



KEDVES IDŐS BARÁTAIM!



Szolnok a béke szigete, dinamikusan fejlődő, ugyanakkor nyugodt és biztonságos megyeszékhely. Egy olyan város, ahol figyelünk az idősekre és teszünk is az idősekért. Ki ne tudná Önöknél jobban, hogy ha béke van, akkor mindenünk megvan. Megélhetés a fiataloknak, otthon a családnak, s biztonság az idős korosztálynak.

A szomszédos háború miatt komoly nehézségekkel kellett szembenéznünk az elmúlt esztendőben, energiaválság és háborús infláció nehezítette a megélhetést, a cégek és az önkormányzat működését is. Küszködött minden magyar cég és minden magyar ember. Huszonkét évnyi polgármesterségem alatt meg kellett küzdenünk az évszázad árvizével, az ivóvizünket és a Tisza élővilágát veszélyeztető ciánszennyezéssel, gazdasági válságokkal, de azt gondolom, az elmúlt éveknél nehezebbel még nem találkoztam.

Ennek ellenére Szolnok gazdasága jól működik, a munkanélküliség a rendszerváltozás óta nem látott alacsony szinten áll, miközben olyan kiváló cégek telepedtek le itt, mint a Béres Gyógyszergyár, a Stadler vonatyára.

Az M4-es autótút, mely gyakorlatilag szomszédvárossá tette Budapestet, új lehetőségeket nyit meg előttünk.

Persze soha nem lehetünk elégedettek, s mindig látnunk kell, hogy mindig akad tennivaló, egy város fejlesztése soha nincs készen.

Otthonaink, értékeink, családtagjaink biztonságánál nincs fontosabb. Éppen ezért a 2010 óra érez-

hetően javuló közbiztonságot tovább kell erősítenünk! Erősíteni fogjuk a polgárőrséget, térfelügyelő kamerákkal vigyázunk a városban élők biztonságára. Ezekből még többet telepítünk minden városrészbe!

Az utóbbi másfél évtizedben városunk fellendülése, növekedése tetten érhető az élet szinte minden területén. A jövőben is meg kell őriznünk kulturális értékeinket, színvonalas rendezvényeinket, mert ezek azok, amik összekovácsolnak bennünket.

Alighanem nagyon sokan egyetértünk abban, hogy Szolnok nekünk több, mint egy város. Otthonunk, ahol a jövőnket, családnak, gyermekeink, unokáink jövőjét képzeljük el. Az idős korosztályt érintő tervünk, hogy bővíteni akarjuk az idősek nappali ellátását, valamint az otthonainkban meglévő bentlakásos férőhelyek számát. Sokszor elmondtam már, az a társadalom, mely nem becsüli idős polgárait, a gyökereit veszíti el. Ilyen Szolnokon nem volt, s nem is lehet, mert azt valom: otthonunkért, Szolnokért akkor tehetünk a legtöbbet, ha ápoljuk a múltat, erősítjük a jelent, s építjük a jövőt! Így együtt, mert egymás nélkül ez nem működik.

Kívánok önöknek jó egészséget, az előttünk álló szabadtéri rendezvényekhez pedig nagyszerű szórakozást kívánok! Találkozzunk minél többször!

Szalay Ferenc
polgármester

A Szolnoki Kistérség Többcélú Társulása Egyesített Szociális Intézménye Szolnokon a saját otthonukban élő idősöknek többféle szolgáltatáson keresztül nyújt lehetőséget, hogy minél tovább, minél egészségesebben, aktívabban tudjanak élni.

Jelenleg Szolnokon 8 klub várja szeretettel a körzetében élő időseit. Minden klub megközelíthető tömegközlekedési eszközzel, bútorzata, berendezési tárgyai az idősök szükségleteinek megfelelően lehetőséget nyújt a közösségi együttlétre, pihenésre, szórakozásra, tisztálkodásra, ruházat tisztán tartására, közös reggelik-ebédek elfogyasztására.

Szolnok körzetesítve van, a körzetek pedig, mint Gondozási központok, a saját lakóhelynek megfelelően szociális étkeztetést, házi segítségnyújtást, nappali és demens nappali ellátást biztosítanak.

