

BESZÁMOLÓ

1.sz. melléklet

Lenti Város Idősügyi Tanácsának 2025. évi tevékenységéről

Lenti Város Önkormányzata kiemelt figyelmet fordít az idős lakossággal való együttműködésre, az időskorúak életkörülményeinek javítására, aktivitásuk megőrzésére, valamint életminőségük fenntartására és javítására.

Lenti Város Önkormányzata Képviselő-testülete a **5/2025. (I.29.) ÖKT. számú határozatával** 2025. február 1. napjától létrehozta **Lenti Város Idősügyi Tanácsát**, amely az önkormányzat tanácsadó, véleményező és javaslattevő testületeként működik az idősügy területén.

Lenti Város Idősügyi Tanácsának összetétele

Elnök:

- Gáspár Livia – a Kulturális és Ügyrendi Bizottság elnöke

Alelnök:

- Molnár Adrienn – Lenti Város idősügyi feladatokért felelős alpolgármestere

Tagok:

- Dr. Fekete Zoltán – az Egészségügyi és Szociális Bizottság delegáltja
- Wittinger Beatrix – a Kolping Gondozási Központ Lenti és Kistérsége delegáltja
- Dömény Sándor – a Szépkorúak Civil Szervezetének delegáltja
- Császár Dezső – a Civil Nyugdíjas Klub delegáltja
- Pozonec-Csoma Veronika – a Kolping Támogató és Foglalkoztató Központ delegáltja

Állandó meghívottak:

- Táczosné Mánfai Csilla – a „Napsugár” Család- és Gyermejjóléti Központ és Szolgálat vezetője
- Hegedűsné Muk Andrea – a Lenti Polgármesteri Hivatal Önkormányzati Osztályának vezetője

A Tanács munkáját éves munkaterv alapján végzi.

A Tanács ülései 2025-évben

- **2025. március 31.**

Helyszín: Lenti Polgármesteri Hivatal I. emeleti tanácskozóterem

Napirendi pontok:

1. A Tanács tagjainak bemutatása
2. A Működési Szabályzat ismertetése
3. A 2025. évi munkaterv elfogadása
Előadó: Gáspár Livia elnök

- **2025. április 28.**

Helyszín: Lenti Polgármesteri Hivatal I. emeleti tanácskozóterem

Napirendi pontok:

1. A Tanács programtervének összeállítása és elfogadása
2. Aktualitások, az előző ülés óta történt események áttekintése
Előadó: Gáspár Livia elnök

- **2025. szeptember 4.**

Helyszín: Lenti Polgármesteri Hivatal I. emeleti tanácskozóterem

Napirendi pontok:

1. Aktualitások
2. Az Idősek Hónapja programsorozat megszervezése
Előadó: Gáspár Livia elnök

A Lenti Város Idősügyi Tanácsa által szervezett és támogatott rendezvények

- **2025. május 26.** – Egészségügyi állapotfelmérés. szűrővizsgálatok, boka-kar index mérés, az „Elit Cipő” közreműködésével
- **2025. június 13.** – Mozgás Éjszakája – természetjárás (4 km)
- **2025. szeptember 12–13.** – Részvétel a Kerkaland Őszi Fesztivál programjain

Idősek Hónapja – rendezvénysorozat

- **2025. szeptember 26.** – Nyitórendezvény
 - Ifj. Horváth Károly és zenekara
 - Györfi Pál előadása
 - „Táncolj velünk” program
- **2025. szeptember 29.** – „Tekerj a szívedért” kerékpártúra
- **2025. október 17.** – Egészségügyi állapotfelmérés és szűrővizsgálatok

- **2025. október 21.** – Dallos Rita gerontológus, szocialpolitikus előadása:
„*Demencia – és ami mögötte van*”
- **2025. december 4.** – Színházi előadás
- **2025. december 15.** – Idősek Karácsonya

Szenior Akadémia programjai

- **2025. május 19.** – A Lenti Város Időügyi Tanácsának bemutatkozása
 - Hegedűsné Muk Andrea: Szociális szolgáltatások igénybevételének lehetőségei 65 év felett
- **2025. június 10.** – Pete Polgár Máté plébános, irodalmár előadása:
„*Idősödés gyümölcsözően*”
- **2025. szeptember 18.** –
 - Kánya Szilvi (EFI): „*Az önvizsgálat és a szűrések fontossága*”
 - Tőke-Molnár Katalin dietetikus: „*Az egészséges táplálkozás alapelvei idős korban*”
- **2025. október 13.** – Kovács Anikó természetgyógyász előadása:
„*Természetes öregedési folyamatok és azok lassítása*”
- **2025. november 12.** – Tájékoztató az Ügyfélkapu+ és a Digitális Állampolgárság használatáról
- **2025. december 10.** – Pete Polgár Máté előadása:
„*Az ünnepek emlékei és értékei*”, a Trilla Kamarakórus közreműködésével

Egyéb tevékenységek

A Zala Megyei Időügyi Tanács felkérésére 2025. november 5-én Zalaegerszegen bemutattam „Lenti Város időspolitikáját” és az újjáalakult Időügyi Tanács 2025. évi eddigi munkáját.

Összegzés

Lenti Város Időügyi Tanácsa **rövid ideje, 2025. február 1-je óta működik új összetételben**, azonban már megalakulását követően aktív és kezdeményező szerepet vállalt a város idős lakosságát érintő közösségi és szakmai programok megvalósításában.

A Tanács kiemelt célja volt, hogy a helyi időügyi civil szervezetekkel és intézményekkel együttműködve **változatos, az idősök igényeire épülő, értéket teremtő programokat** szervezzen. Ennek eredményeként a működés első évében **számos rendezvény és esemény** valósult meg, amelyek széles körű érdeklődést váltottak ki.

Új és hiánypótló kezdeményezésként indult el **2025 májusában a Szenior Akadémia**, amely rendszeres, ismeretterjesztő előadásaival hozzájárult az idősök tájékozottságának növeléséhez, az aktív idősor szemléletének erősítéséhez. A program sikerét a magas részvételi arány és a résztvevők pozitív visszajelzései is egyértelműen igazolják.

A Tanács a következő időszakban a megkezdett munka folytatására, a programkínálat további bővítésére, valamint az idősöket érintő együttműködések erősítésére törekszik,

annak érdekében, hogy Lenti Városban az aktív, közösségi és méltóságteljes időskor feltételei tovább erősödjenek.

Lenti, 2026. 01. 05.

Gáspár Livia
Elnök

Lenti Város Időügyi Tanácsa

2026. évi 1. félévi programterve

2026. március 07. Kalandozás a kockásliliommal - Tőzike fesztivál

Tőzike túrán való részvétel

2026. április 23. 17.00 – 19.00 óra

Helyszín: Városi Művelődési Központ Zrínyi terem

Előadó: Sebestyén Magó Judit Mentőtiszt

Téma: Elsősegélynyújtás alapjai 1.

