SZOL•ID
SZOLNOKI • IDŐSEK • LAPJA

SZOLNOK MEGYEI JOGÚ VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES HÍRLEVELE

2022. december

## KEDVES IDŐS BARÁTAIM!

Az esztendő végéhez érve mindig számadást készítünk, átgondoljuk mit tettünk, mit mulasztottunk, mit kellene másként csinálnunk ahhoz, hogy jobb legyen a körülöttünk lévő család, város, vagy éppen az ország sorsa.

Sajnos ez az esztendő sem volt mentes olyan problémáktól, melyek kialakulása tőlünk független. Hiszen alig értünk a koronavírus-járvány végéhez, máris egy háború okozott riadalmat, s nem utolsósorban komoly gazdasági problémákat. Ez utóbbi valamennyiünknek az életét megkeseríti, hiszen az energiahordozók árának jelentős drágulása mindenben érezteti hatását, legyen szó egy bolti bevásárlásról, vagy az intézmények működtetéséről.

Ám az életünk talán attól lesz igazán szép és tartalmas, ha a legnagyobb nehézségek közepette is képesek vagyunk előre tekinteni, s a jóból merítünk erőt, nem pedig a rossz dolgok miatt kesergünk.

A 2022-es esztendő volt az az év, melyben igyekeztünk visszatérni a világjárvány előtti közösségi életünkhöz, a nyugdíjasklubok is újból teljes összegű támogatást kaptak. Ebből aztán sikerült a közösségi programok, rendezvények világát is életre keltenünk. Legnagyobb örömömre sokszor találkozhattunk személyesen is ezeken.

Nagyon fontos, hogy a kormányzati intézkedéseknél mindig kiemelt szempont a nyugdíjak vásárlóértékének megtartása, így az évközi emelések, a nyugdíjprémium, a 13. havi nyugdíj is egy olyan segítség Önöknek, melyet egyrészt megérdemeltek, másrészt segítenek a megélhetésben.

Nem mehetünk el szó nélkül amellett sem, hogy nehéz időszak vár önkormányzatunkra is. Az energiaszámlák miatt minden eddiginél nagyobb takarékossági programot indítottunk. Intézmények működését vagyunk kénytelenek szűkíteni, s ami az időseknek az egyik legfájóbb, kevesebb közösségi teret tudunk biztosítani a klubélethez is.

**Kedves Barátaim!**

Előttünk áll az esztendő legszebb időszaka, a családok nagy ünnepe a karácsony. Már a készülődés is megtölti szívünket szeretettel, várakozással, s bizony ilyenkor az idős családtagok jelentik a kohéziót, azt az erőt, mely köré gyűlve szebbnek látjuk a mindennapokat, s várakozással tekintünk az új esztendő elé.

Kívánom valamennyiüknek, hogy keresztény világunk legcsodálatosabb ünnepét töltsék szeretetben, békességben azokkal, akiket a legjobban szeretnek. Az előttünk álló esztendőre pedig mi mást is kívánhatnék, mint békét, jó egészséget, s nem utolsósorban türelmet és megértést.

**Szalay Ferenc**
**polgármester**

## AKTÍV IDŐSÖDÉS

Szolnokon, csakúgy, mint országosan is megoldandó feladatot jelent a társadalom elöregedése, és ezzel együtt az idősek elmagányosodása. A magány pedig nemcsak a lelket, hanem a testet is megbetegíti, ezért fontos felvenni a harcot vele, ebben gyógyír a társas kapcsolatok megléte, a közösség ereje. 2022 tavaszán feloldották a koronavírus-járvány miatti korlátozásokat, így újra fellendült a közösségi élet Szolnokon. Így volt ez a nyugdíjas klubok esetében is. A városi rendezvények mellett a rendszeres klubtalálkozók, a kirándulások, a fürdő-, színház- és múzeumlátogatások is sok aktív résztvevőt vonzottak.

Az eddig elindult folyamatok egy megvalósulóban lévő innovációs projekt kapcsán még intenzívebben vonzhatják be az idős embereket a megtartó közösségekbe és tehetik aktívvá, élmény dússá, hasznossá az idősödés évtizedeit. 2022 őszén a Társadalmi Innovációs Nemzeti Laboratórium (TINLAB) pályázati támogatásával „Lokális Innovációs Menedzsment Modell Projekt (LIMM)" címmel új társadalmi modellkísérletet indított a CédrusNet Egyesület, melyben önkormányzatunk partneri szerepet vállalt. Az aktív idősödéssel foglalkozó innovációs programban egyaránt fontos szerepe van a döntéshozóknak, a civil szervezeteknek, vállalkozói szférának és az egyéb érintett csoportoknak.

