SZOL•ID
SZOLNOKI • IDŐSEK • LAPJA

SZOLNOK MEGYEI JOGÚ VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES HÍRLEVELE

2021. december

Tisztelt Olvasóink!

Már a második karácsonyunkra készülődünk úgy, hogy a világjárvány megkeseríti a mindennapjainkat. Sajnos a tragédiák beárnyékolják már szinte minden család életét, egy-egy barátot, távoli, vagy közeli rokont elragadott tőlünk a koronavírus valamelyik szövődménye. Pont Önök, az idős korosztály ennek a legnagyobb szenvedői, így ezúton is szeretném megköszönni azt a fegyelmezettséget, azt a tudatosságot, mellyel példát mutatnak a fiatalabbaknak.

Az idei nyár és ősz már megengedte, hogy többször személyesen is találkozzunk, hogy ismét köszönthessük Önöket rendezvényeinken, programjainkon. Közösen látni a világot, beszélgetni a történésekről mindig felemelő és építő, számomra rendkívül sokat érnek ezek a tapasztalatokkal teli tanácsok. Bízom benne, hogy hamarosan az emberiség legyőzi a járványt, s ismételten arról beszélgethetünk, ami mindannyiunk számára a legfontosabb: Szolnokról, Szolnok fejlődéséről. Addig is kívánok mindenkinek jó egészségben, családjuk körében eltöltött áldott, békés karácsony és boldog új esztendőt!

Szalay Ferenc
Szolnok Megyei Jogú Város polgármestere

ADJ 1 ÓRÁT AZ AKTÍV IDŐSKORÉRT!

A Civil Tanács kezdeményezésére, az Önkéntesség Magyarországi Éve 2021. (ÖMÉ) keretében, a Család, Esélyteremtő és Önkéntes Ház koordinálásával önkéntes akció indult 2021. októberében.

Az ÖMÉ idősügyi tematikus hetéhez kapcsolódva Szolnok Megyei Jogú Város Civil Tanácsának tagjai önkéntesként időt, élményt ajándékoztak a szolnoki idősek otthonaiban élők számára. Az Adj 1 órát az aktív időskorért! az SZKTT Egyesített Szociális Intézménye otthonaiban több akciónapon, 8 önkéntes bevonásával zajlott. A felajánlások között sakk, különböző kvízjátékok, interaktív előadások, illetve torna szerepelt. Az önkéntesek felajánlásaikkal közel 100 lakó délelőttjeit színesítették a program során.

30 ÉVES FENNÁLLÁSÁT ÜNNEPELTE A SZAKSZERVEZETI NYUGDÍJAS KLUB

A kerek évforduló megünneplésén részt vett Dr. Kállai Mária országgyűlési képviselő, Lászlóné Nagy Ilona, a Szolnok Városi Klubok és Nyugdíjasok Érdekvédelmi és Kulturális Egyesületének elnöke, Csényi József, a klub alapító tagja, társklubok, klubvezetők, helyettesek, klubtagok.

Az ünnepség a Szolnoki Nyugdíjas Néptánc Csoport Brahms V. Magyar Tánc művére koreografált műsorával kezdődött, majd Susa Jánosné Erzsike, a klub vezetője ismertette a jelenleg 42 fős közösség történetét.

Dr. Kállai Mária képviselő asszony méltatta a nyugdíjas korosztály aktivitását, jó célért tenni akarását.

Lászlóné Nagy Ilona kiemelte a klub kiemelkedő tevékenységét, segítségét az egyesület programjaiban. Váradi János (Barátság Nyugdíjas Klub vezetője) és Nagy Sándorné (Polgári Nyugdíjas Klub vezetője) méltatták a klubok közötti jó kapcsolatot, további eredményes munkát kívánva.

Az ünnepség Mezőfi Istvánné Joli versével, majd pohárköszöntővel, közös énekkel, tánccal folytatódott. Felemelő pillanatok jellemezték az évfordulós rendezvényt.

Susa Jánosné klubvezető és Blazsek Zsuzsanna,
a Szolnok Városi Klubok és Nyugdíjasok Érdekvédelmi és Kulturális Egyesületének elnökhelyettese,
az Aktív Szolnoki Nyugdíjasok weboldal kezelője

Csényi József emléklapot adott át a klubtagoknak.

A klubtagok virággal köszönték meg Susa Jánosné vezető munkáját.

AZ ÁLDOZATSEGÍTŐ KÖZPONT SZOLGÁLTATÁSAIRÓL

Kinek tud segíteni az Áldozatsegítő Központ?

Az Áldozatsegítő Központ szolgáltatásai minden áldozat számára ingyenesen, akár anonim módon is igénybe vehetőek. A rendőrségi eljárás során az áldozat hozzájárulása esetén az áldozatsegítő szolgálat közvetlenül felveheti a kapcsolatot az áldozattal.

