

SZIGETHALMI híradó

ÖNKORMÁNYZATI HAVILAP
2010. MÁRCIUS
MEGJELENIK MINDEN HO ELEJÉN
WWW.SZIGETHALOM.HU
XX. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

I. SZIGETHALMI TAVASZVÁRÓ FOGATHAJTÓ ÉS FŐZŐVERSENY

A SZIGETHALMI LOVAS KLUB SZERVEZÉSÉBEN
2010. MÁRCIUS 27. 10.00-20.00 ÓRÁIG

VENDÉGEK FŐZŐVERSENYE

LOVAS VERSENYEK

SZTÁR ÉS AMATŐR FOGATHAJTÓ VERSENY

LÁTVÁNYOS LOVAS, ÍJÁSZ BEMUTATÓK

ÉS EGYÉB SZÓRAKOZTATÓ PROGRAMOK

SZTÁR VENDÉGEK:

RIPPEL FÉRENC ÉS VIKTOR

KOVÁCSOVICS FRUZZSINA

FEKETE PÁKÓ

GÁSPÁR GYŐZIKE

SZUJÓ ZOLTÁN

VADON JANI

FRABATO

DJ DERIK

MEGLEPÉTÉS FELLÉPŐK

HELYSZÍN: VÁROSI SZABADIDŐKÖZPONT 2315 SZIGETHALOM, SPORT U. 4. SPORTPÁLYA

KÉZMŰVESEK UTCÁJA

JÁTÉKFALU LÉGVÁR HINTÓZÁS

LOVAGLÁS SZAMARAGOLÁS

TOMBOLA BÜFÉ

TÁMOGATÓINK: RTL

BLIKK KIS DUNA TV

VÁROSI SZABADIDŐKÖZPONT

SZIGETHALOM ÖNKORMÁNYZAT

Testületi tudósítás

SZIRÁK ESZTER

A 2010-es év első képviselő testületi ülése január 28-án volt, a helyszín változatlan, a polgármesteri hivatal díszterme.

A testület 14 taggal folytatta a munkát, határozatképesen. Elsőként egy sürgősségi indítvány listára - az Élhető Környezetünkért Egyesület határozata - vételét szavazták meg, s ezt követően elfogadták a napirendet.

A kérdések és interpellációk témakörével együtt, összesen 12 napirendi pontot tárgyalt végig a testület. A két ülés közötti tájékoztatót, a lejárt határidejű határozatok követték, majd az Élhető Környezetünkért Egyesület együttműködési javaslata.

Az Élhető Környezetünkért Egyesület többször és több ember által megfogalmazott célok hatékony eléréséért megalakult civil szerveződés. Az egyesület elsődleges célja, hogy a volt tököli, katonai reptér hasznosításának várható kihatásai következtében a létesít-

mény közvetlen hatásterületén élő több mint 100 000 ember életminősége ne romoljon. Szigethalom lakossága a hatásterületen élők közül a legérintettebb. Az Egyesület kezdeményezésére 2010. január 14-én megtartott összejövetelen - ahol a témában érintett, és tenni akaró civil szervezeteken kívül a polgármesterek által képviseltetve volt Halásztelek, Érd, Százhalombatta és Szigethalom Város Önkormányzata - ötletként felmerült, hogy a jövőben tervezett akciók összehangolására az Önkormányzatok bízzák meg az Egyesületet, és erről az érintett városok Képviselő-testületei mielőbb elvi döntést hozzanak. Ezt a megállapodást fogadta el ezen az ülésen a testület.

Két rendeletbeli változás történt: módosult a szociális szolgáltatásokról szóló 17/2007.(X.31.) Kt. rendelet, illetve a költségvetési rendelet.

Módosultak az iskolai körzethatárok, mert figyelembe véve az iskolák befogadóképességét, megközelíthetőségét, a leendő elsősz-

tályosok lakóhelyét megálapították, hogy a várható első osztályos tanulók iskolák közötti arányosabb eloszlása, az iskolai körzethatár módosításával pozitív irányba mozdítható.

A Négy színvirág Óvoda óvodavezetői munkakörére pályázatot írt ki a testület, a feltételek olvashatják a híradóban is. A Szigethalom és Környéke Intézményfenntartó Társulás, mint fenntartó 2009. év elején támogatást nyert a Szigethalom és Környéke Gyermekjóléti és Családsegítő Szolgálat Szigethalom Város Önkormányzatának tulajdonában lévő épület (Szigethalom, József Attila u. 49. 1985 hrsz.) bővítésének megvalósítására. A kivitelezés 2009 őszén a tervezettek szerint befejeződött. A mostani ülésen az eszközök beszerzéséről született döntés. A projekt keretében sporteszközöket, bútorokat illetve számítógépeket vesznek.

A Szigethalom, Petőfi Sándor utcai HÉV megálló környezetrendezésének megvalósítására nyílt közbeszerzési eljárás lebonyolítá-

sát hagyta jóvá a testület, mivel a tervezett nettó költség akkora, hogy a közbeszerzésekről szóló törvény alapján eléri a nemzeti közbeszerzési értékhatárt.

