



TISZTELT OLVASÓK!

Egy különleges esztendőn vagyunk túl, mely ugyan sokszor igen fájdalmasan, de felhívta figyelmünket a társadalmi felelősségvállalás fontosságára. A világjárvány talán hozzájárul a fiatal felnőtt nemzedék egy újfajta, speciális bölcsességéhez. Bízom benne, hogy az ebben az időszakban megszerzett tudást, tapasztalatot fiataljaink használni fogják életük során. Nem méltó módon az idős korosztálytól is nagyfokú rugalmasságot követelt meg az eltelt esztendő. Önök számtalanszor példamutató hozzáállást tanúsítottak, építő javaslataikkal gazdagították az önkormányzatot, melyet ezúton is köszönök Önöknek! Külön köszönöm az idősügyi szervezetek vezetőinek áldozatos, e különleges helyzethez alkalmazkodó munkáját. Kérem, hogy továbbra is vigyázzanak önmagukra, családjukra, környezetükre! Szolnok Megyei Jogú Város Önkormányzata nevében békés, boldog karácsonyt kívánok mindnyájuknak!



Szalay Ferenc polgármester

ISTEN KARANTÉNBAN?



Van, aki könnyen veszi, van, aki fél, de nem kérdés, hogy mindannyiunk életének megszokott rendjét felülírja a koronavírus-járvány. A világnak ezen a békés és viszonylagos jólétben élő részén egyáltalán nem vagyunk hozzászokva ahhoz, hogy nélkülöznünk kelljen az emberi kapcsolattartás természetes módjait. Különösen nem ünnepek idején. Persze, ha valami számunkra fontosról – akár csak átmenetileg – le kell mondanunk, az még erőteljesebben húzza alá annak jelentőségét. Most, amikor nem találkozhatunk fesztelenül, szabadon, most érezzük igazán, milyen fontosak vagyunk egymás számára.

De éppen ezért lehetőség is rejlik az ilyen rendkívüli időszakokban. Ugyanis ilyenkor olyan látószögből figyelhetjük meg magunkat, életünk normális rendjét, amilyenre más körülmények között nem lenne módunk. Fölfigyelhetünk arra, ami addig jelentéktelen volt, de előfordulhat az is, hogy itt-ott rádöbbenünk, hogy mennyi olyannal terheltük meg magunkat, időbeosztásunkat, amire nincs is szükségünk.

A karácsonyunk is lehet tisztább, igazibb. Az ünnepek jelentősége ugyanis abban rejlik, hogy a háttérzajok kizárásával „vesszük az adást” Istentől. Eredetileg az ünnepi szokások is arra hivatottak, hogy mederbe tereljenek, és létrejöjjön a kapcsolat Isten és ember között. A karácsonyi ünnepek szokásaira azonban rengeteg sallang került. Most kénytelenek vagyunk szikárabb módon megélni az ünnepet.

Érdemes belegondolni, hogy maga, az eredeti karácsonyi történet is egy „kényszerintézkedések” közepette zajló eseménysor. Isten „beleszusakolta” magát a mi szűk világunkba, vállalta a szoros összefüggést az emberrel. Mintegy karanténba vonult velünk. Jézus születésekor lakhely,

pontosabban születési hely elhagyási tilalom volt érvényben: az adóösszeírás miatt mindenkinek a maga városába kellett menni (Lukács evangéliuma 2. fejezet). Azonban az igazán nagy hír az, hogy Jézus személyében Isten – szeretetből – mindenről lemondott értünk, hogy mi igazán otthon lehessünk a közelében. Ahogyan most, a járvány idején az egészségügyi dolgozók magukat nem kímélve, odaadón küzdenek a betegek gyógyulásáért, úgy Jézus személyében Isten magára vette a mi igazi betegségünket, azt, hogy Isten nélkül éljük az életünket. Isten hiányának tünete, hogy bárhogy küzdünk ellene, erőnk, testi képességeink előbb vagy utóbb elhagynak, és nem kerülhetjük el a halált. Ahogyan most, a járvány idején az igazi megoldásra, a vakcinára várunk, úgy életünk igazi nagy betegségére, az Isten hiányára megoldás Jézus Krisztus személye.

Ezért mondja Pál apostol azt, hogy „amikor megjelent a mi üdvözítő Istenünk jósága és emberszeretete [...] Jézus Krisztus, a mi Üdvözítőnk által, hogy az ő kegyelméből megigazulva reménység szerint részesei lehessünk az örök életnek” (Titusz 3,4; 7).

