

## Futball- és kultúrtörténeti kiállítás nyílik a 2024-es labdarúgó-Európa-bajnokság alkalmából a nemzeti könyvtár szervezésében

2024/06/15 - 2024/07/14  
2024/05/30



Az OSZK 2024. június 15-től július 14-ig *Minden idők focija* címmel családoknak is szóló kiállítással és programsorozattal tiszteleg a nyár legnépszerűbb sporteseménye előtt.

Tatabányai | Szombathelyi  
Sport

**MINDEN IDŐK FOCIJA**

**„KELL EGY CSAPAT!”**  
Sándor Pál: *Régi idők focija*

**Futball- és kultúrtörténeti időszak kiállítás  
az Országos Széchényi Könyvtárban  
és a Várkert Bazárban**

**2024. JÚNIUS 15. – JÚLIUS 14.**

SPEZIAL RABAX HANDARBEIT

ORSZÁGOS SZÉCHÉNYI KÖNYVTÁR

BUDAVÁRI PALOTANEGYED

nemzeti sport

AZ EGÉRSZÉGES NEMZET  
MINDANNYIAN KÖZÖS ÚTJÁN

[1]

Az OSZK június 15-től július 14-ig *Minden idők focija* címmel családoknak is szóló kiállítással és programsorozattal tiszteleg a nyár legnépszerűbb sporteseménye előtt. A 2024-es labdarúgó-Európa-bajnokság alkalmából rendezett **unikális időszak tárlat** a kultúra, a történelem és a labdarúgás látványos kapcsolatát szemlélteti **kül- és beltéri helyszíneken** változatos programkínálat kíséretében ([videoajánló](#)). [2]

[Térkép](#) [3]

**KÜLTÉRI PLAKÁTKIÁLLÍTÁS**

*Helyszín: a Várkert Bazár Glorietthez vezető rámpája*





[5]



[6]

**SZT.-MARGITSZIGETI  
SPORTTELEP** ≡

**OXFORD** U. A. F. C.  
Anglia  
legjobb  
amateur FOOTBALL CSAPATA

márczius 23-án vasárnap a  
**MŰEGYETEMI FOOTBALL-CLUB**-bal  
márczius 25-én kedden a  
**MAGYAR ATHLETIKAI CLUB**-bal  
és márczius 27-én nagycsütörtökön a  
**FERENCZVÁROSI TORNÁ-CLUB**-bal  
mindenkor délután fél 4 órakor

**FOOTBALL-MÉRKŐZÉSEKET** tart.

**Helyárak:**  
Egy napra: Pályülés 5 kor., számozott ülőhely 4 kor., I. hely tribünön 3 kor., II. hely tribünön 2.50 kor., Sportjegy 1.50 kor., állóhely 80 fillér.  
Két napra: (23. és 25.) Számozott ülőhely 7 kor., I. hely 5 kor., II. hely 4.50 kor., Sportjegy 2.50 kor.  
Három napra: (23., 25. és 27.) Számozott ülőhely 10 kor., I. hely 7.50 kor., II. hely 6.50 kor., Sportjegy 3.80 kor.

Ezen jegyekben a szigeti belépődíj befoglaltatik.

**JEGYEK**  
előre válthatók:  
Margitszigeti hídlejáró.  
Kertész Todor  
Szervita-tér és Marokkó-utca.  
Posa Vilmos  
VI. Andrássy ut. 3.  
Olbrich Z.  
VI. Teréz-körút 8.  
Wessely István  
IV. Váci-utca 22.  
Műgyetem portása  
VIII. Múzeum-körút.  
Magyar Athletikai Club  
VIII. Szentkirályi-utca 17.  
Országos Casino  
IV. Újvilág-utca.  
Magyar tisztv. egylete  
VIII. Esterházy-utca 4.

**Buffet.**

[7]

A magyar labdarúgás legkorábbi időszakából nyújt ízelítőt a futballrajongóknak és az érdeklődőknek a **Várkert Bazár Glorietthez vezető rámpáján** látható **kültéri kiállítás**. A plakátművészet hőskorából származó alkotások és napjaink sportfotói – amelyeket a *Nemzeti Sport* bocsátott rendelkezésre – a játékosok látványos mozdulatainak megörökítésével szemléltetik a meccsek magával ragadó hangulatát.