A KLUBOK SZOLGÁLTATÁSAI:

Étkeztetés: munkanapokon napi egyszeri meleg étkezés, melyet lehetőség van helyben elfogyasztani, ételhordóban elvinni vagy saját lakásra kiszállíttatni. Szükség esetén biztosított az epediétás, cukordiétás étrend is.

Házi segítségnyújtás: Hétköznapokon az idős lakókörnyezetében, az önálló életvitel fenntartásához szükséges ellátást biztosítanak, alapvető gondozási-ápolási feladatok elvégzéséről gondoskodnak a szakképzett szociális gondozó-ápolók.

Az idősök mellé állandó szakemberek vannak hozzárendelve, s közös megállapodásunk alapján akár naponta látogatják idős ellátottjaikat, ha kell bevásárolnak, gondoskodnak a lakókörnyezet tisztán tartásáról, befizetik a postai csekket, segítenek a mosakodásban, fürdésben, ha szükséges gyógyszerek beszerzésében, adagolásban, szoros kapcsolatot ápolva mind a házi orvosokkal, mind a hozzátartozókkal, megelőző jelleggel jelzéssel élnek.

A gondozók elsődleges feladata, hogy szakemberként figyelemmel kísérik időseik testi-lelki egészségét, szociális helyzetét, s ennek függvényében a megfelelő gondoskodást biztosítják számukra.

A **nappali ellátás**, a demens nappali ellátás, más néven idősök klubjai, munkanapokon nyitott ajtókkal várják azokat az ideérkező időseket, akik társaságra, napközbeni elfoglaltságra vágynak, esetlegesen akik betegségükből kifolyólag otthonukban már egyedül nem maradhatnak és felügyeletet igényelnek, idősotthoni elhelyezésre várnak.

A klubokban dolgozó szakemberek megszervezik a napi ételhez való hozzájutást, segítenek olyan ügyintézésben, melyek esetlegesen nehézséget okoznak az idősnek.

MINDEN KLUB EGYÉNI SAJÁTOSÁGOKKAL RENDELKEZIK



Az **1. és a 4. számú Klub** a vasútállomástól nem messze, a Jósika út 6. szám alatt azokat az időseket várja, akik a vasútállomás környékén és a Pletykafaluban élnek. A jelenleg is idelátogató kis közösség tagjai kedvelik a kulturális és egészségügyi programokat, naponta lehetőségük van kellemesen elfáradni egy-egy közös torna során, hangsúlyt fektetnek a hitélet gyakorlására, nagyobb ünnepek megélésére.

Az 1. számú Klub vezetője **Radácsiné Németh Tünde**, akit a **06-30-638-81-91**-es telefonon, a 4. számú klub vezetője **Hajdú Mária**, akit pedig a **06-20-384-12-63**-as telefonszámon tudnak elérni.

A **2. számú Idősök Klubja** Szolnok, Városmajor út 33. szám alatt, a 2-es, 2Y-os 3-as helyi buszokkal közelíthető meg. Azoknak az idősöknek kiváló, akik számára fontos az esztétikum, hiszen a klub kellemes zöldövezetben áll, gyönyörűen parkosított, belső helységei pedig az itt szervezett kézműves foglalkozásoknak köszönhetően izléses berendezéssel, dekorációjával a régi szép emlékeket segít felidézni az ide látogatóknak. A klub filozófiája a környezet megóvása, a kidobásra szánt holmik újrahasznosítása, melyekből a gondozónők irányításával az idősök szebbnél szebb holmikat készítenek, melyeket több alkalommal a Szolnok Napja rendezvényen nagy sikerrel ki is állítottak.

A klub vezetője **Petőné Bali Enikő**, aki a **06-30-638-81-92**-es telefonszámon várja a kedves érdeklődőket.



A **3. számú Klub** a Hetényi Géza Kórház felé tartó menetrend szerinti buszjáratokkal, a Szolnok Tószegi út 1. szám alatt fogadja időseit.

