a településről és a település határain túlról. Az ünneplő klub tagjait köszöntötte szövetségünk elnöke, Hegyesiné Orsós Éva és a megyei elnök, Hideg István is. Köszöntő beszédet mondott a település polgármestere, Almási Roland Márk és a megyei közgyűlés alelnöke, Mák Kornél. A rendezvényen több, mint tíz környékbéli egyesület tagjai is részt vettek.

Igen gazdag volt a nap programokban. A köszöntő beszédek után a meglepetés fellépő, László Attila volt, aki fergeteges műsorral kedveskedett az ünneplő közösségnek. Szabó Istvánné verssel, Fehér Zoltánné citerajátékkal köszöntötték a jubilálókat. Az egyesület tagjai tréfás színdarabot mutattak be.

Az ebédet követően a születésnaphoz illően megérkezett az ünnepi torta, melyet Tasi Tímea, a te-

lepülés szülötte készítette és ajánlott fel. A délutánt pezsgőzés, tombola sorsolás és táncos multság zárta.

Gratulálunk az egyesület elnökének, Szabó Arankának és minden kedves klubtagnak, az elődöknek az elmúlt évtizedek áldozatos és kitartó munkájához. Örömet, jó egészséget kívánunk a következő évek közösségépítő munkájához!



Sportnap Gödön

Gödön rendezték meg május 13-án a „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért Program 2026” keretén belül az „Életet az évek” Pest megyei Klubok negyedik sport napját. A gödi Mozgáskorlátozottak Pártoló Klub vállalta a rendezvény szervezését és gyakorlati lebonyolítását. A sportnapra harminc öt fős csapat regisztrált. A csapatok szurkoló táborával együtt összesen 250-en vettek részt a játékon, melynek a gödi SE. kiserdei edzőpályája biztosította a helyszínt.

A rendezvényt Kammerer Zoltán Göd város polgármestere és Peredi Tivadarné, „Életet az Éveknek” Pest megyei Klubok Egyesület elnöke nyitotta meg. A megnyitó és egy rövid bemelegítő torna után kezdődött a 11 versenyszámból álló rangadó. Volt itt kosárlabda dobás, darts, célbadobás babzsákkal, labda sétáltatás, krumpli-pottyantás, sajtlabirintus, könnyűzenei kvíz, gyógynövény felismerés, szellemi kvíz stb. A versenyzők nagyon jó hangulatban vették az akadályokat.

A verseny után a klubunk két szakácsa által főzött gulyáslevesrel és a klubunk asszonyai által sült házi süteményekkel vendégeltük meg a résztvevőket. Ebéd után klubunk két népdalénekesé énekelte meg társaságot, majd Radvánszki Edit és örömtáncos tanítványai táncoltatták meg a résztvevőket. Eredményhirdetés előtt a sportpályát körülvevő kiserdei sétaúton egy laza beszélgetős gyaloglásra invitáltuk meg a sportnap résztvevőit.

Csapatversenyben az első helyezést a Kisoroszi Baráti kör Szigetcsúcs csapata nyerte.

Két azonos pontszámmal a Kismarosi Nyugdíjas klub Még hát... és a Maglódi Nyugdíjas Egyesület Méhecske csapata második helyezett lett.



A harmadik helyezést a Péteri Nyugdíjas klub nyerte el. Egyéniben azonos pontszámmal Lévay Antal (Szigetcsúcs), Burik Vilmos (Még Hát...) és Parádi Ildikó (Nefelejcs) lettek az első helyezettek, Juhász Pálné (Esze Tamás Honvéd Nyugdíjas Egyesület) második helyezett, Kundrák Éva (Visegrádi Gyaloglók) harmadik helyezett lett.

A helyezetteknek a serlegeket és érméket Peredi Tivadarné elnök asszony és Lukács Józsefné, a Mozgáskorlátozottak Pártoló Klub vezetője adta át. A visszajelzések alapján minden résztvevő jól érezte magát és bizalmat szavaztak annak, hogy a jövő évi sportnapot is a gödiek rendezhetik meg.

Seres Árpád





Nyugdíjas olimpia Csanyteleken

A Csanyteleki Nyugdíjas Egyesület május 23-án „Nyugdíjas Olimpiát” rendezett a Megyesi István Sporttelepen.

A programon köszöntőt mondott Erhard Gyula, Csanytelek polgármestere, Szalai Antal, a Csongrád Megyei Egyesület elnöke és Félegyházi Éva, a MOSA Gyalogló Klubhálózat Országos vezetője.

A köszöntők után a Gyalogló Klubok vándorzászlójára felkerültek az újabb lila szalagok, melyeket a résztvevő klubok, egyesületek képviselői kötöttek fel. A szalagok felhelyezése után kezdődött a sportos vetélkedés. Különböző játékos feladatokban, kvíz kérdésekben mérhették össze tudásukat a résztvevő 5-10 fős csapatok. A verseny ideje alatt általános egészségállapot mérésen vehettek részt a vendégek, melyet a Csongrádi EFI dolgozói támogatásának köszönhetünk. A versenyjátékok után, a konyhán főzött gulyáslevest és a Csanyteleki Nyugdíjas Egyesület tagjai által sült süteményt fogyaszthatták el a vendégek. Ebéd után a sándorfalvai Aranykor Egyesület Molnár Józsefné, a szatymazi Nyugdíjasok Egyesület Dohány Tamásné, a csanyteleki Nyugdíjas Egyesület Lajos Jánosné vezetésével mutatták be táncaikat. A sándorfalvaiak kétféle táncal is kedveskedtek. A táncok után

Gémes Pálné és Bencsik Mihályné „Bözsi és Julis” történeteivel szórakoztatta a vendégeket. A hangosításról Erhard Gyula gondoskodott. A fiatalabb korosztály az ingyenes ugráló várnak és az óriás buborék készítésének örülhetett. Köszönjük a szülőknek, hogy elhozták gyermeküket és kihasználták a lehetőséget.

Nagyon nagy köszönet mindenkinek, aki valamilyen formában támogatta, személyes részvételével megtisztelte a rendezvényt. Külön köszönetet mondunk Erhard Gyula polgármesternek és feleségének, Somodi Balázs alpolgármesternek és feleségének, Kurucz Zoltánnak, Szabóné Kovács Nikolettának, Joó Lídiának, Mészáros Noéminek, akik a részvételen felül segítettek a versenyjátékok levezetését is.

Célunk az volt, hogy együtt legyünk, jól érezzük magunkat, szórakozzunk, erősítsük a baráti kapcsolatainkat, maradandó kellemes élményeket, emlékeket szerezzünk.

Reméljük, hogy aki itt volt, az jól is érezte magát. Köszönet és nagy ölelés mindenkinek!

A Csanyteleki Nyugdíjas Egyesület tagjainak nevében

Lajos Jánosné
elnök



A kondorosi Együtt az Egészségért Egyesület büszkén vett részt a „Mozgással-Tudással az Aktív időskorért 2026” pályázat keretében megrendezett „lila szalagos” gyalogláson.

48 lelkes egyesületi tag vett részt az eseményen, akik 5-5 kilométert tettek meg személyenként. Másodikként köthették fel az összetartozást jelképező „lila szalagot”.

A rendezvény kiváló alkalom volt arra, hogy felhívjuk a figyelmet az időskori aktivitás fontosságára és az egészség megőrzésére.

