SZOL•ID

SZOLNOKI • IDŐSEK • HÍRLEVELE

SZOLNOK MEGYEI JOGÚ VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES KIADVÁNYA

2023. December

TISZTELT SZÉPKORÚAK!

Az év vége közeledtével óhatatlanul is visszatekint az ember, mi minden történt az elmúlt hónapokban, és természetesen azután pedig előre néz, hiszen mindig jönnek új élmények, új események. Egy város életében nincs „holtidő" és ismerve a szépkorúak lendületét, bizonyára az Önök mindennapjait is megtöltik a különféle teendők, programok. Szolnokon sok-sok olyan rendezvény zajlott idén is, amely színvonalas kikapcsolódást ígért, legyen az például a Múzeumok Éjszakájának színes forgataga, a zenei csemegéket kínáló Tiszavirág Fesztivál, vagy éppen a Szolnoki Szimfonikusok valamelyik koncertje. A komolyzene kedvelői kivételezett helyzetben vannak nálunk, hiszen kevés város mondhatja el magáról, hogy saját szimfonikus zenekara van, de azt még kevesebb, hogy ingyenes koncertek sorával kényezteti a vendégeit. A sort persze még lehetne folytatni, de mivel hamarosan kopogtat december, tekintsünk előre, hiszen az év egyik legszebb időszaka előtt állunk. Ünnepi díszbe öltözik a Kossuth tér, megjelennek a finomságokat, kézműves termékeket kínáló faházak, közülük pedig kimagaslik majd a város gyönyörű karácsonyfája. Esténként hangulatos zene száll, és a kürtőskalács illata a forralt boréval

vegyülve lengi be a teret. A környező fákon fények ragyognak és a szívekbe még több melegség költözik. Idén ismét gondoltunk a legkisebbekre is, a téren számunkra egy kis mesevilágot alakítunk ki. Látogassanak ki unokájukkal, családjaikkal, barátaikkal, de akár egyedül is, és készülődjünk együtt a karácsonyra! Kívánom, hogy minél több örömmel és jó egészségben éljék meg az adventet, a szeretet ünnepének közeledtét, Jézus születésének napját!

Szalay Ferenc
polgármester

HATALMAS AZ ÉRDEKLŐDÉS AZ INGYENES HÉTVÉGI BELÉPÉSRE

A nyugdíjasok a téli szezon alatt hétvégén 8-12 óra között ingyen léphetnek be a Véső úti strandra. A napsütéses őszi hétvégéket kihasználva egyre többen élnek a lehetőséggel. Az elmúlt időszak tapasztalatai szerint több mint száz 65 éven felüli látogatott el a fürdőbe– mondta el Ábel István a sportközpont vezetője. A lehetőség december 23. 24-én és 30. 31-én is biztosított.

ÓRIÁSI SIKERT ARATOTT AZ IDŐSEK VILÁGNAPI GÁLA

Az Idősek Világnapját 1991-ben rendezte meg először az Egyesült Nemzetek Szervezete. Azóta minden év október 1-jén megemlékezünk a Föld szépkorú lakosairól. Azokról, akiktől értékeinket örököltük, akiktől a nyelvet tanultuk.

Október 3-án szervezte meg az önkormányzat az Idősek Világnapi nagyszabású ünnepséget a Tiszaligeti Városi Sportcsarnokban. Csaknem 1200 szolnoki és a kistérségi településeken élő nyugdíjas tisztelte meg az eseményt.

-*„Együtt lenni azokkal, akik ezt a várost, ezt az országot felépítették a háború után, akiknek rengeteg dolgot köszönhet családjuk, a város, a nemzet és mindezt megkoronázza ez a csodás gála, ahogy nekem, úgy sokaknak is szép emlék lesz”*-emelte ki megnyitó beszédében Dr. Kállai Mária országgyűlési képviselő.

