

GALGAHÉVÍZ

800 éves



Galgahévíz község ingyenes közéleti havilapja
XXV. évfolyam, 10. szám
2014. november

N O V E M B E R



Választások után...

Galgahévíz község előjáróága 1921-24.

*Ülő sor (balról jobbra): Hóka Mihály törvénybíró, Urbankovits Ernő főjegyző, Deme György bíró,
Róna Valér jegyző, Vadkerti Júlia írnok; álló sor: Katona András pénztárnok, Gyetvan Mihály,
Hajdú György, Benedek András, Péli Mihály esküdtek, Gódor János közgyám*

**A tartalomból: Szépkorúak ünnepe • Komposztbulik •
Szüreti az óvodában • Egészséges konyha**

Esküt tett az új Önkormányzat



Tisztelt Galgahévízi Polgárok !

“Az erény nyugalmaival párosult akarat az, mely szelíd hatalommal munkálva állítja elő a jót, s hárítja el a gonoszt.” (Kölcsey Ferenc)

Köszönetemet fejezem ki az Önök döntéséért. Köszönöm, hogy segítettek polgármesteri megbízatásom ismételt elnyerésében. Az önkormányzati választás eredménye bizonyított, és mutatja számunkra azt az utat, melyet Önök kérnek és elvárnak tőlünk. A választások eredményéből kitűnik, hogy községünk egy igazi közösségé alakult az elmúlt huszonnégy év alatt, az itt lakóknak nem az ígéretek a fontosak. Sokkal inkább a biztonságos gazdálkodás, folyamatosság, az ésszerű beruházások és a fejlődés, mely az idős korosztálytól a fiatal korosztályig kiszolgálja és ellátja az igényeket. Mindezt úgy, hogy költségtakarékos. Az eredmény nagy felelősséget tesz a választott tisztségviselők vállára. Tudom, el tudjuk látni a feladatokat. Még akkor is, ha maga a közigazgatási rendszer változik folyamatosan nap mint nap. Közösen, nem a múltba tekingetve, bár azt sem elfeledve, előre haladva, tenni a programban meghirdetett célok elérésének érdekében. Tudom, képviselőtársaimmal együtt mindig az emberi méltóságot megtartva, tisztességgel végezzük majd dolgunkat. Köszönöm, hogy a választás során megmutatták, községünk nem hisz már a színpadi rendezésben bővelkedő ígéreteknek, de hisz a közösség erejében és tesz is annak érdekében, hogy ennek az ellenkezőjét akarók ne törhessenek hatalomra. Ismételten megköszönve az Önök bizalmát, azon fogok dolgozni, hogy fejlesszük, a hétköznapi életben élhetővé tegyük községünket. A megválasztott vezetőknek minden galgahévízi lakos sorsa számít. Részünkről az egység, a közösség a cél. Kérjük, továbbra is segítsék munkánkat jó szándékú ötleteikkel, további támogatásokkal. Várjuk Önöket rendezvényeinken, és szívesen látjuk azokat, akik részt vennének a csoportjaink munkájában. Legyen Galgahévíz a Galga mente gyöngyszeme! Közösen sikerülni fog.

Képviselőtársaim és a magam nevében is mondhatom: Mindig az Önök szolgálatában!

*Vanó András
polgármester*

Önkormányzati hírek

A 2014. október 12-én megtartott választás eredményeiről az alábbiak szerint adok tájékoztatást.

Polgármester-választás eredménye	
Jelölt neve	Szavazatok száma
Vass Éva Mária	133
Bankó László	177
Bobos Ferenc Pál	30
Vanó András	720

Roma Nemzetiségi Önkormányzati választás eredménye	
Jelölt neve	Szavazatok száma
Pupos Béláné	16
Tóth János	21
Tóth Margit Magdolna	16

Települési önkormányzati képviselő választás eredménye			
Jelölt neve	Szavazatok száma	Jelölt neve	Szavazatok száma
Gregus Zoltán	685	Vadkerti-Basa Bálint	608
Vass Éva Mária	497	Pávai Sándor	401
Bobos Ferenc Pál	250	Péli Csaba	241
Balla Tímea	645	Bencze János	624
Horváth Attila	269	Gódorné Gergely Éva Margit	613
Rönky Balázs László	143		

A Helyi Választási Bizottság és a Szavazatszámoló Bizottság tagjainak munkáját ezúton is megköszönöm.

A Képviselő-testület az alakuló ülését 2014. október 27-én tartotta. Az ülés elején Ruff Ferenc HVB elnök átadta a megbízóleveleket Vanó András polgármester úr, Gregus Zoltán, Balla Tímea, Bencze János, Gódorné Gergely Éva Margit, Vadkerti-Basa Bálint és Vass Éva Mária képviselők részére. Az eskütétel előtt Vass Éva Mária képviselői megbízatásáról lemondott, és távozott az ülésről. A Helyi Választási Bizottság fog intézkedni a megüresedett képviselői hely betöltéséről.

A képviselők Vanó András polgármester úr előtt tették le az esküt, majd írták alá az esküokmányt.

A Képviselő-testület előtt tett esküt Vanó András polgármester, majd a Képviselő-testület elfogadta az új Szervezeti és Működési Szabályzatát.

Megválasztásra kerültek a Képviselő-testület bizottságainak tagjai.

Az Ügyrendi Bizottság elnöke Vadkerti-Basa Bálint, míg tagjai Gregus Zoltán és Gódorné Gergely Éva képviselők lettek. A Pénzügyi-Ellenőrző és Fejlesztési Bizottság elnöke Gregus Zoltán, tagjai Balla Tímea képviselő, valamint Horváth Attila 2193 Galgahévíz, Szőlő u. 1. és Péli Anikó 2193 Galgahévíz, Hunyadi u. 31. szám alatti lakos nem képviselő tagok lettek. A bizottság ötödik tagját a testület a következő ülésén választ-

ja meg. A Kulturális, Sport, Oktatási és Szociális Bizottság elnöke Balla Tímea képviselő, tagjai Vadkerti-Basa Bálint és Gódorné Gergely Éva képviselők, míg nem képviselő tagok lettek Darnyik Dénes 2193 Galgahévíz, József. A. u. 13. és Péli László 2193 Galgahévíz, József A. u. 9. szám alatti lakosok.

A nem képviselő tagként megválasztott és jelenlévő bizottsági tagok az esküt letették.

A Képviselő-testület titkos szavazással alpolgármesterre választotta Bencze János képviselő urat, aki az eskütételét követően aláírta az esküokmányt.

Döntés született arról, hogy az önkormányzati társulásokban az önkormányzat képviseletét Vanó András polgármester úr látja el. Az ülés kötelező napirendjeként megállapításra került a polgármester illetménye, valamint tájékoztatást adtam a képviselőket terhelő kötelezettségekről, valamint arról, hogy a gazdasági program kidolgozását megkezdtük, s a törvényben előírt határidőben azt be-terjesztjük a Képviselő-testület elé.