Ki lehet áldozat?

- Aki ellen bűncselekményt követtek el
- Aki ellen tulajdon elleni szabálysértést követtek el
- Bárki, aki bűncselekmény vagy tulajdon elleni szabálysértés által közvetlenül érintett és ebből hátránya származott
- Aki a bűncselekmény vagy tulajdon elleni szabálysértés által közvetlenül testi és/vagy lelki sérülést, érzelmi megrázkódtatást, vagyoni kárt szenvedett

Miben tud segíteni az Áldozatsegítő Központ?

- Személyre szabott tájékoztatást nyújt abban, hogy az egyes segítségnyújtási formák hol és milyen módon vehetők igénybe.
- Érzelmi és lelki támogatást nyújt a sérelem feldolgozásához, szükség esetén pszichológus közreműködésével.
- Érdekérvényesítés elősegítése szolgáltatás keretében tájékoztatást, jogi segítséget és egyéb gyakorlati segítséget nyújt.
- Hozzásegíti az áldozatot az állam által biztosított pénzbeli támogatások (azonnali pénzügyi segély, kárenyhítés) és jogi segítségnyújtási támogatások igénybevételéhez.

A Szolnoki Áldozatsegítő Központ elérhetőségei:

5000 Szolnok, Boldog Sándor István krt. 4.
Telefon: 06-56-795-984
email: askszolnok@im.gov.hu
www.facebook.com/Áldozatsegítő Központ

Nyitva tartás:

Hétfő - csütörtök: 8:00 - 17:00
Péntek: 8:00 - 14:00

AZ AUSZTRÁL ŐSLAKOSOK ELŐTT TISZTELEG ALKOTÁSAIVAL

A szolnoki lakosok az elmúlt hetekben tekinthették meg Egedi Ilona örömfestő kiállítását az Aba-Novák Agóra Kulturális Központban Az ausztrál őslakosok nyomában címmel.

A kiállításról és az ún. pontozásos technikáról beszélgettünk az alkotóval.

Mióta foglalkozol ezzel a technikával?

Nagyjából 5 éve ismerkedtem meg vele. Már általános iskolás koromban is nagyon szerettem rajzolni, voltak is terveim vele, porcelán-festő szerettem volna lenni, de a tanulás terén végül más irányba indultam el. A jobb agyféltekés rajzolást – melynek elsajátítása szintén régi vágyam volt - Pesten, a Paksi Éva Stúdióban tanultam meg. Már másnap csodákat alkottunk azzal a technikával. A szemléletem, látásmódom megváltozott, jobban kinyíltam a színek felé, rajzkészségem fejlődött, a betűket is szebben formálom írás közben.

Akkor a Bizalom Lelki Elsősegély Telefonszolgálat vezetője voltam, Paksi Éva nekem és munkatársaimnak feltöltődés céljából mutatta meg a pontozásos technikát, ami az ausztrál őslakosok festési technikája. Számomra ez szerelem volt az első látásra, illetve az első festésre.

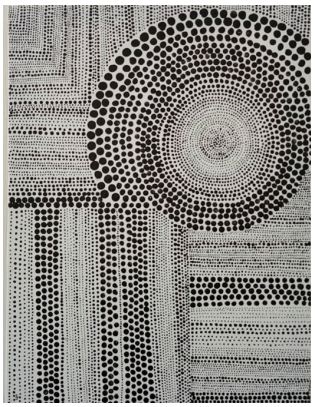
Mennyire tartod színes egyéniségnek magad?

Talán igen, de ami inkább fontos ehhez a munkához, hogy szűz csillagjegyű vagyok, aki pontos, precíz a munkában, illetve az élet sok területén. Ezeknek a pontoknak a lerakásához nagy türelemre van szükség, s nekem az van. Mondta ugyan a Mester, hogy nem fontos, minden pontnak egyformának lenni, hiszen az őslakosok sem arra törekedtek. Engem mégis ez tölt el elégedettséggel. Lassan haladok vele, de ha készen van, jó látni, hogy olyan, amilyennek szerettem volna. Minden figyelmem rá összpontosul munka közben. Eltereli a festés a figyelmem a környezetemről, megszűnik a világ, tele vagyok örömmel, mosollyal, boldogsággal, erővel. Ezek a belső motivációk, amelyek arra késztetnek, hogy minél több időt tölthessek festéssel. Visszajelzések szerint ez az erő, energia, derű a képeimben is felfedezhető.

Virág vázában

Másokra milyen hatással vannak az alkotásaid?

