SZOL:ID
SZOLNOKI • IDŐSEK • LAPJA

SZOLNOK MEGYEI JOGÚ VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES HÍRLEVELE

I. évfolyam
2. szám

Kimagasló eredmények

Emeljük kalapunkat!

A Kabaré és Dalkör tánccsoportja az Országos Nyugdíjas Ki-Mit Tud versenyen arany minősítésben részesült.

A tánccsoport a Hontravel Kft. által szervezett eseménysorozaton belül, az elődöntő, középdöntő megnyerése után jutott a Keszthelyen megrendezett döntőbe. A zsűri tetszését leginkább kalapos táncuk kidolgozott koreográfiája nyerte el.

Több éves munka gyümölcse érett most be számukra, hisz a csapat a repertoárjukban szereplő öt-hat táncot, többek között az asszony táncot, country táncot folyamatosan gyakorolja.

Vezetőjük, a táncok betanítója Bozsó Józsefné ezüstkoszorús magyar nótaénekes, akinek mindene a színpad, az előadóművészet.

A kis közösség tagjai létszámának bővítésével, új tánc betanulásával készül a további fellépésekre, megmérettetésekre. Teljesítményükhöz gratulálunk, munkájukhoz további sok sikert kívánunk!

Egészségünkért

Senior torna - aktív életmód program!

A rendszeres torna az idősebb korosztály számára is nagyon fontos. A résztvevők a torna segítségével energikusabbnak, sokkal mozgékonyabbnak érzik magukat. Könnyebben tudnak boldogulni a mindennapi életben, több az energiájuk, nagyobb a fizikai teljesítőképességük, jobban bírják a terhelést és jobb a kedélyük. Ezt a korosztályt érintő leggyakrabban előforduló veszélyforrás az egyensúlyvesztésből és a gyenge izomzatból adódó baleset, sérülés. A rendszeres, célzott testmozgás hatására ezek bekövetkezési esélye jelentősen csökken. Emellett számos pozitív változás, életminőség javulás figyelhető meg, és a mindennapi tevékenységek elvégzése sem okoz gondot a jövőben.

Szolnokon közel 10 éve működik senior torna. Heti két alkalommal tart mozgást Kővári Lászlóné, Ribár Zsuzsa és Fekete Brigitta. Az óratartók által három különböző stílust, mozgásformát ismerhetnek meg a mára már 80-100 fővel rendelkező csoport tagjai.
A foglalkozások elsősorban a szépkorú Hölgyek és Urak igényeire igazított, könnyed, átmozgató tornák, amelyeknek célja az állóképesség, az izomerő, az egyensúlyozási képesség fejlesztése, a jó hangulat és kedélyállapot fokozása, fenntartása.
Keddenként a csoport tagjait zenés gimnasztika, zenés tánc várja, amely tornák ízületkímélőek, a mélyen fekvő izmokat dolgoztatják meg, és sok bennük a nyújtás.

Nincs hirtelen mozdulat, csak hangulatos zene, és minél több kellemesen átmozgató gyakorlat. A csütörtöki foglalkozás gerinctorna, ízületi torna az időskori megbetegedések megelőzésére, illetve leküzdésére. Külön feladatok várják a résztvevőket a gerinckörüli izmok, valamint az ízületek alapos átmozgatására.

2014. augusztus 5-től (míg a Zöld Ház felújítása tart) minden kedden a Tiszaligeti Fallabda Club tornatermében 9.30-tól 10.30-ig, szerdánként a Sipos Orbán Szakiskola tornatermében 8.00-tól 9.00-ig várják a mozogni vágyókat.
A tervek szerint augusztusban kiegészülnek a mozgásformák a Tiszaligeti Élményfürdőben vízi torna foglalkozásokkal és aqua fitness órákkal. Szeptember végével visszatérnek helyükre (Zöld Ház) a foglalkozások, ahol kedden és csütörtökön várják a mozogni vágyó szépkorúakat.

Érdeklődni a Szolnoki Sportcentrum Nonprofit Kft. Szervezési Csoportjánál lehet. (56/513-561, 56/513-562, 56/423-902)

Szervezetek bemutatása

40 éves évforduló a Bartók Béla kamarakórussal közösen (2009)

Idén 45 éves a Szolnoki Népdalkör

A Szolnoki Népdalkört 1969 októberében Rohonczi Andrea, a Kassai Úti Általános Iskola zenei tagozatának tanárnője alapította. Halála után (1992) 1 év szünet következett.
Ezt követően Vörös Lászlóné nyugdíjas tanítónő vezette a csoportot 11 éven keresztül. Az ő munkássága alatt a népdalkör tagja lett a KÓTÁ-nak, a Vass Lajos Népzenei Szövetségnek, valamint a Kossuth szövetségnek, és a színvonalas éneklésért két alkalommal is „Aranypáva" díjat kapott. 2004 decemberétől a csoport új vezető Munkácsyné Danyi Zsuzsanna.

