SZOL:ID
SZOLNOKI • IDŐSEK • LAPJA

SZOLNOK MEGYEI JOGÚ VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES HÍRLEVELE

III. évfolyam
4. szám

Bemutatjuk Ligeti Éva szolnoki költőt

Kálmánné Ligeti Éva Szolnokon élő nyugdíjas pedagógus vagyok. A versírást gyermekkoromban kezdtem. Akkor nem volt elég motivációm, így inkább a sportot választottam legfőbb szabadidős tevékenységemül. Néha születtek versek, melyek a fiók mélyére kerültek. Később, amikor az interneten megjelentek az irodalmi portálok, megmutattam a verseimet. 2005-ben - az Unisher Kiadó jóvoltából - megjelent az első, majd 2013-ban a második, és 2015-ben a harmadik verseskötetem. Még ebben az évben a Hild Viktor Könyvtárban volt a könyvbemutató. A közvetlen visszajelzések engem is feltöltöttek, és úgy éreztem, hogy a hallgatóság is tudott azonosulni a versekkel, hatottak rájuk az érzelmek, a gondolatok. Verseimet megtalálják a honlapomon, a http://www.ligeti.gportal.hu/ link alatt.

Most a költő verseiből olvashatnak néhányat a kedves Olvasók.

Álmodj magadnak!

Az élet apró villanás,
halványulhat, mint annyi más.
Te gyújtsd tüzét, ha megfakul!
Majd láthatod, hogy alakul.

Élhetsz, mint szikrázó parázs,
de megtréfálhat torz varázs.
Valóság is lehet hamis,
hisz olykor elvesz, majd ad is.

Kívánj csak bátran! Menni fog!
Kitartó ember nem nyafog,
teszi a dolgát akkor is,
mikor a szándék mind hamis.

Álmodj magadnak más csodát:
szerelmet, meleg vacsorát!
S ha nem látszódik még a fény,
tudd, hogy mindig van remény!

Közeleg az ünnep

Ahogy közeleg az ünnep
és a gyertyák sorra gyúlnak,
Advent fényei kísérnek,
lágyan lelkedre simulnak.

Aranykontúrjuk körbeleng,
és táncot járnak a fények,
angyalharsonák szólalnak,
s felélednek a remények.

Míg esti imád mormolod,
közben felcsendül az ének:
”Kis karácsony, nagy karácsony”
s hatalma lesz a zenének.

Kinyitja szíved kapuját,
és szeretet hídján halad,
betér hozzád a boldogság,
ünnepnapon veled marad.

Minden kedves olvasónknak
kellemes karácsonyi ünnepeket kívánunk!

Találkozások

2016. december 1-jén véget ért a Kelet-Magyarországi Szépkorúak Akadémiája programsorozat. Ez év áprilisa óta 13 előadást hallhattak az érdeklődők például az egészséges életmóddal, táplálkozással, szociális ellátással, érdekérvényesítéssel kapcsolatosan. Átlagosan 190 fő töltötte meg az Aba-Novák Agóra Kulturális Központ termét egy-egy előadás során. Az elhangzott előadások a www.szolnok.hu *honlapon megtalálhatók. A programsorozatnak az ismeretszerzésen túl hozadéka volt a közösségi élmény, az embertársainkkal való kapcsolatteremtés, illetve annak fenntartása, erősítése is. A rendezvényt felidézve most két-két régi ismerős találkozásába pillanthatnak bele olvasóink.*

Galsi Isméria 1932-ben született Nagykörűben. A debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetem matematika-fizika szakán végzett 1955-ben. 1962-től 1970-ig a szolnoki Tiszaparti Gimnázium és Szakközépiskolában, majd 1970-től 1987-ig a későbbi nevén Pálfy János Műszeripari és Vegyipari Szakközépiskolában tanított. Részt vett nappali, levelező és esti tagozatos oktatásban, munkaközösség vezető volt, szakkört, egyetemi előkészítőt tartott. 1972-ben az Oktatásügy Kiváló Dolgozója, 1978-ban Kiváló Pedagógus kitüntetésben részesült. Nyugdíjazásakor Pedagógus Szolgálat Emlékérmet kapott.
2005-ben az Arany oklevelét, 2015-ben - pedagógiai végzettsége megszerzésének 60. évfordulója alkalmából - Gyémánt oklevelét vehette át. Méri nénit – ahogy őt szerettei, ismerősei szólítják – többen rendszeresen látogatják volt tanítványai, munkatársai közül.

