

Széchenyi Terv Plusz
Építsük együtt Magyarországot!

Magyarország Kormánya

Az Európai Unió finanszírozásával
NextGeneration EU

GONDOSÓRA

A biztonság egy okos döntéssel kezdődik!

950 ezer felhasználó, felbecsülhetetlen biztonság



Orbán Viktor
Magyarország miniszterelnöke



„A nyugdíjasok helyzete számunkra becsületbeli ügy!"
3. old.



Csőre Gábor
Gondosóra-nagykövet

„Talán, ha Édesapámnak lett volna egy ilyen Gondosórája, akkor még mindig itt lenne közöttünk."
9. old.



„Nem elég az éjjeliszekrényen tartani"
6-7. old.

Csepregi Éva
Gondosóra-nagykövet

A Gondosóra számokban:
950 ezer felhasználó, **85 ezer** életmentés,
800 ezer segítségnyújtás



Letölthető az App Store-ból

GET IT ON Google Play

gondosora.hu

+36 80 80 40 50

Ingyenesen hívható!

Az ingyenes applikáció hasznos információiért látogasson el a gondosora.hu oldalra!

Magyarország Kormánya

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

Hírlevél Önnek! Amennyiben szeretne elsőkézből értesülni a Gondosóra programmal kapcsolatos hasznos és edukációs jellegű információkról, továbbá releváns közéleti tájékoztatásokról, jelezze szándékát az ingyenesen hívható +36 80 80 4050-es ügyfélszolgálati zöldszámon!

Tisztelt Nyugdíjas Honfitársam!

Magyarország kormánya számára a nyugdíjasok megbecsülése nemcsak politikai, de erkölcsi kötelesség is, hiszen Önök azok, akik évtizedeken keresztül a hátukon vitték az országot. Hálával és tisztelettel tartozunk Önöknek.



Zsinórmértékünk az a szövetség, amit 2010-ben kötöttünk az idősekkel. Amióta nemzeti kormányzás van, a nyugdíjak értékét nemcsak megőriztük, ahogy ígértük, de meg is emeltük. Az elmúlt másfél évtized polgári kormányzása igazolja, hogy az idősek a legnehezebb időkben is számíthatnak a magyar kormány támogatására.

Elindítottuk a Nők 40 programot, a Vidéki Otthonfelújítási Programot kiterjesztettük a nyugdíjasokra is, a brüsszeli támadások ellenére újra és újra megvédtük a rezsicsökkentést. Visszaépítettük a 13. havi nyugdíjat, 2026-ban pedig bevezetjük a 14. havi nyugdíjat.

Ebbe a sorba illeszkedik az Európában egyedülálló, ingyenes Gondosóra program, a kormány gondoskodik az időskorúak biztonságáról is.

A Gondosóra program nemzeti sikertörténet: a felhasználók száma már megközelítette az egymillió főt. Ennyi ember nem tévedhet. Köszönöm, hogy Ön is megtisztelt bennünket bizalmával. A számok magukért beszélnek: több mint 85 ezer megmentett élet, több mint 800 ezer hétköznapi segítségnyújtás. A Gondosórának köszönhetően már minden második 65 év feletti honfitársunk biztonságban tudhatja magát, és a családtagok is nyugodtak lehetnek. Ez a legfontosabb üzenet: a Gondosórával senki sincs egyedül.

Sok erőt, jó egészséget, békés és örömteli éveket kívánok!

Tisztelettel:

Orbán Viktor
Magyarország miniszterelnöke

Sikeres út a 950 ezerhez



A Gondosóra programot Magyarország Kormánya indította el **2022 márciusában, Európában egyedülálló módon** lehetővé téve **a 65 év feletti, belföldi lakcímmel rendelkező állampolgárok** számára, hogy ingyenesen és **alanyi jogon igénybe vehessenek egy havidíjmentes jelzőkészülékes szolgáltatást,** amelynek célja, hogy **egyetlen gombnyomással jelezni tudják segítségkérésüket.**

A Gondosóra program olyan digitális megoldást nyújt a családoknak, közösségeknek, amelynek segítségével a gondoskodás, törődés úgy is megvalósulhat, ha a családtagok, ismerősök fizikálisan épp távol vannak egymástól. **A szolgáltatás segíti a generációk közötti szakadékok áthidalását, a törődésen keresztül a mélyebb emberi kapcsolatok kialakítását is.**

2022
márciusa

ÚTTÖRŐ GONDOSKODÁS

Elindult a Gondosóra program-pilot, amely az országos kiterjesztést és szolgáltatást megelőzően a projekt előkészítő-szakasza volt, 2022 októberéig

30.000 regisztrált felhasználóval.

2024
Az újítások éve

Nyáron elindult az **ingyenesen letölthető Gondosórával összeköttetésben álló mobilalkalmazás,** amely a Digitális Ügyfélszolgálat keretében már **webes felületen is elérhető** mind a felhasználók, mind a kontaktszemélyek részére.

- **Ingyenes zöldszám** bevezetése a regisztráció megkönnyítése érdekében. **+36 80 80 40 50**
- Év végére elértük a **740.000** regisztráltat.

Együttműködési megállapodás a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központtal (NNGYK), melynek célja az egészségügyi, közegészségügyi információk hiteles, naprakész és közvetlen megosztása a program számára.

2023
Közel félmillióan biztonságban

Év végére

480.000 regisztráció.

2023 decemberétől az **Informatikai és a Könyvtári Szövetséggel** együttműködésben elindult a **regisztráció lehetősége a könyvtárakban.**

A folyamatos **országjárás, tájékoztató előadások és rendezvények,** valamint a **közösségi médiában zajlott kampány** eredményeként a Gondosóra karácsonyi kampányában **elértük a rekordértékű, napi 16 ezres regisztrációs számot.**



2025
A biztonság megőrzése

Januártól elindult a személyes regisztráció lehetősége a kormányablakokban, februártól pedig a **Magyar Gyógyszerészi Kamarával való együttműködés** keretében számos gyógyszertárban.



Kiskunlacházán sikeresen megvalósult a Gondosóra direkt-kiküldés pilotprogramja – 1273 db kiszállított eszköz előzetes igénylés nélkül, **82%-os átvételi aránnyal.**

Áprilistól szeptemberig

lezajlott az egész országban a direkt-kiküldés, azaz a Gondosóra előzetes igénylés nélküli kézbesítése a Magyar Posta által azon 80 éven felüliek részére, akik még nem regisztráltak a programra. A direkt-kiküldés sikerességét mutatja a **mintegy 80%-os átvételi arány.** Széleskörű társadalmi igényeknek megfelelően a direkt-kiküldés év végéig a 78-79 évesek körében is kiterjesztésre került. A direkt-kiküldés kezdeményezésével párhuzamosan **Gondosóra infó címmel országjárás zajlott, mintegy 20 helyszínen,** felhívva a figyelmet a Gondosóra használatbavételének fontosságára. A Gondosóra program mindezidáig összesen közel 300 db rendezvényen vett részt akár kiállítóként, akár előadóként, akár saját rendezőként, lehetővé téve a személyes találkozást és közvetlen kapcsolatot több tízezer emberrel.

Júniustól új fejlesztés a Gondosórán:

közvetlen kapcsolat a 112-vel. A jelzőkészülék már nemcsak a diszpécserrel, hanem **közvetlenül a mentésirányítóval való kommunikációra is alkalmas,** szükség esetén pedig akár konferenciahívás formájában is kapcsolatba léphet egymással a felhasználó, a diszpécser és a mentésirányító, lehetővé téve, hogy **a készenléti szervek már a riasztás pillanatában pontos információkat kapjanak az esetről**, és ennek megfelelően hozzanak gyors döntéseket a beavatkozásról.

2025 nyarától

visszahívható a diszpécserszolgálat nem fogadott hívás esetén! Így olyan esetekben, amikor a diszpécserszolgálat hívását nem tudjuk fogadni, a diszpécserközpontot **munkaidőn túl is elérhetjük** annak érdekében, hogy tájékoztatást kapjunk arról, hogy mi volt a diszpécserközpont hívásának oka, milyen jelzést adott le a Gondosóra-felhasználó.

Békés és biztonságos élet **2026**-ban is
folytatódik a Gondosóra program

Magyarország Kormánya a nyugdíjas honfitársak iránti elkötelezettség és megbecsülés jegyében a 2026-os költségvetésében is biztosítja a Gondosóra program működéséhez szükséges forrást, mintegy 27 milliárd forintot. Az ingyenes regisztráció a Gondosóra programra 2026-ban is elérhető.