Köztisztviselő-társaim és a magam nevében is eredményes munkát kívánok a megválasztott vezetőknek.

Az Önkormányzat, a Polgármesteri Hivatal és a Társulások munkáját érintő kérdésekben szívesen állok az Önök rendelkezésére.

dr. Král László
mb. jegyző



Komposztbuli Vácszentlászlón

Az idei tanévben is az ötödik osztályosok vettek részt ezen a rendezvényen. A feladat a kukorica eredete, rendszertana, alaktana, gazdasági haszna, gyógyító hatása, a hozzá kapcsolódó népi hagyományok és játékos feladatok. Minden csapat kapott külön feladatot is, a miénk a címerezés volt. Kicsit félve indultunk útnak, de azután már felszabadultan élveztük a délutánt. Jól

sikerült minden, jól éreztük magunkat, s végül a rendező csapat mögött két ponttal, a második helyen végeztünk. A csapat tagjai: Óvári Bianka, Tolnai Diána, Sőregi Eszter, Szűcs Tamara, Szél Viktor, Horváth Péter és Pálinkás Márton. Köszönjük Szűcs anyuka segítségét az utaztatásban.

Balla Zsuzsa tanárnő

Kukoricafosztás

Az idei tanévben mi, ötödik osztályosok képviseltük iskolánkat a „Komposztbulin”, Vácszentlászlón. A feladatok között volt, hogy nézzünk utána, milyen munkákat kellett végezni a kukoricaföldön, illetve a gazdák házánál. Én nagymamám faggattam ki, hogyan volt ez régen.

Régen a földeken letörték az érett kukoricát, és lovas kocsikon hazaszállították.

Otthon a kocsikról nagy halmokba dobálták le. Őszszehívták a rokonokat és a szomszédokat is. Esténként fosztották a kukoricacsöveket, amit késő estig, még éjjelig is csináltak. Munkaközben énekeltek, találós kérdéseket mondtak, vicceket meséltek, az idősebbek pedig régi történeteket meséltek a fiatalabbaknak.

Versenyezték, ki talál több piros színű kukoricát, aki

két csövet talált, az abbahagyhatta a munkát. (Ez nagyon ritka volt.)

Az este folyamán imádkozásra is jutott idő, sok gyereket ekkor tanítottak meg imádkozni (például rózsafüzért, esti imát). A kisebb gyerekek a lefosztott csuhében bukfenceztek, hemperegtek, hancúroztak. Mikor elfáradtak, elszundikáltak a puha, meleg csuhében.

Mire abbahagyták a munkát, a házigazda pogácsával és szőlővel kínálta a segítőt. Ennek elfogyasztása után összeszedték a gyerekeket, és hazamentek aludni.

Addig jártak házról-házra, míg mindenkinél ki nem lett fosztva a kukorica.

*Tolnai Diána Rita
5.osztályos tanuló*



Mezei futóverseny

A kistérségi versenysorozat első fordulója hagyományosan a mezei futóverseny Ikldon. Tanulóink korcsoportonként négy fős csapatokban versenyeznek, az egyéni győztesek és helyezettek éremdíjazásban részesülnek, s a kilenc iskola sorrendjében a győztes egy szép kupát vihet haza. Kis iskolánk ebben a tanévben a 4. helyen végzett Tura, Aszód és Kartal mögött, nagyon örültünk ennek a szép eredménynek. Minden korcsoportban 36 tanuló rajtolt el, s a mi diákjaink lelkesen, becsülettel helytálltak.

Eredmények:

1-2. osztályos fiúk (1200 m): Pálinkás Szilveszter 11., Berki Viktor 14., Mácsai Milán 21., Tóth Csaba 33.

1-2. osztályos lányok (1000 m): Czibolya Nóra 14., Kátai Emília 26., Molnár Janka 30., Zengő Dóra 34.

3-4. osztályos fiúk (1400 m): **SZÉL VIKTOR 1. HELY**, Mácsai Márton 10., Szűcs Ádám 13., Berki Tibor 27.

3-4. osztályos lányok (1200 m): **NAGY BRIGITTA 1. HELY**, Viszló Annamária 6., Vladár Kira 8., Hajdú Rebeka 22. hely.

5-6. osztályos fiúk (1600 m): Szél Viktor 5., Hajdú Tamás 12., Horváth Péter 23., Szalai Zoltán 30.

5-6. osztályos lányok (1400m): Braun Réka 9., Horti N. Fanni 19., Berta Kinga 21., Jámbor Zsófia 23.

7-8. osztályos fiúk (2000 m): Sipőcz György 4. hely, Braun Ádám 11., Kanalas Krisztián 13., Tóth Zs. Márk 30.

7-8. osztályos lányok (1600 m): **LÁZÁR DALMA 1. HELY**, Danyi Anna 9., Vladár Gitta 11., Domján Dóra 27. helyezés.

Gratulálunk a gyerekeknek, s reméljük a többi kistérségi versenyünk is legalább ilyen szép eredményeket hoz majd!

Balla Zsuzsa testnevelő

NÉPFŐISKOLAI HÍRADÓ

Egészséges konyha – keddi népfőiskolai találkozók

Rendhagyó módon most két találkozóról szeretnék tájékoztatást adni. Az első szeptember 26-án, a második október 14-én volt.

Az első témái: élmények az eleki gyógyító központban (Molnárné Marika és Kissné Erzsike) és amit a tejről érdemes tudni, tejpótló italok (Balasi József előadása).

Élmények az eleki gyógyító központban

Mindannyian érdeklődve hallgattuk Marika és Erzsike beszámolóját, amelyek azokról a tapasztalatokról szóltak, amiket a gyógyító központban éltek át. Ezen a helyen egy lelkes orvos- és nővérgárda természetes gyógymódokkal (egészséges táplálkozás, mozgás a friss levegőn, pakolások, masszírozások, stb.) gyógyítanak különféle betegségeket. Az ott lévőket főzni tanítják, elméleti oktatásokon vehetnek részt és ellátják őket sokféle hasznos tanáccsal, receptekkel, amiket az otthonukba hazatérve is tudnak folytatni. Mindkét falunkbéli nagy elismeréssel szólt az ott tanultakról és itthon is sok új életmódbeli változást vezettek be, ami az egészségükre jó hatással van. Akit érdekel ez a gyógyítás, szívesen adok tájékoztatást bővebben és az új turnusok időpontjáról is.

Amit a tejről érdemes tudni, tejpótló italok

Itt a főbb gondolati megállapításokat sorolom fel:

- A tej élet, erő, egészség? Ma már ez nem biztos! Más állaga van a mai dobozos tejeknek, tejpótló italoknak, tejtermékeknek, mint a régi minőségű tejnek (a tehének etetése, tartása, a tejfeldolgozás minősége, stb.)

- Hippokratész számolt be elsőként a tejfogyasztás következtében fellépő allergiáról. Jelenleg is a tej a leggyakoribb táplálékallergén, ami több allergiás problémát okoz, mint az összes többi élelmiszer együttevve.

