



Szenátusi Hírek

Januári mottóim: „Sajnálom azt, ki szép szavakkal hazudik: Mérhogy igazra nem használja szép szavát?” (Euripidész); „A semmittevés az embereket gonosztevéssé tanítja.” (Columella); „A hazug embernek akkor sem szoktak hinni, ha igazat mond.” (Cicero)

Kedves Olvasóim!

December az év értékelés, a találkozók, az ünneplés időszaka. 2018-ban Almásfüzitőn az értékek, hagyományok ápolása, az évfordulók és a kapcsolatok megerősítése jegyében telt. Méltó módon megszerveztük települési rendezvényeinket. Borversenyünk a nagyszámú kiváló minta mellett abban is eltért az eddigiektől, hogy emléktáblát avattunk, melyre a közelmúltban eltávozott legendás bírák és borászok neve-

it vésettük. Az idei évtől minden bírálattal erre koszorút helyezünk. 70 éves lett az ASC. Az év folyamán erre számos alkalommal, bállal, kupákkal, a környező települések sportolói és szurkolói megmozgató rendezvényekkel emlékeztünk meg. Falunapunkon Ács Lajosnéval gyarapodott díszpolgáraink csapata, posztumusz oklevelet Dr. Halász Sándorné kapott. Azaumi eseményeink, a virágünnep, a tűzünnep és a szőlő- és borünnep a már megszokott magas színvonalon, neves borászok és szektorok részvételével növelték településünk hírnevét. Az augusztus végi családi napra és a Fűzfáünnepre már előre készülnek a rendszeresen visszajárók. Örömmel tölti el a szervezőket az érdeklődők folyamatosan növekvő száma. Idén a nyugdíjasok vendégül látását Nagy Bandó András fergeteges műso-

ra tette felejthetetlenné. Nagy számban keltek el a művész úr regényei, verses kötetei. Az évzáró és talán legfontosabb megemlékezés az önálló Almásfüzitő megalakulásának 60-ik évfordulója. A rendezvényen a megelőző településvezetőket és képviselőket láttuk vendégül a környező települések és a megyénk vezetőinek részvételével. A testvérkapcsolatok ápolása változatlanul fontos számunkra. Idén Izsa volt a házigazda. A megemlékezésen búcsút vettünk a választások előtti testület képviselőitől és köszöntöttük a régi-új képviselőket. 2019-ben új és nagy kihívások várnak Almásfüzitőre, melyekről következő cikkemben írok.

**Minden kedves almásfüzitőinek
boldog új évet kívánok!**

Szenátor

Madáretetés a településen

Amikor az idő igazán hidegre fordul, és az első hó is leesik, a környezetünkben élő énekesmadarak szűkös idő elé néznek. A természetben egyre kevesebb táplálékot találnak. Jószándékú, természetszerető emberek ilyenkor kezdik etetni a települési madarait. Így tettek az általános iskola önkéntesei is, akik november utolsó napjaiban technikaórákon készített madáretetőket helyeztek el a templom melletti fákra.

A madárvédelmi munka nem előzmények nélküli. Néhány éve pályázati pénzből vásárolt a község iskolája három tucat madár- és mókusodút, melyekkel megtelepedésre ösztönözzük a környező térség madarait, így is színesítve a környék élővilágát. Az éves munka tavasz elején kezdődik az odúk takarítá-



sával. Májusban Szecsődi György szakszerű irányításával felmérjük a költségeket. Regisztráljuk a fészkelő fajt, a fiókák számát. A téli szezonban magvakkal, elsősorban napraforgóval és almával etetünk, hogy az éjszakai fagyokat átvészelő madaraink új erőre kaphassanak. Így leszünk méltók A Madárbarát Iskola címre.

A madáretetésbe mindenki bekapcsolódhat. Immár harmadik éve támogatója madárbarát munkánk Csalava István. Idén nemcsak tőle, hanem Vörös Zsuzsannától is kaptunk egy-egy zsák napraforgót. Az iskolában még várunk felajánlásokat. Az etetők rendszeres ellenőrzését és utántöltését követően tavasszal remélhetőleg újból madárcsicsergéstől lesz hangos településünk.

60 éve történt

Beró László polgármester köszöntötte a megjelenteket a Szőny községhez tartozó Almásfüzitő lakott hely önálló községgé alakulásának 60. évfordulója alkalmából. Szólt Almásfüzitő különleges „státuszáról”, történelméről a római kori előzményekről, a középkori dokumentumok tanúságairól. Említést tett arról is, hogy a település úgy lépett ki a timföldgyári múltból, hogy történetében ezt is őrzi. Ezt követően a Duna-parti turisztikai fejlesztési elképzelésekről beszélt.

Popovics György, a megyei közgyűlés üdvözlését hozta e szép évforduló kapcsán. Hangsúlyozta: előre úgy tekinthetünk, hogy a múltból építkezünk. A megyei közgyűlés elnöke azt is megjegyezte, hogy a turisztikai fejlesztések a községben is támogatandók. Majd egy elismerő oklevelet nyújtott át a település polgármesterének. Kívánjuk, hogy a jövőben se torpanjon meg a fejlődés, legyen jó itt élni! Molnárné dr. Taár Izabella úgy fogalmazott, hogy az itt élő közösségeknek nemzedékről nemzedékre mindig sikerült „életben maradniuk”. A hivatalvezető is kitért a rómaiakra, honfoglaló őseinkre, valamint IV. Béla királyunkra, aki rendkívül szívesen tartózkodott a környéken. Az uralkodótól vett idézettel pedig rávilágított Almásfüzitő „lényegére” is, miszerint: „Csalfa lapult, szent béke virult, becsület vala ottan...” A köszöntőket követően vetített képekkel, a Sün Balázs Óvoda apróságainak és Fekete István Általános Iskola diákjainak műsorával folytatódott az ünnep, majd felszegték a község tortáját is...



Ünnep az Ünnepért

Ülök a meleg szobában forró teával, gyapjútakaró ölelésében. A tv képernyőjén egy hollywoodi álom látszik beteljesedni: a nagyon sármos, százdolláros mosolyú álompasi, és a tökéletes alakú szőke bombázó csókban forr össze. A háttérben csillogó, plafonig érő karácsonyfa, ropogó fahasábok a kandallóban, és a vége főcím. Az ablakon át látom, hogy a ragyogó napsütésben fújja a szél a fák koronáját, lerázva az ágakról a tegnapi hóesés fehér paplanját. Vízkereszt napja van. Elmúltak az ünnepek, de még áll a karácsonyfa, és minden napszálltakor gyertyákat gyűjtök, visszahozva az elmúlt napok varázsos fényét. Békesség. Kinn és benn...

Szentimentális vagyok és megrögzött idealista. Imádom a karácsonyt az összes „nyűgével” együtt. Igen, vannak zaklatott pillanatok, amikor az ember úgy érzi, hogy ez az idejű ünnep nem úgy sikerül, ahogyan eltervezte. De aztán mindig jó lesz, mert nem kell több, csak együtt lenni. Ilyen egyszerű...

Amikor beléptem a nagyterembe azt éreztem tartozom valahová. Izgatottság áradt szét a levegőben. A jobbik fajtából. Ha gyerekek készülnek színpadra lépni, mindig nagy az izgalom. Kísérik őket a szülők, nagyszülők és testvérek. De jóval több ember foglalt helyet a székeken, és támasztotta a falat, mint a hozzátartozók. Banális hangzik: de jelenlétével megtisztelte az eseményt a falu apraja-nagyja. Szívet melengető volt látni, hogy lehet így is. Hogy el lehet felejteni a konfliktusokat, a meg nem értést. Vagy legalább a fiók mélyére zárni, hiszen, ami miatt összegyűltünk, az a szeretet ünnepe.



Idén a Kifordítva együttes indította az ünnepi műsort, majd a Fekete István Általános Iskola diákjai és a Sün Balázs Óvoda csemetéi léptek a színpadra. Vers, ének, próza és tánc váltotta egymást. Közben a téren már forrtak az üstök; készültek az illatos borok, hogy a zsűri elé érkezve eldőljön, melyik csapat veheti át a kupát a legízletesebb nedűért. Ezúton is gratulálunk az összes indulónak és a II. Forraltborfőző verseny győztesének a Kertbarátok csapatának.

A színpadi produkciók lelkünket melengették; a Nyugdíjas Klub mosolygós hölgytagjai által készített és kínált forró tea és bor a csípős hidegtől átfagyott testünket. Óvodások sűrűgtek a Művelődési Házban az ünnepség hetében. Délelőttönként az Adventi sütházban, felgyűrt ujjú pulóverekben, kiskötényben, kará-

csonyi dallamokat énekelve szaggatták a különböző formákat a mézes-fűszeres tésztából. Majd az elkészült süteményt tojáshabbal díszítették, így kerültek aztán kínálásra az italok mellé.

Az idén először az iskola Szülői Szervezete Adventi Jótékonyági Vásárt rendezett a Művelődési Ház aulájában a rendezvény ideje alatt. A választék óriási: színes, díszes cupcake-ek, klasszikus pogácsa és kókuszgolyó, linzerek, retró zsíros kenyér, játékok, dvd-k. A befolyó adományokból a szervezet gyermekprogramok megvalósítását tervezi. És amíg a szülők adományt gyűjtöttek, addig a Szociális Alapellátási Intézmény dolgozói adományokat adtak: minden gyermeknek kedveskedtek egy apró csomaggal.

A fellépők műsora idén is szeretetteljes. A fogadtatása is az. De én mégis azt kedvelem a leginkább, mikor mindenki kitódul a térre. A hangszórókból karácsonyi dallamok hömpölyögnek, az üstökből felszálló gőz illata bódítóan édes, az arcok nyíltak és boldogok. A neszmélyi zumbások vidám flashmobja csak fokozza a hangulatot: a mikulás sapkában táncoló lányok mellett hirtelen maga Mikulás is ott terem csípőjét riszálva, rácáfolva állítólagos idős korára. Az adventi koszorún már három gyertya ég, jelezvén a karácsony közeledtét. Ezek az én hollywoodi filmkockáim: egy megrögzött idealistáé...

Az ünnep idején adni a legjobb. Mi (a művelődési ház dolgozói) is ezt szeretnénk. Adni. Egy mosolyt, egy ölelést, fűszeres kalácsot. De leginkább az összetartozás örömét.



Téli időutazás

Az EFOP-3.3.2-16-2016-00372 Kulturális intézmények a köznevelés eredményességéért pályázat kiírása szerint a tavasszal megtartott témanapok, és a nyári táborok sikeresen lezajlottak Azaumban.