Az önkormányzat 2010. évi Közfoglalkoztatási tervét - a véleményező fórumok véleményének figyelembevételével a testület elfogta.

A szigethalmi Lovasok megalapították a Szigethalmi Hagyományörző Lovas Klubot, mely egyesület bejegyzésre került, elnöke Gógán Csaba lett. Az elnök azzal kéréssel fordult Szigethalom Város Önkormányzatához, melyben a jövőben tartandó rendezvényeik megszervezéséhez kéri az önkormányzat tulajdonában lévő /12, 051/13, 051/14 és a 051/15 helyrajzi számú ingatlanok használatát. A testület elfogadta a kérést, azzal a kikötéssel, hogy a területet csak a parkoló kialakításáig használhatják, gyakorló pályaként.

Ezzel zárult a határozatok sorsa, legközelebb áprilisban, a februári ülés beszámolójával jelentkezem.

LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÁS

KSH adatgyűjtésről

Tájékoztatjuk a Tisztelt lakosságot, hogy Szigethalom településen a KSH elnöke által **2010. évre engedélyezett önkéntes adatszolgáltatáson alapuló lakossági adatfelvételeket végez az alábbi témakörökben:**

*-munkaerő felmérés és kiegészítő felvételei
-időmérleg felvétel*

-lakosság utazási szokásai

Az adatgyűjtéseket hivatalos megbízással rendelkező, igazolvánnyal ellátott kérdezőbiztosok hajtják végre. Az adatfelvételek reprezentatívak, vagyis véletlenszerű kiválasztás során kerülnek kijelölésre a címek.

A kapott információkat a statisztikáról szóló 1993. évi XLVI. törvényben, illetve a személyes adatok védelméről és a közérdekű adatok nyilvánosságáról szóló 1992. évi LXIII. törvényben foglaltaknak megfelelően bizalmasan kezelik, azok közzé tételére aggregált, vagy azonosításra alkalmatlan módon kerül sor.

Az adatgyűjtéssel kapcsolatos további tájékoztatást a 06-52-529-867-es telefonszámon lehet kérni.

Polgármesteri Hivatal

Tisztelt Szigethalmi Lakosok!

Értesítjük Önöket, hogy Szigethalom Kossuth Lajos utca felújítása teljes hosszában (Mű úttól a Szabadkai utcáig) 2010. március elején megkezdődik. A munka befejezésének tervezett időpontja 2010. március 31. A felújítás ideje alatt alkalmanként az utca szakaszosan lezárásra kerül, valamint egy alkalommal, 2010. március 20-án, szombaton délelőtt a Volánbusz járatai is más útvonalon járnak. Kérjük a gépjárművel közlekedőket, hogy az építés ideje alatt lehetőség szerint használják a város többi bevezető útját. Az átmeneti nehézségekért különösen a Kossuth Lajos utcában lakók szíves türelmét, valamint támogató együttműködését kérjük, melyet a Kivitelező nevében ezúton is megköszönünk.

Szigethalom Város Jegyzője

Rendőrségi tájékoztató

SZIGETSZENTMIKLÓSI RENDŐRKAPITÁNYSÁG

Sajnos a 2010. január hónap betöréses statisztikája követi az előző hónapok adatait. Most is kilenc bűncselekményt regisztráltunk, amiből egy maradt kísérleti stádiumban. A kilenc esemény során bejelentett összes kár 2. 222. 000. forint volt. A legnagyobb kár 1. 100. 000. míg a legkisebb 45.000. forint volt. Öt esetben az ajtón, míg négy esetben az ablakon keresztül jutottak be az elkövetők a lakásokba. Örömmel számolhatunk be

arról, hogy három esetben az elkövetőket a bűnügyi osztály beosztottjai meggyanúsították, és az eljárás velük szemben folyamatban van. A Tököli Rendőrőrs állománya január hónapban bűncselekmény elkövetése során tetten ért három főt, érvényes körzés miatt elfogott két főt. Hét fővel szemben előállítást foganatosított, 59 esetben tett feljelentést és nyolc fővel szemben 32. 000 forint értékben helyszínbírságot szabott ki. Január hónapban Szigethalom területéről négy balesetet jelentettek be, melyből egy volt anyagikáros, és

három személyi sérüléssel. Az anyagikáros baleset a Fiumei utcában, míg a személyi sérüléssel balesetek közül kettő a Mű úton, egy pedig a József A. úton volt. A Szigethalmi Polgárőr Egyesület az érvényben lévő együttműködési megállapodás keretén belül segíti a munkánkat. Az egyesület a vonatkozó törvények alapján éli mindennapi életét. Jelenlegi létszáma 50 fő, ami azonban állandóan változik. Átlagosan hetente három alkalommal vezényelnek járőrszolgálatot. Jelzéseik alapján több bűncselekmény elkövetőjét fogtunk el, és vontunk eljárás

alá. Minden esetben részt vesznek a területet érintő nagyobb közbiztonsági és bűnügyi akciókban. Tevékenyen segítenek a bűn és balesetmegelőzési tevékenységben, mellyel kivívták a lakosok megbecsülését is. A város által rendezett nagyobb kulturális és sportrendezvények biztosítását végrehajtják, együttműködnek a rendőri erőkkel. Munkájukkal hozzájárulnak Szigethalom város elfogadható közbiztonsági helyzetéhez, amiért és a nekünk nyújtott segítségért köszönetet mondunk.