- A tehéntej allergia okozta tünetek: bőrgyógyászati, gyomor- és bélrendszeri, egyéb (nagyon sokféle tünet, pl: ágybavizelés, allergiás kötőhártya gyulladás, fá-

radtság, fejfájás, kellemetlen lehelet, stb.)

- Beszélt az előadó a tejallergia esetén kerülendő ételekről és ennek kapcsán helyben elkészítettünk, majd meg is kóstoltuk a kókusz-, illetve a mandulatejet. Mindkettő nagyon ízletes!

Amit az allergiáról tudni kell

Miután népbetegségről beszélünk, és szeretnénk ezt valahogy elkerülni, mindegyikünk figyelmesen hallgatott és sok kérdésünk is volt. Nagy örömünkre szolgált, hogy a régi, jól összeszokott kis csapatunkhoz újak is csatlakoztak. Itt ismét csak felsorolásszerűen foglalom össze a hallottakat, mert félek, untatnám a kedves olvasót:

Az allergia legegyszerűbb definíciója szerint „valamilyen ártalmatlan anyagra adott reakció”. Egy adott anyag az emberek jelentős részénél nem vált ki kedvezőtlen hatást, míg másoknál a szervezet védekezőrendszere túlreagálja azt.

Jellemzői: családi hajlam (amely közrejátszhat kialakulásában), a fejlett civilizáció térhódításával a betegségek száma növekszik, az allergének típusai: inhalációs (belélegzett dolgok), orális (élelmiszerek és gyógyszerek), kontakt (krémek, szappanok, tisztálkodószerek).

Az allergiát kiváltó faktorok: örökletes faktorok, allergének magas koncentrációja, környezetszennyező anyagok, klimatikus viszonyok, életvitel, pszichikai állapot.

A témában sok szakirodalom jelent meg. Két könyvet mi is ajánlottunk az ott lévőeknek. A kérdésfeleletekkel tarkított összejevetel végén nagyon jóízű avokádókrémes kenyeret (barna!) ettünk.

Számomra örömteli, hogy vannak olyan emberek, akiket érdekelnek az ilyen témák is, és van egy szervezet, amely felvállalja ezek megszervezését. Kitűnő a társaság, és nagyon jó az előadónk is.

Botosné Anikó

Komposztbuli rendhagyó módon....

Hagyományainkhoz híven idén is megrendezésre került az óvodások Komposztbulija. Szeptemberben meghívót kaptunk a boldogi óvodából, melyből megtudtuk, hogy az idei találkozóunk témája a kukorica lesz, megismerkedhetünk a kukorica betakarításával kapcsolatos munkálatokkal, és az ehhez szükséges eszközökkel. Meg is kezdtük nagycsoportos gyermekeinkkel a készülődést. Sajnos az esős napok miatt nem tudtunk kukoricát törni – pedig terveztük –, de Péli Gréti családtagjai segítettek nekünk és sok-sok kukoricacsövet hoztak be, amit ezúton is nagyon szépen köszönünk! Miután megfigyeltük és együtt megneveztük a kukoricacső részeit, a gyerekekkel együtt morzoltunk, akik nagyon élvezték a feladatot és ügyesen dolgoztak a kis kezeikkel. A kukoricaszemekből válogatással, ragasztással különféle képeket, díszítő munkákat készítettünk, a csutkákból pedig többféle bábót hoztunk létre. Alkotásainkat mindenki megcsodálhatta óvodánk folyosóján.

Sajnos a gyerekek megbetegedése miatt nem tudtunk október 10-én elmenni Boldogra, de itt az óvodában nagyon jó hangulatú Komposztbulit tartottunk. Miközben nézegettük a „kukorica-címmel” készült alkotásainkat, kukoricás énekkel és mondókázással mulattuk az időt. Ezután kinn az udvaron –csodálatos napsütésben–, játékos sorversenyeket rendeztünk. A feladatok között szerepelt többek között: váltóver-



seny kukoricacső átadásával és vödörbe gyűjtésével, gyorsasági-futó feladatok és egy „tyúkanyós játék”, melyben kukoricaszemeket kellett felkapkodni a földről. Nagyon ügyesek és fürgék voltak gyermekeink, el is fáradtak e szép, élményteli délelőtti folyamán.

Bár nem lehettünk együtt a boldogi és a zsámboki óvodásokkal ezen a napon, –amit szívből sajnálunk–feladatainkat így is teljesítettük, és nagyon jó hangulatban telt a délelőttünk. A Népfőiskola részéről ajándékként egy nagyon jó, megfigyelést és reflexet fejlesztő játékot adott át csoportunknak S. Nagy Andi néni, köszönjük szépen!

Október 22-én, délelőtt tartottuk meg óvodánk szüreti mulatságát a Művelődési Házban. A Maci csoportos gyerekekkel „Szüretelős játék” címmel, műsorral kedveskedtünk óvodásainknak és minden kedves vendégünknek, majd vidám táncsal mulattuk az időt egészen délig. Közben mindenki kedvére fogyasztott a finom süteményekből és limonádéból. Ezúton is szeretnénk köszönetünket kifejezni minden nagycsoportos szülőnek, akik bármilyen formában hozzájárultak ahhoz, hogy ez a délelőtt ilyen szépen sikerüljön!

Köszönjük még vendég zenekarunknak (Tóth Bence és Blanka apukájának és zenésztársainak), hogy muzsikájával hozzájárult e napunk jó hangulatához!

Óváriné Pannuci óvó néni

Októberi hírmondó

- Október 1-jén az éves kötelező KIR statisztikai jelentést elkészítettük.

- Október 10-én hagyományainkhoz híven Komposztbulit szervezett a boldogi Csicsergő Óvoda. Sajnos nem tudtunk ezen részt venni, mert a bárányhimlő járvány közbeszólt. Ennek ellenére itthon megtartottuk ezt az ünnepet.

- Október 16-án szakmai megbeszélésen vettünk részt a Gyermejkölési Szolgálat meghívására. Felvetettük az aktuális problémákat és teendőket.

- Október 22-én a nagycsoportosok szervezésében Szüreti bált tartottunk a Művelődési Házban, ahol a talpalávalót Tóth Bence és Blanka apukája, Tóth Gergely és zenésztársai, Lenkó Péter és Terék József, hivatásos népzeneészek húzták. Nagyon szépen köszönjük nekik az önzetlen, színvonalas muzsikálást! Köszönjük a nagycsoportos szülőknek is a sok segítséget.

- Október 26-án, vasárnap a nagycsoportosok versekkel, énekekkel köszöntötték falunk szépkorú tagjait.

- Október 27-én Nevelési Értekezletet tartottunk, melyen „a gyermek jogai és a pedagógus kötelességei,

avagy pedagógus szemmel a jogszabályok gyakorlati megvalósításában” témát dolgoztuk fel, továbbá az aktuális feladatokat, teendőket beszéltük meg.