Az előírtak szerint, a következő alkalommal egy decemberi időpontra küldtünk meghívást a pályázatban előzetesen szerződést kötött intézményeknek. Amíg az első alkalommal Azaumban külön-külön fogadtuk a diákokat, addig ezen az alkalmon az összes partnert egyszerre invitáltunk a Művelődési Ház nagytermébe. A témánk továbbra is az ókori római történelem, de a hideg miatt a program nagy részét zárt helyre terveztük.

Bekéné Magyar Melinda, intézményünk vezetője köszöntötte a gyereket, majd színpadra léptek a Collegium Gladiatorum Hagyományörző Egyesület

tagjai. Ismeretterjesztő előadásuk során megismerhettük a gladiátorok történelmét, fegyverzetét, harcmodorát. Majd következett a bemutató, ahol összezsécsaptak a gladiátorok. A csúszós terep nem éppen kedvezett az harcoknak, de a lelkesedés annál nagyobb volt. A több, mint 100 gyermek harsogva, tapsolva drukkolt kedvencének, és a küzdelem végén mutatójának felfelé vagy lefelé mutatójával dönthetett: élet vagy halál jár a küzdelemben alulmaradt gladiátoroknak.

A felkorbácsolt kedélyeket a Quartzbox formáció csendesítette el. A csapat tagja két ambiciózus fiatalember Hídvégi Áron és Cakó Dániel Medárd elvarázsolt minden jelenlévőt. Előadásuk során egy általuk feltalált technikával alkottak dinamikus változó képekből összeálló történeteket. Ezen technikának az alapja a homokanimáció (melyet Cakó Ferenc, Dániel édesapja használt először), és ezt bővítették Áron rajzaival festményeivel. A fiúk egy nagy üvegtáblán dolgozva keltették életre a képeket, mi a kivetítőn pedig csak ámulunk a két fiatal tehetségén, akiknek a keze alatt filmkockák, földrészecskék, történelmi pillanatok keltek életre. A napnak itt még mindig nem volt



vége. Hatalmas hőesésben lesétáltunk Azaumban, ahol a Legio Brigetio tagjai fogadtak minket és bemutatták a hajítógép és a nyílvetőgép működését.

A részvevő intézmények: Fekete István Általános Iskola – Almásfüzitő, Bábolnai Általános Iskola, Feszty Árpád Általános Iskola – Komárom, Petőfi Sándor Általános Iskola – Komárom, Jókai Gimnázium – Komárom.

Török Tímea



Kádár Annamária pszichológus, tréner volt az Almásfüzitői Egészségklub vendége

Érzelmi intelligencia

Fejben dől el!

Aki jelen volt november utolsó délutánján az életmód klub rendezvényén, igen sokat tanulhatott gyereknevelésről, önmagáról, és mindezt igen szórakoztató módon. A hosszú előadás egy percig sem volt unalmas. Kádár Annamáriának szinte minden elméleti tételhez volt egy könnyen befogadható példatörténete. Rögtön egy ilyennel indított.

Trénerként középvezetőknek csapátépítőt vezetett egy barlangban, ahol a segítő barlangász egy ponton kijelentette: ahhoz hogy tovább haladjanak, egy egészen szűk nyíláson át kell préselniük magukat, lényegében centiről centire, nagyjából úgy, hogy magzati pózt kell közben felvenni. Az egyik fiatalember azonnal rávágta, hogy ő egészen biztosan nem fog átférni. 190 centi magas, így a lábszára túl hosszú, tehát ahol a nyílásban fordulni kellene, ott az ő lába nem fogja „bevenni a kanyart”. Ez igazi önbeteljesítő jóslatnak bizonyult. Fél órán keresztül a csapat bízott abban, hogy együtt megoldják a problémát, „Micimackójukat” át fogják húzni-vonni a lyukon, ahova látványosan beragadt. Nem jutottak eredményre. A barlangász ekkor elővett egy kalapácsot, és elkezdte – a csapattól távolabb – kocogtatni a falat, majd kis idő elteltével kijelentette, semmi gond nincs, mert kitágította a nyílást. A fiatalember szinte azonnal átjutott a megfelelő oldalra. Persze, a nyílás egy centit sem tágtult!

A fiatalembernek ez az élmény túlzás nélkül megváltoztatta az életét, más lett az érzelmi hozzáállása a világhoz, átértékelt magában sok mindent. A történet az ottlét élménye nélkül is tanulságos.

Az érzelmi intelligenciával régebb óta foglalkozik a tudomány, az igazi áttörést a TIME magazin címlapos cikke jelentette 1995-ben. A cikk szinte lavinaként indította el a média érdeklődését az érzelmi intelligenciával kapcsolatban, és hozzájárult ahhoz, hogy életre kelt néhány tévhit is vele kapcsolatban.

Mint megtudtuk, ilyen például az, hogy az EI gyorsan és szinte korlátlanul fejleszthető. Pedig az érzelmi változások egyáltalán nem feltétlenül gyorsak, és van, ami egy embernél egy egész élet során nem változik. Vagy az, hogy az EI a szeretet művészete. Ezt még ma is sokan gondolják, miközben az érzelmeknek éppúgy része például a csalódás, a szomorúság, vagy a gyász, mint az öröm.

A teljes érzelmi skálán helye van a pozitív és negatív is, mindennek meg van a maga jelentősége.

Mi is az az érzelmi intelligencia?

Egyszerűen fogalmazva saját érzéseink felismerése, egyben az a képesség, hogy ezeket megnevezzük, és ki is fejezzük. Az érzelmi intelligencia kutatásával foglalkozó két tudós, John D. Mayer és Peter Salovey szerint az érzelmek érzékelésének és megértésének képessége egy újfajta intelligenciát határoz meg, az érzelmi intelligenciát az érzelmek megértésének képességével, és az érzelmekkel való érvelés képességével határozták meg.

Kádár Annamária végigvitte hallgatóságát azon a négy területen, amelyet a Mayer és Salovey az érzelmi intelligencia négy fő képesség-területként határozott meg: 1. Képesség az érzelmek pontos érzékelésére; 2. Képesség a gondolkodás érzelmek segítségével való előremozdításában; 3. Képesség az érzelmek jelentésének megértésére; 4. Képesség az érzelmek kezelésére.

Hitelesség és ambivalencia

Az előadó felhívta a hallgatóság figyelmét arra, mennyire fontos, hogy hitelességek legyenek az érzelmeink. Hogy amit megélek, és amit kifejezek, az összhangban legyen egymással. A gyerekeknek nincs ezzel gondjuk, amit éreznek, azt ki is mutatják.

A kérdés számukra az ambivalens érzések kezelése. Lehet-e ebben segíteni egy gyereknek, tette föl a kérdést Kádár Annamária. Hiszen ez a felnőttek számára sem könnyű. Sokszor felnőtt emberek is azt élik meg, hogy valami probléma van a párkapcsolatukkal, ha néha vitáznak, veszeksenek egymással. Pedig ezzel nincs semmi gond! Képesnek kell lennünk arra, hogy az érzelmeink ambivalenciáját elviseljük. A szeretet nem zárja ki, hogy néha dühösek legyünk arra, akit szeretünk!

A gyerek számára ez ismeretlen óvodás, kisiskolás korban, mert a gondolkodása – ahogy előadónk fogalmazott – olyan, mint a mesében. A dolgok tehát vagy fehérek, vagy feketék, az emberek jók vagy rosszak. Egy gyerek számára nem könnyű feldolgozni, annak az ambivalenciáját, hogy este, amikor ő még nem akar lefeküdni, de édesanyja erre

„kényszeríti”, akkor ő dühös rá. A mesék nagyon sokat segítenek abban, hogy ezeket a negatív érzelmeket a kicsik megtanulják, a helyükön kezelni. Az érzelmek felcímkézését is a családban tanulják meg. Óvodás korban még nem tud egy kicsi arról beszélni, hogy hogyan érz magát.

Lassan felnövünk

Fontos mások érzelmeinek a felismerése és az ezzel kapcsolatos empátia. Sokunk számára ismerős volt az előadó ezzel kapcsolatos példája: nem egyszer megtörténik, hogy szeretnénk, ha a kicsi a játékát megosztaná a másik gyerekkel, aki valamiért azt nagyon szeretné megkapni. Ilyenkor sokszor rászólunk gyermekünknek, add oda neki egy kicsit, hadd játsszon ő is, szegény hogy sír. És nem értjük, a kicsi miért nem érzi át a másik szomorúságát. Pedig nem rossz a gyerekünk, csak még nem tart ott a fejlődésben, hogy empátiát érezzen. Megtanulják később, különösen, ha jó példát látnak maguk körül, de ez is egy hosszú folyamat.

A zöld szemű „testvérszörny”

Ahol több gyerek van a családban, szinte mindenki találkozott a testvérféltékenységgel. Sokszor a szülők elbagatellizálják, pedig könnyű átérezni, milyen fájdalmas lehet letaszíttatni egy korábbi pozícióból.

A szülői alapállásunk általában: szeretned kell a testvéredet, ám ezzel terhet rakunk a nagyobbra, vagy éppen irracionális módon vigasztaljuk: örülj, milyen jókat fogtok majd együtt játszani! De hát arra leghamarabb 4 évvel később kerülhet sor, az pedig még egy felnőtt számára is szinte beláthatatlan időtáv. A helyzet Kádár Annamária szerint pont olyan, mintha a férj egy nap egy új nővel állítana haza, mondván: „drágám, hoztam egy új feleséget, nagyon jól meglesztek majd egymással, kávézgtatok, beszélgettek...”

Néhány példa is elhangzott, amikor a nagyobb gyerekből egyszer csak kiszakad őszintén, hogyan is éli meg a korábbi családi egyensúlyi állapot hirtelen felbomlását.

Egy tapasztalt pszichológus anyuka úgy gondolta, semmi gond nem lesz hét és fél éves fiával, nem lesz féltékeny kishúgára.

Részben, mert a hét évesnél nagyobb életkori különbség esetén általában már nem gyakori a testvérféltékenység, részben meg is tudták beszélni, és a fia látólag nagyon örült a kislány érkezésének. Amikor már otthon voltak, volt pár apró jel, hogy mégsem stimmel minden, ám amikor egy este megkérte az anyuka a fiát, hogy tegye meg, menjen, nézze meg, hogy a húga elaludt-e, a srác felsőhajtott: „Remélem, megdöglött!”

Nem mindegy, hogyan kezeljük ezeket a helyzeteket! A legjobb, ha esélyt adunk a gyerekeknek, hogy megélhesse a szomorúságát és a dühét. Ne akarjuk elfojtani, és legfőképpen kezeljük a helyén, hiszen egy ilyen megfogalmazott vágy (kinek-kinek nyilván megvan a maga vonatkozó mondata: Nem lehetne visszavinni? Esetleg nem tudnád újra lenyelni?...!) csak a jogos keserűség megfogalmazása: elvesztettem a jó pozíciómat a családban.