Ünnepre tehát most is van okunk, még ha a körülmények visszafogottabbak lesznek is. Jézus Krisztus személyéről, és a rajta keresztül kapható élet-gyógyulásról tanúskodnak a különböző keresztyén egyházak a jelen körülmények között is. Rászorulókat támogatásával, a magányosokról, betegekről való gondoskodással. Istentiszteleteket, miséket ugyan valószínűleg nem tarthatunk a megszokott módon, de akár hétköznapi szükségletekkel, akár lelki támaszért forduljunk bizalommal a plébániákhoz, lelkészi hivatalokhoz! Minden gyülekezet gondoskodik az online és telefonos tájékoztatásról is. Várhatóan a helyi tévé is közvetíti az ünnepek idején a különböző felekezetek közös istentiszteletét.

A rendkívüli helyzetben is tartalmas, Isten-i szép és jó karácsonyt kívánok szeretettel a város minden lakójának a Szolnoki Ökumenikus Lelkészkör nevében!

Győri Péter Benjámin
evangélikus lelkész, esperes, a Szolnoki Ökumenikus Lelkészkör elnöke

Amennyiben Önnek, hozzátartozójának, ismerősének segítségre lenne szüksége, hívja bizalommal a **Lelki Elsősegély Telefonszolgálat** telefonszámát, a járványügyi veszélyhelyzetet érintően pedig a **COVID-19 Szolnok** ingyenes zöldsámát.



MEGJELENT A MAGYAR GERONTOLÓGIA TUDOMÁNYOS SZAKFOLYÓIRAT KONFERENCIA KÜLÖNSZÁMA

A Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar a Gerontológiai Napok 2020. keretében Nemzetközi Tudományos Konferenciát szervezett. A Magyar Gerontológia tudományos szakfolyóirat Konferencia Különszámában az előadások tartalmáról olvashatnak. Az előadások címei voltak többek között: Új szerepben 60 fölött az online térben, Időskorúak a karantén helyzetben, Szívbarát torna offline és online, Észlelt társas támasz időskorban.

A folyóiratszám elérhető a <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia> link alatt.

IDŐSÜGYI REFERENS KÉPZÉS INDULT A CSALÁDBARÁT ORSZÁG NONPROFIT KÖZHASZNÚ KFT. SZERVEZÉSÉBEN

A **képzés célja**, hogy a résztvevő képessé váljon az időügyi referens munkakör betöltésére. Képes legyen aktívan hozzájárulni a helyi aktív idősödést segítő programok előkészítéséhez,

szervezéséhez és lebonyolításához. Fel tudja ismerni az időskori életkori sajátosságokból adódó speciális szükségleteket. El tudjon igazodni a programok jogi környezetében, jogkövető módon részt tudjon venni az időügyi programok előkészítésében, kivitelezésében. Képes legyen hatékonyan együttműködni a települési önkormányzat illetékes szakembereivel, valamint azokkal a helyi civil szerveződésekkel, melyek az aktív idősödés feladataiban szerepet vállalnak.



A képzés célcsoportja minden olyan személy, aki legalább érettségi végzettséggel rendelkezik és időügyi referens szakmai végzettséget szeretne szerezni.

A képzésre várják az időügyi szervezetek, nyugdíjas klubok vezetőinek jelentkezését is!
A képzésről bővebben olvashatnak a www.csaladbaratorszag.hu oldalon.

„SIKERÜLT MEGTALÁLNUK, HOGY MI MIBEN LEHETÜNK ERŐSEK”

Balázsinné Gödér Ágnessel, a VOKE Csomópointi Művelődési Központ vezetőjével, „A Vasútért” Díj kitüntetettjével beszélgettünk szakmai életéről, sikerekről, tervekről.



- A MÁV Zrt. „A Vasútért” Díjban részesített 2020 szeptemberében, amihez szívből gratulálunk! Mit jelent számodra ez a díj?

- Ez a díj nagyon sokat jelent. Borzasztó nagy megtiszteltetés. Ugyanis ilyen kitüntetést vasutas művelődési ház vezető nem kapott még soha. Ezt a díjat olyan külsős szervezeteknek, személyeknek adományozza a MÁV, akik valamiféle pluszt, többletet vagy különlegességet adnak a MÁV dolgozóinak, vagy adott esetben konkrétan a MÁV Zrt-nek. Számomra ez azt jelenti, hogy valami olyat tettem, vagy annyit tettem, amit más nem, és hogy elismerték azt, ahogyan a vasutasokért dolgozunk. Mert ez egy csapatmunka. Annak nagyon örülök, hogy olyan munkatársaim vannak, akik megértették, hogy valamikor éjt nappallá téve szükséges dolgoznunk az eredményért, megértették, amit én képviselek, s ezért köszönettel tartozom nekik.