Rengeteg sok szép visszajelzést kapok a családomtól és az ismerőseimtől. Biztatnak a festésre és a kiállítás megrendezésére is ők motiváltak. Az egyik unokám - fiatal kora ellenére-, fantasztikusan tud a képekről beszélni, mint egy elemző. Sokszor együtt is szoktuk az adott kép címét eldönteni, de ebben más családtagjaim is örömmel vesznek részt.



Fehér Feketén

Hogyan választod ki a képek témáját?

Rengeteget inspirálódok az ausztrál múzeumok kiállításai által. Legtöbbször a színek vannak rám hatással, de a formák is adnak ötletet. Az Aba-Novák Agóra Kulturális Központban kiállított képek nagy része így készült. Olyan képeket válogattam össze az alkotásaimból, melyekkel tudok az ausztrál őslakosok előtt tisztelegni. Ez a technika nagy ajándék nekem és ezzel próbáltam a hálám kifejezni irántuk. Leginkább a színes, vidám, örömteli témák érdekelnek és azokat szeretem vászonra vinni. Szívet melengető érzés, ha ezzel másoknak is örömet okozhatok és töltődhetnek a látványtól. A Covid járvány kezdeti időszakában 20 képet festettem. Egyrészt vigyáztam magamra, nem mentem közösségbe, volt időm rá nyugdíjasként. Másrészt abban a lelkileg nagyon megterhelő időszakban szükségem volt rá, hogy minden szabadidőmet és figyelmemet a festésre fordítsam, félelmek és aggódás helyett feltöltődjek, gyakoroljam az elfogadást.

Tevékenységed mennyire kapcsolható Egedi Ilonához, mint mentálhigiénés szakemberhez?

Az a célom, hogy az alkotásaim által másoknak örömet okozzak, és a szabadidő hasznos eltöltésére példát mutassak. Képeimet tudatosan töltöm fel a közösségi oldalra. Túlléptem azon a bennem lévő gátláson, hogy ezt magamutogatásnak érezzem.

Azt gondolom, hogy ez egyféle feltöltődési lehetőség, akár betegségmegelőzés is lehet. Sokat jelentene, ha mindenki találna olyan saját elfoglaltságot, amit örömmel végez. Ennek első feltétele, hogy rendelkezzen „énidővel", amit másoktól nem kaphatunk meg, csak saját magunktól. Az időnket mi osztjuk be, mi írjuk tele a naptárunkat, nem más.

Segíteni, figyelmünket adni másoknak is akkor tudunk, ha saját lelki egészségünket karban tartjuk. Egy hasonlattal élve, ne csak mindig kiöntsünk a poharunkból, hanem időnként töltsük is meg azt, hogy legyen miből adni.

Remény (Kőfestés)

Egedi Ilona Abonyban született, kitüntetéses diplomáját a Jászberényi Tanítóképző Főiskola művelődésszervező /andragógia/ szakán szerezte. Többek között individuálpszichológiai tanácsadó -, és családterápiás képzettséggel rendelkezik.
Szakmai életút:
Szolnok Megyei Tanács VB. Művelődésügyi Osztály, előadó; Szolnok Megyei Nevelési Tanácsadó, pszichológiai asszisztens; Szolnok Városi Nevelési Tanácsadó, individuálpszichológiai tanácsadó, családkonzulens, Gordon instruktor; SZIE Jászberényi Főiskolai Kar, óraadó tanár, személyiség- és készségfejlesztő tréning vezetés. Több, mint 30 éve tagja a Bizalom Mentálhigiénés Egyesületnek. A Lelki Elsősegély Telefonszolgálatnak 25 éven át volt a vezetője, önkénteseként.
Egy leány- és egy fiúgyermek édesanyja, négy unokája született.

OLVASÓINK ALKOTÁSAIBÓL

Mezőfiné Hadi Jolán: Égi zene

Ünnepi ruhába öltözött
a lelkem
ezen az örömteli gyönyörű
ünnepen,
csordul a csend körülöttem,
csak az angyalok dalolnak odafent
az égben.
Kár, hogy egyszer van Karácsony
a földön,
ilyen szép ünnep nincs több
a világon,
szeretet fogja, vezeti kezemet,
hogy leírjam szívből jövő
versemet.
Harsogjon, zengjen most az égiek
zenéje,
legyen béke és szeretet az emberi szívekbe.

Szolnok, 2021. november

Mezőfiné Hadi Jolán a szolnoki Szakszervezeti Nyugdíjas Klub tagja.
„Gondolataim kivetítése egyszerűségre törekvő. Verseimben valamilyen értékbeli többletet szeretnék megmutatni, elfogadható érzelmek közé ágyazott rejtelmeket hordozó szóképekre. Benne van a lélek áramlása, gondolataim képzelőereje és annak kivetítése."
– vallja az alkotó.

A Szolnoki Idősek Lapjával kapcsolatos észrevételeiket, javaslataikat várjuk a szabol@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: SZABÓ LÍVIA