- Október 28-tól 31-ig, az iskolai őszi szünet ideje alatt óvodai ügyeletet tartunk az arra igényt tartók számára.

- Nagyon szépen köszönjük a felajánlást és önzetlen támogatást a turai Fatelep vezetőjének, Mészáros Attilának, aki az udvari szeméttárolók faanyagát biztosította számunkra. Továbbá ismét köszönjük Kurucz Lászlónak a segítségét, aki mindezt megtervezte és kivitelezte. Köszönjük mindkettőjüknek!

- Köszönjük a Halavácska családnak a két gyerekbiciklit, amit felajánlottak az óvoda számára!

- Nagyon szépen köszönjük Száraz Zsolt villany-szerelő mesternek, aki bár gyermekei már iskolások, mégis önzetlenül segít és támogatja munkájával intézményünket!

- Örömmel értesültünk arról, hogy a Szimba pályázaton 150.000.- Ft-ot nyertünk mozgásfejlesztő játék-készletünk bővítésére.

Darnyik Anikó, m.b. óvodavezető

Ősszel érik, babám, a fekete szőlő...

Október 22-én, a hagyományokhoz híven idén is megrendezésre került az óvodai szüreti mulatság. Ebben az évben a Maci csoportosokra került a sor, hogy a heteken át tanult és elsajátított mondókákkal, énekekkel, táncos koreográfiákkal kedveskedjenek a közönségnek.

A Művelődési Házban megtartott programot nagy izgalom és készülődés előzte meg, mind a gyerekek, mind a szülők részéről.

A mulatság napja egyben nyílt nap is volt csoportunkban, így már az érkezés pillanatától együtt lehetünk gyerekeinkkel. Míg a nagycsoportosok tízóraztak, az anyukák büféasztalt készítettek elő az általuk sültt édes, sós süteményekből és gyümölcsökből.

Ezt követően népviseletbe öltöztettük csemetéinket, akik az óvó nénik és a dadus néni kíséretében, énekelve vonultak végig a csoportokon, hogy meghívják az óvoda apraját-nagyját.

Miután a családtagok és a többi ovis elfoglalták helyüket a Művelődési Ház nagytermében, megkezdődött a mulatság.

A viseletbe öltözött lányok és fiúk versekkel, énekekkel, táncokkal és játékokkal elevenítették fel nagy- és dédszüleink fiatalságának szunnyadó hagyományait.

A csörgős szoknyák csak úgy repültek, amikor a fiúk táncra kérték a lányokat. A csősz hamarjában meg is fogta a mulatozó sokaságban a szőlőt lopni kívánó ifjakat, akiknek különböző próbatételeket kellett teljesíteniük szabadulásuk érdekében.

A sok vers és tánc igen csak szomjassá tette a fiatalokat, mert ott helyben a színpadon el is fogyasztottak mindannyiunk egészségére egy-egy pohárka „vöröset”.

A műsor után közös mulatozás zárta a vidám délelőttöt, ahol kicsik és nagyok, szülők és óvó nénik, dadusok ropták a táncot.

A talpalávalót Tóth Bence apukája és bandája húzta. A tánc után a gyerekek és a vendégek jóízűen fogyasztottak a frissítő limonádéból és süteményekből.

Biztosak vagyunk benne, hogy mindenki remekül érezte magát, akár nézőként, akár szereplőként vett részt a mulatságon.

Ezúton szeretnénk megköszönni Pannuci és Arti óvó néniknek és Böbe dadus néninek, hogy rengeteg időt és energiát áldoztak hagyományaink felkutatására és átörökítésére. Kívánunk nekik sok-sok vidám szüretet és nevető gyerekszemeket!

*Virgancz Csilla, Varsányi-Gódor Szabina,
Novodonszkiné Fercsik Margit*



Gesztenyeszüret és leányvásár

Nagyon kedves meghívásnak tettünk eleget október 18-19-én. A meghívás Zengővárkonyról és Pécsváradról érkezett. Olyan élményben volt részünk, amire nem is gondoltunk. Zengővárkonyon a szíves fogadtatás után népviseletbe öltözött gyerekek, fiatalok és idősek sokasága, szépsége, az öltözékek tarkasága várakozott a Kultúrház udvarán. A lányokat, asszonyokat csoportokba osztva egy helybéli vezetésével házakhoz kísérték. Az udvaron terített asztal és szíves vendéglátás fogadott bennünket. A háziaknak egy közös nótával köszöntük meg a sok finomságot. A fiúk rezesbanda kíséretében keresték a hölgyeket. Az udvaron kínálás, tánc, majd indultak a következő házhoz. Ez így ment mindaddig, amíg az összes lányt és asszonyt össze nem gyűjtötték, majd énekszó kíséretében a határba mentünk, a gesztenyeszüretbe. Visszafelé a téren közös tánc, majd a Kultúrházhoz értünk. Egyik csoport a má-

sik után mutatta be a színpadon a táncát. Mi a lakodalmassal léptünk fel. Nagy siker és hosszantartó taps kísérte műsorunkat. A vacsora nagyon finom volt, utána pihenés. Az éjszakát Pécsváradon töltöttük. Vasárnap reggel 9 órakor népviseletbe öltözve vártuk az utcai menet indulását Pécsváradon. Énekszóval és táncsal vonultunk végig a város főutcáján. Az út két oldalán a sok néző velünk együtt énekelt és tapsolt. A főtéren újra bemutattuk a lakodalmast. Sok tapsot kaptunk. Nagy sikere volt a menyasszonykalácsnak is, melyet sokan nézegettek, fényképeztek. Köszönet érte Hajdú Pistinek! Elfáradtunk a két nap sűrű programja miatt, de ilyen élményben ritkán van része az embernek.

Csodálatos két nap volt, köszönjük a meghívást, reméljük, lesz még folytatása!

A beszámolót készítette: Barnáné Icus

Fotók: Rostás László, a Nyugdíjas Klub elnöke.

Pillanatképek Zengővárkonyból és Pécsváradról



Boldogság, szerelem...

Elérkeztek a hűvös, köddel terhes hajnalok. Nehéz, fehér lepedőbe burkolva a tájat. Összezárt kabátunkba húzzuk nyakunkat, álmosan, dideregve indulunk munkába. A kedvünk sem lesz túl vidám, hisz mire elérünk célunkhoz, szempilláinkra ráül a köd, és nehéz cseppként gördül végig arcunkon. Nyakunkon a tél, hamarosan újra hadrendbe kell állítani a hólapátokat. A kertek aludni térnek, várják hófehér dunyhájukat, mely alatt kipihenhetik egész éves fáradalmaikat. Mi is vegyünk róluk példát, egy kicsit fordítsunk több időt a pihenésre, hisz hamar sötétedik, a szabadba nem mehetünk. Húzódjunk be a jó meleg vacokba, a tűz mellé, szánjunk néhány percet magunkra, a családkra. Átgondolhatjuk életünk fontos kérdéseit, amire sokszor csak legyintünk. Hisszük, hogy nem éri meg velük foglalkozni.