- Ő ezt kiérdemelte – mondja Posch Péterné, Méri néni egykori munkatársa. Sokan tanultunk tőle. Kollégáinak, főleg a pályakezdő pedagógusoknak nagy segítség volt, hogy mindig önzetlenül, segítőkészen, türelmesen és alaposan adta át tapasztalatait.
- Semsei Imre annak a vegyész osztálynak a tagja volt, akik 1972-ben érettségiztek. Osztályfőnökük voltam – meséli Méri néni. Szerencsésnek tartom magam, hogy az lehettem, hiszen egy olyan összetartó közösség volt az övék, amely – mi, pedagógusok tudjuk -, nagyon ritka kincs, és nagy ajándék az ember életében. Összetartó közösségek, számos iskolán kívüli program és tartalmas közösségi élet jellemezte azt az időszakot, melynek tanuló és tanár egyaránt részese lehetett.
- **Minek volt köszönhető, hogy ilyen nagy volt az összetartás közöttük?**
- A lányok nagyon sokat tettek azért, hogy jó csapat váljon belőlük. Több programot szerveztek, és ha kellett határozottan irányították az osztály fiú tagjait. A fiúk elfogadták a lányok vezetését, közösség összetartó törekvését. Az osztály jó képességű diákokból állt, a tagság több mint fele továbbtanult.
- **Milyen érzésekkel töltötte el, hogy volt tanítványát, Semsei Imrét, mint előadót láthatta a Szépkorúak Akadémiáján?**
- Büszkeséggel és örömmel töltött el. Mindig is tudtam, hogy ő is sikereket fog elérni. Vele is folyamatosan tartom a kapcsolatot, olyannyira ragaszkodik hozzám, hogy meghívót kaptam diplomaátadójára és esküvőjére is. Osztálytársai közül többen eljöttek az előadására, mely szintén összetartásukat jelzi. Ők a mai napig tudnak osztálytársként találkozni. Az emberi kapcsolatok a legfontosabbak, végül mindig erre a gondolatra jut az ember. Így emlékezek, és örülök, hogy a mai napig ebben részesülhetek.

Szabó Endre Túrkevén született, Debrecenben lett református lelkész. Mezőtúron született felesége is ott végzett kémia-fizika szakos tanárként. Pályájukat a megyében, Tiszaigaron kezdték. Öt év után Békés megyébe kerültek. Az első két nyugdíjas évüket Mezőberényben élték, s aztán költöztek Szolnokra. Szabó Endre lelkipásztor Prof. Dr. Bölcskei Gusztáv úrral együtt Debrecenben végezte tanulmányait.