A Szigligeti Színház, Izaki Maszahiro vezényletével a Szolnoki Szimfonikusok, a Szolnoki Bartók Béla Kamarakórus, a Brill VOCAL, valamint a Légierő Zenekar Szolnok lenyűgöző előadását a közönség állva, vastapssal ünnepelte. Klasszikus és modern darabok, operettek, kortárs művek is felcsendültek, sőt gyep show is szórakoztatta a közönséget.

-*„Az idősek hihetetlenül értékesek számunkra: szülők, nagyik, dédik, a szeretet és a gondoskodás, a bölcsesség kiapadhatatlan forrásai, akik tiszteletet és szeretetet érdemelnek!”*-hangsúlyozta megnyitójában Szalay Ferenc polgármester.

A lelkes közönség szinte végig énekelte a dalokat az előadókkal, akadt aki táncra is perdült a hátsó sorokban.

KALKUTTAI TERÉZ ANYA: AZ ÉLET HIMNUSZA

Az ÉLET egyetlen esély – vedd komolyan,
Az ÉLET szépség – csodáld meg,
Az ÉLET boldogság – ízleld meg,
Az ÉLET álom – tedd valósággá,
Az ÉLET kihívás – fogadd el,
Az ÉLET kötelesség – teljesítsd,
Az ÉLET játék – játszd,
Az ÉLET érték – vigyázz rá,
Az ÉLET vagyon – használd fel,
Az ÉLET szeretet – add át magad,
Az ÉLET titok – fejtsd meg,
Az ÉLET ígéret – teljesítsd,
Az ÉLET szomorúság – győzd le,
Az ÉLET dal – énekeld,
Az ÉLET küzdelem – harcold meg,
Az ÉLET kaland – vállald,
Az ÉLET jutalom – érdemeld ki,
Az ÉLET élet – éljed!

ÖT ÉVTIZEDE KÉZ A KÉZBEN

Az ünnepségen köszöntötték az 50. házassági fogadalmukat megerősítő párokat is. Az 5 évtizede házasságban élők az elmúlt időszak értékeiről, valamint azokról a készségekről is beszéltek, melyek elengedhetetlenek a hosszú és harmonikus együttléthez.

Török András Lajos (balra) azt tartja az elmúlt fél évszázad legnagyobb eredményének, hogy megértő társra talált, valamint, hogy sikerült egészségben megélni a csodálatos, olykor feladatokkal nehezített éveket. Felesége, Julika a biztonságot és a biztos támaszt emelte ki értékként.

-Rendkívül fontos a kompromisszum és az alkalmazkodás. Mindent meg kell egymással beszélni és nagyon fontosnak tartom, hogy sose feküdjünk le haraggal. A másik az Énidő tiszteletben tartása, hiszen nem vagyunk egymás tulajdonai- hangsúlyozta Török András Lajos. A házaspár két gyermeke két unokával és egy dédunokával ajándékozta meg a házassági fogadalmukat 50 esztendő után megerősítő párt.

-Mindig igyekeztünk legalább havonta egyszer közös programokat szervezni, legyen az közös séta, cukrászda, ami kizökkent a monotonitásból. Ezen túl fontos, hogy adjanak a párok egymásnak szabadságot. Nekünk sokat adott az is, hogy tudtunk találkozni a régi barátokkal, ismerősökkel külön is -hangsúlyozta **Török András Lajosné Julika**.

Csák Ferenc és **Csák Ferencné** (középen) ugyancsak az elfogadást emelte ki. Erzsike elmondta, hogy a 3 gyermeket, a 8 unokát és 4 dédunokát kapta az elmúlt 50 évtől.

-Az a hihetetlen, hogy milyen gyorsan elrepült ez az 50 év, sok örömmel, intézni valóval és komoly betegséggel nehezítve. Számomra a támasz a legnagyobb érték, hiszen nemcsak jófej, aranyos férjet kaptam, hanem stabil támaszt is.- mondta el Csák Ferencné Erzsike.

-Én meg csodálatos, aranyos feleséget kaptam!- tette hozzá Ferenc, aki nehéz szívvel emlékszik vissza az egyedül, aggódva töltött időszakra, míg a család motorja, Erzsike kórházban volt.