A szülők rémálma: dackorszak

A dackorszak manapság egy éves kor körül kezdődik és többé-kevésbé 4 éves korig tart – folytatta előadását Kádár Annamária. Szülőknek és a környezetnek nem könnyű időszak, pedig az érzelmi fejlődésnek ez egy fontos időszaka. Ha a gyerek jól dacol, azaz, ha nem kell félnie, hogy az egyet nem értésével esetleg elveszíti szülei szeretetét, valamint a környezete jól kezeli mindezt, az hosszú távon meghozza a gyümölcsét, mert a felnőttkor magabiztossága, önállósága, az, hogy egy személyiség vállalja a saját véleményét, itt alapozódik meg. Nem jó, ha a gyerek túl jó, ha nem éli, nem élheti ki a dackorszakát.

Felnőttként pedig hogyan éljük túl a gyerek dacolását? Erre a legjobb módszer, ha bevetjük, esetleg kifejlesztjük a humorérzékünket, és persze sok türelem is kell.

Etelka én vagyok

Kádár Annamária elmesélte az egyik könyvében Etelka-módszerként leírt egyik lehetséges kezelési módot. Egy áruházból egy kislány rámutat az egyik babára, és kijelenti, hogy az neki márpedig kell. Édesanyja számos érvelést sorol, hogy miért nem vehetik meg, de a kislányra egyik sem hat, zokog, toporzékol. Az anyuka ekkor felhagy az érveléssel: „nyugodj meg, Etelka, mindjárt kint vagyunk az áruházból, nyugodj meg, Etelka, öt perc múlva már kint vagyunk a parkolóban” – mantrázza. A pénztárhoz vezető sorban mögöttük álló nő megszólal: „Mondja asszonyom, milyen nevelési elvek alapján próbálja így megnyugtani a kislányát, Etelkát?” Az anyuka csodálkozva néz a nőre: „De hát Etelka én vagyok!”

Nem működik, hogy racionálisan magyarázzak meg valamit egy gyereknek, mert meg sem hallja, meg sem érti. Jobb tehát, ha magunkat biztatjuk, hogy bírjuk ki, amíg a gyerek túllendül a hisztin.

Az indulat, a düh teljesen rendben van, szükséges, fontos, kikerülhetetlen érzelmek, de meg kell tanulnunk a kezelését. Dühös lehetek a főnökömre, még azt is gondolhatom, hogy legszívesebben pofon vágnám, de mégsem teszem meg.

Kádár Annamária megfogalmazása szerint arra is vigyáznunk kell, hogy ne nyomogassuk egymás piros pontjait, vagy ha az egyik fél megtette, tudja megállni a másikat. Könnyű ugyanis egy csésze kiömlött teától egészen messzire eljutni, és már a másik családját emlegetjük, amire jön a viszontválasz, és sok olyasmi elhangzik, amit utána már nagyon nehéz kezelni.

Életmesének érzelmi életünk biztos alapja

Az érzelmi intelligencia fejlesztésében fontos összetevő, hogy legyen mögöttünk családtörténet, tudjuk, hogy honnan jövünk és kik vagyunk, tehát lényeges, hogy mennyire van megírva egy gyerek életmeséje. Érzelmi magabiztosságunkat, ellenálló-képességünket erősíti, ha tudunk felmerőnk. Két amerikai pszichológus egy érdekes kutatást végzett 2001-ben. Elmentek 50 kisgyerekes családhoz, és azt vizsgálták, hogy miről beszélgetnek

egymással a szülők például reggelizés közben, ebédidőben, vacsoraidőben, majd a gyerekeknek feltettek 20 kérdést, olyanokat, hogy: tudod-e, hol ismerkedtek meg a szüleid, hova járt a nagypapá iskolába, milyen szempont szerint választották ki a keresztnévedet. Csupa olyan kérdést, amit csak akkor tudhat a gyerek, ha a szülők vagy a nagyszülők egyszer vagy többször elmesélték neki. A kutatók arra a megállapításra jutottak, hogy annak a gyerekek sokkal jobb volt az önbecsülése, aki többet tudott a saját családjá történetéről. Ez az önbecsülés nem más, mint az önmagamhoz fűződő érzelmi viszony, azaz mennyire szeretem, mennyire fogdom el magam a saját hiányosságaimmal együtt.

A kutatók szeptember 11 után, miután az ikertornyok ledőltek, visszamentek ezekhez a családokhoz, és megnézték, hogy a gyerekek nehéz érzelmi helyzetekben való rugalmas alkalmazkodó képessége, rezilienciája mutat-e összefüggést azzal, hogy melyikük mennyit tud a saját családjá történetéről. Ismét azt találták, hogy annak a gyerekek, akinek több ismerete, tudása van a családjáról, magasabb a rezilienciája. A családtörténeteket ismerő gyerekek mögött van egy ún. „intergenerációs én”, van egy történet, ahova be tud kapcsolódni. A kutatók azt is megállapították azonban, hogy bár fontos a családtörténet, de az sem mindegy, hogy ezt a történetet hogyan meséljük el.

Átkeretezés

Lehet a narratíva emelkedő, amikor a történet a negatívból a pozitív felé halad, tehát a dolgok jól alakulnak. Azaz: szegények voltunk, mint a templom egere, de egyszer csak a nagypapá megnyerte az ötös lottót, és attól kezdve jól éltünk. Ennél azonban gyakoribbak az ereszkedő narratívák, amikor régen minden jó volt, de rosszul alakultak a dolgok. Jól éltünk, de nagyanyád elhagyta a családi vagyont – ehhez a narratívához általában bűnbak-képzés társul, ami megmagyarázza a családi kudarcot. Egyik narratíva sem igazán jó a gyerekek érzelmi fejlődésének a szempontjából. Őket ugyanis leginkább a népmeséi, oszcilláló narratíva támogatja: történnek rossz dolgok, de utána mindig jön valami jó is: valaki meghal, de más megszületett, volt sok bajunk, de megoldottuk a problémákat. Ezek a családi történetek a reális problémamegoldásokról szólnak, voltak nehézségeink, de elmeséljük, hogyan éltük túl – ez az átkeretezés művészete. Ez a pszichoterápiás technika lehetővé teszi, hogy megváltoztassuk a perspektívát, ahogy a történetet tekintünk, miközben a tények ugyan azok.

Kádár Annamária erre is hozott egy történetet a személyes múltjából. Elmesélte, hogy ismert Marosvásárhelyen egy jó kedélyű, életvidám figurát, Jockát, aki virágárulásból és „szimpátianyerésből” tartotta fenn magát évekig, miközben rendszeresen kisebb balhékba keveredett. Így történt egyszer, hogy amikor két rendőr kísérté éppen, az egyik ismerőse az utca túloldaláról átkiáltott neki: hova mégy, Jocka. „Viszem ezt a két csávót a rendőrségre.” – hangzott a válasz. Az átkeretezés az, hogy a nevetve tudok beszélni például a saját ballépéseimről.

A negatív történeteket is el kell mesélni, részben azért, mert ezzel a feldolgozásukat segítjük. Az is lényeges, hogy a családtörténetekből ne hagyjuk ki a „fekete báránynak” se, a fotókról ne rádiózzuk ki a kevésbé pozitív szereplőket, egyáltalán ne cenzúrázzuk a családtörténeteket mesélés közben, intette közönségét Kádár Annamária. Minden nehézséget el kell mesélni a gyerekeknek. Ne legyen tabu a családban, ne legyen űr a történetekben, mert ezt a hiányt a gyerekek a saját szorongásaival fogja kitölteni.

Ne legyen otthon semmi tabu!

Volt egy esetem – folytatta az előadó –, eljött hozzám egy anyuka, hogy nem érti,

mi van a gyerekével. Jól beilleszkedő óvodás volt, de az iskolában csak úgy hajlandó ott maradni, hogy ő, az anyuka egész tanítás alatt az osztály előtt, kint a folyosón ül, és a kislány egy-egy óráról kétszer-háromszor is kimegy megnézni, hogy az anyja ott ül-e még. A beszélgetés során kiderült, hogy azon a nyáron meghalt a kislány nagymamája, aki addig napi szinten része volt az életének. Kíméletből nem akarták elmondani a gyerekeknek, mi történt, így azt a sztorit találták ki, hogy a nagymama elhajózott Amerikába a barátnőjéhez, de nagyon gyorsan kellett indulnia, ezért el sem búcsúzott, és ha jól érzi magát ott, akkor nagyon valószínű, hogy sose fog visszajönni. A kislány persze ettől kezdve szorongott, hogy nem támad-e hasonló vágya az anyukának, és esetleg ő is elutazik valahova.

Vezessünk naplót!

A gyerekszáj-történetek közül csak az marad meg, amelyet többször elmesélünk, vagy leírunk. Senki nem fog tisztán emlékezni a régi történetekre, a részletek mindenképpen feledésbe merülnek. Igen értékes kincset ad a gyerekének az, aki a gyerek élettörténetét valamilyen formában rögzíti, átadhatóvá teszi. Nagyon erős kapaszkodót jelent, hogy egy-

szer valaki leírta az ő meséjét. Ez még akkor is nagyon jó, ha akár utólag készül, és csak egy-egy időszak összefoglalása. A fotóalbumok is segítenek, vagy írhatunk összefoglalókat minden évről, akár hónapról, egészen a gyerek felnőtté válásáig. – javasolta Kádár Annamária.

A négy személyiségtípus

Az előadás David W. Merrill és Roger H. Reid pszichológusok által leírt négy típus bemutatásával zárult. Természetesen senki nem tiszta típus, mindegyik keveredhet a másikkal. Szülőként érdemes eltűnődünk, hová tartozik a gyerek, és kire üthetett, de tudnunk kell azt is, hogy nem lehet őket másnak átnevelni. Le kell mondanunk arról, hogy a másikat megváltoztassuk, inkább fogadjuk el egymást olyannak, amilyenek vagyunk. Természetesen nem lehet kifogásként felhozni, hogy kérem nincs mit tenni, én milyen vagyok. Az érzelmi intelligencia fejlesztése szempontjából ez a legnagyobb feladat: annak ellenére, hogy melyik típusba tartozom, szembenézek a saját fejlődési feladataimmal. Igen fontos, hogy bár vannak megoldhatatlan problémák, de nevetni mindig lehet rajtuk. – zárta a klubestet Kádár Annamária.