A labdarúgás a 19. század végén és a 20. század folyamán rövid idő alatt rendkívüli népszerűségre tett szert, amiben nagy szerepe volt a játék egyszerű szabályrendszerének és csekély eszközigényének. A Budavári Palota szintjén, a **Főország és az Oroszlános udvar között** a foci „berobbanásának”, azaz népszerűvé válásának időszakából láthatnak **ritka plakátokat** a látogatók.

## FILMVETÍTÉSEK

*Helyszín: a Várkert Bazár, Öntőház udvar*

lépsport

1976. OKTÓBER 16. SZERDA

NEPSPORT 7

ATLÉTIKA

A Bp. Honvéd az ifjúsági csapatbajnok

Az országos ifjúsági férfi csapatbajnokság döntőjében vasárnap döntött a csapatok között...

A Bp. Honvéd az országos ifjúsági csapatbajnokság döntőjében vasárnap döntött a csapatok között...

LABDARÚGÁS

Nyolc csapat nyert idegenben Totó Kupa 2. fordulója

Nyugati csoport

Table with 2 columns: Team, Points. Rows include Kőszeg, Békéscsaba, MTK, etc.

Keleti csoport

Table with 2 columns: Team, Points. Rows include Győr, Debrecen, Pécsi, etc.

TENISZ

Svéd siker Siófokon Magyarország második

Maradjon a helyén az alapszezon első helyén álló Svédország...

USZÁS

Ötpontos magyar győzelem

Az országos ötpontos úszásbajnokság döntőjében vasárnap döntött a csapatok között...

LOVAGLÁS

A BLK nyerte a csapatversenyt

Vasárnap reggel a Nemzeti Lovasversenyek első napján a BLK nyerte a csapatversenyt...

EREDMÉNYEK

Labdarúgás: Nyugati csoportban a Kőszeg nyert a Békéscsaba ellen...

Sportlátó ünnepeltek a vasutasok

Zsoltóváros díjazott a Széchenyi Bányász-Vasutasok által szervezett sportnapon...

MÓRUGÁS

A Magyar Mórugósok Országos Szövetsége szervezte a mórugásbajnokságot...

Széki csoport

Table with 2 columns: Team, Points. Rows include Győr, Debrecen, Pécsi, etc.

Déli csoport

Table with 2 columns: Team, Points. Rows include Győr, Debrecen, Pécsi, etc.

Keleti csoport

Table with 2 columns: Team, Points. Rows include Győr, Debrecen, Pécsi, etc.

Déli csoport

Table with 2 columns: Team, Points. Rows include Győr, Debrecen, Pécsi, etc.

Déli csoport

Table with 2 columns: Team, Points. Rows include Győr, Debrecen, Pécsi, etc.

Déli csoport

Table with 2 columns: Team, Points. Rows include Győr, Debrecen, Pécsi, etc.

Déli csoport

Table with 2 columns: Team, Points. Rows include Győr, Debrecen, Pécsi, etc.

Déli csoport

Table with 2 columns: Team, Points. Rows include Győr, Debrecen, Pécsi, etc.

Déli csoport

Table with 2 columns: Team, Points. Rows include Győr, Debrecen, Pécsi, etc.

Déli csoport

Table with 2 columns: Team, Points. Rows include Győr, Debrecen, Pécsi, etc.

Déli csoport

Table with 2 columns: Team, Points. Rows include Győr, Debrecen, Pécsi, etc.

Déli csoport

Table with 2 columns: Team, Points. Rows include Győr, Debrecen, Pécsi, etc.

TÁJFUTÁS

SOPRON KUPA

Központi híradás a Soproni Tájfutás Versenyéről...



[8]



# KÉT FÉLIDŐ A POKOLBAN

MAGYAR FILM

ÍRTA:

**BACSÓ PÉTER**

OPERÁTOR: SZÉCSÉNYI FERENC • ZENESZERZŐ: FARKAS FERENC KOSSUTHDIJAS • GYÁRTÁSVEZETŐ: FÖLD OTTÓ

RENDEZŐ:

**FÁBRI ZOLTÁN**

KÉTSZERES KOSSUTHDIJAS ÉRDÉMES MŰVÉSZ

SZEREPLŐK:

**SINKOVITS IMRE**

**GARAS DEZSŐ**  
**MOLNÁR TIBOR** KOSSUTHDIJAS  
**SUKA SÁNDOR**  
**VELENCZEI ISTVÁN**

**MÁRKUS LÁSZLÓ**  
**KOLTAI JÁNOS** cs.  
**SZILÁGYI GYULA**  
**KOMLÓS ANDRÁS**

**BENKŐ GYULA**  
**GERA ZOLTÁN**  
**HORVÁTH JÓZSEF**  
**VÉGVÁRI TAMÁS** cs.

RAJZ JÁNOS KOSSUTHDIJAS, GÖRBE JÁNOS KOSSUTHDIJAS, EGRI ISTVÁN, SÓTI BERTALÁN KOSSUTHDIJAS, MISOGA LÁSZLÓ, APOR NOÉMI, FENYŐ EMIL, BRACHFELD SIEGFRIED, MAKLÁRI JÁNOS, FARKAS ANYAL, SZENDRŐ JÓZSEF, BANGYÓRGGYI KÁROLY, IVÁNYI JÓZSEF, LABOCH GERARD, SZEMERE SÁNDOR és sokan mások

DRAMATURG: THURZÓ GÁBOR • SZAKTANÁCSADÓ: CSANÁDY ÁRPÁD • SEGÉDRENDEZŐ: SÍVÓ GYÖRGY • VÁGÓ: SZÉCSÉNYI FERENCHE  
HANGMÉRŐK: PINTÉR GYÖRGY • DÍSZLETTERVEZŐ: FÁBRI ZOLTÁN • ÉPÍTÉSZ: KOPP FERENC • BERENDEZŐ: GÁTI TILDA • FELVÉTELVEZETŐ: OLÁH LAJOS  
FŐVILÁGOSÍTÓ: BURSÍ IMRE • RUHAFELELŐS: BÉKÉSI LAJOSNÉ • MASZKMESTER: HADAY KÁROLY • II. ASSZISZTENS: KŐŐ SÁNDOR

KÉSZÜLT A MUNKA YÖRÖS ZÁSZLÓ ÉRDEMRENDJÉVEL KITÜNTETETT

**HUNNIA FILMSTÚDIO**

MŰTER-MEIBEN

LABORATÓRIUMI MUNKA: MAGYAR FILMLABORATÓRIUM VÁLLALAT

SZÉLES VÁLTÓZATBAN IS • 14 ÉVEN ALUL NEM AJÁNLOTT

© Hunnia Filmstúdió, 1981

© 1981 Hunnia Filmstúdió, Budapest, K. u. a. János Kádár, igazgató

[9]



A tárlat szabadtéri kísérőprogramjaként a nemzeti könyvtár a magyar filmművészet három futballtémájú remekművét kínálja a **Várkert Bazár Öntőház udvarán** a következő időpontokban:

**NFI**

**NEMZETI  
FILMINTÉZET  
MAGYARORSZÁG**

[11]

**2024. június 28.**, pénteken 20.00-tól - ***Szépek és bolondok***  
(színes magyar játékfilm, 1976, rendező, forgatókönyvíró: Szász Péter);

**2024. július 3.**, szerdán 20.00-tól - ***Két félidő a pokolban***  
(fekete-fehér magyar játékfilm, 1961, rendező: Fábri Zoltán);

**2024. július 4.**, csütörtökön 20.00-tól - ***Régi idők focija***  
(színes magyar játékfilm, 1973, rendező: Sándor Pál).

A filmalkotások a Nemzeti Filmintézet Közhasznú Nonprofit Zrt. jóvoltából tekinthetők meg.

## **MINDEN IDŐK FOCIJA - IDŐSZAKI KIÁLLÍTÁS**

*Helyszín: Az OSZK díszterme*

A tárlat **2024. június 15-étől július 14-éig**,  
keddtől szombatig 10 és 18 óra között tekinthető meg  
(pénztárzárás: kedd-csütörtök 17 óra, péntek-szombat 18 óra).

**Az OSZK dísztermében** futballtémájú filmekkel kapcsolatos plakátok, kéziratok és tárgyak elevenítik meg a foci és a film metszéspontján mára történelemmé vált történeteket, többek között Ottlik Gézához, Mándy Ivánhoz, Jékely Zoltánhoz, Tandori Dezsőhöz vagy éppen a Korda testvérekhez kapcsolódóan.