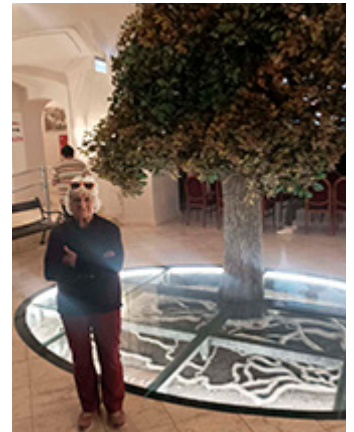
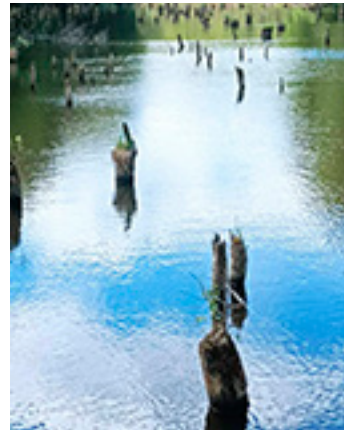
Gémesné Vajgel Ilona
elnök

Bakonybéli kirándulás

A Nyugdíjasok „Életet az éveknek” Területi Egyesületével egy újabb kiránduláson vettünk részt. Bakonybélbe látogattunk, ami egy csodálatos helykiválasztás volt. Külön busszal indultunk a Bakony Hotelbe, ahol gulyáslevessel és kemencében sült langallóval vártak bennünket. Ebéd után felkerekedtünk és a Szent Mauríciusz Monostort és templomot tekintettük meg, régre visszanyúló történetével. Gyógynövény kertjében is elnézelődtünk, majd a padláson a szárított növényekkel ismerkedtünk meg. Innen a közeli Tájházhoz látogattunk, ahol nagyon sok volt a nézegetni való, többek között Cseh Tamás indiános programjait csodálhattuk meg. Ez a kiállítás egy külön szobát kapott. Cseh Tamás zeneszerző, előadóművész, akit 2009. április 18-án Bakonybél díszpolgárává választottak. A falu, amely indiántáborok kiindulópontja is, saját birtokkal rendelkezett. Élete utolsó két esztendejében Bakonybél állandó lakosa volt. A mai napig él ez a hagyomány, nyaranta sokan kerekednek fel családostul, hogy újból hódoljanak e programnak.

A Taki Játék és Nostalgia Múzeum szívünket megdobogtatta, hisz mindent használtunk a tárgyak közül például a lemezjátszót.

A következő nap kisvonattal elmentünk a Borostyán-kúthoz, kápolnához, majd a Hubertlaki-tóhoz, a bakonyi Gyilkos-tóhoz. Nagyon szép volt, látni



benne a sok vízálló égerfát. Sokáig gyönyörködtünk a sok vízálló égerfában, amit a zöldülő fák és magas dombok vesznek körül. Utunk végén megtekintettük a Vadászházat, megismerkedtünk az ott élő vadállatokkal, madarakkal, kövekkel.

A harmadik napon a várpalotai Trianon Múzeumot látogattunk meg. Ez a múzeum nagyon sok történelmi témát elevenített fel. Volt filmvetítés, megnéztük a vagonlakást, a fegyvereket, betekinttünk a katonák életébe, felelevenítettük régmúltunkat...

Köszönjük a szervezőknek!

Csizmadia József Istvánné

Madarak és fák napja



A Zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület gyaloglói május 13-án a Madarak és fák napja alkalmából „erdőőr-ügynökökké” váltak. Aki csak tudott zöldbe öltözött, és nyomozásra indult a „Tölgyek útján”. Az ügynökök feladata nem volt egyszerű: útközben különböző fafajákat kellett azonosítani, amelyekről „körözési felhívások” is készültek.

A körözött „egyének” személyleírása:

Tölgy – bölcs nagypapának adja ki magát;

Nyír – elegáns hercegnőként tetszeleg;

Akác – a szúrós humorista.

Nyomozóink egy különösen gyanús bükkfával is találkoztak... A madarak azonnal jeleztek. A közép

fakopáncs izgatottan sipákolta: „kikikikiki!” A szajkó, az erdő „riasztóberendezése” mintha azt kiabálta volna: „Ki van ott?! A fekete rigó pedig riadóhangon figyelmeztetett: „csakk-csakk-csakk!” – Vendégek érkeztek!

Ügynökeink jó szándékú gondoskodással készültek az erdő madarai számára: saját készítésű etetővel. A „VIP madárbüfé” az erdőben gyűjtött anyagokból készült. Madár Étlap: napraforgó, köles, dió (szerencsére most az erdő terített asztallal várja lakóit). A „jómadarokat” ugyan nem sikerült elfogni. Ügynökeink büszkén számolnak be, hogy a mai nyomozásban 19-en vettek részt, akik 8,5 kilométeren át „tették tívét” az erdő ösvényeit a körözöttük után kutatva.

A Madarak és fák napi túrán egyesületünk 4 bátor tagja a napfényes Szicíliában csatlakozott a menethez, és összesen 10,7 km-t gyalogoltak fejenként. Ez így együtt már több mint 40 km. A túra legnagyobb botanikai szenzációja egy különös pálmafa volt: egyetlen töről négy törzs nőtt ki. A jelenség tudományos magyarázata egyelőre ismeretlen, de erős a gyanúnk, hogy a helyi maffiának köze lehet a „védelmi osztódáshoz”. A résztvevők szerencsésen megúszták a kalandot, csak néhány arancini és cannoli tűnt el rejtélyes körülmények között... SUM gyaloglás: 204 km.

Vidovicsné B. Erzsébet

Ünnepi és örömteli események a verőcei nyugdíjasok életében

Ebben az évben ünnepli a verőcei Nyugdíjasok Klubja a megalakulásának 50. évfordulóját. Ebből az alkalomból szerény, de szeretetteljes ünnepséget tartottunk május 21-én, amelyen Verőce polgármestere, Grauszmann György köszöntötte a klubot és tagjait, a klub vezetősége pedig oklevéllel és virággal, kis Unicummal köszöntötte a klub azon tagjait, akik sokat tettek a klubért az elmúlt 10 évben. Köszöntöttük továbbá a klub 90 és 80 éves tagjait, és megemlékeztünk az elhunyt klubtagokról.

Az ünnepet megtisztelte jelenlétével Peredi Tivadar, a Pest megyei Egyesület elnöke, aki köszöntője után átadta a klub részére a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége elnöksége által adományozott Díszoklevelet.

Szintén kedves vendégként jött el közénk a klub alapítójaként tisztelt Kálmán Mária, aki nagyon sokat segített az ünnepségre való készülés során is a 40, 50 évvel ezelőtti emlékek megosztásával.

Kedves meglepetésként a klub két korábbi, jelenleg tiszteletbeli tagja, Kecskeméti Éva és Satori Béla egy nagyon aranyos Emléklapot ajándékozott klubunknak, amelyben felidéztek az együtt töltött idő legérdekesebb, legfontosabb eseményeit, és további 50 évet kívántak a Klubnak.

Az ünnepi műsort Verőce óvodásai, iskolásai, az Őszikék tánccsoport, Farkas Tünde népdalénekes és a január óta működő Örömtánc csoport adta, il-



letve a klubtagok egészítették ki sok szép verssel. A kontyalávalót a Verőcei Borbarátok, a finom falatokat az önkormányzat biztosította, melyet a klubtagok által készített sütemények egészítettek ki. Az ünnepről természetesen a születésnap torta sem maradt el. Az ünnep további részében a szórakoztatásról kedves klubtársunk, Herpay András gondoskodott úgy, mint az elmúlt, legalább 20 évben, azaz gyönyörű örökzöldeket játszott zongorán, amelyek sokunk ifjúságát idézték fel.

Kis-Benedek Beáta
klubvezető



Verőceiek a nyugdíjas olimpián

Örömteli rendezvény színhelye volt a május 13-án, Gödön megtartott Nyugdíjas Olimpia, amelyen a verőcei Nyugdíjasok Klubja „Nyolcvanon is aktív Verőceiek” nevű csapata 6. helyezést ért el a csapatversenyben, és 9., 10. és 14. helyen végzett az egyéni versenyben.

Az Olimpiát nagyszerűen rendezték meg, szellemes és szórakoztató feladatokat állítottak össze, remek volt a szervezés és az egyes állomások „személyzete”, az ebéd és a kiszolgálás szintén. Nagy örömkre szolgál, ha jövőre ismét ott lesz a Nyugdíjas Olimpia.

K-B. Beáta
klubvezető



Városföldi sport napok

Az „Aktív Magyarországért” program keretében a Városföldi Önkormányzat és a Városföldi Községi Tér szervezésében került sor a Városföldi sport napokra május 23-án. A „sport nap” keretében 7 próba, sportlövészet, lengőteke, asztalitenisz, kvíz, dalkvíz és örömtánc kategóriákban 145-en versengtek Városföld, Kecskemét, Ballószög, Fülöpjakab, Kunszállás, Pálmonostora, Tiszaalpár településekből. 10 klub mérte össze tudását, erejét, melyből 9 klub az „Életet az évek” Szövetség tagja. Minden kategóriában érmeket, okleveleket és kupákat osztottak ki. A sportversenyek helyszínét

gyalogosan közelítették meg, ezzel összességében oda-vissza 1 km-t is gyalogoltak.

