

GALGAHÉVÍZ

Galgahévíz község ingyenes közéleti havilapja

XXIX. évfolyam, 7. szám

2018. október



AUGUSZTUS SZEPTEMBER

*Juhász Gyula:
Új ének István királyhoz*

*Hol vagy István király:
Énekeltük árván,
Rontó béke útján
Botorkálva járván.*

*Népünk drága kincse,
Szent jobb, sírva néztünk,
Míg a bontó balsors
Karja verte népünk.*

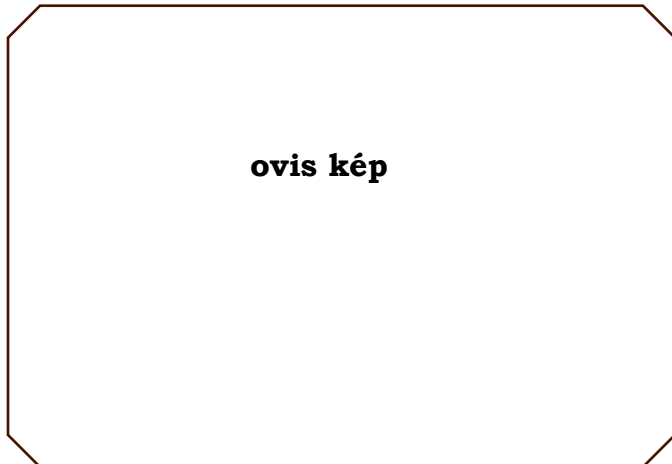
*Nagy öröme vagy ma
Lángoló szívünknek
S neved áldott napja
Új diadalünnepe.*

*Ott vagy István király,
Hol a hadak járnak
Vágva széles útját
Nagy Magyarországnak.*

*Dicsőséges jobbod
Délre és keletre
Vezeti népünket
Örök győzelemre!*



A tartalomból: Tényleg 30? • Galgahévíz kincsei •
Szent István király ünnepe • Nyugdíjas hírek



Tényleg 30?

Bizony, immár harmincadszor hirdettük meg, hogy várjuk a falubelieket és az elszármazottakat, hogy együtt ünnepeljük azt, hogy egy településen élünk, hogy összetartozunk.

Hisz fontos az ünnep mindenki számára. Az ünnepnek varázsa van. Készül rá az ember testileg, lelkileg. Olyan pluszt ad, ami feltölt, energiát ad, ami egész életre szóló élményt nyújt annak, aki valóban szívből ünnepel.

Én szinte mind a harminc faluünnepem ott voltam. Hisz fontosnak éreztem, már gyerekként is, hogy a falu ünnepén jelen legyek. Voltak meghatározó, emlékezetes, már-már feledhetetlen pillanatok. De az az élmény mindegyik Faluünnepről bennem maradt, hogy jó volt közösségekben lenni, hogy akár szereplő voltam, akár néző, mindenképp készültünk rá. Vártuk és élveztük az összetartozást. Hisz ez a valódi lényege a faluünnepnek. Tudják, sokszor, sokan gondolkodtunk már ezen. Minden rendezvény szervezése előtt elgondolkodunk azon, hogy mi a célja a programnak. A Faluünnepnek az a célja, hogy együtt legyünk, hogy beszélgessünk, hogy közösen készüljünk rá, közösen főzzünk, közösen sörözzünk, futkosunk, úgy ahogy máskor és máshol nem lehet. Nem az a célunk, hogy ultramenő zenekarokat hívjunk, nem az a célunk, hogy méregdrága színházi produkciókat mutassunk be, hanem, hogy megnézzük azt, ami a miénk, és csak a miénk, és közben találkozunk a szomszédal, a baráttal. Jókat ne vessünk, kapcsolódjunk a hétköznapiakból, hisz ez egy ünnep.

Tudom, hogy a fogyasztói társadalmunktól ez elég távol áll. Főleg a fiatalokat nehéz meggyőzni arról, hogy nem kell idehívni a legnépszerűbb youtubereket, hogy jól tudják érezni magukat a Faluünnepem.

Aki úgy érezte idén, hogy szeretne a közösség része lenni, szerintem nem csalódott.

Pénteken este a megszokottól eltérően könnyed, vidám előestével vártuk a közönséget. Tinnyei

barátaink, a PaThália Miniszínpad kabaréjelenetekkel oldotta a hangulatot, majd Bódi Barbara és Kurkó József operettműsora szórakoztatót mindannyiunkat. Vidám, vicces, felhőtlen. Ezekkel a szavakkal jellemezhetnénk a péntek estét.

Szombaton reggel a horgászokat várta a Bika tó, majd a gyerekeket az ovi buli. Sajnos az időjárás nem volt épp szabadtéri programnak megfelelő, de remekül megoldották a problémát az ovi dolgozói. Beköltöztették az összes játékot az épületbe. Egyedül a gokart maradt a szabad ég alatt, és ha nem is végig, de egy-két órát még az is üzemelt. Olyan lett az ovi, mint egy méhkas. Sürgő-forgó óvó nénikkel, anyukákkal, apukákkal és sok-sok gyerekekkel teli. Kézműveskedtek, ugrálóváraztak, kirakóztak, finom hotdogot és fagyit ettek. Az egyik csoportban az apróságokat várta Benedek Kriszti (ő is falunkbéli volt) Kerekítő Tip-pentőjével. Kár, hogy én gyerek nélkül voltam, olyan szívesen beálltam volna, mondókázni, táncolni, együtt nevetni a többiekkel.

Szerencsére az időjárás délutánra szebbik arcát mutatta. Kipakoltak az árusok, megtelt a tér Izolda fajtákaival, gulyásleves illatát érezhette, aki belépett a Geöcz térre, és részese lehetett az ünnepnek. A harminc évről dr. Basa Antal emeritus polgármester úr mesélt. Azokról az élményekről, amelyekben sokunknak része volt. Vanó András polgármester úr köszönetét fejezte ki mindazoknak, akiknek köszönhetjük az elmúlt Faluünnepet. Többek között a tavaly tragikus hirtelenséggel elhunyt Balla Zoltánnak, akinek az idén a Képviselő-testület posztumusz Díszpolgári címet adományozott. De polgármester úr sem távozott a színpadról üres kézzel, hisz az Életet az éveknek Nyugdíjas Egyesülettől Idősbarát polgármester díjat vehetett át.

Az ünnepélyes percek után a néptáncé, a népdalé volt a főszerep. Színpadra lépett a Hajdú Sarolta Rege és Zámbo István Tyupi vezetésével megújult Galgahévízi Hagyományőrző Együttes, a Kisbetyár I. és

a Kisbetyár II., a Kisiglicék, a kiskunfélegyházi Padkaporos Táncegyüttes és a kikindai Róna Táncegyüttes és a hévízgyörki Aranyalma Hagyományőrző Együttes, akik nem csak a színpadon, hanem az üst mellett is megállták a helyüket.

A főzőverseny eredményhirdetése is délután zajlott. Az induló öt csapat mindegyike a maga nemében különleges gulyást főzött, így mindannyian különdíjat kaptak.

Kikindáról nem csak táncosok, hanem színjátszók is ellátogattak hozzánk. Egy fesztiválynyeres darabot mutattak be az esti programunk nyitányaként. Mindeközben a háttérben már javában zajlott a készülődés az elmúlt évek nagyszerű falunapi produkcióit felelevenítő előadásra. István, Iluska és a táncoslányok sűrögtek, forogtak, mikroportoztak, hogy megpróbálják felidézni az emlékezetes pillanatok. Reméljük sikerült. Az István, a király, a János vitéz és a Revü részleteit többségében az eredeti szereposztásban láthatták újra a nézők. Majd Gájer Bálint, a hazai swing jeles képviselője szórakoztatta a közönséget. A szombati programot retro disco zárta. A Geöcz tér pedig készült a vasárnapra, hisz különleges, ünnepi püspöki szentmise helyszínévé vált vasárnap délelőtt.

Majnek Antal munkácsi megyéspüspök és Mikusiak Kristóf plébános vezetésével vonultak fel a ministránsok és a Mária lányok a meghitt, igazán ünnepélyes hangulatot árasztó alkalmi oltárhoz, a színpadra. A szentmisét követően együtt ebédelhettünk a téren, majd a sportszeretők kilátogathattak a sportpályára, ahol már javában zajlottak a kispályás labdarúgó mérkőzések, a gyerek és felnőtt kupák.