- **Mikor kell azonnal segítséget hívni?**
 - 112, mit mondjunk, mit kérdeznek
- **Biztonság – saját magunk védelme**
 - elesett ember mozgatása, fertőzésveszély
- **Mit *ne* csináljunk?**
 - „házi praktikák”, amik többet ártanak, mint használnak
- **Leggyakoribb vészhelyzetek időseknél**
- **Újraélesztés – életszerűen**

Mit vinnének haza hasznos tudásként?

- kis **emlékeztető kártya** (112, stroke jelei, szívroham jelei)
- mit tartsanak otthon:
 - alap elsősegélycsomag
 - gyógyszerlista
 - sürgősségi kontakt

2026. június 12. Mozgás éjszakája

Helyszín: Városi Művelődési Központ Zrínyi terem

Bekapcsolódunk a Mozgás éjszakája programsorozathoz.

2026. június 22. 17.00 – 19.00 óra

Helyszín: Városi Művelődési Központ Zrínyi terem

Előadó: Sebestyén Magó Judit Mentőtiszt

Téma: Elsősegélynyújtás alapjai 2.

- **Mikor kell azonnal segítséget hívni?**
 - 112, mit mondjunk, mit kérdeznek

- **Biztonság – saját magunk védelme**
 - elesett ember mozgatása, fertőzésveszély
- **Mit *ne* csináljunk?**
 - „házi praktikák”, amik többet ártanak, mint használnak
- **Leggyakoribb vészhelyzetek időseknél**
- **Újraélesztés – életszerűen**

Mit vinnének haza hasznos tudásként?

- kis **emlékeztető kártya** (112, stroke jelei, szív roham jelei)
- mit tartsanak otthon:
 - alap elsősegélycsomag
 - gyógyszerlista
 - sürgősségi kontakt

Lenti, 2026. 01. 09.

Gáspár Livia
Lenti Város Időügyi Tanács
elnöke

SZENIOR AKADÉMIA

2026. ÉVI I. FÉLÉVI PROGRAMTERVE

2026. február 24. 17.00 óra Kék Zóna Lentibe? Miért jó ez Nekem?

Helyszín: Városi Művelődési Központ Zrínyi terem

Előadó: Dr Szolnoki Nikolett

Hiperbár oxigénterápia, életmód orvos, szakmai igazgató, Balance Medical Center

2026. március 30. 17.00 óra „Húsvét üzenete – szóban és dalban”

Helyszín: Városi Művelődési Központ Zrínyi terem

Előadó:

- Pete Polgár Máté Irodalmár
- Trilla Kamarakórus ünnepi műsora

2026. április 27. 17.00 óra Kurdisztán – az elfeledett tartomány

Helyszín: Városi Művelődési Központ Zrínyi terem

Előadó: Sélley Csaba mélytengeri bűvár

Lenti, 2026. 01. 09.

Gáspár Livia
Lenti Város Idősügyi Tanács
elnöke

Fotódokumentáció





































A SZENIOR AKADÉMIA

2025. évi programja
a Lenti Időügyi Tanács szervezésében



2025 05. 19. 17.00 Senior Akadémia megnyitója

Köszöntőt mond: Horváth László Lenti város polgármestere
Bemutatkozik a Lenti Város Időügyi Tanácsa
Gáspár Livia időügyi tanács elnöke
Szociális szolgáltatások igénybevételének a lehetősége 65. éves kor felett

2025 06. 10. 17.00 Pete Polgár Máté plébános előadása
„Idősödés gyümölcsözően” címmel

2025 09. 18. 17.00 „Az önvizsgálat és a szűrések fontossága”
Kánya Szilvia előadása (Lenti Egészségfejlesztési iroda)
Tőke-Molnár Katalin Dietetikus előadása
„Egészséges táplakozás alapelvei idős korban”

2025 10. 13. 17.00 „Természetes öregedési folyamatok és azok lassítása
Kovács Anikó természetgyógyász előadása

2025 10. 20. 17.00 Szociális ellátó rendszer igénybevételének lehetőségei (étkeztetés, házi segítségnyújtás, nappali ellátás, jelzőrendszeres házi segítségnyújtás, Idősek Otthona)
Gáspár Livia előadása (Kolping Gondozási Központ Lenti és Kistérsége intézmény igazgató)

2025 11. 12. 16.00 Tájékoztató az Ügyfélkapu+ és a Digitális Állampolgárságról

2025 12. 10. 16.00 Pete Polgár Máté plébános előadása
„Az ünnepek emlékei és értékei” címmel

Lenti Idősügyi Tanács

2025. évi programjai:



MÁJUS

Május 26. 10.00 - 18.00 óráig

Egészségnap

Egészségügyi állapottfelmérés, szűrések, Boka-Kar index vizsgálat, „Elit cipő”

JÚNIUS

Június 13. 20 óra

Mozgás Éjszakája 2025

Természetjárás 4km

SZEPTEMBER

Szeptember 12-13.

Részvétel a

I. Kerkaland Feszt programon

Szeptember 29.

„Tekerj a szívedért”

Kerékpártúra

OKTÓBER

Október 17. 10.00 - 18.00 óráig

Egészségnap

Egészségügyi állapottfelmérés, szűrések, Boka-Kar index vizsgálat,

DECEMBER

December 15. 17.00 óra

Idősek Karácsonya

Ünnepi rendezvény



IDŐSEK HÓNAPJA

PROGRAMOK



Lenti Idősgyi Tanács szervezésében:

2025. szeptember 29-én 13.00 órától

„A Szív világnapjához” kapcsolódva (szeptember utolsó vasárnapja)

„TEKERJ A SZÍVEDÉRT”

Lenti - Munkos - Bárszentmihályfa - Lentikápolna - Lenti útvonalon kerékpározás. Akik nem szeretnék kerékpározni közös sétára is lesz lehetőség a Parkerdőben. Indulás előtt a Rendőrség munkatársa baleset- és bűnmegelőzési előadást tart.



Szenior Akadémia szervezésében:

2025. október 13-án 17.00 órától

KOVÁCS ANIKÓ természetgyógyász előadása

„Természetes öregedési folyamatok és azok lassítása” címmel a művelődési központ Zrínyi-termében.



Lenti Idősgyi Tanács szervezésében:

2025. október 17-én 10.00 órától

EGÉSZSÉGNAP

(Egészségügyi állapottfelmérés, szűrések, Boka - Kei index vizsgálata a művelődési központban.)



Lenti Város Önkormányzata szervezésében:

2025. október 18-án 18.00 órától

OPERETT GÁLA

A Városi Művelődési Központ Lenti színháztermében



Szeretlem Lenti Egyesület szervezésében:

2025. október 21-én 16.00 órától

Dallos Rita gerontológus, szociálpolitikus

„Dementia - és ami mögötte van” című előadása

a Városi Művelődési Központ Lenti színháztermében.

18.00 órától „TÁNCOLJ VELÜNK”

A „Mozgással és Tudással az Aktiv Idősekért 2025.” című pályázati program támogatásával



VMK



Lenti Város
törvényhatósági tanácsa

2025. szeptember 26-án
Idősek hónapja nyitó rendezvénye
a Városi Művelődési Központ Lenti
színháztermében 14.00 órai kezdettel.

