

FÜZESABONYI HÍRMONDÓ

FÜZESABONY ÖNKORMÁNYZATÁNAK IDŐSZAKI TÁJÉKOZTATÓJA
2014. SZEPTEMBER



VIII. ÉVFOLYAM 5. SZÁM

ÖNKORMÁNYZATI VÁLASZTÁS 2014

Kedves füzesabonyi választópolgárok! A 2014. október 12-i önkormányzati választásokon a következő személyek szereztek meg a polgármester, ill. önk. képviselő választáshoz szükséges ajánlásokat:

Polgármester jelöltek:



Balsai Tamás
(Független jelölt)



Laminé Antal Éva
(Lokálpatrióta Egylet)



Nagy Csaba
(Független jelölt)



Tóthné Veres Noémi
(JOBBIK)

Egyéni listás önkormányzati képviselő jelöltek:



Atkári Lajos
(Lokálpatrióta Egylet)



Balsai Tamás
(Független jelölt)



Bánik Eduárd
(ÖFE - ÖHME)



Dr. Bartos Lászlóné
(Lokálpatrióta Egylet)



Bocsi János
(ÖFE - ÖHME)



Dr. Gondos István
(FIDESZ-KDNP)



Fűzér Tamás
(JOBBIK)



Hajnád Kristóf Endre
(JOBBIK)



Juhász József
(ÖFE - ÖHME)



Kádas Imre Gyula
(Független jelölt)



Karlik Zsolt
(JOBBIK)



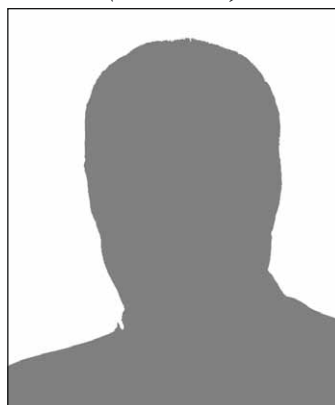
Kerékgyártó Ákos
(JOBBIK)



Kovács Lászlóné
(JOBBIK)



Kovácsné Szűcs Noémi
(FIDESZ-KDNP)



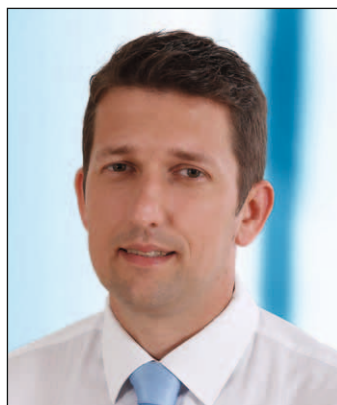
Kulcsár István
(Független jelölt)



Márkus Róbert Zsolt
(ÖFE - ÖHME)



Mlinkó Pál
(Lokálpatrióta Egylet)



Molnár Richárd
(FIDESZ-KDNP)



Nagyné Székely Andrea
(Lokálpatrióta Egylet)



Puzsa Imre
(Lokálpatrióta Egylet)



Ragó Attila
(FIDESZ-KDNP)



Sike Zoltán
(JOBBIK)



Sipos Attila
(Független jelölt)



Somogyi Imre György
(FIDESZ-KDNP)



Szamosi József Miklós
(FIDESZ-KDNP)



Takácsné Szigeti Ilona
(ÖFE - ÖHME)



Tóth Balázs Sándor
(Független jelölt)



Tóthné Veres Noémi
(JOBBIK)



Valyon István
(ÖFE - ÖHME)



Veres Attila
(FIDESZ-KDNP)



Wenczel Árpád
(ÖFE - ÖHME)

Egyéni listás jelöltek sorsolt sorrendje

- | | | |
|-------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 1. Karlik Zsolt | 12. Hajnád Kristóf Endre | 23. Balsai Tamás |
| 2. Kerékgyártó Ákos | 13. Kádas Imre Gyula | 24. Bocsi János |
| 3. Kovácsné Szűcs Noémi | 14. Kovács Lászlóné | 25. Tóth Balázs Sándor |
| 4. Wenczel Árpád | 15. Nagyné Székely Andrea | 26. Bánik Eduárd |
| 5. Kulcsár István | 16. Atkári Lajos | 27. Dr. Bartos Lászlóné |
| 6. Molnár Richárd | 17. Dr. Gondos István | 28. Puzsa Imre |
| 7. Tóthné Veres Noémi | 18. Füzér Tamás | 29. Somogyi Imre György |
| 8. Mlinkó Pál | 19. Veres Attila | 30. Takácsné Szigeti Ilona |
| 9. Ragó Attila | 20. Valyon István | 31. Szamosi József Miklós |
| 10. Sipos Attila | 21. Juhász József | |
| 11. Sike Zoltán | 22. Márkus Róbert Zsolt | |

Szavazókörök utcajegyzéke

001. számú szavazókör

Füzesabony, Mátyás király út 29.

(Városüzemeltetés)

A szavazókörhöz az alábbi közterületek tartoznak:

- Fecskekert út
- István király út
- Kárpát út 1-27.
- Kárpát út 2-14/B.
- Kisbuda utca
- Mátyás király út
- Meggyfa út
- Pacsirta út
- Szt. János tér
- Tárkányi út
- Templom utca

002. számú szavazókör

Füzesabony, Zrínyi út 21.

(Szociális Központ)

A szavazókörhöz az alábbi közterületek tartoznak:

- Csaba utca
- Csillag utca
- Felszabadulás út
- Kisszohoda utca
- Kossuth Lajos út
- Nagyszohoda utca
- Rózsa út
- Szt. Imre utca
- Temető út
- Virág út
- Zrínyi Miklós utca

003. számú szavazókör

Füzesabony, Rákóczi út 50.

(Közösségi Ház)

Ájtelenkezők és

településszintű lakcímmel rendelkezők részére kijelölt szavazókör

A szavazókörhöz az alábbi közterületek tartoznak:

- Arany János utca
- Baross Gábor tér
- Bartók Béla utca
- Debreceni utca
- Diófa utca
- Egyetértés út
- Ifjúság út
- Juhász Gyula utca
- Kárpát út 16-végig
- Kárpát út 29-végig

– Kertész utca

– Rákóczi Ferenc út

004. számú szavazókör

Füzesabony, Rákóczi út 50.

(Közösségi Ház)

A szavazókörhöz az alábbi közterületek tartoznak:

- Ády Endre utca
- Árpád utca
- Baross Gábor út
- Berek utca
- Bethlen Gábor utca
- Bocskai István utca
- Gárdonyi Géza utca
- Herbária utca
- Hunyadi János út
- Kinizsi Pál utca
- Kodály Zoltán utca
- Lehel út
- Mikszáth Kálmán út
- Móricz Zsigmond utca
- Petőfi Sándor út
- Radnóti Miklós utca
- Széchenyi István út

005. számú szavazókör

Füzesabony, Dobó u. 1/A.

(Sportpálya-Öltöző)

A szavazókörhöz az alábbi közterületek tartoznak:

- Batthyány Lajos utca
- Egri utca
- Honvéd út
- Madách Imre utca
- Szihalmi út
- Tompa Mihály utca
- Úttörő út
- Verseny utca
- Vízház utca
- Vörösmarty Mihály utca
- 48-as utca

006. számú szavazókör

Füzesabony, Honvéd út 68.

(Idősek Klubja)

A szavazókörhöz az alábbi közterületek tartoznak:

- Bem utca
- Dobó István utca
- Erdődy G. út
- Fenyő út
- Kandó Kálmán utca

– Lenkey János út

– Maklári út

– MÁV lakótelep

– Nagyrét utca

– Szentkorona út

– Duropack út

007. számú szavazókör

Füzesabony, Szabadság út 33.