Versenyek után ebédet kaptunk a helyi „Sárgakocsi” vendéglő jóvoltából. Köszönet a Városföldi Önkormányzatnak, a Városföldi Községi Tér dolgozóinak, a Városföldi Napsugár Nyugdíjas Klub tagjainak, a Városföldi Anikó virágüzlet vezetőjének, és köszönet a résztvevő kluboktagoknak, valamint az Örömtánc csoportoknak. Megint volt egy csodálatos napunk.

Herczeg László

Bács-Kiskun megyei sport és szabadidő felelős



Országos tízpróba verseny Budapesten

Budapesten 11. alkalommal rendezték meg a 17. kerületi Bakancsos úti sportpályán a tízpróba versenyt 28 csapat, közel 160 résztvevőjével.

A budapesti klubtagokon túl számos megyéből több csapattal – többen már visszatérő versenyzőkként – érkeztek e nagyszabású rendezvényre. Békés, Borsod, Hajdú, Komárom, Pest, Somogy és Veszprém megyéből is érkeztek csapatok.

Mindig öröm számunkra, ha a budapesti csapatokon túl, egyre több megyéből érkeztek versenyzők. Első alkalommal köszönthettük Békés, Komárom és Somogy megye versenyzőit, de az országos sportbizottság tagjai közül is többen ellátogattak hozzánk és vettek részt a versenyben, vagy segítették a munkánkat.

E jóhangulatú rendezvényre első ízben érkeztek megyei elnökök. Külön öröm volt számunkra, hogy részt is vettek a versengésben, akik közül egyéni győztest is köszönthettünk, Anfer Lajost, Somogy megyei elnökünket, akinek ezúton is gratulálunk, de vendégünk volt még Iróczki Ferencné, Rózsika és Novella Istvánné, Kati, Borsodból, Zalai Józsefné Ilike és Gál Ilona Békés megyéből.

A tízpróba verseny csapat győztese: I. lett a budapesti, 17. kerületi RÁCUK Kékek csapata 610 ponttal, II. lett a Borsod-Abaúj-Zemplén megyei Virgoncok csapata 589 ponttal, ahol Egyed Milán iskolás is versenyzett (külön gratulálunk neki), III. helyezett a Balaton Nyugdíjas Klub Balatonfűzfőről, 581 ponttal.

A nők egyéni versenyében I. helyezést ért el Kizsel Krisztina, a Kétegyházi Román-Magyar Egyesületből 139 ponttal, II. helyezett Ferk Gyuláné, a budapesti

18. kerületi Rózsa Nyugdíjas Klubból 139 ponttal, III. helyezett lett Nagyné Horváth Ágnes a veszprémi Laczkó Dezső Pedagógus Nyugdíjas Klubból 131 ponttal.

Férfi egyéniben: I. helyezett Anfer Lajos, Somogy vármegyei elnökünk 148 ponttal, II. helyezést ért el Patkó Miklós, a budapesti 17. kerületi RÁCUK, Kékek csapatából 140 ponttal, III. helyezett Czerják Zoltán, a Maglódi Nyugdíjas Egyesületből 139 ponttal.

Gratulálunk a győzteseknek, minden résztvevőnek, akik eljöttek hozzánk és részt vettek a játékban, a megmérettetésben, a mozgásban. Köszönjük a segítők, pontőrök és a spotpálya munkatársainak a munkáját!

A verseny végén a 17. kerületi alpolgármester, Füzesi Péter látta vendégül a versenyzőket, és szolgálta fel a finom gulyáslevest, amit megérdemelten, jóízűen fogyasztottak el a résztvevők. A sportpályát ingyen bocsátotta az önkormányzat a versenyzők részére és biztosította a verseny zökkenőmentes lebonyolítását is, amit külön köszönünk. Bízunk abban, hogy jövőre is sok visszatérő csapatot köszönthetünk ismételten Budapesten, de olyan csapatok is ellátogattak hozzánk, akik még nem vettek részt egy hangulatos játékban, ahol nem a győzelem, hanem az együttlét, a másinak való szurkolás, biztatás és a végén egy jó beszélgetés a fő szempont a mozgás mellett.

(A versenyeredmények táblázatát honlapunkon olvashatjátok)

Medveczki Aranka,
sportbizottság vezetője

Egy Barcza Gedeon-díjas nemzetközi sakkbíró

A Magyar Sakkszövetség tisztújító közgyűlésén 2025. május 24-én, Barcza Gedeon-díjjal tüntették ki az ajkai Czingler Sándort, több évtizedes sportvezetői, versenyszervezői és sakkbírói tevékenységéért. Ez a rangos díj a Maróczy Géza-díj és a Bagonyai Attila-díj mellett a legnagyobb sakkzásért adható elismerés hazánkban. Czingler Sándor kezdetben mint sakkversenyző, később pedig egyre inkább, mint sportvezető és versenybíró vált országosan ismertté. Az elmúlt hat évtizedben Ajka város sakkéletének „lelke és motorja” volt.

Czingler Sándor 1940. november 16-án Szolnokon született és Nagykörűn nevelkedett a Tisza-partján. Iskolás korában ismerkedett meg a sakkjátékkal és két-három év alatt a falu legjobb játékosa lett. Ezután Tatára került a vágárisiskolába, majd a tatabányai Aknászképző Technikumot végezte el. Itt igazolta le a Tatabányai Bányász sakkszakosztálya. 1960-ban a Komárom megyei középiskolás bajnokságon 1. helyezést ért el.

1962-ben került Ajkára a Jókai-bányához dolgozni. Különböző munkaköröket látott el a bányászatban eltöltött harminc éve során, 1992-ben ment nyugdíjba. Mivel Ajkára kerülése idején, éppen megszűnt az Ajkai SE sakkszakosztálya, így a Padragi Bányász SK-hoz igazolt (később Padrag települést is Ajkához csatolták 1984-ben).

A padragiak a Veszprém megyei sakkcsapat bajnokságban szerepeltek. Czingler Sándor kezdetben a padragi csapat negyedik táblás játékosa volt, majd később a csapat megerősödésével egyre hátrébb szorult. Megbízható csapatjátékosnak tartották, II. osztályú minősítéssel rendelkezett. Egészen a padragi sakkcsapat megszűnéséig, 1971-ig itt sakkozott.

Az Ajkai Bányász SK sakkszakosztálya 1971. augusztusában alakult. A csapat létrejöttében nem kis szerepet játszott Czingler Sándor szervező munkája. Kezdetben mint csapatkapitány, később mint szakosztályvezető vette ki részét a gárda működtetésében. Több mint két évtizedig volt ennél a csapatnál.

Erre az időre így emlékszik vissza szemtanúként e sorok írója. „A padragi sakkcsapat megszűnése



Ribli Zoltán sakknagymester szimultánt tart Ajkán (1974) (Jobbról balra ülnek: Czingler Sándor, Pongrácz Emil, Forintos István, Pongrácz József félig takarva)

után én is ebbe az új bányász csapatba igazoltam. Viszont az ajkai játékosok, akik korábban az Ajkai SE játékosai voltak, nem voltak hajlandók - egy játékos kivételével - az Ajkai Bányászhoz jönni. Egy évvel később, 1972-ben egy új ajkai sakkcsapatot hoztak létre, Ajkai Alumínium SK néven, Koloszár József vezetésével. Ők is a Veszprém megyei sakkcsapatbajnokságba kerültek. Az első városi rangadóra 1973-ban került sor az Ajkai Bányász és az Ajkai Alumínium között. A mérkőzés rendkívül feszült légkörben zajlott. Én a negyedik táblán játszottam, Czingler Sándor pedig a kilencediken. A bányász csapatát zömében fiatal játékosok alkották, míg a jóval esélyesebb Alu gárdájában rutinos „öreg rókák” játszottak.

A rangadót meglepetésre a jóval esélytelenebb bányászcsapat nyerte 7-5 arányban, akik öröm mámorukban még pezsgőt is bontottak! Ezzel megkezdődött a két csapat közötti, tizenöt évig tartó városi rivalizálás, egészen 1987-ig, az Ajkai ALU sakkcsapatának megszűnéséig. A két ajkai sakkcsapat rangadóját mindig nagy presztízs-csaták jellemezték. Szinte már szállóigévé vált az a mondás a kisvárosban, amit az ALU szakosztályvezetőjének tulajdonítanak, hogy „mindenkitől ki lehet kapni, csak tőlük nem!” Külön érdekessége még ezeknek a derbiknek, hogy egyetlen döntetlen eredmény sem született soha, az idők folyamán. Hol az egyik, hol a másik csapat győzött mindig!”