A **beltéri tárlat** belépőjegy vásárlásával látogatható, de a megváltott jeggyel [Az idő arcai](#) [12] című időszaki kiállítást az érdeklődők ingyenesen tekinthetik meg.

A *kül- és a beltéri tárlat kurátora* Sulics Fruzsina, a könyvtár Térkép-, Plakát- és Kisnyomtatványtárának kutatója.





**Helysérlek vizsgálni adóval együtt:**

Pályasíj	K	80.000
Származott ülés I. r.		50.000
Származott ülés II. r.		40.000
Csúcs páholyülés		40.000
Csúcs páholy		30.000
Állás		15.000

*Az állásokról 20. ábránál és kiegészítő táblánál olvassátok a részleteket.*

**Jegyek elővételben válthatók:**

**Nemzetközi és bajnoki mérkőzések:**

**WEISS LESEF. Budapest**

# MTK PÁLYÁN!

1926. évi április hó 25-én vasárnap d. u. 5 óraker

**Amateure-MTK**  
(Wien)  
előzőleg d. u. 3 óraker

**NSC-TÖREKVÉS**  
d. u. 1 óraker

**VASAS-ETC**  
bajnoki mérkőzések.

1926. évi április hó 24-én szombat d. u. 5 óraker

**Amateure-FTC**  
(WIEN)

előzőleg d. u. 3 óraker

**MTK-III. KER.**  
bajnoki mérkőzés.

## TOVÁBBI PROGRAMOK, SZURKOLÓI TERASZ

*Helyszín: Oroszlános udvar; Várkert Bazár, Öntőház udvar*

A nemzeti könyvtár szervezésében megvalósuló programok mellett a család minden tagja számos eseményen vehet részt a Budavári Palotanegyedben. Változatos sportfoglalkozásokat, edzésformákat, sportvetélkedőket, valamint az egészséges életmóddal és táplálkozással kapcsolatos beszélgetéseket kínál [Az Egészséges Nemzet Mindannyiunk Közös Ügye Alapítvány](#) [16] a **Várkert Bazár Panoráma teraszán** és az **Oroszlános udvarban**.

A kiállítások megtekintése után a focirajongók az Európa-bajnokság mérkőzéseit a [Nemzeti Sport és a Várkert Bazár szurkolói teraszán](#) [17], az **Öntőház udvaron** követhetik nyomon.

A programokhoz mindenkinek jó szórakozást, élményekkel teli drukkolást kívánunk!

Az ingyenes kültéri kiállítás és programsorozat a [Budavári Palotanegyed](#) [18], a [Nemzeti Sport](#) [19], valamint [Az Egészséges Nemzet Mindannyiunk Közös Ügye Alapítvány](#) [20] együttműködésével valósul meg.



AZ EGÉSZSÉGES NEMZET  
MINDANNYIUNK KÖZÖS ÜGYE

## AZ EGÉSZSÉGES NEMZET MINDANNYIUNK KÖZÖS ÜGYE ALAPÍTVÁNY PROGRAMJAI



[20]



I. helyszín: **Oroszlános udvar**

[1. hét \(június 16-22.\)](#)

[2. hét \(június 23-29.\)](#)

[3-4. hét \(június 30. – július 10.\)](#)

II. helyszín: **Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz**

[1. hét \(június 15-21.\)](#)

[2. hét \(június 22-26.\)](#)

[3. hét \(június 29. – július 5.\)](#)

[4. hét \(július 6-14.\)](#)



**I. helyszín**

**Oroszlános udvar** ([térkép](#)) [3]

**Június 16., vasárnap** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15** Néptánclépések kicsiknek, nagyoknak

**10.15–11.15** Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

**11.15–12.00** Hazai, jó minőségű, biztonságos zöldségek-gyümölcsök bemutatása, egészséges szokásaink kialakításában játszott szerepük, hazai „superfoodok” bemutatása

**Június 17., hétfő** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15 Gyerektorna**

**10.15–11.15** Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

**11.15–12.00** Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

**Június 18., kedd** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15** Néptánclépések kicsiknek, nagyoknak

**10.15–11.15** Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

**11.15–12.00** Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

**Június 19., szerda** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15** Néptánclépések kicsiknek, nagyoknak

**10.15–11.15** Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

**11.15–12.00** Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

**Június 20., csütörtök** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15 Gyerektorna**

**10.15–11.15** Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

**11.15–12.00** Hazai, jó minőségű, biztonságos zöldségek-gyümölcsök bemutatása, egészséges szokásaink kialakításában játszott szerepük, hazai „superfoodok” bemutatása