- Hány éve vezetted a VOKE Csomópointi Művelődési Központot?

- 2012 júliusában kerültem az intézmény élére. Működésünket támogatja a Vasutasok Országos Közművelődési és Szabadidő Egyesülete és a Területi Művelődési Intézmények Egyesülete. Idén utóbbi szervezettől átkerültünk a Kárpát medencei Művészeti Népfőiskolához, aminek pozitív hozadéka lehet a működésünk szempontjából.



Balázsinné Gödér Ágnes
táborozó gyermekek körében

- Mindig is a közművelődés területén dolgoztál?

- Könyvelőként dolgoztam hosszú évekig a Kertvárosi Általános Iskolában, majd az akkori igazgatóm javaslatára én kezdtem el ellátni az akkor frissen az iskolához csatolt Kertvárosi Művelődési Ház vezetői feladatait mellékállásban. Akkor ott fellendült a közösségi élet, én is nagyon élveztem, az emberek is, és egy idő után megfordult, ez lett a fő állásom, és a gazdasági lett a mellék. Akkor eldöntöttem, hogy elvégzek egy olyan iskolát, ami ehhez a szervezéshez kell, mert hisz a szív az adott volt, tényleg szívből, nagyon nagy élvezettel csináltam, de nem volt végzettségem. Elmentem főiskolára, megszereztem



EFOP-5.2.4-17-2017-00007 VOKE
Baba-Mama klub Mikulás ünnepség

a diplomát, nem is fiatalon, voltam már 40 éves is talán. Így kerültem én a közművelődésbe. Később a Hild Viktor Városi Könyvtárhoz kerültem, majd mellette a Széchenyi Egyesülethez, de a Népművelők Egyesületében is dolgoztam. Rendezvényekre, tanfolyamokra jártam, országosan is tájékozott lettem. Szép sikereket értem el, talán ez a kitüntetés ezt igazolja, ez így a vége felé szép lezárása lehet az én szakmai munkásságomnak.

- Mi a legkedvesebb élményed, amit ezen a területen szereztél?

- Amikor a VOKE Csomóponti Művelődési Központhoz kerültem, először is azt kellett felmérnem, hogy mi az, amiben mi erősek lehetünk. Ez egy régi épület, célom volt, hogy ettől függetlenül minél inkább kihasználtabb legyen, ahova szívesen járnak az emberek. Elsődlegesen a közösség építést, közösségfejlesztést tűztem ki célul, és azt gondolom, hogy sikerült is eredményeket elérnünk ebben. 2012-ben átvettem 21 csoporttal a házat, melyből 12 nyugdíjas közösség volt. Most jelenleg 44 csoport működik, és 10 a nyugdíjas. Arra vagyok a legbüszkébb, hogy sikerült megtalálnunk, hogy mi miben lehetünk erősek, vagy miben lehetünk jók és mások, mint a többiek, mert nyilván nem rivalizálni, hanem dolgozni akartam. Emellett arra is büszke vagyok, hogy valamennyire a házat külsőségeiben és tartalmában is sikerült szebbé, barátságosabbá, szerethetőbbé tenni, mely elsősorban pályázati aktivitásunknak köszönhető.

- Milyen értékekkel találkozol, amikor csoportokkal dolgozol együtt?

- Az értékekről elsőként a MÁV Férfikórus jut eszembe. Ha valami 145 évig fenn tud maradni, annak az értékét, azt gondolom, elég nehéz szavakkal kifejezni. Felnőtt dolgozó emberek teszik bele a munkájukat, és itt azért nem kevés munkáról van szó, és nem kapnak érte fizetséget. Annak örülök a legjobban, hogy ők már városi szinten is benne vannak a vérkeringésben, tudnak róluk, ismerik őket, és képviselnek egy bizonyos színvonalat. Aztán, hogy tovább menjek, nyilván az amatőr művészek is nagyon nagy értéket képviselnek, az emberek, akik nem tudtak annak idején megmutatkozni, azok egy idő után nagyon szívesen megmutatnák önmagukat, vagy éppen azt, amit kifejezetten kedvelnek. Több amatőr művészeti csoportunk van, ilyen a Citerazenekar, a HÍD Szenior színjátszó kör, a fiatalok akrobatikus csoportja, de van a nyugdíjasok körében is tánccsoportunk.