Czingler Sándor sakkversenybíró egy balatonfűzfői sakkversenyen (1993)

És most kanyarodjunk vissza újra, az Ajkai Bányász történetéhez. Czingler Sándornak **sportvezetőként az egyik legnagyobb sikere volt, hogy az ő vezetésével jutott fel a bányászcsapat 1987-ben, a magyar sakkbajnokság második vonalába, az NB II-be.**

1994 őszén megalakult egy másik ajkai sakkszakosztály is, az Ajka Városi Amatőr Schnur Sakkegylet, ASSE néven. Ez a sakkcsapat azóta is megszakítás nélkül a Veszprém (vár)megyei csapatbajnokságban szerepel. Czingler Sándor csapatkapitányként tevékenykedik ennél a csapatnál mind a mai napig. Sportvezetői tevékenységének

jelentős állomása az 1977-es esztendő, amikor kinevezték a Veszprém megyei Sakkszövetség elnökének.

Ezt a tisztségét 48 évig, egészen 2025-ig megtartotta.

Működése alatt nagyon sok egyéni és csapatversenynek volt a részese, szervezője (városi - és megyei egyéni sakkversenyek, illetve csapatbajnokságok). Közben 1982-ben megválasztották Ajka város Sakkszövetség elnökének is - Koloszar József halála után.

Czinger Sándor a 80-as években kezdett el komolyabban áttérni a versenyzésről a sakkversenyek szervezésére és a versenybíráskodásra. Az első igazi megmérettetése az 1983-as esztendő volt. Ekkor rendezték ugyanis az első Koloszar József-sakkemlékversenyt, és Ajkán tartották a Sakk Szabad Föld Kupa országos döntőjét is. Mindkét versenyen nem kis szerep hárult rá, mint szervezőre és mint versenybíróra. Kiválóan debütált ezeken a versenyeken. Később az évek során közreműködője lehetett, mint versenybíró, több olyan rangos sakkversenynek is, mint a Hallássérültek Világbajnoksága (1990, Veszprém), Felnőtt csapat Európa-bajnokság (1992, Debrecen), Gyermek és ifjúsági Világbajnokság (1994, Szeged) és a Magyar Szenior Sakkbajnokság (1999 óta). Három jelentős ajkai sakkverseny megszervezése is fűződik a díjazott nevéhez, a Koloszar József - emlékverseny, a Borostyán-torna és a Magyar Egyéni Szenior sakkbajnokság. A Koloszar-emlékversenyt 1983 óta megtartják minden évben. 2025-ben volt a 43. Koloszar-emlékverseny. A Borostyán-tornát 1987-ben indította útjára és 2025-ben volt a 38. ilyen torna. A Magyar Szenior Sakkbajnokságot pedig 2002 óta rendezik meg Ajkán (az első három szenior bajnokságot még Sárváron tartották).

Czinger Sándor nyugdíjba vonulása után sem tétlenkedik, aktív nyugdíjas életet él.

Éveken keresztül az ajkai nyugdíjas szervezet elnöke volt, majd megválasztották az „Életet az éveknek” Országos Nyugdíjas Szövetség sportfelelősének is. Ezt a funkcióját 2025-ig látta el.

Számtalan nyugdíjas és szenior sportversenyt, kártyaversenyt, illetve sakkversenyt szervezett hazánkban - felmenő rendszerben. Ez azt jelenti, hogy egymásra épültek ezek a versenyek. A városi



Egy sakkversenybírói dinasztia (2025) Az unoka Klucsik Nikolett első osztályú versenybíró, a nagypapa Czinger Sándor nemzetközi versenybíró és Czinger Sándor lánya, Czinger Erzsébet országos versenybíró (NA)

bajnokságokról lehetett bejutni a megyei bajnokságra, majd onnan az országos döntőbe. A legtöbb helyen ő volt a szervező illetve a versenybíró is.

1993-ban kapta meg a nemzetközi versenybírói diplomáját, amelyet még az akkori FIDE-elnök, Campomanes írt alá. Azóta az országnak talán nincs is olyan pontja, ahol ne fordult volna meg mint sakkversenybíró. Se szeri, se száma azoknak a versenyeknek, ahol versenybíróként tevékenykedett. Czinger Sándor nagy érdeme, hogy családját is meg tudta nyerni a sakkversenybíráskodás számára.

Lánya, Czinger Erzsébet országos (NA) versenybíró, míg unokája, Klucsik Nikolett 1. osztályú



Czinger Sándor átveszi az ajkai Sportgálán a „Sport életműdíjat” (2024)

versenybíró. Czinger Sándor idős kora ellenére szellemileg friss. Otthonosan mozog a különböző digitális sakkórák beállításában és a párosító sakkprogramok kezelésében is.

Egy nagyon érdekes sztorit szeretnék most elmondani, amit nemrég hallottam Czinger Sándortól, a versenybírói tevékenysége kapcsán. Ez a történet még 1990-ben játszódott Veszprémben, a Hallássérültek Világbajnokságán, ahol a díjazott, mint versenybíró működött közre. A szabályok értelmében a versenyzőknek ilyenkor a játszma idejére ki kellett venniük a hallókészüléket a fülükből, hogy az esetleges csalásokat megelőzzék. A svájci csapat vezetője egy igen érdekes dolgot eszelt ki. Mivel a versenyzői erősen nagyot hallottak, ezért egy kolomp rázásával jelezte a gyülekezőt a svájci játékosoknak. Hát nem mindennapi eset, hogy ilyen hangjelzést használjanak egy sakkversenyen!

Czinger Sándor a hatvanéves pályafutása során, mindig szívügyének tekintette az utánpótlás nevelés kérdését is. Szinte mindig foglalkozott a sakkjáték oktatásával, tanításával. Még az 1970-es években kezdte ezt a tevékenységét. Elsősorban gyermekeket oktatott, akik közül többen eljutottak a diákolimpia döntőjébe is. 2025-ben is megszervezte az ajkai gyermek sakkot, diákolimpián működött közre és az iskolai sakkoktatás megszervezésében is kivette a részét.

Összegzésül talán annyit lehet elmondani, hogy Czinger Sándor személyében megérdemelt helyre került a 2025. évi Barcza Gedeon-díj!

Bemutkozik a Veszprém megyei szervezet

Veszprém a királynék városa, ahogy hazánkban gyakran emlegetik. Valóban, a magyar királynék többségét a veszprémi érsek koronázta meg a Szent Mihály székesegyházban. Viszont a Dunántúl ezen gyöngyszemét nemcsak a gazdag történelmi múlt, hanem a mozgalmas jelen miatt is érdemes figyelemmel kíséreni.



Ami az időseket illeti, több évtizedes múltra tekint vissza a szervezett közös tevékenység. Az „Életet az éveknek” Veszprém megyei Egyesületét jelenleg 70 klub alkotja a megye minden sarkából, összesen mintegy 2300 tagot számlálva. Tevékenységét egy 9 fős elnökség irányítja, ahol a feladatok funkcionálisan megoszlanak.

A szervezet jó hírért országos rendezvények lebonyolításával alapozta meg. Mintegy másfél évtizede Balatonfüreden kerül sor minden tavasszal az „Életet az éveknek” országos művészeti fesztiváljára. Idén áprilisban mintegy 550-en vettek részt a kiváló hangulatú rendezvényen és a visszajelzések alapján a jövőben is számíthatunk a művészeteket kedvelő nyugdíjasokra.

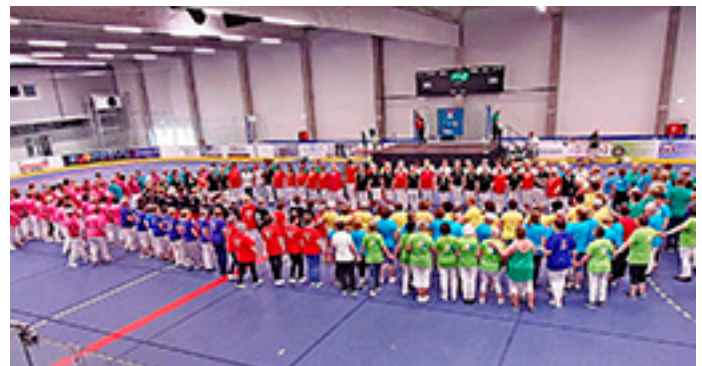


Újdonság volt a megyében az „Életet az éveknek” januári pótszilvesztere, amelynek a sümegi Hotel Kapitány Wellness adott otthont. A hatalmas érdeklődésre jellemző, hogy a meghirdetett 300 férőhely alig pár nap alatt elkelt, végül az igények kielégítése érdekében a hotel felajánlotta egy második rendezvény lehetőségét, ezért két héttel később megismételtük, kirobbanó sikerrel. A rendezvényt ugyan



pótszilveszternek nevezik, de valójában sokkal több annál: a résztvevők egészségmegőrző, művészeti és szabadidős programokon vehettek részt, illetve megismerkedhettek a város számos nevezetességével, sőt még egy igazi lovagi tornán és egy azt követő középkori lakomán is részt vehettek!