**Június 21., péntek** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15 Gyerektorna**

**10.15–11.15** Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

**11.15–12.00** A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra?

**Június 22., szombat** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15 Gyerektorna**

**10.15–11.15** Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

**11.15–12.00** Mind megesszük vagy felhasználjuk! Élelmiszer-pazarlás és az élelmiszermentés fontossága gyerekkortól kezdődően

**Június 23., vasárnap** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15 Gyerektorna**

**10.15–11.15** Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

**11.15–12.00** A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra?

## **Június 24., hétfő** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15** Gyerektorna

**10.15–11.15** Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

**11.15–12.00** Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

## **Június 25., kedd** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15** Gyerektorna

**10.15–11.15** Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

**11.15–12.00** Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

## **Június 26., szerda** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15** Gyerektorna

**10.15–11.15** Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

**11.15–12.00** Mind megesszük vagy felhasználjuk! Élelmiszer-pazarlás és az élelmiszermentés fontossága gyerekkortól kezdődően

## **Június 29., szombat** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15** Gyerektorna

**10.15–11.15** Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

**11.15–12.00** A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra?

## **Június 30., vasárnap** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15** Gyerektorna

**10.15–11.15** Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

**11.15–12.00** Mind megesszük vagy felhasználjuk! Élelmiszer-pazarlás és az élelmiszermentés fontossága gyerekkortól kezdődően

## **Július 1., hétfő** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15** Gyerektorna

**10.15–11.15** Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

**11.15–12.00** Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

## **Július 2., kedd** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15** Néptánclépések kicsiknek, nagyoknak

**10.15–11.15** Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

**11.15–12.00** Hazai, jó minőségű, biztonságos zöldségek-gyümölcsök bemutatása, egészséges szokásaink kialakításában játszott szerepük, hazai „superfoodok” bemutatása

## **Július 5., péntek** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15** Gyerektorna

**10.15–11.15** Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

**11.15–12.00** Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

## **Július 6., szombat** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15** Gyerektorna

**10.15–11.15** Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

**11.15–12.00** Mind megesszük vagy felhasználjuk! Élelmiszer-pazarlás és az élelmiszermentés fontossága gyerekkortól kezdődően

## **Július 9., kedd** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15** Gyerektorna

**10.15–11.15** Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

**11.15–12.00** A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra?

## **Július 10., szerda** (helyszín: Oroszlános udvar)

**10.00–10.15** Gyerektorna

**10.15–11.15** Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

**11.15–12.00** Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

## **Július 14., vasárnap**

Nincs foglalkozás

*A fenti programterv a napi résztvevők életkorától, létszámától függően bővíülhet egyéb egészséges szokások kialakítására ösztönző játékokkal, foglalkozásokkal.*

*Az időkereten belül a szervező a változás jogát fenntartja.*



[21]

## II. helyszín

### Várkert Bazár

Öntőház udvar, Panoráma terasz ([térkép](#)) [3]

**Június 15., szombat** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőttdzés szakedzővel**

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnőtteknek:** Kék zónás szokások. 1. Családi kötelék és közösséghez való tartozás

**Június 16., vasárnap** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőttdzés szakedzővel**

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** hazai, jó minőségű, biztonságos zöldségek-gyümölcsök bemutatása, egészséges szokásaink kialakításában játszott szerepük, hazai „superfoodok” bemutatása, kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnőtteknek:** Kék zónás szokások. 2. Természetközeli életmód és természetes mozgás

**Június 17., hétfő** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőttdzés szakedzővel**

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnőtteknek:** Kék zónás szokások. 3. Táplálkozás, dominánsan növényi étrend

**Június 18., kedd** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel**

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnőtteknek:** Kék zónás szokások. 4. Cél- és értékvezérelt élet

**Június 19., szerda** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel**

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** hazai, jó minőségű, biztonságos zöldségek-gyümölcsök bemutatása, egészséges szokásaink kialakításában játszott szerepük, hazai „superfoodok” bemutatása, kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnőtteknek:** Kék zónás szokások. 5. Erős és szilárd hit

**Június 20., csütörtök** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel**

**18.00–19.45 Gyerekeknek** kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnőtteknek:** Longevity. Mitől öregszünk?