Paróczy Pálma

Adventi ünnepkör a könyvtárban

A karácsony várás hangulata járta át a december hónap napjait a könyvtárban. Az adventi időszak az év legszebb időszaka, amit áthat a várakozás és a készülődés. Az ünnepek, hagyományok az összetartozás érzését erősítik. Az elmúlt évekhez hasonlóan a Sün Balázs Óvoda csoportjai látogatást tettek a Községi és Iskolai Könyvtárban. Vendégünk volt Gálné Jankó Eszter Noémi hitoktató, aki mesélt a gyermekeknek Jézus születéséről, az adventről, az adventi koszorú történetéről, a négy gyertyá-

ról. Beszélgettünk róla, ki miért várja az ünnepet. Jó volt látni a pirosuló gyermekarcokat, miközben felidéztek a már tanult énekeket, verseket. Ezt követően együtt munkálkodtunk. Gyertyadekorációt készítettünk. A hagyományok ápolása közben történő együtt töltött idő, az együtt munkálkodás, tervezgetés örömtelivé, izgalmassá tette a várakozás időszakát.

Kovácsné Svelik Beáta
könyvtáros



Nehéz téma, de beszélni kell róla

Időskori demencia

A múlt évet a klubban nehéz témával zártuk, az időskori demenciáról tartott előadást dr. Satori Mária neurológus. Sok idős ember életét megkeseríti, olykor pokollá teszi a szellemi hanyatlás. Többen már az időskor kezdete előtt, „előre” szoronganak, nehogy elérje őket ez a csapás. A szüleit, nagyszüleit szerető fiatalabb korosztálynak gyakran a tehetetlenség fojtó érzését jelenti. Segíteni akkor tudunk, ha tisztában vagyunk az alapvető tényekkel.

A korai felismerés fontos

Kíváncsiak voltunk, nem is kevesen, hogyan látja a kérdést a szakember, létezik-e bármilyen lehetőség, hogy a demencia kialakulását megelőzzük, segít-e az egészséges életmód, és ha már megtörtént a baj, van-e rá orvosság? Mit tehet a hozzátartozó, hogyan lehet felismerni a kezdődő demencia tüneteit?

A demencia igen sokféle lehet, de mindenképpen valamilyen memóriazavart jelent, ami persze különböző módokon jelentkezhet, akár a tájékozódás zavarában, például a beteg nem tudja megkülönböztetni a pénzeket, nem tudja a bankkártyákat kezelni, és általában véve problémásá válik a napi megszokott életvitel.

A tudomány fejlődésével az utóbbi években már megkérdőjelezzük, hogy az olyan mértékű feledékenység, ami még nem zavarja a szokásos életvitelt, az öregedés „normális” részjelensége lenne, ugyanis az enyhe szellemi hanyatlás 10-20 százaléka néhány éven belül Alzheimer-kórba megy át. Foglalkozni kell tehát vele, mert itt is igaz, mint sok más betegség esetében, hogy a korai felismerés jobb gyógyulási eséllyel, lassabban romló folyamattal kecsegtet.

Ne menjünk el a tünetek mellett, sem akkor, ha önmagunkról van szó, sem akkor, ha egy rokonunkról. Ha a feledékenység egyértelművé és gyakorivá válik, vagy látványos viselkedésváltozást érzékelünk, például az addig szívesen beszélgető rokonunk magába zárkózik, vagy éppen szokatlan érzelemkitöréseket tapasztalunk nála, érdemes orvoshoz menni, hogy kiderüljön, mi áll a változások hátterében. Ha nem depresszió, vagy olyan belgyógyászati betegség az ok, ami okozhat hasonló tüneteket, mint a demencia, a betegnél gondolni kell kezdődő Alzheimer-kórra, és legalább félévente ellenőrzendő, nem következik-e be állapotromlás. Az orvosi szakma megkülönböztet



elsődleges demenciát, ilyen az, ami az idegrendszer károsodása következtében lép fel, például az Alzheimer-kór, és van a másodlagos, amelyik egy másik betegség következményeként lép föl, például a sclerosis multiplex miatt korábban állhat be az elbutulás, mint, ami az életkorból következhetne, és ilyen a Parkinson-kóros emberek 30 százalékánál fellépő demencia is. Az összes demencia 20-30 százalékában érrendszeri eredetű a baj, például a tartós, nem kezelt, vagy nem jól beállított magas vérnyomás, vagy az agyi érkatasztrófa, a stroke. Az elsődleges demenciák 50-60 százaléka Alzheimer-kór. Nagyon gyakoriak a kevert típusok, és kicsit ijesztő volt hallani, hogy biztos diagnózis sokszor csak halál után, neuropathológiai vizsgálattal állapítható meg.

Pontosan mi az Alzheimer-kór?

A pontosan szót e betegség esetében nem nagyon lehet alkalmazni, hiszen kiváltó oka ismeretlen, jelenleg leginkább autoimmun eredetűnek tartják, de nincs biztos vélemény, hogy mi okozza. A diagnózis sem mindig egyszerű. Az Alzheimer-kór kicsit emlékeztet a cukorbetegsége: már régen benne vagyunk, amikor orvosilag nyilvánvalóvá válik, és egyben tudatosul a betegség. Ez is egy nagyon lassan alakul ki, a fokozódó feledékenység egyre romló folyamata akár 5-15 évig is tarthat, mire egyértelművé válik az Alzheimer-kór. Idős korban, 84 év felett, már a lakosság 54 százaléka érintett. Ma Magyarországon körülbelül kétszázezer ember szenved ebben a betegségben. Az előrejelzések szerint világszerte rohamosan nő az Alzheimer-kórban szenvedők száma, egyes becslések szerint a számuk 20 évente megduplázódik.

A tünetek, és ami odavezet

Ami elősegíti a kialakulást az több tényező összjátéka. Állhat a háttérben ismételt fejtrauma, kiváltó ok lehet az agyérbe-

tegségek valamelyike, a tartósan magas, nem kezelt koleszterinszint, és, bármilyen meglepő, a fájdalomcsillapítók, a nem szteroid gyulladásgátlók tartós szedése. Kezdetben gyakran „normális” öregkori feledékenység látszatát kelti az Alzheimer. Elsősorban az epizodikus memória károsodik, azaz nevetek nem tud felidézni, egyszerű napi eseményekre nem emlékszik, nem tud időpontokat megjegyezni, ugyanakkor a régmúlt eseményeire tökéletesen emlékszik a beteg, vagy a feledékenység miatt újra- és újra visszakérdez ugyanarra a dologra.

Később tér- és időbeli tájékozódási zavar alakul ki, ez nagyon jellemző az Alzheimer-kórra. A beteg ember összekeveri a napszakokat, a napokat, hónapokat, az évszakokat. Egy új környezetben, egy pillanat alatt eltévednek. Például nyaraláskor, ha a beteg a lakóhelyétől akár csak az utca túloldalára átmegy, hogy valamit vegyen, sokszor már nem tudja, hova kellene hazamennie.

Könnyen elvesz a rutin tudásanyag, a háziasszony elfelejti a mindennap használt receptjeit, a beteg elfelejti a naponta bejárt utat, nem tud parkolni, képtelenné válik az autóvezetésre, nem tudja például, hova kell a slusszkulcsot bedugni. Beszéd közben elfelejti a beszéd fonalát, nem talál egyszerű szavakat, inkább körbeírja azokat, szókinccse beszűkül, nem tudja megnevezni a környezetében lévő ismert tárgyakat. Nem ismer fel egyszerű összefüggéseket, például, hogy mi a közös a karfiolban és a répában. Ahelyett, hogy azt mondaná, hogy mindkettő zöldség, lehet, az Alzheimer-kóros ember válasza sok esetben az, hogy nincs is bennük semmi közös, mert az egyik fehér, a másik piros.

Emellett az általános udvariassági szokások, például, hogy az ismerősnek köszönünk, sokáig megmaradnak, de inkább csak mechanikusan. Az Alzheimeres beteg nem tud tervezni, döntéseket hozni, aztán számolási és olvasási zavar lép fel, később nem ismeri fel az arcokat,

gyakran közeli hozzátartozóit sem. Gyakorivá válnak a viselkedési, hangulati zavarok, sokszor minden ok nélkül elsírják vagy elnevetik magukat. Vagy éppen dühroham tör a betegekre kezelhetetlenül, megmagyarázhatatlanul. Megtörténhet, hogy üldöztetéses, meglopátásos téveszmék lépnek fel, kóros féltékenységi gondolatok jelentkeznek náluk. Az egyes demencia-típusok között vannak a szakember számára jól megkülönböztethető, könnyen felismerhető különbségek, a kezelésmódjuk, a gyógykezelés mindegyik esetében más és más.

Tehetünk-e ellene bármit?

Aki képzi magát, foglalkoztatja az agysejtjeit, annál később indul el a leépülés folyamata, és magasabb szintről kezdődik

az „elbutulás”. Manapság sokat hallani, hogy egyáltalán nem segít, ha idős korban, vagy akár kezdődő demencia esetén az érintettek például rejtvényt fejtenek. Ezt előadónk egyértelműen cáfolta. Hasznos a rejtvényfejtés, hasznos, ha valamit elkezdünk tanulni, vagy ha például egy-egy film- vagy könyvműveinket elmeséljük másoknak, ám a leghasznosabb védelem, ha van társaságunk. Sok ember magányossá válik idős korára. Meghal a férje-felesége, a családja elfoglalt, nem törődnek vele annyit, amennyire szüksége lenne, már nincs kivel megbeszélni a napi ügyeket. Mindannyian találkoztunk már olyan idős emberrel, aki a háziorvossal próbál beszélgetni, vagy a közértben igyekszik legalább a pénztárossal kapcsolatot építeni. Nem ez a jó út! Vannak napközik idősnek – érdemes élni a

lehetőséggel, vagy akár, amíg fizikailag még megy, egy civil szervezetben tevékenykedni. Bármilyen jó, csak olyan közösség legyen, akikkel beszélgetni lehet, akikkel van közös élmény. Lehet a társaság akár egy teke-, vagy táncklub.

A laikus számára tehát a legfőbb tanulság az, hogy bár a demencia, illetve különösen az Alzheimer-kór nem előzhető meg 100 százalékban az életmóddal, de nagyon sokat tehetünk, hogy ez az állapot, minél később következzen be, vagy ha már benne vagyunk, a romlás üteme minél lassabb legyen. Foglalkoztassuk az agyunkat, ne hagyjuk, hogy erőt vegyen rajtunk a szellemi restség, mindig kezdjünk valami új dolog megtanulásába, és vegyük körül magunkat emberekkel, ápoljuk baráti és rokoni kapcsolatainkat!

Paroczky Pálma

Digitális Jólét Program – DJP

A pályázatok ma már rengeteg módot kínálnak magánszemélyeknek, intézményeknek, egyesületeknek egyaránt, hogy álmaikat valóra váltsák. A kiírások elnyerésével lehetőségek nyílnak bárkinek különböző fejlesztések megvalósítására.