Az Aktív Magyarország mozgalom keretében tavaly rendeztük meg először a veszprémi Örömtánc ünnepet, vagyis egy örömtánc találkozót a veszprémi jégcsarnokban. Közel 500 táncos érkezett az ország minden csücskéből. Sótonyi Mónika alpolgármester, miután köszöntötte a résztvevőket, csatlakozott hozzájuk és együtt táncolt velük. A sikeren felbuzdulva, hagyományteremtőnek neveztük a rendezvényt és idén június 18-án megismételjük.



Veszprém városa 2023-ban Európa kulturális fővárosa volt. Számtalan rendezvényre, koncertre került sor, ahol az idősek is mindig megtalálták a kedvükre valót. 2026-ban újabb Európai Unió pályázatot nyert a város, ez a „Veszprém, Európa sportrégiója”. Bár a város vezetése részben lecserélődött, az új kulcsemberek is fontosnak tartják úgy a program folytatását, mint az idősekkel való törődést. A „Sportrégió” keretein belül egyesületünk sikerrel pályázott, ez által biztosított a júniusi Örömtánc ünnep anyagi háttere.

Természetesen az Egyesület saját tagjai számára is szervez érdeklődésre számot tartó sport, szabadidős, kulturális és egyéb rendezvényeket. A tagok többek között a megyei tízpróbán, úszó, teke, illetve kártya versenyen mérhetik össze erejüket, tudásukat, továbbá túrákon, kirándulásokon vehetnek részt.

Akik inkább otthonról szeretnek tevékenykedni, választhatják a nagy sikerű online irodalmi vetélke-



dőt, ahol általában az adott évben jubiláló írók és költők munkásságáról és életútjáról szóló kérdéseket kell megválaszolni. Szintén népszerű a Fegyveres Erők Veszprém Körzeti Nyugállományúak Klubja (FENYKK) által lebonyolított online sportvetélkedő. Ennek témája tavaly az atlétikai, idén pedig a labdarúgó VB-k története volt.

A zene sem maradhat ki a kedvelt elfoglaltságok sorából. A népzene, a népdalok a balatonfüredi Kisfaludy galériában kapnak főszerepet – 2025-ben két alkalommal is, a zirci cisztercita apátság pedig az évente megrendezett egyházzenei kórusfesztiválnak ad otthont.

Az egyesület célkitűzései között szerepel a tagok fizikai és mentális egészségének megőrzése, azaz a test és a lélek ápolása, az egyensúly fenntartása. Sajnos problémát jelent, hogy a tagság egyre inkább idősödik – több klub átlagéletkora megközelíti a 80 évet –, mert a frissen nyugdíjba vonultakat nehéz bevonni a klubéletbe. Igyekszünk megakadályozni az ezzel párhuzamosan jelentkező elmagányosodást, odafigyelünk egymásra, különösen a legidősebbekre. Jó példát mutat erre az FENYKK szociális alapítványa, amely magára vállalta a rászorulókat minden irányú támogatását, a fizikai segítségtől kezdve, látogatások szervezésén, kegyeleti feladatok ellátásán túl egészen egyes vény nélkül kapható gyógyszerek biztosításáig. Másfajta kezdeményezésnek is szemtanúi lehet-



tünk az utóbbi időben. Ismert tény, hogy a fizikai aktivitás, a kézműves munka jót tesz úgy a fizikai, mint a mentális egészségnek. A sümegi rendezvény kapcsán ismerkedtünk meg Vadász Orsolya üvegfestő művésszel, aki azóta már az „Életet az éveknek” partnere és aki nem kevesebbre vállalkozott, mint hogy előbb egy online kurzus keretében, majd rendezvényeinken személyesen is bemutatja az érdeklődőknek ezen különleges művészeti ág minden csínját-bíjját, lehetővé téve, hogy akár már egy órai foglalkozás után az érdeklődők sikerélmény birtokában távozzanak.

A város és a megye vezetése tisztában van azzal, hogy számíthat ránk, ezért a városi rendezvények során gondolnak és számítanak is az idősekre úgy nézőként, mint rendezőként, de fellépőként is. Egyik ilyen nagy érdeklődésre számot tartó városi rendezvény a civil nap, amelyre idén május 30-án kerül sor. A város és a megye idős művészei, művészeti csoportjai ilyenkor nagy sikerrel mutatják be tudásukat az odalátogató vendégeknek.



Szintén népszerű a Kolostorok Völgyében immár hagyományos „hosszú asztal”, ahol a résztvevő klubok, szervezetek különböző nemzedékekhez tartozó tagjai egymás mellett ülve élvezik a természet és a környezet szépségét, a finom ételeket, a műsort és egymás társaságát. Ha már a finom ételekről esett szó, mindenképpen meg kell említeni a „Bakony Expo”-t is, a megye legnagyobb gasztronómiai rendezvényét, amelyről már írtam az „Ízutazás” című kiadványban is. Az expón a klubokba szerveződött nagymamák rendre ízelítőt adnak abból, hogy miért nem egyszerű közhely az, hogy „A nagymama főztje mindig a legfinomabb!” Összegezve, nemcsak a Bakony és a Balaton, vagy épp a Káli-medence mesés szép tájai miatt érdemes ellátogatni hozzánk. Az egyesület tagjai és az általuk megvalósított programok garantálják, hogy az ide látogató nyugdíjas, vagy épp fiatal vendég szép emlékekkel térhessen haza.

Téczely Béla

„Életet az éveknek”

Veszprém megyei Egyesület elnöke

Az összetartozás, az emlékezés és az alkotás ereje

„A közösség ereje nem csupán a közösen eltöltött időben, hanem a közösen megélt élményekben, az egymásért végzett munkában és az alkotás örömeiben rejlik.”

A 2026-os év nyár eleje ismét gazdag programokkal, megható pillanatokkal és értékes találkozókkal ajándékozta meg megyei szervezetünk tagságát. Közösségeink egyszerre ápolják hagyományainkat, őrzik kulturális örökségünket, figyelnek egészségükre, és példát mutatnak az összetartozás erejéből. Az elmúlt időszak eseményei ismét bizonyították, hogy az aktív időskor valódi értéket teremt.

Emlékezés és tiszteletadás Jászsalsószentgyörgyön

Április 23-án megható és felemelő eseménynek adott otthont Jászsalsószentgyörgy. A Szentgyörgyi Andalgók Gyalogló Klub emlékhelyet avatott Monspart Sarolta, a Nemzet Sportolója, világbajnok tájfutó tiszteletére.

A rendezvényen részt vett Monspart Zsolt, a MOSA Alapítvány elnöke, valamint Menyhártné Kuli Edit nagykövet is. Laczlavik Ildikó polgármester asszony méltatta Monspart Sarolta kiemelkedő sportolói és közösségépítő munkásságát, míg Monspart Zsolt személyes emlékeken keresztül idézte fel testvére életútját és emberi nagyságát.

Az emlékfá elültetését követően Kovács József plébános áldotta meg a helyszínt. Az ünnepségen négy testvérklub képviselői is részt vettek, akik közösen teljesítették az emlékgyaloglást. Az emlékhely a jövőben valamennyi szervezett gyaloglás kiindulópontja lesz, tovább erősítve azt az üzenetet, amelyet Monspart Sarolta egész életében képviselt: a mozgás, az egészség és a közösség fontosságát.

Szeretet és hála az édesanyákért

Május 11-én az „Életet az éveknek” Jász-Nagykun-Szolnok megyei Szervezete megtartotta hagyományos édesanyák napi ünnepségét.