Február elején indul a szakiskolai ösztöndíj-program

A hiányszakmákban tanuló hallgatók számára szakiskolai ösztöndíj-programot indít a kormány február elején, amelyre mindtegy 2,1 milliárd forint áll rendelkezésre.

Az első szakaszban, februártól nyár végéig egységesen, minden tanuló, a kinek tanulmányi átlaga meghaladja a 2,5-öt, 10 ezer forint támogatást kaphat, ha hiányszakmában tanul. A következő tanévtől kezdve, ami ősszel indul, a támogatás a tanulmányi

eredmény alapján differenciálódik. Jó vagy jeles tanuló esetében az ösztöndíj 25-30 ezer forintot is elérhet.

A program célja, hogy vonzóvá tegye a szakmunkás életpályát, visszaállítsa a képzés presztízsét. Cél az is, hogy a hiányszakmák felé terelje a fiatalokat, ösztönözze a képzésbe való belépést, és ezáltal a munkaerőpiac valós szakmunkás-igénye szerint alakuljon a képzés. Emellett cél

az is, hogy a szociálisan hátrányos helyzetű családok gyerekeit segítsék szakmához jutni. Az ösztöndíjat a szakiskolák nappali tagozatán hiányszakmát, a gazdaság által igényelt szakmát tanuló hallgatók igényelhetik.

A Regionális Fejlesztési Képzési Bizottságok jelölik ki a hiányszakmákat, összesen 10 szakmát egy adott régióban minden évben. Becsléseik szerint a hiányszakmát tanulók száma meghaladja a

17.100-at. A kormány arra számít, hogy 13-15 ezren lesznek jogosultak a támogatásra. Példaként állítva a kőműves, gépi forgácsoló, hegesztő, ácsállványozó szakmák az ország valamennyi régiójában hiányszakmának számítanak.

Tisztelt Szigethalmi Lakos!

SZIGETHALMI POLGÁRŐR EGYESÜLET TAGSÁGA

A Szigethalmi Polgárőr Egyesület tagjai évek óta látják el önként vállalt feladatukat saját autóján járva a várost éjszakánként. Sokszor teszünk eleget a városi rendezvények biztosítására történő felkéréseknek is. Munkánkat segítik a Szigetszentmiklósi Rendőrkapitányság munkatársai is, akikkel többször járőrözünk együtt, és akikkel kapcsolatunk aktív,

napi szintű. Tevékenységünket sok éve támogatja Szigethalom Város Önkormányzata éves költségvetése terhére. Egyesületünk is mindent megtesz azért, hogy működésünk minél magasabb színvonalú legyen. Folyamatosan pályázunk a Nemzeti Civil Alaphoz, a Pest megyei és az Országos Polgárőr Szövetséghez is. Anyagi lehetőségeink azonban ennek ellenére végesek. Minden támogatásra szükségünk van ahhoz, hogy még hatékonyabban tudjunk részt venni a város biztonságának megőrzésében.

Továbbra is legfőbb célkitűzéseink közé tartozik:

-a következő időszakban még

több autóval, az eddigieknél többször szolgálat ellátása, -a gyerekeknek ismeretterjesztő előadások szervezése a drogokról, a helyes közlekedésről, -figyelemfelhívó szórólapok előállítását a lakosok részére a vagyonszolgálatról, -az iskoláknál lehetőség szerint folyamatos szolgálat biztosítása. Amennyiben fenti céljainkkal egyetért, kérjük, hogy adója 1%-ának felajánlásával segítsen Egyesületünknek.

Adószámunk: 18687329-1-13

Ne feledje az Ön otthonának és családjának biztonságát is szolgáljuk!

Segítségét köszönjük.

Értesítjük a lakosságot, hogy 2010. évben az ARI-ES Kft. az alábbi munkaszüneti napokon dolgozik:

-2010. 03. 15. - Nemzeti ünnepen hétfői munkarend
-2010. 04. 03. - Munkanap (Húsvét hétfő helyett)
-2010. 05. 24. - Pünkösd hétfő - munkanap
-2010. 08. 20. - Pénteki munkarend
-2010. 11. 01. - Hétfői munkarend

Lomtalanítás:

-Lomtalanítás I. ütem 2010. 04. 10. (szombat)
II. ütem 2010. 04. 24. (szombat)

Lombtalanítás:

(zöldhulladék begyűjtés) kommunális hulladék begyűjtési napokon:
2010. november 8. - 2010. november 12. között.