Változatos, vidám, zenés szórakoztató programokon való részvételi lehetőséget biztosít azoknak a vigkedélyű időskorúaknak, akik kedvelik a táncos, mulató rendezvényeket. A 3. számú klub közössége mindig fergeteges hangulatot igyekszik varázsolni a szürke hétköznapiakba, tavasztól-őszig egy-egy bográcslás, nyársalás, fagyizás, strandlátogatás is megrendezésre kerül.

A klub vezetője **Trencsényiné Pozsa Krisztina**, aki a **06-20-519-80-76**-os számon várja a jelentkezőket.

Az **5. számú Klub** a Kertvárosban, családi hangulatú kertés házban várja a környéken lakókat. Az 5-ös Klub idősei igazi háziasszonyok, akik szakértői a házi sütemények készítésének, a sütés minden apró fortélyát ismerik, gyakorolják, recepteket gyűjtenek, csere-berélnek, kertvárosi lakosokhoz híven hangsúlyt fektetnek a klub kertjének rendben tartására. Kiváló kapcsolatot ápolnak a helyi óvodai közösséggel, számos közös ünnepséget szerveznek együtt.

A klub vezetője **Molnárné Szalai Anikó**, aki a **06-20-412-56-31**-es számon várja a kedves érdeklődőket.

A **6. számú Klub** Szolnok, Szandaszőlösön a Radnóti út 40. szám alatt, a 7-es, 8-as busz helyi vonalán elérhető.

A klubba belátogató idősek szívesen ápolják, gondozzák a virágokat, a kertet, élvezik a friss levegőn való tartózkodást, a szép tavaszi időben a kertés házak előnyeit élvezve a szabad ég alatt egy-egy közös reggeli nyársalás alkalmával sült szalonna elfogyasztását.

Gyakran szerveznek egészségügyi programokat, prevencióssal jelleget hangsúlyt fektetnek a rendszeres vérnyomás, vércukor mérésre, mozgásra,

életmódbeli tanácsadásra. A klub idősei kiváltóképp kedvelik a gyermektársaságot, sűrűn kerítenek alkalmat a közös találkozásokra. Minden kimozdulni vágyó szandaszőlösi időst várnak szeretettel.

A klub vezetője és telefonszáma:
Molnárné Szalai Anikó: 06-20-412-56-31.



A **7. és 8. számú Klub** a Széchenyi városrészt és a belvárost öleli fel, s Szolnok, Kaán Károly út 20. szám alatt található. A telephely a 21-es, 22-es, 23-as, 24-es buszjáratokkal közelíthető meg, de szükség esetén intézményi gépjármű igénybevételel is segítik az idősek bejutását.

Mivel a Kaán Károly úti időszotthonnal egy telephelyen működik, lehetősége nyílik az ide látogatóknak a bentlakásos intézményi életbe való betekintésre - ezzel segítve az esetleges későbbi beköltözést - hiszen az állandóan ott lakó idősekkel számtalan közös program, rendezvény kerül megszervezésre. Állandó napirend az elmaradhatatlan reggeli közös elfogyasztása, napi aktualitások, napi sajtó áttekintése, manuális foglalkozások szervezése, társas- és kártyajátékok.

Rendszeresen tartanak „Imaórát”, tornát, „Örömtáncot”, illetve időnként állatterápiás és meseterápiás foglalkozásokat. A havonta odalátogató fodrász és pedikűrös gondoskodik arról, hogy az idősek jól érezzék magukat a saját bőrükben.

Nyaranta itt rendezik a gyerektábort, ami lehetőséget biztosít a generációk közötti kapcsolatteremtésre, hozzájárulva az idősek lelki jólétéhez, hiszen a gyermekekkel szervezett programsorozat értékes pillanatokot szerez mindkét korosztály számára.

A 7. és 8. klub vezetője **Hemrik Edina**, aki szeretettel várja a **06-30-638-81-97**-es számon leendő klubtagjait



Demencia prevenció, keringést fokozó, hajhullást, fogíny-sorvadást, látásromlást lassító Harmonia Arctorna a boldog, vidám időskorért!

