



## KEDVES SZÉPKORÚAK!



Régen indult olyan pozitívan egy esztendő, mint az idén. A pedagógusok béremelése mellett a nyugdíjak emelése és a tizenharmadik havi nyugdíj is azt igazolja: jó úton halad hazánk. Szolnokon is nagyon odafigyelünk arra, hogy idős polgáraink, akik ezt a várost építették ne-

künk, minél több programban találják meg a nekik tetsző kikapcsolódást, hasznos ismereteket.

Mivel úgy tűnik, visszavonhatatlanul itt a tavasz, kezdődhet a szorgos munka a kiskertekben, kirándulásra csábít a jó idő, és egyre több kültéri program várja az érdeklődőket.

Ha barátokkal, családdal, vagy épp a nyugdíjas klubbal keresnek tartalmas kikapcsolódást, érdemes tájékozódni a szolnoki programkínálatról, hiszen igazán színvonalas rendezvényekből válogathatunk az előttünk álló hónapokban.

Akinek fontos az egészsége és a megelőzés, azokat szeretettel várjuk áprilisban a Tiszta Szívvel Szolnokért ingyenes lakossági szűrőprogramon – érdemes élni a lehetőséggel, hiszen az egészség a legnagyobb kincsünk!

Ha május, akkor majális - ünnepeljünk együtt a Tiszaligetben! A tavasz zárásaként egy parádés palacsintafesztiválra és gyereknapra várjuk a családokat nagyikkal együtt ugyancsak a Tiszaligetben, jöjjenek el, legyünk minél többen! A Szolnoki Szimfonikusok ingyenes szabadtéri koncertjeire bizonyára ezúttal is sokezren ellátogatnak majd, de ez már a nyári rendezvények sorát nyitja...

Kívánok Önöknek egy igazán pezsgő, tartalmas tavaszt, ahol új élményekkel, csodás pillanatokkal gazdagodnak!

Szalay Ferenc  
polgármester

## FELHÍVÁS



Szolnok Megyei Jogú Város Önkormányzata „Kalmándi Mihály-díj”-at alapított azok részére, akik a város egészségügyi intézményeiben és a város egészségügyi ellátásának biztosításában magas színvonalú munkát végeznek és kiemelkedő teljesítményt nyújtanak. A díj minden olyan személynek vagy közösségnek adományozható, aki, vagy amely Szolnok város egészségügyi ellátásáért kimagasló tevékenységet folytat, illetve folytatott.

A díj 2024. évi odaítéléséhez az önkormányzat 2024. április 15. napjáig kéri és várja a javaslatokat.

A felhívás részletei megtekinthetők Szolnok Megyei Jogú Város honlapján: [www.szolnok.hu](http://www.szolnok.hu)



*Szolnok volt az első állomása a nagy múltú Szépkorúak Sportfesztiválja esemény mintájára megrendezett Szépkorúak szerdája eseménysornak.*



Február 14-én sportos, mosolygós, aktív szépkorúakkal telt meg a Szolnoki Tiszaligeti Városi Sportcsarnok. A Magyar Szabadidősport Szövetség (MASPORT) és a Szolnoki Sportcentrum Nonprofit Kft. szervezésében az idei év első Szépkorúak szerdája eseményen 592 régebb óta fiatal töltött el egy mozgásban gazdag napot. Az eseményen részt vett Czene Attila a MASPORT elnöke, aki hangsúlyozta: „Ez a rendezvény hiánypótló és egyedülálló a piacon. Kevés olyan program van, ahol kifejezetten a régebb óta fiatal korosztály igényeihez igazodva alakítanak ki a szervezők aktív mozgásgazdag programot számukra. Történelmi pillanatokat élünk meg, hiszen most indul útjára a regionális Szépkorúak szerdája eseménysorozat.” Az Aktív Magyarország támogatásával megvalósuló program célja, hogy ne csak Budapesten, hanem regionális szinten is megtapasztalhatta a nyugdíjas korosztály azt, hogy szépkorban is lehet aktív, mozgásgazdag életet élni. A rendezvények ösztönzik az időseket arra, hogy a hétköznapiakba is illeszzenek be minél több mozgást, mellyel nem csak a fizikai, hanem mentális egészségük minősége is javítható.