A GINOP 3.3.1 A Digitális Jólét Program Pontok fejlesztése nevű pályázat kiírása még 2017-ben történt. A pályázat a már meglévő eMagyarország pontok korszerűsítésének is teret adott. A '90-es évek legvégén indult eMagyarország Program küldetése: a digitális írástudás terjesztése, az internet használatának népszerűsítése. Településünkön két intézmény is élt a lehetőséggel, így a Községi Könyvtár és Községi Ház is csatlakozott a programhoz a 2000-es évek elején. Ez a program nötte ki magát (új nevet is ka-

pott: ez a DJP), és nyújtott lehetőséget technikai eszköztárunk bővítésére. A kiírt pályázat elnyerésével új információs és kommunikációs eszközökkel gazdagodott állományunk.

2018 novemberében érkeztek meg a készülékek, mind a Községi Könyvtárba, mind a Községi Házba. 3 db laptop, 2 db tablet, 2 db mobiltelefon, 1db projektor, és 1db multifunkciós nyomtató került az intézményekbe. Ezzel egy időben tanfolyam indult mindkét településrészen, az idősebb korosztály számára. Ingyenes továbbképzésen sajátíthatják el a „diákok” az alapszintű felhasználói ismereteket: megismerkedhetnek a levelezési programmal, a böngészővel, különböző közösségi oldalakkal, a gépek biztonságos használatával, az e ügyintézés rejtelseivel. A Községi Könyvtárban havi két alkalommal, a Községi Házban he-

tente egyszer van lehetőség a tanulásra. A tanfolyamhoz még lehet csatlakozni a fent nevezett intézményekben, nagy örömmel várunk minden érdeklődőt.

Mindemellett az eszközök a nyitvatartási időben minden lakos számára elérhetőek. Az intézményekben dolgozó mentorok pedig szakértő segítséget biztosítanak a betérőknek az elektronikus ügyintézésben (pl. állaskeresés, ügyfélkapu, lakossági pályázatok).

Országsszerte 1500 helyen elérhetőek a Digitális Jólét Program Hálózat Pontok, melyek elsődleges feladata a polgárok ösztönzése az infokommunikációs eszközök használatára, hosszú távú célja a digitális írástudatlanság felszámolása, a digitális kompetenciák fejlesztése, esélyegyenlőség, a civil együttműködés növelése.

Török Tímea



Gyermek Mikulás Tánc Kupa

Új kezdeményezés indult útjára a Magyar Vöröskereszt Komárom-Esztergom Megyei Szervezetének Komáromi Csoportja jóvoltából. A csoport gyermekek körében táncverseny hirdetett több korosztályban és kategóriában. Az indulók legkisebbje óvodás korú volt, a legidősebbje pedig a középiskolás korosztályt képviselte. A kategóriák: fashion dance, zumba, néptánc, hip-hop, majoret, latin tánc és hastánc.

Az utolsó pillanatig – sőt, még utána is – érkeztek nevezések az egész megyéből. Indultak csapatok Ácsról, Komáromból, Szőnyből, Nyergesújfaluról, Tardosról, Tátról, Tárkányból, Tokodról és természetesen a helyi iskolából. Akadt csoport, akik több kategóriában is nevezett, sőt egy kategórián kívüli táncos produkció, a tündértánc is helyet kapott a műsorban. A táncokat egy három tagú zsűri bírálta el. A zsűri tagjai között ült Kissné Cseh Viktória és Mikó Adrienn, akik maguk is évek óta foglalkoznak táncsal, illetve annak oktatásával; a zsűrielnöki székben pedig Pörtl Jánosné a Magyar Vöröskereszt komáromi területi képviselője foglalt helyet.

Az indulókat korosztályonként és kategóriánként jutalmazták. A kihívás végén végül hat nyertest, és öt különdíjast szólítottak a színpadra. A díjakat a zsűri elnöke adta át. A nyerteseket egy-egy kupával és édességgel jutalmazták, a különdíjasok szintén édességet kaptak; de senki nem tért haza üres kézzel. Minden indulót egy plüssállattal és egy csokimikulással lepelt meg a Magyar Vöröskereszt, illetve a rendezvény ideje alatt, itallal és pogácsával vártak a gyerekeket. De akármennyire is versenyről beszélünk, a cél elsősorban nem az egymás elleni küzdelemben rejlett.



A program szervezői abban bízva hívták életre a rendezvényt, hogy a gyerekeket kicsit kiszakítsák a négy fal közül, hogy elrugaszkodjanak virtuális valóságtól, kiszálljanak a „tévész” fotelból és osztozzanak a személyes találkozás örömeiben, kapcsolatokat építsenek élvezzék az együttlét örömeit. A több, mint 20 induló, a végig fergeteges hangulat, a hálás közönség meggyőzni látszik a szervezőket, hogy talán hagyománnyá nővi ki magát a kezdeményezés, és jövőre a II. Gyermek Mikulás Tánc Kupán várják szeretettel a lelkes táncoslábú gyerekeket.

Ezúton gratulálunk, az almásfüzitői Lady Style és Szuper Csajok formáció táncosainak, aki egy-egy különdíjjal zárták a versenyt.

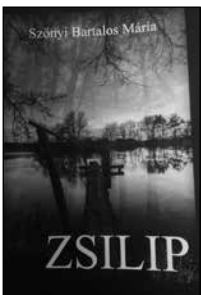
Török Tímea

Könyvajánló

Szőnyi Bartalos Mária

Zsilip

A tavalyi év végén megjelent kötetben Szőnyi Bartalos Mária azt sugallja, hogy olyan probléma nincs, amelyre előbb-utóbb nem találni megoldást. A megoldási lehetőségek felismerése, vagy megteremtése, esetleg türelmes kivárása nem a probléma okozójára vár, hanem a probléma elszenvetőjére. Az író ebben a könyvében lehetséges megoldások közül néhányra rámutat. Rámutat arra: nekünk fontos eldönteni azt, hogy mikor nyitjuk meg, mikor, és ki elől zárjuk le a bennünk működő testi, lelki vagy szellemi zsilipet azért, hogy élhessük, ünnepelelhessük a saját magunk által megtervezett világunkat emberként, boldogsággal, szeretetben.



Petra Bahr

Hogyan éljünk emberi tartással?

A német lelkeszőnő népszerű könyv szerzőjének számít hazájában, amelyek központi témája az emberi tartás, az értelmes emberi élet. Ez a könyv is ebbe a sorba tartozik, az „egyes tartás iskolája” kvázi tankönyveként. Az általános bevezetés után röviden megismerkedhetünk a könyv eredeti címében is szereplő Adolph Freiherr Kniggevel (1752-1796), akinek illemtankönyve sok ideig meghatározónak számított hazájában. A szerző számos példán keresztül mutatja be számos erény: az udvariasság, a szív tartása, az őszinteség, a bátorság, az önuralom, az egészség, a hálaérzet, az alázat, a humor, a könyörületesség, a mértékletesség és a nyugalom fontosságát. Az elgondolkodtató olvasmányt vallásos, valamint ezoterikus témákra nyitott olvasóknak ajánlom.



Kelly McGonigal

Akaraterő-ösztön

Az akaraterő a sikerhez vezető út egyik kulcsképe, az IQ-nál is fontosabb az iskolai teljesítmény és a munkahelyi előmenetel szempontjából – véli jelen kötet szerzője, a témát régóta kutató pszichológus. Mint írja, az elmúlt évek kutatásai rámutattak, hogy az önuralom képessége az agyi áramkörökbe kódolt ösztönszerű működés, amelynek az ember immár több tízezer éve hasznát veszi az evolúciós kihívások közepette. Könyvében elsősorban az alcímekben is szereplő három kérdésre keresi a választ: Hogyan működik? Miért fontos? Hogyan erősíthető? A válaszok megadása során igyekszik a legújabb kutatási eredményeket megosztani az olvasóval, az egyes lépéseket bemutató fejezetek végén összefoglalva a lényegi mondanivalót is.

Kovácsné Svelik Beáta könyvtáros



Klubnap– 2018. december 4.

Angyal-Cseke Csaba már nem először volt a nyugdíjas klub vendége, így karácsony előtt. Minden alkalommal megcsodálhattuk tehetségét, céltudatos magatartását, elkápráztatott bennünket versével, énekelt és megénekelte bennünket, egyszóval élveztük azt az egy órát, amit körünkben töltött. Ez évben egy nagyon komoly előadással készült, a hét oldalas előadásból megpróbáltam néhány gondolatot idézőjelben Önök elé tárni, hogy a karácsony üzenetét Csaba szemszögéből megismerhessem. Nem volt könnyű feladatom, hiszen minden gondolat egy alapos és kiforrott munka eredménye volt, csak a legfontosabbakat tárom Önök elé, bízva benne, hogy mire ez a cikk megjelenik, még mindig aktuális lesz a karácsonyról Csaba által írt gondolatokat megismerni.

„Túl vagyunk advent első vasárnapján. Sokunk otthonában már ott ég az első gyertya az adventi koszorún. Napról napra bontgatjuk ki adventi naptárunk kis ablakait, melynek apró ajándékai segítik enyhíteni várakozásbeli türelmetlenségünk olthatatlan szomját. De tudjuk mire várunk? Mostanra már mindenkiben tudatosult: idén is beléptünk a karácsonyi ünnepkörbe, az adventi időszak idén is ránk köszöntött. Megszólalnak a versek, énekek, s nekünk indulni kellene. De tudjuk, hová?”

Ekkor az előadó egy utazásra hívott bennünket. Csodálatos gondolatokkal érzékeltette:

„Minden utazás előtt akadhatnak nehézségek. Ez a mi esetünkben sincs másképp. Egy egész problémakörrel találjuk szembe magunkat, ha a karácsonyról szeretnénk gondolkodni. A sok probléma mellett bejárhatunk sok tévutat is, amely a Betlehembe jutást ígéri, de midőn már bejártuk, rájövünk, hogy ugyanott vagyunk, ahonnan elindultunk, semmit sem haladtunk a cél felé. Induljunk messziről, jöjjenek a tévutak és problémák!



November közepe óta a nagy bevásárló központok karácsonyi díszben állnak, szől az karácsonyi zene, szebbnél szebb árucikkek kínálata ígér boldog és „kellemes” ünnepet a zsúfolásig emberekkel teli boltokban. Természetesen minden árcédula van. „A karácsonyt meg kell vásárolni, a karácsonyért fizetni kell, ne várd, hogy ingyen megkapod. A legjobb és legdrágább ajándék teszi széppé az ünnepet. Vedd meg nálunk a karácsonyt.”