Polgármesteri Hivatal

Pályázati kiírás

Szigethalom Város Önkormányzat a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvény 20/A. - alapján pályázatot hirdet a Négyszínvirág Óvoda óvodavezető (magasabb vezető) munkakör betöltésére.

A közalkalmazotti jogviszony időtartama: határozatlan idejű közalkalmazotti jogviszony.

Foglalkoztatás jellege:

Teljes munkaidő.

A vezetői megbízás időtartama: a vezetői megbízás határozott időre, 2010. szeptember 1.- 2015. július 31-ig szól.

A munkavégzés helye: Pest megye, 2315 Szigethalom, Rákóczi F. u. 145. A munkakörbe tartozó, illetve a vezetői megbízással járó lényeges feladatok: az intézmény törvényes működtetésének biztosítása, vezetői feladatainak ellátása.

Illetmény és juttatások: az illetmény megállapítására és a juttatásokra a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvény rendelkezései az irányadók.

Pályázati feltételek:

-Felsőfokú óvodapedagógusi végzettség; -5 év feletti szakmai tapasztalat; -Magyar állampolgárság, büntetlen előélet, cselekvőképesség;

A pályázat elbírálásánál előnyt jelent: több éves vezetői gyakorlat. A pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások: részletes szakmai önéletrajz, végzettséget, szakképzettséget tanúsító okirat bemutatása, vagy hiteles másolata, 3 hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítványa, pályázó nyilatkozatát arról, hogy a pályázati anyagában foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással össze-

függő kezeléséhez hozzájárul, az intézmény vezetésére vonatkozó programot a szakmai helyzetelemzésre épülő fejlesztési elképzeléssel együtt.

A munkakör betölthetőségének időpontja: a munkakör legkorábban 2010. szeptember 1-jével tölthető be. A pályázat benyújtásának határideje: Kormányzati Személyügyi Szolgáltató és Közigazgatási Képzési Központ (KSZK) internetes oldalán történő megjelenést követő 30. nap. A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt Dubniczky Ildikó aljegyző nyújt a 06-24-403-657/ 140 telefonszámon.

A pályázatok benyújtásának módja:

-Postai úton - digitális változatban (CD lemezen) is - a pályázatnak Szigethalom -Város Önkormányzat Pol-

gármestere címére történő megküldésével

-(2315 Szigethalom, Kosuth L. u. 10.)

Kérjük a borítékon feltüntetni a munkakör megnevezését: óvodavezető. A pályázat elbírálásának módja, rendje: az Oktatási,- Kulturális,- és Sportbizottság, valamint az Ügyrendi Bizottság javaslata alapján a Képviselő-testület dönt.

A pályázat elbírálásának határideje: a pályázat leadási határidejét soron következő rendes Képviselő-testületi ülés, legkésőbb 2010. augusztus 26.

A pályázati kiírás további közzétételi helyei:

-Oktatási és Kulturális Minisztérium hivatalos lapja
-Kormányzati Személyügyi Szolgáltató és Közigazgatási Képzési Központ internetes oldala
-Szigethalom Város honlapja

Pályázat gyermek csereüdültetésre

Lengyel- Magyar - középiskolások számára

Szigethalom Város Önkormányzat Lengyel- Magyar Csereüdültetést hirdet középiskolások részére, Szigethalom testvérvárosába Jaworzno, illetve lengyel szakközépiskolás fiatalok fogadására Szigethalomra. Olyan családokat keresünk, akik vállalják, hogy fogadnak 1 lengyel középiskolást 1 hét időtartamra, majd saját gyermeküket elengedik a fogadott gyermek családjához. A csere 2010 nyarán valósulna meg, kezdésként 10 család részvételével. A fiatalok egy

időben érkeznének Magyarországra, illetve egy időben mennének Lengyelországba. A hét folyamán lennének közös csoportos programok, de a családok egyéni programokat is szervezhetnek. **Feltételek:**

- Rendezett családi háttér

- Középiskolás gyermek

- A családban angol, német vagy lengyel nyelv társalgás szintű ismerete

- 1 hét szállás a gyermek részére, étkezéssel

- Közös programokon való részvétel, egyéni program szervezése, - 1 hét kinn tar-

tózkodás a lengyel csere családnál; - A csatolt adatlap kitöltése; - Szülői nyilatkozat elfogadása

Pályázat beküldése: 2010. március 26. 12:00-ig, e-mailen keresztül

Elbírálás: 2010. április 15-ig. **Az adatlap és a szülői nyilatkozat megtalálható a www.szigethalom.hu honlapon.**

Jaworzno, Krakkó közelében fekszik, kb. 580 km-re Szigethalomtól és 7 órányira. A település kb. 100.000 fős, a múltban a lakosság nagy része a helyi bányák-

ban dolgozott. A város, kedvező fekvésének köszönhetően alkalom nyílik számos, közeli, látványosság és gazdag turisztikai érdekesség megtekintésére, ilyenek: a Wieliczki sóbánya, Auschwitz, Birkenau, Krakkó, illetve látogatható, de már nem működő szénbányák. **Jelentkezni lehet: Domonkos István 00-36-70-334-88-94 domonkos.istvan@varosiszabadidokozpont.hu**

Ember, embernek...

