SZOL•ID
SZOLNOKI • IDŐSEK • LAPJA

SZOLNOK MEGYEI JOGÚ VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES HÍRLEVELE

2022. június

Kedves Barátaim!

Nehéz éveken vagyunk túl, a koronavírus-járvány mindannyiunk életét megváltoztatta az elmúlt időszakban. A legnehezebb helyzetben talán éppen Önök voltak, akik nem láthatták unokáikat, dédunokáikat, akikre a legnagyobb veszélyt jelentette a pandémia. A járvány legnehezebb hónapjain már túljutottunk, így nagy örömünkre egyre több eseményt, közösségi programot szervezhetünk meg Szolnokon. A nyugdíjas szervezetek is aktívan működnek, azt tapasztalom, hogy az idősek szívesen találkoznak, kirándulnak, vesznek részt kulturális programokon, koncerteken.

Ebben mi is igyekszünk segíteni a klubokat, önkormányzatunk idén 1 millió 600 ezer forintot tudott adni 37 sikerrel pályázó szervezetnek a megtervezett programjaikra. Legyen szó strandolásról, kirándulásról, kastélylátogatásról, túrázásról, színházlátogatásról vagy klubrendezvényről. Érezzék jól magukat és maradjanak aktívak! Ebben városunk egész nyarat felölelő rendezvényei kellő segítséget is nyújtanak.

Tisztelettel: **Szalay Ferenc polgármester**

ÚJRANYITOTT AZ AKADÉMIA

A nagy sikerrel zajlott a Szépkorúak Akadémiája tavaszi sorozatában a depresszió mellett a költészetről, a Speciális Olimpiai Mozgalomról, az internetes átverések elleni védekezésről, a generációk találkozásáról és az egészséges táplálkozásról is szó esett. Az őszi előadások már szerveződnek, érdemes lesz mind a hat előadáson részt venni.

„Akárki, aki abbahagyja a tanulást, öreg, legyen bár 20 vagy 80 éves. Akárki, aki folyamatosan tanul, fiatal marad. Az élet legnagyobb dolga az, hogy az eszedet fiatalon tartsd.”

(Henry Ford)

Hanuferné Dr. Horváth Brigitta előadása az egészséges táplálkozásról és az elhízásról

AZ ELME , A LÉLEK - ÉS A KORONAVÍRUS

Ha mindig süt a nap-minden kiszárad.
Örülök a napos időnek, de készülök az esőre is.
Azon, hogy a madarak a fejem fölött repülnek,
nem tudok változtatni, de azt meg tudom
akadályozni, hogy fészket rakjanak a hajamba.

A 2016 óta működő Szépkorúak Akadémiája rendezvénysorozat tavaszi kurzusaiban többek között a koronavírus pszichés hatásairól hallhattak előadást az érdeklődők.

Kőműves Zsuzsanna Edit a Debreceni Egyetem klinikai szakpszichológusa előadásában hangsúlyozta, hogy a koronavírus járvány alatt markánsan emelkedett a depressziósok száma. Az enerváltság, a testi tünetek: a fáradékonyság, az alvászavar, az étkezési problémák többek életét gyötörték meg. Ambivalens érzéseket hozott a covid. „Nem megyek Hozzád látogatóba, mert szeretlek és fontos vagy Nekem. Nem érintelek meg, mert szeretlek és vigyázok Rád." Nem volt könnyű. A negatív hatások mellett a pszichológus inkább a pozitív hatásokra fókuszált. A közösségi élmények iránti igény, a kapcsolatok megerősödése, az idősek pszichés tartalékainak, bölcsességének mozgósítása, a nemzedékek közötti kapcsolat felerősödése mind pozitívumként értékelendő.

Amikor adódik egy nehézség, –folytatta– nagyon sokat számít, hogy mit gondolunk róla és képesek vagyunk-e megküzdeni vele. Az idősek az életük során összegyűjtött tapasztalásból fakadó bölcsességgel tudták, hogy bármit túl lehet élni. Ez az optimizmus immunerősítő hatású. A pszichológus ugyanakkor beszélt arról is, hogy a post-covid tünetektől szenvedők közül sokan lettek depressziósok. A molekuláris szinten zajló folyamatok nemcsak pszichogén eredetűek, hanem a szervezetben zajló gyulladásos folyamatok következményei is. Komolyabb, nem javuló probléma esetén érdemes szakemberhez fordulni, hiszen a rossz autót sem mi javítjuk meg, hanem szakemberhez visszük - hangsúlyozta. A pszichiáterek, pszichológusok, coachok, életvezetési segítők olyan egzakt módszerekkel dolgoznak, melyek személyiségtípustól függetlenül működő eszközök.