Program: Ünnepi köszöntőt mond:
Horváth László
Lenti város polgármestere

Horváth Károly
és zenekara előadása

Győrfi Pál

„Testről és lélekről
mentős szemmel”
című előadása

„Táncolj velünk”

A „Mozgással - Tudással az Aktív
Idősekért 2025.” című pályázati program
támogatásával.



A rendezvényen való részvétel
regisztrációhoz kötött.
Regisztrációs jegyek igényelhetők
szeptember 1-től
a művelődési központ jegypénztárában,
hétköznap 10.00 - 17.00 óráig.

ELŐADÁS

2025. október 21-én (kedden)

16.00 órai kezdettel

Dallos Rita a Veszprémi Érseki Főiskola adjunktusa,
szociálpedagógus, szociálpolitikus

„Demencia - és ami mögötte van”
című előadása

a Városi Művelődési Központ Lenti Zrínyi termében.

„Táncolj velünk”

A Mozgással és Tudással az Aktív Idősekért 2025.
pályázati program támogatásával



Idősek Karácsonya

2025. december 15. 17.00
Városi Művelődési Központ Lenti

Lenti Város Önkormányzat
Képviselő-testülete
és az Időügyi Tanács
szeretettel várja városunk
szépkorú lakóit
az Idősek Karácsonya Ünnepségre.

Ünnepi köszöntőt mond:
Horváth László
Lenti város polgármestere

Közreműködik:

Sheela



Médiamogatórk: **LentiTV**

SENIOR AKADEÉMIA



2026. február 24-én 17.00 órakor
a Városi Művelődési Központ Lenti intézményében

„Kék Zóna Lentiben? Miért jó ez Nekem?”

Dr. Szolnoki Nikolett hiperbár oxigénterápiás orvos
a Balance Medical Center szakmai
igazgatójának előadása.

Minden érdeklődőt sok szeretettel várunk!

Szenior Akadémia

Városi Művelődési Központ Lenti
2026. március 30. 17.00 óra

„HÚSVÉT ÜZENETE”

Pete Polgár Máté plébános
előadás és a

Trilla Kamarakórus
ünnepi műsora





SZENIOR AKADÉMIA

Meghívó



2026. szeptember 22. |



17.00



Lenti Városi Művelődési Központ - Zrínyi terem

Előadó:

Magai Beáta

gombaszakellenőr

Téma:

Gombák régen és ma
- történetek, tapasztalatok
és érdekességek.

Hogyan gombásztak a nagyszüleink
és mit tudunk a gombákról ma?

Minden érdeklődőt
szeretettel várunk.

SZENIOR AKADÉMIA



Meghívó



2026. szeptember 16. 17.00



**Lenti Városi Művelődési Központ
- Zrínyi terem**

Előadó:

Dr Séllei Lajos

Téma:

**Civilizációs betegségek -
*legjobb az egészség!***



*Egészségünk a legnagyobb értékünk -
tegyünk érte együtt!*





LENTI VÁROS
ÖNKORMÁNYZATA

MEGHÍVÓ

Lenti Város Önkormányzata tisztelettel meghívja
Önt és kedves hozzátartozóját az

REJUNIVA[®]
longevity+

„Bitangul jól 60 után is!”

REJUNIVA Longevity+ Nyílt Nap

című rendezvényére.



HELYSZÍN:

Lenti Városi Művelődési
Központ – Zrínyi terem



IDŐPONT:

2026. szeptember 18.
(péntek) 16:00 óra

PROGRAM



Köszöntés:

Dr. Pál Attila

Zala Vármegyei Közgyűlés elnöke



A program bemutatása, illeszkedése a Lenti Önkormányzat koncepciójába

Előadó: **Dr. Szólnoki Nikolett**

Balance Medical Center orvosigazgató



„Bitangul jól 60 után is” – Szenior vagy színédzser?

A REJUNIVA Longevity + formula titka

Előadó: **Dr. Pető György** pszichológus, a REJUNIVA Longevity+ program



Együttműködési megállapodás aláírása

Lenti Város Önkormányzata **Horváth László** Polgármester és

REJUNIVA Kft. **Dr. Pető György** pszichológus, programvezető



Hogyan épül fel az életminőség-program?

Longevity+ a gyakorlatban

Előadó: **Kovácsné dr. Tóth Ágnes PhD.**

Széchenyi István Egyetem Egészség – és Sporttudományi Kar egyetemi docense,

Rejuniva Longevity + kutatási és fejlesztési vezetője



REJUNIVA fittség felmérés



Longevity+ fórum – kötetlen kérdezz-felelek



Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

LENTI VÁROS ÖNKORMÁNYZATA

MEGHÍVÓ



Tisztelettel meghívjuk Önt és kedves családját

a Kék Zóna Lenti mintaváros nyitórendezvényre

LENTIBEN



2026. SZEPTEMBER
4. (PÉNTEK)



14:00



MŰVELŐDÉSI HÁZ
LENTI

A PROGRAM:

A programmal várja Önöket
Gajdos Tamás és Csomor Csilla,
a projekt nagykövetei.

A rendezvény után a workshopok
izgalmas találkozásokat kínálnak.



100 év.hu
A hosszú élet magyar kultúrája

Újabb gyermekek kaptak támogatást Lentiben

Lentiben szeptemberben negyedik alkalommal tartottak ünnepséget abból az alkalomból, hogy újabb kisgyermek született és kaptak az önkormányzattól születési támogatást. Az eseményen négy újszülöttet köszöntöttek.

Lentiben idén január 1-jén vezette be az önkormányzat azt a gyakorlatot, hogy 100

ezer forinttal támogatja azokat a családokat, amelyekben gyermek születik. 2025. január 1-től már 20 kisgyermek, illetve családja vált jogosulttá a születési támogatás odaítélésére, de ennél több újszülöttet anyakönyveztek Lentiben.

Az eseményen Horváth László polgármester köszöntötte a megjeleneket, s arról beszélt,



Balról Molnár Adrienn alpolgármester, Horváth László polgármester, jobbra hátul Drávecz Gyula alpolgármester és az érintett családok gyermekeikkel.

hogy a város vezetősége elkötelezett a gyermekek és családjuk segítése mellett, ezért is döntöttek a születési támogatás bevezetéséről. Jelezte, az anyagi hozzájárulás mellett Lentiben kiterjedt intézményi és szociális háló segíti a családokat.

A polgármester hangsúlyozta, a városban az a cél, hogy megálljon a népesség csökkenése és minél több gyermek szülessen.

A születési támogatás jelképes, ünnepélyes átnyújtása után köszöntötte a megjeleneket Drávecz Gyula, a város alpolgármestere is.

Új házi orvos rendel

Szeptember 12-én kezdte meg a rendelőt az új házi orvos Lentiben. Dr. Hosszú Zsolt az 1. számú házi orvosi körzetben látja el a betegeket, mintegy 2200 lakos tartozik a körzethez. Dr. Hosszú Zsolt helyettesítő orvosként besegít Lentiben, hétfőnként délelőtt, illetve szerdán és csütörtökön délután rendel.