(Teleki B. Általános Iskola)

A szavazókörhöz az alábbi közterületek tartoznak:

- Béke utca
- Dózsa György út
- Hősök út 3-végig
- Hősök út 30-végig
- Huszár utca
- Jókai Mór utca
- József Attila utca
- Kölcsey Ferenc utca
- Orgona út
- Szabadság út 1-29-ig
- Tábor út 31-végig
- Tancsics Mihály utca

008. számú szavazókör

Füzesabony, Szabadság út 33.

(Teleki B. Általános Iskola)

A szavazókörhöz az alábbi közterületek tartoznak:

- Alkotmány utca
- Damjanich János utca
- Fácános út
- Hősök út 1-1/A.
- Hősök út 2-28.
- Kerecsendi út
- Pusztaszikszó tanya
- Szabadság út 30-végig
- Tábor út 30/A-ig
- Tóth tanya
- Turul utca
- Tűzér út



Számadás az elmúlt 4 évről

„Füzesabony lakossága meglehetősen kevert. Emiatt nem lehet őket közös nevezőre hozni a közigazgatás tekintetében. Általában a község régi lakosságát jobban érdekli a község, mint az utóbbi évek bevándoroltjait.”

„A képviselő-testületi tagok választásakor nagy versengés folyik a tagság megszerzéséért. Bíróválasztáskor pedig a község pártokra szakad s ádáz küzdelem folyik az egyes pártok között. Megegyezni a bíró személyére vonatkozólag nem tudnak. Szinte jól esik nekik egy kis küzdelem. A község fejlesztésével már keveset törődnek. Itt már az intelligencia veszi át a kezdeményezést.” (Idézet: Pásztor János okleveles tanító Füzesabony 1935-ös monográfiájából)

Tisztelt Füzesabonyban élők!

Az idézett sorok megállapításainak nagy része ma is aktuálisak.

Nemsokára magunk mögött hagyjuk a 2010-2014-es önkormányzati ciklust. Készülünk az önkormányzati választásokra. Megsokszorozódnak az információk, melyek egy része valós, egy része valótlán adatokat, híreket tartalmaz. A választási kampánynak tudható be ma is, hogy az információkat szárnyra bocsájtó vagy nem rendelkezik, megfelelő ismeretekkel vagy szándékosan félre kívánja vezetni a közvéleményt.

Ezért jutottam arra az elhatározásra, hogy az önkormányzat hivatalos lapjában, mint az önkormányzat elsőszámú vezetője a teljesség igénye nélkül, számadást adjak az elmúlt 4 év alatti tevékenységünkről annak társadalmi, politikai és gazdasági valóság tartalmáról.

Köszönöm azoknak a Füzesabonyt szerető honfitársaimnak és képviselő-társaimnak,

Sipos Attila alpolgármester

Wenczel Árpád

Kádas Imre

Balsai Tamás

Bíró Imre

Tóthné Veres Noémi

Márkus Róbert Zsolt

Valyon István

hogy a 2010-2014-es önkormányzati ciklus ideje alatt a politikán túl is láttak lehetőséget városunk társadalmi-gazdasági továbblépésére.

A 2010. október 18-án tartott alakuló ülésünket megelőző választási kampány során és az azt követő ciklus ideje alatt jó magam is és képviselő társaim is a város érdekében nagyon sok mindent szerettünk volna tenni és tettünk is. Néhányat említek ezekből a programokból:

A város képviselőinek aktív és koordináló kapcsolatát kell kialakítani a körzet parlamenti képviselőivel, bármely párt támogatásával kerültek a parlamentbe.

Az előző testület által felvett hitel miatt – kötvénykibocsájtással kényszerpályára állított gazdálkodási lehetőségek – kerülni kell a feszített tempójú fejlesztéseket.

Általános iskoláinkat a térség legszínvonalasabb oktatását, nevelését

biztosító intézményekké kell fejleszteni, iskoláink tanárainak aktívabb bevonásával, felelősségével!

Az egészségügyi alapellátás és szakellátás új alapokra helyezése az önkormányzat támogatásával.

Az önkormányzat alapfeladata a meglévő intézmények működtetésének személyi, tárgyi és finanszírozási feltételeinek biztosítása, racionális működtetése.

A 2010-es választásokat követő hivatalátadás alkalmával örököltünk elődeinktől 200 millió forintos hitelkeretet és 135 millió forint hitel visszafizetési kötelezettséget az önkormányzat és intézményei napi feladatainak költségvetésén túli kiadásai fedezetére.

A választásokat követően a hivatali és intézményi struktúrára áttekinthetlenség és a szervezeti kaosz volt a jellemző. Az újonnan alakult képviselő-testület miután meghozta azokat a döntéseket, amelyek törvényesítették a hivatalvezetés és az önkormányzat intézkedéseit, részben átalakításra került a hivatal, intézményei és az önkormányzati rendszer. Ezek az intézkedések lehetővé tették annak a munkafolyamatnak az elkezdését, amely a hivatal és intézményi törvényes munkameinetét biztosította.

A szervezeti változások személy szerint két-három embert érintettek, akik bírósághoz fordultak vélt sérelmeik jogorvoslása érdekében, ezen ügyekben a bíróság az önkormányzatot egyetlen egyszer sem marasztalta el.

Az új testület felállítását és hivatalba lépését követően a volt vezetés és szimpatizánsai részéről a levitatottabbnak tartott döntés az úgynevezett uszoda építésének folytatása vagy leállítás volt.

A tények, amelyek döntéseinket uszoda ügyben befolyásolták:

Az uszoda tervezett beruházási (építési) költsége **75.000.000 Ft** volt, az új testület megválasztásáig és hivatalba lépéséig elkészült beruházásra (meggyőződésünk szerint a teljesítés nem volt arányos a kifizetett összeg nagyságával) kifizettek **41.344.113 Ft-ot**.



Az újonnan felállt testület és az általa felkért igazságügyi szakértő túlzottnak tartottuk az uszoda ügyben vállalt és kifizetett kötelezettségeket. Emiatt visszatartásra került **33.655.857 Ft** a füzesabonyi Városi Bíróságnál (jelentős vagyoni hátrányt okozó hűtlenkedés) bűncselekmény elkövetése miatt per van folyamatban, ítélet év végén várható!!!

Ugyancsak az uszoda építésével kapcsolatos kötelezettségvállalás volt a külön öltöző beruházás elkészítése **11.200.000 Ft** összegben. Az előző testület az uszoda öltöző munkálataira kifizetett **3.844.500 Ft-ot**. Az új önkormányzat nem folytatta tovább az uszoda öltözői beruházást sem ezáltal megtakarítottunk és visszatartottunk **7.355.500 Ft-ot**.

Meggyőződésünk és megítélésünk szerint az uszoda beruházás elkészülte után sem valósította volna meg a vele szemben támasztott igényeket és elvárásokat, miután az eredetileg vállalt 75 millió forintos és arra ráakodott + egyéb költségek növekményével együtt (mely összegű növekményt a kivitelező igényként bejelentette az új testület felé). Az így elkészült igen drága beruházás csupán egy fürdőmedence színvonalának felelt meg!!!!

A másik legnagyobb vitatott téma a kötvénykibocsátás (hitel) és felhasználásának megítélése.

Tények, melyeket ítéljen meg az olvasó.