Az eseményen 35 féle mozgásforma, egyebek mellett speciális gerinctréning, közösségi gimnasztika, innovatív demenciaprevenációs arc, nyak és fejtorna agyserkentő mundrákkal, kéztartásokkal színesítve, többféle tánc típus, jóga, zsonglörködés, meridiántorna, örömtánc, Nordic Walking túra, buzogány nyújtás, szenior táncterápia, népi ügyességi pálya, pelota, asztalitenisz, gombfoci, mini ping-pong, célbarúgás focilabdával, célba dobás frizbivel, célbadobás talicskába, célbadobás teniszlabdával, kosárra dobás, mini darts, turnball, gólyaláb, ügyességi akadálypálya, óriás sítalp, egyensúlyozó akadálypálya, hulahopp, népi akadálypálya, vívás, valamint egészségügyi felmérések, dietetikusok, hallás vizsgálat, sőt fittségi vizsgálat is várta a régebb óta fiatalokat. Szolnok mellett 37 településről érkeztek résztvevők a vármegyeszékhelyre, hogy egy vidám, aktív délelőttöt töltsenek együtt, hozzájárulva mentális és fizikai egészségükhöz.



Szolnok Megyei Jogú Város Önkormányzata és  
a Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar szervezésében



# KELET - MAGYARORSZÁGI SZÉPKORÚAK AKADÉMIAJA SZOLNOKON 2024. tavasz

**Március 21. 14:00 óra**

**Pászknorbert** gyógynövényszakértő,  
egyetemi tanársegéd, Miskolci Egyetem  
Hazai gyógynövények az egészség  
szolgálatában, megelőzés és terápia

**Április 4. 14:00 óra**

**Hamar Márta** pénzügyi mentor, mindfulness coach,  
Pénzügyi tudatosság - megtakarítási tippek,  
védelem a csalások ellen

**Április 18. 14:00 óra**

**Gergely-Hajdu Andrea** gyógytornász, manuálterapeuta  
Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar  
Egy kicsi időskori torna mindenkinek kell,  
a karosszékből keljenek most fel!

**Május 2. 14:00 óra**

**Vaszkóné Bodnár Gabriella** borász, tulajdonos-Istenhegyi Borház  
Családi borászkodás Tokaj Hegyalján

**Május 16. 14:00 óra**

**Radics Tamás** túravezető, fotográfus, geológus  
Mexikó: esőerdők, magashegyek, kultúra és mezcál

**Május 30. 14:00 óra**

**Dr. Takács Péter** intézetigazgató, tanszékvezető Debreceni Egyetem  
Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Intézet, Egészségügyi Informatikai Tanszék  
Internet minden korban

További információ kérhető:

56/503-896, [sebestyena@ph.szolnok.hu](mailto:sebestyena@ph.szolnok.hu)  
[szepkoruakakademiaja.szolnok.hu](http://szepkoruakakademiaja.szolnok.hu)

Helyszín:

**Aba-Novák Agóra Kulturális Központ**  
5000 Szolnok, Hild János tér 1.



**A részvétel térítésmentes!**





Az vagy, amit megeszel. Ma már bizonyított, hogy a legtöbb szív-érrendszeri, daganatos, emésztőrendszeri megbetegedés a táplálkozással, az elfogyasztott ételek mennyiségével és minőségével hozható összefüggésbe. A „régebb óta fiatal” korosztály táplálkozásáról Rontó Anikó dietetikus, táplálkozási szakember beszélt kiadványunknak.