Az új házi orvost Horváth László polgármester is meglátogatta rendelőjében, s a helyszínen elmondta, nagy örömkre szolgál, hogy új orvos érkezett Lentibe. Hozzátette,

hogy köszönet illeti a város két házi orvosát is, akik a helyettesítő feladatokat ellátták.



Balról dr. Hosszú Zsolt és Horváth László polgármester.

Idősek hónapja Lentiben

Szeptember utolsó hetében tartották az idősek hónapja nyitóünnepségét Lentiben. A városi művelődési központban tartott eseményen Gáspár Livia, a szervező Lenti Város Időügyi Tanácsa, az önkormányzat kulturális és ügyrendi bizottságának elnöke köszöntötte a megjeleneket,

majd Horváth László polgármester mondott beszédet.

A program további részében ifj. Horváth Károly és zenekara lépett fel, majd Győrfi Pál, az Országos Mentőszolgálat szóvivője, egészség-szakértő tartott előadást Testről és lélekről mentős szemmel címmel.



A nyitórendezvényen b-j Gáspár Livia, Bertáné Siroki Gabriella, a Kolping Gondozási Központ dietetikusa, Győrfi Pál, Horváth László és Molnár Adrienn alpolgármester.

Hetési szüreti felvonulás



Idén első alkalommal került megrendezésre a Hetési szüreti traktoros felvonulás, amely Zalasombatra, Szigártóháza, Gühorjánháza és Bödeháza közös szervezésében valósult meg. A rendezvény célja, hogy megünnepelje a szüretet, a hagyományos falusi életet, és erősítse a települések közötti kapcsolatokat.

A felvonulás a helyi közösségek számára igazi ünnepi esemény volt. A rendezvényen hat traktor vonult végig a falvakon, mindegyikjarmű szépen feldíszítve. A helyiek színes programokkal várták a résztvevőket. Mindez az összetartozás és a közösségi élmények jegyében zajlott, miközben a vendégeket minden faluban vendégül látták.

A felvonulás végállomásaként Zalasombatra adott otthont a rendezvény záró eseményeinek. Itt a résztvevők bogrács-gulyással és élőzenével búcsúztak a naptól.

A Hetési szüreti traktoros felvonulás sikeresen zárult, és a résztvevők már most izgatottan várják a következő évi rendezvényt. Az idei felvonulás egyértelműen bizonyította, hogy a helyi közösségek számára a hagyományos rendezvények nemcsak szórakoztatóak, hanem az összetartás és a kultúra ápolásának fontos pillérei is egyben.

Lenti és Vidéke

Közéleti havilap

XXVII. évfolyam

2025. augusztus

Mocsári nőtőfű

2025 vadvirága

Az elnök is „táborozott”

Augusztus 4. és 8. között tartotta második nyári táborát Lentiben a Szeretem Lenti Egyesület. A táborozókhoz egyik nap meglepetésvendég érkezett, dr. Pál Attila, a Zala Vármegyei Közgyűlés elnöke tett látogatást a helyszínen, a Kolping Kávézóban.

– Nagy örömmel vettem a Szeretem Lenti Egyesület meghívását az általuk szervezett nyári táborba – mondta dr. Pál Attila. – Ezt a programot mindenki számára követendő példának tartom, mert ez nem csak egy tábor, hisz a szer-

vezők önkéntesen foglalkoznak a gyerekekkel. Ezért is lehetett kedvező áron biztosítani ezt a lehetőséget. A szülők számára nagy kihívást jelent, hogy a nyári szünetben gyermekeiket olyan tudják, ahol biztonságban vannak, illetve ahol meg tudást is szereznek. A mostani tábor témája különösen érdekes, hisz az egészségügyről van szó. Itt megtanulják a gyerekek többek között, hogy ha a nagymamával vannak, milyen módon lehet jelezni az egészségügyi rendszer felé, ha gond van a mamával, vagy bármely



A képen a táborban balról Molnár Adrienn alpolgármester, Reistetter Andrea, Bazsika Katalin és dr. Pál Attila.

családdal. A programot távolabbról nézve pedig szépen illeszkedik a város azon koncepciójába, hogy Lenti családbarát és ezért tesz is az önkormányzat – folytatta. – Nemrég már harmadik alkalommal osztottak ki 100 ezer forintot azoknak a kisgyermekes családoknak, ahova újszülött érkezett. A támogatás nem csak jelképes, hanem valódi segítség. Bizom benne, hogy ezt más településeken is bevezetik.

Dr. Pál Attila köszönetet mondott a Szeretem Lenti Egyesület tagjainak a családoknak kedvező programok megszervezéséért.

Reistetter Andreától, az egyesület elnökétől megtudtuk,

hogy a táborba 16 gyermek jelentkezett, a tábor az egészségnevelés témaköre köré épült, a heti költség pedig 15 ezer forint volt.

A mentősök, védőnők, a kormányhivatal népegészségügyi osztályának kollégái is közreműködnek a foglalkozásokon. Sok érdekes ismerettel gazdagodtak a gyerekek, akik nagyon aktívak és érdeklődőek voltak. Emellett az egészséges táplálkozásról dietetikus segítségével szereztek ismereteket, megtanultak magukat csíráztatni, és sokat tanultak a környezetvédelemről is. És ami külön dicséretes, hogy egymás felé is érdeklődő voltak a gyerekek.

Nyári diákmunkások Kerkabarabáson



Hátul balról Vigh László, Paál István, Becze Zsolt alpolgármester, elől Dornfeld Gergő, Tompa Natália, Varga Martin.

Kerkabarabás önkormányzata hetedik éve foglalkoztat nyári diákmunkásokat, aki sokat segítenek a falu szépítésében. Paál István polgármester elmondta, hogy a diákmunka programot évről évre hirdetik a 16 év feletti helyi fiataloknak. Idén ötven éltek ezzel a lehetőséggel és naponta négy órában tevékenykedtek, egy hónapon át.

A fiatalok fizetést kapnak, a kormánynak köszönhetően adómentesen, az önkormányzatnak ehhez nem kell anyagilag hozzájárulni. A diákok az itt keresett pénzt az évközzési bevásárlásra, jogosítvány megszerzésére fordítják.

A napi foglalkoztatásuk kiterjed a helyi építmények állagmegőrzésére, többek között korlátot, kiültöt festettek, de segítettek megújítani a régi tűzoltó fecskendőket, illetve a fő feladat a hegyi út menti kereszt felújítása volt – folytatta a polgármester. Mivel ezekhez a munkafolyamatokhoz a diákok szaktudása kevés, ezért szakember irányításával végezték.

A megújított fogadalmi keresztet Vigh László, a térség országgyűlési képviselője is megtekintette, gratulált az elvégzett munkához és az önkormányzat fiatalokhoz való hozzáállásához, hogy bevezetik őket a munka világába a programon keresztül.

90 éves köszöntése Lentiben



Horváth László polgármester és Drávecz Gyula alpolgármester a város önkormányzata nevében otthonában köszöntötte 90. születésnapja alkalmából Mesics Károlynét.

Jótekonysági bál a pákai plébánián

Január végén a pákai plébánia újjászervezésének 320. évfordulóján immár 16. alkalommal gyűltek össze egy jó ügy érdekében. Megtartották a hagyományos jótekonysági egyházközségi bált. Ez alkalommal a pákai katolikus templom orgonájának felújítására gyűjtöttek.