Az ünnepre készülni kell. Külsőségekben is. A karácsonyt sokan a szeretet és a család ünnepének tartják, amelynek egy lényeges mozzanata az, hogy egymást megajándékozzuk. Sok családban ez az egy ünnep van, ahol az ország távoli vidékein élő rokonok találkoznak egymással. Be kell vásárolni a karácsonyi vacsorához, meg kell venni az ajándékokat, fel kell díszíteni sivár otthonainkat, mert az ünnep közel van, jönnek az egy éve nem látott rokonok, méltóképpen kell fogadni őket, nehogy valamit szóvá tegyenek, és megtörténjen a baj: összeveszünk. De mi történik, ha december 24-én derül ki, hogy elfelejtettünk megvenni egy fűszert, vagy egy valakit kifelejtettünk a megajándékozottak listájáról, vagy észrevesszük, hogy a karácsonyfadíszek egy része darabokra törve fekszik a polc tetejéről lehalászott poros dobozban, ráadásul az égősor is kiégett, a karácsonyfát meg képtelenek vagyunk a tal-

pába befaragni? Nem tévedek, ha kijelentem: kitör a pánik. Sírás, kétségbeesés, de jaj, erre sincs időnk, hiszen a rokonok már úton vannak, mi kerül az asztalra?

Mindannyian küzdünk hasonló jellegű szorongással, félelemmel az ünnepek idején. Azonban vegyük észre: nem a hibátlan sütemények, ínycsiklogások, jól feldíszített lakások és karácsonyfák teszik áldottá a karácsonyt. Tehetjük mi a legdrágább díszeket a fára, süthetünk mi ételkülönlegességeket, de ha

az ajtón kívülre számúzzuk a karácsony valódi üzenetét, hiábavaló a fáradozásunk: az ünnep nem ér el a szívünkig. ..

Szólt az idősek, betegek, szegények és hajléktalanok karácsonyáról. Az elhangzott gondolatok mélyen megérintettek bennünket, mert az ünnep közeledtével ezek a kérdések megkerülhetetlenek.

A rendkívül alapos és történelmi tényekre alapozott előadás végén nehéz volt megszólalni. Volt mit „emésztetni”, a hallottakon, de mindannyian úgy éreztük érdemes volt ismét meghallgatni Angyal-Cseke Csaba előadását, reményeink szerint nem utoljára, tekintve, hogy a tatai Református Gimnázium érettségi álló diákja egyetemi tanulmányok kéréseben szeretné a továbbiakban a jövőjét elképzelni.

Csaba előadását hálásan megköszöntünk és elcsendesedtünk egy rövid időre, volt min gondolkodni és a jövőbeni tervehez sok sikert kívántunk.

Az előadást követően kellemes meglepetésben volt részünk. Hozzánk is eljött a Mikulás. Mandrikné Etelka és férje Laci vállalták magukra ezt a népszerű feladatot, hiszen volt aki saját bevallása szerint évek óta nem kapott Mikulás csomagot. Az már csak ráadás volt, hogy finom fahéjas-szilvás teát ittunk és élveztük az illatokat és jól esett a szponzori meglepetés, az ajándék.

Fekete Józsefné



ASC Sakkszakosztály

2018. november 11-én, a Megye I. osztály 2. fordulójában a Génius SE Tata-Naszály csapatát fogadtuk „hazai pályán”. Teljesen egyenrangú küzdelemben végül a Génius szerezte meg a csapatgyőzelemért járó 2 pontot. Almásfüzitő SC – Génius SE Tata-Naszály: 4,5–5,5. 2019.



január 13-án, az NBII-ből érkező Tatabányai SC (volt Turul SE) csapatához látogattunk, ahol a hazai csapatnak jött ki jobban a lépés. Tatabányai SC – Almásfüzitő SC: 6–4. A Megye 2. osztály 3. és 4. fordulóját Kisbéren rendezték meg 2018. november 25-én. A délelőtti fordulóban elért szép győzelmeiket délután fájó vereségek követték. A 3. forduló eredményei: Almásfüzitő SC II. – Tatabányai SC III.: 2,5 – 1,5; Génius SE Tata-Naszály I. – Almásfüzitő SC I.: 1 – 3. A 4. forduló eredményei: Almásfüzitő SC I. – Lángos Józsa SE Tatabánya: 0,5 – 3,5; Tatabányai SC I. – Almásfüzitő SC II.: 3,5 – 0,5. A Megye 1-ben három forduló után az 5. helyen, a Megye 2-ben 4 forduló után az első csapatunk a 2., a második csapatunk a 9. helyet áll a tabellán. A két esemény közötti hétvégén az ASC öt fővel vett részt a IV. Agora kupa egyéni rapid sakkversenyen Tatabányán, ahol Egyesületünk a verseny lebonyolításának technikai eszközökkel való támogatásáért Fair-Play díjat kapott.

Klubnap – 2019. január 14.

Bodó Zoltán és Szőnyi Ferenc sportbarátságának köszönhetjük, hogy Bodó Klári az elmúlt évben ígéretet tett, felkéri Szőnyi Ferenc komáromi sportembert, jöjjön el a nyugdíjas klubba, ahol az Idősek Klubjának érdeklődő tagjai is meghallgathatják, ennek a kivételes embernek az előadását, aki az emberi teljesítőképesség határait feszegeti, egyedülálló sportpályafutásával.



Január 14-én délután sokan voltunk kíváncsiak Szőnyi Ferencre, aki több mint egy órási előadásában megpróbálta dióhéjban elmondani pályafutásának főbb állomásait, ami nem volt könnyű, de megpróbálta összefoglalni az elmúlt másfél évtized eseményeit.

Szőnyi Ferenc a 40-es éveikhez közeledvén tette meg első lépéseit a sport területén, hamar rájött, hogy főleg hosszútávúfutásban, és hosszabb kerékpártávokon tud jól teljesíteni. Ennek okán triatlonozásba kezdett, azon belül is a vasemberek közé kívánt bekerülni. 2007 a szárnybontogatás éve volt. Az első dupla ironman versenyén, 2008-ban szinte még ismeretlen volt a hazai versenyzők között is, ám nem csak itt szerepelt várakozásokon felül (4. helyezett Bonyhádon), hanem a sportág megdöbbenésére még ebben az évben harmadikként ért célba a Mexikóban megrendezésre került 10-szeres ironman versenyen, ahol egyben kellett teljesíteni a távokat. A következő évben a hazai sikerek után több külföldi ironman versenyen is dobogó

közélbe került, majd Mexikóba visszatérve megnyerte a versenyt, a 2009-es verseny első helyezette, és egyben a verseny új rekordjának felállítója is volt. Az érdeklődő közönség körében ekkor csattant fel az első taps, amit Szőnyi Ferenc meleg szavakkal köszönt meg.

Szinte szájatva figyeltünk, szívtuk magunkba a történeteket és örömmel állapítottuk meg, hogy ennek a kiváló sportembernek nemcsak az eredményei kitűnőek, hanem jó humora van, és remek előadó.

Utólag visszagondolva nem is lehet csak jó humorral, alapos mentális felkészültséggel nekivágni a versenyeknek, például a Mexikói 10-szeres Ironman alkalmával megdöntötte a világrekordot is: 115 órára javította a korábbi rekordot. A verseny során a klasszikus Ironman

táv tízszeresét kellett teljesíteni egymás után 10 ironman távot 10 nap alatt. Összesen úszott 38 kilométert, kerekedett 1800 kilométert és lefutott 422 kilométert. Elképesztő teljesítmény!

A nevéhez fűződik egy korábbi kerékpáros rekord is: 2000-ben megdöntötte a 24 órás, és az 1000 kilométeres kerékpározás rekordját is: 24 óra alatt tekert, illetve 34 óra alatt teljesítette az 1000 kilométert.

És jöttek a további káprázatos eredmények és mi csak kapkodtuk a fejünket és néha számoltuk a megtett kilométereket és csodáltuk, hogy ez a vasember most itt van közöttünk és bennünket szórakoztat a történeteivel.

Az előadás végén az is kiderült, hogy ha nem versenyez, a hétköznapiakon építési vállalkozóként dolgozik és 4 gyermek édesapja, jól beszél angolul, de bárhol elboldogul a világon, hiszen annyian ismerik és tisztelik. Hazánkban egyedülként tartja azokat a rekordokat és csúcsoakat, amelyet az előadásából megismerhettünk. Nem volt véletlen az előadás végén az egybegyűltekről az őszinte taps és az elismerés.

Szőnyi Ferenc előadását közösen hallgattuk meg az Idősek Klubja Vezetőjével Schafferné Sinka Gabriellával, munkatársával Bodó Klárral, és a megjelent klubtagokkal. Köszönöm Mindazoknak, akik érdeklődő polgárokként eljöttek, érdekes volt!

Fekete Józsefné
klubvezető

Anyakönyvi Hírek

Házasságot kötöttek!



2018. december 5-én
Tóth Tímea és Elek Attila
esküdött egymásnak örök hűséget.

Sok boldogságot!

Visszaemlékezés

Szabó Aladárnéval, aki az első vb-titkár volt Almásfüzitőn

Nemcsak lélekben, hanem tettekben is szeretnék megemlékezni Almásfüzitő község önállóságának 60. évfordulójáról. Ezért 2018. október 12-én otthonában kerestem fel az első vb-titkárt Szabó Aladárné, Éva asszonyt, akit előzőleg telefonon hívtam fel és első szóra vállalta, hogy elbeszélget velem és együtt emlékezünk a „hőskorra”.

Évával nagyon jól ismertük egymást, ezért bíztam benne, hogy eredményes lesz a visszaemlékezés. Évike elmondta, hogy 1957-ben költöztek Inotáról Almásfüzitőre. Ennek személyes oka volt, Inotán egy házban laktak Szász Károllyal, aki 1956. végén érkezett kormány megbízatásként az Almásfüzitői Timföldgyárba és hívta a Szabó családot, jöjjenek ők is. Szabó Aladár műszerész volt, képzettség alapján biztos helye volt a gyárban, felesége háztartásbeli volt, kis gyermeküket nevelte.

1958-ban Túró Antal volt a járási párttitkár, a Timföldgyár párttitkára Heizer István volt. A két párttitkár és dr. Nemes Vilmos a Komáromi Járási Hivatal elnöke kérte fel Évikét, hogy induljon az 1958. november 16-án megtartott tanács választáson, mint tanácsstag.

A tanács választás után Évike bekerült a tanácsstagok közé és ismét dr. Nemes Vilmos volt, aki felkérte, vállalja el a vb-titkári feladatokat. Visszaemlékezve az akkori döntésre, nem tudta mire vállalkozik, de ugyanígy voltak azok a vb-titkárok is, akikkel együtt két hetes bentlakásos tanfolyamra mentek Dö-

mőre. Itt ismerte meg Füßy Etelkát, aki Nagyigmádon nyert vb-titkári állást. A két hölgy nagyon jó viszonyt alakított ki, hiszem mindketten úgy ugrottak az ismeretlenbe, ahogy később mondogták egymásnak, nem tudták mit vállalnak. A továbbképzés anyaga az első tanácstörvény volt az 1954. évi X. törvény, ami 1971-ig volt hatályban.