Az agyunk is egy olyan szerv, ami edzhető, hasonlóan, mint az izmaink. A memória és a kognitív képességek fejleszthetők. Ha minden nap tornáztatjuk az agyunkat, akkor még idősebb korunkban is aktív életet élhetünk. Ezen alapelvek alapján fejlesztettem ki arctorna trénerként azt a speciális, időseknek szóló demenciaprevenciós tornát, melyet az SZKTT Egyesített Szociális Intézmény Vízpart körüti Idősek Otthonában élők próbálhattak ki. Az önkéntesen, díjmentesen tartott foglalkozásokon heti rendszerességgel végezték az idősek a vidám hangulatú, frissítő és erősítő gyakorlatokat.

Arctorna trénerként a szépítő, tónusemelő, fiatalító funkció mellett kidolgoztam egy kifejezetten idősebb korosztálynak szóló arctorna módszert. A speciális, egyszerű, könnyen végezhető gyakorlatok rövid idő alatt hatással vannak testre, agyra és lélekre egyaránt. A metódus az idegi kapcsolódások fejlesztése, a vérkeringés fokozása, a figyelem, a memória javulása mellett jótékony hatással van az artikulációra, a beszéderősségre és érthetőségre, a fogíny állapotára, a fogmegtartásra, a hajhagymákra, a hajhullás megelőzésére, valamint a szem izmaira is. Késlelteti a látásromlást, tonizálja a szemet, ezen túl a nyak belső izmainak fejlesztésével segíti a nyelést, rugalmasítja a nyaki ereket, segíti az oxigéndús vér agyba jutását. A nyirok-keringés fokozása egyensúlyba hozza a vérpályán belüli és kívüli folyamatokat. Az egyszerű vezetett foglalkozások 45 -50 perces, vidám alkalmak. A tapasztalatok szerint az otthon lakói közül, még a kerekesszékekben ülők, nehezen mozgók is szívesen vettek részt az órákon. A kezek, lábak, test, derék és ujjak átmozgatása, speciális agyműködést serkentő feladatok után az arc és a nyak, fej izmait dolgoztattuk. A rendszeresen végzett mozgássort követően az idősek arról számoltak be, hogy jobb lett a kedvük, frissebb a memóriájuk, sikeresebben fejtettek keresztrejtvényt, könnyebb lett a nyelésük, érthetőbb a beszédük és nehezebben fáradt a szemük. A forradalmian új módszerek tehát nem csak a szépségiparban alkalmazhatóan sikerrel. Rugalmassággal, ötletességgel, az idősekre kifejlesztett tanítási módszerekkel sikerrel tehetünk az időskori leépülés ellen.

Sebestyén Andrea
arctorna tréner
harmoniaarctorna@gmail.com



Az ujjakkal végzett neuro-gimnasztikai gyakorlatok javítják a memóriát, segítik a fókuszot, élesítik a figyelmet, hozzájárulnak az általános közérzet és az agy egészségének javításához. Az ujjainkból közvetlenül az agyba jutó stimuláció megfiatalítja a testet és hatékonyabbá teszi az agyat. Minden ujjbegyben több, mint 3000 mechanoreceptor található, amelyek olyanok, mint az autópályák. Az agy érzékszervi kérgéhez szállítják az információkat. Az ujjgyakorlatok, speciális kar és lábgyakorlatokkal, keresztmozgásokkal fűszerezve javítják a szinapszis kapcsolatokat, hatnak a neuronokra hatékonyabban teszik a fejlesztést.



A speciális módszer egy nemzetközi gerontológiai konferencián, valamint a Magyar Szabadidősport Szövetség Szépkorúak Szerdája c. nagyszabású országos eseményen is nagy sikert aratott a résztvevők körében.

ORSZÁGOS RUMMIKUB VERSENYT RENDEZTEK SZOLNOKON MÁJUS 18-ÁN A SZANDASZŐLŐSI MŰVELŐDÉSI HÁZBAN.



Az I. Szolnoki Országos Rummikub Versenyen százan mérték össze tudásukat. A két esztendeje alakult Szandai Rummikub Klub tagjai rendszeresen élesítik elméjüket a játék öröme mellett.