A megye klubjaiból érkező vendégeket ünnepi díszbe öltöztetett terem, kellemes zene és szeretetteljes fogadtatás várta. A rendezvényt a szervezet elnöke nyitotta meg, külön köszöntve Eszes Béla, Jánoshida polgármesterét, aki jelenlétével megtisztelte az ünnepséget.

Az elnök a beszédében méltatta azt a szeretetet, gondoskodást és áldozatvállalást, amellyel életük során családjukat támogatták és nevelték gyermekeiket. Gondolatait egy szívhez szóló verssel zárta.

Külön örömet jelentett, hogy minden ünnepelt ajándékban részesült. A műsorban a nyugdíjasklubok tagjai versekkel és dalokkal köszöntötték az édesanyákat. Az ünnepi ebédet követően zenés-táncos program és tombolasorsolás fokozta a jó hangulatot.

Jászsági népdalok a fővárosban

Május 19-én Budapesten, az Erzsébetvárosi KULT7 Kulturális Negyedben rendezte meg Mesterkurzusát az „Életet az éveknek” Országos Szervezet Kulturális Bizottsága.

A rangos szakmai eseményen Jánoshida település kapta a főszerepet. A Hidi Népdalkör mutatkozott be a résztvevők előtt, és nagy sikert aratott műsorával.

A szakmai program egyik legértékesebb része Kerepesiné Antal Ibolya karvezető interaktív foglalkozása volt. A jelenlévő énekesek és klubvezetők olyan különleges népdalokat sajátíthattak el, amelyeket Bartók Béla gyűjtött össze Jánoshidán és környékén, és amelyek kéziratos formában maradtak fenn.

A program során vetített képes előadás mutatta be Jánoshida múltját, jelenét és kulturális értékeit. A rendezvény zárásaként közösen hallgatták meg a résztvevők a település „himnuszát”. A Hidi Népdalkör tagjai helyi ajándékokkal is kedveskedtek a vendégeknek, méltó módon képviselve a Jászság hagyományait és vendégszeretetét.

Klubvezetők találkozója Jászsalsószentgyörgyön

A megyei szervezet következő fontos eseménye a június 8-án megrendezendő kihelyezett klubvezetői értekezlet lesz.

A találkozóznak Jászsalsószentgyörgy ad otthont, házigazdája pedig az Örök Ifjak Nyugdíjasklub lesz. A rendezvény célja, hogy a klubvezetők közösen értékeljék az elmúlt időszak eredményeit, egyeztessenek a második félév programjairól, valamint megosszák egymással tapasztalataikat és jó gyakorlatokat.

Az ilyen találkozók mindig fontos szerepet töltenek be a közösségek közötti kapcsolatok erősítésében és a szervezeti munka összehangolásában.

Kardiótanósvény-előadás az egészséges időskorért

Az Aktív Magyarország program keretében 2026. június 9-én újabb értékes szakmai program várja az érdeklődőket Szolnokon, a Verseghy Ferenc Könyvtárban.

A „Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért” program-sorozat részeként megrendezett Kardiótanósvény-

MEGHÍVÓ

a Mozgással-Tudással az Aktív Időskorért program
keretében a

KARDIÓTANÓSVÉNY ELŐADÁSRA.

A Budapesti Szent Ferenc Kórház által létrehozott Az „Út az Egészséghez Program” nemcsak a természet megismerésében kínál segítséget, hanem a saját szervezetünk működését, reakcióit is figyelemmel kísérhetjük és megismerhetjük séta közben.

További információ a kardiótanósvényről:
<http://www.szolnokmegye.hu/ris-az-a-kardiotanovsky>

Előadó:
Pál Csilla,
a Budapesti Szent Ferenc Kórház
kommunikációs igazgatója

📅

Előadás tervezett ideje: 40 perc

🕒

Időpont: **2026. június 9. (kedd) 10.00 óra**

📍

Helyszín: Szolnok – Verseghy Ferenc Könyvtár
(5000 Szolnok, Kosuth tér 2.)

JELENTKEZÉSEKET AZ ALÁBBI ŪRLAPON VÁRJUK,
ILLETVE E-MAILBEN ÉS TELEFONON:

<https://forms.gle/3MfghK0URU4F2M>
ee.szolnokmegye@gmail.com
+3620-852-8854

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2026. JÚNIUS 05.

"ÉLETTET AZ ÉVEKNEK"
JÁSZ-NAGYFÜS-SZOLNOK
MEGYEI SZERVEZETE

Jelentkezési határidő június 03.:
Gombóczy Gaborné vagy Bozsó Mihály
06-20-852-8834

2026. JÚNIUS 08. HÉTFŐ 10:00

KIHELYEZETT KLUBVEZETŐI ÉRTEKEZLET

A szervezet kihelyezett klubvezetői értekezlete
JÁSZALSÓSZENTGYÖRGY településen kerül megrendezésre.
Az értekezlet házigazdája az Örök Ifjak Nyugdijasklub.
Várjuk a klubvezetők és +1 fő jelentkezéseit.
Részvételi díj 1.000.- Ft




előadás középpontjában a Budapesti Szent Ferenc Kórház által létrehozott „Út az Egészséghez” program áll.

Az előadás bemutatja, hogyan segíthetik a kardiótanósvények a szív- és érrendszeri egészség megőrzését, miközben a résztvevők a természetben mozognak, és hasznos ismereteket szereznek saját szervezetük működéséről.

A rendezvény előadója Pál Csilla, a Budapesti Szent Ferenc Kórház kommunikációs igazgatója lesz, aki gyakorlati példákon keresztül ismerteti a program eredményeit és jelentőségét.

Nyári találkozás Tiszaföldváron

A közösségi élet egyik kiemelkedő eseménye lesz a XIV. Tiszazugi Nyugdijas Fesztivál, amelyet 2026. július 25-én rendeznek meg a Tiszaföldvári Strandfürdőben.

A fesztivál egész napos kulturális programokkal várja a fellépőket és a látogatókat. Énekes, hangszeres és irodalmi produkciók, csoportos fellépé-

sek, tombolasorsolás és közösségi programok biztosítják a jó hangulatot.

A szervezők szeretettel várják nemcsak a fellépőket, hanem minden érdeklődőt, aki egy vidám, baráti hangulatú nyári napot szeretne eltölteni a Tiszazug szívében.

Készülünk az „Alkotás öröme kortalan” kiállításra

Nagy érdeklődés övezi szervezetünk új kezdeményezését, az „Alkotás öröme kortalan” című alkotói pályázatot és kiállítást. A felhívás célja, hogy a 65 év feletti alkotók bemutathassák mindazokat az értékes munkákat, amelyekkel szabadidejükben foglalkoznak. A pályázatra több kategóriában lehet nevezni, többek között festményekkel, kézimunkákkal, faragásokkal, valamint irodalmi alkotásokkal.

A kiállítás megnyitójára 2026. július 30-án, a Barátság Napján kerül sor. A zsűri minden kategóriában értékeli a beérkezett munkákat, és a közönség szavazatai alapján közönségdíjat is átadnak.

Bízunk benne, hogy minél több klubtagunk él a lehetőséggel, és megmutatja azt a kreativitást, amely közösségeink egyik legnagyobb értéke. Hiszen az alkotás öröme valóban kortalan.

Záró gondolatok

Az elmúlt hónapok eseményei ismét megmutatták, hogy vármegyénk nyugdíjas közösségei aktívak, összetartóak és nyitottak az új kezdeményezésekre. A hagyományörzés, az egészségmegőrzés, a kultúra és a közösségi élmények egyaránt fontos szerepet töltenek be mindennapjainkban.

Köszönjük valamennyi klubvezetőnek, szervezőnek és tagnak az önzetlen munkát, amellyel hozzájárulnak közösségeink sikeréhez.

Bozsó Mihály

Az alkotás öröme kortalan

Nyugdijasok alkotói pályázata
65 év felettieknek

A kiállítás megnyitója 2026. július 30. 14.00, a Barátság napján

Az „Életem az éveknek” Szolnok Vármegyei Szervezete és Szolnok Város Klubok és Nyugdijasok Értékvédelmi és Kulturális Egyesület, valamint Szolnok Város Községi Tanácsa felhívja a Jász-Nagykun-Szolnok megyei nyugdíjas klubjait, egyesületeit és a 65 év feletti alkotókat, hogy mutassák meg tehetségüket!