2026-tól újabb applikációs fejlesztések: A várhatóan 2026 tavaszától elérhető új fejlesztéseknek köszönhetően további hasznos funkciókat vehetünk igénybe. Így a Gondosóra mobilalkalmazás tervezetten lehetőséget nyújt majd a biztonságos felhasználói bejelentkezésre és azonosításra, a **GPS-alapú helymeghatározásra és geofence-re, az eszközkeresésre, a naptár és ébresztő alkalmazására, az elégedettségmérésre és a felhasználó mentális, szociális állapotának jelzésére,** továbbá sor kerül a hírek és **azonnali üzenetek szolgáltatásának fejlesztésére is.**



Nyitrai Zsolt: a Gondosóra nemzeti ügy

A polgári kormány a szolgáltató államot valósítja meg a magyar emberek életének megkönnyebbítésére. Ezért indult a Gondosóra program is, amelynek társadalmi hasznosságát jelzi a több mint 50 együttműködő partner és a több mint 30 előadóművész, közszereplő csatlakozása is.

Milyen az igazi biztonságot adó társsal élni, alkotni?

Beszélgetés Csepregi Évával és Sasvári Sándorral a Gondosóráról, zenéről és az élet harmóniájáról

Amikor két művész, akik egész életüket a színpadnak szentelték, a pihenésről, a családról és a biztonságról mesél, a beszélgetés nem csupán interjúvá, hanem életfilozófiává válik. Csepregi Éva és Sasvári Sándor a zene világában ismert név, mégis, ahogy hallgatja őket az ember, egyértelművé válik: nem a reflektorok fénye, hanem a lélek ritmusa irányítja őket.

„Mindig vágyunk arra, hogy egyszer megálljunk, de pihenni is tudni kell" – mondja nevetve Éva. „Az ember megtanulja, hogy amikor már kipihente magát, újra színpadra vágyik. Ez is egy tudomány: hogyan kapcsolódjunk ki, és hogyan találjuk meg újra az energiát." A Neoton Família ikonikus énekesnője sosem veszíti el a lendületét. Az Erkel Színházban nemrég bemutatott Korszakok című koncertjén húszperces álló taps köszöntötte – egy olyan este, amely egyszerre idézte meg a múltat és nyitott új fejezetet.

„A Neoton örökké része marad az életemnek, de szerettem volna megmutatni, hogy ezen túl is van mondanivalóm. A Korszakok arról szólt, ki vagyok én a Neoton után – azokról az érzésekről, dalokról, amelyek a szívemben születtek." – meséli.

A zenéhez hasonlóan Éva számára a család és az emberi kapcsolatok is végtelen inspirációt jelentenek. Különösen büszke fiára, Dávidra, aki minden nagy koncertjén ott van mellette. „Érzem az energiáját, ahogy figyel és óv. Az Életmű-koncertem előtt azt mondta nekem: **'Anya, élj át minden pillanatot, és ne aggódj, minden rendben lesz.'** Ez nekem mindennél többet jelentett."



Csepregi Éva előadóművész, Gondosóra-nagykövet és Sasvári Sándor előadóművész, Gondosóra-nagykövet. Fotó: Kormányzati Szolgáltató Központ Nonprofit Kft. (KSZK)

Sasvári Sándor számára is a család a legmélyebb motiváció. Lánya, Léna ugyanis a nyomdokába lépett, és már gyerekként megmutatta, hogy különleges tehetséggel áldotta meg az élet. „Soha nem erőltettük nála, magától jött. Kristálytisztán énekelt, kiváló ritmusérzéke volt, és hamar kiderült, hogy neki ez az útja. Most már együtt is fellépünk – lóháton vagy a színpadon, mindig nagy élmény. A saját gyermekeddel zenélni leírhatatlan érzés."

Sándor pályáját több legendás szerep is fémjelzi, de a Jézus Krisztus Szupersztár mindig is különleges helyet foglal el a szívében. **„1986-ban kaptam meg először Jézus szerepét, és tizenegy éven át játszhattam itthon és külföldön. Aztán 2023-ban, harminc évvel később újra eljátszhattam – ez egy igazi csoda volt.** Más díszletek, más kollégák, modernebb technika, de ugyanaz az érzés. 66 évesen újra átélni ezt a szerepet: mintha visszakaptam volna egy darabot a múltamból."

Ahogy a beszélgetésünk a jelenre terelődik, szóba kerül a Gondosóra is – egy olyan kezdeményezés, amely mindkettőjük életében megtalálta a helyét.

„Amikor megismertem a Gondosóra programot, rögtön igent mondtam" – meséli Éva.

> „Ez nem csupán egy eszköz, hanem egy biztonságot adó társ. Olyan, mintha mindig lenne valaki, aki vigyáz ránk. Két barátnőmnek is ajánlottam már, és mindketten megköszönték, mert tényleg életet menthet. Egyikük nemrég sztrókot kapott, de hála az órának, időben kapott segítséget."

Sasvári Sándor is a mindennapjai részévé tette a Gondosórát. „Én sokat vagyok terepen, lovagolok, síelek – ezek veszélyes sportok. Jó érzés tudni, hogy ha bármi történik, egyetlen gombnyomással jön a segítség. Nemcsak az időseknek, bárkinek hasznos lehet, aki aktív életet él."

Mindketten egyetértenek abban, hogy az eszköz csak akkor működik, ha valóban viseljük. „Nem elég az éjjeliszekrényen tartani" – nevet Éva

> „Hordani kell, a karon, a nyakban, vagy legalább a zsebben. A biztonság ott kezdődik, hogy nem felejtjük el magunkkal vinni."

Ahogy a beszélgetés végére érünk, valami nagyon emberi, nagyon őszinte harmónia marad a levegőben. A szavaikból árad, hogy a zene, a szeretet és a gondoskodás ugyanannak a ritmusnak a részei.

Mert élni, alkotni és vigyázni egymásra – ez mind a szív ritmusára történik.

Győrfi Pál, az Országos Mentőszolgálat szóvivője a Gondosóra programmal kötött együttműködési aláírás alkalmával. Fotó: KSZK



A Gondosóra életet ment

Az életmentés alapfeltétele, hogy aki észleli a bajt, veszélyt, gyorsan és hatékonyan tudjon segítséget hívni. A mentőszolgálat magyarországi történetét végigkíséri a segélyhívó lehetőségek, rendszerek fejlődése is.

Kezdetben, a 19. század végén csak a mentőőrs személyes felkeresésével lehetett értesíteni a segítőket. A telefónia térhódítása már lehetővé tette a távoli segélyhívást, ami eleinte közvetlenül a mentőállomásokra, majd később már dedikált mentésirányító pontokra, központokba futott be, ahol az informatika aktuális eszköztárával és egyre speciálisabb módszertannal kezelték a hívásokat.

A lakosság mára számos segélyhívó módszer, eszköz közül választhat, ami vészhelyzetben különösen nagy biztonságot jelent. A **112-es hívószám** mellett a gépkocsik **e-Call** rendszerei, az **ÉletMentő Applikáció** és az egyre szélesebb körben használt **Gondosóra** is ingyenesen rendelkezésre áll Magyarországon. Míg 2023-ban az Országos Mentőszolgálathoz 4 654 hívás érkezett **a Gondosórán keresztül, idén várhatóan 40 000 fölé emelkedik az onnan érkező segélyhívások száma,** ami a rendszer hasznosságát bizonyítja.

Fontos lépés volt a 2025-ös évben, hogy megteremtődött a mentésirányító bevonásával létesített konferenciabeszélgetés lehetősége, ami a beteg állapotának pontosabb meghatározását és a még célzottabb segítségnyújtást eredményezi.

Az idős emberek életében minden vészhelyzet nagy erőpróbát jelent, egészségügyi vészhelyzet életveszély esetén azonban különösen fontos a gyors reakció, amiben a Gondosóra rendszere értékes eszközt jelent.

Győrfi Pál
Országos Mentőszolgálat szóvivője



Talán, ha Édesapámnak lett volna egy ilyen Gondosórája, akkor még mindig itt lenne közöttünk.

Csőre Gábor
színművész

Nagyon jó, isteni jó! Muszáj, hogy idősek hordják a Gondosórát, mert megmenti az életüket.

Esztergályos Cecília
színművész





Az, hogy valaki vigyáz ránk – ki kell, hogy mondjam: ingyen –, egy hihetetlen nagy kincs.

Vastag Csaba
előadóművész

Nagyon nagy biztonság, és nagyon nagy nyugalom az, hogy én bármikor meg tudom nyomni, és bármilyen értelemben segítséget tudok kérni.

Kautzky Armand
színművész





Örülök a Gondosóra programnak, mert ez egy felelős gondolkodás.

Nemcsák Károly
színművész

Az edzettség többet számít, mint a testsúly

Kutatások igazolják: a rendszeres mozgás sokkal fontosabb az egészség megőrzése szempontjából, mint az ideális testsúly

Az edzettebb emberek gyorsabban épülnek fel a betegségekből, ellenállóbbak, életminőségük jobb, és ritkábban szenvednek krónikus problémáktól. A mozgásszegény életmód ezzel szemben komoly kockázat – sőt, veszélyesebb lehet, mint a dohányzás vagy az alkoholfogyasztás.

A gyaloglás a legegyszerűbb és legkíméletesebb mozgásforma, amely bárhol, bármikor végezhető és bármely életkorban elkezdhető. Már napi 30 perc séta is érezhetően javítja a közérzetet, a vérkeringést és a szellemi frissességet, miközben csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség és a demencia kockázatát.

A **Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány (MOSA)** országos gyalogló klubhálózata jelenleg több mint 630 klubot és 80 ezer résztvevőt fog össze, hogy a mozgás örömét közösségi élménnyé tegye. **A klubok heti rendszerességgel szerveznek gyaloglásokat, túrákat és regionális találkozókat,** ahol a résztvevők szakmai előadásokat hallgathatnak és tapasztalatokat cserélhetnek. A MOSA célja, hogy a gyaloglás szemléletmóddá váljon és a mindennapok természetes részévé tegye a mozgást. **A már működő klubokat és csatlakozási lehetőségeket megtalálja a mosa.hu oldalon.**

Mozduljon rendszeresen – az egészség a legjobb befektetés!

Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alaptvány

Az igazi ritmus nem a színpadon kezdődik, hanem ahol gondoskodunk egymásról

Csomor Csilla és Papadimitriu Athina a színpadról, a nyugodt életről és a Gondosóráról

Vannak találkozások, amelyek nemcsak emlékeket, hanem egy egész korszakot hoznak vissza. Amikor Csomor Csilla és Papadimitriu Athina újra egymás mellett ülnek, nevetés és melegség tölti meg a teret – mintha az idő egy pillanatra megállna.

„Én akkor még gyakornok voltam, Athina pedig már elismert művész. Most, ennyi év után újra találkozni... olyan, mintha az élet egy kört írt volna le" – meséli Csilla. Athina bólogat. „Érdekes, ahogy az emberek újra egymás útjába sodródnak. Valami mindig visszavezet azokhoz, akikkel egykor fontos pillanatokat éltünk."

A két színésznő életútja más-más ösvényen haladt, de mindkettőjükben közös a színpad iránti szenvedély –



Csomor Csilla színművész, Gondosóra-nagykövet. Fotó: KSZK

és az a belső tartás, amellyel minden nehézségen átküzdik magukat. Most azonban nemcsak a színházról beszélnek, hanem valami egészen másról is: a biztonságról, a törődésről és arról a kis eszközről, amely sokak életét tette nyugodtabbá – a Gondosóráról.

Egy szövetség, ami biztonságot ad

„Nekem hatalmas megnyugvás, hogy van ez a készülék" – mondja Csomor Csilla. „Egy kolléganő hívta fel rá a figyelmem, és rögtön regisztráltam édesapámat. Azóta nyugodtan alszom, és külföldre is úgy megyek, hogy tudom, ő biztonságban van. Mondtam neki: 'Apu, nekem csak te vagy, neked meg én. Ez egy szövetség, és ez az eszköz támogat minket.' Nem volt választása – nevet – De most már ő is érzi, milyen nagy segítség."

Csomor Csilla édesapja 82 éves, otthon él, és bár nem mindig hordja az órát, a lakásban egy kiemelt helyen tartja. „Egyszer lemerült, és mivel én vagyok a kontaktszemély, felhívtak a Gondosórától, hogy nem tudják elérni. Teljesen pánikba estem! Aztán kiderült, hogy csak elfelejtette feltölteni. Azóta minden nap megkérdezem: 'Apa, fel van töltve?' – és csak akkor nyugszom meg, ha igent mond."

„Ez az óra nemcsak technológia – ez egy lelki kapaszkodó. Egy jel, hogy valaki mindig figyel, még akkor is, ha nem vagyunk ott" - mondja Csilla.

Amikor a Gondosóra életet ment

Papadimitriu Athina számára a Gondosóra szó szerint életmentő volt. „Egy este már ágyban voltam, lekapcsoltam a villanyt, és egyszer csak nagy puffanást hallottam. Három kutya és egy macska volt velem, de valami nem hagyott nyugodni. Kimentem, kinyitottam az ajtót, és hirtelen füst csapott meg – a kazánnál lángolt minden. El akartam érni a 112-t, de a telefonomon reklámok jöttek, nem tudtam hívni. És akkor eszembe jutott az órám." Egy pillanat alatt lenyomta a gombot, és a diszpécser azonnal jelentkezett.

> „Olyan volt, mintha egy barát szólalt volna meg a vonal másik végén. Elmondtam, hogy tűz van. Húsz percen belül ott voltak a tűzoltók és a mentők. Azóta is hálás vagyok – tényleg megmentett."

Athina nevetve mesél a mindennapokról is: „Néha az elesésérzékelő szólal meg, ha túl lendületes mozdulatot teszek. Olyankor bejelentkezik a diszpécser, hogy 'Minden rendben, művésznő?' – és sosem türelmetlenek. Egyszer éjjel a telefonomat sem találtam, hát felhívtam őket, és segítettek megcsörgetni. Olyan kedvesek minden alkalommal!"

Színpad és tanterem

A Barátok közt után Csomor Csilla számos színházi darabban, monodrámában játszott, majd új fejezetet nyitott: tanítani kezdett. „Többször előfordult, hogy hirtelen nem volt színház az életemben. Ez egy színésznek nehéz, mert a színpad az otthona. De egyszer csak jött egy lehetőség – taníthattam a saját hivatásomat. Három éve oktatok egy művészeti szakgimnáziumban, és elvégeztem a tanári mesterképzést is az SZFE és a Pázmány közös programjában."



Papadimitriu Athina színművész, Gondosóra-nagykövet. Fotó: KSZK

Most már nemcsak színésznőként, hanem pedagógusként is inspirál. „A katedrán állni nekem olyan, mint a színpadon lenni. A fiatalokat vezetni, segíteni, hogy felfedezzék magukban a művészt – ez is alkotás. És bár a színházról sosem szakadtam el, megtanultam elengedni. **Amikor az ember elenged valamit, helyet csinál az újnak – és az élet mindig hoz valami csodát."**

Új lehetőség a távolban

Athina az utóbbi években több filmben is szerepelt, köztük külföldi produkciókban. „New Yorkban is forgattam, a Russian Doll című Netflix-sorozatban. Először nem is akartam elmenni – túl messze van, túl hosszú idő. De annyira ragaszkodtak hozzám, hogy végül igent mondtam. Kint tapasztaltam meg, hogy lehet dolgozni úgy is, hogy nincs ordítozás, nincs megalázás – csak közös cél. Mindenki azért van ott, hogy valami jót csináljon. Ez nekem nagyon sokat jelentett." És ha valaki azt hinné, hogy a művésznő megállt, téved. **„Dolgozom, lovagolok, mozgok – nem ülök otthon.** Csak egy dolog változott: kicsit morgósabb öregasszony lettem – nevet –, de a szívem ugyanúgy dobog, mint régen. És amíg így van, addig játszom."

A gondoskodás ritmusa

Mindkét művésznő egyetért: a Gondosóra nemcsak az időseb-beknek való. „Ez egy biztonsági háló, amit szeretetből szőttek" – mondja Csilla. „És nemcsak egy óra – hanem figyelem, törődés, jelenlét" – teszi hozzá Athina.

Ahogy beszélgetésük végén összekulcsolják a kezüket, valami különös nyugalom tölti be a teret. Két művésznő, akik már annyi mindent láttak, most ugyanarról beszélnek: az életről, ami néha elcsendesedik, néha felgyorsul – de mindig szívből lüktet. Mert az igazi ritmus nem a színpadon kezdődik, hanem ott, ahol gondoskodunk egymásról.

A vízparton is biztonságban!

Az utóbbi években látványosan nőtt a horgászat népszerűsége Magyarországon: **mára a regisztrált horgászok száma több mint 950 ezer fő, amivel a horgászat az egyik legnagyobb szabadidős közösséggé vált az országban.**

A pecázás már rég nem csupán hobbi, hanem életforma, kikapcsolódás és közösségi élmény is egyben. A horgászok között azonban nemcsak fiatalok és középkorúak, hanem nagy számban idős emberek is jelen vannak, akik számára a vízpart a nyugalom, a természet közelsége és a feltöltődés egyik legfontosabb színtere. Ugyanakkor az életkor előrehaladtával nő a balesetek, elesések, rosszullétek és hirtelen egészségügyi problémák kockázata, különösen akkor, ha az érintett egyedül tartózkodik egy eldugott partszakaszon, csónakban vagy nehezebben megközelíthető területen. A víz közelsége, az egyenetlen part, a csúszós kövek mind olyan veszélyforrást jelenthetnek, amelyek egy váratlan pillanatban komoly következményekhez vezethetnek. Ilyen helyzetekben minden perc számít – és éppen ezért válik különösen fontossá a Gondosóra program.

A Gondosóra egy olyan biztonsági eszköz, amely egyetlen gombnyomással segítséget tud hívni baj esetén. Ez nemcsak gyors reagálást tesz lehetővé, hanem valódi **védőhálót nyújt az idős horgászok számára akkor is, amikor senki sincs a közelben.** A készülék használata növeli az önállóságot és a biztonságérzetet: az idősebbek bátrabban indulnak el horgászni, hiszen tudják, hogy szükség esetén nem maradnak segítség nélkül. Emellett a családtagoknak is megnyugvást jelent, ha tudják, hogy szeretteik védve vannak a vízparton töltött hosszú órák alatt.

A Magyar Országos Horgász Szövetség (MOHOSZ) fontos szerepet vállal a Gondosóra program népszerűsítésében, és abban, hogy minél több idős horgászhoz eljusson az eszköz és az üzenet: **a biztonság nem luxus, hanem alapvető feltétel.** A MOHOSZ által összefogott egyesületek és közösségek révén a program széles körben ismertté és elérhetővé válhat, erősítve azt az összetartást, amely a magyar horgásztársadalmat is jellemzi. Mindez jól mutatja, hogy a horgászat ma már nem csupán a halfogásról szól. Sokkal inkább a közösségről, a hagyományokról, a természettel való kapcsolatról és egymás támogatásáról. A Gondosóra használata pedig ennek a felelős gondolkodásnak a része: egy apró eszköz, amely nagy biztonságot adhat, és hozzájárul ahhoz, hogy az idősebb generáció tagjai is hosszútávon, nyugodtan és örömmel hódolhassanak szenvedélyüknek a vízparton.



További horgászhírek a csakapeca.hu oldalon!

A BIZTONSÁG EGY OKOS DÖNTÉSSEL KEZDŐDIK!

GONDOSÓRA



800 ezer
hétköznapi segítségnyújtás

54 ezer óra
diszpécseri beszélgetés

85 ezer
életmentés

150 ezer
applikáció letöltés

100 ezer
kontaktszemély bevonása

950 ezer felhasználó
– FELBECSÜLHETETLEN BIZTONSÁG –

Történelmi lépés a nyugdíjasokért:

2026-tól jön a 14. havi nyugdíj

A családok és a generációk közötti együttműködés támogatása a magyar családpolitika egyik alapvető pillére. A Kormány kiemelt figyelmet fordít az idősekre, hiszen ők nemcsak a család, hanem minden közösség fontos tagjai: bölcsességük, tapasztalataik és szeretetük pótolhatatlan értéket képviselnek. Hálásak vagyunk az időseknek, akik egész életük során dolgoztak azért, hogy a következő nemzedékek számára könnyebb legyen az élet.

Nagyszülőként nélkülözhetetlen támogatást nyújtanak: **szeretetükkel és tapasztalatukkal formálják az unokák mindennapjait, segítenek a gyermeknevelésben, vigyáznak az unokákra, és számos praktikus tanáccsal könnyítik a családok életét.** Emellett sok településen és közösségben az idősek a közösségi élet motorjai, aktív, lelkes tagjai, akik szerveznek, segítenek, és hozzájárulnak a helyi közösségek mindennapjaihoz.



Dr. Koncz Zsófia családokért felelős államtitkár. Fotó: KSZK

Az elmúlt 15 év folyamatosan bizonyította, hogy az idősek és a nyugdíjasok a rendkívüli időszakokban is számíthatnak a Kormányra. Minden nehézség ellenére is képesek vagyunk teljesíteni azt a vállalást, hogy a nyugdíjak reálértékét meg kell őrizni, és amikor lehetőség nyílik rá, emelni kell. **2010-ben egy átlagnyugdíj 100 ezer forint alatt volt, most pedig már 250 ezer forint felett van. 2026-ban is garantáljuk az inflációkövető emelést és a 13. havi nyugdíj folyósítását, ami több, mint pénzügyi támogatás: a megbecsülés kifejezése az idősek iránt.**

Az elmúlt években számos, kifejezetten az idősek számára indított programmal erősítettük a nyugdíjasok életminőségét. Ilyen a **„Nők40"** program, amelyet eddig már 350 ezer nő igényelt, lehetővé téve, hogy azok a nők, akik hosszú éveken át vállalták a gyermeknevelést és munkát, korábban vonulhassanak nyugdíjba.

Nemzetközi szinten is egyedülálló a **Gondosóra** program, amely non-stop diszpécserszolgálatával több mint 950 ezer idős ember biztonságát garantálja, és **eddig több mint 85 ezer élet megmentésében játszott szerepet.** A MoSa gyalogló klubhálózat, a Szenior Örömtánc, a kulturális és közlekedési kedvezmények, valamint a díjmentes utazás lehetősége a tömegközlekedési eszközökön mind hozzájárulnak ahhoz, hogy az idősek aktív, teljes életet élhessenek.

A Kormány kiemelt figyelmet fordít a nyugdíjak vásárlóértékének megőrzésére: a 13. havi nyugdíjat a nemzeti Kormány visszaépítette, sőt kibővítette a jogosultak körét a nyugdíjszerű ellátásban részesülőkre is. **2025-ben mintegy 2,5 millió érintett kapott 13. havi nyugdíjat 536 milliárd forint értékben.** Emellett novemberben inflációkövető nyugdíj-kiegészítést biztosított a Kormány, amely idén átlagosan 51 ezer forint pluszt jelentett a nyugdíjasoknak. A Kormány továbbá biztosítja a 2026. januári inflációkövető nyugdíjemelést is, amely további 3,6%-os növekedést jelent.

Ezek mellett a nyugdíjas élelmiszer-utalvány, az árréscsökkentés, a kamatstop és a tűzifa-program is mind hozzájárulnak az idősek mindennapi megélhetésének könnyítéséhez.

Az utalványokat többféle élelmiszerre fel lehet használni a hazai kereskedelmi láncokban, piacokon és kisboltokban, biztosítva, hogy az idősek értékes segítséget kapjanak a mindennapi élethez.

Különösen fontos mérföldkő a 14. havi nyugdíj bevezetése, amely korábban elképzelhetetlen és jelentős plusz támogatást jelent az időseknek. E sorok írásakor az Országgyűlés már megkezdte a 14. havi nyugdíj bevezetéséről szóló törvénytervezet tárgyalását. A tervezet szerint 2026-tól fokozatosan, több lépésben indul a kifizetés, hasonló ütemezéssel, mint korábban a 13. havi nyugdíj visszaállítása. Vagyis **2026-ban, a februári nyugdíjjal együtt érkezik a 13. havi nyugdíj, valamint a 14. havi nyugdíj egyheti összege, ami átlagosan körülbelül 65 ezer forint plusz juttatást jelenthet a nyugdíjasok számára.** A teljes bevezetés több évig tart, minden évben további egyheti összeggel bővülve. Ez a történelmi jelentőségű lépés kézzelfogható, komoly segítséget nyújt azoknak, akik egész életükben dolgoztak, és akikre ma is családjaink és nemzetünk fontos tagjaiként tekintünk.

Az idősek szerepe túlmutat a családon: ők a közösségek motorjai, legyen szó egyházi, nemzetiségi vagy civil szervezetekről, ahol lelkesedésükkel, tapasztalatukkal és szervezőkészségükkel aktívan hozzájárulnak a közösségi élethez. A Kormány elkötelezett amellett, hogy minden idős ember számára méltó és biztonságos életkort biztosítson.

Tiszteljük és megbecsüljük az időseket. A Kormány intézkedései, az inflációkövető nyugdíjemeléstől a 13. és 14. havi nyugdíjakon át a Gondosóra programig és az élelmiszer-utalványokig mind azt szolgálják, hogy az idősek méltó módon élhessenek. Szívből kívánjuk, hogy bölcsességükkel és szeretetükkel még sokáig gazdagíthassák a családokat, a közösségeket, az országot és a nemzetet egyaránt.

Dr. Koncz Zsófia
családokért felelős államtitkár



Jó ritmusban folytatjuk!

A sikeres használat érdekében országos Gondosóra-roadshow

Jöjjön el Ön is a Gondosóra rendezvényeire, kísérje figyelemmel aktuális eseményeinket a **Facebook-oldalunkon** és a **gondosora.hu/kisokos/program-naptar** oldalon, hogy ne maradjon le izgalmas programjainkról!

Ne csak átvegyük, használjuk is! – Ezzel az üzenettel és céllal folytat showműsorral egybekötött, **országos előadássorozatot a Gondosóra program.** A roadshow dedikált célja, hogy a Gondosóra használata és működése témájában **minél szélesebb körben kaphassanak elsőkézből hiteles és megbízható tájékoztatást.** A Gondosóra csapata ennek jegyében **„Gondosóra infó"** címmel nyáron mintegy 20 helyszínt felkeresve, keresztül-kasul bejárta az országot, többek közt Felsőtárkánytól Pécsig, Debrecentől Budapesten át Zalaegerszegig.

Ezek az események nemcsak a Gondosóra működésének részletes bemutatására szolgálnak, hanem egyben **közösségi és találkozási alkalmak** is, lehetőséget adnak **a program együttműködő partnereinek bemutatkozására** is, és természetesen a szórakozás és kikapcsolódás is szerves részük: a résztvevők a szellemi töltekezés mellett **énekes előadásban, szenior örömtáncban és kötetlen beszélgetésekben is részesülhetnek,** utóbbit teasütemények kíséretében.

300 rendezvény

150 előadás és kiállítás

150 kitelepülés

7.500 résztvevő

8.400 perc edukáció

20.000 találkozás

Aktív élet, törődés, tudás

Így támogatja az időseket a Tisztelet Társasága

A Tisztelet Társasága folytatja az eddig megkezdett munkát, elkötelezetten támogatja az időseket abban, hogy mindennapjaik aktívak, biztonságosak és örömteliek legyenek. **Küldetésünk, hogy minden szépkorú érezze: megbecsült helye van a közösségben.** Fontosnak tartjuk, hogy az időskor ne elszigeteltséget, hanem új lehetőségeket, élményeket hozzon.

A következő időszakban számos programmal várjuk az érdeklődőket. **Folytatódik a Szenior Akadémia dr. Jászberényi József vezetésével,** ahol az előadások a kultúrától és történelemtől a digitális biztonságig segítik a mindennapi eligazodást. Emellett **ismeretterjesztő előadásokat szervezünk,** például a bűnmegelőzés témájában. Továbbra is biztosítunk lehetőséget ingyenes rendezvények látogatására és a jövőben **szűrővizsgálatokat is kínálunk,** amelyek hozzájárulnak az egészség megőrzéséhez. Az időseknek szervezett **belföldi és külföldi utazások** sem maradnak el: ezek nem csupán kikapcsolódást, hanem új élményeket, barátságokat és maradandó emlékeket is hoznak. **A Tisztelet Társasága és a Gondosóra program együttműködése révén az idősek életminőségének javítása továbbra is kiemelt célunk.** Programjainkkal szeretnénk biztosítani, hogy minden nap értékes, tartalmas és élményekkel teli legyen. Hiszünk abban, hogy az időskor nem lezárás, hanem új, lehetőségekkel teli életidő.





Az ingyenes átvétel után mindössze néhány apró lépést szükséges megtenni a nagy biztonságért:



1. TÖLTÉS

Töltsük fel a készüléket!

2. TESZTJELZÉS



Adjunk le tesztjelzést a sárga gomb megnyomásával, amely során egyeztethetjük elérhetőségeinket és megadhatjuk kontaktszemélyeinket!



3. VISELÉS

Legyen kéznél a mindennapokban a Gondosóra az éjjel-nappali biztonság érdekében!

NE FELEDJE: a fiókban tárolt Gondosóra nem segít. A segítség akkor érhető el egy gombnyomással, ha a jelzőeszköz mindig feltöltött állapotban és kéznél van.

„A regisztráció mindössze néhány perces történet"

Interjú Dr. Hankó Zoltánnal, a Magyar Gyógyszerészi Kamara elnökével

A gyógyszertár sokak számára az első hely, ahová betegség esetén fordulnak – nemcsak gyógyszerért, hanem tanácsért, biztatásért is. Dr. Hankó Zoltán, a Magyar Gyógyszerészi Kamara elnöke szerint ez a bizalmi viszony adja a Gondosóra programmal való együttműködés alapját.



Dr. Hankó Zoltán, a Magyar Gyógyszerészi Kamara elnöke. Fotó: KSZK

„Sokkal nagyobb jövő van előttünk, mint amilyen a múlt. A tavalyi megállapodást megelőzően már másfél éven keresztül nagyon szoros szakmai és emberi együttműködésünk volt a Gondosóra vezetőivel. Amikor eljutottunk oda, hogy 2024 májusában aláírtuk az együttműködési megállapodást, már azt is tudtuk, hogy hosszabb távon ebbe a most még kicsit óvatosabban megfogalmazott partnerségbe mennyi mindent fogunk tudni majd belerakni. Én ezt egy nagyon-nagyon perspektivikus történetnek látom."

A gyógyszerész nem csupán gyógyszert ad el – hangsúlyozza Dr. Hankó Zoltán –, hanem lelki támogatást is nyújt. „Nekünk nemcsak abban kell a profi munkát letenni az asztalra, hogy aki bejön a gyógyszertárba, megkapja a gyógyszerét, hanem **a betegeink lelkével is tudnunk kell foglalkozni.** Főleg azokban a helyzetekben, amikor nem egy élményvásárlásról van szó, hanem valaki gyógyszerre szoruló betegként jön be."

A Gondosóra programban részt vevő gyógyszertárak gyakorlati segítséget is adnak. „A regisztráció mindössze néhány perces történet, de nagyon komoly segítséget jelent azoknak, akiknek nincs otthon internet, vagy a családjukban nincs, aki tudna segíteni.

A visszajelzések szerint mindenhol gördülékenyen megy – az idősek néhány héttel később már otthon megkapják az eszközt, és onnantól kezdve élvezhetik az előnyeit."

Olvassa tovább az interjút a jokor.hu oldalon!

A biztonság nem presztízskérdés, hanem megfontolt, okos döntés!

Ön látta már a Gondosóra reklámfilmjét?

Papadimitriu Athina és **Papp Attila színművészek főszereplésével, valamint Kautzky Armand** színművész **narrációjával** megjelent a Gondosóra program új reklámfilmje, amely társadalmi célú reklámként látható a TV-csatornákon.

A kisfilm a Gondosóra jelzőkészülék mindennapos viselésének fontosságát mutatja be. Papadimitriu Athina művésznő nemcsak lelkes támogatója a programnak, de aktív felhasználója is; nem egy esetben segített számára is a Gondosóra.

A reklám felhívja a figyelmet arra is: az aktív élet 65 év felett sem áll meg, és **a Gondosórával lehetővé válik a biztonság akár futás, sportolás és egyéb aktív tevékenység** közepette is. A fő üzenet is erre fókuszál: éljünk a Gondosóra ingyenes lehetőségével, mert a biztonság nem presztízskérdés, a probléma és baj nem kopogtatva érkezik.

Tekintse meg itt!



Óriási érdeklődés, fantasztikus hangulat

Megrendeztük az első Gondosóra Napot

Első alkalommal került megrendezésre a Gondosóra nap, amely hatalmas sikert aratott: **több mint félezer érdeklődő vett részt az egésznapos, ingyenes programon**. A Budapesti Néprajzi Múzeumban, 2025. október 18-án megrendezett családi napon 17 művész és közszereplő lépett színpadra, a rendezvény műsorvezetői Bayer Ilona, az első magyar női híradós és Joó Géza, a Gondosóra program marketing- és kommunikációs vezetője voltak. Továbbá **18 kiállító és 20 szakmai előadás is várta az érdeklődőket.**

A rendezvényt ünnepélyes keretek között Solymár Károly Balázs, az Energiaügyi Minisztérium infokommunikációért felelős államtitkára nyitotta meg. Beszédében hangsúlyozta, hogy a Gondosóra nemzeti ügy, amelyben a szeretet, az odafigyelés és a technológia kéz a kézben jár. Mint mondta, a program megmutatja, hogy a digitalizáció nem csupán a fiatalok kiváltsága, hanem olyan eszköz, amely az idősek biztonságát, méltóságát és önállóságát is szolgálja. Dr. Beneda Attila, a Kulturális és Innovációs Minisztérium családügyekért felelős helyettes államtitkára arról beszélt, hogy a Gondosóra elképesztő siker, egy igazi hungarikum, amire méltán lehetünk büszkék, és amely a családok megerősítését, a nemzet felemelkedését szolgálja.

A Gondosóra program vezetője, dr. Juhász Roland kiemelte: a Gondosóra a biztonság szimbólumává vált és egyben a 21. század egyik leginnovatívabb szociális és családpolitikai intézkedése.



A megnyitók után változatos előadások sora várta a résztvevőket, a beszélgetésekben többek között **Kautzky Armand, Esztergályos Cecília, Csőre Gábor, Bódy Magdi, Nemcsák Károly, Vastag Csaba, Mérai Kata, Tallós Rita, Csomor Csilla** és **Temesi Bertalan** vett részt, míg **Csepregi Éva, Papadimitriu Athina, Papp Attila** és **Dévai Nagy Kamilla** énekes előadásaikkal tették még színesebbé a programot.

Az eseményhez kapcsolódóan a Múzeum mellett kitelepült a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja (MÁESZ) egészségügyi szűrőkamionja is, ahol egész nap várták az érdeklődőket a szűrésekre és vizsgálatokra.



Köszönjük a bizalmat, folytatjuk!

„Csak az tudja, hogy meddig mentünk, aki azt látta, hogy honnan indultunk el."



Mindig jót tesz az embernek, ha alkalmat teremt az összegzésre. Jókai előbb idézett szavai mentén meggyőződésem, hogy áttekintve a Gondosóra program három és féléves történetét, sikertörténetnek lehettünk nemcsak tanúi, de részesei és aktív alakítói is. **950 ezer felhasználó, 85 ezer megmentett élet, 800 ezer hétköznapi segítségnyújtás, 150 ezer letöltött applikáció.**

Nem pusztán statisztikai adatok ezek, hanem a belénk fektetett bizalom konkrét jelei, valamint felelősség arra, hogy a biztonság és a nyugalom mindennapos megteremtését a jövőben is biztosítsuk. Köszönjük! A 950 ezer fős tábor azt is kifejezi: az Európában egyedülálló **Gondosóra program nemcsak digitális szolgáltatás, hanem erős közösség, sőt család, amelyben a Gondosóra igazi családtag.** A 2025-ös év vége így nemcsak zárás, hanem kiindulópont is: 2026-ban a magyar kormány továbbra is biztosítja a Gondosóra program működését és általa a mindennapos biztonságot idős honfitársainknak és a nyugalmat hozzátartozóiknak. És ha már kiindulópont, ne feledjük: **a biztonság egy okos döntéssel kezdődik!.**

dr. Juhász Roland
a Gondosóra program vezetője

	2			3			4	
6								3
		4				5		
			8		6			
8				1				6
			7		5			
		7				6		
4								8
	3			4			2	

SUDOKU

Alapvető szabályok
A klasszikus sudoku egy 9x9-es táblát használ, amelyet 9 darab 3x3-as kisebb négyzetre osztanak.
Számok: A táblán az 1-től 9-ig terjedő számokat kell elhelyezni. Minden sorban és oszlopban egyszer kell megjelenniük az 1-9 közötti számoknak.
3x3-as blokkok: Minden egyes 3x3-as négyzeten belül, más néven „kilenceseken", szintén mind a 9 számnak egyszer kell szerepelnie.
Előre elhelyezett számok: A feladvány kezdetekor néhány cellában már szerepelnek számok, melyek segítenek a játékosnak a megoldásban.

Forrás: Bács-Kiskun Vármegyei Rendőr-főkapitányság



Karácsonyi akciók csapdái

Tudatos online vásárlás a kényelem és a biztonság érdekében

A fekete péntek és a karácsonyi ajándékvadászat csábító kedvezményeket hoz, amik rendre szembejönnek velünk az üzletekben és az interneten is. Bár az online vásárlás hihetetlenül kényelmes, a hirtelen megnövekedett forgalmat a csalók is kihasználják. Ne hagyja, hogy a kiberbűnözők az Ön pénzéből ünnepeljenek!

Mutatjuk, melyek azok az alapvető biztonsági lépések, amikkel magabiztosan, kellemetlen meglepetések nélkül szerezheti be a karácsonyi ajándékokat.

1 CSALÓ WEBÁRUHÁZAK ÉS IRREÁLIS AKCIÓK

Az ünnepek alatt megszaporodnak a hamis webshopok, amelyek megtévesztésig hasonlítanak egy valódi üzletre, ám a fizetés után semmit nem küldenek, vagy hamisítványt postáznak.

GYANÚS WEBÁRUHÁZAK: Így ellenőrizze a hitelességet!

Teljes cégnév és elérhetőség: Egy megbízható webshopnak az oldal alján (lábléc) vagy a „Kapcsolat" menüpontban fel kell tüntetnie a teljes céges adatait: a cég nevét, címét, adószámát és egy működő telefonszámot/e-mail címet. Ennek hiánya azonnal gyanút kelthet!

Szállítási és garanciális feltételek: Mindig ellenőrizze a szállítási időt és költségeket, valamint a termékre vonatkozó garanciális és elállási/visszaküldési feltételeket! Ha ezek a dokumentumok hiányoznak, vagy homályosak, az komoly figyelmeztető jel lehet.

Közösségi média jelenlét: Egy hiteles vállalkozás gyakran van jelen a közösségi médiában. Nézze meg az oldalon található átvezető linkeket (pl. Facebook, Instagram, YouTube)! Ha a linkek nincsenek ott, vagy egy üres, elhanyagolt oldalra vezetnek, az megerősítheti a csalást.

„Túl szép, hogy igaz legyen"
A 80-90%-os vagy más, irreálisnak tűnő kedvezmény szinte mindig csalásra utal.

Fizetési mód: Lehetőség szerint válassza az utánvételt (fizetés átvételkor), vagy használjon olyan fizetési módot, ahol bankszámlájának teljes egyenlege védve van.

2 MARKETPLACE ÉS EGYÉB APRÓHIRDETÉSES CSALÁSOK!

A futárszolgálatos átverések a leggyakoribb módszerek:

- **Ne dőljön be a sürgetésnek:** Ha valaki azonnal megvenné a terméket, és túlzottan sürgeti a tranzakciót.
- **Ne fogadjon el „pénzátvételi linket":** A csalók hamis futárszolgálati linket küldenek a pénz „átvételéhez", ahol elkérik a **bankkártya számot, CVC/CCV kódot és a banki belépési adatokat.**
- A bankszámlájára érkező pénzhez **nincs szükség a kártyaadatokra!** Soha, semmilyen körülmények között ne adja meg ezeket.

Vásárlóként is számos veszély leselkedhet Önre, különösen, ha pénzt utal előre. A legfontosabb a **termék és az eladó hitelességének ellenőrzése** fizetés előtt.

- **Ellenőrizze az eladó profilját:** Nézzen rá az eladó közösségi médiás profiljára. Gyanús lehet, ha a profil **újonnan létrehozott,** hiányos (nincs profilkép, kevés az információ), vagy **nincsenek visszajelzései** a korábbi eladásokról.
- **Irreális ár:** Ha egy termék ára feltűnően alacsony a piaci értékéhez képest (pl. egy új, keresett termék féláron), az szinte biztosan csalásra vagy hamisítványra utal. **Ne dőljön be a „túl szép, hogy igaz legyen"** ajánlatoknak!
- **Soha ne utaljon előre ismeretlennek!** Lehetőség szerint válassza a **személyes átvételt** és a fizetést, amikor már ellenőrizte a terméket.
- Ha elkerülhetetlen az online vásárlás, válasszon **utánvételes** fizetési módot, vagy használjon olyan fizetési rendszert (amennyiben a platform támogatja), amely **jogszabályok által meghatározott garanciaidőt biztosít.**

Keressen és kérjen telefonos kapcsolatot! Ha vevőként vagy eladóként az adásvételről telefonon is egyeztethet, az növeli a biztonságot és a bizalmat. Ha a levelezőpartnere kifejezetten vonakodik a telefonos kapcsolatfelvételtől vagy a személyes találkozástól, érdemes gyanakodnia. Ilyen esetben jobb, ha másik ajánlatot keres.

Kérjen segítséget: Ha bizonytalan vagy gyanúsat lát, **ne féljen segítséget kérni** egy családtagtól, megbízható baráttól, **vagy akár egy mesterséges intelligencia alapú csevegőprogramtól** (pl. ChatGPT, Google Gemini stb.). Illessze be a linket és kérdezzen rá: „X webáruház megbízható?" – az MI gyorsan összegyűjtheti a megbízhatósági információkat a webről.

A karácsonyi készülődés ne az online csalók miatt legyen stresszes! Némi óvatossággal és tudatossággal biztonságosan és örömmel szerezheti be az ajándékokat.



Biztonságos, magas minőségű magyar élelmiszer az egészséges táplálkozásért

„Az vagy, amit megeszel" – tartja a mondás, amit egyesek néha megmosolyognak, de ha őszintén végiggondoljuk, rájövünk, hogy a mondásnak meghatározó igazságtartalma van. Ma, a XXI. század emberének életmódja elsősorban a fagyasztott, félkész vagy késztermékek fogyasztását követeli meg. Kevés időt fordítanak a friss, szezonális termékek felhasználásával készült, saját készítésű ételek főzésére, melyek nem tartalmaznak adalékanyagokat, tartósítószereket. **Magyarországon az élelmiszerek minőségét a szántóföldtől az asztalig, a Nemzeti Élelmiszerbiztonsági Hivatal országos laborrendszerén keresztül rendszeresen vizsgálják**.

Folyamatos az ellenőrzés a feldolgozóüzemekben, kereskedelmi egységekben és a piacokon is. A termékek jelölése, nyomon követése szigorú szabályok szerint zajlik, így ki tudjuk szűrni a hamisított vagy bizonytalan eredetű termékeket. **A legfontosabb az, hogy a polcokon mindig a hazai termékeket keressük, amelyekből van elegendő, biztonságos, jó minőségű, ízletes termék.** Szintén fontos, hogy tudatosan vásároljunk, mindig nézzük meg a csomagoláson szereplő információkat, továbbá, hogy a származási hely és a gyártó lehetőleg mindig Magyarország legyen. **A Magyar Termék Védjegy vagy a Hungarikum Minősítés kellő biztonságot jelent,** a termelői piacokon pedig a személyes kapcsolat az igazi garancia. Az élelmiszer bizalmi termék, bízzanak a magyar gazdákban, a magyar feldolgozóiparban és kereskedőkben. A Magyar Gazdakörök és Gazdaszövetkezetek Szövetsége (MAGOSZ) elnökeként munkatársaimmal azon dolgozunk, hogy az Önök asztalán mindig biztonságos, magas minőségű magyar élelmiszer legyen az Önök egészséges táplálkozása érdekében. A Gondosóra használójaként én magam is ezt a táplálkozási módot követem.

Jakab István
az Országgyűlés alelnöke,
a MAGOSZ elnöke

Jakab István, az Országgyűlés alelnöke, a MAGOSZ elnöke



Minden család jól jár vele

Az Idősek Tanácsának tagja a Gondosóráról

Ennél jobb találmány nincs - vallja őszintén Kusovszky Imréné, az Idősek Tanácsa tagja. A Gondosóra program megkeresésére örömmel osztotta meg személyes tapasztalatait:

Úgy érzem, hogy ez nagyon-nagyon sok idősebb, szebb korú embernek ad biztonságot. Gondoljanak bele, mi van, ha „jaj, valami történik"! Ha rajtunk van a Gondosóra, akkor csak megnyomom azt a gombot, és máris úton van a segítség.. Akkor jöttünk rá, hogy ez működik, amikor baj volt. Akkor jöttünk rá, hogy a klasszikus riasztási láncot beelőzve hamarabb kapunk így segítséget. Példaként említem azon eseteket, amikor a későbbi diagnózis az infarktus volt. Vagy amikor nyugdíjas-társam egyszerűen csak elesett. Minden esetben azonnal jött a segítség.

A Gondosóráról mindenki csak elismerően tud nyilatkozni, mert a legfontosabbat kapjuk: a biztonságot. Biztonságot a hétköznapokra, és biztonságot a családtagjaink, szeretteink felé. Mert ez az eszköz több mint egy egyszerű bébicsősz, **ez maga a segítség.** Tudok olyan eseteket is, ahol az egész család a Gondosórának köszönheti az életét. Mert minden egyes óra egy egész család mindennapos hajtásában maga a kiszámíthatóság és egyben a megnyugvás is. Olyat is tudok, amikor valaki sétálni, erdőt járni ment egyedül – Gondosóra nélkül. Véletlenek sorozata kísérte őt az erdőben, megbotlott, beverte a fejét, majd az esti kirándulásnak reggel lett csak vége, amikor a rendőrség emberei találtak rá már összefagyva. Ha lett volna ilyen eszköze, akkor egy gombnyomás után már nem az életéért, hanem földi létezésének még hasznosabb napjaiért küzdött volna.

Mindig legyen nálunk Gondosóra! Ennek elengedhetetlen feltétele a töltés, az óra mindennapos viselete és gondozása. Aki nem használja, nem tudja meg soha, hogy mekkora segítség ez – így véleményem szerint minden korosztálynak hasznos lenne a Gondosóra!

Kusovszky Imréné
az Idősek Tanácsa tagja





Működésben a Gondosóra

Megtörtént esetek, amikor a Gondosóra nyújtott segítséget

85 ezer életmentés, 800 ezer hétköznapi segítségnyújtás – a Gondosórával mindenre van megoldás.

Tudta? A Gondosóra nemcsak egészségügyi vészhelyzetekben használható, hanem bármilyen felmerülő probléma esetén hasznos segítő társként szolgál.

Eltévedt nő az erdőben

Tolna vármegyében egy nő tévedt el az erdőben. A Gondosórán keresztül segítséget kért, a katasztrófavédelem műveletirányítása felvette a kapcsolatot a Gondosóra diszpécserközpontjával, az eszköz által küldött GPS-koordináták alapján pedig – a riasztás utáni 30 perc alatt – a dombóvári hivatásos tűzoltók rá is találtak a rémült asszonyra.

Vércukorszint probléma

Éva néni már évtizedek óta cukorbeteg. Egyik alkalommal, amikor a vércukorszintje váratlanul leesett, annyira remegett, hogy már a telefonját sem tudta elővenni. A Gondosórán keresztül kért segítséget, a diszpécserek gyorsan reagáltak, megnyugtatva őt a gondoskodó „jelenlétükkel". Azonnal értesítették a fiát, aki sietve a helyszínre érkezett.

Életmentés stroke közben

Munka közben stroke-ot kapott egy felhasználó. Érezte, hogy rosszul lett, szédülni kezdett, beszédkészsége elment, a telefont nem tudta volna elővenni, ezért megnyomta a Gondosórát, majd a bejelentkező diszpécser azonnal felmérte a helyzet súlyosságát, és értesítette a mentőket, valamint a felhasználó fiát, aki kontaktszemélyként volt megadva. A Gondosóra gyors segítségének köszönhető, hogy a felhasználó nem halt meg, illetve hogy nem keletkezett súlyos, maradandó károsodása.

Almaszedés Gondosórával

Egy idős néni saját maga szedte le az almákat az udvarán álló öreg fáról. Aznap is így tett, egy magas létrát állított a fa mellé, és ügyesen haladt felfelé, hogy elérje az utolsó almákat is. Az egyik gyümölcs azonban különösen magasan volt, és amikor kinyújtózott érte, elvesztette az egyensúlyát. A létra megingott alatta, ő pedig ösztönösen próbált kapaszkodni. Szerencsére elérte a fa egyik ágát, de már alig tudta tartani magát, és a lába sem érte el a létra fokait. Érezte, hogy ha nem kap gyorsan segítséget, leeshet. Szerencsére a csuklóján viselte a Gondosórát, amelyet remegő kézzel meg tudott nyomni. A diszpécser azonnal fogadta a jelzést, és miután a néni levegő után kapkodva elmondta, mi történt, a diszpécser azonnal értesítette a legközelebbi kontaktszemélyt, a szomszédját. A szomszéd perceken belül a kertbe sietett, stabilizálta a létrát, és segített a hölgynek biztonságosan leereszkedni.



Kecskeméti László, a stroke-ot kapott Gondosóra-felhasználó



Illusztráció

Lerobbant autó

Egy felhasználó gépjárműve a semmi közepén lerobbant és a Gondosórán keresztül kért segítséget. A diszpécser értesítette az autómentőt, és a GPS-nek köszönhetően pontosan meg tudta adni az autómentőnek, hogy hova szükséges menni, hol található a felhasználó a lerobbant gépjárművel.



Illusztráció

Papadimitriu Athina elveszett telefonja

Papadimitriu Athina színésznő mindig a telefonját használja ébresztőórának, azonban egyik este sehol nem találta. Átkutatta a lakást, megnézte az összes szokásos helyet – a konyhaasztalt, a kanapét, a kabátzsebét –, de a telefon sehol sem volt. Éjjel 1-ig próbálta megtalálni, de nem sikerült, ezért úgy döntött, a Gondosórán keresztül kér segítséget. Egy próbát megér – gondolta, és megnyomta a segélyhívó gombot. A diszpécser kedvesen fogadta a hívást, és amikor a színésznő elmesélte, milyen helyzetbe került, a diszpécser készségesen segített. Pár percen belül megcsörgették a mobilját, és végre meghallotta a jól ismert csengőhangot – a telefonja becsúszott a kanapé párnái mögé. „Én a mai napig nem találnám meg" – mondta.

Nemcsák Károly nemcsak az „internetbe szállt be"...

Nemcsák Károly színművész a felesége kérésére regisztrált a Gondosórára, mert tudták, hogy az eszköz nemcsak vészhelyzetekben, hanem a mindennapi biztonságérzet növelésében is nagy segítség lehet. Károly különösen szereti a kertészkedést, és ha csak teheti, kimegy a kertbe dolgozni. Tudja, hogy ilyenkor sokszor egyedül van, és ha véletlenül megbotlana vagy rosszul érezné magát, nem biztos, hogy azonnal segítséget tudna hívni. Ezért, ha tudja, hogy olyan helyen lesz, ahol nincs körülötte senki, mindig magával viszi a Gondosórát.

Önök mondták



Ha valaki rosszul van utcán, otthon vagy bárhol, használja nyugodtan a Gondosórát, mert ez tényleg életet ment.

Az unokám mindig azt mondja, hogy ez egy varázsóra, ami valóban igaz, mert kéznél van a segítség.





Két éve viselem, felkeléstől-lefekvésig. Mindig figyelmes és gondoskodó. Köszönöm szépen!

70 éves vagyok, esküdt ellensége mindenféle kütyünek, a Gondosóra az egyetlen kivétel, ennek tényleg csak haszna van!





Négy hónap alatt két, számomra fontos idős embert mentett meg a Gondosóra. Elmondhatatlanul hálás vagyok ezért a programért!

Fókuszban a Gondosóra direkt-kiküldése

Házhoz jött a biztonság

2025 áprilisával elindult a Gondosóra direkt-kiküldése, amely nyomán előzetes igénylés nélkül kézhez kapták az ingyenes jelzőkészüléket azon 80 éven felüliek, akik még nem regisztráltak a programra. Ennek köszönhetően **szeptemberig mintegy negyedmillió idős honfitársunk kapta meg** a jelzőkészüléket mindenféle adminisztráció nélkül a Magyar Posta által

A minikampány során az ország minden vármegyéjében sajtótájékoztató keretében hívta fel a figyelmet a kezdeményezésre **dr. Juhász Roland, a Gondosóra program vezetője a vármegyei főispánok közreműködésével.** A sorozat záróállomására Budapesten került sor, ahol több mint 45 ezer budapesti idős honfitársunkhoz érkezett meg a jelzőkészülék előzetes igénylés nélkül: a jó hírről közös sajtótájékoztatón számolt be dr. György István, területi közigazgatásért felelős államtitkár, dr. Sára Botond Attila főispán és dr. Juhász Roland, a Gondosóra program vezetője.

A széles társadalmi igényeknek megfelelően a Gondosóra direkt-kiküldése további kiterjesztésre került, ennek eredményeként **2025 év végéig a 78-79 éves állampolgárok számára is házhoz jön a biztonság.**



Nincsen sportolásra, mozgásra alkalmatlan idő!

Ki tudja, miért, ilyenkor télen mindig rácsodálkozunk arra, hogy ez az évszak hideggel, hóval, csapadékkal, kicsit kellemetlenebb kinti körülményekkel jár, mint az előző hónapok. Na, de ki mondta, hogy csak jó időben, napsütésben, kellemes hőmérsékleten lehet sportolni, mozogni? **A télnek is megvannak a szépségei, űzhető sportágai, élvezhető természeti környezete, hiszen van-e annál kellemesebb, szórakoztatóbb program, mint gyermekeinkkel, unokáinkkal a friss ropogós havon sétálni?**

Erre ugyan az elmúlt évek enyhe telein egyre kevesebb alkalom nyílt, de mondjuk az első idei havazásnál, Dobogókőn járva emberek ezreit láttam, az arcukon fülig érő mosollyal kirándulni a fehér leplet taposva, szánkót húzva, sífutó lécet kötve, vagy egyszerűen csak jót sétálva az erdőben a barátokkal, családtagokkal. A legideálisabb természetesen minden évszakban a szabad levegőn, a természetben való mozgás, séta, kocogás, kerékpározás, de erre kétségtelenül a fagyos téli napokon némiképp kevesebb lehetőség nyílik, viszont így sem kell teljesen elzárkózni ettől, hiszen – mint mondják – **nincsen sportolásra, mozgásra alkalmatlan idő, csak nem megfelelően felöltözött ember... vagyis egy jó túrabakancscsal, meleg, réteges öltözködéssel, egy jó szélvédő, vízlepergető dzsekivel, valamint megfelelő fejfedő és sál használata esetén még a mínuszoktól sem kell rettegni.** Nagyon kellemes és nemcsak fizikailag, de érzelmileg, szellemileg is frissítő hatású lehet egy kiadós séta a levegőn.

Nyilván kézenfekvőbb és kényelmesebb persze a négy fal között keresni megoldást a mozgásra, és ehhez nem is feltétlenül kell tornaterem vagy konditerem, ha nem mozgatjuk át rendszeresen



az izomzatunkat, leginkább kezünket, lábunkat, vállunkat és a csípő tájéki területeket muszáj sétával, könnyed szabadtéri mozgással vagy kocogással megtenni. A láb mindig kéznél van, így a hóban, szabadtéren vagy otthon végzett, 30 perc körüli egyenletes mozgásos tevékenység nagyban hozzájárul az egészség megőrzéséhez, a fizikailag aktív idősebb kor meghosszabbításához.

Gajdos Tamás

Könyvtárak: a tudás, a biztonság és a közösség az Ön számára!



Az Informatikai és Könyvtári Szövetség az Ön helyi könyvtárával együttműködve azon dolgozik, hogy elérhetővé tegye Önnek a tudást, a biztonságot és az aktív közösségi életet.

1. **Ingyenes segítségnyújtás és digitális tanulás**
2. **Az Ön biztonsága: Információ a Gondosóra programról**
3. **Közösség, olvasás és könyvtári programok**

Keresse fel helyi könyvtárát, és érdeklődjön a programokról vagy a következő Gondosóra tájékoztató időpontjáról!

Teljes cikk

Aktív elmék, boldog évek

Így segíti az időseket a Civilút



dr. Jászberényi József, kommunikáció-kutató, egyetemi docens. Fotó: Civilút

A Civilút Alapítvány célja, hogy a társadalom minden tagja – különösen az idősebb korosztály – megtalálja a helyét, a szerepét és a közösségét a mindennapokban. Az alapítvány kiemelten foglalkozik az idősek életminőségének javításával, az élethosszig tartó tanulás lehetőségének biztosításával és a közösségi kapcsolatok erősítésével.

Ezt a küldetést testesíti meg a **Civilút Szenior Akadémia,** amely az elmúlt években az egyik legnépszerűbb idősképzési programmá vált Magyarországon. Az ország számos pontján működő akadémiákon a résztvevők nemcsak új ismereteket szereznek, hanem aktív, támogató közösségre is találnak.

A program szakmai vezetője dr. Jászberényi József, kommunikációkutató, egyetemi docens, aki évtizedek óta elkötelezett az időskori tanulás és a generációk közötti tudásmegosztás mellett. Oktatói és kutatói munkáját mindig az a szemlélet hatja át, hogy a tanulás nem korhoz kötött – a kíváncsiság, az önfejlesztés és az aktív részvétel bármely életkorban erőt adhat.

„Sokan kérdezik, hogyan tudjuk a férfiakat bevonni az akadémiai programokba. A tapasztalat azt mutatja, hogy a geopolitikai és történelmi témák kifejezetten felkeltik az érdeklődésüket. Ezek az előadások lehetőséget adnak arra, hogy a résztvevők saját élményeiket, tapasztalataikat is megosszák, és valódi, tartalmas beszélgetések alakuljanak ki" – meséli **dr. Jászberényi József.**

Olvassa el a teljes cikket a jokor.hu oldalon!

Cukormentes recept édesszájúaknak

Csokoládés tiramisu pohárkrém



Hozzávalók (4 pohár)

Krém:
- 3 tojás
- 12 g édesítő
- 500 g mascarpone
- 50 g cukormentes étcsoki

Piskóta:
- 200 ml eszpresszó
- 25 db cukormentes babapiskóta

Rétegek közé: 4 ek kakaópor

Elkészítés röviden

A tojást édesítővel felmelegítjük és kihabosítjuk. A mascarponét összekeverjük a krémmel és az olvasztott csokival. Pohárba rétegezzük: krém → kávés piskóta → kakaó → újra krém. A tetejére krém és kakaó kerül. 3–4 órát hűtjük. Jó étvágyat!

További hasznos receptekért látogasson el a diabinfo.hu weboldalra!

Magyarország legnépszerűbb jelzőkészülékes szolgáltatása

Reprezentatív kutatások főbb megállapításai
a Gondosóra programról

Széleskörű ismertség:
a lakosság **91%**-a ismeri a szolgáltatást (**13%** növekedés **1 év** alatt)

A felhasználók **76%**-a elégedett a jelzőeszközzel



Pozitív megítélés:
Gondosóra = Modern gondoskodás az idősekről, azonnali segítségnyújtás, innováció

Maximális elégedettség:
közel **90%** ajánlaná másoknak is a Gondosórát

Európában egyedülálló, ingyenes szolgáltatás: 90/100 pont
a felhasználók körében

2026 naptár

A BIZTONSÁG EGY OKOS DÖNTÉSSEL KEZDŐDIK!

Január



H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Február



H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Március



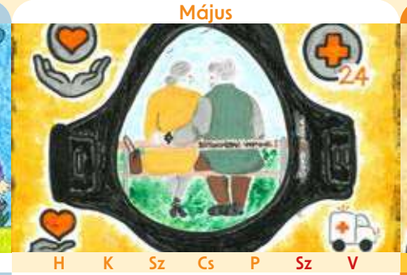
H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Április



H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Május



H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Június



H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Július



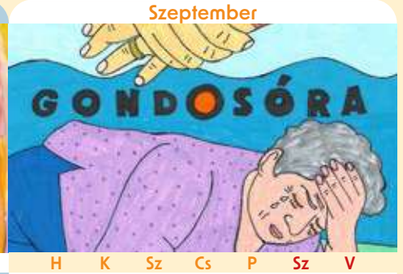
H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Augusztus



H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Szeptember



H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Október



H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

November



H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

December



H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			