Az cseményen Németh Csaba plébános köszöntötte a megjelenteket: dr. Márfi Gyula nyugalmazott veszprémi érseket, a Pákához közeli Pördefölde szülöttét, dr. Kövér

Lászlót, az Országgyűlés elnökét és Cseresnyés Pétert, a térség országgyűlési képviselőjét is.

A köszöntőket műsor, majd vacsora, tombolasorsolás és mulatság követte.

Németh Csaba köszönetet mondott mindazoknak, akik segítettek a bál szervezését, lebonyolítását, hozzájárultak a műsorhoz, illetve megköszönte a felajánlásokat is. Mint mondta: sikeres bálon vannak túl, hála és köszönet mindazoknak, akik bármilyen módon hozzájárultak ehhez!



A bál vendégei.

A szépkorúak köszöntése

Ünnepség a máhomfai városrészben



Guncz Józsefnét köszöntötte Horváth László és Gáspár Livia.

Február elején Lenti máhomfai városrészében köszöntötték a szépkorúakat a városrészi önkormányzat által rendezett ünnepségen. A megjelenteket Gáspár Livia önkormányzati képviselő köszöntötte és örömet fejezte ki, hogy elfogadták az idősök az önkormányzat meghívását az ünnepi beszédet mondott Horváth László polgármester, majd közösen köszöntötték a rendezvény legidősebb résztvevőjét, a 88 éves Guncz Józsefnét, aki már

a Kolping idősotthon lakója, de máhomfaiként részt vett az önkormányzat időseknek szervezett programján.

A műsor keretében színvonalas produkcióval lépett fel a Trilla Kamarakórus, verssel köszöntötték a szépkorúakat a gyerekek: Antal Noémi, Heller Donát, Heller Fruzsina és Varga Szabolcs.

A délután második felében a jó hangulatot a vendéglátást követően Rákos János harmonikajátéka biztosította.



A köszöntőket műsor is követte.

FARKAS PÁLINKA

• Bérfőzés • Kereskedelmi főzés • Palackozás • Értékesítés

A főzési díj bruttó 2200 Ft/l

Nálam az 40-50 l pálinkának a főzési ideje 10-12 óra, nem egylépcsős rendszerben, hanem hagyományos módon, kétszeri lepárlással és egy új, korszerű technológiával. Mert a minőségi, jó, zamatos pálinkához idő kell és a mester több, mint 40 éves tapasztalata!

Várom régi és leendő megrendelőimet:

Farkas Tibor pálinkafőző mester

Nagylengyel

Telefon: 30/586-3090



Se sms-ben, se messengeren!

Kérjük, hogy szerkesztőségünknek se sms-ben, se messengeren ne küldjenek

fotókat, írásokat, közleményeket!

Ezeket e-mailon fogadjuk a következő címeken:

zalataj@zelkanet.hu

zalatajkiado@gmail.com

Köszönettel:

a Zalatáj szerkesztősége



Lenti és Vidéke

Közéleti havilap

XXVIII. évfolyam

2026. március



Csoportos csiperke
2026 gombája

Lenti, mint Kék Zóna mintaváros

Nagy érdeklődés kísérte a Senior Akadémia februári előadását, amelyen a város Kék Zóna mintavárosi programjának háttéréről és gyakorlati megértéséről hallhattak a résztvevők márciusban. A rendezvény azon előkészületi lépések közé tartozik, mely eredményeképp Lenti ösztöl a Kék Zóna Projekt Magyarország mintaváros programjához csatlakozik.

A Lenti Városi Művelődési Központban megtartott eseményen telt ház fogadta dr. Szolnoki Nikolettet, a Balance Medical Center szakmai vezetőjét, hiperbár oxigénterápiás és életmód orvosát. A megnyitón

Gáspár Livia, a szervező városi időügyi tanács elnöke és Horváth László polgármester is köszöntötte a megjelenteket.

Dr. Szolnoki Nikolett előadása érthető és gyakorlatias stílusban mutatta be, hogy működnek a világ kék zónái ahol az emberek feltűnően hosszú ideig és jó életminőségben élnek. Mit jelent a kék zónás életmód a hétköznapiakban vagy éppen hogy fordítható ez le a Lenti mindennapjaira, amihez a mintaváros program fog segítséget adni.

Az előadás egyik központi üzenete volt, hogy a hosszabb, egészségesebb élethez vezető



Telt ház a Senior Akadémia előadásán.

úton bárki és bármikor elindulhat, kortól függetlenül. Nem bonyolult módszerről van szó, hanem szemléletváltásról: következetes, apró, tudatos döntésekről többek között az egészséges táplálkozás, a mozgás, a pihenés és a lelki egyensúly területén. „Rajtunk is múlik hogy és meddig élünk. Sőt: jobban múlik rajtunk, mint a géneken.” – mondta.

A program részletes, előkészületi felméréssel indul: nemcsak a szokásos orvosi szűrővizsgálatokat végzik el, hanem mentális, pszichés állapotot, egészségmagatartást, szokásokat és életmódot térképeznek fel, hogy ezek alapján megbecsüljék a jelentkezők várható élettartamát. A kapott adatokból komplex elemzés készül, erre épül az az egyéves folyamat, amelyben a jelentke-

zők tudatos, gyakorlati változtatásokat vezetnek be az életükbe – olyan lépéseket, amelyek javítják aktuális egészségi, mentális és pszichés állapotukat így hozzáadnak a várható, egészségben eltöltött éveikhez. A program végén megismétlik a felmérést, így látszik majd, hogy a közös munka reményeik szerint hány évet ad hozzá a kiinduláshoz.

A mintaváros projekt korlatlan, kisgyermekkorától az időségekig, mindenkit szeretettel várnak. A résztvevők saját applikáción keresztül kapnak majd tájékoztató anyagokat, értesülnek az eseményekről, vagy regisztrálnak be a programokba.

A város célja, hogy egyéni szinten épüljön be egészségtudatos szemlélet a mindennapokba. Rendezvények, előadások, (Folytatás a 3. oldalon)

Farsangi kavalkád Zalabaksán

A farsangi rendezvény igazi élménykavalkáddá változtatta a művelődési ház közösségi terét Zalabaksán, ahol a gyerekek jelmezversenye idén is nagy sikert aratott. A színes maskarák között szinte életre keltek a mesék a Móka palota műsora és a buborékshow során. Sok felnőtt is kedvet kapott a jelmezbe öltöztetéshez, tovább fokozva a jókedvet.

Az idei első fánksütő versenyben Horváth Sándorné bizonyult a legjobbnak, aki aranybarnára sült, szalagos fánkjaival mindenkit elvarázsolt. A nap egyik csúcspontja a hagyományos kiszebáb-égetés volt. A zenés, interaktív műsor pedig kicsiket és nagyokat egyaránt megmozgatott, így a farsangi ünnepség végére mindenki mosollyal az arcán térhetett haza – számolt be Gyovai Marilanna közművelődési szakember az eseményről. Ezúton is szeretnének köszönetet mondani mindenkinek, aki bármilyen módon hozzájárult a jó hangulatú rendezvényhez.