## NEGYED ÉVSZÁZADOS JUBILEUM

Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Nyugdíjas Rendőrök Egyesülete 25 éves fennállásának évfordulóját az MRFK Szabadidőközpontjában ünnepelte. Az eseményen megemlékeztek a negyed évszázad történéseiről, tájékoztatták a tagságot az eredményekről. Az ünnepséget megtisztelte jelenlétével Dr. Havasi Zoltán ny. rendőr dandártábornok, a Veterán Rendőrök Országos Szövetségének elnöke is.

Vendégül látták az egri nyugdíjas egyesület tagjait, valamint a Bajtársi Egyesületek Országos Szövetsége szolnoki társegyesületeinek képviselőit. A BEOSZ és a Veterán Rendőrök Országos Szövetségének elismeréseit - egyebek mellett Szent György plakettet - többen is átvehették egyesületi tevékenységükért, kiváló munkájukért. Köztük Dr. Lukács Gusztáv a klub elnöke, aki hangsúlyozta: a nyugállományú rendőrök figyelnek egymásra, az érdekképviseleten túl beteglátogatással segítik tagjaikat.

Az eseményen Szalay Ferenc, Szolnok Megyei Jogú Város polgármestere ajándékkal és emléklappal köszöntötte a név - és születésnapot ünneplő tagokat. A város vezetője tájékoztatást adott Szolnok fejlesztéseiről, meghallgatta a véleményeket, javaslatokat.

***Ebben az esztendőben az Idősek Vöröskeresztes Klubja fennállásának 70., a Tisza ILCO Egyesület a 35., a Vasutas Cukorbetegek Klubja, valamint a Senior Nyugdíjas Klub a 30., a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Nyugdíjas Rendőrök Egyesülete pedig a 25. évfordulóját ünnepelte.***

***VALAMENNYI JUBILÁLÓ SZERVEZETNEK TOVÁBBI TARTALMAS KÖZÖSSÉGI PROGRAMOKAT KÍVÁNUNK!***

## IDŐSEK VILÁGNAPJA

A hagyományokat követve idén is köszöntötte a helyi szépkorúakat a város. Az Idősek Világnapja alkalmából megrendezett eseménynek ebben az évben a Szolnoki Szigligeti Színház adott otthont. A nemrég kívül-belül megújult teátrumban a társulat tagjai egy különleges zenés, táncos, verses műsorral kedveskedtek a jelenlévőknek. **Dr. Kállai Mária** országgyűlési képviselő, valamint Szalay Ferenc polgármester külön is köszöntötte az 50. házassági évfordulójukat ünneplőket, valamint megköszönték Lászlóné Nagy Ilona, a Szolnok Városi Klubok és Nyugdíjasok Érdekvédelmi és Kulturális Egyesülete elnöke, Gombás Gáborné, a Nyugdíjasok és Idősek „Életet az éveknek" Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Szervezete vezetője és Csizik Renáta a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Nyugdíjasok Kulturális és Érdekvédelmi Egyesülete elnökének munkáját. A nyugdíjasokat összefogó szervezetek vezetői színpadi köszöntőjükben hangsúlyozták, hogy egyre sürgetőbb volna megszólítani és bevonni azokat a kortársakat is, akik valamiért nem éreznek bizalmat a klubközösségek iránt. Kiemelték a helyi klubélet sokszínűségét, melyben minden szenior megtalálhatja az érdeklődésének, aktivitásának, szándékainak megfelelő tevékenységű szervezetet. Arra biztatták a szolnoki nyugdíjasokat, hogy keressék meg a számukra szimpatikus aktív, megtartó közösségeket.

*Szolnokon 44 nyugdíjas szervezet működik. A kluboknak 1500 szenior a tagja, miközben csaknem 20 ezer nyugdíjas él a megyeszékhelyen. A klubok működési helyéről és tevékenységi köréről a Polgármesteri Hivatal Egészség-és Családügyi Osztályának munkatársai készséggel adnak felvilágosítást. Telefon: 06-56/503-896 email: idosugy@ph.szolnok.hu*

## AZ IDŐSKORI BOLDOGSÁG FORRÁSAI

## POZITÍV PSZICHOLÓGIA

Lezárult a Szépkorúak Akadémiájának őszi szemesztere, melynek előadásain 30-50 fő vett részt alkalmanként. A szeniorok nagy érdeklődéssel hallgatták Dr. Bene Ágnes a Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kara Gerontológiai Tanszékének adjunktusát, aki az időskori boldogságról beszélt.