FÁKI LÁSZLÓ
polgármester

A mai világban, mikor a legigazabb mondás az "Ember, embernek farkasa", óriási élmény volt megérni

Szigethalmon ennek cáfolatát: "Ember, embernek barátja". Február 12-én délután a Narancsóvodában, az óvó nénik és segítők jótékonyági rendezvényt szerveztek, Lucáért, egy rákos beteg óvodásukért.

Nem kértek, hanem adtak. Jó volt látni, hogy mennyien eljöttek és kötelességüknek érezték, hogy segítsenek, mindegy volt, hogy ki milyen pártállású, s milyen nézeteket vall. Ismét éreztük, hogy vannak olyan

ügyek, amik összekötnek bennünket. Köszönet mindenkinek, aki a rendezvényért dolgozott és azoknak, akik részvételükkel és pénzükkel segítettek a sikeres rendezvényt.

Felhívás a VI. Szép Kertek Rendezett porták Szebb Szigethalomért városszépítő versenyre

Városunkban évek óta tapasztalható a **ZÖLD HÁLÓ EGYESÜLET**, az önkormányzat valamint egyre nagyobb aktivitással lakosság törekvése a környezetszépítésre, a kulturált vá-



roskép kialakítására. Valamennyi szépet, kulturált környezetet szeret szigethalmi lakost kérünk, kapcsolódjon bele ebbe a nemes versengésbe. A verseny célja a környezetba-

rát, kulturált városkép kialakítása, az itt él emberek életminőségének javítása, vendégházó kertvárosi városkép kialakítása, a magyar kertkultúra ápolása, kiterjesztése.

E városszépítésre rendezett versenybe benevezhetnek:

-Családi és lakóparki házak, -intézmények, -lakóterületek (utcák, utca részek /minimum 3 porta/), -vendéglátó, -kereskedelmi egységek

A verseny elbírálásánál a következő szempontok a mérvadókak:

-családi ház, lakóparki ház kategóriában az udvar, elkert, homlokzat, járdaszegély zöld növényi és virágdíszítése, esztétikai összhatása; -lakóterületek (utcák) kategóriánál a közterület parkosítása, rendezett, ápolott, kulturált összképe, a zöldterület együttes hatása; -intézmény, kereskedelmi és vendéglátó egység kategóriában az épületek körüli növényi díszítés, virágosítás, környezetszépít eszközök minősége, összhangja.

Jelentkezési határidő: 2010. május 1. A verseny elbírálása október elején várható. Az ünnepélyes eredményhirdetés hagyományainkhoz híven október 25-én a Polgármesteri hivatal dísztermében.



J e l e n t k e z é s i l a p



Jelentkez neve:

Címe:

Kategória (a megfelel aláhúzendó)

Családiház, lakóparki ház

Lakóterületek, (utcák, utca részek)

Intézmény, kereskedelmi és vendéglátó egység

A jelentkezési lapok bedobhatók a Szép ABC-ben, a Polgármesteri hivatalban, valamint a Városi Szabadid Központban elhelyezett ládába.



Hagyományos Rügyfakadás és Virágbörze

Meghívjuk Önt és kedves családját, barátait, rokonait, ismerseit, az Alkotók Mvészek és Mvészetpártoló Egyesülete és a Zöld Háló Egyesület **2010. március 15 - 16-án** megrendezésre kerül Hagyományos Rügyfakadás címmel rendezett képzőművészeti és virágkiállításra és az ezzel egybekötött Virágbörzére. **Megnyitó: Március 15-én 10 órakor a Városi Szabadid Központban.** A kiállítást megnyitja: Fáki László Szigethalom polgármestere

Minden, képzőművészet iránt érdeklő, és aki szereti a virágokat, cserélni, vagy vásárolni szeretne, vagy csak meg szeretné mutatni másoknak is féltett kincsét, szeretettel várjuk.

Él ételeink - a csírák

KISSNÉ IZSÁK SZILVIA

Bár az ideai tél elkényeztette a hó szerelmeseit, sokat lehattunk a friss levegőn, hólapátolásnak álcázva a testmozgást, mégis jólesik a tudat, hogy közeleg a tavasz. A színek fehérből és szürkéből kezdenek zöldbe fordulni. A hosszú tél felemészti erőtartalékainkat, és vitaminkészleteinket, ezért ideje pótolni a hiányokat. Szintetikus vitaminok és a ki tudja mivel kezelt primőr áru helyett azonban

