SZOL:ID
SZOLNOKI • IDŐSEK • LAPJA

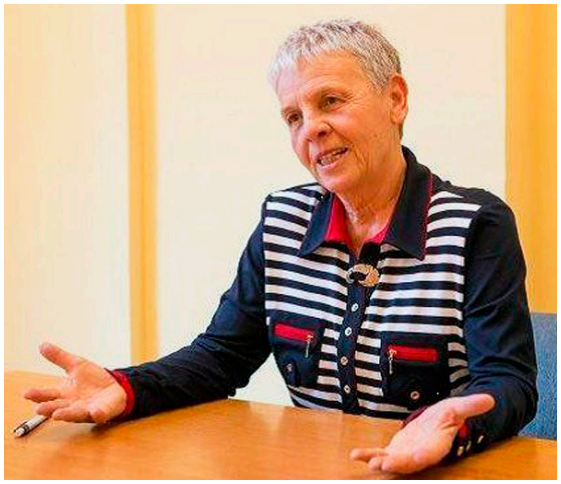
SZOLNOK MEGYEI JOGÚ VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES HÍRLEVELE

VI. évfolyam
2. szám

IDŐSBARÁT CÍMBEN RÉSZESÜLT ÖNKORMÁNYZATUNK

A Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Közgyűlés 2019-ben Idősbarát Önkormányzat Címet adományozott Szolnok Megyei Jogú Város Önkormányzatának, mellyel többek között a jogszabály szerinti kötelező szociális ellátások minőségi biztosítását, az idősügyi szervezetekkel való rendszeres kapcsolattartást, az idősek érdekvédelméért, egészséges életmódjáért szervezett programok fontosságát ismerték el. A Címet Szalay Ferenc polgármester úr vette át az augusztus 20-a alkalmából tartott ünnepségen. Az elismerést tisztelettel köszönjük!

MEGMOZGATTA A SZÉPKORÚAK AKADÉMIÁJA RÉSZTVEVŐIT



A Szolnokon 2016. óta működő Kelet-Magyarországi Szépkorúak Akadémiája legutóbbi előadóinak egyike volt Kiss Erzsébet testnevelő, újságíró. Kiss Erzsébet Nyíregyházán szerzett földrajz-testnevelés szakos, majd a fővárosi Testnevelési Főiskolán kézilabda szakedzői diplomát. 2004-ben és tíz évvel később is megnyerte a szépkorúak országos bajnokságát. A Magyar Újságírók Szövetsége 2014-ben Életmód-díjjal, míg a Magyar Szabadidősport Szövetség „A lakosság sportjáért" díjjal ismerte el tevékenységét. Hobbiként szívesen olvas ezoterikus műveket, fejleszti angol tudását, keleti mozgásformákat tanulmányoz. Természetességével közvetlenségével megnyerte magának a szolnoki hallgatóságot. A szakember alábbiakban foglalja össze tanácsait kortársainak.

Nyugdíjas évekre készülve

Az aktív éveink idején, mikor úgynevezetten semmire sincs időnk, hányszor mondjuk ki: „Majd, ha nyugdíjas leszek!" Aztán mikor eljön a leszámolás ideje, megijedünk, ürességet érzünk, és nem tudunk mit kezdeni a ránk szakadt szabadidőnkben. Nincs rám szükség. Nincs már meg a tekintélyem – gondolhatjuk magunkban.

Kezdetben jól esik a pihenés, de az idő teltével bizony hiányozni kezd valami.

Ha nem vagyunk képesek kiadni magunkból a belső indulatokat, feszültségeket, a szervezet maga ellen támad. Kezdenek jelentkezni az egészségügyi panaszok, ami nem minden esetben magyarázható a korral.

Cél nélkül megtörténhet velünk: kárunkra. Elfoglaltabbak leszünk, mint aktív dolgozóként, vagy leépülünk a tunyaságban.
Javunkra: tudatos tervezéssel behozzuk, amire eddig nem jutott időnk.
Hányan és hányan vannak, akik a nyugdíjkorhatár közelében, vagy éppen annak betöltésekor halnak meg. Nem biztos, hogy minden esetben az elhasználódás lehet az oka. A szervezet nehezen engedi el a megszokott ritmust, és a megszokott napirend felborulása egyensúlyvesztéssel járhat. Ez főként lelki szinten jelentkezik, aztán mehet át testi szintre is.