Az előadó felhívta a figyelmet arra, hogy bár a boldogság sok mindentől függ, mi is tudunk tenni érte. A mosoly például olyan eszköz, mely biztos, hogy pozitív változást hoz a szürke hétköznapokba. Arra bíztatja továbbá az időseket, ne fukarkodjanak az önmagukra szánt jó dolgokkal. Adják meg a módját a leghétköznapibb étkezésnek is. Terítsék meg szépen az asztalt, vegyék elő az ünnepi terítéket, lepjék meg magukat finomságokkal. Soha nem késő elkezdeni hálanaplót vezetni és nap mint nap sorra venni miért is van okunk hálára. Felhívta a figyelmet az aktív életmódra, a társaságok, közösségek erejére és az életderűre. Ezek már egyenként is képesek pozitív irányba változtatni az aggodalmakkal, szorongásokkal teli hétköznapokat.

Kőműves Zsuzsanna a Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kara Debreceni Egyetemi Klinikai Központjának pszichológusa előadásában a fizikai aktivitás jelentőségéről beszélt. Főként 60 éves kor fölött volna fontos a természetjárás, kertészkedés, a közösségi élmények megélése. A jelenben levés és a kiegyensúlyozott, nem a problémákra, hanem az örömökre fókuszáló szemlélet számos betegséget képes megelőzni. Azt javasolja, hogy hatvan éves kor felett is vegyük számba, mikor voltunk a legelevenebbek, legenergikusabbak, mi az, ami ebből újraélhető, mit valósítottuk meg terveinkből, mi az, ami pótolható. A hála mellett rendkívül fontosnak tartja a megbocsájtást, a köszönetet és a szeretet kifejezését.

## NE LEGYEN DERÉKBA TÖRT AZ ÜNNEP

A december minden nagyszülő számára aktív, nagy családi összejövetelek lebonyolításával, háztartási tevékenységekkel, cipekedéssel, vásárlással, sütéssel - főzéssel terhelt időszak. Ezekben a hetekben magas a hátfájással, izomhúzódással orvoshoz fordulók száma. Zupkó Vanda gyógytornász hallgató időseknek tartott interaktív előadásában hangsúlyozta, mennyire fontos a reggeli átmozgató torna szerepe. Ehhez elég néhány fej, váll, törzs, csípő, térd és bokakörzés, melyet nyújtással javasol lezárni. Mindemellett két fontos mozdulatra hívta fel a figyelmet. Nagyobb súlyt soha ne hajolva emeljünk. Próbáljunk guggoláshoz hasonló, behajlított térdekkel, egyenes derékkal nyúlni a súly felé és ebben a helyzetben felemelni azt. Rendkívül fontos a reggeli felkelés technikája az ágyból. Sohasem szabad a plafon felé egyenesen felkelni, hiszen az nagy terhet róhat a derékra, megnövelve a sérülés kockázatát. Minden esetben forduljunk oldalra és úgy toljuk fel felső testünket az ágyról, lábunkat közben engedjük le az ágyról a földre. Ha ezeket a tanácsokat betartjuk, sokat tehetünk gerincünk védelme érdekében.

## MÉZESKALÁCS RECEPT

A karácsony az örömteli készülődés és a családi ünneplés ideje, de ez gyakran nagy terhet róhat az idősekre. Ha már nincs idő a hagyományos receptek elkészítésére, próbálkozhatunk a gyors verzióval is.

### GYORS, AZONNAL PUHA MÉZESKALÁCS
**Elkészítési idő 25 perc**

***HOZZÁVALÓK:***

- 36 dkg finomliszt
- 17 dkg porcukor
- 3 dkg vaj
- 2 teáskanál szódabikarbóna
- 1 késhegynyi fahéj
- 1 késhegynyi szegfűszeg
- 2 db tojás
- 6 teáskanál virágméz (2 evőkanálnyi)

***ELÉKSZÍTÉS:***

Az összetevőket berakjuk egy tálba, összegyúrjuk, és pihentetés nélkül azonnal nyújtjuk, szaggatjuk, és 5-10 percig sütjük 175 fokon. Nagyon hamar megsül, ezért folyamatos felügyeletet igényel. Ha mogyoróbarna, akkor lesz jó.

## *ÁLDOTT BÉKÉS KARÁCSONYT ÉS BOLDOG ÚJ ÉVET KÍVÁNUNK!*

***Lelki Elsősegély Telefonszolgálat:***
*0-24 órában bármely vonalról ingyenesen hívható krízis,*
*hirtelen bekövetkező nehéz élethelyzet, lelki problémák esetén: 116-123*
***Ha magányos és beszélgetésre vágyik:***
*0-24 órában bármely vonalról ingyenesen hívható:06-80-810-600*

***A Szolnoki Idősek Lapjával kapcsolatos észrevételeiket, javaslataikat várjuk a sebestyena@ph.szolnok.hu e-mail címre***

SZOL:ID
SZOLNOKI • IDŐSEK • LAPJA

**Kiadja: SZOLNOK MEGYEI JOGÚ VÁROS ÖNKORMÁNYZATA**
**5000 Szolnok, Kossuth tér 9. Telefon: 56/503-896**
**Szerkesztette: SEBESTYÉN ANDREA**