Időközben az anyakönyvi szakvizsgát is letette, én emlékszem azokra a gyöngy betűkre, amelyet az anyakönyvekben láttam. Sehol egy javítás, kaparás, áthúzás, minden olyan tökéletes volt, ahogy azt az anyakönyv vezetése megkívánta. Az anyakönyvi munkát mindig lelkiismeretesen látta el, a hivatalos rész után minden esetben a házasulandóknak egy személyre szóló beszédet mondott, amire még ma is könnyekkel a szemében emlékezik, mert sok esetben együtt könnyezett az ifjú párral és a hozzátartozókkal. Úgy érzi még ma is, hogy lelkiileg megviselte egy-egy szertartás levezetése.

Az első tanácselnök Rácz Imre volt, aki 1958-tól 1962-ig dolgozott, majd 1962-ben felmondott és visszament a Timföldgyárba. Rácz Imrével nagyon jó munkakapcsolatot alakított ki, jól együtt tudtak dolgozni. Az új tanácselnök 1962-ben Egervári József lett, aki nem volt ismeretlen Évike előtt, mivel Egervári József már 1958. november 16-a óta tanácsstag volt. Szintén csak elismeréssel szól a második tanácselnökkel való kapcsolatáról. Az adminisztrációs feladatokat Fekete Ferencné, mindenki Mancsi néje látta el. A két asszony nagyon közeli

kapcsolatba került, hiszen az egyre szaporodó feladatokat és az adminisztrációt ketten látták el. Rá voltak szorulva egymás segítségére és megbecsülésére.

Évike 1968-ban adta be felmondását, ekkor már úgy érezte, hogy megromlott egészségi állapota miatt nem folytathatja tovább. Egyre több feladatot kellett a kis létszámú hivatalnak ellátni, nagyon sűrű technikai háttérrel. Az eltelt 10 év alatt a lakossággal soha nem volt gondja, mindenki tisztelte, munkáját elismerték, megbecsülték, mindezt 10 évi becsületes és kemény munkával érte el. Az évek során nagyon jó kapcsolatot alakított ki a Timföldgyár Munkásellátási Osztályának vezetőjével Karánsebesy Lukáccsal, aki nagyon sok mindennel segítette ki az akkori tanácsot. Erre a segítségre nagy szükség volt, mert nagyon kezdetleges körülmények között dolgozott a 3 fő a hivatalban, de mindig a köz megelégedésére látták el feladataikat.

Évikének elmondtam, hogy beszélgetésünk anyagát továbbítom Beró László polgármester úrnak, mert biztos, hogy ő is készül e jeles nap megünneplésére.

Szabó Aladárné 86 éves, jelenleg az egyetlen élő tanú, aki megosztotta velem visszaemlékezését. Még ma is ráköszönnek a régi-régi ügyfelei, csodálatos kék „cica” szemét nem lehetett az idők során elfelejteni. Mindez a visszaemlékezés nagy-nagy örömet jelentett Évikének és nekem is, aki 13 évig voltam vb-titkár, tehát tudtam értékelni a kezdetekben, a „hőskorban” végzett áldozatos munkáját.

Fekete Józsefné

Értesítés!

Almásfüzitő, Petőfi tér 1. szám alatti (posta mellett), volt körzeti megbízotti helyiséget a rendőrség visszaadta az önkormányzatnak. A megüresedett helyiséget a Füzitői Faluvédő Polgárőr Egyesület pályázta meg, amit az önkormányzat döntésének megfelelően, 2019. január 1-jétől szolgálati helység, polgárőr iroda gyanánt bérli. Az egyesület az almásfüzitői lakosok szolgálatában állva várja mindazokat, akik személyesen a polgárőr irodában, vagy az éjjel-nappal hívható 06 30 621 3244 telefonszámon bejelentést kívánnak tenni, javaslataik vannak az elérhetőbb, biztonságos lakókörnyezetért, az emberek biztonságérzetének javításáért. Civil szervezet lévén a bűnmegelőző munkánkat önként, minden féle anyagi ellenszolgáltatás nélkül végezzük Almásfüzitőért, az itt élő lakótársainkért. Tagjaink napközben munkahelyeiken dolgoznak, általában több műszakban, viszont szabadidejük egy részét mindnyájunkért adják. Akik szintén feláldoznák a szabadidejük egy szeletét Almásfüzitőért, minden egyes családjáért, emberért azokat szívesen várjuk a kis közösségünkbe polgárőrnek, legyen az aktív dolgozó, nyugdíjas, nő, vagy férfi. Felső korhatár nincs, viszont már 14 éves kortól, szülői beleegyezéssel ifjú polgárőrként is lehet tenni településünkért, másokért. Az általános iskoláskorúak csatlakozását várjuk az iskolánkban működő polgárőr szakkörünkbe. Tegyük együtt Almásfüzitő biztonságáért! A polgárőr iroda ajtaja mindenki előtt nyitva áll! Köszönöm a megtisztelő figyelmüket, Sass László a Füzitői Faluvédő Polgárőr Egyesület elnöke.



Köszönettel: Sass László elnök (06 20 428 2457) • Füzitői Faluvédő Polgárőr Egyesület 2931 Almásfüzitő, Rákóczi u. 7. fsz. 1. • <http://polgarorsegef.blog.hu>

Óvoda – December

November végétől az óvodánkban egyre fokozódó izgalommal készültünk a Mikulás fogadására a gyerekekkel, óvónókkal egyaránt. Délelőttönként szorgalmasan színezték, festették a gyerekek a mikulás csizmákat. A faliújság, a folyosó, a csoportszoba feldíszítésével, a gyerekek rajzaival, alkotásaival, égőkkel színesítve, teremtettünk ünnepi hangulatot. Polcokon megjelentek a Télapós mesekönyvek, felcsendültek a Télapós énekek, mondókák. Az ünnepek, hagyományok az összetartozás érzését erősítik, a közösséget éltetik. Meglepetésünkre ellátogatott a gyermekekhez az almásfüzitői Polgárőrség Mikulása is, szaloncukorral kedveskedett az óvodásoknak. Az óvó nénik bábjátékkal színesítették a Mikulás várás időszakát.

A Mikulás története

Szent Miklós a keleti egyház, máig a legtiszteltebb szentje. Krisztus után született 245-ben, Patara városában egy gazdag család gyerekeként. Már kisgyerek korában árva maradt, a szüleitől örökölt vagyonával, nagybátyjához – aki érsek volt – a város kolostorába költözött. Hamar megszerette az ottani életet és végül a papi hivatást választotta. Életét mindvégig az emberiségnek és a gyerekeknek szánta.

270-ben Jeruzsálemben a tengerészek védőszentjévé választották. Zarándokútról hazatérve Anatólia fővárosában, a helyiek püspökké avatták. Püspöki évei alatt mindvégig a gyerekek és a szegények megsegítésére szentelte életét. Vagyonát a gyerekek és szegények meg-

segítésére költötte, miközben tanított és a szeretetet hirdette. Egy éhínség idején a teljes egyház vagyonát szétszította a szegények között, halála után egy darabig ki is tiltották az Egyházból. A kolostor közelében, ahol lakott, élt egy szegény parasztember, akinek volt három lánya. Egy séta közben akaratlanul meghallotta a három lány vitáját. A lányok azon vitatkoztak, hogy másnap melyikük áldozza fel magát rabszolgának, ahhoz, hogy megszabaduljanak a szegénységből és egyikőjük férjhez mehessen. Miklós püspök meghallva ezt a tanakodást visszasietett a kolostorba és egy marék arannyal visszatérve bedobta azt az ablakon, majd elsietett. A lányok azt hitték csoda történt, egy évvel később a csoda ismét megtörtént. A másik lánynak is adott egy marék aranyat. A lányok lépteket halottak az ablak alatt, ezért kisiettek, ekkor látták meg, hogy egy piros köpenyes ember rohan el az ablak elől. Harmadik évben az ablak zárva marad, mert kint nagyon hideg volt. Miklós püspök felmászott a tetőre és a nyitott kéményen át bedobta az aranyat, a harmadik lány éppen akkor kötötte fel harisnyáját szaradni a kandalló szerű tűzhelyre. A keszkenőbe rakott arany épp behullott a



harisnyába. Ezután terjedt el a hír, hogy Tél-Apó minden évben megajándékozza a szegényeket. Egy idő után kitudódott, hogy ki is valójában a Mikulás, ugyanis az aranyak között amit a legkisebb lány kapott volt egy olyan darab, amit a helyi aranykereskedő adott régebb Miklós püspöknek. De ez alkalommal az is kiderült, hogy Miklós püspök minden évben december 5-én, névnapjának előestéjén rendszeresen megajándékozza a gyerekeket.

A gyermeki élethez tartozik az ünnepre, a Mikulás várásra való ráhangolódás. Sejtetéssel várjuk a Mikulást, számoljuk a napokat. Az izgatott várakozás, a készülődés megélése rendkívül fontos a gyermeki lélek számára, amit aztán a meglepetés, a beteljesedés követ. A csodák világának megismerése, a gyermekek számára a mesetudaton alapszik. Mesék és versek által, a Télapó várás fokozása segíti, a gyermekek esetleges féltelmeinek feloldását, a szeretetteljes légkör megteremtésével.

Idén is, mint minden évben, eljött hozzánk a gyermekek várva-várt kedves barátja a jó Mikulás bácsi. Mindhárom csoportban külön verssel, énekkel köszöntötték. A Mikulás minden gyermeket megajándékozott, puttonyából előkerültek a csomagok, amit személyes vehettek át. A csillogó szempárokból ítélték nagy élménybe volt részük a gyermekeknek. Délután örömmel újságolták el szüleiknek a gyermekek, hogy itt járt a Mikulás!

Lázár Edina óvodapedagógus
Napsugár csoport



Karácsonyi mézeskalács sütés

A Sün Balázs óvodában a karácsonyi nagy készülődés előzi meg. A gyerekekkel az adventi időszakban hangolódunk a karácsonyra.