Sokan elvannak magukban, olvasgatnak, tévéznek, kézimunkáznak, takarítási mániásak lesznek, főznek, segítenek a családnak. Közösségekbe járnak. Ők a szerencsésebbek.
TIPPEK:
Keress pénzes elfoglaltságot magadnak.
Gondold át, milyen életformában érzed a legjobban magad.
A hobbidat fizettesd meg másokkal.
PÉLDÁK:
Bori bérházban él, de szeret szabadlevegőn lenni, és úgy érzi néha szükséges egy kis kényszerítő körülmény, a kimozduláshoz. Kertes házban nőtt fel, hiányzik neki a kutya, de az emeleti lakásban nincs szíve bekényszeríteni a négylábút. Kutyasétáltatást vállal.

- Miért vállaltad el?
- Legyen valamiféle kötelesség érzetem, lehessek szabadlevegőn, ha esik, ha fúj. Legyen meg a napi testmozgásom. A bevételből megvan a napi kajám ára – vallja, elégedetten.

Violát előnyugdíjba küldték. Megszokta a kora reggeli felkelést. Ezután is a megszokott időben ébredt, de nem tudott magával mit kezdeni. Tovább aludni nem tudott, az otthoni munkákkal hamar végzett, és hiányzott neki a reggeli beindulás. Félt, hogy depresszióssá válik. Takarítói munkát vállalt.

- Nem éreztem értékcsökkentnek magam, hogy diplomás létemre takarítói munkát végzek. Átmeneti elfoglaltságnak fogtam fel, míg meg nem érkezik az unokám.

Maradj Főnök!
Különösen veszélyeztetett az a réteg, aki megszokta a munkahelyi főnökséget.

- Mi lehet a megoldás?

Keresni kell vezetéssel járó elfoglaltságot. Nagy szükség van szervezőkre, irányításra termett emberekre.
Milyen színtereken élhetik ki, hasznosíthatják adottságaikat az ilyen képességekkel megáldott emberek? Számos formája lehet.
Vihető tovább az eredeti foglalkozás, legfeljebb csökkentettebb munkaidőben: könyvelési, ügyvédi, idegen nyelv oktatói, korrepetálói, gyógyítói, mozgásoktatói, gépelési, kereskedői, gyerek-, felnőtt gondozási…
Lehet egyesületet, alapítványt létrehozni, abban munkálkodni, kirándulásokat szervezni, termékeket értékesíteni. Nyilvánvalóan számos formája lehet még. Nézzünk körül környezetünkben, ki miben találta meg idős korának hasznos elfoglaltságát, embertársai javára. Kapcsolódjunk be karitatív tevékenységekbe, amiből aztán később, ha bizonyítottunk, akár lehet pénzes is.

Következtetés Ne tartson vissza senkit elképzelései megvalósításától a hagyományos gondolkodás. Azt érdemes végezni, ami az adott helyzetben a legkézenfekvőbb, hasznot és örömöt jelent.

SZOLNOK MEGYEI JOGÚ VÁROS ÖNKORMÁNYZATA ÁLTAL NYÚJTOTT JELENLEGI TELEPÜLÉSI TÁMOGATÁSOK

Szolnok Megyei Jogú Város Közgyűlése a családbarát intézkedésekkel összefüggésben három önkormányzati rendeletet módosított. Mindhárom rendeletben változtak a jövedelemhatárok. Az érthetőség és a könnyebb értelmezés érdekében az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének bizonyos százalékában kifejezett összeghatárokat minden esetben számszerűen ezer forintra kerekítve határozta meg a módosító jogszabály.

A települési támogatásokról szóló önkormányzati rendelet bevezetése óta tapasztalt támogatásban részesülők számának csökkenése szükségessé tette a jövedelemhatárok emelését. A rendelet módosításával további jogosultak léphettek a rendszerbe márciustól.

Az első lakáshoz jutó fiatalok helyi támogatásáról szóló rendelet módosítása a jövedelemhatárok és más jogosultsági értékhatárok emelése miatt vált szükségessé.

Az önkormányzati tulajdonban lévő lakások bérletéről, valamint elidegenítéséről szóló rendelet módosítását a jövedelemhatárok emelése, valamint a lakossági előtakarékosságot érintő változások tették szükségessé.