érdemes teljes értékű táplálékot fogyasztani. A csíráztatott magvakban a tápanyagtartalom megsokszorozódik. A vitaminokon és ásványi anyagokon kívül létfontosságú enzimekhez is hozzájuthatunk általuk. A csíráztatás nagyon egyszerű. A bioboltokban kapható, vegyszermentes, csíráztatásra szánt magokat beáztatjuk éjszakára, reggel leöntjük róla a vizet és átmoszuk folyó vízzel. Lapos tálba vagy befőttesüvegbe tesszük, letakarjuk gézzel vagy más szellőző a-

nyaggal. Pár nap alatt ki-csíráznak a magvak, ha nem engedjük őket kiszáradni, de nem is tocsog alattuk a víz. A csírákat belekeverhetjük kefirbe, salátába, levesbe (ha már langyos), vagy egyszerűen a szendvicsünkre halmozzuk. **A csírák jótékony hatással van egyes betegségekre, hiánytünetekre:**

Arcüreggyulladás: retek
Bőrbetegségek: búza, görögszéna, napraforgó, petrezselyem.
Fáradtság: búza, bab, lucerna, zsásza.
Gyomorfekély: búza. **Hajhul-**

lás: búza, lucerna, zsásza.
Hólyag és vesepanaszok: búza, görögszéna, lucerna, napraforgó, petrezselyem.
Hörghurut: búza, retek, zeller.
Ízületi gyulladás, reuma: búza, napraforgó, medvehagyma, zsásza.
Keringési rendellenességek: hajdina, görögszéna, napraforgó, petrezselyem, fehér mustár.
Súlyfelesleg: búza, görögszéna, lucerna, napraforgó, retek, zeller.
Májproblémák: búza, lucerna, napraforgó, fehér mustár.
Szemproblémák: napraforgó.

Szemelvények a Pest Megyei Mozgáskorlátozottak Szigethalmi Egyesületének 2009. évi eseményeiből

FRÜHVALD PÁL
elnök

Az ideai évben az egyesület ismét megpróbált eleget tenni a sorstársakkal szembeni kötelezettségeinek... Sikereket és kudarcokat egyaránt átélhettünk. Rendezvényeinket minden második hét csütörtökjén a Szabadidőközpontban tartjuk. Ilyenkor együtt szórakozik lelkes kis csapatunk, és jogi, életviteli tanácsokat adunk mindenkinnek, aki kéri. Együttműködésünk a helyi államigazgatási szervekkel, intézményekkel és civil szervezetekkel szerencsére töretlen, specializált szakismereteinkre szükségük van.

Február 12-én előzenés farsangi bált rendeztünk, nagy sikerrel. Az egyesület részt vesz a városi ünnepeken (március 15, augusztus 20, október 23, városi napok) szerves része a kis közösség életének. Június 27-én megrendezett Kistérségi esélyegyenlőségi napunkra is

büszkén gondolhatunk vissza, melyen részt vettek Tököl, Halásztelek, Szigetszentmiklós, Dunaharaszti, Dunakeszi mozgássérült egyesületeket képviselő sorstársak. Egyesületünket megtisztelte jelenlétével Fáki László polgármester, Balázs Zoltán, az MKMORE elnökségi tagja és Dr. Chikán Csaba, az MKMORE elnöke, a MEOSZ alelnöke is megtisztelte jelenlétével rendezvényünket..

A polgármester úr megerősítette, munkánk nem hiábavaló, és a város vezetése és lakossága értő módon próbál segíteni gondjaink megoldásában. Elmondta, hogy milyen csodálatos fogyatékos napközivel rendelkezik már városunk. Dr. Chikán Csaba beszédéből erőt meríthettünk. Ne adjuk fel, a munka előbb-utóbb meghozza gyümölcsét, s az anyagiak szűkössége ellenére nagyon sok szellemi és érzelmi kincset birtokol mozgalmunk közössége. Hálásan köszönjük, hogy velünk volt a sztár-

fellépő Csocsesz és Komáromi István. A neves művészek a mozgássérült emberek iránti tiszteletük jeléül térítésmentesen vállalták a műsort. Esélyegyenlőségi napunkat Bakosné Till Györgyi és Fejes Lajos szigethalmi vállalkozók, és többen anyagi hozzájárulásukkal támogatták. Támogatások nélkül nem tudtuk volna ilyen színvonalon megtartani rendezvényünket.

Az egyesület két nagyszabású uniós projekt, a Szent István Iskola (Szabadkai út) teljes körű akadálymentesítésében, valamint a Marlin telepi Széchenyi általános iskola szintén akadálymentesítésében szakértőként véleményezett, működött közre. Az iskolák valamennyi fogyatékosági csoport számára szabadon használhatók. Az emberi jogok az ilyen projektek megvalósításával válnak kézzelfoghatóvá. Ellenkező esetben az esélyegyenlőség a szép szavak szintjén ragad, és egyre távolabb kerül nap-

jaink valóságától.. Jól sikerült Katalin, Erzsébet névnap előzenés megünneplésével. Mátrai Kati évek óta rendszeresen szórakoztat kedves zenélésével. Ifjúsági Mikulás-ünnepség megrendezését sajnos az időjárás megakadályozta (helyette Mikulás és Karácsonyi ételmisszer csomagot) kaptak sérült fiataljaink, valamint aktív és rászoruló tagjaink. Évzáró beszámoló közgyűlésünket december 19-én tartottuk meg. Még egyszer szeretnénk köszönetet mondani mindenkinnek támogatásáért, munkánkhoz nyújtott segítségéért. Köszönjük a tagság aktív részének társadalmi szerepvállalását.