A mai fiataloknak azt javasolják, becsüljék meg egymást, legyenek toleránsak és alkalmazkodjanak a másik szokásaihoz.

-Sokáig sok feladatunk volt, ma már csendesebben élünk, úgy érezzük, hogy mindenünk megvan, ráadásul körbe vagyunk véve gyerekekkel, unokákkal, élményekkel gazdagon telnek a napok.- mondta Csák Ferencné, aki az egyik szolnoki betegszervezet vezetőjeként is aktív.

Nyári Endre és **Dr. Nyári Katalin Klára** (jobbra) az egész 50 éves folyamatot csodálatosnak tartja.

-Az első 30 év a legnehezebb, utána már megy magától minden - mondta el Nyári Endre. *Tekintettel arra, hogy mindkettőnknek ez a második házassága, sokat tanultunk az elsőből és tudatosan figyeltünk arra, hogy ugyanazokat a hibákat már ne kövessük el*-tette hozzá.

Felesége szép emlékeket őriz, így ugyanazt a cipőt és táskát viselte az ünnepségen, mint 50 esztendeje a nagy napon. Katika szerint a megértés, az együttműködés, a türelem és a SZERETET a legfontosabb.

–Együtt, egyeztetve, megfontoltan, átgondolva, közös értékek mentén tervezzenek, együttműködve, egymásra figyelve és humort csempészve a mindennapokba- javasolta Dr. Nyári Katalin Klára.

Az egész 50 éves folyamatot fontosnak vélik, ma visszatekintve semmit sem csinálnának másként.

Rigó József a Szolnoki Híd Szenior Színház vezetője Idősekért díjat vehetett át 2023. november 13-án Fülöp Attilától a Belügyminisztérium gondoskodáspolitikáért felelős államtitkárától. A díjat az eltelt 13 évben az idősek mentális jólléte, tartalmas mindennapjaik elősegítése és közösségi-társadalmi aktivitásuk megőrzése érdekében kifejtett tevékenységéért kapta, melyhez a művészet eszköztárát hívta segítségül. A Híd Szenior Színház 2010 óta működik és a klasszikusoktól kezdve, a vígjátékokon át olyan darabokat is színpadra állít, mely aktuális társadalmi, illetve generációs kérdésekkel foglalkozik.

MOZGÁSSAL TEHETÜNK LEGTÖBBET A GONDTALAN ÉVEKÉRT

Október 8-án ismét megtelt a Sportcsarnok, ezúttal sportolni, mozogni vágyókkal. A totyogóktól a kilencvenes korosztályig mindenki a mozgásformák kipróbálásáért érkezett. Béres Alexandra miután alaposan megtornáztatta a közönséget, az időskori mozgás jelentőségéről beszélt.

Alexandra 15 évig foglalkozott senior csoporttal. Édesapja mozgásszervi sebészként úgy vélte és azt tanította lányának, hogy mivel az idősek sokszor elesnek, gyakran szenvednek combnyaktörést, ami után nagyon nehezen épülnek fel, ésszerű volna az egyébként könnyen fejleszthető egyensúlyrendszerrel többet foglalkozni, kiemelni az időskori mozgás fontosságát. Alexandra megfogadta édesapja tanácsát és 50 éven felüliekkel kezdett foglalkozni, a legidősebb tanítványa 85 éves volt.

-Azt vettem észre, hogy sokkal jobban kötődnek egymáshoz és az órákhoz a seniorok, sokkal megbízhatóbbak, mint a fiatalok. Tapasztalataim szerint nagyon gyorsan és könnyen lehet ebben az életkorban az egyensúlyt fejleszteni. Tény, hogy idős korban, ahogy minden szervünk romlik és tompább lesz, így a fülben található vesztibuláris rendszer is nehézkesebben működik. Ezért rendkívül fontos a gerinc körüli izmok fejlesztése, erősítése és könnyű egyensúlyozó gyakorlatok bevezetése a mindennapokba. - mondta Béres Alexandra finteszedző.