Az adventi gyertyagyújtás mellett már hagyománnyá vált a közös mézeskalács sütés a Művelődési Házban. Mindhárom csoport egy segítővel (nagyamával) látott neki a sütésnek. Alapos kézművészet után kis kötényekben kezdték meg a nagy munkát. Két csoportban dolgoztak a gyerekek, mert így mindenki kipróbálhatta mekkora élmény együtt dolgozni társaikkal. Amíg az egyik csapat szaggatta díszítette az alapanyagot addig a másik csapat karácsonyi színezőket színezett. Az óvodások nagyon lelkesek és ügyesek voltak. Mindenki saját fantáziája szerint díszítette a süteményeket. Munka közben karácsonyi dalokat énekeltek a kicsik. A sütésben minden gyerek aktívan részt vett. A jól végzett munka után

a kóstolás sem maradt el. Mindenkinek nagyon ízlett a saját készítésű mézeskalács. A jó hangulatú délelőttöt mesefilm nézéssel zártuk le. Hans Christian Andersen: A fenyőfa című meséjét nézték meg a gyerekek. Az ovikok süteményeit a lakótelep karácsonyi műsora után kóstolhatták meg a vendégek. A karácsonyi ünnepek után örömmel jöttek óvodába a gyerekek. Hagyományainkhoz híven a gyerekekkel közösen köszöntöttük az új évet. A Himnusz meghallgatása után kölyökpezsngövel koccintottunk az új esztendőre. A Sün Balázs Óvoda nevelőtestülete és gyermekei nevében minden kedves olvasónak békés, boldog új évet kívánunk!

D.A.M. óvodapedagógus



„Zöld Óvoda” pályázat szakmai nappal egybekötött eredményhirdetéséről

2018-ban második alkalommal pályáztunk meg a Zöld Óvoda minősítő címet, amit a 253 pályázó közül összesen 234 pályázó nyert el. A pályázat megírását Zsömbörgi Zsuzsanna óvodavezető helyettes és Hujbérné Deli Tünde végezte el. A megvalósításban az intézmény valamennyi dolgozója aktívan vett részt. A „Zöld Óvoda” címet tanúsító oklevelet 2019. január 21-én – a Magyar Mezőgazdasági Múzeum és Könyvtárnak otthont adó Vajdahunyad várában, – szakmai nap keretében, mint intézményvezető vehettem át.

A rendezvény délelőttjén előadások hangzottak el a Zöld Óvoda Hálózatról, és a Zöld Óvodák eredményes munkájáról, majd az óvodakertekről és azok nevelő, gyermeket formáló értékéről. Az esemény szünetében megtekinthetünk egy kiállítást, a sokszínű óvodakertekről és iskolakertekről, amit Pauliczky Nóra, Iskolakertekért Alapítvány részéről mutatott be. Az oklevelet László Tibor Zoltán, az Agrárminisztérium környezetügyért felelős helyettes államtitkára és Pálfi Erika, az Emberi Erőforrások Minisztériuma főosztályvezetője adta át intézményünk számára.



Másnap az intézmény előterében a gyermekekkel közösen helyeztük el a tanúsító oklevelet, amelyre mindannyian nagyon büszkék vagyunk. Az óvodásainkkal megbeszéltük ennek jelentőségét és azt, hogy a jövőben hogyan kell viselkedni egy „Zöldóvodás” kisgyermeknek.

A következő történettel számunkra igazolható, hogy van helye az intézményben a Zöld Óvoda értékeinek, az elvégzett munkának és az ismeretek átadásának a kicsik irányába. A mondatok befogadásra találtak, a kicsik szép szóval nevelődtek, fogékonyak az általunk közvetített folyamatokra. Aznap délután, amikor az oklevelet a gyermekekkel megbeszélve közösen feltettük a falra, a következő

eset történt: A gyülekező csoportból – a Süniből – hozta ki Flóriánt az ölében az édesapja. A kisgyermek hirtelen megpillantotta a falon a bekeretezett oklevelet és eszébe jutott a délelőtti esemény és hangosan megszólalt. „Apa! Fordulj hátra! Nézd, mi van a falon!” Majd édesapja felé fordulva büszkén jelentette ki: „En már Zöld Óvodás vagyok!”

A Zöld Óvoda cím újra elnyerése az óvodánkban dolgozó felnőttek három éves pedagógiai munkájának eredménye. Ide tartoznak: a szervezett kirándulások, az óvoda és környezetének folyamatos – gyermekekkel közösen – rendben tartása, az egészség megőrzésével kapcsolatos programok, a hagyományok ápolásához kötődő tevékenységeink, a 6 éves korúak számára szervezett erdei óvoda program, vagy akár az intézmény takarékos, környezetbarát működtetése is. Részletezhetném tovább a magunk számára kijelölt feladatokat – nem fogunk ki az ötletekből. Az egésznek a lényege az érzés és a tudat, hogy Flórián és a többi kisgyermek büszke „Zöldóvodás”.

Folczné Kerek Etelka
Almásfüzitői Sün Balázs Óvoda
óvodavezető

Közérdekű információk

Polgármesteri fogadóóra

2019. február 18-án

10.00–11.00 óra

Polgármesteri Hivatal,
14.00–15.00 óra Községi Ház.

Jegyző fogadóóra

2019. február 25-én

10.00–11.30 óra

Polgármesteri Hivatal.

2019. február 26-án

14.00–15.00 óra Községi Ház.

Képviselők

Kerekes Géza

alpolgármester

30 929 4660

Csapucha Árpád 20 381 1915
Folczné Kerek Etelka 20 280 0112
Pusztai János 20 958 8438
Vizkelety Tibor 30 445 1238

Tamás-Kovács Beáta

Minden hónap első csütörtökén
a Községi házban 16.00–17.00,
a Községi és Iskolai Könyvtárban
17.00–18.00-ig.

Háziorvosi rendelés

Háziorvos: Dr. Úr Mihály

2932 Almásfüzitő, Petőfi út 6.

Tel.: 06 34 348 257

Hétfő: 8.30–11.30

Szerda: 13.00–16.00

Péntek: 8.30–11.30

Egészségház

2932 Almásfüzitő, Kóolaj ltp. 97.

Tel.: 06 34 348 228

Kedd: 13.00–16.00

Csütörtök: 8.30–11.30

Fogorvosi rendelés

Fogorvos: Dr. Tarnay Anikó

2932 Almásfüzitő, Petőfi tér 1.

Tel.: 06 34 348 138

Hétfő: 16.00–20.30 • Szerda: 11.00–14.30

Egészségház

2932 Almásfüzitő, Kóolaj ltp. 97.

Tel.: 06 34 348 119

Csütörtök: 8.00–12.00 • Péntek: 16.00–20.30

Polgármesteri Hivatal ügyfélfogadási rendje

Ügyfélfogadási idő:

Hétfő: 8.00–12.00, 13.00–16.00

Kedd: csak halotti ügyintézés

Szerda: 13.00–15.00

Csütörtök: csak halotti ügyintézés

Péntek 8.00–12.00

Pénztári nyitvatartás:

Hétfő 8.00–12.00, 13.00–16.00

Szerda 13.00–15.00 • Péntek 8.00–12.00

Almásfüzitői Szociális Alapellátási Intézmény

Intézményvezető: Sárai Lajos Istvánné

Családsegítő és Gyermejjóléti Szolgálat

Elérhetőség:

2932 Almásfüzitő, Petőfi tér 6.

(Művelődési Ház hátsó bejárata)

Telefon: 06 34 348 251 / 6 (mellék)

E-mail: szocialap.fuzito@gmail.com

Elérhetőség:

2931 Almásfüzitő, KKV. ltp. 97. (Egészségház)

Telefon: 06 34 348 635

Családgyógyász: Juhász-Burány Beáta

Ügyfélfogadás:

Hétfő: 8.00–12.00 óráig

Egészségház (KKV 97.),

13-17 óráig Művelődési Ház
(Almásfüzitő, Petőfi tér 6.)

Kedd: 10.00–14.00 óráig Művelődési Ház

Szerda: 8.00–12.00 óráig

Művelődési Ház

Csütörtök: 13.00–16.00 óráig

Egészségház (KKV 97.)

Péntek: 9.00–12.00 óráig

Művelődési Ház

Gyermejjóléti családgondozó: Szabó Viktória

Ügyfélfogadás:

Hétfő: 8.00–12.00 óráig Művelődési Ház (Al-

másfüzitő, Petőfi tér 6.),

13-17 óráig Egészségház (KKV 97.)

Kedd: 10.00–14.00 óráig

Egészségház (KKV 97.)

Szerda: 8.00-12.00 óráig Művelődési Ház

Csütörtök: 13.00–16.00 óráig

Művelődési Ház

Péntek: 9.00–12.00 óráig

Egészségház (KKV 97.)

Idősek klubja

Elérhetőség:

2932 Almásfüzitő, Árpád u. 1.

Telefon: 06 34 348 739

E-mail: ono@almasfuzito.hu

Nyitvatartás:

Hétfő: 8.00–16.00 óráig

Kedd: 8.00–16.00 óráig

Szerda: 8.00–16.00 óráig

Csütörtök: 8.00–16.00 óráig

Péntek: 8.00–13.30 óráig

Bölcsoede

Bölcsoedevezető: Sárai Lajos Istvánné

Elérhetőség:

2932 Almásfüzitő, Árpád út 2.

Telefon: 06 34 348 738

(időpont egyeztetés szükséges)

E-mail: szocialap.fuzito@gmail.com



SZÉCHENYI 2020



Európai Unió



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

KÖSZÖNJÜK A MAGYAR ÁLLAM
ÉS AZ EURÓPAI UNIÓ TÁMOGATÁSÁT.

ALMÁSFÜZITŐ KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA

**AZ AUM RÓMAI TÁBOR A RÓMAIK
HAGYOMÁNYAIT ÉS ÉLETMÓDJÁT
BEMUTATÓ INTERAKTÍV ÉLMÉNYTÁR
LÉTREHOZÁSA**

A TÁMOGATÁS ÖSSZEGE:
157,31 MILLIÓ FORINT

A PROJEKT AZONOSÍTÓ SZÁMA: TOP-1.2.1-15-KOI-2016-00001



Szlovákia-Magyarország

Partnerséget építünk

Európai Regionális Fejlesztési Alap



Projekt címe

**HUSK LIMES
ROMANUS
KNOCKING ON
UNESCO'S DOOR**

Projekt költségvetése:

1.749.200.96 EUR

www.skhu.eu
www.sk-hu.eu

Almásfüzitő Község Önkormányzatának havonta megjelenő közéleti, tájékoztató jellegű lapja.

Terjesztés: minden postaládába eljuttatva Almásfüzitő területén.

A lapban közölt írások nem minden esetben egyeznek meg szerkesztőségünk véleményével.

A cikkek, hirdetések leadási határideje minden hónap 18-a (almasfuzitoihirek@gmail.com).

Felelős kiadó: Almásfüzitő Önkormányzatának Képviselő-testülete. Főszerkesztő: Bekéné Magyar Melinda

Nyomda: PRINT-KOM 2000 Kft. Komárom, Bajcsy-Zs. u. 2. Tel.: 346-385