Tudomásul kell venni, hogy idősebb korban, sőt már kb. 50 éves kortól (a női menopauza környékétől) csökken az emésztő- és nyálenzimek termelése, lassul az alapanyagcsere, a hiányos fogazat miatt elégtelen a rágás. A laktáz emésztőenzimből, mely a tejben található laktóz emésztéséért felelős, jelentősen kevesebb termelődik, így az addig megszokott tejmennyiség is problémát okozhat –emelte ki a szakértő.

Gyakran fordul elő idősebb korra valamilyen probléma a tápcsatornában, epekő vagy hasnyálmirigygyulladás. 50 éves korunk után ugyanis szinte minden megváltozik a szervezetben, ezért életmódunkon is változtatnunk kell. Az okozza általában a gondot, hogy megszokjuk az aktív korunkban fogyasztott étel mennyiségét és idősebb korunkra is ugyanannyit eszünk – megszokásból – miközben drasztikusan csökken a fizikai aktivitásunk. A lakosság nagy része ebben a korban olyan keveset mozog, hogy még a napi 2000 kalória is sok a szervezet számára.

Fontos lenne, hogy a mennyiségi táplálkozást a minőségi táplálkozás váltsa fel. Ma naponta 40-50 dkg gyümölcsöt, zöldséget, tehát természetes rostot kellene fogyasztani, ennyit jó, ha egy hét alatt eszünk meg. És ez a lakosság háromnegyedére jellemző –hangsúlyozta.

Európában benne vagyunk a top háromban, a világon pedig a top tíz elhízott nemzet között szerepelünk. Elgondolkodtató és felelősségre motivál, hogy az emberi szervezetnek nincs olyan porcikája, amelyet valamilyen módon ne érintene az elhízás, a szív- és érrendszeri betegségektől kezdve a 2-es típusú cukorbetegségen át a különböző mozgásszervi és pszichés problémákig.

### *Mit és miből, mennyit kellene és milyen arányban fogyasztanunk?*



Teljes értékű fehérjét, vitaminokban, ásványi anyagokban és élelmi rostokban gazdag ételeket. El kellene felejtenünk, de legalábbis minimalisra csökkentenünk a finomított cukrokat, az egyszerű, gyorsan felszívódó szénhidrátokat –hangsúlyozta.

Vizsgálatok szerint a magyar lakosság zsíradékbevétele a napi energiabevitel 40 %-a, a kívánatos 30 % helyett. Ezt, valamint a szénhidrátbevitelt mindenképpen csökkenteni tanácsos. Javasolt teljes kiőrlésű pékáruk előtérbe helyezése vásárláskor.

### *Hogyan tudjuk asztalunkra varázsolni az okos tányért, amit a táplálkozási szakértők javasolnak?*

Egyszerűen megoldható, csupán képzeletben el kell negyedelnünk a tányért. A tányérunk egynegyed részén legyen a változatos, ámde sovány húsfélék, hal, vagy alternatívaként sajt, tojás, húspótló. Egynegyed részén teljes kiőrlésű vagy zöldséges tészta, galuska zabliszttel, kuskusz, bulgur, barna rizs, jázmin rizs, melyek glikémiás indexe alacsonyabb, így lassabban szívódik fel. A tányér másik felén (igen a felén!) pedig legyen roppanósra párolt zöldség, savanyúság, bab, kukorica vagy bármilyen zöldsaláta, ami rostot tartalmaz. Nem érdemes szétfőzni, vagy puhára párolni a zöldségeket, hiszen a fogak és a nyálenzimek nagy szerepet játszanak az előemésztésben. Ezek a zöldségek, rostok így tovább dolgozódnak fel a szervezetben, késleltetik az emésztést, lassítják a felszívódást, megakadályozzák a székrekedés kialakulását, megkötik a toxikus anyagokat a bélben, megelőzik a bélrák kialakulását. A sok színes, roppanós zöldség és gyümölcs antioxidáns hatásánál fogva áldás az egész szervezet számára.