**Június 21., péntek** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel – walkenergyóra**

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra? Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnőtteknek:** Longevity. Mitokondriális diszfunkció mint az öregedés fő markere

**Június 22., szombat** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel – Szalka Andi hot iron**

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** Mind megesszük vagy felhasználjuk! Élelmiszer-pazarlás és az élelmiszermentés fontossága gyerekkortól kezdődően. Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnőtteknek:** Longevity. Szervezetünk erősítése az életmódbeli kihívásokkal szemben (Prevenció – ageing well)

**Június 23., vasárnap** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőttdzés** szakedzővel – Kardio kick-box

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnötteknek:** Longevity. Öngyógyító folyamatok beindítása a szervezetünkben

**Június 24., hétfő** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőttdzés** szakedzővel

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnötteknek:** Longevity. Vitalitás növelése, energiaszint visszaállítása, fiziológiai egyensúly

**Június 25., kedd** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőttdzés** szakedzővel

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** Mind megesszük vagy felhasználjuk! Élelmiszer-pazarlás és az élelmiszermentés fontossága gyerekkortól kezdődően. Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnötteknek:** Longevity. A mentális jóllét alapkövei

**Június 26., szerda** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőttdzés** szakedzővel

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnötteknek:** Longevity. Egyéni jólléti terv létrehozása (Self-optimisation)

**Június 29., szombat** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőttdzés** szakedzővel – Total body training

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra? Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnötteknek:** Longevity. Miért olyan nehéz az életmódváltás?

**Június 30., vasárnap** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőttdzés** szakedzővel

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** hazai, jó minőségű, biztonságos zöldségek-gyümölcsök bemutatása, egészséges szokásaink kialakításában játszott szerepük, hazai „superfoodok” bemutatása, kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó,

egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása),  
akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnőtteknek:** Longevity. Porok, fogyibogyók, csodadiéták

**Július 1., hétfő** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőtteknek:** szakedzővel

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** kézműves, alkotó tevékenység, az egészséges életmód témakörben (színezők, egészséges étel választó, egészségtelen, szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek megismertetése), akadálypálya gyerekeknek, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnőtteknek:** Longevity: Amit tudni érdemes a tudatos étkezésről (Mindful eating)

**Július 2., kedd** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőtteknek:** szakedzővel

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészséges étel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnőtteknek:** Longevity. A kiégés jelei

**Július 5., péntek** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőtteknek:** szakedzővel

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra? Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészséges étel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnőtteknek:** Longevity. Az alvás fontossága

**Július 6., szombat** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőtteknek:** szakedzővel – Fun intervall

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra? Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészséges étel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnőtteknek:** Longevity. Egészséges szokások kialakítása 5 lépésben

**Július 9., kedd** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőtteknek:** szakedzővel

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra? Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészséges étel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnőtteknek:** Longevity. Az ételmentés mint társadalmi felelősségvállalás



**Július 10., szerda** (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

**17.00–17.45 Felnőttdzés szakedzővel**

**18.00–19.45 Gyerekeknek:** hazai, jó minőségű, biztonságos zöldségek-gyümölcsök bemutatása, egészséges szokásaink kialakításában játszott szerepük, hazai „superfoodok” bemutatása, kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

**18.00–19.45 Felnőtteknek:** Longevity. Hazai, jó minőségű, biztonságos élelmiszer

**Július 14., vasárnap**

Nincs foglalkozás

*A fenti programterv a napi résztvevők életkorától, létszámától függően bővíthet egyéb egészséges szokások kialakítására ösztönző játékokkal, foglalkozásokkal.*

*Az időkereten belül a szervező a változás jogát fenntartja.*

2024/06/23 - 17:36

**Forrás webcím:** <http://193.6.201.226/rendezvenyek/futball-es-kulturtorteneti-kiallitas-2024-es-labdarugo-europa-bajnoksag-alkalmabol>