Az agytekervényeket megmozgató játék kedvelői számára megszervezett seregszemle legfiatalabb versenyzője 10, legidősebb indulója pedig 84 éves volt. A remek hangulatú rendezvényen Dr. Kállai Mária országgyűlési képviselő és Szalay Ferenc polgármester köszöntötte a játékosokat. A játék egyre nagyobb népszerűségnek örvend, lényege, hogy a kapott kockákat számcsoportba vagy szám-

sorba kell kirakni, 1-13-ig, vagy négy különböző színű azonos számcsoportba. Az győz, akinek leghamarabb sikerül valamennyi kockát letenni - mondta el Balla Györgyné Margó, a klub vezetője, aki már 10 éve megszállottja a játéknak. Szolnokon minden héten garantált a játékos agytorna, logikai és kombinációs készségfejlesztés. A klub ugyanis minden páros héten csütörtökön 13 órától 16 óráig, páratlan heteken pedig kedden 9.30-tól 12 óráig tart foglalkozásokat a Szandaszőlősi Művelődési Házban. Akinek van kedve pallérozni elméjét, keresse bizalommal a klubvezetőt, Balla Györgynét a 30/ 8272 792-as telefonszámon.

ORSZÁGOS ELISMERÉST VEHETETT ÁT GOMBÁS GÁBORNÉ



A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége 35. éves Jubileumi Ünnepségen május 15-én, a Fővárosi Operett Színházban szervezett ünnepségen vehette át Gombás Gáborné a szervezet Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei elnöke az „Életet az éveknek” Idősekért Díjat. Az ott elhangzottakban kiemelték, hogy Gombás Gáborné idősekért végzett tevékenysége példaértékű. Vármegyénk általa kapcsolódott 2 esztendeje az Aktív Magyarország programhoz, amelynek

keretében gyalogló programok, örömtánc és mentálhigiénés tréning valósul meg vármegyeszerte. Marika évtizedek óta összefogja a vármegyében működő klubokat. Minden alkalommal más településen szervezi meg a klubnapokat, találkozásokat, így a vármegyében működő szervezetek megismerhetik egymás tevékenységét, egymás jogyakortolatait, sikereit, nehézségeit. Nevéhez fűződik a séta az egészségért mozgalom, az anyák napja, a vármegyei sportnap és számos kulturális program sikeres megvalósítása. Aktivitása, lelkesedése töretlen, minden nap az idősekért tevékenykedik. Kiváló kapcsolatot ápol Szolnok Megyei Jogú Város Önkormányzatával és a város intézményeivel. A Városi Idősügyi Tanács tagjaként konstruktív javaslataival hozzájárul, hogy a helyi fejlesztésekben megjelenjen az idősbarát szemlélet és minél komfortosabban érezzék magukat a megyeszékhelyen a szépkorúak.

TÁMOGATÁS A KLUBOKNAK

2024-ben, közel 2 millió forint pályázati támogatást biztosított Szolnok Megyei Jogú Város Önkormányzata a városban működő idősügyi szervezeteknek. 36 szervezet pályázott a támogatásra. A rendelkezésre álló keretösszeget figyelembe véve a klubok taglétszám alapján kapták meg támogatásukat 1000 Ft/fő támogatási összeg figyelembevételével. Emellett a megalakulásuk kerek évfordulóját (5 év, 10 év, 15 év stb.) ünneplő szervezetek külön támogatásban (1000 Ft/év) is részesültek. A pályázati felhívás alapján a támogatás minimális összege: 10.000 Ft.

2024 évben jubiláló klubok:

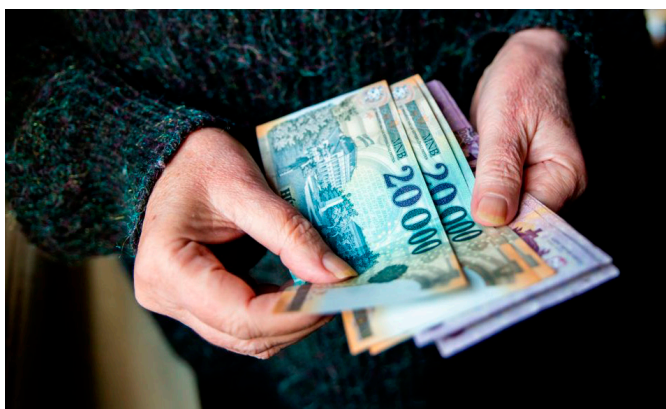
- * Szolnoki Népdalkör- 55 éves
- * „Rák ellen-együtt-egymásért” Jász-Nagykunszolnok Megyei Egyesület- 35 éves
- * „Rák ellen-együtt-egymásért” Jász-Nagykunszolnok Megyei Egyesület Szolnoki Klub 35 éves
- * Szolnok Állomás Vasutas Klub- 15 éves
- * Szivárvány Klub – 10 éves
- * Szolnoki Nyugdíjas Néptáncsoport- 10 éves
- * Napsugár Nyugdíjas Klub- 10 éves

VÁROSI IDŐSÜGYI TANÁCS



Május 22-én tartotta nyílt ülését a Városi Idősügyi Tanács. A szolnoki szépkorúak érdekeit képviselő testület elnöke minden évben egy alkalommal valamennyi nyugdíjas számára lehetőséget teremt arra, hogy kérdéseivel, felvetéseivel, javaslataival hozzájáruljon ahhoz, hogy a megyeszékhely minden idős ember számára élhetőbb legyen. Idén is sok nyugdíjas vett részt a nyílt ülésen. Dr. Kállai Mária országgyűlési képviselő köszöntőjét követően az eddig megvalósult és a várható fejlesztések részleteit ismerhették meg Szalay Ferenc polgármester előadásában, majd Szabóné Sülye Erika, az OTP Kelet-magyarországi régió Szolnok Szapáry úti fiókjának osztályvezetője beszélt az idősök sérelmére elkövetett visszaélésekről. A fórumon számos felvetett kérdésre választ kaptak a résztvevők.

NE ENGEDJE, HOGY A PÉNZÉHEZ FÉRJENEK



Vármegyénkben most sem pihennek az online csalásra szakosodott bűnözők. Az online térben elkövetett csalások módszerei igen változatosak. Ami azonban mindegyikben közös, hogy megpróbálják megszerezni az áldozat adatait – legyen az személyes vagy épp banki –, hogy aztán azokat felhasználva megkárosítsák a sértettet. Ehhez találnak ki újabb és újabb történeteket, legendákat.

Hol alkalmazás letöltését kéri, hol a bank nevében telefonálnak egy gyanús utalás ürügyén, hol egy e-mailt küldenek applikáció frissítése okán, hol vásárlóként jelentkeznek az online piactéren és küldenek

egy linket az üzlet létrejötte érdekében, hol romantikus szálakat fűznek a történetbe. Az internetes csalások olyan bűncselekmények, amelyeknél a csalárd szándékú emberek az áldozatok jóhiszeműségét használják ki. A sértettek gyakran anélkül adnak meg érzékeny információkat (például személyes vagy banki adatokat) a világhálón a megnyerő modorú, ismeretlen telefonálóknak, hogy észrevessék, csálók hálójába kerültek.



Legyen gyanús, ha sürgetnek bennünket!

Egy szolnoki nyugdíjast március 28-án délben hívott fel egy ismeretlen férfi, aki arra hivatkozott, hogy a nő bitcoinszámláján összegyűlt nagyobb összeget kívánják a részére átutalni, melyhez az AnyDesk program telepítését kérte. A sértett eleget tett a kérésnek, így a csaló négy utalás során 9 millió 900 ezer forintot szerzett meg a számlájáról. A bűnöző azt is kérte, hogy 12 órán keresztül ne lépjen be a netbankba.

Egy fegyverneki sértettet húsvét előtt hívott fel egy ismeretlen, aki magát banki ügyintézőnek adta ki. Közölte, hogy a férfi pénze veszélyben van, ezért annak megóvása miatt az AnyDesk program telepítését kérte. Az óvatlan középkorú sajnós eleget tett a kérésnek, így a csaló 8 millió forinttal könnyítette meg a bankszámláját.

Mit tegyen, hogy ne váljon ilyen csalás áldozatává?