Azt javasolta: törekedjünk az egyensúly visszaállítására, oldjuk meg az alvásproblémákat, tanuljunk meg relaxálni, örömforrásokat keresni.

A szakember üdvözli a zenés, táncos, közösségi eseményeken, a kulturális rendezvényeken való részvételt. A közösségi élmények megtapasztalása, a valahová tartozás érzése hatalmas lendületet tud adni az időskori létnek.

–„Sokat tanultunk és tapasztaltunk az elmúlt időszakban, a jövőben érdemes törekedni arra, hogy egészségünk megőrzése mellett figyeljünk a pozitív gondolatokra, a több mozgásra, a közös élményekre."- folytatta.

–„Arra nincs hatásunk, hogy mi történik körülöttünk, de arra igen, hogy azokhoz hogyan viszonyulunk. Ne felejtsük el azt a hatalmat, azt a varázserőt, hogy képesek vagyunk másképp hozzáállni a dolgokhoz, más szemüvegen át, más nézőpontból szemlélni az eseményeket."- emelte ki Kőműves Zsuzsanna Edit a Debreceni Egyetem klinikai szakpszichológusa.

COVID-19

Az új koronavírus által okozott betegség neve a COVID-19. Ez a vírustörzs a kínai Vuhanban a 2019 decemberében kitört járvány előtt ismeretlen volt. A megbetegedések hátterében egy új koronavírust igazoltak a kínai egészségügyi hatóságok, amely a Bétakoronavírusok nemzettségébe tartozik, közeli rokonságot mutatva a SARS és MERS-koronavírusokkal.

A 2022. június 1-én publikált adatok szerint a világon 530 078 902 ember betegedett meg. A járvány következtében 6 292 697 ember hunyt el. A megelőzés a fokozott higiénia és a védőoltás: a világon 2022. június 1-ig 11 533 458 513 oltást adtak be.

(forrás: koronavirus.gov.hu)

VIT

VIT 2022. május 23. ülése

A Városi Idősügyi Tanács 2022. május 23-án ülésezett. A klubok kezdeményezésére a betegek érdekképviseletével foglalkozó önsegítő csoportok is képviseltetik magukat ez év második felétől a VIT-ben. Ezt a feladatot Csák Ferencné a Tiszai ILCO blub vezetője látja el.

A TÁRSADALOM SZÁMÁRA A NYUGDÍJAS NEM TEHER, HANEM ERŐFORRÁS

Beszámoló az Országos Nyugdíjas Parlament üléséről

Lászlóné Nagy Ilona képviselte Szolnokot az Országos Nyugdíjas Parlament V. ülésén

2022. június 16-án tartotta az Országos Nyugdíjas Parlament V. ülését. Szolnokot Lászlóné Nagy Ilona a Szolnok Városi Klubok és Nyugdíjasok Érdekvédelmi és Kulturális Egyesületének elnöke, a Szolnok Városi Idősügyi Tanács tagja képviselte. Beszámolójában kiemelte, hogy a Parlament impozáns épületét megtöltötték az ország különböző pontjairól érkezett nyugdíjasok. Az elnök asszony első ízben vett részt ezen az eseményen és szívesen osztotta meg tapasztalatait.

Elmondta: a véletlenszerű helyfoglalás során épp a hévízgyörki nyugdíjas klub vezetője mellé ült, aki maga is a helyi népdalkör vezetője. Így az előadások közötti szünetekben is tartalmas beszélgetések zajlottak. A teltházas rendezvény 10 órától délután fél 3-ig tartott. Civil szervezetek, idősügyi tanácsok, különféle országos nyugdíjas szervezetek képviselői találkozhattak itt egymással.

Dr. Kövér László megnyitójában kitért a mindennapokat érintő nehéz körülményekre:

„A covid és a háború hozta gazdasági nehézségek ellenére a kormány célja, hogy védelmet, méltányosságot, biztonságot nyújtson a magyar nyugdíjasoknak. Ez számunkra nemcsak politikai, hanem erkölcsi kérdés is." Beszélt a nyugdíjasok számára biztosított juttatásokról, a 13. havi nyugdíjról, a nyugdíjprémiumról, az inflációkövető nyugdíjról, valamint Magyarország családbarát intézkedéseiről.