A sportszakember szerint fontos, hogy ne csökkenjen az izomtömeg, ne veszítsen rugalmasságából, vagyis ne húzódjon össze, ne töpörödjön a test. Arról nem is beszélve, milyen jó hatással van a mozgás a szív- és érrendszeri betegségekre. Alexandra a kombinált mozgást javasolja, nagy sétát erőltetett menettel, akár 40 percen keresztül. Ehhez jöhetnek a célzott, a gerinc tartó izmait fejlesztő gyakorlatok.

-Teljes testsúlyos gyakorlatokat érdemes végezni a saját ritmusukban, így mindenki be tudja osztani az erejét. Akár egy ingyenes youtube videóval is el lehet kezdeni a reggeli átmozgatásokat, a lényeg, hogy kezdjük el, mert a legtöbb kutatás arra az eredményre jutott, hogy a mozgás alapja lehet az egészségben töltött évek meghosszabbításának- hangsúlyozta Béres Alexandra.

20 ÉVES A SZOLNOK VÁROSI IDŐSÜGYI TANÁCS

Szolnok lakónépessége a legfrissebb adatok szerint 67.472 fő. Közülük 29.203 ember 50 év feletti, 65 évnél idősebb szolnokiak száma pedig 15.612. A magas számok is jelzik, mennyire fontos foglalkozni az idősekkel, megteremteni számukra az aktív időskor lehetőségét. A 2003-ban alakult **Városi Idősügyi Tanács** (VIT) Szolnok Megyei Jogú Város Polgármestere és a városi Nyugdíjas Szervezetek közös elhatározása alapján jött létre. A VIT a Polgármester mellett működő konzultatív, véleményező, javaslattevő testület. Feladata az idős lakosság érdekeinek védelme, képviselete a Polgármesteri Hivatalnál, valamint a kistérség nyugdíjas szervezeteivel való kapcsolattartás erősítése. A VIT 11 tagból áll, akik idősügyi, és időseket tömörítő civil szervezetek vezetői. A VIT elnöke a polgármester.

A VIT az időseket érintő döntések, változások, ellátások megtárgyalása mellett koncepciókat, programokat véleményez, támogatások, fejlesztési és pályázati elképzelések kapcsán él javaslattal. Minden VIT ülésen egy-egy terület (pl. szociális, foglalkoztatási, egészségügyi, pénzügyi) képviselője tart előadást a tagok számára. A tagok révén Szolnok valamennyi városrészén működő szervezethez, ezáltal az ott élő idős emberekhez is eljutnak az információk.

A VIT éves munkaterv alapján működik és évente legalább négy alkalommal ülésezik. Az üléseken a város lakosságát, az időskorúakat érintő szociális, egészségügyi, kulturális, várospolitikai közérdekű kérdések kerülnek megtárgyalásra, mint például: szolnoki városfejlesztési elképzelések, szociális intézmények tevékenysége, közművelődési intézmények, sportintézmények működése, egészségügyi szakmai program, érzékenyítés hajléktalan ellátással kapcsolatosan, civil ház működése, civil szervezeteket érintő főbb jogszabályi változások, betegjogi, ellátottjogi képviselők tevékenységének megismerése, igazságügyi, áldozatsegítő szolgálat tevékenységének megismerése. A testület tagjai kortársként húzóerők, pl. számítógép használata, gondosóra regisztráció, mozgás, egészséges életmód, közösségi élet tekintetében.

AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ÉS A LELKI EGÉSZSÉG SZEREPE IDŐSKORBAN

A Kelet-Magyarországi Szépkorúak Akadémiájának novemberi előadásában az időskori egészég volt a téma. A nagy érdeklődésre számot tartó ismeretekről, friss kutatási eredményekről kérdeztem Nagy-Bana Zsanett mentálhigiénés prevenciós specialistát, idősügyi interaktív életút-tanácsadót.