Az önkormányzati kötvénykibocsátás következtében a pénzügyi helyzet felálló kötelezettségünk alakulása a hatályos pénzügyi szabályok szerint

Füzesabony Város Önkormányzat felhalmozási célú kötvény kibocsátása:
(folyamatos megelőző érték adatok is)

Füzesabony 2027 nevű kötvény Dátum	Fennálló devizás kötelezettség (CHF)	Hivatalos közzétett MNB árfolyam	Kötelezettség állomány változásai	Nyilvántartási érték forintban
2008.06.20.	6.550.504,-	147,80	kibocsátáskor	968.164.491,- *
2008.12.31.	6.550.504,-	177,78	értékvesztés	196.384.110,-
2008.12.31.	6.550.504,-	177,78	Érték 2008	1.164.548.601,-
2009.12.31.	6.550.504,-	182,34	értékvesztés	29.870.298,-
2009.12.31.	6.550.504,-	182,34	Érték 2009	1.194.418.899,-
2010.12.31.	6.550.504,-	222,68	Értékvesztés	264.247.331,-
2010.12.31	6.550.504,-	222,68	Érték 2010.	1.458.666.230,-
2011.12.31	6.550.504,-	255,91	Értékvesztés elszámolás	217.673.248,-
2011.12.31	6.550.504,-	255,91	Nyilvánt érték 2011.12.31.	1.676.339.478,-
2012				
Tárgy évi változások	Fennálló devizás kötelezettség CHF	Árfolyam	kötelezettség állomány. változás	Nyilvántartási értékváltozás forintban
2012. 07. 02.	6.396.567,16	törlesztési árf 239,85	tőketörlesztés -153.936,84	
2012.10.19.	6.242.630,32	törlesztési árf 234,15	tőketörlesztés -153.936,84	törlesztés Ft ban -36.044.311,-
2012.12.31.	6.242.630	241,06	Árf. nyereség elszámolás	-98.525.028
2012.12.31.	6.242.630	241,06	Nyilvánt érték 2012.12.31.	1.504.848.388,-
2013				
Tárgy évi változások	Fennálló devizás kötelezettség CHF	Árfolyam	kötelezettség állomány. változás	Nyilvántartási értékváltozás forintban
2013. 04 30	6.088,693	246,37	tőketörlesztés -153.936,84	törlesztés Ft ban -37.924.512
Adósság konszolidáció 2013.06.30.	3.591.642	241.06	konszolidáció értéke chf -2.497.052	konszolidáció értéke -601.939.249
2013.10.30.	3.500.837	240,5	tőketörlesztés -90.805	törlesztés Ft ban -21.838.689,-
2013.12.31.	3.500.837	242.14	Árfolyam vesz elszámolás	2.656.040
2013.12.31.		242,14	Érték vesztes elszámolás	1.890.451,-
2013.12.31	3.500.837	242,14	Nyilvánt érték 2013.12.31.	847.692.429
2014				
Tárgy évi változások	Fennálló devizás kötelezettség CHF	Árfolyam	kötelezettség állomány. változás	Nyilvántartási értékváltozás forintban
2014.02.28.	3.500.837	255,17 -242,14	Árfolyam vesz elszámolás	39.594.597
Adósság konszolidáció 2014.02.28	0	255,17	konszolidáció értéke chf -3.500.837	konszolidáció értéke -887.287.026

* 31.835.509 Ft az önkormányzat számlájára az időközi valuta árfolyamváltozás miatt soha nem érkezett meg!!

A 2010-2014. évi időszak között működő testület rendelkezésére álló tényleges (készpénz) kötvény fedezettel való gazdálkodás

					Önkormányzat és intézményei részére átvett és visszapótlott összegek (működés)	
Nyitó egyenleg	729 579 109 Ft	Kamat és tőkefizetés	Kamatbevétel	Fejlesztési kiadás	Átvezetés +	Átvezetés -
2010. okt. 3-tól		10 393 226 Ft	4 321 849 Ft	6 898 597 Ft	289 609 695 Ft	287 815 814 Ft
Egyenleg 2010.12.31.	718 403 016 Ft					
2011. évi felhasználás		21 415 244 Ft	44 522 714 Ft	32 064 205 Ft	30 258 750 Ft	35 549 000 Ft
Egyenleg 2011.12.31.	704 156 031 Ft					
2012. évi felhasználás		96 859 026 Ft	50 504 777 Ft	99 644 503 Ft	66 044 652 Ft	40 000 000 Ft
Egyenleg 2012.12.31.	584 201 931 Ft					
2013. december hónap	OTP Banknak konszolidáció miatti hitel visszafizetés 60000000 Ft					
2013. évi felhasználás		75 854 431 Ft	25 606 115 Ft	53 249 661 Ft	214 423 794 Ft	163 670 648 Ft
Egyenleg 2013.12.31.	471 457 100 Ft					
2014. évi felhasználás		- Ft	5 856 642 Ft	76 119 952 Ft	249 000 Ft	71 462 663 Ft
Egyenleg 2014. aug.	329 980 127 Ft *					

Határozat száma	Megnevezés	Elkülönített összeg (Ft)	Forrás	Felhasznált összeg (Ft)	Vissza- pótlás ...	Pályázati támogatás	Áthúzódó kötelezett- ségvállalás
2010.							
70/2010. (IX.03.) 104/2010. (X.27.)	Füzesabonyi Városüzemeltetési Kft. által végzett fűtésrekonstrukciós munkálatokra többletel	2 000 000	Általános tartalék terhére	2 000 000			
84/2010. (X.27.)	Füzesabony Város Önkormányzat tulajdonában lévő 2266/1 hrsz. nyilvántartott Rákóczi út 42. sz. alatti társasház közös költségének kifizetése	142 200	Általános tartalék terhére	142 200			
86/2010. (X.27.)	Szihalmi úton megvalósított buszmegálló öböl pár többletköltsége	500 000	Fejlesztési alap terhére	500 000			
87/2010. (X.27.)	Mezőtárkányi úton megvalósított buszmegálló öböl pár költsége	500 000	Fejlesztési alap terhére	500 000 Ft			
89/2010. (X.27.)	Kátyúzási munkák kifizetéséhez pótlólagos forrás	670 000	Általános tartalék terhére	670 000 Ft			
125/2010. (XI.09.)	ÖNO felújítás: Zrínyi út 21. sz. alatti épületre vonatkozóan (Eredeti költségvetésbe tervezve 2011.)	6 000 000	Fejlesztési alap terhére	3 444 000	67/2012. (V.31.) 2 556 000 Ft		
126/2010. (XI.09.)	ÖNO felújítás: Honvéd út 68. sz. alatti épületre vonatkozóan (Eredeti költségvetésbe tervezve 2011.)	3 000 000	Fejlesztési alap terhére	1 935 000	67/2012. (V.31.) 1 065 000 Ft		
147/2010. (XII.07.)	Tűzoltóság épületében található földszinti vízszelvény felújításának anyagköltsége	270 000	Általános tartalék terhére	270 000 Ft			
2011.							
30/2011. (II.22.) 42/2011. (III.10.)	Sportpálya öltöző felújítás	300 000	Általános tartalék terhére	300 000			
36/2011. (II.22.)	Szent Flórián Tűzoltó Egyesület részére az Országos Tűzoltó Szövetséghez beadott pályázat kapcsán önrő biztosítása	204 000	Általános tartalék terhére	204 000			
51/2011. (III.29.)	Belterületi csapadékvíz elvezetés frissített tanulmányterv elkészítése és engedélyeztetési eljárás költsége	2 400 000	Amortizációs alap ivóvíz terhére	2 400 000 Ft		3 930 000 Ft pályázati támogatás	
57/2011. (III.29.)	7/2011.(III.9.) BM rendelet alapján pályázat benyújtása a sportcsarnok felújítására - önrő	3 922 000	Fejlesztési alap terhére	0	95/2013. (VII.18.) 3 922 000 Ft		
66/2011. (IV.13.)	Gyermekorvosi rendelő elbontása, bontási törmelékkel történő elhelyezése	500 000	Amortizációs alap csatorna céltartalék terhére	500 000			