Prof. Dr. Bölcskei Gusztáv

- Bölcskei úr két évvel fiatalabb nálam. Akkor kb. nyolcvanan voltunk egyidőben egyetemisták, úgyhogy valamennyien jól ismertük egymást. Én két gyakorló évemet a Debrecen-Kossuth utcai gyülekezetben töltöttem, ahol neki adhattam át az addig általam végzett szolgálatokat. Később, amikor Ő már a Teológián tanított, a diákjait fogadtuk a gyülekezeteinkben. 1990 nyarán gyülekezetünkben a beinduló iskolai hitoktatásban részt vevő megyei pedagógusoknak az egy hetes „bennlakásos" hitoktatói képzését két tanár-társával együtt Ő végezte. 1997-től őt választottuk meg tiszántúli püspöknek, engem a békés megyei esperesnek választottak meg. Ettől kezdve nagyon sokat dolgoztunk együtt. Betegségem miatt nekem a nyugdíjazásomat kellett kérnem, de fél év múlva a lelkész fiunkat választotta püspöki titkárnak. Így mégis kapcsolatban maradtunk – ha tetszik, mindent tudunk egymásról.
- **Mi volt a legemlékezetesebb közös élményük?**
- Sok szolgálati emlékünk és élményünk volt, ezek közül az ő püspökségének első évét említem. Békés megyét nem ismerte, ezért meghívtuk négy körútra. Ezeken a gyülekezeteket és az egyházi intézményeket ismertettük meg vele. Egy mappában minden településről, gyülekezetről minden ismeretet összegyűjtöttünk, s egy – egy szombaton kora reggel útra indultunk. Minden lelkész-családnál eltöltöttünk egy negyedórát, minden egyházi épületet megnéztünk egy negyedóra alatt, és minden templomban a gyülekezettel imádkoztunk egy negyed órát. Este pedig mindenkivel újra találkoztunk az út végére jelölt gyülekezetben, az esti záró istentiszteleten. Neki nagy élmény volt megismerni a megye gyülekezeteit (a 60 istentiszteleti helyből összesen nyolcat ismert korábban), nekem, aki már mint a szülő-megyémet úgy ismertem Békést, nagy élmény volt megismertetni egyházkerületünknek ezt az általam nagyon megszeretett részét.
- **Milyen benyomásai keletkeztek az előadás során a rendezvénnyel és az előadás tartalmával kapcsolatosan?**
- Az előadás nagyon tetszett. Már diák korában nagyra értékeltem tudományos elkötelezettségét. Püspökként elmondott igehirdetései nagy lelki gazdagodást jelentettek nekem. A zsinati ülések vezetését, az egyházi helyzet-elemzéseit nagyon figyelemre méltónak tartottam. Az ő munkájának köszönhetően éppen 10 évvel ezelőtt jött létre a Magyar Református Szeretetszolgálat, néhány évvel később az egységes Magyar Református Egyház alkotmányos előkészítése és megvalósulása is az ő érdeme – ezekért különösen is tisztelem, hálás vagyok neki. Nagyra becsülöm azért is, hogy püspöki szolgálata végeztével (hiszen egy-házi alkotmányunk értelmében legfeljebb háromszor 6 évre választható valaki ugyanarra a tisztségre – és ő ezt kitöltötte) újra kezdett tanítani, és rektorként is jelentős fejlődést hozott az egyetemi oktatásba. Előadásában új teológiai felismeréseket is találhattam. A hallgatóság, akár ismerte gyermekkorától a Bibliát, akár kevésbé tájékozott abban, egyaránt megérthette a bibliai gondolkodás alapelveiről szóló előadását. Miután első alkalommal voltam a Szépkorúak Akadémiáján, a megjelenők nagy száma rendkívül meglepett.

KÉPZÉSI LEHETŐSÉG

BIZALOM MENTÁLHIGIÉNÉS EGYESÜLET

LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZOLGÁLAT

116-123

ÉJJEL-NAPPAL DÍJMENTESEN HÍVHATÓ

A korábbi számunkban már bemutatott Bizalom Mentálhigiénés Egyesület Lelki Elsősegély Telefonszolgálat újra elindítja ügyelői képzését. A szolgálati tevékenységet most egy gyakorlott ügyelő szemszögéből ismerhetjük meg.

Mióta végzi ezt a tevékenységet?
2007 óta vagyok tagja a Bizalom Mentálhigiénés Egyesületnek.
Milyen gyakran végzi a szolgálati munkát?
Én a munkám miatt elfoglalt vagyok, sajnos egy-két ügyeletet tudok csak vállalni havonta. Vannak olyan társaim, akik akár hetente többször is leülnek a telefon mellé.
Miért végzi ezt a tevékenységet?
A fő hajtóerő az a felemelő elégedettség, ami egy-egy sikeres beszélgetés után átjár. Hasznosnak érzem magam egy-egy ügyeletben. Van egyfajta izgalom is, ami a titok köré fonódik, hogy a telefonos lelki elsősegély szolgálat tagja vagyok. Az anonimitás miatt nem beszélhetek senkinek erről a tevékenységemről. A környezetemben élők sem tudják pontosan mivel töltöm az időmet egy-egy ügyeletben.
Mit csinál egy telefonos segítő?
Egyszerűen szólva: beszélget a hívókkal. A beszélgetést viszont meghatározott alapelvek szerint próbálja vezetni. A legfontosabb cél, segíteni a hívónak, hogy a megoldhatatlannak látszó élethelyzetében megtalálja a saját megoldását. Beszélgetés közben a hívót kísérni az érzései mentén, az ő tempójában, folyamatosan visszajelezve, kérdezgetve. Megpróbál előcsalogatni, kibontani egy új gondolatot, ami addig a hívóban fel sem merült és feloldhatja a kilátástalannak tűnő gondokat. Ezt a célt nagy adag empátiával, szakmai tudással, és folyamatos lélekkarbantartással lehet elérni.
Milyen problémákkal keresték meg eddig Önt?
Legtöbbször veszteségek és dilemmák kerülnek szóba. A kérdés szinte mindig ugyanaz: hogyan tovább? Gyakori gond az elmagányosodás, haláleset, családi konfliktusok, betegség, anyagi gondok, munkanélküliség, szenvedélybetegség, stb…
Ön szerint milyen társadalmi hozadéka van ennek a tevékenységnek?
A kulcs, a 24 órás készenlét. Bárki, bármikor kaphat segítséget a szolgálatunktól. Mindig van valaki a telefonnál. Az azonnali párbeszéd lehetősége felbecsülhetetlen. Meggyőződésem, hogy sok emberi életet mentünk meg napról-napra. Sok feszültséget és szorongást oldunk fel.
Mi az a három szó, amely legelőször eszébe jut erről a tevékenységről?
Emberség, hála, küzdelem.
Ön szerint máshogy éli meg egy férfi és egy nő a segítői létet?
Szerintem ebben a tekintetben nincs különbség a nemek között. Az ügyelő személyisége a fontos, a segítő magatartás.