## Hogyan kezdünk hozzá?

Ne együnk 2-3 szelet kenyeret még a húsleveshez is, és figyeljünk arra, hogy sok, hangsúlyozom: sok zöldséget fogyasszunk. A gyomor térfogatának csökkentése már önmagában jót tesz, hiszen megszűnik a reflux és nem nyomja fel a rekeszizmot a teli gyomor, nem válunk szuszogóssá. Figyeljünk a napi minimum 2-2,5 liter vízfogyasztásra. Ebben az életkorban, csakúgy, mint a gyerekeknél csökken a szomjúságérzet, ezért tudatosan magunk mellé kell készítenünk a vizes palackot. Ha ezeket sikerül beillesztenünk a napi rutinunkba, már hatalmas lépést tettünk az egészségben töltött időskor felé.

### MINTAÉTREND

**REGGELI:**  
Egy teljes kiőrlésű zsemle, idényzöldség, savanyú káposzta, retek, saláta, egy szelet sonka. De lehet körözöttes kenyér, egy főtt tojás, tojásrántotta kevés olajon.

**EBÉD:**  
Heti 3 alkalommal zöldsézelék vékony habarással vagy párolva, kevés zsíradékon párolt, grillezett, sütőzacskóban sült sovány szárnyas-, vörös hús, vagy hal, illetve lassú felszívódású köret, figyelembe véve az okos tányér alapelvet.

**VACSORA:**  
Az idősebb korosztály semmiképp ne egyen nehezet vacsorára. Ezek rontják az alvás minőségét. Érdemes korán vacsorázni, joghurt, kaláccsal, mézzel vagy sajt almával, dióval.

**TÍZÓRAIRA ÉS UZSONNÁRA:**  
Egy marék dió, vagy mandula, vagy gyümölcs, esetleg egy joghurt javasolt.

A Szív- és Érendszeri Beteg Rehabilitációs Egyesületének tagjai az egészséges táplálkozásról hallhattak előadást februárban. Meg is kóstolhatták a felvonultatott, túlnyomórészt zöldségekkel készült ételeket. Képünkön a nagy sikert aratott, hamis tepertős kenyerek. A szívbarát uzsonna magvakból, olívaolajjal, fűszerekkel készült.

### Hamis tepertőkrém

Hozzávalók:

- 8 dkg szezámag
- 8 dkg lenmag
- 8 dkg tökmag
- 8 dkg napraforgómag
- lilahagyma
- olívaolaj (hidegen sajtolt, extra szűz az ajánlott)
- kókuszszír
- piros fűszerpaprika, mustár
- őrölt köménymag
- só, bors, majoranna

Elkészítés:

A szárazon megpirított, ledarált magokat összekeverjük és fele-fele arányban olívaolajat és kókuszszírt teszünk hozzá, valamint ízlés szerint sózzuk, őrölt fűszerpaprikát és őrölt köménymagot keverünk hozzá. Ha nincs otthon kókuszszír, készíthetjük csak olívaolajjal, de a hűtőben a kókuszszíros változat jobban megdermed. Lilahagymát is tehetünk bele.





*A 2003-ban alakult Városi Idősügyi Tanács (VIT) Szolnok Megyei Jogú Város Polgármestere és a városi Nyugdíjas Szervezetek közös elhatározása alapján jött létre. Évente négy alkalommal ülésezik.*