Tisztelettel értesítjük tagságunkat, hogy március 20.-án du. 14. órai kezdettel TISZTSÉG ÚJÍTÓ BESZÁMOLÓ KÖZGYŰLÉST TARTUNK, melyre szeretettel várjuk tagjainkat.



SZ.L.E. FÓRUM: IDE VÁRJUK AZOKNAK A SZIGETHALMI LOKÁLPATRIÓTÁK ÖTLETEIT ÉS ÉSZREVÉTELEIT AKIK A VÁROSUNK ÉPÍTÉSÉRE ÉS SZÉPÍTÉSÉRE JAVASLATOKAT TESZNEK.

VÁRUNK MINDENKIT A SZ.L.E. SORAIBA, AKI SZÍVESEN TESZ VÁROSUNKÉRT, ÉS ANNAK LAKÓIÉRT!
E-MAIL :INFO@SZIGETHALMILOKALPATRIOTAK.HU; WEB :WWW.SZIGETHALMILOKALPATRIOTAK.HU
IWTW:SZIGETHALMI LOKÁLPATRIÓTÁK DEÁK GÁBOR TELEFON :06 70 938 99 69 SZ.L.E.
SZEMÉLYES : GYÁRTELEPEN A KULCSMÁSOLÓNÁL

Családi disznóvágás 2010

FARKAS CSABA
Sz.L.E. tag

A farsangi időszak a jókedv, a hó, az eszem-izsom és a dínom-dánom ideje. A Szigethalmi Lokálpatrióták Egyesülete ezért mindig ilyenkor szervezi meg a családi disznóvágást, az idén január 30-án a Városi Szabadidőközpont udvarán került rá sor.

A "Kultinál" minden rendelkezésre állt, ami egy jó hangulatú disznóvágáshoz szükséges: a csendes hőésés, a forró tea, a

után a kóstolóra és a műsorra visszatértek. Sokan azonban maguk is segítettek a böllér munkáját: a perzselést, a disznók felbontását, a hurka és a kolbász töltését, a hús megsütését. A munkából a legfiatalabbak és a legidősebbek is kivették a részüket: amíg a nyugdíjasok az orjalevest főzték, addig a gyerekek hódisznot építettek vagy egy-egy versért cserébe meghúzták a malac farkát. A disznótor mindig alkalmat ad a szellemi és a lelki táplálkozásra is.



két disznóból csak a nyeresimjátékra féltetett sonka, szalonna és kolbász maradt, melyek azóta már sóban érlelődnek. Kisorsolásukra a KisDuna tévé Szigethalmi Krónikájában kerül sor.

A Szigethalmi Lokálpatrióták Egyesülete évek óta jelen van városunk életében. Célja, hogy a hagyományok ápolásával erősítse a városunkban élő, sokfelől származó, sokszínű emberek összetarto-

zását. Az évek óta működő civil szervezetünket támogató pártoló tagok száma folyamatosan nő. Most a disznóvágás alkalmával is több tucat új pártoló tag csatlakozott. Az egyesület működéséről és programjairól részletesebben is olvashatnak a www.szigethalmilokalpatriotak.hu internetcímén.

Köszönet

DEÁK GÁBOR
Sz.L.E elnök

Itt szeretnék köszönetet mondani azoknak a Szigethalmi lakosoknak, civil szervezeteknek és a "KULTI" dolgozóknak akik nagy szeretettel és odaadással segítettek a rendezvény sikerét. Név nélkül mondom a köszönetem, mert nem lenne elég az újság terjedelme, ha mindenkit név szerint felsorolnák. Nagy örömmre szolgált, hogy testvérvárosunk delegációját is vendégül láthattuk, és meg tudtuk mutatni milyen egy igazi, MAGYAR hagyományos disznóvágás. Köszönöm!



zsiros kenyér lilahagymával, a faházak a szükséges eszközökkel, a fűtött sátor, a köszöntőpálinka (az érkezőket Fákai László polgármester üdvözölte) és persze a két főszereplő, a 143 és a 145 kilós disznó.

A vendégek 9 órától folyamatosan érkeztek. A közel ezer résztvevő között voltak, akik csak nézélődtek, napközben hazaugrottak, de dél-

Délután a Sziget Néptáncegyüttes fergeteges műsora és a forralt bor csak tovább emelte a hangulatot, s a vendégsereg estefelé a cigányzenekar megérkezése után már táncra is perdült.

A vendéglátók a "disznóságokat": a pecsenyét, a hurka-kolbászt, az orjalevest, és a töltöttkáposztát jelképes áron, 2-3 fabatkáért kínálták. Így aztán a



Gondolatok a könyvtárban

Elérhetőség: 2315 Szigethalom József A. u. 59. Tel.: 06-24/514-810 Fax: 06-24/514-811

Nyitva tartás: Hétfő: zárva; Kedd: 12-19; Szerda: 9-19; Csütörtök: 12-19; Péntek: 9-16; Szombat: 9-14 Vasárnap: zárva Honlap: www.hgvk.hu



Szilágyi Domonkos:

Két Ibolya-vers

1,
Pislog az égbolt,
susog a bokor,
bokor alatt aluszik az
ibolyacsokor.