A képzési felhívást az újság mellékletében olvashatják kedves olvasóink.

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

TANULJ, HOGY SEGÍTHESS

Gondolkoztál már azon, hogy

szívesen **segítenél** másoknak lelki problémáik megbeszélésében?

Lelki Elsősegély Telefonszolgálatunk

ügyelőket keres.

Feladatuk, hogy együttérzéssel, odafigyeléssel segítsenek a hozzánk forduló embertársainknak életnehézségeik elviselésében, megoldásában.

Ha csatlakozol hozzánk, a képzés után, egy 25 éve működő, kipróbált, elfogadó közösség tagja lehetsz.

Ha Szolnokon vagy a környéken élsz és van érettségid, elmúltál

20 éves, de nem vagy még 70, és szívesen végeznél önkéntes munkát,

jelentkezz az 56/427-001-es telefonszámon,

vagy e-mailben: bizalom9@gmail.com

2017. január 20-ig.

A 100 órás képzés során lehetőséged nyílik önmagad jobb megismerésére, a hatékony kommunikáció elsajátítására, és a segítő beszélgetés megtanulására.

Mindezek a privát életedben is megkönnyíthetik kapcsolataid működését.

Jó légkörben értelmes munkát végezni mindig jó. Megismerkedtem az életnek százféle gondjával, és legalább annyi megoldásával. Remélem, ha magamnak kell vele szembesülni, már könnyebben megtalálom a kivezető utat a bajból.
Ez nagy magabiztosságot ad, miközben tudom, hogy egy támogató csoport áll mellettem. (59 éves, nő)

Az életem minden területén alkalmazható, sajátos, hatékony eszköztárat kaptam a kezembe. Egy olyan biztonságos, támogató, egymásra figyelő, egymást tiszteletben tartó közösséget, ahol feltétel nélküli elfogadást kapok. Itt értettem és tapasztaltam meg, milyen a valódi közösség; erőt ad és átemel. Az önkéntes munkától kiteljesedett az életem. Érzékenyebb lettem a hétköznapokban is a különböző emberi sorsokra, próbatételekre. (41 éves, nő)

Mert számomra egy lélekemelő gyógyír, ha a hozzám forduló embertársaimat oly módon segíthetem, ahogyan az ő felemelkedésüket szolgálja. A társalgásokban, kommunikációban kezdeményezőbb, bátrabb lettem. Az értő figyelem és az érzelmek kifejezésének fontosságát megértettem, amit szeretnék hasznosítani kapcsolataim során. (52 éves, nő)

A felkészítő képzés megadta a lehetőséget nekem arra, hogy az addigi életem veszteségeinek feldolgozása, és lezárása után, egy szebb, új életet kezdhessek. Kezdem visszaszerezni „valódi" önmagam, erősödött az emberek iránti bizalmam, és szeretetem. (55 éves, nő)

„A szolgálati munkát azért szeretem, mert önkéntes. Jó érzéssel tölt el, ha segíthetek a hívóknak. A hívások végén néha elhangzó „…köszönöm…", „…olyan jó, hogy vannak…" melegséggel tölt el. Szerintem nyitottabbá váltam az emberek problémái iránt." (62 éves, nő)

„Életem egy komoly krízises napján beszéltem a szolgálattal. Eldöntöttem, egyszer majd meghálálom, amit akkor kaptam. Azóta elvégeztem a tanfolyamot, ügyelek, és mégis úgy érzem, az adós én vagyok..." (63 éves, férfi)