Határozat száma	Megnevezés	Elkülönített összeg (Ft)	Forrás	Felhasznált összeg (Ft)	Vissza-pótlás ...	Pályázati támogatás	Áthúzódó kötelezettségvállalás
67/2011. (IV.13.)	Füzesabonyi Városüzemeltetési Kft. gépjármű beszerzési kérelmének támogatása	1 000 000	Amortizációs alap csatorna céltartalék terhére	1 000 000			
74/2011. (IV.28.)	Sportpálya öltöző felújítás forrás-kiegészítés	139 000	Általános tartalék terhére	139 000			
91/2011. (V.30.)	Művelődési ház lépcsőjének burkolására anyagköltség biztosítása	265 000	Általános tartalék terhére	265 000			
102/2011. (V.30.)	A 91/2011. (V.30.) képviselő-testületi határozatban elfogadott Művelődési Ház lépcső burkolására biztosított 265 e Ft anyagköltség hiányzó forrására	160 000	Általános tartalék terhére	160 000			
144/2011. (IX.08.)	0331/7 hrsz. (felhagyott hulladéklerakó) terület művelési ágból való kivonása	75 000	Általános tartalék terhére	75 000			
173/2011. (X.27.)	Füzesabony Város Sportpályán lévő félbe maradt medencetér baleset-mentesítésére	487 500	Céltartalék árvizes kölcsön terhére	1 898 875			
	Öltöző toldaléképület zárhatóvá tételére	1 411 375					
182/2011. (X.27.)	Remenyik Zsigmond Gimnázium Kollégiumi szárnyának I. em-i részére beadott építési és kiviteli engedélyeztetési szintű tervdokumentációk elkészítésére beadott ajánlatok forrás biztosítása	3 000 000	Fejlesztési alap terhére	3 000 000			
189/2011. (XI.30.)	Turul út 2/a sz. alatti volt Gyermekorvosi Rendelő - Védőnői Szolgálat épületszárnyának elbontása és a terület letakarítása	740 000	Általános tartalék terhére	740 000			
210/2011. (XII.15.) 58/2012. (IV.26.)	Agria Volán Zrt. ÉMOP Községi közlekedés fejlesztése tárgyú benyújtandó pályázatának együttműködő partnerként történő részvétel és önerőjének biztosítása	1 500 000	Fejlesztési alap terhére				Áthúzódó kötelezettségvállalás
212/2011 (XII.15.) 10/2012. (II.23.)	„Szociális alapszolgáltatási központ kialakítása Füzesabonyban” c., Füzesabony, Ifjúság út 17. sz. alatti, 2284 hrsz-ú ingatlanon tervezett, az „ÉMOP-4.2.1/A,B-11 pályázati konstrukcióra benyújtott pályázathoz: A projekt összes költsége: 83.500.470 Ft. Az igényelt támogatás összege: 79.325.446 Ft		Fejlesztési alap terhére	4 175 024		79 325 446	
	Önerő összege	4 175 024					
2012							
38/2012. (III.07.)	Heves Megyei Területfejlesztési Ügynökség Közhasznú Nonprofit Kft. közreműködési díja: Megvalósíthatósági tanulmány + áfa Pályázati díj + áfa 3%-os sikerdíj	300 000	Fejlesztési alap terhére	635 000			
		81 000					
		200 000					
		54 000					
42/2012. (IV.02.)	4/2012. (III.01.) BM rendelet alapján pályázat benyújtása a sportcsarnok felújításának I. ütemére (sportcsarnok komplett vizesblokk felújítása, utcafronti homlokzat felújítása, akadálymentesítés) önerő biztosítása	5 428 024	Fejlesztési alap terhére		95/2013. (VII.18.) 5 428 024		
43/2012. (IV.02.)	4/2012. (III.01.) BM rendelet alapján a közbiztonság növelését szolgáló fejlesztések megvalósítása tárgyú pályázat benyújtására önerő (körzeti megbízott helyiségének kialakítása, önkormányzati tulajdonú úton gyalogos átkelőhelyek kialakítása és újrifestése)	2 085 278	Fejlesztési alap terhére		2 085 000 Ft 52/2014. (IV.24.)		
52/2012. (IV.26.)	Egészségügyi Központ védőnői program kiépítésének forrás-kiegészítése mindkettő körzetben	360 000	Általános tartalék terhére	360 000			
64/2012. (V.31.)	Füzesabony Város Önkormányzata teljes intézmény rendszerére kiterjedően fűtőkorszerűsítésre közbeszerzési eljárás lefolytatása	1 500 000	Fejlesztési alap terhére	1 500 000			

Határozat száma	Megnevezés	Elkülönített összeg (Ft)	Forrás	Felhasznált összeg (Ft)	Vissza-pótlás ...	Pályázati támogatás	Áthúzódó kötelezett-ségvállalás
91/2012. (VI.28.)	Sportpálya öltöző toldaléképület zárhatóvá tételére, ill. a félbemaradt medence baleset-mentesítésének forrás-kiegészítése	183 000	Céltartalék ár- vizes kölcsön alszámla terhére	183 000			
95/2012. (VIII.02.)	Egészségügyi Központ beruházás kapcsán megindított pótmunka fedezete	2 000 000	Fejleszté- si alap terhére	2 000 000			
97/2012. (VIII.02.) 142/2012. (XI.29.)	Solar Park tervezése és létrehozása	3 000 000	Fejleszté- si alap terhére	3 850 000			
108/2012. (IX.06.)	Rákóczi út 42. tervezése + áfa	380 000	Fejleszté- si alap terhére	482 600		100%-os tá- mogatottsági pályázat 49 000 000 Ft	
		102 600					
	Fűtőkorszerűsítés tanulmányterv + áfa	607 000		770 890			
		163 890					
109/2012. (IX.06.)	ÉMOP-4.3.1/A-12 sz. az Oktatási intézmé- nyek fejlesztése c. pályázat benyújtásához pá- lyázatírás díjának (+áfa) biztosítása, valamint, ha nem nyer a pályázat a megvalósíthatósá- gi tanulmány elkészítésének összege, mely a megpályázott összeg 1%-a, de max. 1,5 mil- lió forint	1 500 000	Fejleszté- si alap terhére		1 881 000 Ft 52/2014. (IV.24.)		
		300 000					
		81 000					
2013							
12/2013. (II.28.)	ÉMOP-4.2.1/B-12 Gyermekejélti ellátások infrastrukturális fejlesztése - bölcsődefejesz- tés c. pályázati konstrukcióra benyújtani kí- vánt pályázat tervezési munkáinak költsége	5 438 000	Fejleszté- si alap terhére	4 770 000	667 000 Ft 52/2014. (IV.24.)		
29/2013. (III.28.)	Rákóczi út 5. sz. alatti épület - volt szolgálati lakás - elbontása	770 000	Lakásalap terhére	770 000			
30/2013. (III.28.)	Rákóczi út 7. sz. alatti volt MHSZ épület fel- újítása	4 378 000 és 352 000	Lakásalap / Fej- lesztési alap terhére	4 378 000 és 352 000			
34/2013. (III.28.)	Móricz Zs. út mögött délre található, 2893/12. hrsz-tól a 2893/79. hrsz-ig terjedő földterüle- tek megvásárlására	8 200 000	Fejleszté- si tartalék	150 000			Áthúzódó kötelezettség- vállalás
41/2013. (IV.25.)	8/2013. (III.29.) BM rendelet alapján a köz- biztonság növelését szolgáló fejlesztések megvalósítása tárgyú pályázat benyújtására önerő (körzeti megbízotti iroda kialakítása, önkormányzati tulajdonú utakon gyalogátke- lőhelyek kialakítása és újrifestése)	2 085 278	Fejleszté- si alap terhére		52/2014(IV.24) 2 085 000 Ft		
77/2013. (VI.12.)	FSC által Dobó út 1. sz. alatti sporttelep (sportpálya) felújítása címen elnyert pályázati összeghez önrész	2 855 952	Fejleszté- si alap terhére	2 855 952			
99/2013. (VII.18.)	Füzesabony - Útbaigazító és tájékoztató tábla- rendszer létrehozása c. pályázat: A beruházás tervezett összköltsége: 3.717.290 Ft. Az igé- nyelt támogatás összege: 2.927.000 Ft		Fejlesztési alap (kötvény) terhére				Áthúzódó kötelezettség- vállalás
	Önerő:	790 290					
100/2013. (VII.18.)	Múltban élő történelem - Füzesabonyt népsze- rűsítő kiadványok elkészítése c. pályázat: A be- ruházás tervezett összköltsége: 7.212.700 Ft. Az igényelt támogatás összege: 6.754.000 Ft		Fejlesztési alap (kötvény) terhére				Áthúzódó kötelezettség- vállalás
	Önerő:	458 700					
102/2013. (VII.18.)	A város igazgatási területén belül tervezett összefüggő földterület vásárlása ipari-gazda- sági célú területhasznosításra	10 000 000	Fejleszté- si alap terhére	1 727 000			Áthúzódó kötelezettség- vállalás
108/2013. (VII.29.)	Berényi Géza és neje Füzesabony, Jókai u. 20. sz. alatti lakosok tulajdonában álló füzesabo- nyi 1377/24 hrsz-ú kivett út művelési ágú 947 nm területű ingatlan megvásárlására + áfa	1 000 000	Fejleszté- si alap terhére	1 270 000			
		270 000					
2013							
123/2013. (IX.26.)	Füzesabony Város Önkormányzata csatlako- zása az előterjesztés 1. sz. mellékleteként csa- tolt konzorciumi megállapodáshoz	1 000 000	Általános tar- talék terhére				Áthúzódó kötelezettség- vállalás