A hirtelen támadt vihar hamar félbeszakította a délutáni szabadprogramot, ennek ellenére azt gondolom, hogy mindenki jól érezte magát, aki kilátogatott a pályára.

Hagyomány, érték, csapatmunka jellemezte úgy az ideit mint az elmúlt években faluünnepünket.

Hálával és köszönettel tartozunk mindazoknak, akik szívüket, lelküket, segítségüket áldozták azért, hogy kapjunk valami értéket, hogy jól érezzük magunkat, hogy gondtalanul együtt tölthessünk egy hétvégét, a falunk ünnepét.

Köszönjük!
Darnyik Ágnes

Balla Tímea
Bangó Tibor
Benedek Krisztina
Csemetekert Óvoda
DAKÖV
Darnyik Ervin
Dolányi Manka
Dr. Basa Antal
Fábián Ildikó
Galgahevíz Önkormányzata
Gregori Éva
Gulyásné Judit
Hajdú Henrietta
Hajdu István
Hajdu István
Hajdu Tímea
Hajdu Zalán
Horváthné Tordai Zsuzsanna
II. Rákóczi Ferenc
Általános Iskola
Kiss Csaba
Kolesza Ákos
Koleszáné Tóth Ilona
Köles Éva
Laky József
Lendvai József
Major Ferenc
Mátéfi Erika
Miklusiak Kristóf
Nagy Andrea
Nagy –Bleró Gergely
PaThália Miniszínpad
Péli László
Pethőné Bali Barbara
Petrovics Sándor
Pintér János
Stefán Dalma
Szépvill Bt.
Szilka szalon
Vadkerti-Basa Bálint
Vanó Archibald András
Viszló István
Viszlóné Zita

Falunapi hírmondó

Ismét egy jó programnak lehettek részesei, akik ellátogattak szombaton a Falunapi Ovi-bulinkra. Az eső egy kicsit keresztülhúzta számításainkat, de mi ennek ellenére vettük az akadályt! Az előre kinn tervezett programok be kerültek az épületbe, ahol bár egy kissé szűkös, de annál nagyobb örömmel és sok-sok élménnyel gazdagon kínáltuk a tevékenységeket. A folyosó egy-kettőre kreatív műhelyekké változott, ahol az óvó nénik és dajka nénik irányításával gyöngy-fűzés, lufi-hajtogatás, v e g y e s technikával képkészítés közül válogathattak a gyerekek. Itt lett kiállítás r e n d e z v e Csörgi Kati



óvó néni által vezetett Varázskézek tehetségműhely munkáiból, amit mindenki megcsodált. A Cica csoport volt az arcfestés színtere. A Kismadár csoportban népi fa ügyességi játékok tették próbára a résztvevőket.

A Süni csoportban Benedek Krisztina „Kerekítő Tippető” népzenei ringató foglalkozása vonzott sok kisgyermeket és anyukát. Az ugrálóvárat bevarázsoltuk a torna-

szobába. A konyha folyosóján horgászversenyt rendeztünk. Egysszóval minden területet kihasználtunk. A Maci csoportban a Kerek Perec Egylet népmeséje után a tekerőlantal ismerkedtek a gyerekek, a bátrabbak ki is próbálták. A gokartot is birtokba vehették a nagyobbak és kicsik egyaránt. A konyhás nénik gyümölcscsel és hot-doggal lepték meg a gyerekeket, majd a fagyis kupont beváltók Fábián Ildikónál voltak hivatalosak egy kis meglepetés desszertre.

Délután a Kismadár csoportosok Erzszi óvó néni vezetésével nyitották meg a gála műsort. Köszönjük nekik, nagyon ügyesek voltak!

Szeretném megköszönni azoknak a szülőknek, nagyszülőknek, más településről érkezőknek, akik a rossz idő ellenére is ellátogattak és velünk töltötték ezt a délelőtti! Köszönöm a kollégáknak, az óvoda minden dolgozójának a készülődésben, valamint a finisben nyújtott munkájukat! Köszönet a közszolgálatot végző diákoknak a segítségért!

Jövőre Veletek ugyanitt!

Darnyik Anikó

Nyugdíjas hírek

Az elmúlt időszakban is mozgalmass volt a Nyugdíjas egyesület munkája.

Július 1-én, Jászapáti voltunk Fürdeni. Július 6-7-8-án a falu napi rendezvényeken és a főzőversenyeken vettünk részt.

Július 28-án „Turán a Nyugdíjas Dalkörök Találkozóján” lépett fel az egyesület énekkara.

Ezen a rendezvényen az énekkaron kívül még 12 fő volt jelen (összesen 20 fő).

Július 29-én, Balassagyarmaton voltunk Anna napi polgár búcsún.

Augusztus 12-én Bükkszékre me-

gyünk fürödni.

Ha figyelembe vesszük, hogy a Hagyományörző Egyesülettel július 14-én, Csőváron, augusztus 5-én, Zsámbokon lépett fel, akkor elmondhatjuk, hogy elég mozgalmass a nyugdíjasok tevékenysége.

Az elkövetkező időszakban szeretnénk megrendezni a már hagyományos nyársalást augusztus 19-én 15.00.-ra a Geöcz téren.

Minden kedves falubeli nyugdíjast szívesen látunk.

Rostás László
Egyesület Elnöke

Galgahévíz kincsei

Új civil szervezet alakult településünkön „Galgahévíz kincsei” Kulturális Egyesület néven, amelynek kiemelt célja a Galgahévízen működő kulturális tevékenységet folytató amatőr csoportok, a Csikótó-jás Színtársulat, a Hagyományörző Együttes és a Kisbetyár Néptánc-csoport szakmai, erkölcsi és anyagi támogatása. Reméljük, hogy az Egyesület által még több pályázati lehetőséget tudunk kihasználni, és ezáltal támogatni csoportjainkat és kulturális életünket.

A másik örömhír, amiről beszámolhatok, hogy újjáéledt Hagyományörző Együttesünk. Májustól új vezetői vannak a csoportnak Hajdú Sarolta Rege és Zámbó István Tyupi személyében, akik profi táncosok lévén a csapatot is igyekeznek ráncba szedni, és a legjobbat kihozni belőle. Galgamenti táncokat tanítanak jó hangulatú próbáikon, törekedve a hitelességre, és új koreográfiákat állítanak össze az összetételében is megújult csoportnak.

A bemutatkozásra is bőven volt

lehetőség ezen a nyáron, hisz a falünnepi fellépésen kívül három vendégszereplése is volt az Együttesnek, és még ősszel is várják két helyre a csoportot.

Hagyományörző Együttesünk továbbra is vár minden táncolni, énekelni szerető, jó társaságra vágyó galgahévizit 0-100 éves korig! Próbá minden hétfőn 19 órától a Művelődési Házban.

Darnyik Ágnes

FELHÍVÁS

Kedves Galgahéviziek!

Örömmel értesítünk minden falubelit, hogy szeptember végén átadásra kerül új Falumúzeumunk a Fő ut 245. szám alatt.

Az épület egyelőre felújítás alatt áll. Ezután kerül sor berendezésére. Ezúton kérjük, hogy akinek van olyan berendezési tárgya, amelyet szívesen felajánlana a Falumúzeum számára, jelentkezzen a Polgármesteri Hivatalban.

Adományaitokat nagyon köszönjük, egyúttal szeretettel hívunk és várunk mindenkit szeptember 29-én, a szüreti felvonulás előestéjén 18 órára a Falumúzeum megnyitójára.

Vanó András polgármester



A GALGAHÉVÍZ SK őszi fordulójának soroslási eredményei

1. Galgahévíz SK - Dány KSK	2018.08.26	17.00. Galgahévíz Sportpálya
2. Sülysápi SE - Galgahévíz SK	2018.09.01	16.30. Sülysápi Sportpálya (Malom utca)
3. Galgahévíz SK - UFC Gyömrő II.	2018.09.09	16.30. Galgahévíz Sportpálya
4. Abonyi KID FC - Galgahévíz SK	2018.09.15	16.00. Abony KID FC Sporttelep
5. Galgahévíz SK - Tápióság KSK	2018.09.23	16.00. Galgahévíz Sportpálya
6. Újszilvási KSE - Galgahévíz SK	2018.09.30	16.00. Újszilvási Sporttelep
7. Galgahévíz Sk - Pilis LK II.	2018.10.07	15.00. Galgahévíz Sportpálya
8. Ceglésberceli KSE - Galgahévíz SK	2018.10.14	11.00. Ceglédberceli Sportpálya
9. Galgahévíz SK - Nagykőrösi KFC II.	2018.10.21	14.00. Galgahévíz Sportpálya
10. Uri KSK - Galgahévíz SK	2018.10.27	13.30. Uri KSK Sportpálya
11. Albertirsa SE - Galgahévíz SK	2018.11.03	13.30. Ecsedi László Sporttelep
12. Galgahévíz SK - Mogyoród FC	2018.11.11	10.00. Galgahévíz Sportpálya
13. Sz.mártonkáta SE - Galgahévíz SK	2018.11.18	13.00. Szentmártonkátai SE Sporttelep
14. Galgahévíz SK - Tápiószőlős KSE	2018.11.25	13.00. Galgahévíz Sportpálya

Hajrá Hévíz!