A táblázat tartalmazza a korábbi, március előtti és a jelenleg hatályos jövedelemhatárokat támogatási típusokra lebontva.

2019. márciusi változások			
		Korábbi jövedelem határok (Ft)	***Jelenlegi jövedelem határok (Ft)***
Települési támogatások			
Települési lakásfenntartási támogatás	egyedülélő esetén	71 250	**90 000**
	két fő esetén	64 125	**81 000**
	három vagy több fő esetén	57 000	**72 000**
Települési adósságcsökkentési támogatás	egyedülélő esetén	71250	**85 000**
	két fő esetén	64 125	**78 000**
	három vagy több fő esetén	57 000	**70 000**
Települési gyógyszertámogatás	egyedülélő esetén	71250	**86 000**
	család esetén	57 000	**69 000**
Hulladékkezelési díjtámogatás	egyedül élő, 75. életévét betöltötte	99 750	**100 000**
	egyedül élő, 65. életévét betöltötte, vagy házastársa élettársa a 65. életévét betöltötte	71 250	**72 000**
Egyedi téritési díjtámogatás		78 375	**100 000**
Kisgyermekes családok helyi tömegközlekedési támogatása		99 750	**110 000**

Rendkívüli települési támogatás		42 750	**43 000**
Rendkívüli települési támogatás	egyedülélő esetén	71 250	**72 000**
	család esetén	57 000	**57 000**
Első lakáshoz jutó fiatalok támogatása			
Első lakáshoz jutó fiatalok helyi támogatása	egyedülélő vagy két tagú család esetén	228 000	**250 000**
	három vagy több tagú család esetén	171 000	**171 000**
Szociális bérlakások			
Szociális bérlakás bérbeadása	első bérbeadás	71 250	**110 000**
	ismételt bérbeadás	99 750	**140 000**
Fiatalok házában lévő szociális bérlakás bérbeadása	első és ismételt bérbeadások	228 000	**250 000**

IDÉN IS LESZ CIVIL KAVALKÁD A SZOLNOK NAPI PROGRAMOK KERETÉBEN

PROGRAMAJÁNLÓ

XVII. Civil Kavalkád

2019.augusztus 31.(szombat) 10-18 óráig Szolnok, Szapáry utca

Színpadi program:

10:00 Köszöntőt mond Szalay-Bobrovniczky Vince - Miniszterelnökség civil és társadalmi kapcsolatokért felelős helyettes államtitkára
10:05 Fővédnöki köszöntő Dr. Kállai Mária országgyűlési képviselő
10:10 Megnyitó beszédet mond Dr. Berkó Attila, Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Kormányhivatal kormánymegbízott
10:20 Újszászi Énekszó Alapítvány—Almási Klára énekes előadása
10:35 Zagyvarékasi K.S.E. Dream Dance Mazsorett és Showtánc csoport produkciója
10:50 ANAKK Mozdulat Táncműhely balett és modern tánc bemutatója
11:05 Szolnoki „Szépkorúak" Klubja táncműsora
11:15 ALBATROSZ Életmód SE Mediball bemutatója
11:30 ALBATROSZ Életmód SE Karate bemutatója
11:50 Kéz a Mancsért Civil Állatvédő Egyesület mentett kutyás bemutatója
12:05 Ádám Jenő Zeneiskola énekes– és hangszeres műsora
12:35 Salsa Dance Szolnok tánc produkciója
13:10 Karaván Egyesület - Sági-Három Anikó és tanítványai orientális tánc produkciója
13:40 Szolnoki Népdalkör népdalcsokra
14:00 Árnyak Szövetsége Középkori Kulturális Hagyományőrző Egyesület harci bemutatója korabeli zenével
14:25 Magyar Lábtoll-labda Szövetség sportbemutatója
14:45 Szolnoki „Szépkorúak" Klubja táncműsora
14:55 Szolnoki Wing Tsun Kung-Fu Iskola Wing Tsun Kung-Fu bemutatója
15:15 PELIKÁN Sportegyesület Fit-Kid bemutatója
15:45 Szolnoki Magyar Szablyavívó Iskola szablyavívó bemutatója
16:05 Aranycsillag Társastánc Klub tánc előadása
16:40 SZOLDANCE Táncsport Egyesület versenytánc és lányformáció produkciója
17:05 Talent Könnyűzenei Egyesület könnyűzenei műsora.