- Soha ne adjon meg bankszámlaadatokat, felhasználói fiók-azonosítókat, jelszavakat e-mailen, sms-ben vagy telefonon érkező kérésre!
- Soha ne töltsön le ismeretlen programot vagy applikációt számítógépére, mobiltelefonjára, főleg ne egy linkre kattintva!
- A csalás és a tényleges, jogosulatlan átutalás között akár napok is eltelhetnek, ezért amint azt észleli, hogy csalás áldozatává vált, azonnal, késlekedés nélkül jelentse az esetet bankjánál, és tegyen feljelentést a rendőrségen!
- Telefonon hívja egy banki ügyintéző? Azonnal kapcsoljon be a védekező ösztöne, és gyanakodjon! Ha programtelepítést vagy személyes/banki adatokat kér, azonnal bontsa a vonalat!
- **A pénzügyintézet nem kéri programok letöltését a számítógépünkre vagy a telefonunkra, és nem kéri el a bankkártyánk adatait vagy épp a biztonsági kódokat!**
- Ne adjuk meg adatainkat ismeretleneknek!

Internetes vásárlásnál is óvatosnak kell lenni!

- Az online piacterek, aukciós oldalak, internetes szolgáltatók nem vállalnak felelősséget a közzé-

tett ajánlatok tartalmáért!

- Lehetőség szerint mindig utánvétellel fizessük a megrendelt árucikket.
- Ha Öntől vásárolnak, akkor legyen gyanús, ha a bankszámlaszámán kívül bármilyen más adatot is kérnek!
- Ne tévessze meg, hogy a vásárolni szándékozó személy egy csomagküldő szolgálat linkjét küldi meg! Ott bizonyosan nem kéri el a személyes banki adatait!
- Ha üzenetben kap átirányító linket, ellenőrizze, nem egy álooldalról van-e szó! Inkább lépjen ki, és vegye fel a szokásos csatornán a kapcsolatot a bankjával!
- Soha ne adja ki ismeretleneknek, se telefonon, se e-mailen, se üzenetben a bankkártyája adatait, a háromjegyű biztonsági CVC-kódot, PIN-kódját, illetve netbankja belépési adatait!
- Ismeretlen eredetű programot soha ne telepítsen vagy töltsön le a számítógépére, illetve a telefonjára, bárki is javasolja azt!
- Online bankkártyás fizetésnél, más oldalon (pl. kereskedő oldalán) ne adja meg adatait!
- Nem megbízható forrásból származó linkre kattintva vagy ismeretlen webhelyeken ne indítson online banki tranzakciókat!



A rendőrség a Mátix Projekt keretében kiemelt figyelmet fordít az online csalások felderítésére. Ha úgy látja, minden óvintézkedése ellenére becsapták, megkárosították, tegyen feljelentést bármely rendőri szervnél vagy telefonon, a 112-es segélyhívó számon! Az online térben elkövetett csalások megelőzéséről további hasznos információkat, aktualitásokat, tanácsokat a KiberPajzs oldalán talál.



SZOLNOKI PROGRAMOK 2024



minden hónap 2. vasárnapja

Helyi Termékek Vására

Aba-Novák Agóra Kulturális Központ,
Hild János tér
www.szolnoktourinform.hu

JÚNIUS

június 13-15. | **95. Ünnepi Könyvhét és 23. Gyermekkönyvnapok**
Verseghy Ferenc Könyvtár –
Kossuth tér, Zöld Ház
<https://vfmk.hu>

június 15-16. | **Legendák a levegőben Repülőnap**

Szolnok - Szandaszőlős - Repülőtér
<https://www.facebook.com/legendakalevegoben>

június 19-22. | **17. Tiszavirág Fesztivál**
Tiszai hajósok tere, Tisza park, Sóház utca,
Verseghy park
<https://www.tiszaviragfesztival.hu>

június 22. | **Múzeumok Éjszakája**
Szolnok kiállítóhelyei
www.iranyszolnok.hu

június 28-29. | **ArtJáró Összművészeti Fesztivál** | Szolnoki Művésztelep
<http://szolnokimuvesztelep.com>