Emellett mondhatom még - szintén a vasúthoz visszatérve - a vasútmodellezők csoportját, hihetetlen, hogy micsoda munka folyik ott is. Kézműves csoportjaink közül kiemelkedő tevékenységet folytatnak a szönyegszövők, de a paverpol technika képviselői is gyönyörűségeket alkotnak. Ezek a csoportok képviselik, azt hiszem, igazán a mi intézményünkben az értéket. Én nem félek, hogy ezek eltűnnek. Ezek olyan erősen működő csoportok, hogy fent fognak maradni. Átalakulni lehet, hogy átalakulnak, de ezt az értéket tovább fogják adni, vinni, mutatni.

- Milyen terveid vannak a jövőre nézve?

- A terv az, hogy túléljük a járvány miatti nehezebb időszakot, mert azt szeretjük a munkatársaimmal együtt, ha pezseg az élet, ha jobbnál jobb programokat szervezhetünk, ha egymásnak adják látogatóink a „kilincset”, mert ez jellemzi a mi intézményünket. Nyilván a lift kiépítése egyfajta szakmai siker az életemben, kíváncsi vagyok, hogy ezt a látogatóink milyen nagy örömmel fogják fogadni. Amikor majd azok, akik eddig nem tudtak eljönni egy rendezvényre, mert nem tudtak felmenni a másodikra, újra közöttünk lesznek, és együtt örülhetünk. A tervem az, hogy éljen a ház, használják a házat úgy, mint eddig.

- Mennyire elképzelhető, hogy ha nem is intézményvezetőként, de valamilyen úton-módon kapcsolódni fogsz a közművelődéshez?

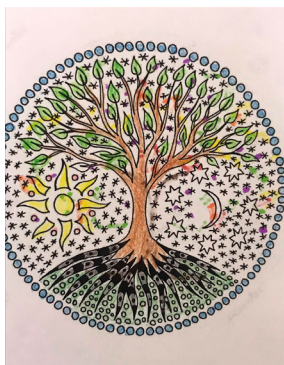
- Biztos. Jelenleg is végzek társadalmi munkát. Lételemem a pörgés és a team munka! A járvány miatt, otthoni munkát kellett végeznünk, és akkor éreztem igazán, hogy az állandó otthon lét nem az én világom. Amíg én élek, tenni és dolgozni akarok az emberekkel együtt, az emberekért! Az ember társas lény, szükségünk van egymásra, és arra, hogy az életünket tartalommal töltsük meg. Látom másokon, hogy a magány nem jó! Ez a tervem, nem leállni. Fontos, hogy az egészség meglegyen, és onnantól kezdve nincs akadály, legalábbis számomra.



A MÁV Férfikórus 140 éves Jubileumi Ünnepe

Balázsiné Gödér Ágnes Szolnokon született, általános iskolai tanulmányait a Koltói Anna és a Délibáb úti Általános Iskolában végezte, majd a Közgazdasági (akkor még) Technikumban érettségizett. A Szent István Egyetem Jászberényi Főiskolai Karán művelődésszervező diplomát szerzett. 3 gyermeke született, 2 fiú és egy lány, akikre nagyon büszke, de sajnos a lányát egy súlyos betegség következtében elvesztette. Két lány unokája van, ők már 14 évesek és épp a továbbtanulással kapcsolatos feladatok és izgalmak töltik ki hétköznapjaikat. Életét a család, a munka, az otthona és kedves barátai teszik boldoggá.

ADVENTVÁSÁR MŰVÉSZETTERÁPIÁVAL



Az SZKTT Egyesített Szociális Intézmény Vízpart körúti idősek otthonában közel három éve működik az idősek művészetterápiás csoportja. Az adventi időszak mindig különösen kedves állomása az évnek, hiszen a foglalkozásokon, az adventi versek, képzőművészeti alkotások és az ünnep témaköréhez készített rajzokon keresztül, kedves emlékek kerülnek mindig elő. Az idei adventi várakozás kicsit más, mint ahogy megszokhatták a foglalkozásokon résztvevő idősek. December az elcsendesedés, a meghittség és a karácsonyi fény megszületésének az időszaka. Ennek megéléséhez fontos a belső békesség és a lélek lecsendesítésének az élménye. A csoportos foglalkozásokon a zene, a versek és az adventi hangulatot idéző környezet

segít megérkezni ebbe a meghitt állapotba. A járványhelyzet miatt, most viszont csak egyénileg, minden csoporttag csak a szobájában tudja elkészíteni az advent témaköréhez a saját alkotásait. Az egyéni alkotásnál a lecsendesedést nagymértékben segítik a művészetterápiában alkalmazott szimbólumok, azok rajzolása. Két ilyen szimbólumot hívtunk segítségül a belső békesség megéléséhez ebben a különleges helyzetben. Az „életfa” és a „mandala” formavilágát.