Minden életkorban szerepe van az egészséges életmódnak és a lelki egészségnek, de mostanában egyre nagyobb hangsúlyt kap mindez az idősek vonatkozásában. Miért, mi változott?

Egyre kevesebb gyermek születik és egyre tovább élünk, öregszik a társadalom, de sajnos az egészségben eltöltött évek száma nem nő. A statisztikai adatok szerint 2030-ra már minden negyedik ember 65 év feletti lesz, erre az életkorra pedig minimum két krónikus megbetegedése van az emberek nagy részének. A civilizációs tényezők, a rohanó világ és a stressz is komoly egészségkockázatot jelent. Mindezek mellett viszont fontos tudni, hogy az öregség nem betegség, azaz önmagában nem okvetlenül jár panaszokkal. Az esetek java részében azonban az életévek előrehaladásával a betegségek gyakoribbá válnak. A prevenció ezért is nagyon fontos, hogy ne alakuljanak ki a betegségek, mert azok gyógyítása sokkal több pénzbe kerül, mint maga a megelőzés.

Az egyén felelőssége óriási annak tükrében, hogy tudjuk, 40-50%-ban az életmóddal, 20-25%-ban örökletes tényezőkkel, 15-20%-ban környezeti ártalommal, és ugyanennyi százalékban az egészségügyi ellátással kapcsolatos az, hogy miként élünk, és hogyan érezzük magunkat a bőrünkben.

Az életmód azt is jelenti, hogy jól vagy rosszul használta-e ki az ember a lehetőségeit. Ebben nagyon fontos szerepe van a táplálkozásnak, a testi, szellemi és érzelmi aktivitásnak.

Az ember alapvetően társas lény, elismerésre és kapcsolatokra vágyik. A magány sok esetben megbetegíti az idős embert, ezért fontos a társas kapcsolataink ápolása. Sokan veszik félvállról a stresszt és a szorongást, gondolván, hogy az idegesség majd elmúlik, pedig a folyamatos stressznek rengeteg kedvezőtlen hatása lehet a szervezetünkre. A stressz gyengíti az immunrendszert. A mai rohanó, feladatokkal teli világunkban különösen fontos szerepe van a lelki egészségnek, melyről mi emberek sokszor hajlamosak vagyunk megfeledkezni. Pedig kiemelkedő jelentőséggel bír, ha tudjuk hogyan vezethetjük le a mindennapi stresszt, és melyek azok az erőforrások, amelyhez krízis esetén nyúlhatunk segítségként. Fontos a motiváció, hogy legyenek céljaink, és sokat segít a pozitív gondolkodás is, hogy megtaláljuk a mindennapok szépségét.…

Alapszükségletünk a táplálkozás. Mire figyeljünk időskorban, lehet-e változtatni évtizedes szokásainkon, mit érdemes mindenképpen betartani?

Az öregedés természetes biológiai folyamat, melynek következtében a szervezet változik. A kor előrehaladtával csökken a fizikai aktivitás, kevesebb energiára van szükségünk, tehát érdemes figyelni rá, hogy együnk kevesebbet. Változik a hormonrendszer, gyengül az immunrendszer, lassul az emésztés, ezért az idősebbek fogékonyabbak lehetnek a fertőzésekre.

A csontok egészségére is nagyon kell figyelni, mert a csontritkulás - törés az egyik fő oka az idősek korai halálozásának. Figyelni kell a megfelelő kalcium és D-vitamin bevitelre. A beépüléshez elengedhetetlen a mozgás, ha tehetjük legyünk sokat a friss levegőn minden nap.

Mindezek a bélrendszerünkre is jó hatással vannak, emellett fontos a megfelelő rostbevitel, gyümölcsök, zöldségek és olajos magvak formájában.

De ne feledkezzünk el a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről sem, hiszen az emberi szervezet 70%-a víz. Az egészséges működéshez napi 2,5 liter folyadék szükséges.

