SZOL•ID
SZOLNOKI • IDŐSEK • LAPJA

SZOLNOK MEGYEI JOGÚ VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES HÍRLEVELE

IV. évfolyam
2. szám

SZENIOR ÖRÖMTÁNC SZOLNOKON

Táncolj az egészségedért!
Mozgás, öröm, agytorna!

Valószínűleg sokan még csak nem is tudják, hogy létezik egy tánc, kimondottan az idősödő korosztály számára. Mintegy 40 évvel ezelőtt Ilse Turr német táncpedagógus 70 éves anyósa kérésére találta ki ezt az idősöknek szóló táncformát, amely kifejezetten könnyed mozdulatok sorából áll. Németországból indult tehát hódító útjára, és gyorsan elterjedt a nyugat-európai országokban. Az Ausztriában, Németországban, Norvégiában működő több ezer szeniortánc klubot a Szenior Világszövetség fogja össze. Csirmaz Szilvia szeniortánc-oktató 2016-2017-ben két osztrák oktató segítségével magyarországi képzést indított, melyre az ország különböző településéről 33 fő érkezett. Hosszú távú céljuk, hogy Magyarországon is mozgalommá fejlődjön ez a tevékenység.

A szeniortánc az idősödő emberek szervezetéhez illeszkedő kíméletes „sport tevékenység". Olyan mozgásforma, amelyre nemcsak fizikailag, hanem szellemileg is szüksége van ennek a korosztálynak. Az új tánclépések megtanulása intenzív agytornát kíván, és elősegíti az idegpályák „olajozását", a koncentráció fejleszti az orientációs készséget, így segít felvenni a küzdelmet a szenilitás és a demencia ellen is. Emellett felszabadult, boldog, sikeres pillanatokat teremtő közösségi élmény is, amely szintén fontos a gyakran magányosan élő idős emberek számára.

50-től 100 éves korig nők és férfiak is részt vehetnek a foglalkozásokon, a létszám nem korlátozott, sőt minél többen vannak, akár 50-60 fő is, annál könnyebben tudják elsajátítani a koreográfiát. Nyitott szívvel fogadják az újonnan érkezőket, minden foglalkozáson új táncot is tanulnak, így bárki, bármikor bekapcsolódhat. A szeniortánc foglalkozásokon nincs elsőrendű („ügyes") és másodrendű („botlábú") résztvevő, nincs teljesítménykényszer, mindenki a saját készségei, képességei szerint táncol. Fontos a zene és a mozgás összhangja. Tánc közben nem fáj semmi, és az óra végén mosolygós, vidám, örömteli, sikerorientált emberek várják a következő foglalkozást. A szeniortánc közösségi tánc, nincs szükség partnerre, előzetes tánctudásra, nem kell külön öltözet (utcai ruhában, cipőben táncolnak).

Kubikné Simon Emília 2016. júliusában Szolnokon egy road show keretében ismerkedett meg ezzel a mozgásformával. Azonnal jelentkezett oktatónak, a képzést 2017. áprilisában fejezte be. A szolnoki foglalkozások szervezésében sokat segített neki Deák Jánosné Marika, a Szolnok Városi Klubok és Nyugdíjasok Érdekvédelmi és Kulturális Egyesületének elnöke. A Szakszervezeti Nyugdíjas Klub tagjai, Susa Jánosné vezetésével, „úttörőknek" számítanak a szeniortánchoz való csatlakozásban. A tánccsoport tagjai bemutatókat is szívesen tartanak, önként jelentkezve, büszkén mutatják meg a tanultakat.

Ha úgy érzi, hogy mozgásra van szüksége, mert meg kell mozgatni az ízületeket, de a torna megerőltető, ez a mozgásforma az ön lehetősége. Ha úgy érzi feledékenyebb, mint korábban, meg kell mozgatni az agytekervényeket is, akkor ez az ön lehetősége. Ha ön magányos és egyedül érzi magát, valahová

tartozni szeretne, társaságra vágyik, szeretne egy kis örömben, sikerben részesülni, akkor ez az ön lehetősége.

Időpontok:

2017. augusztus 1-jétől szeptember 5-ig:

- ✓ minden kedden és szerdán 14 órától a Hild Viktor Könyvtárban (Szolnok, Karczag L. u. 2.)

2017. szeptember 5-től:

- ✓ minden kedden 14 órától a Civil Információs Centrumban (Szolnok, Baross u. 56.)
- ✓ minden szerdán 14 órától a Hild Viktor Könyvtárban (Szolnok, Karczag L. u. 2.)

A foglalkozások térítésmentesek, időtartamuk másfél óra.

Elérhetőség:
Facebook: Szenior Örömtánc Szolnok
Kubikné Simon Emília
30/907-92-30 emcsi.kubik@gmail.com

BALATONFÜREDEN FICÁNKOLTUNK

A Balatonfüredi Nyugdíjas Pedagógusok Egyesülete szívélyes meghívásának tettünk eleget 2017. április 29-én, Szolnok Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatalának támogatásával. Debrecen, Kecskemét, Komárom, Vác és Nagyszalonta települései mellett Szolnok város nyugdíjasait invitálták a Füredi ficánkolásra. A szervezők 10 fős csapatok jelentkezését várták a rendezvényre. A szolnoki csoport 4 klubból tevődött össze: a Belvárosi Nyugdíjas klubból, a Baross Gábor Vasutas Nyugdíjas Klubból, a Kultúra Barátai Nyugdíjas Egyesületből, és a Szakszervezeti Nyugdíjas Klubból. Lehetőségünk volt 3 fő szurkolót is magunkkal vinni. A program 10 órakor kezdődött. Az első feladatunk az volt, mutassuk be a városunkat 10 perces előadásban. Mi tagadás, nálunk ötletesebb bemutatkozásokkal szembesültünk. De nem szegte lelkesedésünket a helyzet, felvértezve álltunk neki a szellemi totónak, amely Balatonfüred város és Veszprém megye történelmével, jeles személyiségeivel volt kapcsolatos. Ezen a megmérettetésen egy pontunk hiányzott a maximumhoz. Ezután következett a bor felismerés! Egy kicsit összekevertük a rizlinget a muskotályossal, de felismertük a Badacsonyi kékfrankost! A következő feladatunk a „halászás” volt. A kihalászott sorszámhoz tartozó kérdésre azonnali válaszadást vártak, és a másik csapat