Fotó: Művelődési Ház Zalabaksa



www.zalatajkiado.hu

Lenti, mint Kék Zóna mintaváros

(Folytatás az 1. oldalról)

workshop-ok és közös tevékenységek sokasága támogatja majd a lakosokat, amelyek érintik a minőségi alvást, a stressz tudatos kezelését, mentális és pszichés egyensúlyt, közösségi kapcsolatok ápolását, káros szenvedélyek visszaszorítását. Nem kész, „dobozos” program érkezik Lentibe: a helyiek igényei, ötletei és visszajelzései is formálják, mire van igazán szükség, miben kérnek támogatást az életmódváltatáshoz. Éppen ezért a következő időszakban önkéntesekre, szervezőkre, helyi kapcsolattartókra is számítanak, akik aktív részvételükkel segítenek kék zónás mintavárossá tenni Lentit.

A doktornő kiemelte: a Balance Resort és a város intézményei szoros partnerségben dolgoznak azon, hogy Lenti valódi példává váljon más települések számára: „Kifejezett célunk, hogy mérhetően jobb legyen a lenti emberek egészségi állapota, ösztönzően hassanak a környezetükre is, természetes legyen, hogy itt minden korosztály tesz valamit önmagáért.”

„A mintaváros projekt az egyén felelős és tudatos egészségmagatartását célozza, rámutatva arra, hogy életünk alakulása sokkal inkább a saját hozzáállásunkon, gondolkodásunkon és mindennapi döntéseinken múlik, mint azt elsőre hinnénk.” – tette hozzá záró gondolatában.



Dr. Szolnoki Nikolett tartott előadást.

Színjátszó csoport alakult Resznek



A Próba-Szerencse Társulat tagjai: Első sor balról jobbra: Hancs Milán, Csiszár Hanna, Szabó Cintia, Csiszár Gergő, Csiszárné Filczár Eszter. Állnak balról jobbra: Antal András, Sztahó Márk Zoltán, Gelencsér Istvánné, Horváth Anita, Miholics Istvánné, Csiszár Balázs, Németh Tibor, Nagy Zsanett, Sztahóné Molnár Mónika. A képről hiányzik Tóth Bernadett.

Hogy hogyan juthat el valaki a Reszneki Művelődési Ház színpadjától a Nemzeti Színház deszkáin való fellépésig mindössze 3 hónap alatt? A reszneki Próba-Szerencse Társulat tagjai el tudják mondani, hiszen nekik ez sikerült.

Néhány egykoron színjátszó-csoportban szereplő helyi lakosban megfogalmazódott már, hogy milyen jó lenne közel 3 év tized után újra színpadra lépni. A Nemzeti Művelődési

Intézet őszi felhívására – miszerint a XI. Pajtaszínház Program keretében lehetőséget biztosítanak újonnan alakuló csoportok számára ingyenes mentort és anyagi támogatást adva – felcsillantak a szemek és októberben megalakult 12 taggal a csoport. *Ecsedi Csenge Berta* színész-rendező a tagok korösszetétele alapján javasolta a Ludas Matyi történetének előadását, ami mindenkinek nagyon tetszett.

A tagok rugalmasságát, elszántságát mi sem bizonyította jobban, mint az, hogy senki nem húzta ki magát a próbák alól, egymáshoz alkalmazkodva, más településről utazva, munkából, 12 órás műszak után, kollégiumból, iskolából hazaérve, néha fáradtan, de kitartóan zajlottak a próbák, hiszen a cél a decemberben megrendezett Idősek napja és falu karácsonya rendezvényen történő fellépés volt, mely nagy sikerrel zárult. Az új év új célt hozott, hiszen a társulat képviselhet Zala vármegyét a Nemzeti Színházban tartandó Pajtaszínházi Szemlén. Az időközben 15 főre bővülő csapat egy emberként állt a díszlet mobillá tétele mellé is, de néhányan nem merték még elhinni, hogy mindez velük történik és megtörténik. És minden összeomlani látszott, amikor másfél héttel a fellépés előtt a Döbrögit alakító főszereplő bokája eltört, majd másnap a Matyi édesanyját alakító szereplő szintén mozgásszervi problémával került kényszerpihenőre, szigorú ágynyugalomra. És utolsó pillanatban minden összeállt, járógipsszel, szerepcserével és körömből he-

zitáló új taggal bővülve eljött a fellépés napja, ami egybeesett ugyan a Ludas Matyi alakító szereplő zalaegerszegi központi felvételijével, de színpadra lépés előtt egy órával már ő is átléphette a nagy színészeink által is használt öltöző küszöbét.

Csiszár Balázs polgármestert kértük, hogy összegezze a csoporttal kapcsolatos tapasztalatait. „Jómagam az ispánt alakítottam a darabban és elmondhatatlanul jó érzés volt látni társaim arcán és megélni is a megilletődöttséget, a büszkeséget, hallani a fellépés előtt, hogy a Próba-Szerencse Társulat Resznek tagjait kéri a *Kasszás Attila Színpadra*. Örök élményt kaptunk és köszönetünket fejezzük ki a Nemzeti Művelődési Intézet Zala Vármegyei vezetőségének, munkatársainak, hiszen a folyamatos segítség, támogatás mellett autóbust biztosítottak az utazáshoz, így helyi lakosok, családtagok is elkísérhettek bennünket. Jelenleg szusszanásnyi szünetet tartunk, de március közepétől új, vidám jelenetek szövegkönyveivel a kézben kezdődnek a próbák, hiszen több felkérésünk is van már a nyári időszakra.”

Hagyományos disznóvágás Zalabaksán



Hagyománnyá vált a hagyományos a disznóvágás...

Az elmúlt évben közösségi kezdeményezésre szervezték meg a disznóvágást Zalabaksán. Idén ennek folytatása következett. A program kezdetére a sportpályára várta a segítők, akik feldolgozták a sertést és előké-

szültek a kora esti vacsorához, ahol disznótoros káposztát és sült hurkát kínáltak az érkezőknek.

A disznóvágás munkálatainak résztvevőjéhez ellátogatott Szilasi Gábor miniszteri biztos is.

A szépkorúakat köszöntötték...

Lenti városrészeiben a közelmúltban köszöntötték az időseket. A város, illetve a településrészek vezetőinek köszöntése mellett gazdag kulturális műsor és megvendégelés várta a szépkorúakat.



Az idősek köszöntése Bárszentmihályfán...



...Lentikápolnán...



...Lentiszombathelyen...



...Mumorban.

ÚJDONSÁG ZALALÖVŐN



Teherautó, kamion, traktor gumiszerelés
Kizárólag műhelyben
Előzetes bejelentkezés szükséges

OSTROM BÁLINT
☎ +36 30 703 46 82

1989 óta
GÖCSEJ
nyomda

• OPSZET • FLEXO • DFKUR • DIGIT

NYOMTATVÁNYOK, IERKERES CÍMKÉK
ÉS DEKORÁCIÓS KELLÉKEK EGYENESEN A GYÁRTÓTÓL!