## Hivatkozások:

- [1] [http://193.6.201.226/sites/default/files/Minden-idok-focija\\_kiallitas\\_240615-0714\\_FB.jpg](http://193.6.201.226/sites/default/files/Minden-idok-focija_kiallitas_240615-0714_FB.jpg)
- [2] <https://www.facebook.com/nemzetikonyvtar/videos/1012937520646974/>
- [3] [https://varkertbazar.hu/sites/default/files/media/image/2024/01/17/terkep\\_1200x525px.jpg](https://varkertbazar.hu/sites/default/files/media/image/2024/01/17/terkep_1200x525px.jpg)
- [4] [http://193.6.201.226/sites/default/files/PKG\\_1930\\_0146.jpg](http://193.6.201.226/sites/default/files/PKG_1930_0146.jpg)
- [5] [http://193.6.201.226/sites/default/files/Muzej\\_24\\_Minden-idok-focija\\_kiallitas\\_PKG\\_1928\\_0205.jpg](http://193.6.201.226/sites/default/files/Muzej_24_Minden-idok-focija_kiallitas_PKG_1928_0205.jpg)
- [6] [http://193.6.201.226/sites/default/files/Muzej\\_24\\_Minden-idok-focija\\_kiallitas\\_PKG\\_1926\\_0324.jpg](http://193.6.201.226/sites/default/files/Muzej_24_Minden-idok-focija_kiallitas_PKG_1926_0324.jpg)
- [7] [http://193.6.201.226/sites/default/files/PKG\\_1914e\\_0688.jpg](http://193.6.201.226/sites/default/files/PKG_1914e_0688.jpg)
- [8] [http://193.6.201.226/sites/default/files/Minden-idok-focija\\_filmvetites\\_hu\\_b1\\_pkg\\_1976\\_1016\\_m\\_00001.jpg](http://193.6.201.226/sites/default/files/Minden-idok-focija_filmvetites_hu_b1_pkg_1976_1016_m_00001.jpg)
- [9] [http://193.6.201.226/sites/default/files/Minden-idok-focija\\_filmvetites\\_hu\\_b1\\_pkg\\_1961\\_915\\_00001.jpg](http://193.6.201.226/sites/default/files/Minden-idok-focija_filmvetites_hu_b1_pkg_1961_915_00001.jpg)
- [10] [http://193.6.201.226/sites/default/files/Minden-idok-focija\\_filmvetites\\_PKG\\_1973\\_1262.jpg](http://193.6.201.226/sites/default/files/Minden-idok-focija_filmvetites_PKG_1973_1262.jpg)
- [11] <https://nfi.hu/>
- [12] [https://oszk.hu/kiallitasok/az-ido-arcai\\_240411-0713](https://oszk.hu/kiallitasok/az-ido-arcai_240411-0713)
- [13] [http://193.6.201.226/sites/default/files/Muzej\\_24\\_Minden-idok-focija\\_kiallitas\\_PKG\\_1914e\\_0109.jpg](http://193.6.201.226/sites/default/files/Muzej_24_Minden-idok-focija_kiallitas_PKG_1914e_0109.jpg)
- [14] [http://193.6.201.226/sites/default/files/Muzej\\_24\\_Minden-idok-focija\\_kiallitas\\_PKG\\_1947\\_0169.jpg](http://193.6.201.226/sites/default/files/Muzej_24_Minden-idok-focija_kiallitas_PKG_1947_0169.jpg)
- [15] [http://193.6.201.226/sites/default/files/Muzej\\_24\\_Minden-idok-focija\\_kiallitas\\_PKG\\_1926\\_0318.jpg](http://193.6.201.226/sites/default/files/Muzej_24_Minden-idok-focija_kiallitas_PKG_1926_0318.jpg)
- [16] <https://varkertbazar.hu/az-egeszesges-nemzet-mindannyiunk-kozos-ugye-alapitvany-programjai>
- [17] <https://varkertbazar.hu/szurkoloi-terasz-a-budavari-palotanegyedben>
- [18] <https://www.facebook.com/budavaripalotanegyed>
- [19] <https://www.nemzetisport.hu/>
- [20] <https://egeszesgesnemzet.hu/>
- [21] <https://varkertbazar.hu/galeriak/varkert-bazar>
- [22] <http://193.6.201.226/category/foszotar-es-pozicionalo/hirek>
- [23] <http://193.6.201.226/category/foszotar-es-pozicionalo/hirek-cimlapon>
- [24] <http://193.6.201.226/category/foszotar-es-pozicionalo/rendezvenyek>