Hogyan könnyíthetjük meg az iskolakezdést?

Önbizalomnövelés

Az önbizalom egyfajta tudás, mikor tisztában vagyunk saját értéinkkel és képességeinkkel. Az önbizalomhoz önismeret és érzelmi biztonság szükséges, gyermekkorban tehát óriási a szülők felelőssége, hiszen ők alakítják a gyermek énképét. Az önbizalom fejlesztéséért sokat tehetünk, ha elfogadjuk gyermekünket olyannak, amilyen, éreztessük, hogy fontos nekünk. Mutassuk ki, hogy mennyire szeretjük, ne hasonlígtassuk más gyerekekhez! Ne kritizáljuk, inkább a jó tulajdonságait emeljük ki, ha hibázna, ne róla, hanem a cselekedetéről, a hibáról beszéljünk. Bátorítsuk, ha önállóan kitalál valamit, ne akarjuk egyből megoldani helyette, ha mégsem sikerül, hagyjuk dönteni! Annyit várjunk el tőle, amennyit meg is tud tenni!

Ötletek gyakorláshoz:

A nyári szünetben sok lehetőség adódhat arra, hogy gyermekünk önbizalmát fejlesszük. A felsoroltakon túl érdemes konkrét tapasztalatokhoz, sikerélményekhez juttatni a gyermeket. Igyekezzünk gyakran olyan feladatok elé állítani, amiben biztosak vagyunk, hogy az életkorának megfelelő, és meg tudja oldani. Ez lehet akár kisebb konyhai feladatok elvégzése – terítés, főzésben kisebb segítség, vagy játék, például egy rajz vagy gyurma figura elkészítése – a lényeg, hogy gyermekünket könnyen teljesíthető kihívás elé állítsuk. Az így szerzett önbizalom a későbbiekben, az iskolában is megfelelő alap lesz majd a nehezebb feladatok teljesítéséhez.

Finommotorika fejlesztése

Az olvasás és írás elsajátításához nélkülözhetetlen a finommotorika fejlesztése. Licsár Szilvia pedagógus, a Játékliget szakértője szerint már 4-5 éves korban észrevehető, ha ebben lemaradása van a gyermeknek: nem szívesen rajzol, vág, gyurmáz vagy szerel össze apróbb játékokat, görcsösen használja az

eszközöket. 5-6 éves korban, ha a cipőfűző bekötése nehezen megy, vagy például apróbb tárgyakat, pénzérmét nehezen vesz fel a földről, szintén elmaradás jele lehet.



Ötletek gyakorláshoz:

Az ujjak ügyetlensége nagyon jól fejleszthető gyurmázással. Puhítsuk, gömbölyítsük, készítsünk csigát, kígyót, tojásokat! Engedjük az ujjával festeni, különböző alakzatokat rajzolni nagyméretű papírra. Mondjuk mondókat, meséket ujjbábok segítségével, fűzzünk gyöngyöt, készítsünk karkötőt az egész családnak! Kupakok le- és felcsavarása, műanyag poharak egymásba és összepakolgatása is remek torna az ujjaknak. Építsünk kártyavárat, tornyot kockákból, dominósort, vagy marokkózzunk, gombfocizzunk!

Beszédértés, helyes beszéd

A gazdag szókincs, a jó kifejezőkészség nemcsak a tanórákon nyújt segítséget, de az új osztályba való beilleszkedést is megkönnyíti. Egyszerűbb barátokat szerezni, ha a gyermek verbálisan jól megnyilvánul, szívesen beszél, érdeklődik a környezete felől. Ezeket a készségeket szülőként mi is fejleszthetjük, némelyik játékot akár útközben is játszhatjuk, a kocsiban töltött idő alatt leköthetjük vele a gyermek figyelmét.

Ötletek gyakorláshoz:

Találjunk ki közösen mesét! Egyikünk kitalálja a kezdő mondatot, – „Volt egyszer egy kislány és egy kiscica...” – ha többen játszunk,

sorban folytatják. Később nehezíthetjük a feladatot azzal, ha megadjuk, hogy a következő mondatnak milyen szóval kell kezdődnie. Játsszunk szóláncot: a következő szónak az előbbi utolsó betűjével kell kezdődnie; vagy gyűjtsünk csak gyümölcs-, állat-, vagy zöldségneveket. Otthoni fejlesztő játékok, társasjátékok közül érdemes olyat választani, ami a történetmesélést, a szó-kics bővítést fejleszti.

Szociális érettség

Az óvodához képest az iskolára nagy váltás a gyermekeknek azért is, mert a korábbi évek viszonylag kötetlen időbeosztásához képest az iskolában tanórákra és szünetekre tagolódik a napirend, a gyermeknek pedig tudnia kell(ene) ehhez alkalmazkodnia. A 6 év körüli korosztály azonban még nagyon játékos, nehezen irányítja hosszabb ideig a figyelmét, és még a legérdeklődőbb gyermekkel is megesik, hogy ha nincs kedve, nem csinálja meg a feladatot vagy elkalandozik a figyelme. A szociális érettség ezen felül magában foglalja a szabálykövetést, az önálló munkavégzést és az együttműködő hozzáállást.

Ötletek a gyakorláshoz:

A szociális érettség elérése valójában magában foglalja az eddig felsoroltak gyakorlását és fejlesztését: egy egészséges önbizalommal rendelkező gyermek, akire figyelnek a szülei, szabályokat állítanak fel, melyek keretet adnak a mindennapjaihoz, életéhez; képes választékosan kifejezni magát, ismeri a helyes viselkedési és magatartási szokásokat, nagy valószínűséggel az iskolában is meg fogja állni a helyét. Ehhez nem kell a gyermeket „tanítani”, de folyamatosan foglalkozni, törődni kell vele. Biztosítsunk ingergazdag környezetet, közös programokat a gyermeknek, melynek épp úgy része lehet a meseolvasás, mint a mozgás – közös kirándulás vagy kerékpározás.

Forrás: www.jatekliget.hu

Babits Mihály: Esti kérdés

Midőn az est, e lágyan takaró
fekete, síma bársonytakaró,
melyet terít egy óriási dajka,
a féltett földet lassan eltakarja
s oly óvatossan, hogy minden fűszál
lágy leple alatt egyenessen áll
és nem kap a virágok szirma ráncot
s a hímes lepke kényes, dupla szárnyán
nem veszti a szivárványos zománcot
és úgy pihennek e lepelnek árnyán,
e könnyű, síma, bársonyos lepelnek,
hogy nem is érzik e lepelt tehernek:
olyankor bárhol járj a nagyvilágban,
vagy otthon ülhetsz barna, bús szobádban,
vagy kávéházban bámészan vigyázd,
hogy gyújtják sorban a napfényű gázt;
vagy fáradtan, domb oldalán, ebekkel
nézzed a lombon át a lusta holdat;
vagy országúton, melyet por lepett el,
álmos kocsisod bóbiskolva hajthat;
vagy a hajónak ingó padlatán
szédülj, vagy a vonatkak pamlagán;
vagy idegen várost bolygván keresztül
állj meg a sarkokon csodálni restül
a távol utcák hosszú fonalát,
az utcalángok kettős vonalát;
vagy épp a vízi városban, a Riván

hol lángot apróz matt opáltükör,
merengj a messze multba visszaríván,
melynek emléke édesen gyötör,
elmúlt korodba, mely miként a bűvös
lámpának képe van is már, de nincs is,
melynek emléke sohse lehet hűvös,
melynek emléke teher is, de kincs is:
ott emlékektől terhes fejedet
a márványföldnek elcsüggesztheted:
csupa szépség közt és gyönyörben járván
mégis csak arra fogsz gondolni gyáván:
ez a sok szépség mind mire való?
mégis arra fogsz gondolni árván:
minek a selymes víz, a tarka márvány?
minek az est, e szárnyas takaró?
miért a dombok és miért a lombok
s a tenger, melybe nem vet magvető?
minek az árok, minek az apályok
s a felhők, e bús Danaida-lányok
s a nap, ez égő szizifuszi kő?
miért az emlékek, miért a multak?
miért a lámpák és miért a holdak?
miért a végét nem lelő idő?
vagy vedd példának a piciny fűszálat:
miért nő a fű, hogyha majd leszárad?
miért szárad le, hogyha újra nő?