Felhívást az alábbi címmel indítjuk:

**MUTASD MEG
A SZABADIDŐBEN
VÉGZETT KEDVENC
TEVÉKENYSÉG
MUNKÁJÁT!**

- Nyugdijas konzultálj felé irányul, ismerve a nyugdíjas embereket, akik sok szép munkával, hagyományok őrzésével foglalkoznak, tölts ki szabad idejüket.
- Szeretnénk, ha a felhívás alapján csatlakoznának a művészeti munkákkal.
- Egy-egy pályázati 2-3 db. tárggyal jelentkezhetnek, az lehet faragás, kézimunka varrás, festészet, vázlat-más 2 oldal, és egyéb munkák.
- Jelentkezési lapon lesz megjelölve a hely ahol tárggyakat le lehet adni, valamint a közbiztonság.

Négy művészeti kategóriában, lesz zsűrizés, minden kategóriában 3 darab művet értékeli a zsűri: első, második, harmadik helyezett és egy-egy közönség szavazat lesz.

**Alkoss, mutasd meg, inspiráld másokat!
Az alkotás öröme mindannyiunké - kortalanul!**

További információ:
„Életem az éveknek” Szolnok Vármegyei Szervezete és Szolnok Város Klubok és Nyugdijasok Értékvédelmi és Kulturális Egyesület
+36-20-852-8834 ee.szolnokmegye@gmail.com



Meghívó

XIV. TISZAZUGI NYUGDÍJAS FESZTIVÁLRA

Helyszín: Tiszaföldvári Strandfürdő
Időpont: 2026. július 25. szombat
Rendező: Fegyveres és Rendvédelmi Szervek Nyugdijással és Baráti Köre Egyesület (FERESZ)
Műsorok: a szabadidő színpadon 09.00-tól 17.00-ig
Műsoridő: 4-8 perc klubonként, csoportonként 1-2 műsor

- Jelentkezés: 2026. július 18., nemleges vállalat esetén is kérnénk szépen visszajelzést
- Belépés a fürdő területére 08.00-tól biztosított a medencék használatát viszont csak a feltöltésük után lehet találni.
- A strand területére történő zavartalan, gyors belépőtés érdekében kérjük, hogy a csoportok egyben fizesseik ki a belépőt a helyszínen.
- A strand mellett lévő camping igény esetén szállást tud biztosítani.

BELÉPŐ: bejelentkezés alapján 1800 Ft/fő.
Természetesen nemcsak a fellépőket várjuk, hanem minden kedves érdeklődőt szeretettel fogadjunk. A strand területén büfé, étterem üzemel.

TOMBOLA vásárlási lehetőség.
főnyeremény: kerékpár

A műsorok ráncsok kategóriához közt, egyénleg és csoportosan várunk minden kedves fellépőt (zenei tánc, hangszeres felállítás, vers, próza, jelenet stb.) saját elképzelésével.

Jelentkezés, információ:
Szekeres Sándorné Irbolya (Tel: 06 70 378 5640)
5430 Tiszaföldvár, Kuruczai Egyesenes út 13.



Kedvezményekkel, különleges fogadtatással a Dráva Hotelben

A Zalaegerszegi Szív- és Érbeteg Egyesület tagjai számára ismét egy kellemes, tartalmas és kikapcsolódást nyújtó kirándulást szerveztünk: három felejthetetlen napot tölthetünk együtt Pécsen, Harkányban és Eszéken.

Utazásunk során a résztvevők a harkányi Dráva Hotel Thermal Resort 4* szállodában kaptak elhelyezést, ahol a kényelmes szobák mellett svédasztalos reggeli és vacsora gondoskodott a gondtalan pihenésről. Már érkezésünkkel kedves és figyelmes fogadtatásban részesültünk: az étkezésekhez külön tábla jelezte az „Életet az éveknek” vendégeit, vagyis bennünket, amely külön kitérővel is jelezve volt. Ez a figyelmesség tovább emelte az ott töltött napok hangulatát és közösségi élményét. A hotel számos szolgáltatása tette még élvezetesebbé az ott-tartózkodást. Külön öröm számunkra, nagyszerű lehetőség, hogy mindezt kedvezményes áron vehettük igénybe az „Életet az éveknek” Országos Szervezet által kötött szerződés keretén belül, valamint az „Életet az éveknek” kedvezménykártya használatának köszönhetően.

Kirándulásunk nemcsak a pihenésről, hanem a közösségi élményekről, az együtt töltött vidám pillanatokról és az egészséges feltöltődésről is szólt.



Bátran ajánljuk figyelmetekbe a Dráva Hotel és az „Életet az éveknek” kedvezménykártyával igénybe vehető lehetőségeket hazánk területén, nemcsak egyéni utazásokhoz, hanem csoportos, többnapos kirándulások esetén is.

Érdeemes élni ezekkel a kedvezményekkel, hiszen így még több élmény válhat elérhetővé kedvező áron tagságunk számára.

Vidovicsné B. Erzsébet

Örökifjak találkoztak

A hónap utolsó csütörtökjén az Örökifjak Nyugdíjas Klub a tájházba baráti találkozóra hívta a bokodi és környei nyugdíjas klub tagjait. A népes csapatot a klubvezető köszöntötte. Ezt követően Szabó Istvánné, a szlovák nemzetiségi klubvezető bemutatva a tájházat, beszélt a szlovákok életéről.

Vendéglátás után Bíró Józsefné, a táncsoport vezetője a szlovák táncok rejtelseibe igyekezett bevezetni bennünket.

Kellemes beszélgetéssel, jó hangulatban telt a délután. Vendégeink nagyon jól érezték magukat. Megbeszélték, hogy folytatás következik. Az ilyen összejövetelek tovább erősítik a klubok baráti kapcsolatát.

Cserna Andrásné



Katonadalok Agyagosszergényben

A Hősök napján, május 31-én került sor az agyagosszergényi Közi Horváth József Katolikus Népfőiskola szervezésében a IV. „Katonadal” találkozóra.

22 fellépő szerepelt, volt köztük dalkör, kórus, akadt, aki szólóban, vagy duóban vagy akár kvartertben lépett a színpadra. Néhány produkcióba a nézők is bekapcsolódtak.

A Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület első alkalommal vett részt az immár hagyománnyá vált

programon. Négy egyesületi tag – Asztalos Gyuláné, Boha István, Németh Győző, Németh Gyözőné – is színesítette a palettát. Ők is, mint a többi fellépő egy emléklappal lett gazdagabb. A petőháziak sok ismerőssel találkoztak, hiszen az „Életet az éveknek” szövetség több klubja is képviseltette magát.

A hosszúra nyúlt délutánon a kiscsősziiek előadása közben a hangulat már kellőképpen a tetőfokára hágott, így néhány hölgy táncrea is perdült.

Kissné Horváth Júlia

Monspart Sarolta hársfája

A Maglódi Nyugdíjas Klub Monspart Sarolta emlékére ültetett hársfát a patak-parton, a Dózsa György u. 37/a szám előtt, a Kagyemo-házzal szemben.

A Mosa, a Monspart Sarolta Egészséges életmódot Alapítvány 2022 februárja óta különösen a nők és az idősök körében ösztönzi az egészséges életmódot, a rendszeres testmozgást és a kiegyensúlyozott táplálkozást. „A nyugdíjas klub tagjai még koccoghattak a Margit-szigeten a névadóval, az akkor már nagybeteg Monspart Saroltával 2020-ban” – emlékezett vissza Lajos Pálné Annuska klubelnök.

Kérges László polgármester nemcsak segédkezett a faültetésben, de azt is tudatosította, hogy a fákat unokáinknak ültetjük. Varga Zoltán Monspart Sarolta sportolói és személyes életútját idézte fel többek között Kadarkai Endre és Feledy Botond, illetve Murakami Haruki felemlegetésével. Szabó Gábor oroszlánrészt vállalt ezúttal is a faültetésben.

Monspart Sarolta (1944–2021) halálának április 24-ei, ötödik évfordulójára is emlékeztetett a faültetés.



A nyugdíjas klub aktív tagja az Országos Gyalogló Idősek klubjának, amely 2023-ban még 120, tavaly novemberben már 625 klubot számlált. Valójában ez Monspart Sarolta igazi emléke és öröksége. Szerinte „A világ legcsodálatosabb sportstadionja a természet”, és ennek a világot átfogó-befogadó csudastadionnak a Maglódi Nyugdíjas Egyesület révén immár patakpartunk is része.