Dr. Rózsa Péter közvélemény-kutató „Az időskorúak társadalmi és gazdasági szerepvállalása" c. prezentációjában arról beszélt, hogy a 2019-es adatok szerint Magyarországon 110 ezer idős dolgozott nyugdíj mellett, ami csaknem 470 milliárd forint bért jelentett az érintetteknek. A nyugdíjasok társadalmi munkáját számszerűsítve pl. 407 ezer gyerekre vigyáztak térítésmentesen az idősek. Ez piacosítva 642 milliárd forintot jelentene a nemzetgazdaság számára. Átlagosan a nyugdíjasok 13 %-a hetente egy alkalommal végez ápolási munkát. Kitért a kiállításokon, véradásokon, rendezvényeken végzett önkéntes munkára is. Az adatok szerint a 65-69 évesek 34 %-a, a 70-74 év közöttiek 25 %-a végez önkéntes munkát. Ez kifizetve 144 milliárd forintot jelentene évente.

Kiemelte, hogy a társadalom számára a nyugdíjas réteg nem teher, hanem erőforrás.

Dr. Farkas András nyugdíjas ügyvéd, weblap üzemeltetőként, nyugdíjszakértőként arról beszélt, hogy a mai nyugdíjrendszer erősen korrekcióra szorul, ahol a szolidaritási korrekcióra kellene figyelmet fordítani, vagyis a legalacsonyabb nyugdíjat kapók magasabb százalékú nyugdíjemelést kellene kapjanak. A művészek és a KATA-sok nagyon alacsony nyugdíjra számíthatnak, ami szintén nagy társadalmi feszültséget szülhet. Ugyanakkor hangsúlyozta, hogy a világon egyedülálló a nők 40 éves munkával történő nyugdíjba vonulásának lehetősége.

Dr. Katona Tamás a Szegedi Tudományegyetem professzora, a Statisztikai tanszék docense előadásában kiemelte, hogy az alacsony nyugdíjat kapók a drágább alapvető élelmiszerek vásárlása miatt megterhelőbbnek érzik az inflációt, mint amennyire valóságos, tényszerű.

Dr. Bak Klára az ELTE agrárjogi tanszékének munkatársa a közérdekű nyugdíjas szövetkezetekről tartott előadást. Az elmúlt 5 év gyakorlata alapján elmondható, hogy ezek a szövetkezetek nemcsak jövedelem kiegészítésként hasznosak, hanem a közösség megtartó ereje, a megbecsülés miatt is fontosak. A gazdasági társaságok Pesten és elszórtan vidéken is működnek már. Hét főtől alakulhatnak, a szövetkezet gazdasági, operatív munkáját aktív dolgozók végzik. Kiközvetítik a nyugdíjasokat a különféle munkákra, az adott céggel a szövetkezet szerződik és a nyugdíjas is a szövetkezettől kapja a fizetését. Így a nyugdíjas nem egyedül kilincsleget munka után, megtartó közösséghez tartozik, nő az önbecsülése, a valahová tartozás érzése. A Nyugdíjas Parlament V. ülésén szó esett az egészségmegőrzésről is. Kiemelték a mozgás, a társasági élet, a szellemi aktivitás, a kulturális eseményeken való részvétel jelentőségét.

Dr. Vellai Tibor az Eötvös Lóránd Tudományegyetem Természettudományi Kara Genetikai Tanszékének vezetője „Az öregedési folyamat mechanizmusa és szabályozása címmel" génkutatási eredményeiről tartott előadást. E szerint az öregedésért az úgynevezett ugráló gének a felelősek. Folyamatos kutatások zajlanak annak érdekében, hogy ezek működését lassítsák és hosszabb életet élhessünk.

Több előadó is kiemelte, hogy az idős ember a társadalom tartaléka, erőforrása, közös célunk, hogy meghosszabbítsuk az életet, ami a Szolnokon működő nyugdíjas szervezetek célkitűzése is.

ÚJ KLUB ALAKULT SZOLNOKON

Vajdahunyad vára – Orchidea kiállítás

Ebben az esztendőben Szolnok egy új nyugdíjas Klubbal gazdagodott. Ez azért is örvendetes, mert a covid időszakában haláleset és lemondás miatt több klub is megszűnt. A Szandaszőlősön élő idősek azonban úgy gondolták, érdemes a közösségi együttlétnek hivatalos formát is adni. Kubikné Simon Emília a Szandai Senior Nyugdíjas Klub vezetője elmondta: „Különleges napon, éppen 2022. 02. 22-én alakultunk. Én örömtáncot tanítok, nagyon szeretünk együtt lenni és táncolni, ugyanakkor az utóbbi időben arra lettem figyelmes, hogy egyre inkább kicsúszik a próba ideje, mert szeretnek beszélgetni, recepteket cserélni, más módon is együtt lenni. Akkor merült fel bennem: miért nem alapítunk egy Klubot. Megtettük és ma már 30 tagunk van. Nagy büszkeség, hogy a városban talán egyedülálló módon 5 férfi tag is erősíti a csapatot."