Hívja és várja Önt a Kistérségi Gondozási Központ Idősek Klubja

2170 Aszód, Petőfi S. utca 13
2170 Aszód, Falujárók útja 5.
2192 Hévízgyörk, Kossuth L. utca 22.

Tel: 06/28-400-103
Tel: 06/30-816-04-45
Tel: 06/30-220-28-91

Klubjaink családias hangulatúak, lehetőség van tévézésre, újság- és könyvolvasásra, rejtvényfejtésre, pihenőszobánkban lazításra, tisztálkodásra, saját ruhaneműk mosására. Gondozónőink odafigyeléssel fordulnak a klubtagok felé, személyes beszélgetések alkalmával is segítik életüket. Heti rendszerességgel bevásárló-járatot biztosítunk az intézmény kisbuszával. Felszerelt ebédlőnkben napi háromszori étkezés vehető igénybe, tízórai, meleg ebéd és uzsonna formájában. Klubunk naponta hétfőtől péntekig, 8-16 óra között tart nyitva. Rendelkezünk kisbusszal, amely saját sofőrrel szállítja be az időseket hozzánk. Mindhárom klubunk épülete akadálymentesített, mozgáskorlátozottakat is szívesen látunk.

Hogy miért érdemes az Idősek Klubjába járni?

- barátokat, ismerőseket találni, egy jó közösség tagjává válni
- testi- és szellemi frissességét megőrizni: torna, tánc, társasjáték, kártyázás, kézműves foglalkozások keretében
- hasznos ismereteket szerezni cukorbetegség, magas vérnyomás, tematikus napok témakörökben
- kulturális- és szabadidős programokon részt venni, kirándulásokra járni
- szűrővizsgálatokon és egészségügyi előadásokon részt venni
- ünnepi megemlékezéseket tartani: egyházi- és állami ünnepeket, születésnapokat, névnapokat megünnepeelni
- jogi és egyéb ügyintézésben segítséget kapni

Várunk minden érdeklődőt személyesen látogasson meg minket nyílt napokon vagy szívesen aduk felvilágosítást személyesen és telefonon egyaránt.

Jöjjön, várjuk szeretettel!

Szent István király, Magyarország fővédőszentje

A magyar törzsek fejedelmei között Géza különleges hatalmi pozíciót vívott ki magának. Nyugat felé fordult, és megnyitotta az ország kapuit a kereszténység előtt. Beengedte az országba Pilgrim passauai püspök követeit. Egyes források szerint a bajor papok egyike keresztelte meg őt és kisgyermek fiát, Vajkot, aki a kereszttség vízében és lélekben történt szent újjászületésekor a passauai egyházmege védőszentje után az István nevet kapta.

Az Érdy-kódex leírása szerint Géza felesége, Sarolta csodálatos álmot látott fia születése előtt. Egy tündöklő, égi fényben megjelent férfi szólt hozzá: bízzál Istenben és légy bizonyos benne, hogy fiat szülsz, ki először visel ebben az országban koronát, és majd a népen királyként uralkodik. A kereszttségben az én nevemet add neki. Sarolta kérdezte, hogy ki ő? Mire a férfi így felelt: én vagyok István, a hívők közül legelső, ki Jézusért a mártírkoronát kiérdemeltem.

A Hartvik püspök által a 12. században írt legenda így beszéli el István születését és megkeresztelését: „Közben megszületett a fejedelem Istentől megjövendőlt fia, akit a próféta szerint ismert az Úr, még mielőtt a méhben megfogant volna, és akinek, mielőtt megszületett, első vértanúja nevét adta. Ezt Isten kedveltje, Adalbert püspök, hite őszinteségeért a kereszttség fehér ruhájába öltöztette, és ő lett lelki gyámola. Akkor az István nevet kapta; hisszük, hogy Isten is ezt akarta, mert ami István a görög nyelvben, korona a latin beszédben. Mivel Isten azt óhajtotta, hogy e világban is királyi hatalom koronázza, s a jövőben váltsa fel az örökké tartó boldogság koronájával, kijelölte őt az örök, el nem múló dicsőség elnyerésére.”

Géza, hogy a kereszténység felvételét és ezzel kapcsolatban a nyugati orientációt biztosítsa, s házának hatalmát megszilárdítsa, kizárta a trónöröklésből versen-

társát, Koppányt, és termetre ugyan kicsiny, de jellemében, bátorságban és helytállásban messze kiemelkedő fiát, Istvánt jelölte utódjává. Prágából meghívta Adalbert püspököt, hogy a megtérést elmélyítse. Adalbert bérálta meg a fejedelmi ifjút. Ő közvetítette 995-ben az István és a bajor hercegnő, Gizella között létrejött házasságot is. Az ifjú trónörökös atyja halálakor, 997-ben vette át a hatalmat.



Azonban véres csatákat kellett még vívnia az ellene fölkelt törzsfőkkel. Koppány fölött Veszprém mellett aratott győzelmet, ezzel megmentette az országot a pogányságra való visszahullástól. A Konstantinápolyban megkeresztelt Gyula és Ajtony leverése pedig Bizánchoz való csatlakozásunk tervét hiúsította meg.

Istvánt diplomáciai és politikai érzéke korának, sőt mondhatni, az egész magyar történelemnek legnagyobb államférfiává avatta. Politikai, vallási és társadalmi szempontból egyaránt ő teremtette meg Magyarországot, ő jelölte ki és biztosította a jövőbe vezető utat népének.

A magyar katolikus egyházat is ő teremtette meg. Szerzetes papokat hívott Bajorországból, Csehországból, Olaszországból – bencéseket,

Dél-Magyarországra pedig a görög bazilita rend férfi és női tagjait. Szent Márton hegyén (Pannonhalmán) apátságot alapított. Sok kolostort létesített, amelyek missziós központjai és gyűjtőpontjai lettek a vallásos és kulturális életnek. István elrendelte a vasárnap megszentelését és minden tíz falu számára templom építését. Saját költségén emelt Esztergomban, palotája közelében székesegyházat, Veszprémben női apátságot építtetett, és fölépíttette Budán a Szent Péter és Pál-templomot.

Ami a keresztény vallással és keresztény törvénnyel nem volt összeegyeztethető, annak hadat üzent és büntetéssel sújtotta. Nem nyúlt azonban a régi mondákhöz és énekekhez; a pogány korból származó népszokásokat, ha az új hittel nem ellenkeztek, megőrizte vagy megtöltötte őket keresztény tartalommal.

István a keresztény magyar szellemet külföldön is jelenvalóvá tette: Jeruzsálemben bencés kolostort, Rómában zarándokházat, Konstantinápolyban díszes templomot építtetett.

Egyik fő munkatársa, a 993-ban Prágából érkezett Asztrik szerzetes II. Szilveszter pápához fordult István jogai megerősítéséért. Célja az volt, hogy a keresztény királyság méltóságára emelkedjék, és már eleve kizárjon mindenféle függőséget a német birodalomtól és a szomszédos bajor egyháztól, s országa egyházát az állammal szorosabban egybekapcsolja. Asztrik kiemelte urának a koronát, az előtte hordozott keresztet és azt az apostoli kiváltságot, hogy püspökségeket alapíthasson és egyházi főméltóságokat nevezhessen ki.

Istvánt az 1000. év karácsonyán kenték föl és koronázták királlyá Esztergomban. Ez egyenlő volt szuverén királyi méltóságra emelésével és apostoli küldetésének elismerésével. A pápától kapott előjogra támaszkodva birodalmának szilárd egyházi szervezetet

adott: országát tíz püspökségre osztotta, köztük két érsekséget alapított Esztergomban és Kalocsán.

Mint uralkodó István tudatában volt Isten előtti felelősségének. Ragyogó példája volt ennek, hogy Szent István templomában évente letette hivatalát annak jeléül, hogy csak kölcsön kapta Istentől, és annak bizonyosságára, hogy hatalmát Istennek áldozza.