Mostanában sokat tűnődöm a boldogság definícióján. Vajon lehet-e egy egyetemes magyarázatot kreálni erre a fogalomra, és ha igen, vajon van-e ember a Földön, aki elmondhatja magáról, hogy igen, én valóban tökéletesen boldog vagyok! Két ember, nő és férfi kapcsolatában a boldogság egyik kulcsmomentuma a szerelem, mely amíg tart, addig teljes a boldogság, ám, ha az érzelmek enyhülnek, és marad a szeretet, vajon az is elég a boldogsághoz? Nehéz meghatározni, mitől válunk boldoggá? Pénz, tárgyak, érzelmek, emberek kellenek hozzá? Kell tennünk érte valamit, vagy alanyi jogon járna minden ember számára? (De jó is lenne...) A boldogság a gondoktól és bajoktól mentes életet, a hiánytalanság és hibátlanság állapotát jelentené? (Van ilyen???)

Minden ember számára mást jelent, éppen ezért olyan megfoghatatlan fogalom. Úgy vélem, a boldogság mércéje a társadalmi helyzettől függ, hisz a hajléktalan különösen boldog egy kétszázastól, míg van olyan ember, aki észre sem veszi, ha kigurul a zsebéből ez az összeg. Kétségtelen, hogy a földi javak jelentősen befolyásolják boldogságsszintünket. A „nincs” érzése jelentősen csökkenti azt, és látván, hogy másnak fele annyi erőfeszítésből mennyivel több van, mint nekünk, szintén boldogtalanná tud tenni bennünket. Ha mi is akarjuk azt, azért bizony tenni kell, akarni kell, bátornak kell lenni, merni kell változtatni. Kitűzni egy célt, mindig egy kicsivel jobbert, többert küzdeni, míg el nem érjük azt, amire igazán vágyunk. Amitől (úgy véljük) boldogok, vagy boldogabbak leszünk. Hogy az odáig vezető út rögzös, küzdelmes, és bizony sokszor

egyszerűbb legyinteni, az már más kérdés. Egyszerűbb a boldogság után sóvárogni, mint tenni érte.

Boldog házasság? Az utóbbi időben számomra álmopárnak tűnő kapcsolatok omlottak össze. Több évet, több gyermeket hátra hagyva táncolt ki az egyik fél a házasságból vagy élettársi viszonyból, mert ugye manapság nem divat házasságot kötni. Elszomorítanak ezek az esetek, hisz férfi és nő együtt boldog, így letünk megalkotva a Jóisten keze által. Egy romba dőlt kapcsolat után, újrarájzolódnak a koordináták a boldogságról, ha egyáltalán van még lelki erő újraírni azt.

Általánosan elfogadott tény, hogy aki gazdag, sok mindene van, az biztos boldog, neki „tök jó”! Látjuk beülni egy többmilliós kocsiba, látjuk a divatos, drága ruhákat, ékszereket, a jól menő vállalkozást, megannyi munkást a keze alatt. Látjuk, hogy mosolyog, de vajon belül is azt teszi? Azt látjuk, amiye van. A kirakatot. Látszólag mindene megvan, vajon boldogságból is van nála elég raktáron? Talán Önök is voltak már úgy, hogy nagyon vágytak valamire, mindent megtettek, hogy elérjék, megszerezzék, s amikor a birtokukba került, egy pillanatnyi öröm után már nem is volt olyan fontos az életükben, mint azt a megszerzése előtt hitték. A tárgyak, anyagi javak rabjai vagyunk. Elhitetik velünk, hogy ha birtokolhatjuk őket, attól többek leszünk, boldogabbak leszünk. Én nem hiszem ezt.

Itt a tél, a hideg. Rengeteg időnk van a boldogságról gondolkodni. Joggal szegezhetik nekem a kérdést, ha már ennyit papolok róla, nekem mi jelenti a boldogságot? Az állandóság. A sokezerényi apróság. A biztonság. A húslevesben kanyargó cérnametélt, a mézeskalács illata, az ölelő gyermeki karok, a ropogó tűzifa melege, fénye, az otthon, a család, a szüleim. A házasság, a kitartás, a bizalom. Ha azt mondom „mi”, és nem folyton „én”. A meleg ruha, egy forró fürdő, tiszta, vetett ág. Ha azt mondják, szeretlek, ha azt mondhatom én is, szeretlek. Ha segíthetek, láthatok örömtől csillogó szemeket, ha másokat megnevetetthetek. A tavasz, a nyár, az ős, a tél. A kert, az illatos szőlőfürt, a bólogató napvirág. Egy barna kutyaszempár az aranyló naplementében. A napsütés, az eső, a hó...

Az élet egy nagy lehetőség. Lehetőség a boldogságra. De mi dönthetünk arról, hogy az élet élvezői vagy kiszolgáltatottjai leszünk-e.

Szélné Zsuzsi
www.zsuzskaoldala.hu

Mindenszentek ünnepe

Mindenszentek ünnepe, Mindszent (lat. festum Omnium Sanctorum), nov. 1.:

Ekkleziológiailag a megdicsőült Egyház ünnepe. Nem tévesztendő össze a szenvedő Egyház ünnepével, mely november 2-a, a halottak napja. Az élő és elhalt hívek titokzatos közösséget alkotnak a szentek egyességében, egymásért könyörögnek, helytállanak. Ennek alapján beszélünk küzdő Egyházzal, mely a földön élő lelkek közössége, szenvedő Egyházzal, mely a meghalt, de még a tisztítóhelyen szenvedő lelkeké, és diadalmas Egyházzal, mely a már mennyekbe jutott, üdvözült hívek társasága. Mindenszentek ünnepén mindazon megdicsőült lelkeket ünnepeljük, akikről megszámlálhatatlan sokaságuk miatt a kalendárium külön, név szerint nem emlékezhethet meg. Ide tartoznak az életszentség híre-

ben meghaltakon kívül mindazok, akik a tisztítótűzben megtisztulva már megérkeztek a mennyországba.

Mária a Mindenszentek Királynéja.



A magyar népi kalendáriumban a cselédfogadás, bíróválasztás, tanácsújtás napja, Szent Márton napjának, sőt az egész télnek rámutató napja. A halottak napjának előestéje, ezért sokan kimennek a temetőbe vagy otthon gyújtanak gyertyát a halottakért. Általános dologtiltó nap; tilos a földmunka, a répa és krumpli elvermelése, a varrás, mosás, takarítás, meszelés, az élelmiszernek, pl. a káposztának télire való eltétele, néhol nemcsak e napon, de az egész „halottak hetében”.

(forrás: Magyar Katolikus Lexikon)

Miklusiak Kristóf SDS, plébános

Kosztolányi Dezső: Halottak napján

Este, hogyha hallom,

hogy áhitatra kondít a harang,
elálmodozom a bűgő harangon.