Korunk egyik legnagyobb problémája az időskori elbutulás. A test még működőképes, a szervek kitartanak, ugyanakkor az agy gyakran hamarabb feladja, mint a test. Hogyan tudjuk késleltetni a demenciát?

Igen, sajnos a 21. századot a demencia évszázadaként is szokták emlegetni. Jelenleg a világban 50 millió embert érint a demencia. Az előrejelzések szerint 2030-ra 78 millió, 2050-re 152 millióra teszik a betegek számát. A Nemzetközi Alzheimer Társaság legfrissebb adatai szerint 3 másodpercenként szedi áldozatait a betegség a világon.

A legismertebb tünetek közé tartozik a rövid távú memória hanyatlása, a szervezési és ítéletalkotó képesség romlása, de a szorongás és a depresszió is kisérő tünet lehet. A beteg sokszor nem tud bánni a pénzzel, nem talál haza, vagy megváltozik a személyisége.

A statisztikák tükrében azt gondolom, társadalmi és gazdasági összefogásra van szükség. Fontos, hogy a betegek és hozzátartozók megfelelő tájékoztatásban részesüljenek, és az egészségügyi rendszer is folyamatosan felkészüljön az ellátásukra.

Az emberi idegrendszer nagyon nehezen tud alkalmazkodni a rengeteg információhoz, és mindezek rossz hatással vannak az agyi funkciókra.

A táplálkozásnak kiemelt hatása van az egészséges agyműködésre, hogy agyunk idősebb korunkban is jól működjön. Az étrendnél figyelni kell, hogy beviszünk-e elegendő D, B- vitamint, ásványi anyagot, valamint omega-3 zsírsavat.

Mik a legfontosabbak, amire mindenképpen figyelnünk kellene?

Fontos az aktív társadalmi élet, a közösségi kapcsolataink ápolása, és az élethosszig tartó tanulás. Érdemes játszani, mert az jó hatással van a kognitív képességeinkre. Figyeljünk a megfelelő mennyiségű és minőségű alvásra, és hogy ez menjen is, meg kell tanulni a stresszt jól kezelni. Ennek egyik legjobb módja a mindennapi testmozgás. Emellett pedig figyeljünk az étkezésünkre, elsősorban a mediterrán diéta javasolt. Évente járjunk szűrővizsgálatokra, hogy elejét vegyük a megbetegedéseknek.

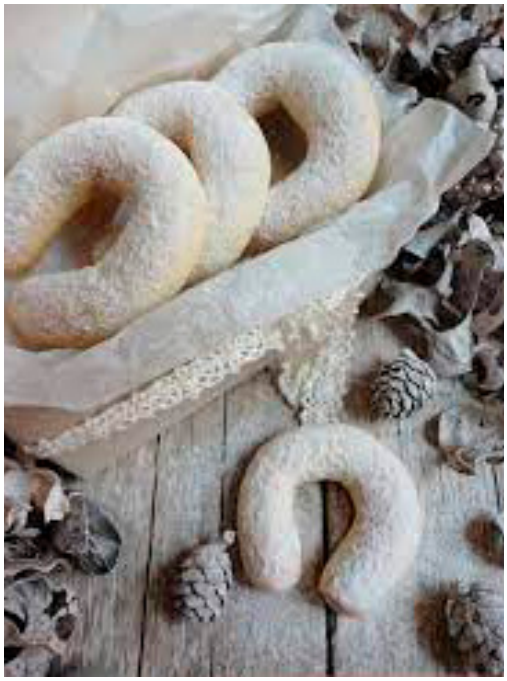
Mit üzenne az időseknek a karácsonyi, majd az év eleji borongós időszakra?