A zömében szandaszőlősi nyugdíjasok a Művelődési Házban találkoznak minden hónap második keddjén 14 órakor. A közösségi élményt nemcsak találkozásokkal, beszélgetésekkel, jókedvvel és nevetéssel teszik emlékezetessé: csapatépítő kirándulást szerveztek Miskolctapolcára, Újkígyósra, de operett-előadásokon is voltak, sőt, nagy sikert aratott a klub zenés locsolóbálja, ahová társklubokat is meghívtak. A Szandaszőlősi Művelődési Ház udvara arra is lehetőséget ad, hogy szalonnát süssenek, vagy épp halat főzzenek. Orchidea kiállításon is voltak a Vajdahunyad várában.

Bár a klubfoglalkozásokat illetően júliusban, augusztusban nyári szünetet tartanak, egyedül élő tagjaik számára közös strandolást szerveznek Kisújszállásra, Kerekdombra, valamint Tiszakécskére.

ELISMERÉS

A Kablay Lajos Repülő Bajtársi Egyesület tagjai neves elismeréseket vehettek át tavasszal. Az 1848-49-es forradalom és szabadságharc 174. évfordulója alkalmából Magyarország honvédelmi minisztere életpályájuk elismeréseként

Szigetvári Sándor ny. alezredesnek (91) a Honvédelemért kitüntető cím I. fokozatát

Szikra Lajos ny. ezredesnek (95) az Aranykor kitüntető cím Arany fokozatát

Fodor Gyula ny. ezredesnek (94) a Honvédelemért kitüntető cím I. fokozatát adományozta.

Az elismeréseket Szabó István a Honvédelmi Minisztérium Honvédelmi Államtitkára adta át. A Galéria étteremben rendezett átadási ünnepségen a családtagok is jelen voltak.

EZÚTON GRATULÁLUNK A KITÜNTETÉSEKHEZ!

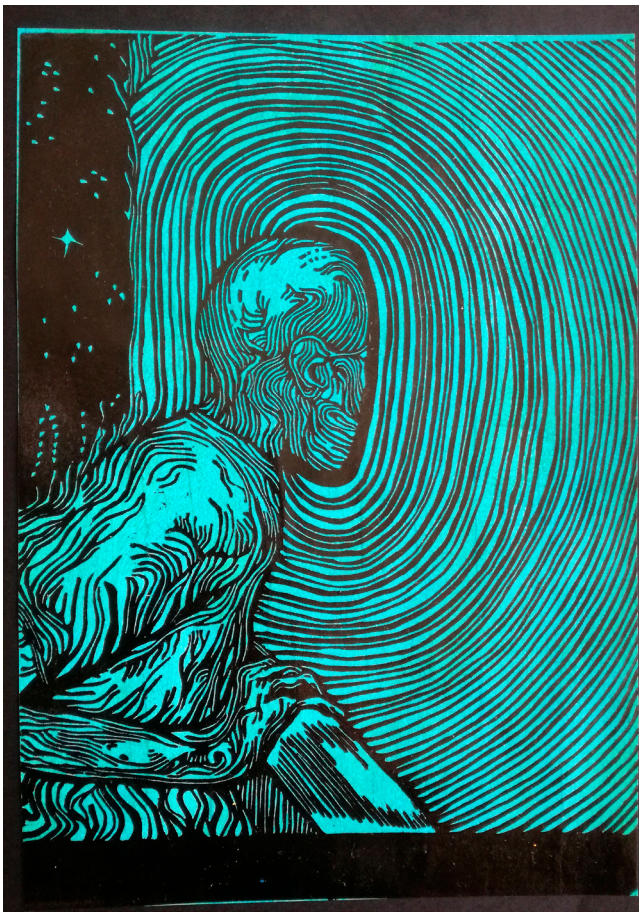
JUBILEUM

2022-ben
- az Idősek Vöröskeresztes Klubja **70**.
- a Vasutas Cukorbetegek Klubja **30**.
- a Senior Klub **30.**
-a Tisza ILCO klub **35.**
- a Jász-Nagykun- Szolnok Megyei Nyugdíjas Rendőrök Egyesülete pedig **25.** évfordulóját ünnepli.

GRATULÁLUNK ÉS JÓ ÜNNEPLÉST KÍVÁNUNK A SZERVEZETEKNEK!