Hogy szól puhán a halkult, tompa hang,
hervadt ruhában ébred a gyermekkor,
mely a szívemben porladoz, alatt.

Imádkoztam mint kisfiúcska ekkor,
vékony kezem megfogta jó anyám,
szemembe nézett mélyen s átölelt jól.

Féltem. Fakó volt arcom, halavány.
A lámpatenger kék, beteg derűjét,
az őszi fényt tükrözte vissza tán.

Künn szürke, rémes volt az ónszínű ég,
a lelkem ott járt a sírok között,
s a víziók egymást riogva üzték.

Fénylő ébenfa-zongoránk fölött
két gyertyatartó szomorúan ezüstlött,
tágas szobánk homályba öltözött.

Künn álmosan borzongott már a hús köd,
én megbotoltam réveteg imámban,
anyámat néztem, mint egy csöndes üdvöt.

Fáradt imám hozzá szállt s őt imádtam.

A Művelődési Ház programajánlója

November 3-tól minden hétfőn 15 órától **Hímző szakkör** és ezzel egy időben ugyanitt a férfiaknak **Ulti bajnokság!**

November 16., vasárnap 17.00 **Férfinap**

November 10-21. **„A szeretet a gyermekek szemével”** témájú, a Családháló.hu kezdeményezésében megrendezett rajzpályázatra érkezett munkák **kiállítása**

November 22., szombat 15.00 **Adventi díszkészítő gyerekeknek**, melynek keretén belül kerül megrendezésre a rajzpályázat díjátadása

November 22., szombat 20.00 **Jótekonysági Sportbál**

Zenél: Csóresz és zenekara

Belépő: 2000Ft/fő vacsora nélkül, 3500Ft/fő vacsorával

Támogatói jegy: 2000Ft

Asztalfoglalás: Fábíán Ildikónál személyesen, és az alábbi telefonszámokon: Fábíán Ildikó: 0670/331-9716, Vanó Archibald: 0630/939-4437, Pappné Kovács Mónika: 0670/654-5027

November 23., vasárnap 15.00 **Adventi díszkészítő felnőtteknek**

December 11., csütörtök 15.30-18.00 **Véradás**

December 12., 13., 21. délután **Aranykapu - karácsonyi vásár a Geöcz téren**

December 13., szombat 8.00-12.00 **Karácsonyi kézműves vásár**

December 21., vasárnap 16.00 **Falukarácsony**

December 23., kedd 10.00 **Galgamenti Ifjúsági Nap a Családsegítő és Gyermejkölési Szolgálat szervezésében**

Szeretettel várunk minden kedves vendéget,
érdeklődőt programjainkra!

A Szépkorúak ünnepén

Az idén harmadik alkalommal sikerült megrendezni Galgahévíz legidősebb lakosai tiszteletére tartott ünnepünket. Két évvel ezelőtt született meg Kajtorné Som Erzsébet fejében az a gondolat, hogy szeretné lefotózni Galgahévíz legidősebbjeit, majd a fotókat egy kiállítás keretében mindannyiunknak megmutatni. Erzsi nénit - ahogy az iskolában ismerik - elvarázsolták az idősök bölcsességükkel, tudásukkal, szeretettségükkel és szeretetükkal. Ez már a harmadik év volt, hogy fotózta őket, immár küldetesként. Alább az ő sorait olvashatják:

„1985-től tanítok a faluban. Az első perctől fogva felmerült bennem a kérdés, hogy az általam tanított gyerekek honnan hordozzák azt a mérhetetlen szeretetet magukban. Később, amikor már több időt töltöttem itt, jobban kirajzolódott számomra a családok, rokoni kapcsolatok. Az akkor még javában dolgozó, ma kilencven feletti emberek sokszor segítettek a munkámban. Tiszteletük, szeretetük megható volt számomra. Az elhatározásom alapja volt ez a gondolat. Nagy öröm számomra, ha meglátogathatom Őket, hallgathatom nem mindennapi életüket. Nemcsak tanulságos, hanem példaértékű is. Tiszteletem jeléül szeretnék méltó emlékeket állítani nekik, hétköznapi hősöknek, akik fáradhatatlan munkájukkal jólétet biztosítottak egy kis magyar

közösségnek. Ők, akik megélték háborút és forradalmat, nélkülözést, veszteségeket, s ezek alatt is képesek voltak megőrizni hagyományaikat, munkaszeretetüket és neveltek gyermekeket. S tették ezt vidáman, kellő alázattal és hittel. Köszönöm mindannyiuknak, hogy gazdag életükbe betekintést nyerhettem.

Engedjék meg, hogy Márai Sándor: Ajándék című versével fejezzem be köszöntőmet:

És mégis, ma is, így is, örökké mennyit ad az élet!
Csendesesen adja, két kézzel, a reggelt és a délutánt,
az alkonyt és a csillagokat, a fák füledt illatát,
a folyó zöld hullámát, egy emberi szempár visszfényét,
a magányt és a lármát! Mennyit ad, milyen gazdag vagyok,
minden napszakban, minden pillanatban!

Ajándék ez, csodálatos ajándék.

A földig hajolok, úgy köszönöm meg.”

Mi pedig köszönetet mondunk mindazoknak, akik nélkül ez a különleges délután nem jöhetett volna létre! Köszönjük Arti és Pannuci óvó néninek és ovisaiknak, Benkóné Gabi és Balla Timi tanító néniknek és az iskolásoknak, Szabó Andrisnak és Bencze Matyinak, valamint tanítványaiknak, Szeredy Krisztina és Domoszlai Sándor művészeknek és Kajtorné Som Erzsébetnek és természetesen időseinknek, hogy jelenlétükkel megtiszteltek minket!

szerk.

Kozmetika

Tisztító kezelés

Ráncfeltöltő, korrigáló kezelés

Exkluzív KiT kezelések

Szemöldök, szempilla festés

Ultrahang, Gyanta, Smink

Várok minden meglévő és új
szépülni vágyó vendéget
újonnan nyílt szalonomban!

Bencze-Mitter Zsuzsanna

0620.945.0501

2193 Galgahévíz, Fő út 199.

JEAN D'ARCEL
COSMÉTIQUE

DE NOYLE'S
Linea Básica

Solane
PROFESSIONAL COSMETICS

ULTI BAJNOKSÁG



NOVEMBER 3-TÓL
MINDEN HÉTFŐN
15 ÓRAKOR A
MŰVELŐDÉSI HÁZBAN

Hogy a férfiak se unatkozzanak
a Hímzőkör idején!

Szeretettel várunk minden
játsszani vágyót!

II. Rákóczi Ferenc Nyugdíjas
Egyesület

Regionális Galgamenti Komposztbuli Boldogon óvodásokkal

Rendhagyó komposztbulit szerveztek a boldogi Csicsergő Óvoda pedagógusai 2014. október 10-én. Zsámboki óvodások, boldogi óvodások és boldogi iskolások találkoztak a tájházban, ahol az idei téma a kukorica őszi betakarítása volt. A galgahévízi Csemetekert Óvoda nagycsoportosai járványos betegség miatt idehaza ünnepeltek, játszottak, szintén a kukorica-betakarítás kapcsán (részletek az óvodai oldalon).