Határozat száma	Megnevezés	Elkülönített összeg (Ft)	Forrás	Felhasznált összeg (Ft)	Visszapótlás ...	Pályázati támogatás	Áthúzódó kötelezettségvállalás
133/2013. (IX.26.) 6/2014. (II.05.)	Füzesabony város szennyvízelvezetésének és tisztításának bővítése, korszerűsítése KEOP 7.1.0/11 Derogációs vízi közmű projektek előkészítése pályázati konstrukció keretében előterjesztett területcserék: a 0162/7 hrsz-ú területből 1056 m ² Gedei Lászlóné ingatlan tulajdonostól és 0164/1 hrsz-ú területből 3538 m ² Gedei László ingatlan tulajdonostól elcserél a 0157/22 hrsz-ú ingatlanából kialakításra kerülő 0157/41 hrsz-ú összesen 4594 m ² szántó művelési ágú területre. A jogügylet végrehajtásának költsége (engedélyezési eljárás, értékbecslések, földmérési munkadíjak, adatszolgáltatási díj, vizsgálati díj, telekalakítási engedélyezési díjak, szakhatósági illeték, földhivatali eljárási díj, ügyvédi munkadíj)	350 000	Fejlesztési alap terhére	350 000			
135/2013. (IX.26.)	A Szabó vegyeskereskedéstől a Berényiektől megvásárolt területen át gyalogos aluljáróig vezető járdaszakasz kijavítása, 20 férőhelyes kerékpártároló és 2 db kültéri pad kihegyezése, a munkák elvégzésével a FÜV Kft. megbízása	300 000	Fejlesztési alap terhére	300 000			
146/2013. (X.31.)	Az önkormányzat tulajdonában álló füzesabonyi 02/12-hrsz-ú 7,8408-HA területű szántó művelési ágú külterületi ingatlan hosszútávú ipari hasznosítása céljából a terület belterületbe vonásának várható max. költsége	9 000 000	Fejlesztési alap terhére				Áthúzódó kötelezettségvállalás
147/2013. (X.31.)	Hangya SCE alapításával összefüggésben 2 db tagi részjegy vásárlása	2x 300 euró	Általános tartalék terhére	300 euró			
148/2013. (X.31.)	Orvosi ügyelet új helyének a Füzesabony, Rákóczi u. 7. sz. alatt található volt MHSZ épület hátsó épületgyűttesének megjelölése, tervdokumentációjának elkészíttetése, az illetékes szakhatósággal véleményeztetése, a FÜV Kft.-vel árazott költségvetés készíttetése a tervezett munkákra, az orvosi ügyelet kialakításának engedélyeztetése a Kincstári Vagyoni Igazgatósággal	10 800 000	Fejlesztési alap terhére	10 800 000			
158/2013. (XI.28.)	TÁMOP 6.1.2-11/3-2012-0051 pályázat kapcsán megvalósításra kerülő Ámor klubhelyiség teljes körű felújítási munkálatainak elvégzéséhez a pályázatban biztosított összegben felül forrás biztosítása	917 160	Fejlesztési alap terhére	917 160			
167/2013. (XII.12.)	Mezőkövesdi Ker Coop Zrt. tulajdonát képező volt ÉMASZ székház épület (Füzesabony, Rákóczi út 47.) megvásárlása	20 000 000	Fejlesztési alap terhére	20 000 000			
168/2013. (XII.12.)	EKISZ Zrt. tulajdonát képező Füzesabony, Szihalmi úti volt varroda épületének megvásárlása	7 000 000	Fejlesztési alap terhére	7 000 000			
186/2013. (XII.19.)	Füzesabonyi Polgárőrség támogatása, áfa átvállalása Tértfigyelő kamerák pályázati finanszírozásának megelőlegezése	7 286 959 +1 967 479	Fejlesztési alap terhére	9 254 438	Visszafiz. köt. 56/2014. (IV.24.)		
187/2013. (XII.19.) 71/2014. (V.22.)	Városi Televíziózást Segítő Nonprofit Kft. támogatása, áfa átvállalása eszközbeszerzés pályázati finanszírozásának megelőlegezése	6 806 310 +1 837 704	Fejlesztési alap terhére	8 644 014			
191/2013. (XII.30.)	Ifjúság út 17. sz. alatt található 2284/A/4 hrsz. alatti 25 nm.-es iroda, a 2284/A/5 hrsz. alatti 98 nm.-es iroda, valamint a 2284/A/6 hrsz. alatti 76 nm.-es iroda helyiségek megvásárlása	14 883 691	Fejlesztési alap terhére	12 297 418			
2014							
8/2014. (II.05.)	FSC által Dobó út 1. sz. alatti sporttelep (sportpálya) második alkalommal történő korszerűsítése kapcsán (pályaberendezés, kiszolgáló létesítmények fejlesztése) a sporttelep állapotának javítása címen elnyerhető pályázati összeghez önrész	2 974 353	Fejlesztési alap terhére	2 974 353			