„Miután Krisztus katonája legyőzte az ellenséget, lelki örömmel eltelve elhatározta, hogy minden képességét és minden szándékát az evangélium magjának melegágyává teszi. Alamizsnálkodással és imádkozással töltve idejét gyakran borult a szentegyház padlójára, s könnyeit hullatva *bízta Isten akaratára tervének teljesedését, hogy az, aki az Úr nélkül mit se tudna tenni, ha az Ő rendelkezésének betöltése segíti, a kitervelt jót érnyes kezdeményezésekkel véghezvihesse.*”

(Részlet a Hartvik-legendából)



Lelki arculata az Intelmekben (műfaja szerint „fejedelemtükröben”) is kirajzolódik, amely fiának, Imre hercegnek készült. Talán nem maga István írta, de mindenesetre az ő közelében, politikai s erkölcsi elvei értelmében szerkesztették. Többek között a következő uralkodói szabályok találhatók benne: „Uralkodjál szelíden, alázattal, békésen harag és gyűlölködés nélkül! A király koronájának legszebb ékszerei a jótettek; azért illő, hogy a király igazságossággal és irgalmasággal, valamint a többi keresztény erénnyel ékeskedjék. Minden nép saját törvényei szerint él; add meg az országnak a szabadságot, hogy aszerint éljen!”

Szent István élete alkonyát beár-

nyékolta, hogy fiát, Imre herceget 1031-ben egy vadászat alkalmával egy vadkan halálra sebezte.

Szent királyunk közel hetven éves korában, negyvenkét évi uralkodás után halt meg, 1038. augusztus 15-én, Mária mennybevitelének napján. Halála előtt a Szűzanyának ajánlotta az országot. Így vált Krisztus anyja a magyarok nagyasszonyává.

„... kezét és szemét a csillagokra emelve így kiáltott fel: Ég királynője, e világ jeles újjászerezője, végső könyörgéseimben a szentegyházat a püspökökkel, papokkal, az országot a néppel s az urakkal a te oltalmadra bízom; nekik utolsó istenhozzádot mondván lelkemet kezedbe ajánlom (vö. Zsolt. 30,6).” (Részlet a Hartvik-legendából)

A konográfiai hagyományunkká vált, hogy István királyt legtöbbször úgy ábrázolják, amint az országot és a nemzetet jelképező Szent Koronát a Boldogasszonynak följajnlja. Ilyen ábrázolás szinte minden katolikus templomunkban látható.

„A szentséggel és kegyelemmel teljes Szent István király azután országlásának negyvenhatodik évében, a Boldogságos, mindenkoron szűz Mária mennybemenetelének napján kiragadtatott e hitvány világból és a szent angyalok társágába került. Eltemették a fehérvári bazilikában, amelyet ő maga építtetett Isten szentséges anyja, a mindenkoron szűz Mária tiszteletére. Sok jel és csoda történt ott e Szent István király érdemeinek közbenjárására, a mi Urunk Jézus Krisztus dicsőségére és magasztalására, aki áldott legyen örökkön örökké, Ámen.” (István király halálának leírása a Képes krónikában)

István a nép szívében mindinkább legendás hőssé, népe apostolává, védelmezőjévé és Magyarország eszményévé magasztosodott. Benne és vele a korona, királyság és nemzet szinte misztikus egységgé olvadt össze. Sírja sokat látogatott nemzeti búcsújáró helyé vált; számos imameghallgatás és csoda történt ott.

Szent László király 1083. augusztus 20-án pápai engedéllyel, a

magyar püspökök, apátok és előkelők jelenlétében oltárra emeltette Istvánt, Imrével és annak nevelőjével, Gellérttel együtt. Ez akkor egyenértékű volt a szentté avatással.



István tisztelete nemsokára elterjedt az ország határain túl is. XI. Ince pápa 1686 novemberében – Buda visszafoglalása alkalmából – az egész egyházra kiterjesztette szeptember 2-ára helyezett ünnepét. Ma a világegyház augusztus 16-án, a magyar egyház augusztus 20-án ünnepli. Ezen a napon az ünnepi szentmise után minden évben ünnepélyes körmenetben viszik a Szent István-bazilika körül szent királyunk épen maradt jobb kezét, a magyarság legtiszteltebb, szimbolikus jelentőségű ereklyéjét, a Szent Jobbot.

„Köszönjük neked, szent király, hazánkat és önmagunkat, ezt az első ezer évet itt, kérünk, ne vond el rólunk romolhatatlan jobbotat [...] Te vagy legendáink legnagyobbika, István, szent király, aki megnyitottad előttünk az élet kapuját. Amit te tettél, valóban az ég csodája volt, hitet adtál, jövődöt és anyanyelvünk legfigyelemreméltóbb elvont főneveit: józan határú emlékezés, felejtés és bocsánat.” (Részlet Szabó Magda Amit tettél, az ég csodája volt című írásából)

Istenünk, te Szent István királyt itt a földön országunk koronájával ékesíttetted és szentjeid közé emelted. Add kérünk, hogy aki a keresztény hit terjesztője volt hazánkban, legyen Egyházad védelmezője a mennyben. A mi Urunk, Jézus Krisztus, a te Fiad által, aki veled él és uralkodik a Szentlélekkel egységben, Isten mindörökkön örökké. Ámen.

Forrás: Magyar Kurír

Babápolásról, gyermeknevelésről

Van, aki szerint, amíg kicsik a gyerekek, addig a nyaralás arról szól, hogy ugyanúgy utánuk szaladunk, csak egy másik helyen. Lehet ezt másként? Hogyan lehet élvezetes és pihentető a közös nyaralás a babával is?

Az egészen kicsi babával könnyebb nyaralni menni, ő még szívesen elnézelődik bárhol, alszik a babakocsiban, a kendőben, simán lehet aktív nyaralást is tervezni, városnézést, túrázást. Amire ügyelni kell, hogy a szokott napi-rendje ne boruljon fel teljes mértékben, legyen lehetősége kipihenni magát napközben a szokott időben, igény szerint ehessen, este időben az ágyba kerüljön.

Ugyanakkor azt is el kell fogadni, hogy ha gyerekekkel nyaralsz, többé nem lesz olyan a nyaralás, mint azelőtt, nem fogsz tudni órákat olvasgatni vagy aludni a strandon. A legjobban akkor fog sikerülni a dolog, ha a kicsikhez igazítod a nyaralást, olyan programokat választasz, olyan helyekre, mentek, amit ők is élveznek, ha ők jól vannak, te is jól érzed majd magad.

Hiszen miben is fáradunk ki a mindennapokban?

1. Abban, hogy kötött programok vannak, rohanni kell egyik helyről a másikra, az egyik gyereket oviba viszed, a másikkal oda kell érni a gyerekorvoshoz, el kell érni a buszt, le kell adni a papírt és a többi. Már önmagában az is pihentető, ha ezek a kényszerek nincsenek, hanem "csak úgy" együtt tudtok lenni, azt csinálni, amihez éppen kedvetek van, teljes figyelemmel tudtok fordulni egymás felé, bőven van idő a közös játékra, nincs ott a nyomás, hogy "muszáj 7-kor befejezni, mert különben nem jutunk el időben fürdeni, ezért később fekszenek le a gyerekek, később alszanak el, reggel nem tudnak felkelni és már el is késtünk".

2. A hétköznapi huzavonája is fárasztó: "öltözz már, gyere, induljunk, rakj rendet!" és a többi hasonló. A nyaralás alatt anya kicsit

visztahúzódhat a "közlekedési rendőr" szerepből és pihenhet kicsit.

Éppen ezért a legjobb nyaralás az, amit nem zsúfolunk tele kötöttségekkel, programokkal, amiben visszahúzódunk attól, hogy mindent mi intézzünk, mindenkit mi irányítsunk. Semmi nem történik, ha fél órával később érünk le a strandra vagy ha lassabban öltözik a gyerek vagy ha nem kell költögetni a gyerekeket reggel.

1. Alvás...

A gyerekek alvásánál két változat szokott előfordulni a nyaralás alatt.

Az első verzió, hogy az otthon rosszul alvó gyerek jobban alszik a nyaralás alatt, mert sok új inger éri és elfárad (Hurrá!).