A boldogi tájház kertjében nagy kukoricás várta a gyerekeket. Csoportok alakultak kicsik, iskolások és felnőttek részvételével, mégpedig véletlenszerűen, attól függően, hogy mely állat (liba, szamár, malac, ló) képét húzták. A csoportok tizenkét mini-projekt feladatot kaptak, s ennek keretében kipróbálták a kukoricatörést, majd a fosztást, a csuhé eltávolítást, a morzsolást, csutkatorony építést. A hely szellemével a tájházi tisztaszobában, a lakodalmas szobában és a régi eszközök gyűjteményében ismerkedtek. Természetesen előkészületekben sem volt hiány, kukorica-szemekből képek készültek, kukorica csutkából állatfigurák, kukoricás verseket, dalokat tanultak a kicsik. Az iskolások pedig a szentlászlói (Somogy megye) Csuémúzeum foglalkoztató füzetéből oldottak meg érdekes feladatokat, s egy szép népdalt adtak elő.



A játékos feladatok után kukoricalisztból készült görhét, pattogatott kukoricát és kukoricabajusz teát kóstoltak. A délelőtti játékok zárásaként az iskolások beálltak az igazi kukoricatörés munkájába! Az éles kukoricalevelek vágásától és a cipekedéstől sem tartva dolgoztak serényen. Kipirulva és boldogan énekeltek, mint kiskakasok ücsörögtek a kukoricacső halmon a munka végeztével!

Bízunk benne, hogy mindenki nagyon jól érezte magát, tanult is, játszott is, s még érdekes, értékes ajándékokkal is gyarapodhatott, melyet támogatóink jóvoltából adhattunk át. A legnagyobb élmény talán a közösségi és korosztályok közötti együttműködés volt. Erről tanúskodnak a képek is.

Köszönjük szépen minden boldogi, zsámboki és galgahévízi óvónő és óvodai dolgozó, iskolai pedagógus lelkiismeretes munkáját.

Résztevők: Zsámbok - Kacó Óvoda, Boldog - Berecz Antal Általános Iskola, Boldog - Csicsergő Óvoda, a galgahévízi Csemetekert Óvoda otthon tartott komposztnapot.

Támogatók: Szelektív Kft. Liget Alapítvány, Somogy megyei Szentlászló Csuémúzeuma

Nagy Andrea, Galgamenti Népfőiskola (szervezés)

Regionális Komposztbuli Vácszentlászlón az iskolásokkal

Ez a zöld jeles napi hagyományunk 1998-ig nyúlik vissza. Így az idei a tizenhetedik alkalom volt! 2014. október 10-én csatlakoztunk az Országos Komposztálás Ünnepnapja programokhoz. Az 5. osztályosok hathatós csapatait hívtuk meg négy településről, akikkel a szelektív hulladékgyűjtést 2001 óta közösen végezzük, nevezetesen Tura, Galgahévíz, Vácszentlászló és Zsámbok. Vices csapatneveik a következők voltak: Tengeribeteg Popcorn (Vácszentlászló), Piros szemű kukoricák (Galgahévíz), Turai kiscsutkák, Zsámboki Tengeri Kalózkod.

Idén a kukorica-betakarítás, és magának a növénynek az alaposabb megismerése volt a cél. Nem mellékesen komposztra is tehetjük a kukoricaszárat, vagy állati takarmányként hasznosíthatjuk. A csapatok a kukorica-betakarításhoz kapcsolódó munkálatokat mutattak be, fattyazás, címezés, fosztás és morzsolás. Az elméleti kérdések után jött a csutkababa szépségverseny, majd a kiselőadások és az ügyességi feladatok (kukoricafújás, kukorica szemező, hátamon a zsákom). Érdekes élmény volt, hogy a galgahévízi gye-

rekek megkérdezték a nagyszülőket, hogy s mint zajlott a kukoricafosztás régen. Szinte megelevenedtek a játékok, a csuhéban bujkáló, majd ott el is alvó kisgyermek, a kalákában dolgozó felnőttek. A játékos verseny végén a zsűri elnöke is szívesen emlékezett vissza gyermekkoruk kukoricafosztására. A szervezést idén Göllöncsérné Tóth Zsuzsa tanárnő vállalta fel, s a vácszentlászlói általános iskola látott minket vendégül egy kiadós uzsonnával. Támogatóink jóvoltából foglalkoztató füzetet, képeslapokat, írószert és füzetet, valamint Szitakötő magazint tudunk ajándékozni minden résztvevőnek. Köszönjük szépen mind a pedagógusok, mind az iskolások lelkiismeretes munkáját.

Résztevők: turai Hevesy György Általános Iskola, galgahévízi II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola, zsámboki Bajza Lenke Általános Iskola, vácszentlászlói Szent László Általános Iskola

Támogatók: Szelektív Kft., (Tura) Liget Alapítvány (Szitakötő újság kiadója, Budapest), Szentlászlói Csuémúzeum és Alkotóház (Somogy megye)

Nagy Andrea, Galgamenti Népfőiskola (szervezés)

Galgahévízen is Maminbaba – Hordozós latin fitness!

Mely egy igazán szórakoztató, mégis csinosító mozgásforma latin tánc alapokkal. Könnyen követhető elemekből áll, így sem táncos, sem másféle sportos előképzettség nem szükséges hozzá. Nagy előnye, hogy gyermekünket nem kell másra bízni, mert a Maminbaba órák alatt a babák hordozóba kötve, vagy pocakban ringatóznak a kellemes dallamokra. Itt nincs ugrálás, bömbölő zene, nincsenek olyan mozdulatok, ami bárkinek kellemetlen lenne. Így a picik gyakran elalszanak, mialatt anyukájuk kikapcsolódik, és észrevétlenül fog. Mivel a táncos mozgásforma boldogsághormonokat szabadít fel, garantáltan javítja az anya közérzetét is, megelőzve a szülés utáni depressziót. A gyakorlatokat elől- és háton hordozott babákkal is biztonsággal el lehet végezni.

Gyógytornász, hordozási és szoptatási tanácsadó ajánlásával!

Miből lett a Maminbaba?

A Maminbaba mozgásformát Molnár Enikő kimondottan azért fejlesztette ki három éve, hogy az édesanyáknak a szülés után is legyen lehetőségük sportolni, kikapcsolódni, magukkal foglalkozni. Ne kelljen lemondaniuk a mozgás örömeiről, kimozdulhassanak otthonról, csoportban lehessenek hasonló anyukákkal, információt cserélhessenek, és akár új barátságokat köthessenek.

Enikő majd két évig halogatta a mozgást a kislánya születése után. Otthon táncolgatott hátán a majdnem 12 kg-os gyermekével. Kialakított egy olyan mozdulatsort, ami biztonságos a babának és a mamának is. Ezzel együtt rájött, hogy ez a mozgásforma számos hozzá hasonló anyukának jelenthet megoldást, mert szórakozva fogyhatnak, mozoghatnak babáikkal együtt.