Határozat száma	Megnevezés	Elkülönített összeg (Ft)	Forrás	Felhasznált összeg (Ft)	Visszapótlás ...	Pályázati támogatás	Áthúzódó kötelezettségvállalás
34/2014. (III.27.)	a) Füzesabonyi Városüzemeltetési Kft. részére tőkeemelés - a munkavégzéshez szükséges géppark fejlesztésére	10 000 000	Fejlesztési alap terhére	10 000 000			
	b) Járda, utépítés az északi és a déli városrészen is	2 000 000					Áthúzódó kötelezettségvállalás
		2 000 000					Áthúzódó kötelezettségvállalás
	c) Vasúti aluljáró megközelítéséhez a volt Berényiek félé telken	3 000 000		3 000 000			
	d) 3 db fedett buszváró építés: 3x500.000 Ft	1 500 000					Áthúzódó kötelezettségvállalás
	e) Palatető felújítására	1 500 000 - 2 000 000			Visszapótlási kötelezettség!		Áthúzódó kötelezettségvállalás
	f) Varroda és volt Émász épület állagmegóvás	500 000					Áthúzódó kötelezettségvállalás
		500 000					Áthúzódó kötelezettségvállalás
	g) WC és pelenkázó építése a játszótéren	1 000 000		1 000 000			
	h) Hétszínvirág óvoda bővítés	5 000 000					Áthúzódó kötelezettségvállalás
	i) Turul úti egészségház átalakítását a testület csak pályázati támogatás esetén biztosítja						
46/2014. (III.27.)	Első Világháborús Centenárium Emlékbizottság által meghirdetett „Az első világháború történelmi emlékeit őrző emlékművek rendbetételére, renoválására, helyreállítására” c. pályázat (a déli városrész temetőjében található I. világháborús emlékmű és a Széchenyi István Katolikus Általános Iskola előtti bronz katonaszobor felújítására) előkészítésének költsége. A megpályázni kívánt összeg: 5.000.000 Ft	0	Fejlesztési alap terhére				
55/2014. (IV.24.)	Rákóczi út 5-7. sz. alatti MHSZ épületének felújításának befejezéséhez az előterjesztésben foglaltak szerinti pótmunkák elvégzésére a FÜV Kft. részére	1 000 000	Fejlesztési alap terhére	1 000 000			
81/2014. (VI. 26.)	FSC férfi kézilabda szakosztály rendkívüli támogatása az NB I/B-ben történő induláshoz	1 000 000	Általános tartalék terhére	1 000 000			
82/2014. (VI.26.)	Remenyik Zsigmond Gimnázium fűtőkor-szerűsítés I. üteme, gázterv készíttetése	1 800 000	Fejlesztési alap terhére				Áthúzódó kötelezettségvállalás
	II. üteme	2 000 000					Áthúzódó kötelezettségvállalás
83/2014. (VI.26.)	Szabadság út 33. alatt (hrs. 338) található játszótér eszközparkjának teljes cseréje, szükséges eszközökre:	4 000 000	Fejlesztési alap terhére	4 000 000			
83/2014. (VI.26.)	Kerítés és a vízhálózat kiépítésére	1 800 000		1 800 000			
	A képviselő testület a telepítési költségek várható kiadásaira a beszerzett eszközök értékének 10%-át hagyja jóvá						
92/2014. (VII.17.)	ÉMOP-4.1.1/A-12-2013-0005 pályázat kapcsán az orvosi bútorok beszerzése + áfa	310 784	Fejlesztési alap terhére	394 696			
		83 912					
	Védőnői igények kapcsán a szükséges bútorok és szakmai eszközök, felszerelések beszerzésére	605 304		605 304			
ÖSSZESEN		213 508 767		146 386 924	19 688 024		48 958 263

Az önkormányzat és intézményei 2014. évben költségvetési hiányt nem terveztek, a kiadási és bevételi főösszeg a vonatkozó előirányzatmódosításokat követően az első félévben 1.664.507.000 Ft volt.

A bevételek 98 %-on teljesültek, oka az adóssághozjárás. A kiadások mindösszesen 95 %-on, szintén figyelemmel a hozjárásra. Jelenleg a város hitel nélkül gazdálkodik. A kiadásokon belül a működési kiadások (bér, járulék, dologi kiadás) időarányosan, átlagosan 57 %-on állnak. A Polgármesteri Hivatal

szakfeladatán mind a kiadási mind a bevételi oldalon 49 %-os a teljesítés.

Az Egészségügyi Központ egyenlege átlagosan 65 %-osan teljesül.

A helyi adóbevételek 38 %-on teljesültek, a félévig, ennek oka, hogy több adófizető is részletfizetést kért.

Az intézményi értékelésből megállapítható, hogy 2014. I. félévében az intézmények gazdálkodására a visszafogottság, ésszerűség, takarékoság volt a jellemző.

Az elkövetkező időszakban is az Önkormányzat és a Gazdasági Iroda szoros együttműködésével, közös gondoskodásával (a bevételi többletek előirányzatosítása, a meglévő erőforrások ésszerű átcsoportosítása, „önhiki” igénylése, jogszabályi előírás miatti növekedés miatti támogatás biztosítása stb.) valósíthatóak meg, teremthetők meg a stabil gazdálkodás feltételei!

Füzesabony, 2014. szeptember 20.

Gulyás László
polgármester

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Füzesabony Város Önkormányzatának Képviselő-testülete pályázatot hirdet a 2014-2015-ös tanulmányi év I. félévére, a felsőoktatási intézményekben tanulók részére a felsőoktatási tanulmányok költségeinek enyhítése céljából, „tehetséggondozó” jelleggel.

A pályázókval kapcsolatos követelmények:

- füzesabonyi állandó lakhely
- nappali tagozaton folytatott tanulmányok
- rendelkezzen legalább 5 tantárgy osztályzatának eredményével
- lezárt, minimum 4,6-os átlag (nem a súlyozott átlag)
- a tanulmányi eredmény igazolása

A pályázat elbírálása:

Támogatást 10 hallgató részére ítélt oda a képviselő-testület, akik 2014. szeptember 1-jétől 2015. január 31-ig /öt hónapon keresztül/ havi 7.000 forint támogatásban részesülnek.

A támogatásban részesülők kiválasztását a tanulmányi eredmények sorrendjében kell meghatározni.

Azonos eredmény esetén az OKSB javaslatára a képviselő-testület saját hatáskörben dönt.

Az a hallgató, aki a 2013/2014-es tanév II. félévében támogatásban részesült, a jelenleg kiírt pályázat során támogatást nem kaphat.

Pályázati adatlap:

A Városi Polgármesteri Hivatal II. em 208-as irodájában kérhető vagy letölthető a www.fuzesabony.hu weboldalról.

A pályázat benyújtásának határideje: 2014. október 10. (péntek) 12⁰⁰

A pályázat elbírálásának határideje: a beadást követő első képviselő-testületi ülés

A pályázat eredményéről minden pályázót írásban értesítünk.

Egyenlő esélyekkel

Több mint 3000 magyarországi település, köztük Füzesabony is elkészítette Helyi Esélyegyenlőségi programját. Az ÁROP-1.1.16-2012-2012-0001 „Esélyegyenlőség-elvű fejlesztéspolitika kapacitásának biztosítása” című kiemelt projekt keretén belül a helyi esélyegyenlőségi programok elkészítésében a Türr István Képző és Kutató Intézet (TKKI), mely az Emberi Erőforrások Minisztériumának (EMMI) felnőttképzési és módszertani háttérintézménye, az önkormányzatok számára mentori szolgáltatás és szakmai képzés formájában nyújtott segítséget. Ezáltal az önkormányzatok országsszerte egységes elvek mentén készítették el programjaikat.

Füzesabony Helyi Esélyegyenlőségi Programja

Füzesabony Város Önkormányzata fontos feladatnak tekinti lakosságuk életminőségének folyamatos javítását, a társadalmi szolidaritás megteremtését, a hátrányos helyzetű csoportok felzárkózási esélyeinek biztosítását. Legfőbb célként a lakosság és az intézmények illetve egyéb szervezetek összefogásának erősítését tűzték ki, ennek szellemében dolgozták ki a dokumentumot.