A másik változat, hogy megveszeli a változás a kicsit és gyakrabban kel fel (akkor is, ha otthon már nagyjából jól aludt). Itt a fő teendőnk az, hogy segítsünk a kicsinek visszanyerni a biztonságérzetét és segítsünk nappal kipihenni magát (a túlságosan mozgalmas programok kihatnak az éjszakákra is):

- Igyekezzünk biztosítani a nappali pihenést (Amikor álmos a baba, hadd aludjon! Nem kell mindenképpen hazavinni és kiságyba fektetni, de lehetőség szerint nyugodt helyen tudja kipihenni magát. A strandra is vihetünk ki sátrat, kiránduláson altathatjuk kendőben, kocsiban.) Amikor már csak 1x alszik a kicsi napközben az az egy alkalom legyen szent és sérthetetlen, eköré igyekezzünk szervezni a napot.

- Ha a kicsi hajlamos túlpörögni, már nyűgös, álmos, semmi se jó neki, de még mindig nem tud aludni először az ellazulásban segítsünk neki, ne altatni próbáljuk (azellen úgyis tiltakozni fog majd)! Meseolvasás, összebújás a nagyágyon és beszélgetés a nap eseményeiről, éneklés, képnézegetés (akár végignézhettek az aznapi fotókat, hogy hol jártatok, mit csináltatok) vagy akár egy kis esti rajzolgatás a nyaralással kapcsolatban (segít feldolgozni a sok új

élményt)

- A nyaralás alatt bőven van lehetőség apát is bevonni az esti rutinba, ő is mesélhet egy mesét vagy résztvehet a fürdetésben, addig is pihenhetsz és a kicsi biztonságérzetének megteremtésében is sokat segíthet.

- Ha nagyon gyakran kel a kicsi, gyakran mindenki számára pihentetőbb, ha magunk mellé vesszük, miután felébredt és együtt alszunk tovább.

2. Mindenkinek legyen énídeje!

A nyaralás alatt az egész család nyaral. Szervezzétek úgy a napokat, hogy mindkettőtöknek, apának és anyának is jusson ideje a saját kedvteléseire is. Osszátok be, ki vigyáz a gyerekekre, amíg a másik elmegy sportolni vagy olvasna egy kicsit, ne az legyen az alap, hogy anya intéz mindent, apa pedig pihen.

Az énídő mellett legyen közös idő is! Nincs is jobb annál, mint amikor végre ágyba kerültek a gyerekek és kettesben is nyaralhattok kicsit

3. Menjetek nyaralni másokkal együtt!

Sok segítséget és könnyebbséget jelenthet, ha összefogtok barátokkal, ismerősökkel, rokonokkal és együtt mentek nyaralni. A legjobb, ha nekik is vannak gyerekeik, mert így a gyerekek jól eljásznak együtt, és felváltva tudtok vigyázni rájuk.

Sok szálloda ad "nagyi-kedvményt", ha magatokkal vizitek nyaralni a nagymamát is, ő is sokat segíthet a baba körül, kedvére unokázhat és persze ő is kipiheni magát.

4. Ne feledkezzetek meg a baba-biztonságról!

El tudja rontani a nyaralást, ha állandóan a kicsi nyomában kell lenni, mert belenyúl a konnektorba, fejére rántja az asztalterítőt és minden tele van legyekkel, szúnyogokkal, mert nincs háló az ablakokon. Érdemes jól megnézni babaszempontból, milyen szállást foglaltok le.

A bababarátság szállásokon alap,

hogy be legyen dugózva a konnektor és ne tudjon semmit a fejére rántani a kicsi, azonban néha a "bababará" jelző csak annyit takar, hogy van kiskád, kiságy és bili a szálláson viszont a szoba tele van veszélyes részletekkel. Érdeemes előre tájékozódni, mit is tartalmaz a szállás és a biztonság kedvéért vinni magatokkal dugót a konnektorokba, esetleg élvédőt is.

Kisebбекnél jó, ha van nálatok utazóágy vagy hordozható járóka, hogy magában is tudjon játszani a baba, ne kelljen állandóan őrizni. A totyogókkal érdemes arra készülni, hogy az elején lelkesen fedezik fel a szállás minden zugát, legyünk ott ilyenkor velük, nézzünk végig mindent közösen, engedjük, hogy megnézzze, amihez hozzányúlhat, nyúljon hozzá, így elkerülhető, hogy később állandó huzavona legyen abból, hogy ő mindent meg akar nézni, te pedig megtiltod.

Nagyon jók azok a szállodák, amik kifejezetten a kisgyerekesek kiszolgálására készültek. Ahol szabadon szaladgálhatnak a gyerekek, nem esik bajuk, ahol van játszósarok az étteremben, hogy nyugodtan ehesetek akkor is, ha a kicsi már elunta magát.



Ennek nem kell szükségszerűen így lennie...

5. Gyerekfelügyelet?

Néhány szálloda biztosít 1-2 órára gyerekfelügyeletet is. Van, ahol minden délelőtt vannak programok gyerekeknek és arra az időre ott lehet hagyni a kicsiket. Az óvodások már szívesen maradnak ott ezeken a programokon, de ha-

sonlóan az ovis beszoktatáshoz az első nap azért még maradjunk ott velük, ismerkedjenek a környezettel, a helyzettel és csak amikor már feloldódott, akkor hagyjuk ott.

Néhány gyerekbarát helyen babysittert is lehet kérni néhány órára. Ha ezt választjátok, mindenképpen hagyjatok bőven időt az ismerkedésre, különösen, ha nem volt még hasonló helyzetben soha a gyermekek és legyetek elérhetőek, hogy ha bármi van, vissza tudjatok menni érte.

6. Legyen gyerektársaság!

A gyerekek sokkal jobban elvannak, ha vannak más gyerekek is a közelben, már totyogókortól élvezik a társaságot, a bölcsődések-nél-óvodásoknál pedig már egyértelműen könnyebb a helyzeted, ha más gyerekek is vannak a közelben. Keressétek azokat a helyeket, ahol sok gyerek van, így lényegesen egyszerűbb lesz az élet és ritkábban hallod majd, hogy "unatkozooooom".

7. Csak főzni ne kelljen...

Van, aki élvezi, hogy a nyaralás alatt főzőcskézhet, mások úgy szervezik, hogy legalább ilyenkor ne kelljen

Ha ellátás nélküli helyen nyaraltok, egy-egy egyszerű, de finom recepttel érdemes készülni, amivel nincs sok pepecselés. Az is praktikus megoldás lehet, ha előre megfőzöl 2 napra így csak minden másnap kell főzni. Ha az egész napot strandolással vagy kirándulással töltitek, akkor pedig érdemes reggel megfőzni a vacsit, hogy hazatérve ne farkaséhesen kelljen gyorsan összeütni valamit. Ha a babának is főzöl, keress olyan recepteket, amikhez a saját ételeitekből is ki tudod venni az alapanyagokat, pl. a paradicsomos húsgombócból a kicsi megkaphatja a húst, a paradicsomszósszal és levesből a zöldségeket, a husit kis lével stb.

Az étteremválasztásnál érdemes a gyerekbarát helyeket keresni, nekünk is kényelmesebb lesz, ha elfoglalja magát a gyerek, ameddig az ételre várunk, de en-

nek hiányában jól jöhet a táskánkban egy mini úti társasjáték vagy egy mesekönyv. Néhány megoldást itt találsz arra, mivel kösd le a kicsit nyilvános helyen

8. Közös programok

Érdeemes egyensúlyra törekedni a programok tekintetében. A gyerekek élvezik a városnézést, a túrát és a strandot is, de nyilván, ha korábban 1 nap alatt 3 múzeumot is végig tudtatok nézni és 40 kilométert gyalogolni, ez kisgyerekekkel nem fog menni.

Jó játék egyébként a gyerekeknek kis térképet készíteni, amire felviszed a napi látnivalókat és kiszínezhetik, amit már láttak. De az is jó játék, ha a helyszínekről egy-egy apróságot felírsz és rajzolsz egy lapra, minden gyerek kap egy lapot és amit megtalált, azt kiszínezheti. Pl. kell mindenkinek találni legalább 5 galambot a téren, meg kell találni egy szobrot, megkeresni egy virágot stb. Ezzel nem csak lekötöd a gyerekeket, hogy ne unatkozzanak, amíg ti megnézték pl. egy templomot vagy egy teret, hanem a figyelmüket is fejleszted.

A legjobb az, ha egy kötöttebb program után egy kötetlenebb következik, így ti is tudtok nézelődni, töltődni és a gyerekeknek is jut szabad játék.