A VIT a Polgármester mellett működő konzultatív, véleményező, javaslattevő konzultációs testület. Feladata az idős lakosság érdekeinek védelme, képviselete a Polgármesteri Hivatalnál, valamint a kistérség nyugdíjas szervezeteivel való kapcsolattartás erősítése. A VIT tagjai idősügyi és időseket tömörítő civil szervezetek vezetői. A VIT elnöke a polgármester, titkára az idősügyi referens. A testület 2024. január 30-i ülésén az ügyrendmódosítást követően a tagok, illetve az elnök javaslatára egyhangúlag megszavazták a tagbővítést. Így ettől az évtől a Városi Idősügyi Tanács tagja a Szolnoki Kultúra Barátai Nyugdíjas Egyesület, az Utazók klubja, a Te + Én Nyugdíjas Klub, a Napsugár Nyugdíjas Klub, és a Szolnok Pletykafalu Közössége Egyesület is. A tagok tolmácsolták a szolnoki idősek közlekedéssel, buszmegállókkal, népkonyhával, stranddal, szolnoki mozgáslehetőségekkel, a Kertvárosi Művelődési Ház felújításával, a városban tapasztalt rongálásokkal kapcsolatos észrevételeit, melyek megoldását illetően kérték a hivatal közreműködését.



A VIT Tagjai:

- Szolnok Városi Klubok és Nyugdíjasok Érdekvédelmi és Kulturális Egyesülete
- Baross Gábor Vasutas Nyugdíjas Klub
- Béke Nyugdíjas Klub
- Kabaré és Dalkör
- Pedagógus Nyugdíjas Klub
- Szakszervezeti Nyugdíjas Klub
- Kertvárosi Tisza Nyugdíjas Klub
- Tisza ILCO Egyesület
- Országos Nyugdíjas Polgári Egyesület Szolnoki Szervezete
- Kablay Lajos Repülő Bajtársi Egyesület
- Szolnoki Kultúra Barátai Nyugdíjas Egyesület
- Utazók klubja
- Te + Én Nyugdíjas Klub
- Szolnok Pletykafalu Közössége Egyesület
- Napsugár Nyugdíjas Klub

Állandó meghívottak:

- Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Nyugdíjasok Kulturális és Érdekvédelmi Egyesülete
- Civil Tanács
- Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Civil Közösségi Szolgáltató Központ



# Tiszta Szívvel Szolnokért!

2024. április 15-19-ig

Betegségmegelőző lakossági szűrővizsgálati program személyre szabott tanácsadással, szakorvosi, szakápolói jelenléttel

Megnyitó: 2024. április 15. (hétfő) 11 óra

Aba-Novák Agóra Kulturális Központ - Multifunkcionális terem

Előadás: Prof. Dr. Papp Előd kardiológus osztályvezető főorvos  
„Segítsen, hogy segíthessünk, azaz Sziszifusz magára maradt?”

/Az előadás időtartama várhatóan 45 perc/

## Szűrővizsgálatok

- szív- és érrendszeri rizikó szűrés (haskőrfogat, magasság, testtömeg, BMI index, testzsírszázalék, vérnyomás, pulzus, vércukor, koleszterin)
  - dietetikai tanácsadás
  - látásélesség vizsgálat
  - hallásvizsgálat
  - légzéskülső vizsgálat (Szolnoki EFI-LEK)
  - csontsűrűség szűrés (Szolnoki EFI-LEK)
  - szájüregi rákszűrés
  - ÚJDONSÁG!** 12.00-15.00-ig ortopédiai szűrés\* (Szolnoki MÁV Kórház és Rendelőintézet szakembereivel)
  - ÚJDONSÁG!** gyógytorna tanácsadás\* (Szolnoki MÁV Kórház és Rendelőintézet szakembereivel)
  - lisztérzékenység szűrés\* és konzultáció kérdőíves előszűréssel a Cödimed Kft. jóvoltából
  - Demencia tanácsadás - Nagy-Bána Zsanett (Szolnoki EFI-LEK)
  - Füstmentesen is kiegyensúlyozottan? Nem lehetetlen! (véroxigénszint mérés, függőségi teszt, leszokással kapcsolatos tanácsadás stb.)  
- Bordásné Ignácz Ildikó JNSZ Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztály
- \*csak a nyitórendezvény napján

**1.nap** 2024. április 15. 11-17 óráig

Aba-Novák Agóra Kulturális Központ

Szolnok, Hild J. tér 1.

nyitórendezvény + szűrővizsgálatok

**2.nap** 2024. április 16. 14-17 óráig

Széchenyi Zöld Ház

Szolnok, Karczag L. u. 2.