Vezetése alatt még két „Aranypáva" díjat, egy Kárpát-medencei nívódíjat, és az „Aranypáva" Nagydíjat is kiérdemelt a csoport. (Ez az elérhető legmagasabb szakmai elismerés.)

Legnagyobb eredménynek azonban annak a dupla lemeznek az elkészítését tartják, amely a 40 éves évfordulóra készült el, és átfogó képet nyújt Szolnok népzenei életéről minden korosztály érintésével. Továbbá egy olyan rendezvény életre hívását, amelynek megtartása azóta már hagyománnyá vált. Az Itt-Honi Népzenei és Néptánc Fesztiválon egy este egy színpadon lép fel Szolnok összes népzenei, és néptánccsoportja, ezzel olyan egyedülálló példát mutatva, amiről az országban sem nagyon tudunk.

A Szolnoki Népdalkör idén már 45 éves lesz. Igyekszik igényes, színvonalas munkát végezni, és a magyar népzenei kincs minél szélesebb skáláját megismerni, megőrizni és továbbadni közönségének. Rendszeresen szerepelnek a város ünnepi rendezvényein, megyei és országos népzenei találkozókon, valamint fesztiválokon. Jártak már a Néprajzi Múzeumban a Zene Világnapján rendezett országos ünnepségen, és a Szeres népzenei együttessel közös műsort adva ők képviselték Megyénket a Múzeumok Majálisán. Valamint 2011-ben a Népzenei Stafétabot átvételével elnyerték a jogot a 2012.évi Zenei Világnap Országos ünnepségének vidéki megrendezésére is. A jövő újabb változásokat tartogat számukra, de reméljük, hogy a siker, a magas szakmai színvonal, a lelkes éneklés sokáig hangzik még ennek a nagymúltú népdalkörnek az „ajkáról".

„Nem szabad abbbahagyni a légvételt!"

2014-ben Kálmándi Mihály-díjban részesült Dr. Hámori Ferenc, a volt Tiszamenti Vegyiművek Rt., a jelenlegi Bige Holding Kft. üzemorvosa, Szolnok város XI. számú felnőtt háziorvosi körzetének volt háziorvosa. Dr. Hámori Ferenc 1933-ban született Fegyverneken. Édesapja szintén orvos volt, 4 fiútestvére közül 3 orvos, 1 pedig neurobiológus lett. Dr. Hámori Ferenccel díjazása kapcsán beszélgettünk.

- Mit jelent Doktor Úr számára a Kálmándi Mihály-díj?

- Azt jelenti számomra, hogy azt a sok évet, évtizedet, amit ledolgoztam, az önkormányzat, a képviselőtestület méltányolja, alkalmasnak tart arra, hogy ezt nekem odaítélje, úgy tudom, egyhangú döntéssel.

- Mit gondol, mik vezettek oda, hogy megkapja ezt az elismerést?

- Az első pillanattól kezdve, ahogy idekerültem, körzeti orvosként működtem, a körzeti orvoslás mellett pedig üzemorvosi feladatokat láttam el. Az üzemorvoslásba egyre inkább belelendültem, olyannyira, hogy egy idő után csak ezzel foglalkoztam, sőt később a városi, illetve város környéki üzemorvosokat összefogó vezetőorvos lettem. Tetszett nekem ez a munka, szép volt, úgy éreztem, itt meg tudom valósítani azt, amit a körzetben nem mindig, a mindent a dolgozóért elvet, a körzetben úgy mondanánk, mindent a betegért elvet. A körzetben nem mindig lehetett mindent megtenni a betegért, hisz voltak gyógyíthatatlan betegek, és voltak olyan esetek, amikor az ember csak itt-ott tudott segíteni. A mindenkori vezetőség - régebben a TVM-é, most a Bige Holding-é - tudja, hogy ha kell lándzsát török a dolgozók mellett esetleges konfliktusok esetén. Tehát ki tudok állni a dolgozókért.

- Doktor Úr szerint mi a hosszú élet titka?

- Nem szabad abbahagyni a légvételt! Nem... először is jó géneket kell örökölni, mi biztosan örököltünk, mert sokan vagyunk testvérek, és a nyolcból heten élünk még. Mindannyian hetven fölött vagyunk már. Egyik öcsém, aki szintén orvos, már nem dolgozik, leginkább az unokáival foglalkozik, ahogyan a lánytestvéreim is. Fiútestvéreim közül azonban a többiek mindannyian aktívak még.

- Mit üzenne a Szolnoki Idősek Lapja olvasóinak, mit tegyenek az egészségük megőrzése érdekében?

- Foglalkoztassák az agyukat. Ha nem dolgozhatnak, akkor ne a televíziót nézzék, hanem beszélgessenek, vagy olvassanak, rejtvényt fejtsenek, és ha lehet, tartózkodjanak az élvezeti cikkek fogyasztásától. Én például alkoholt legalább ötven éve nem iszom, nem azért, mert tartózkodom tőle, hanem mert szerencsés vagyok, nem szeretem. Dohányozni sem egészséges, de ezzel kapcsolatosan úgymond vizet prédikálok, és bort iszok, mert én naponta egy-két pipát elszívok, mert úgy vagyok vele, hogy 81 év után már ne vonjon meg magától az ember ilyeneket.

- Mivel foglalkozik szabadidejében?

- Szabadidőmben rengeteget olvasok, nagyon szeretem a betűket, könyvtárból hordom a könyveket. Emellett, ha lehetőségem van rá, vadászok, ez a szenvedélyem, amit nem tudok, és nem is akarok abbahagyni. Ez természetjárással, csendes ücsörgéssel jár, amely frissen tart. Úgy szoktam fogalmazni, hogy addig leszek fiatal, amíg dolgozni, és amíg vadászni tudok.

- Hogyan képzeli el az elkövetkező éveket? Meddig fog dolgozni?

- Hát ezt viccesen úgy szoktam mondani, hogy addig dolgozok, míg innen a rendelőből „lábbal előre nem tolnak ki".

PARTI-TÚRA 2014
Szolnoki Szimfonikus Nyár

A Szolnoki Szimfonikus Zenekar két éve hagyományteremtő kezdeményezésként indította el a PARTI-TÚRA - Szolnoki Szimfonikus Nyár elnevezésű fesztivált. A szimfonikus zenekar jóvoltából ez év augusztusában - nyárbúcsúztató gyanánt - ismét a muzsika hangja fogja bezengeni a Tiszai Hajósok terét.

A fesztivál keretein belül 4-5 komolyzenei koncert várja az érdeklődőket, melyeket különböző látványelemekkel, különlegességekkel próbálják még emlékezetesebbé tenni.

A rendezvény látogatása ingyenes!

2014. augusztus 2. (szombat) 20:30 óra - "Szerenád" - Világslágerek az opera-musical műfajából
Helyszín: Szolnok, Tiszai hajósok tere; vezényel: Cser Ádám

2014. augusztus 9. (szombat) 20:30 óra - Bolero! - szimfonikus gála
Helyszín: Szolnok, Tiszai hajósok tere; vezényel: Hámori Máté

2014. augusztus 20. (szerda) 20:30 óra - Ünnep
Helyszín: Szolnok, Tiszaparti sétány; vezényel: Izaki Maszahiro
A koncert része a városi augusztus 20-ai programsorozatnak.

2014. augusztus 24. (péntek) 20:30 óra - CINEMAGIC
Helyszín: Szolnok, Tiszai hajósok tere; vezényel: Izaki Maszahiro

XVIII. REGIONÁLIS KATONAZENEKARI FESZTIVÁL
Közreműködnek a XVIII. Regionális Katonazenekari Fesztivál résztvevő zenekarai, a Honvéd Férfikar és a Szolnoki Szimfonikus Zenekar.

2014. augusztus 29., (péntek) 18:30 óra
A történelem színpadán – Katonazenekari Fesztivál
Helyszín: Szolnok, Kossuth tér; vezényel: Izaki Maszahiro Szervező: MH 86. SZHB, Szolnoki Szimfonikus Zenekar Nonprofit Kft.

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

SZOL:ID
SZOLNOKI • IDŐSEK • LAPJA
Kiadja: SZOLNOK MEGYEI JOGÚ VÁROS ÖNKORMÁNYZATA
5000 Szolnok, Kossuth tér 9. | Telefon: 56/503-481