rabolhatott is. A legutolsó feladatunk a Darts játék volt. Gép számolta össze a csapatok pontjait. Eredményhirdetés után finom ebéd várt bennünket. Elmondhattuk, a részvétel a fontos... Ebéd után városnézésre volt lehetőségünk. Végigsétáltunk a Tagore sétányon, ittunk a Kossuth Lajos-forrásból, kívülről megtekintettük a Jókai Mór Emlékházat, a Horváth-házat, amely a füredi Anna-bál helyszíne volt. Láttuk Blaha Lujza nyaralóját, betekintettünk a Kerek-templom ajtaján. Láttuk a híres Szívkórházat is. Kicsit elfáradva, élményekkel gazdagon tértünk haza.

Balog Ágnes
Belvárosi Nyugdíjas Klub vezetője

GYERMEKEINKÉRT

A Szolnok Hazavár Program Szolnok Megyei Jogú Város Önkormányzatának kezdeményezése. A Program célja, hogy segítse a szolnoki, illetve szolnoki kötődésű fiatalok tanulmányait, végzettségük megszerzése után munkaerőpiacon való elhelyezkedésüket, és - önkormányzati bérlakások biztosításával - a pályakezdő fiatalok lakhatását.
A Szolnok Hazavár Program egyik eleme a Gyakornoki Program, mely a szolnoki szakképző intézményekben végzett fiatalokra vonatkozik. Segíti és támogatja a szakmát szerzett fiatalok munkaerőpiacon való elhelyezkedését és munkahelyi beilleszkedését.
Szolnok Megyei Jogú Város Közgyűlése 2017. júniusi ülésén döntött a Gyakornoki Program kísérleti időszakának meghosszabbításáról és a program folytatásáról. A pályakezdő munkavállalókat fogadó munkáltatói kört - az eddigi F. Segura Hungária Kft. mellett - kiegészíti a jövőben a Béres Gyógyszergyár Zrt., a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Hetényi Géza Kórház, és a Coop Kereskedelmi Zrt. A programba a Szolnoki Műszaki Szakképzési Centrum mellett bevonásra kerül a Szolnoki Szolgáltatási Szakképzési Centrum is. A munkavállalók limitált létszámban pénzügyi támogatásban részesülnek a munkáltatón keresztül 2017-2018-ban.
A program sajátossága, hogy sikerét mentoráló szervezet segíti. Az Impulzus Egyesület a fiatalok körében mélyinterjút szervez, szociális és egyéni kompetenciák fejlesztését biztosítja, csoportfoglalkozást, egyéni foglalkozást és mentori tevékenységet lát el, valamint szociometriai metszetet készít a fiatalok munkaerő-piaci elhelyezkedéséről. Mindennek finanszírozását Szolnok Megyei Jogú Város Önkormányzata vállalja.
A Szolnok Hazavár Programról érdeklődni lehet Szolnok Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala Humán Igazgatóságának Oktatási, Kulturális és Sport Osztályán (Tel: 56/503-475).

SZERETEM SZOLNOKOT - pályázat!

Az elmúlt években rengeteget szépült, fejlődött városunk, és a közeljövő újabb nagyléptékű fejlesztéseket hoz a megyeszékhelyen. Hogy megmutassuk a város szerethető arcát az idén ötödik alkalommal írja ki az önkormányzat a **Szeretem**

Szolnokot! pályázatot. A pályázatra a korábbi esztendőkben a legkülönfélébb technikákkal készült pályamunkák érkeztek: gyerekek, felnőttek „mondták el” versben, dalban, fényképpel vagy éppen festménnyel, mit is jelent számukra ez a város. Megmutatták, hogy számtalan szépség vesz körül nap mint nap bennünket, itt Szolnokon, csak nyitott szemmel kell járni.

A pályázati anyag beküldési határideje:
2017. augusztus 16. 12 óra

Pályázati anyag beadása:
A tetszőleges technikával készült, de digitálisan beküldhető és bemutatható pályaműveket (maximum 3 db pályázónként) a szeretemszolnokot@ph.szolnok.hu e-mail címre. (Fotó esetén a felbontás: min. 1024x768, a videókat a youtube-ra kérjük a feltölteni, s a linket küldjék el.)

KÜLÖNLEGES VASÁRNAP DÉLUTÁNOK

A Rózsakertben és a Verseghy parkban sétálóknak kellemes élményben lehet részük az idei nyáron. A nemrég alakult Szakajtó Szolnoki Népzenei Műhely Egyesület népzenei dallamokkal ösztönöz a megállásra, zenehallgatásra, éneklésre, találkozásra. Juhászné Antal Gabriella egyesületi elnök és zenész társai így teszik kellemesebbé nyári pihenésünket Szolnokon.

Várja Önöket is a Rózsakerti Népzenei Nyári Esték július 9-én, július 23-án, augusztus 6-án, és augusztus 27-én, minden alkalommal délután 17 órától!

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