A Korona 20/21 pályázatra számos értékes alkotás érkezett. Lapszámainkban folyamatosan szemezgetünk a kiváló alkotásokból.

Csidér Bálint
„92 év" c. különdíjas fotóján nemcsak az évek rajzolta ráncok és a pihenésre mutatkozó igény, hanem a pozitív életszemlélet és a jövővárás is megjelenik.



Kovács Lilla
„Pillangóhatás" c. linómetszete többféle emléket és érzelmet is elindít a szemlélőben.

Hadi Jolán versei pedig a szépségekre fókuszálásra, a nézőpontváltásra és az életigenlő világlátásra sarkallják az olvasót.

MADÁRLESEN

Amikor az akácvirág szirmát bontogatja
gólyamama fiát repülni tanítja
bóbitás vadgalamb szárnyát nyitogatja.
Karcsú lábú gémek ugrálnak szelíden
vadkacsák is lassan úszkálnak a vízen.
a madár zenekar rázendít egy dalra,
örömmel hallgatom és dúdolok magamba.

A FOLYÓNÁL

Buja virágok édes illatát
hozza felém a kora nyári szél
nem tudok dönteni:
ez szebb vagy a tél.
Nézem az álmosan nyújtózkodó fákat
az égen keringő dalos madárkákat,
a vízen szerelmeskedő vadkacsákat,
fejükkel bólogató búbos pacsirtákat.
szépnek látom a világot, gyönyörködöm benne,
jó lenne, ha ez mindig így lenne.

SZOLNOKI PROGRAMOK 2022

SZOLNOK
A TISZA FŐVÁROSA

www.szolnoktourinform.hu
www.szolnoktersegiprogramok.hu
www.szolnok.hu
www.agoraszolnok.hu

július 1-2.

ArtJáró Fesztivál – 120 éves a Szolnoki Művésztelep

Szolnoki Művésztelep

A megyeszékhely legromantikusabb helyszínén a művészet összes ága és színpadi produkciók sora majd' minden arcra mosolyt varázsol, és a színek, hangok, illatok kavalkádja teszi teljessé az ünnepet. A Szolnoki Művésztelep születésnapja alkalmából további kiállításokat szerveznek az Aba-Novák Agóra Kulturális Központban és a Damjanich János Múzeumban.

július 22-23.

Séf Randevú

Hild János tér

Gasztro-kulturális program, különleges falatok, varázslatos ízek, hungarikum ételek. (V)étek lenne kihagyni!

augusztus 6., 7., 13., 18., 23., 28., szeptember 3.

Szolnoki Szimfonikus Nyár – Parti-Túra Fesztivál

Hild János tér, Lengyel Antal tér, Széchenyi Zöld Ház előtti tér, Tiszai hajósok tere, Kertvárosi Közösségi Ház udvara, Tiszai rakpart, Tallinn városrész

Kulturált szórakozás, kikapcsolódás, kalandos nyáresti zenei utazás az érdeklődő zenekedvelők számára.

augusztus 19-20.

Szent István napi ünnepség, Légi- és víziparádé

Tisza-part

Augusztus 20-án szentmisével és az új kenyér felszentelésével indul az ünneplés Szolnokon, melyet sport és kulturális programok, légi és vízi bemutató, majd tűzijáték követ.

szeptember 3.

Szolnok Napja

Hild János tér, Kossuth tér, RepTár Szolnoki Repülőmúzeum

Egész napos szórakoztató programok a város napján több helyszínen, a Pest-Szolnok vasútvonal átadásának évfordulóján.

szeptember 9-11.

24. Szolnoki Gulyásfesztivál

Tiszaliget

Egy rendezvény, ahol a finomabbnál-finomabb gulyásoké, ízletesebbnél-ízletesebb ételeké a főszerep, megfűszerezve egy kis jókedvvel, muzsikával és nem mellesleg finom illatokkal.

szeptember 24-25.

IX. Tiszai Hal Napja – Szolnoki Sparhelt Fesztivál

Tiszai hajósok tere, Tisza part

A két napos gasztronómiai program a Tisza folyó élővilágával, a partjain élők hagyományaival, a folyó gazdag halállományából készíthető finomságokkal várja a látogatókat.

október 11-16.

Alexandre Trauner ART/FILM Fesztivál

TISZApART Mozi

A rendezvény a művészeti és tudományos élet egyik meghatározó fóruma, olyan nemzetközi filmes esemény, ahol találkozhatnak, eszmét cserélhetnek és bővíthetik tudásukat a közép-európai filmes képzőhelyek hallgatói és tanárai.

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

SZOLID
SZOLNOKI • IDŐSEK • LAPJA

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