A nyaralás ideje jó arra is, hogy felfedeztetek új, közös tevékenységeket, ami mindegyikötöknek örömet okoz. Olyanokat, amiket korábban még nem próbáltatok. Új játékok, új sportok, táncolás, kagyló- és kőgyűjtögetés, horgászat, szalonasütés, csillagnézés stb. A nyaralásban a megszokottól való elszakadás, az új tevékenységek, új élmények azok, amik pihentetnek, feltöltenek és ezek azok, amik közelebb hozzák a családtagokat egymáshoz. Mindegy, hogy babával, kisebb vagy nagyobb gyerekekkel nyaraltok, a nyaralás csodaszép, emlékezetes élményeket teremt, amiket később öröm lesz felidézni, amik összekovácsolják a családot – törekedjtek arra, hogy így legyen

Forrás: www.kismamablog.hu

Add össze és foglald el!



A 20-as számkörben összeadás, kisebb, nagyobb gyakorlása ezzel a játékkal szinte gyerekjáték. Ismét a dobókocka lesz segítségünkre. E mellett gyűjts magad mellé 2-3 pajtást, szülőt vagy nagyszülőt és...

1. Nyomtasd ki a játéktáblát és a színes korongokat!
2. Vágd ki a színes korongokat!

A játék szabálya

1. Minden játékos választ egy szintet a korongokból!
2. Ki kezdi a játékot! Minden játékos dob egy dobókockával. A legnagyobb számot dobó játékos kezd! Az óramutató járásával megegyező irányban halad a játék.
3. A játékosok dobhatnak mindhárom dobókockával, majd a dobott számokat összeadják.
4. A játéktáblán az összegnek megfelelő hatszögre a játékos ráhelyezi a korongját.
5. Ha a játékos nem talál a játéktáblán az összegére igaz állítást, akkor nem helyez el korongot a táblán és a következő játékos dob.
6. A játékot addig folytassátok, amíg minden hatszöget elfoglaltok.
7. Az a játékos nyer, akinek a legtöbb korongja szerepel a játéktáblán, azaz a legtöbb hatszöget foglalta el.

Harmonikus párkapcsolat titkai



Mindenki tudja: a férfi és a nő különböznek egymástól. A férfi mindent meg akar ismerni, mindent meg akar hódítani, a hatalmat birtokolni vágyik, terjeszkedik, ő az aki megismerni és kézben tartani akarja a világot.

A nő az, aki apró részletekből összerakja az egészet, aki összetartja vagy helyreállítja az otthon, a család egységét, aki összehangolja a munkát, a háztartást, a gyereknevelést, a szabadidős programokat, óvja azt, ami létrejött, amit közösen létrehozta.

A búra, amit védőn ráborít a kis családjára az érzelem, a szeretet. De ha csak a szeretet volna, és nem volna mellette a férfias erő, akkor nem volnának követelmények, pedig az ember csak a küzdelemben tud megizmosodni, életképessé válni. Ezért érdemes tudni, hogy amikor valaki azt mondja, hogy csak az a fontos, hogy szeretjük egymást, akkor önmagát csapja be ezzel. Az érzelem mellett ugyanolyan fontos a logikus gondolkodás, az erő is.

Az ember gyermeke az, aki a leghosszabb idő alatt válik önálló életre képessé, és ehhez a „saját lábra álláshoz” szüksége van az óvó, védelmező szeretetre, de ugyanígy szüksége van a határok meghúzására, a követelményekre, a korlátozó dominanciára is.

Mitől lesz boldog és harmo-

kus a párkapcsolat?

A nő akkor boldog, ha a párja elég domináns, és elég szeretetet ad.

A férfi akkor boldog, ha a nő értékeli őt, felnéz rá, és elég szeretetet ad.

Közismert, hogy a férfi és a nő különbözik. Ennek okait nem árt elismertelni.

A férfiak bal agyfélteke-orientáltak, ami azt jelenti, hogy racionálisabbak, az érzelmek kevésbé ragadják el őket. A bal agyfélteke számol, ír, olvas, beszél, minden magasabb rendű műveletet elvégez, időben és térben elrendezi, összerendezi a dolgokat. Ezért a férfiak racionálisak, jó a térbeli tájékozódásuk, ám az érzelmekkel kevesebbet foglalkoznak. Vigyázat: nem érzéketlenek, csak nem képesek annyit és úgy foglalkozni az érzelmekkel, mint a nők. A bal agyfélteke a logikus, okos agyunk.

latok erőteljesebben irányítják őket. Azt is szoktuk mondani, hogy impulzívabbak. A nők sokkal többet álmodnak, illetve jobban emlékeznek az álmaikra, hiszen a jobb agyfélteke az, amelyik álmodik, képekben és analógiásan gondolkodik. Mivel a jobb agyféltekének nincs időfogalma, így a jobb agyfélteke nem ok-okozati elvek alapján szintetizál (különböző elemekből összegez), hanem az információk élmény részét tárolja és rendezi el. Az ízelet, illatokat, a szépségeket, a konkrét, szemléletes, érzéketes dolgokat őrzi.

Párválasztási tanácsadáson oly sokszor tapasztalom, hogy a nő nem felejt. Nem felejt a boldog pillanatokat sem, de élesen emlékszik a sérelmekre is. Ezért tudják 30 év távlatából is felidézni azokat a sérelmeiket, amelyeket a férfitől kaptak, mert a jobb agyféltekének nincs idő érzéke, s amilyen érzelmekkel találkozik, azt mindaddig tárolja, míg ezeket az érzelmeket a megfelelő módon átésszük a bal agyféltekébe, azaz kimondjuk, kibeszéljük, szavakba foglaljuk. Akkor „beletesszük az időbe”, és múlt idejűvé tudjuk tenni. Amit pedig a múltban megéltünk, az ilyenkor emlékké válik, lekopik róla az ér-

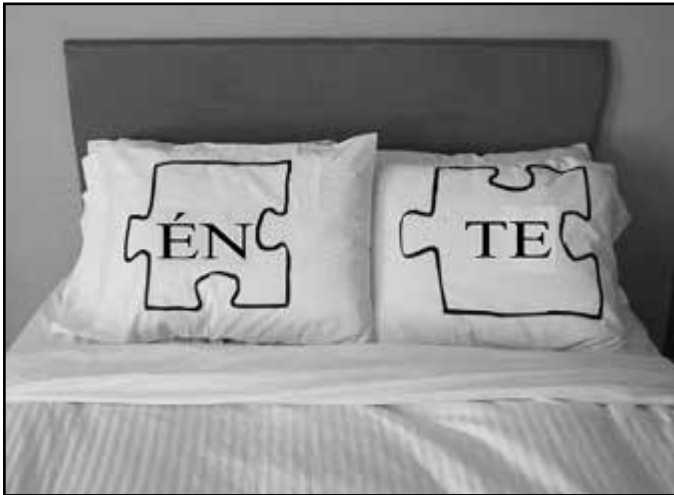


A nők jobb agyfélteke orientáltak, ami azt jelenti, hogy érzelmesebbek, a pozitív és negatív indu-

zelmi indulati energia, és el tud távolodni tőlünk, meg tudjuk élni, hogy ami a múltban történt, az

nem a mai nap valósága. A jobb agyfélteke az átélés szerint a hasonlót a hasonlóval párosítja. A jobb agyfélteke az érzelmi agyunk, s mivel az érzelmi agyunk nagyon érzékeny, finoman differenciál, és nagyon sérülékeny, ezért a nők kedélyhullámozása közismerten jellemző.

Vigyázat: a nők nem buták, csak nem képesek úgy és annyit foglalkozni a „hideg logikával”, mint a férfiak.



A harmonikus párkapcsolat képlete

Azt gondolnánk, hogy a párkapcsolat képlete:

Én + Te = Mi

De ez egyáltalán nem igaz.

„Én” az vagyok, aki hoztam magammal az egész elmúlt életemet. Az öröklött tulajdonságaimat, a neveltetésem, az emlékeimet, a szabályaimat, a tapasztalataimat, az ízlésem, a szokásrendszeremet.

„Te” az vagy, aki hozta magával az egész elmúlt életét. Az öröklött tulajdonságaidat, a neveltetésedet, az emlékeidet, a szabályaidat, a tapasztalataidat, az ízlésedet, a szokásrendszeredet.