A Helyi Esélyegyenlőségi Programmal kapcsolatban Gulyás László polgármester az alábbiakat nyilatkozta lapunknak:

„A HEP elfogadásával érvényesíteni kívánjuk az egyenlő bánásmód és az esélyegyenlőség biztosításának követelményét, a közszolgáltatásokhoz történő egyenlő hozzáférés elvét, a diszkriminációmentességet, szegregációmentességet. A foglalkoztatás, a szociális biztonság, az egészségügy, az oktatás és a lakhatás területén a helyzetelemzés során feltárt problémák komplex kezelése érdekében reálisan megvalósítható intézkedési terveket dolgoztunk ki. Olyan települést kívánunk létrehozni, ahol a roma kisebbség könnyen be tud illeszkedni a település lakóinak szociokulturális életébe. Fontos számunkra, hogy a mélyszegénységben élők számát a különböző foglalkoztatási programok segítségével csökkentsük, és kiemelt területként kezeljük a gyermekek életszínvonalának emelését. Folyamatosan

szem előtt tartjuk az idősek szociális helyzetének javítását, illetve elengedhetetlennek tartjuk a nők esetében a munkanélküliség csökkentését. Különös figyelmet fordítunk a fogyatékkal élők közszolgáltatásokhoz, középületekhez, információhoz való hozzáférés megkönnyítésére. A közfoglalkoztatottak nagy számban vesznek részt a zöldterületek gondozásában. Az Önkormányzat hozzájárult a hátrányos helyzetű gyermekek táboroztatásához. A Polgárőrséggel együttműködve pedig térfigyelő kamerák kerültek felszerelésre biztonságunk érdekében.”

Mik azok a Helyi Esélyegyenlőségi Programok?

Az esélyegyenlőség és az egyenlő bánásmód elvének betartása a hazai társadalom jogos elvárása, amelynek megfelelően a TKKI a 321/2011. (XII. 27.) kormányrendeletben foglaltak alapján nyújtott támogatást az ÁROP-1.1.16-2012-2012-0001 kód-számú projekt keretében.

A helyi esélyegyenlőségi programok lokális keretek között tartalmazzák a célcsoportok: mélyszegénységben élők, romák, gyerekek, nők, idősök, fogyatékkal élők részletes helyzetelemzését. A vizsgálat által megfogalmazásra kerültek a legfőbb problémák. Az önkormányzat a felmerülő nehézségekre – a TKKI közreműködésével – a helyi civil szervezetekkel, egyesületekkel és alapítványokkal együttműködve célcsoportonként különböző intézkedési terveket dolgozott ki, amelyeket öt éven belül megvalósítanak, és amelyeket két évenként felülvizsgálnak.

A Türr István Képző és Kutató Intézet

A TKKI fő célkitűzései között szerepel a társadalmi mobilitási folyamatok támogatása, a területi és társadalmi különbségek csökkentésének elősegítése, valamint a szegénységben élők helyzetének javítása. A felzárkózás elősegítéséhez kapcsolódó programok kidolgozásában és megvalósításában meghatározó szerepet

tölt be az Intézet. Ma Magyarországon ebben a témában a legkompetensebb szereplők között tartják számon. A projekt keretén belül a TKKI térítésmentes felkészítő képzéseket szervezett az önkormányzatok közalkalmazottai számára a HEP megírásának elősegítése érdekében.

A projekt részeként 2013. szeptembere és decembere között országsszerte több mint 50 alkalommal rendeztek meg szakmai workshopokat, műhelybeszélgetéseket. A rendezvények lehetőséget teremtettek az esélyegyenlőségi politika alapelveinek és a kapcsolódó intézkedéseknek a megismerésére. Nagy hangsúlyt fektettek az önkormányzatok és az esélyegyenlőséget képviselő civil szervezetek, alapítványok közötti párbeszédre, kiemelve a már elkészült programok során megvalósuló helyi jó gyakorlatokat.

Országos célok

A helyi esélyegyenlőségi programok célkitűzése, hogy Magyarország minden egyes polgára, minden településen, egyenlő társadalmi esélyekkel rendelkezzen, és jogainak érvényesítése közben egyenlő bánásmódban részesüljön. Így történelmi jelentőségű eredmény, hogy a TKKI mentorhálózata segítségével az ország településeinek 95%-a rendelkezik ilyen programmal.

Az egységes elvek mentén kidolgozott programok lehetővé teszik, hogy országosan is nyomon követhető legyen a célcsoportok helyzetének változása, így a lokálisan elért eredmények hozzájárulnak az országos projekt sikeréhez.

A projekttel kapcsolatban további információkat a www.esely.tkki.hu-n olvashatnak.



Mozgás és sport



A gépek kényelmesebbé tették életünket és számos embert megszabadítottak a nehéz fizikai munkától. A „civilizációnak” azonban-autó, kedélyes és hosszú vacsoraestek, televízió, számítógép, internet- megvan az ára. A munkahelyen végzett mozgás egyrészt egyoldalú, másrészt zajos esetenként mérgező anyagokkal terhelt környezetben történik. Ehhez jön még a többi rizikótényező: a dohányzás, az alkohol, a helytelen táplálkozás és a stressz. A következmény: pegyhűt izomzat, szív-és vérkeringési betegségek, anyagcsere zavarak, tartási hibák, az ízület és a csontrendszer károsodásai, elhízás.

A rendszeres testedzés megvéd ezektől a civilizációs ártalmaktól, és növeli az életlehetőségeinket. A sport növeli az izmok és a szív teljesítőképességét, rugalmasabbá teszi az inakat és szalagokat. Pl. ha rendszeresen kerékpározunk és úszunk vagy futunk, erősödik a szív –és vérkeringés nőnek az erőtartalmak.

Mit eddünk?

A teste teljesítőképessége nagymértékben függ a különböző testrészek összekapcsolódásától. A sportágaktól függően részteljesítmények helyeződnek előtérbe:

Például:

- a futás, kerékpározás, evezés úszás vagy sífutás elsősorban az állóképességet növelik
- a body building, a birkózás, a súlyemelés, súlylökés vagy az expander gyakorlatok az erőt fokozzák
- a lovaglás, a tánc, a korcsolya vagy gördeszka az egyensúlyérzéklet fejleszti,
- a torna vagy stretching a hajlékonyságot fokozzák.

A egészség megőrzéséhez kiemelkedő jelentőségű az állóképesség fokozása, ami az izmokat annyira terheli meg, hogy oxigén szükségletünket még a vérből tudják fedezni (aerob edzés). A terhelés intenzitásának mindenkor összhangban kell lennie az edzettség fokával, az edzési időpontokat pedig helyesen kell megválasztani. Az állóképességet fokozó edzésekkel ellentétben a tiszta erőtréningek alig befolyásolják az állóképességet, mivel ezek során nem fokozódik az oxigénfelvétel képesség.

Az állóképesség edzése

Az állóképesség fogalmát tévesen is lehet értelmezni. Ténylegesen már napi 10 perces futás is elegendő ahhoz, hogy egy nem sportoló is növelje vérkeringésének tartalmait. Nem sportoló részére a heti kétszer 30 perces edzés kedvezőbb, mint 6-szor 10 perces. Az edzés fogalma is félreérthető. Bizonyos mozgásfolyamatok rendszeres ismétlését jelenti, melyek fokozzák a teljesítőképességet.

Sportágválasztás

Nagyon sok ember sportol valamit. Ugyanakkor sokan abba is hagyják, még mielőtt rendesen elkezdtek volna. Éppen ezért a megfelelő sportágat kedv és érdeklődés alapján kell kiválasztani. Viszont komolyan kell venni az alkalmi sportolások elleni figyelmeztetéseket, az előedzés nélküli futómozgalmakon, sportjelvény próbákon való részvételnél különösen. A sportolás megkezdése előtt legjobb szakemberek segítségét, véleményét kikérni a helyes technika és a megfelelő adagolás megtanításához.

A terhelhetőség legegyszerűbb háttérjelzője a pulzus. Általános szabály a következő: a megterhelő edzés során a pulzus 10 perc alatt 170 mínusz életkor, fiataloknál és edzettebbeknél: 180 mínusz életkor.

a./ Gyaloglás és futás

A gyaloglás és futás főleg a vázizomzat dinamikus terhelését jelent, ideálisan beosztható a mennyisége, nem igényel drága beruházást, mindig és mindenhol gyakorolható.