Kiváló alakformálás

A babák végig az anyukán vannak a hordozóban. Nem vesszük le őket, nem súlyozunk velük, hiszen kár lenne felébreszteni az édesdeden alvó gyerekeket. A baba súlya éppen annyira terheli az anyukát, hogy a mozgás még hatásosabb legyen. Minden izmot alaposan megdolgoztatunk, mégsem egy fárasztó, katonás edzésként éljük meg, hiszen „csak” táncolunk. Kiválóan feszesíti a comb- és farizmokat, karcsúsítja a derekat és csípőt, erősíti a hát izmait, formálja a kart és a mellét. Javítja a terheesség során romló mozgáskoordinációt és szebb, nőiesebb tartást eredményez. A Maminbaba megoldást nyújt a kikapcsolódásra, alakformálásra, hangulatjavításra, testedzésre a babáért való aggodás nélkül, sőt a testközelség folyamatos biztonságát nyújt, a hordozó személy azonnal tud reagálni már az apró jelzésekre, ezért bizonyítottan keve-

sebbet sírnak, nyugodtabbak és érzelmileg kiegyensúlyozottabbak a hordozott babák. A Maminbaba órákon senki sem terheli túl magát, hiszen először minden anyuka arra koncentrál, hogy kövesse a lépéseket. Nagyon hamar belerázódnak a koreográfiába, és ekkor már saját erőnlétükhöz mérten mindenki maga növeli a mozgás intenzitását. Egyre jobban belevevünk a latinos csípőmozgást, aminek persze minden porcikánkban érezzük a hatását. Senkit nem „hajtunk”, mindenki a saját teste igényei és jelzései alapján mozog.

Hatása a babákra

A babák is nagyon jól érzik magukat a Maminbaba órák alatt. Édesanyjuk közelsége, a latinos dallamok és a ringatózó mozgás nyugtatóan hat rájuk, hatására ellazulnak, gyakran elalszanak. Ez a mozgásforma javítja a babák mozgáskoordinációját, mozgáskészségét, fejleszti a ritmusérzéküket. A hintázó, forgó, ringató, billegő mozgások stimulálják az egyensúlyi-kisagyi rendszerüket, ezáltal segít megelőzni bizonyos tanulási zavarokat (diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia) és egyéb gyermekkori fejlődési problémákat (pl.: hiperaktivitás, motoros fejlődés zavarai, figyelemzavar, érzelmi zavarok, kötődési zavar).

A régóta hozzánk járó babák már felismerik a számokat, és nagyon aranyosan ütemre mozognak, integnek, szemmel láthatóan élvezik a Maminbaba órát.

Szakértelem és felelősségvállalás

A Maminbaba oktatók a képzés során széleskörű ismereteket szereznek mind a baba és az anya anatómiájára, a szakszerű és egészséges hordozásra, a táncalapokra, a sportszakmai ismeretekre, és a rekreáció terén is és mindezt egymással összefüggésben, komplex tudásként. Képzési rendszerünkben a Beli Buba Babahordozó Iskola is részt vesz. Nem elég ugyanis, ha valaki kiváló edző, de mit sem ért a babahordozáshoz, mert a rosszul hordozott baba gerince, medencéje, végtagjai, fejcskéje sérülhet a mozgás közben. Sőt, ha nem megfelelően hordozunk, akkor az anyuka hátának, és gátizmainak is kárt okozhatunk. Ha valaki gyakorlott hordozási tanácsadó és tökéletesen fel tud kötni kendőben egy babát az anyukára, de nincs tisztában azzal, hogy Maminbaba óra alatt milyen kötésmódokat használhatunk, akkor akár szoptatási problémákat okozhat az anyukának. Bizony, nagy felelősség hordozós anyukákat és babákat mozgatni!

Praktikus tudnivalók

A Maminbabát a gyermekágyi időszakot követően, hat héttel szülés után lehet elkezdni. Császármetszés esetén érdemes 10-12 hetet várni, hogy a hasi seb ne okozzon kellemetlenséget a baba hordozása közben.

MOZGÁS

Sportos, kényelmes váltóruha és sportcipő szükséges. A babát sem kell túltöltöztetni, hiszen a tánc közben egymást melegítjük. Érdeemes váltóruhát hozni a picinek is. Fontos, hogy jól kialakított, széles terpeszt biztosító hordozót használjunk, és megfelelően legyen az anyukára kötve a babája! A Maminbaba oktatók ebben is segítenek. Minden trénerünknel kipróbálható egy szponzori Gremese hordozó (csatos, mei-tai, rugalmas kendő vagy hibrid). Ezen kívül – az adott oktatói készlet függvényében – más gyártók jó minőségű hordozóeszközeit is ki lehet próbálni nálunk, (pl. Manduca, minőségi szövött kendők) és mindezt díjmentesen!

Aki nem szokta hordozni a babáját, és nem tudja, milyen érzés, ha stabilan rögzítve van rajta a kicsi, az gondolja át, mi az egyszerűbb: egy 5-10 kg-os csomagot kézben vinni, vagy hátizsákban a háton? Ha jól van rögzítve a hordozó, akkor alig érezhető a baba súlya. Érdeemes kipróbálni!

Országsszerte Maminbaba

A Maminbaba franchise rendszerben működik országsszerte. Már több, mint harminc fős a tréneri csapatunk. Az oktatóink képzésében fitneszoktató, gyógytornász és babahordozási tanácsadó is részt vesz.

Molnár Enikő, Varga Eszter

GALGAHÉVÍZ

Novembertől Galgahévízen a Kodály Zoltán Művelődési Ház emeleti termében várjuk Rozival az anyukákat, babákat **MINDEN CSÜTÖRTÖKÖN 10 órától!**

Tudj meg többet a MAMINBABÁRÓL, órarendről, további helyszínekről (Aszód, Hatvan) az alábbi elérhetőségeken:

<https://www.facebook.com/maminbabaeszterrel>

<http://www.maminbaba.hu>

e-mail: maminbabaeszter@gmail.com

T: +36 70/ 453 6472

INGYENES BEMUTATÓ ÓRA:

2014. november 20. csütörtök 10.00,

Kodály Zoltán Művelődési Ház emeleti termében

Gyerünk, Anyukám! Nincs több kifogás!



Szépkorúak ünnepe



fotó: Hugyákné Varga Bea, dr. Bozlék Mihály

Galgahévíz

Galgahévíz Község havilapja • Kiadja Galgahévíz Önkormányzatának Polgármesteri Hivatala •
 Felelős szerkesztő: Darnyik Ágnes (tel.: 06/20 9851494, e-mail: agnesdarnyik@gmail.com) •
 Nyomdai munka: Basámi Kft., Kerepes, felelős vezető: Mohos Imre • ISSN 2060-5749