Kártyaverseny Veszprémben

Május 7-én a hagyományoknak megfelelően Veszprémben, a Cholnoky Nyugdíjas Klubban találkoztak a kártyajáték kedvelői, hogy a dunántúli versenyen mérjék össze tudásukat.

Ulti játékban 8 csapat 33 résztvevővel, römiben 4 csapat 18 részvevő versenyzett.

A versenyzőket Teczely Béla megyei elnök köszöntötte, Czingler Sándor pedig még itt is aktívan segítette a rendezvény lebonyolítását.

Az ultiban 4 körben, römiben pedig 3 körben dőltek el az eredmények, a szünetekben pedig lehetőség volt beszélgetésre, illetve egy kis frissítő étel-ital fogyasztására.

Az első három helyezett csapat, és egyéni nyertes oklevelet, valamint érmet kapott, és mindenki közösségi élménnyel gazdagodva térhetett haza.

Eredmények:

Römi egyéni:

1. Koncosné Margit
2. Polyák János
3. Szalainé Márta



Römi csapat:

1. Bajtárs Nyugdíjas Klub Pápa C csapat
2. Bajtárs Nyugdíjas Klub A csapat
3. Bajtárs Nyugdíjas Klub Pápa B csapat

Ulti egyéni:

1. Ambrus József
2. Sárossy Béla
3. Páll István

Ulti csapat:

1. Cholnoky Nyugdíjas KLUB I.
2. Cholnoky Nyugdíjas Klub II.
3. Bajtárs Nyugdíjas Klub Pápa A csapat

Keresztrejtvényfejtő verseny Agyagosszergényben

Május 9-én ismét megrendezte a Közi Horváth József Népfőiskola Agyagosszergényben a rejtvényfejtő versenyt. Idén sokan igyekeztek pallérozni az elméjüket, két óra állt rendelkezésre a keresztrejtvény, vagy a SUDOKU megfejtésére. Idén megint a nyugdíjasok hozták el a legtöbb díjat, habár a petőháziak nem értek el helyezést, de továbbra sem adják fel.

Kissné Horváth Júlia



Hotel Solar Nagyatád

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

Szeretettel várjuk!



Csodálatos Plitvice

a Hotel Solar szervezésében

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



Szállás félpanziós ellátással 2026. július 1. és 3. között 3 nap/2 éjszaka Nagyatádon a Hotel Solarban



Részvételi díj:
69.900 Ft/fő + IFA + Belépő

Az idegenforgalmi adó 400 Ft/fő/éj
Egyágyas felár: 5000 Ft/éj

Kedvezményes részvételi díj
(5% kedvezmény a szállás és a félpanzió árából, a programárból nem):
64.800 Ft/fő + IFA + Belépődíj

Egész napos autóbusszos kirándulás idegenvezetővel
2026. július 2-án.
Úticél: Plitvicei tavak, Belépődíj (35 EUR/fő)

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

Nyaralás a fürdők városában



A nagyatádi fürdők: Gyógyfürdő, Strandfürdő és Uszoda a városunkba látogató minden korosztály számára aktív pihenést, kellemes időtöltést, illetve gyógyulást kínál.

Időpont:

2026. június 18 - szeptember 7.

Szolgáltatások:

4 éjszaka szállás a Hotel Solar légkondicionált szobáiban, svédasztalos félpanziós ellátás, 3 db egész napos gyógyfürdő-, vagy Strandfürdő belépő/fő



Részvételi díj: 89.900,-Ft/fő + IFA

Kedvezményes részvételi díj

(5% kedvezmény a szállás és a félpanzió árából):

85.800 Ft/fő + IFA

Fantasztikus gyermekkedvezmények!



Hosszabbítási lehetőség:

20.300,-Ft/fő/éj + IFA
Egyágyas felár: 5.000,-Ft/éj
Az idegenforgalmi adó 18 éves kor felett fizetendő 400,-Ft/fő/éj.

Üdv a Hotel Solar Nagyatád fedélzetén!

Üdülés és egy nap a tengerparton?
Megbeszéltük!
Mikor indulunk?
2026.július 4-én!

Időpont: 2026. július 3 és 5. között

A csomag tartalma:

- 2 éjszaka szállás félpanzióval a Solar prémiumszobáiban
- 1 alkalommal egésznapos tengerparti kirándulás Novi Vinodolskiba (autóbuszal és idegenvezetővel)

Részvételi díj: 72.900 Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj

Egyágyas felár: 5000 Ft/éj

Kedvezményes részvételi díj

(5% kedvezmény a szállás és a félpanzió árából, a programárból nem): 70.800 Ft/fő + IFA



Afrikában is segít a Richter – a bamakói Remény Háza első éve számokban



A Richter Gedeon Nyrt. által létrehozott House of Hope (Remény Háza) központ közel egy éve nyújt menedéket és komplex támogatást a bamakói nőknek. Az eddigi időszakban közel 120 nő és fiatalkorú lány részesült egészségügyi, jogi és oktatási támogatásban, miközben a központ iránt folyamatos az érdeklődés, így újabb és újabb rászorulókat csatlakoznak a programhoz. A kezdeményezés célja, hogy a következő években több száz rászoruló érjen el Mali különböző régióiból.

Miért jött létre a House of Hope?

A központot a Richter Gedeon Nyrt., a magyarországi székhelyű **Közel Afrikához Alapítvány**, valamint a helyi **Sini Sanuman Alapítvány** együttműködésében hozták létre. Célja, hogy biztonságot és szakmai segítséget nyújtson az erőszak és kiszolgáltatottság elől menekülő nőknek – nőgyógyászati ellátással, pszichológiai és jogi tanácsadással, valamint oktatási programokkal.

Az épület terveit magyar szakemberek készítették, figyelembe véve a helyi éghajlati és infrastrukturális adottságokat. A beruházás és a működés finanszírozásában a Richter vállalta a kulcsszerepet.

Mérföldkő Maliban: jogi változás a nők védelmében

A központ első éve egybeesett egy történelmi jogszabályi változással: **2025-ben Maliban törvényben tiltották be a női nemi szervcsonkítást (FGM)**, amely korábban széles körben elterjedt gyakorlat volt. Az új törvény súlyos büntetést szab ki az elkövetőkre, ami több mint egy évtizedes civil és nemzetközi munka eredménye. A House of Hope szakmai tevékenysége is hozzájárulhatott a változáshoz, a téma napirenden tartásával biztosan.

„A Richter, mint magyar székhelyű, felelős európai vállalat, elkötelezett amellett, hogy a nők egészségét és biztonságát támogassa, bárhol a világon. A House of Hope létrehozásával célunk, hogy a fejlődő régiókban is hozzájáruljunk a társadalmi fejlődéshez, és lehetőséget teremtsünk a nők számára az egészségesebb, biztonságosabb élethez. Egészségügyi és oktatási programjaink összhangban állnak küldetésünkkel, amely az életminőség javítására és az esélyek növelésére irányul.” – mondta **Beke Zsuzsanna**, a Richter Csoportszintű PR, CSR és Kormányzati Kapcsolatok főosztályvezetője.

Az eddigi eredmények számokban

A House of Hope központ eddigi, közel egy éves működése során az alábbi eredmények születtek:

- **38 fő** részesült nőgyógyászati ellátásban, köztük egy súlyos prolapszus eset műtéti előkészítésével és utánkövetésével
- **9 kedvezményezett** kapott jogi segítséget
- **30 fő** vett részt szakmai képzéseken, ebből **23-an** sikeresen elvégezték a szabás-varrás tanfolyamot
- **40 fiatal** vett részt felvilágosító képzéseken, akik az FGM elleni közösségi tájékoztatásban kapnak szerepet

„Tizenöt éve járok Maliba és segítem az ott élő nőket, gyerekeket. A 2025-ös volt az az év, amiben látványos és nagyszabású eredményeket értünk el. A várva várt törvényi változás mellett az év legnagyobb sikere a Richter Gedeon Remény Házának megnyitása, legmeghatóbb részlete pedig az volt, amikor egy férj és a negyed tradicionális vezetője együtt látogatott el köszönetet mondani a ház létezéséért, a feleség meggyógyításáért.” Morris Andrea, a Közel Afrikához Alapítvány elnöke

Az elért eredmények jelentős előrelépést jelentenek a nők egészségének, biztonságának és társadalmi szerepvállalásának erősítésében Maliban. A Richter elkötelezett a központ küldetésének támogatása és programjainak bővítése mellett a következő években is.