Hogy lesz ebből „Mi”? A „Mi” az „Én” és a „Te” szövetsége, egy új entitás, egy új egység, saját jellemzőkkel, saját tulajdonságokkal, amelyek közös megegyezés útján születnek. A „Mi” tulajdonképpen egy szerződés, egy megállapodás, mely az együttélés szabályait tartalmazza.

Minden embernek az a normális, amit otthonról hozott. Az „Én”

magával hozza a szülői ház szokásrendszerét, a beidegződéseket, még az olyan apróságokat is, mint a gombóckákkal teli tejbegríz ízét, vagy az aranyló húsleves illatát, amit vasárnap déli 12-kor kell az asztalra tenni. Persze a szerelem vaksága csak azokat a tulajdonságokat engedi fényesen látszani, amely tulajdonságok tetszetősek, vonzóak a másik fél számára.

Néhány év együttélés után azonban kiábrándító apróságok ráják

lyukakra a kapcsolatot, s ezeken az apró lyukakon kifolyik, elfogy a szeretet, az elfogadás, a tolerancia.

Hiszen a szerelem boldog kódében ki törődik olyan apróságokkal, hogy „Én” rendesen összehajtogatom a ruháimat és a szekrénybe teszem, „Te” pedig

ott hagyod (napokig, vagy amíg össze nem szedem), ahol kilépsz belőlük. Sok esetben még tetszik is ez a hanyag elegancia, ez a lazaság. Hogy „Én” este elmosogatok, „Te” este 11-kor eszel pár falatot, s ott hagyod a morzsát, a tányért, és még a romlandókat sem teszed be a hűtőbe. Milliő ilyen apróságot lehet felsorolni, ami a kapcsolat elején nem számít (amikor a tüzet okádó hétfejű sárkány sem ellenfél, nehogy már néhány morzsán, vagy szétdobált ruhadarabon fenakadjunk). 6-8 év múlva, amikor párkapcsolati tanácsadásra jelentkeznek, a feltáró beszélgetést a párok ilyen jellegű problémák felismerésével kezdik.

Az a tapasztalat, hogy az együttélés, a „Mi”, akkor rajtol rosszul, ha az összeköltözés, a házasságkötés előtt nem történik meg az egyeztetés, az együttműködés szerződése. Ebben a szerződésben meg kell egyezni arról, hogy milyen lesz a munkamegosztás a két ember között. Hány gyermeket szeretnének, körülbelül mikor, milyen feltételek teljesülése esetén. Hol

fognak lakni, milyenek a vásárlási szokásaik, mi a prioritási rendjük. Ki mikor szokott elálmosodni, mikor ébred, mikor aktív.

Az a páros, aki összeköltözik 40 nm-en, s a lány este 10- reggel 6-ig, a fiú éjjeltől reggel 7-ig tudja kipihegni magát, nagyon frusztált életet él. Szeretik egymást, de a lány nem tud aludni, mert a fiú püföli a számítógép billentyűit éjszakába nyúlóan, mert akkor aktív a gondolkodása, a fiút pedig a legedesebb álmából ébreszti a lány reggeli szöszmötölése. Kialvatlanul, egyre feszültebb idegállapotban élnek az életüket, s szerelem ide vagy oda, felőrlődnek abban, hogy a fiú a fürdőszobában, a WC deszkán üldögélve, laptopját a mosógépre téve végzi az alkotó munkáját, míg a lány a legaktívabb óráit fecsérli el, hogy a fiú aludhasson. Egyik sem élheti az életét a saját temperamentuma szerint, s naponta frusztrálódnak.

A harmonikus párkapcsolat titka

Amikor a férfi és a nő a kétféle baturával, ahogyan Bagdy Emőke mondja, „kétféle szocializációs hozománnyal” belemegy a „Mi” szövetségébe, mindenképpen érdekes jó néhány kérdést feltenni egymásnak és persze önmagunknak.

Érdekes sorra venni az életterületeket, megosztani az elképzeléseket a közös létezésről, a közös tevékenységekről, a vágyakról, álmokról, az ideáinkról. Egyik ember sem gondolatolvasó. És soha ne engedjük meg magunknak, hogy azt gondoljuk, hogy amit „Én” érzek, gondolok, az a másiknak is természetes. Nem az. Még az az elhatározás is, amiben biztosan egyetértünk, hogy „összeköltözünk, együtt fogunk élni”, még ez a vágy sem egyformán él bennünk.

Ha éppen szerelmes vagy, és azt tervezitek, hogy összeköltöztök, vagy házasságkötés előtt állsz, akkor ezt a lehetőséget ne hagyd ki! Házasság (összeköltözés) előtti tanácsadás. Új lehetőség, hogy jó párkapcsolatban élhess!

www.lelkedink.hu



3.

**A HaZám
Lovasudvar
Születésnapja
2018. augusztus 25.**



Programok:

16:00 a HaZám Lovasiskola növendékeinek bemutatója

16:15 Az elmúlt év eseményeiből összeállított fotókiállítás

16:30 Lovagi torna

16:50 Herceg Flóra koncertje

17:20 Vajda János többszörös közép-európa
bajnok Western bemutatója

17:40 Kvíz Ösvény ajándékainak sorsolása

18:00 Aiso és Gyurik Petra lovasbemutatója

18:15 Tortázás

Kísérő programok:

lovaskocsikázás, lovagoltatás, gyermek tipegő,

Kalácsa Konyha finomságai

valamint Büfé várja az érdeklődőket



Belépő:

Gyermek, nyugdíjas jegy 350 Ft

Felnőtt jegy 450 Ft



Helyszín: 2193 Galgahévíz / Ságvári utca 38.
Tél: 0036 20445 0352

Geöcz mozi

Érzelmi intelligencia Dr. Pécsi Rita neveléskutató előadása



2018. szeptember 27. csütörtök 18 óra

Kodály Zoltán Művelődési Ház, Galgahévíz

Vidám, vicces, közérthető, tanulságos, megszívlelendő, lendületes, magával ragadó, tudományosan alátámasztott. Ezekkel a szavakkal lehet jellemezni dr. Pécsi Rita előadását, amelyen egy percig nem unatkozhatunk, és amelyből nem melleleg rengeteget tanulhatunk.

Belépő: 1500 Ft/fő

Jegyek elővételben kaphatók a Csemetekert Óvodában Pintér Kati óvónéninél. A helyszíni jegyvásárláshoz előzetes regisztráció szükséges az oszs.csemetekert@gmail.com e-mail címen.

Szüreti napok



Szeptember 29. - Falumúzeum, Fő út 245.

18.00 Az új Falumúzeum átadása

Zengővárkonyi Hagyományörző Együttes műsora

Családban marad - néptáncosok egy családból

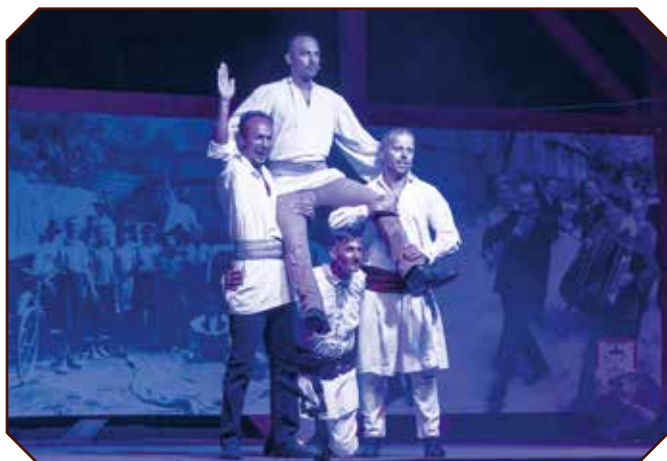
„Tiszta udvar, rendes ház„ eredményhirdetése

21.00 **Szüreti bál** a Kristály Zenekar közreműködésével

Szeptember 30. - Szüreti felvonulás

11.30 Gyülekező a Művelődési Háznál

12.00 **Szüreti felvonulás**





Fotó: Major Ferenc, Nagy-Blero Gergely, Pethőné Bali Barbara

Galgahévíz

Galgahévíz Község havilapja • Kiadja Galgahévíz Önkormányzatának Polgármesteri Hivatala •
 Felelős szerkesztő: Darnyik Ágnes (tel.: 06/20 9851494, e-mail: agnesdarnyik@gmail.com) •
 Nyomdai munka: Mohalap Kft., 2145 Kerepes, Wéber Ede park 30., felelős vezető: Mohos Imre • ISSN 2060-5749