Az „életfa” egy ősi, szinte minden kultúrában jelenlevő jelkép, amelynek központi üzenete a földi és égi síkok összekötése volt mindig is. A világmindenség természetes rendjét fejezi ki, melyben az isteni rendezőerő nyilvánul meg. Minden növényi ábrázolás közül az életfa, más néven világfa a legösszetettebb és legegységesebb jelentésű. Utal életre és halálra, az örök fejlődésre és növekedésre, a folytonos megújulásra. Az életfa hitvilágát a magyar népmesék őrzik: az ÚT, amelyen a mesehős az égbe, vagy az alvilágba jut.

A karácsonyi várakozásban ez a földi és égi sík különösen központi kérdésként jelenik meg, hiszen a keresztény kultúra részeként az égi gyermek földre születését várjuk. Ugyanakkor a saját életút is megjelenik egy-egy alkotásban és annak földi-égi összekapcsolódása.

A mandala, ami az egységet, a körforgást szimbolizálja, szintén segít abban, hogy a művészetterápiás feladatok során megélhetővé váljon a lélek lecsendesedése. Ez most ebben a rendhagyó adventi időszakban különösen fontos, és sokat segíthet a családjuktól távol lévő idős lakóinknak. A mandalákra jellemző ritmikusan ismétlődő motívumok és a színek érzelmeket, hangulatokat megjeleníthető eszköztára lehetőséget ad arra, hogy az alkotás, rajzolás, színezés során a

lélekben kavarodó érzelmek kivezetésre kerüljenek a színek és formák által.

A művészetterápia eszköztára nagyon sok lehetőséget ad arra, kortól függetlenül, hogy karbantartsa az alkotó lelkét, hiszen egy – egy feladat során nemcsak a kreatív energiák kerülnek a felszínre, hanem segíti azt is, hogy önmagával találkozzon a színeken, formákon keresztül az alkotó. A felszínre került érzelmek, gondolatok elindíthatják a megoldás és a változás útján a művészetterápiában résztvevőt. A módszer legfontosabb célját az alábbi gondolat szépen és tömören foglalja össze: „Lelkünket mindig az áramlás állapotában kell tartani” (Suzuki)

Ez különösen fontos a várakozás ideje alatt. És ebben az évben a VÁRAKOZÁS folyamatosan jelen volt mindenki életében, nemcsak most az adventi időszakban.

Tokajiné Fodor Szilvia
művészetterapeuta

AZ SZKTT EGYESÍTETT SZOCIÁLIS INTÉZMÉNY IDŐS ELLÁTOTTAINAK GONDOLATAI AZ ÜNNEPRŐL, ÉS A KARÁCSONYI EMLÉKEK FELIDÉZÉSÉRŐL



75 éves idős lakónk:

„Az ünnep a lélek felöltöztetését jelenti, ugyanakkor megbékélés, várakozás és öröm. Egy dolog van, ami fáj, hogy nem a családtagokkal együtt tudom ezt most megélni.”

78 éves idős lakónk:

„A KARÁCSONY misztériuma mindig is érdekelt. Gyerekként izgalmas volt az ünneplőbe öltözés, a hívó csengő hangját kívánni és meghallani. Öröm volt a feldíszített fenyő megérkezése, nem volt fontos az ajándék...”

A legemlékezetesebb karácsonyom 1944 karácsonya volt. Pincében, lent az óvóhelyen töltöttük több családdal együtt. A levitt viharlámpás és zseblámpa fényénél egy szerényen feldíszített karácsonyfát álltunk

körbe, a gyertyák és a csillagszórók adták a meghittséget, és hirdették a szabadulás reményét. Ezt az élményt soha nem fogom elfelejteni, mert itt éreztem a legjobban a családi összetartozás melegségét.”

74 éves idős lakónk:

„Számomra az ünnep a gyerekkoromban megélt emlékek felidézését jelenti. A várakozást, készülődést lélekben és fizikailag is. A Szenteste a családomban mindig kettős ünnep volt, mert akkor volt édesapám születésnapja is. A legszebb az emlékek között a szeretetteljes családi együttlét.”



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

SZOL·ID
SZOLNOKI • IDŐSEK • LAPJA

Kiadja: SZOLNOK MEGYEI JOGÚ VÁROS ÖNKORMÁNYZATA
5000 Szolnok, Kossuth tér 9. Telefon: 56/503-481
Szerkesztette: SZABÓ LÍVIA