8900 Zalaegerszeg, Bajcsy Zsilinszky tér 3

info@gocsejnyomda.hu • 36 30 348 1387 • facebook.com/gocsejnyomda • www.gocsejnyomda.hu

Partalmasan zárták a tavaszt Ramocsán

ajus utolsó pénteken ki-
is-megnyitóra invitáltak
poca lakosságát, hiszen
alt a Nemzeti Művelődési
támogatásával megva-
makramé-szakkör, me-
zebbnél szebb és kimon-
hasznos és dekoratív
k készültek. A csoport
ist segítve igyekezett ven-
nehezebbnek tűnő aka-
zat is, jól tudott együtt
ni a 20 éves és a 75
g, illetve a férfi és a nő.
lnasztázia, a Nemzeti
dési Intézet meghívott
arsa örömeiket fejezte
zen a korosztályi és
isszetétel ékes példája
el célkitűzésnek, ami az
ört elindította, mégpe-
hagyományok átöröki-
tése közösségépítéssel egybe-
kötve generációkon át. *Paho-
csáné Bicsák Judit* lelkesedést
időt és energiát nem sajnálva
az internetről újabb és újabb
ötleteket lesett el és valósított
meg, mely remekművek érde-
messé váltak a Nemzeti Mű-
velődési Intézet vármegyei ki-
állításán való bemutatásra is.

A megnyitót követően a
megjelentek kitáncolták a tele-
pülés májusfáját is, majd egy
jó hangulatú beszélgetős estét
töltöttek el együtt, megtöltve a
faluház mögötti kemencés kiült
élettel és vidámsággal. A bog-
rácsétel mellett természetesen
került az asztalra elmaradhatat-
lan helyi jó szokásként a meg-
jelentek által hozott pogácsák,
sütemények bőséges kínálata.



A megnyitó egy pillanata.

Ugdíjasok sportnapja



is sportnapot idén a Lenti Civil Nyugdíjas Klub csalogatott. B-j Némethné Sejber Ildikó, Császár Dezső, Idorné, Molnár Adrienn.

an tartotta a hagyományos napját a *Lenti Ilijas Klub*, amelyre eli társklubok tagjai is érkeztek.

Dezső, a házigaz-
dója elmondta: a
légeként a cseszt-
ászi klubok vetek
ornapon, illetve
lakoztak Bázake-

Csömödérből a szervezetek tagjai. 5 fős vegyes csapatok részt, a versenyen közt szerepelt. A versenyen rúgás, darts, és szívet és möllyky.

A résztvevőket köszöntötte Molnár Adrienn, Lenti alpolgármestere, Némethné Seiber Ildikó, a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetség Zalai Szervezetének alelnöke.

Első helyezést ért el és így a tavaly alapított vándor-
kupát második alkalommal
is megkapta a Lenti Civil
Nyugdíjas Klub csapata. Má-
sodik lett a Lovászi Olaj-
bányász Nyugdíjas Klub
Egyesület, a többi klub egy-
ségesen harmadik helye-
zett lett.

A „Civilkurázsi” közleménye

A „Civilkurázi” Lenti Civilszervezeteiért és Sportjáért
Közalapítvány 2025. évi tevékenységéről az alábbi közleményt
teszi közzé:

A Közalapítvány eredményének alakulása 2025. évben:
SZJA 1% felajánlás

Közhasznú tevékenység bevétel: 62.376 Ft

Közhasznú tevékenység kiadásai: 1.062.378 Ft

Tárgyévi közhasznú eredmény (veszteség)	1.648.933 Ft
Az alapítvány célja a Lantán	-586.555 Ft

Az alapítvány célja a Lentiben működő és nyilvántartásba vett sportegyesületek működésének támogatása; sporttevékenységük fejlesztése; a város sportéletének fejlesztése; a versenysport kiemelt támogatása; diáksport, tömegsport támogatása; új civilközösségek kialakulásának elősegítése; a már működő civilszervezetek tevékenységének segítése; hozzájárulás működési feltételeik megteremtéséhez, fejlesztéséhez; hátrányos helyzetű csoportok társadalmi esélyegyenlőségének elősegítése; munkaerőpiacon hátrányos helyzetű rétegek képzésének, foglalkoztatásának elősegítése, és a kapcsolódó szolgáltatások, kulturális tevékenység támogatása; kulturális örökség megóvása; környezet és természetvédelmi mozgalmak létrehozásának, működésének támogatása; közrend védelme; polgárőrség támogatása.

Héra József,
a kuratórium elnöke

A KKE közzététele

A Kerka Kulturális Egyesület (8960, Lenti, Templom tér 5.)
2025. évi gazdálkodásának fő mutatói:

Mérlegfőösszeg:

Közhasznú tevékenység bevételei: 11 866 eFt;

Közhasznú tevékenység bevételei:	11 099 eFt;
Közhasznú tevékenység ráfordításai:	12 211 eFt;

Tárgyévi eredmény: 13 811 eFt;

SZJA 1% bevétele: -3 160 eFt;

Köszönjük az 1%-os felajánlásokat, kérjük a jövőben is
támogassák egyesületünket! 598 eFt



Lenti máhomfai városrészében tartottak idősök napi rendezvényt, Guncz Józsefnét külön köszöntötte Horváth László és Gáspár Livia. FOTÓ: ZH

Megbecsülik az idős embereket

2026. 02. 10.

Az ünnepség volt napirenden szombaton. Lenti máhomfai városrészében köszöntötték a szépkorúakat.

LENTI. Az elmúlt hétvégén Lenti máhomfai városrészében köszöntötték a szépkorúakat a városrészi önkormányzat által rendezett ünnepségen.

A megjelenteket Gáspár Livia önkormányzati képviselő üdvözölte, és örömét fejezte ki, hogy az idősök elfogadták az önkormányzat meghívását az eseményre. Ünnepi beszédet mondott Horváth László polgár-

mester, majd közösen köszöntötték a rendezvény legidősebb résztvevőjét, a 88 éves Guncz Józsefnét, aki már a lenti idősotthon lakója, de máhomfaiként részt vett az idősök napján.

A műsor keretében színvonalas produkcióval lépett fel a lenti Trilla Kamarakórus, a helyi gyerekek is készültek, verset szavalt Antal Noémi, Heller Donát, Heller Fruzsina és Varga Szabolcs. A délután második felében a jó hangulatot a vendéglátást követően Rákos János harmonikajátéka biztosította. (KT)

Megható pillanatok: a mumori városrész időseit ünnepelték

2026. 03. 26.

Hagymányos ünnepséget tartottak a zalai városban. Lenti mumori városrészében köszöntötték a szépkorúakat.

LENTI. Az elmúlt héten Lenti mumori városrészében köszöntötték a szépkorúakat.

Az idősek napján Czigány Ádám, a városrész önkormányzati vezetője üdvözölte a megjelenteket, majd az elmúlt esztendő városrészt érintő rendezvényeiről, fejlesztéseiről beszélt, és ismertette az est programját.