- Gyaloglás és túrázás

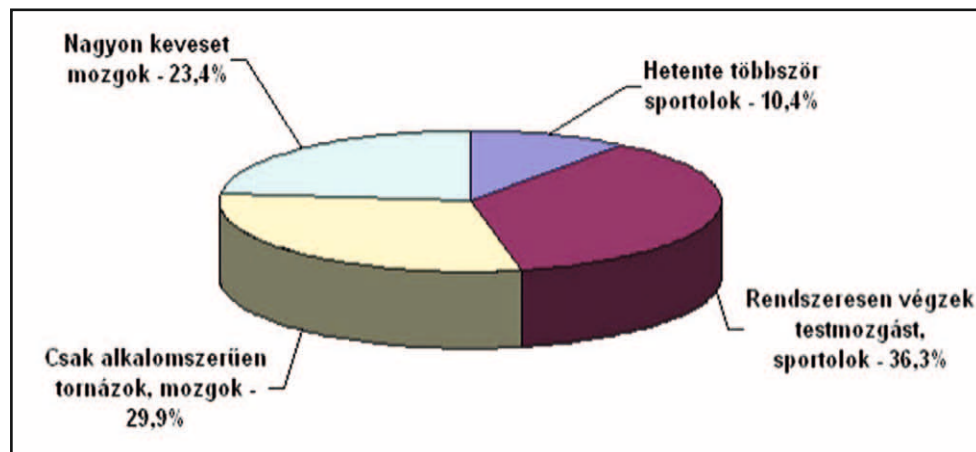
Különösen azoknak ajánlott, akik nem túl sportosak, de vérkeringésüket azért terhelni akarják.

- **Futás és kocogás:** Számos izomcsoportot megmozgat, az állóképességet kedvezően befolyásolja.

b./ Kerékpározás: A kerékpározás nem csupán nagyobb ráfordítások nélkül üzhető sport, hanem olcsó és ökológikus közlekedési eszköz is. A futással ellentétben a kerékpározásánál az intenzitás nehezebben fokozható, mivel jobban függ a külső körülményektől, mint az emelkedő és a szél. A sérülések ill. baleset elsősorban közlekedési balesetek kapcsán keletkeznek. A kerékpárosoknak ezért éppúgy be kellene tartaniuk a közlekedési szabályokat, mint az autósoknak.

c./ Úszás: Az úszásnál éppúgy, mint a futásnál jelentős a vázizomzat terhelése. Rendszeres úszással tehát egész testünk edzésben tartható. Az úszás erősíti a légző izmokat, növeli a szívtérfogatot, és jó a visszer ellen. A túlsúlyosok számára az úszás az egyik legkímélőbb sport, noha az orvosok inkább olyan sportot javasolnak, amit saját lábukon kell végezni, hogy jobban érezzék testüket és súlyukat.

d./ Sportjátékok: játékos versenyek kapcsán kialakult sportágak, mint a tenisz, asztalitenisz, labdarúgás, kézilabda, röplabda vagy hasonló csapatjátékok, izgalmasak és szórakoztatóak. a szív és a keringési rendszer terhelését alig lehet előre eltervezni és befolyásolni. Túlzott ambíció azonban könnyen túlterheléshez vezethet. –Megfelelően melegítsenek be, lassan kezdjék a játékot. Játékmódjukat szisztematikusan építsék fel. A helyes partnerválasztás az időtartam és a tempó



A lakosság körében végzett felmérés az aktív testmozgásról



ésszerű megbeszélése megelőzheti az esetleges egészségkárosító következményeket.

e./ Fitness klubok: nagy előnyük olyan nyitvatartási idejük, ami elsősorban munkavállalóknak nyújt maximális rugalmasságot. Ez azonban nem problémamentes, mivel az erőgyakorlatok során a tornaszereken számos hibás mozdulat történhet. A fitnessklubokban történő ésszerű edzés követelménye a jó edző. Csak olyan klubokat látogassunk, amelyek a gyakorlatok egész sorát kínálják.

Gyermeksportok

A gyermek testtartásának és mozgásrendszerének fejlődése legjobban a mozgásszabadság révén érhető el. Minden gyermeknek –korától függet-

lenül- természetes mozgás-, tombolás- és játékgénye van. Kiegyensúlyozásképpen hasznos lehet olyan sportot űzni, mint futás, úszás, kerékpározás, torna, küzdősportok, labdajátékok. Tartási problémákra kiválóak a bokszt, a judo vagy birkózás, viszont a gerelyhajítás és kakozás kerülendő.

Az edzéseket 10-14 éves kor előtt ne kezdjük el.

Időskori sportok

A sportolás elkezdéséhez semmilyen életkor nem késő. „Az öregkori kímélő életmód” közhely helytelen. Eppen ellenkezőleg: csökkennek a funkciói annak a szervezetnek, amely soha nem volt minimális mozgásra sem kényszerítve. Egy edzett 60 éves nagyobb fizikai teljesítményre képes, mint egy edzetlen 40 éves. A fiatalokkal szemben nagyobb szabadidővel is rendelkeznek. Különösen az állóképességet fokozó sportok ajánlhatók, ahol csekély a baleset lehetősége, és a végzett munka is jól szabályozható.

Például:

-futás, túrázás, úszás, kerékpározás, evezés

-játékos versenysportok: tenisz, asztalitenisz, labdarúgás

-figyeljenek a túlterhelés jeleire, mint rosszullét, szédülés, fejfájás, szív táji szűró panaszok.

- egy új sport elkezdése előtt vizsgáltassa meg magát és kérje esetleg sportorvos tanácsát

Összefoglalva

A fizikai munka hiányát változatos mozgásformákkal, tudatos testedzés-sel, tornával pótolhatják. Ennek mikéntje azonban nem mindegy. Mind ez történhet egyedül és társakkal, játékos formában és tervszerű edzés keretében, szárazon és vízben, segédeszközökkel és anélkül, de csak a rendszeresen mozgó emberek remélhetik, hogy mozgásszerveik, ízületeik és izmaik időskorukig megtartják rugalmasságukat, teljesítményüket. Ezen kívül a mozgás - az oxigénfelvétel képesség javítása útján - jótékony hatással van az idegrendszerre, az agyi kapacitásra és a szervezet egészének állapotára is.



TÁMOP-6.1.2- 11/3-2012-0051
„Egészségre nevelő és
szemléletformáló életmódprogramok
a Füzesabonyi Kistérségben”



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projektek az Európai Unió
támogatásával valósulnak meg.



2014. október 23. ünnepi program

Füzesabony Város Önkormányzata nevében
tisztelettel meghívjuk az 1956-os ünnepi megemlékezésre

17:00 - 1956-os kopjafa (Füzesabony, Ifjúság út)

- Ünnepi koszorúzás
- Fáklyás felvonulás

17:30 - Művelődési Ház (Füzesabony, Rákóczi út 50.)

- Himnusz
- Ünnepi megemlékezés - Füzesabony Város polgármestere
- Ünnepi műsor
- Elismerések átadása
- Szózat



FÜZESABONYI HÍRMONDÓ

Füzesabony város Önkormányzatának Időszaki tájékoztatója
ISSN 1788-6651 Eng. Szám: 163/0062/2007
Felelős szerkesztő: Sipos Attila, szerkesztő: Poczkó Tímea

Felelős kiadó: Füzesabony város Önkormányzata
e-mail: ujtag@fuzesabony.hu
Nyomdai munkák: Tompa Tamás, Füzesabony
Hajdú 2000 Kft., Debrecen