A karácsony papíron a béke és a szeretet ünnepe, sokak számára mégis az egyik leginkább szorongással teli időszak veszi kezdetét az adventtel. Az idei év különösen sok kihívást tartogathat a magyar családok számára, az infláció, a szomszédos háború és a rezsiemelés árnyékában. Amellett, hogy a spórolás rányomhatja a bélyegét az ünnepre, nem ússzuk meg a szokásos stresszfaktorokat sem. Különösen fontos, hogy ahogy csak tudjuk, óvjuk a mentális egészségünket. Törődjünk többet magunkkal, figyeljünk oda a testünk jelzéseire, a környezetünk visszajelzéseire. A stressz, a szorongás azért is környékez sokakat az ünnepek táján, mert ilyenkor szembesül általában a legtöbb ember a veszteségeivel. Ha az év nem úgy sikerült ahogy terveztük, nem tudtunk annyit találkozni a szeretteinkkel, nem volt olyan jó a családi viszony, akkor hajlamosak lehetünk a karácsonytól várni a csodát. Ilyenkor sokan a maximalizmus hibájába esnek, viszont ha eleve a tökéletesre törekszünk, könnyen csalódhatunk. Ilyenkor egy pillanatra álljunk meg, és gondoljuk végig, hogy számunkra mi is az igazán fontos, az igazi érték.

Az egészség egy törékeny dolog, vigyázzunk rá, mert ha egészség van, akkor minden van. Fontos, hogy „Sikereidet aszerint értékeld, hogy kaptál-e általa békességet, szeretetet és egészséget."

GYORS, EGYSZERŰ KARÁCSONYI SÜTEMÉNY A VANÍLIÁS KIFLI

A vaníliás kifli egy félórás csoda. Csupán ennyi ideig tart elkészíteni, és szinte rögtön üres is a tányér. Roppant egyszerű, érdemes hozzá vajat és igazi vaníliát használni. Akár az ünnepek előtt egy héttel is el lehet készíteni, nem lesz semmi baja, csak jól dugjuk el egy dobozban a család elől!



Hozzávalók (kb. 40 darabhoz):

- 20 dkg liszt
- 15 dkg hideg vaj
- 7 dkg darált mandula (ha nincs, akkor dió vagy mogyoró is jó)
- 3 dkg porcukor
- vaníliás porcukor a hempergetéshez

Elkészítés:

- A tészta hozzávalóit alaposan összegyúrjuk. (Ha van késes robotgépünk, csak tegyük bele mindent, és hagyjuk, hogy a gép dolgozzon helyettünk.) Ennél a lépésnél fóliában hűtőbe is tehetjük, ha nem tudjuk azonnal kisütni.
- Kis darabokat csípünk le a tésztából, golyót formázunk belőle a tenyerünkkel, majd kis nudlikat, végül kiflivé hajlítjuk.
- Sütőpapírral bélelt sütőlemezen, 180 fokra előmelegített sütőben 13-15 perc alatt készre sütjük. (Épphogy csak egy picikét kell a végének színt kapnia, és készen is van).
- Még melegen meghempergetjük a vaníliás porcukorban.

BOLDOG KARÁCSONYT KÍVÁNUNK!

KARÁCSONYI VERS

Siklós József: Betlehemi fényes csillag

Betlehemi fényes csillag,
gyúlj ki már az égen,
árassz békét, szeretetet,
mint valaha régen.

Vágyakozunk életvízért
Betlehembe menni
a Megváltó bölcsőjénél
tisztességet tenni.

Hirdess nekünk örömhimnuszt
Isteni kegyelmet,
lángolj fel ma minden szívben,
fényes égi jelnek.

Így lehessen nagyon boldog
a mi karácsonyunk,
Jó Istenünk, Krisztus által,
ezért imádkozunk.

Lelki Elsősegély Telefonszolgálat:
0-24 órában bármely vonalról ingyenesen hívható krízis,
hirtelen bekövetkező nehéz élethelyzet, lelki problémák esetén: 116-123
Ha egyedül érzi magát, elesett, Önre tör a kilátástalanság, a reménytelenség, forduljon bizalommal szakemberhez!
0-24 órában bármely vonalról ingyenesen hívható:06-80-810-600

Észrevételeiket, javaslataikat várjuk a sebestyena@ph.szolnok.hu e-mail címre