A mumori városrészben tartottak idősek napi ünnepséget. FORRÁS: ZH

Horváth László, Lenti polgármestere mondott ezután ünnepi beszédet, majd a városrészben élő gyerekek adtak műsort: az ünnepeltek Kerese Adél, Kerese Zoé, Horváth Emilia, Rotari Anna, Fodor-Kasza Panna produkcióit láthatták. Az ajándékműsor keretében a Trilla Kamarakórus és Horváth-Herman Gréta énekszámait hallhatták a megjelentek. Az est hátralévő részében a jó hangulatról Csondor Alfréd harmonikás gondoskodott. (KT)

A városrész szépkorú lakóit köszöntötték

2026. 03. 31.

LENTI. A szépkorúak tiszteletére szerveztek eseményt a lentikápolnai városrészben az elmúlt hétvégén.

A megjelenteket Vatali Ferenc, a városrészi képviselő-testület vezetője köszöntötte,

majd Horváth László, a város polgármestere mondott ünnepi beszédet.

A településrészi önkormányzat által szervezett programon a helyi gyerekek adtak zenés, verses, énekes műsort, majd a

Trax együttesel fellépő Horváth-Herman Gréta nosztalgiaslágeréből álló előadással kedveskedett a szépkorú közönségnek. Az idősök napja vendéglátással, baráti beszélgetésekkel ért véget. (KT)



A lentikápolnai városrész szépkorú lakóit hívták meg a hagyományos rendezvényre. FOTÓ: ZH

LENTI A **KÉK ZÓNA PROJEKT** EGYIK MAGYARORSZÁGI MINTATELEPÜLÉSE LESZ

Hosszú és fiatalos életet!

2019. 09. 05.

az emberiség száz-
zú élet titka. A vi-
k zóna" elnevezést
a területek, ahol
a legmagasabb
el. A Kék Zóna
ben is a hosszú,
is fiatalos élet tit-
ása jegyében jött
itt hétvégén ehhez
n tartották konfe-
sban.

vő térképe: Útjel-
ónakból" címmel
nferencia számos
ultatott fel, ők a
in több területet
hangzott: a pro-
a Balance Resort
el, a szállodával,
entrummal, ezek
íval s a környék
kapcsolódik be.

nese, a Kék Zóna
arország alapító
az eseményen
nti hivatalos Kék
helyszínné vált
mintatelepülés
t magyarországi

nti, hogy renege-
gramot hozunk
letezte Turcsán
befogjuk és épít-



Kék Zóna Projekt. Lentiben – a konferencia előadói. FOTÓ: GOÓR ZSOLT

jük a közösséget, együttmű-
ködve a településfejlesztésben,
vidékfejlesztésben. Segítjük a
lakosokat, illetve programo-
kat szervezünk, melyek célja
az lesz, hogy bizonyítsuk a
hipotézisünket: ha kék zónás
szokásokat vezetünk be, akkor
növekszik a várható élettart-
am. De mi nemcsak az élet-
tartamot szeretnénk növelni
a projekt elemei által, hanem

az egészségben eltöltött évek
számát is.

Dr. Szolnoki Nikolett, a
Balance Medical Center orvos-
igazgatója leszögezte: para-
digmaváltásra van szükség az
orvostudományban, mert amit
eddig prevenciónak tudtunk,
az mára valósággá vált.

– Mindenki ráébred, hogy a
betegségeket megelőzni kell,
a kékszónás stratégia és élet-

szemlélet, a helyes táplálkozás,
a mozgás, az alvás, a társas
kapcsolatok, a stresszkezelés
pedig mind megelőzésre szol-
gáló stratégia, amit az orvostu-
dománynak minden eszközzel
támogatni kell – magyarázta. –
Ezért a Balance Medical Center
életmódközponttá alakul, ahol
a prevenció szemlélet nagy
jelentőséget kap.

Az eseményen köszöntötte a
megjelenteket Horváth László,
a város polgármestere, és részt
vett a konferencián dr. Pál
Attila, a Zala Vármegyei Köz-
gyűlés elnöke is. (KT)

bbi izgalmas hírekért
látogasson el ide:

ZAOL.hu

Az érrendszeri betegségek megelőzéséért



LENTI. A Lenti Időügyi Tanács a város aktív időseinek szervezett kerékpártúrát a szív világnapja alkalmából. A Te-kerj a szívedért programon a szív egészségére, az érrendszeri betegségek megelőzésére és az egészséges életmód jelentőségére hívta fel a figyelmet köszöntőjében Molnár Adrienn, a város idősügyekért felelős alpolgármestere. Az eseményen cselekedtek is a résztvevők szívük egészségéért. Mivel erre az egyik legjobb mozgásforma a kerékpározás, biciklitúrára indultak Lentiből a városrészekbe. Indulás előtt a Lenti Rendőr-Főkapitányság munkatársai tartottak előadást a baleset- és bűnmegelőzésről. (KT) FOTÓ: ZH

2025. 10. 04.

A CÉL: HOSSZABB IDEIG ÉS BOLDOGABBAN ÉLNI

Kék Zóna Zalában

12. 12.
Egészség- és életmódfejlesztési programot valósítanak meg Lentiben. A város Kék Zóna mintatelepülése lesz 2026-ban.

LENTI. Az országosan egyedülálló program megvalósításáról a múlt heti képviselő-testületi ülésen is szó esett. A Kék Zónák olyan különleges helyek a világban, ahol az emberek nemcsak hosszabb ideig élnek, de egészségesebbek és boldogabbak is. Titok vagy csodaszer nincs, a háttérben a rendszeres mozgás, a kiegyensúlyozott és helyi alapanyagokra épülő táplálkozás, az erős közösségi kapcsolatok, valamint a stressz tudatos kezelése húzódik meg. A Kék Zóna mintaváros-kezdemenyezés ezeket az alapelve-

ket és életmódbeli szokásokat igyekszik bevezetni és tesztelni magyar településeken. Lentiben a tervek szerint lesznek majd ingyenes egészségügyi állapotfelmérések, továbbá közösségi programokon adják át a tudatos egészségmegtartáshoz szükséges ismereteket.

Lenti ezzel országosan is úttörő szerepet vállal az egészségtudatos életmód kialakításában. Zala vármegye lakossága egyébként Magyarországon a leghosszabb átlagos élettartammal rendelkezik. Ez a kiemelkedő mutató nem véletlen: a természeti adottságok, a tiszta környezet, a hagyományos életmód és az erős közösség is hozzájárulnak a hosszú és egészséges életéhez. (KT)

Karácsonyi rendezvény a város szépkorú lakóinak

LENTI. Az önkormányzat és a város idősügyi tanácsa szervezte meg idén is az Idősek karácsonya rendezvényt hétfőn a Városi Művelődési Központban.

Ünnepi beszédet Horváth László polgármester mondott, majd a megjelentek Sheela

2019. 12. 18.
nosztalgiaconcertjét láthatták és hallhatták. Az est zárásaként az összegyűlt szépkorúak az önkormányzati képviselő-testület tagjaitól karácsonyi ajándécsomagokat vehettek át – az elmúlt évek hagyományai szerint. (KT)



A szépkorúak idén is kaptak ajándécsomagot.
FOTÓ: LENTI VÁROSI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT