

ITTHON TÚRÁZNAK, KÜLFÖLDÖN INKÁBB A KULTÚRA MEGISMERÉSE A CÉL



A ménfőcsanakai Bezerédj-kastélyban működő idősek klubjának tagjai minden évben több alkalommal kirándulnak. A közelmúltban a Fejér megyei nádasladányi kastélynál járt a csoport egy része.

## Aktívabbak a szépkorúak

Egy felmérés szerint az 55 év feletti korosztály Magyarországon gazdaságilag és társadalmilag is egyre aktívabb. Például sokan utaznak.

**GYŐR**  
GÖGÖS BALÁZS

A szallas.hu internetes portál adatai szerint 25 százalékkal nőtt az 55 év feletti korosztály utazási kedve. A Központi Statisztikai Hivatal belföldiek körében végzett kutatásából kiderül, hogy 2014. január-szeptemberben az 55-64 évesek körében az átlagot meghaladva, 13,8 százalékkal nőtt a többnapos belföldi utazáson résztvevők száma 2013 hasonló időszakához képest. Az idősek korosztálya kiemelkedő keresletet jelent egyebek között a belföldi turisztikai piacnak, hiszen lényegesen több szabadidővel rendelkeznek. Utazásaik kevésbé szezonálisak, tartózkodási idejük is hosszabb egy adott helyen az átlagosnál,

és a főszezonon kívül is motíválható az utazásra.

Nagy Emília, a ménfőcsanakai Bezerédj-kastélyban mű-

**Jótevény hatásai vannak a szervezetre a kirándulásoknak.**

ködő nyugdíjasklub vezetője nemcsak résztvevője, szervezője is a kirándulásoknak. A korábban pedagógusként dolgozó hölgy a helyi általános iskolában alapított természetjáró szakkört, így már több mint 40 éve járja Magyarország különböző tájegységeit. Leginkább busszal, vonattal, de előfordul, hogy kerékpárral indulnak útnak.

- Gyakorlatilag nincs olyan hely hazánkban, ahol ne jártam volna, diákokkal vagy a nyugdíjascsoporttal. Az időskor vejejárója, hogy több szabadideje marad az embernek. Rám és a barátaimra is jellemző, hogy szeretjük, ha minél aktívabb a pihenés. Hiszen egy kellemes séta

az erdőben vagy túra a Bakonyban, esetleg városnézés Egerben is egy olyan program, ami nemcsak kiváló szabadidős tevékenység, de jobb egészséget is biztosít - mondta Nagy Emília, aki hozzátette: a több mint négy évtizedes túrázás során szerzett tapasztalata azt mondatja, továbbra is töretlen a népszerűségük a kirándulásoknak a magyar nyugdíjasok körében. És nem csak itthoni utakra, külföldre is. Bár ott a túra helyett inkább a helyi értékek, a kultúra megismerése a cél.

Jótevény hatásai vannak a kirándulásoknak, ezért tanácsolják depressziótól szenvedőknek, stresszesen élőknek. A rendszeres természetjáróknál javul a szervezet oxigénellátása, stabilizálódnak az anyagcsere-folyamatok, javul az emésztés. Erősödik az immunrendszer, ezzel együtt pedig javul a szellemi teljesítőképesség és a memória.

Csökken a szív- és érrendszeri, a daganatos megbetegedések kockázata.