**3.nap** 2024. április 17. 14-17 óráig

Szolnoki Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola

és Néptánc Alapfokú Művészeti Iskola

Szolnok, Kassai u. 29.

**4.nap** 2024. április 18. 14-17 óráig

VOKE Művelődési Központ

Szolnok, Jubileumi tér 1/a.

**5.nap** 2024. április 19. 14-17 óráig

Szandaszőlősi Általános Iskola

és Alapfokú Művészeti Iskola

Szolnok, Simon Ferenc út 47.

**+nap**

2024. április 6-án 9 órai kezdettel

Széchenyi Parkerdő  
**Mozogj Tiszta Szívvel!**

Előzd meg a betegségek kialakulását mozgással!

- AURIGA ÉRTE szervezésében

Erdei túrázás, kerékpározás, futás minden korosztály számára!

**A programokban való részvétel INGYENES!**

A hét minden napján egészséges, reform termékek bemutatója lesz a **COOP Szolnok Zrt.** támogatásával.



Ezúton is köszönjük a szűrővizsgálatban résztvevő, a JNSZ Vármegyei Hetényi Géza Kórház- Rendelőintézet, a Szolnoki Egészségfejlesztési Iroda és Lelki Egészségközpont, a Szolnoki MÁV Kórház és Rendelőintézet szakembereinek, valamint a JNSZ Vármegyei Kormányhivatal Népegészségügyi Főosztályának és valamennyi civil és önkéntes támogatók közreműködő részvételét a rendezvény megvalósításában!

[www.facebook.com/Tisztaszivvelszolnokert](https://www.facebook.com/Tisztaszivvelszolnokert)

További információk: <http://tisztaszivvel.szolnok.hu>



„Olyan idöket élünk, amikor a hagyományos értékek megkérdőjeleződnek, az, ami egykor kétségbe vonhatatlannak tűnt, könnyedén érvényét veszíti. Ilyen érték a család intézménye is, amelynek megítélése a világ egyes részein már változóban van. Magyarországon azonban a család szerepe maradandó értékkel bír, olyan kincs, amely meghatározó és megtartó erőt jelent a veszélyek korában is.”

Január 18-án rendezte meg Szolnok Megyei jogú Város Önkormányzata Családügyi Ankét elnevezésű eseményét, melynek első részében a professzor dr. Kopp Mária életéről és munkásságáról szóló 2022-ben készült dokumentumfilmet tekintették meg a résztvevők. A TISZApArt Moziban rendezett esemény pódiumbeszélgetésében a dokumentumfilmre reflektálva felhívták a figyelmet és példákat mutattak a családi értékekre, bemutatták Szolnok és Magyarország családbarát intézkedéseit, rámutattak a civil, egyházi, önkormányzati és vállalati szféra családbarát lehetőségeire. A megosztott informatív, fiatalokat inspiráló gondolatok hozzájárultak ahhoz, hogy közösen hangosíthattuk ki a családi értékeket.



A pódiumbestélgetés résztvevői balról jobbra: Szalay Ferenc polgármester, Szolnok Megyei Jogú Város Önkormányzata, Dr. Kállai Mária országgyűlési képviselő, Skrabski Fruzsina a Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom elnöke, dokumentumfilmes, Kopp Mária lánya, Fűrész Tünde a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) elnöke, Györi Péter Benjámín az Ökumenikus Lelkészkör elnöke, Dr. Nagyné Varga Ilona a Civil Tanács elnöke, Gál István képzési és fejlesztési specialista, BI-KA Logisztikai Kft., Sebestyén Andrea időügyi referens, Szolnok Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala



### 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