JÚLIUS

július 4-7. | „**Akikért a zene szól**”
emlékkoncert | Tisza-part
www.facebook.com/emlekkoncert

július 12. | **Városházi Est**
Városháza | www.iranyszolnok.hu

július 13. | **Lom L'amour**
Hild János tér | www.agoraszolnok.hu

július 14. | **Emiliana Torrini nagykoncert**
RepTár | <https://www.reptar.hu>

július 19-20. | **Séf randevú**
Hild János tér | www.agoraszolnok.hu

július 30-augusztus 4. | **FIBA 3x3 Nemzetközi Kosárlabda Fesztivál**
Tiszai hajósok tere | www.szolsport.hu

AUGUSZTUS

augusztus 1. | **The Fluteman – Symphonic Show a FIBA-n – a Szolnoki Szimfonikus Zenekar szabadtéri koncertje**
Tiszai hajósok tere
<https://szolnokszimfonikusok.hu>

augusztus 2-4. | **FireFit Hungary**

Tűzoltók versenye
Hild János tér | <https://tuzoltosport.com>

augusztus 8-10. | **Burger Piknik**
Tiszaliget | <http://hangtrend.hu>

augusztus 16-18. | **Music Over The Bridge Örökség Világzenei Fesztivál**
Tiszaliget | <https://festival.altpop.hu>

augusztus 18. | **Vacsora fehérben**
Kossuth tér | <https://belvarplebania.hu>

augusztus 19-20. | **Szent István napi ünnepség** | Tisza-part | www.szolsport.hu

augusztus 23. | **Revü Show a Szolnoki Szimfonikus Zenekar szabadtéri koncertje** | Kossuth tér
<https://szolnokszimfonikusok.hu>

augusztus 30. | **XXVII. Szolnoki Regionális Katonazenekari Fesztivál**
Tiszai hajósok tere | www.agoraszolnok.hu

augusztus 31. | **Szolnok Napja**
Szolnok több helyszínén
www.agoraszolnok.hu

SZEPTEMBER

szeptember 6-7.

26. Szolnoki Gulyásfesztivál
Tiszaliget | <https://www.magyargulyas.hu>

szeptember 16.-22. | **Európai Mobilitási Hétfő**
Szolnok több helyszínén
<http://szandamuvhaz.vfmk.hu>

2024. szeptember 18.-21.

60. Tiszaligeti Napok
Tiszaliget
www.szolsport.hu

szeptember 21. | **Családi Egészségnap**
Városi Sportcsarnok (Tiszaligeti sétány)
www.szolnok.hu

szeptember 28-29. | **11. Tiszai Hal Napja – Szolnoki Sparhelt Fesztivál**
Tiszai hajósok tere, Tisza-part
www.szolsport.hu

OKTÓBER

október 13. | **Dunszt! A Helyi Termék Ünnepe**
Aba-Novák Agóra Kulturális Központ,
Hild János tér | www.agoraszolnok.hu

október 15-20. | **Alexandre Trauner ART/Film Fesztivál** | TISZApART Mozi
<https://www.tiszamozi.hu>

október 19. | **Képzőművészet Ünnepe**
Szolnoki Művésztelep, Aba-Novák Agóra Kulturális Központ, Szolnoki Galéria, Damjanich János Múzeum
www.agoraszolnok.hu | <https://www.djm.hu>
<http://szolnokimuvesztelep.com>

NOVEMBER

november 9. | **XIV. Itt-Honi Népzenei és Néptáncfalóközösség**
Aba-Novák Agóra Kulturális Központ
www.agoraszolnok.hu

november 16-17. | **10. Szolnoki Csokoládéfesztivál**
Aba-Novák Agóra Kulturális Központ
www.agoraszolnok.hu

november 23. | **8. Szolnoki Nemzetközi Versenyfőc Gála**
Aba-Novák Agóra Kulturális Központ
www.agoraszolnok.hu

november 28. - 2025. január 1.
Adventi falu | Kossuth tér
www.szolsport.hu

DECEMBER

december 31. | **Szilveszter 2025**
Kossuth tér | www.szolsport.hu



A programok és helyszínek változtatásának jogát a szervezők fenntartják.
További programok: www.iranyszolnok.hu, www.szolnoktersegiprogramok.hu



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