XVII. Civil Kavalkád díszvendége: a Makói Hagymatikum Gyógyfürdő

Civil Színpadon kívüli produkciók:

- ✓ „Emberkék Az Emberért" Egyesület játszóháza.
- ✓ „PHOENIX" Helikopter Repülés Hagyományőrző Alapítvány repülőgép szimulátor bemutatója.
- ✓ Árnyak Szövetsége Középkori Kulturális Hagyományőrző Egyesület: középkori fegyverek - felszerelés - öltözék bemutatása.
- ✓ Bereczki Máté Gazdakör Közhasznú Társadalmi Szervezet: szőlőfeldolgozás, must préselés és kóstoltatás, saját termék bemutató.
- ✓ Ejtőernyősök Szolnoki Szervezete: Ejtőernyős élményfotó, ejtőernyők felvétele.
- ✓ Én is vagyok! Mozgássérült Generációk Érdekvédelmi Egyesülete: fogyatékosügyi információs pont, ügyességi játékok.
- ✓ GÖRDŐGÖK Kerékpáros és Szabadidő Sportegyesület: Közlekedési ismeretek felmérése memóriakártyás tesztpályán.
- ✓ Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Falusi Turizmus Közhasznú Egyesület: vert csipke és szőnyegszövés bemutató, megyei falusi szálláshely katalógus.
- ✓ JNSZ Megyei Népművészeti Egyesület: népi kézműves mesterségek bemutatója.
- ✓ JNSZM Önkéntes Centrum - önkéntesek toborzása.
- ✓ JNSZ Megyei Veterán Autós-Motoros Klub: veterán járművek bemutatása.
- ✓ Karaván Egyesület: arc- és csillámfestés.
- ✓ Kéz a Mancsért Civil Állatvédő Egyesület mentett kutyáinak bemutatása, chip leolvasás és regisztráció ellenőrzés, örökbefogadó nap.
- ✓ Kővérgáz Motoros Közlekedés Biztonsági és Prevenciós Egyesület extrém motorok bemutatása,
- ✓ Magyar Honvédség Katonai Igazgatási és Központi Nyilvántartó Parancsnokság 1. Toborzó és Érdekvédelmi Központ katonai toborzás, statikus fegyverbemutató, vadászrepülőgép szimulátor.
- ✓ Rovás Alapítvány rovókártya készítés, rovás ABC osztás, stb.
- ✓ Szolnoki Kung-Fu Harcművészeti Kulturális Közhasznú Egyesület Wing Tsun Kung-Fu és szablyavívás bemutatása.

Bemutatkoznak még:

„BRUMM" Szociális Szövetkezet, "Esélyt a hátrányos helyzetű embereknek" Alapítvány, "IMPULZUS" Egyesület, „Rák Ellen-, Együtt-, Egymásért JNSZ Megyei Egyesület", Agrárinnovációs Műhely KHE, AURIGA Életmód, Rekreációs és Tömegsport SE., Civil Városmarketing Kerekasztal, Egyenlő Bánásmód Hatóság, Groupama Biztosító Zrt.; JNSZ Esély Egyesület, JNSZ M-i Gyermek Diabétesz Klub, JNSZ Megyei ILCO Klub, Köz-Pont Ifjúsági Egyesület, Magyarországi Reménység Egyház, Miért Ne KHSZ Alapítvány, Nagycsaládosok Egyesülete Szolnok, Nemzeti Ifjúsági Tanács, Rákbetegek Országos Szervezete Napforduló Szolgálat Szolnok, Rákbetegek Országos Szervezete Napraforgó Klub Szolnok, Sclerosis Multiplexes Betegek JNSZ Megyei Egyesülete, SZefiSZ, Sziluett Művészeti és Alkotói Egyesület, Szolnoki Közálkalmazott Természetbarátok Turista Egyesülete, Szolnoki Művészeti Egyesület, Szolnok Városi Klubok és Nyugdíjasok Érdekvédelmi és Kulturális Egyesület, Verseghy Kőr.

MINISZTERELNÖKSÉG

A műsorváltozás jogát fenntartjuk! Jó szórakozást kívánunk!

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: 56/503-896
SZERKESZTETTE: SZABÓ LÍVIA