Ébred az ibolya,
belepi a rétet,
reggel az ég csudakék,
de a mező kékebb.

2,
Vizbe hajló
fűzfavessző,
rajta barka:
icipici csengő,
csillog-villog,
mosolyog a fűz,
az ibolya szeme tüze
reátűz.

VÁROSI KÖNYVTÁR TÁMOGATÓI

Ádám István, Balázs Csilla, Balázs Erika, Balogh Anna, Bánóczy Istvánné, Belán Andrea, Dr. Bokor Péter, Bujdosó Emilné, Csernus Katalin, Dávid Magdaléna, Derzsi László, Gonda Sándor, Hajmási Gabriella, Kócza Józsefné, Kürti Zoltán, Markó Alajosné, Mészáros Imréné, Máthé Imréné, Mátyók József, Mermeze Klára, Mezei Zsuzsanna, Ónodi Béláné, Papp Edina, Sándor Zsófia, Schmidtné Vizi Zsuzsanna (Taksony), Sebők Sándorné, Steixner Ambrus (Taksony), Stern Lajos (Tököl), Szabó Ildikó, Szilágyi Ildikó (Tököl), Szőke Sándor.

**Támogatásukat
köszönjük!**

Miszori Sándorné
könyvtárigazgató és
munkatársai

Meghívás "Ógörög humor, ógörög szerelem" cím eladására

**A Hegedüs Géza
Városi Könyvtár
szeretettel meg-
hívja 2010. március 8-án, hétfőn
17 órai kezdettel
PAIS ISTVÁN
filozófiatörténész,
író "Ógörög humor,
ógörög
szerelem" című
előadására.
(Az ingyenes
találkozón
dedikált műveket
is vásárolhatnak!)**

Pais István 1957-1996-ig az ELTE BTK filozófiatörténet; vallástörténet; bibliaismeret, filozófia tanársegéde, adjunktusa, docense. 1996-tól nyugdíjas. 1958-1984-ig a TIT József Attila Szabadegyetemen előadó, majd 1990-től ismét. A filozófia tudományok kandidátusa. Emellett íróként főképpen az antik görög-római kultúrát bemutató műveivel vált ismertté. **Főbb művei:** Bevezetés a vallástörténetbe és valláskritikába; Ember és vallás; A Mars előtti filozófia története; A görög filozófia; Antik bölcsék, gondolatok, aforizmák; Bibliai érdekességek, történetek, aforizmák; A filozófia törté-



nete. Pais István az antik bölcséletnek, korszaknak kötelezte el magát, ennek világáról, erkölcséről, gondolkodásáról tartja ma is rendszeresen előadásait, írja legtöbb cikkét, tanulmányát. Szeret hallgatóival

beszélgetni. Fő célja az embereket megtanítani gondolkodni. Hisz a szellem erejében, a szabad gondolkodásban. Írásai, előadásai szemnyitogatóak, tartalmasak, érdekesek és szórakoztatóak. Bárkihez szólhatnak!

Tisztelt Olvasóink, Szigethalmi Lakosok!

Kérjük, hogy személyi jövedelemadójuk 1%-ával továbbra is támogassák a Hegedüs Géza Városi Könyvtár tevékenységét!

Adószámunk: 1 6795028-1-13. A felajánlott összeget az építkezés folytatására fordítjuk! Köszönjük támogatásukat!

Séta a múltban



Helytörténeti Gyűjtemény 2315 Szigethalom, Fiumei u. 48. www.szigethalom.hu/kulturhaz
Nyitva tartás: Hétfő: zárva, Kedd, Szerda: 13:00-16:00, Csütörtök: Zárva, Péntek: 13:00-17:00, Szombat, Vasárnap: zárva. A nyitva tartáson kívül, igény szerint telefonos egyeztetés szükséges.
Telefon: 06-70-380-76-81; 06-24-401-837 **Időszakos kiállítás: 2010. március 15-én Sporttörténeti Kiállítás nyílt a Helytörténeti Gyűjteményben!**

Meghívó

Szeretettel meghívjuk Önt és kedves családját a Helytörténeti Gyűjteménybe

2010. április 2-án pénteken 14-18 óráig tartandó hagyományos húsvéti tojásfestésre és asztali dísz készítésre.

Itt a nyuszi, hol a nyuszi játék, gyerekeknek.

Belépő: 400 ft/fő

A programra a 06-24-401-837, és a 06-70-380-76-81 telefonszámokon lehet jelentkezni.

**Helyszín: Helytörténeti Gyűjtemény
Szigethalom, Fiumei u. 48.**

Minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk.

Horváth Barbara



Kleíneízel Ilona
múzeumpedagógus

Oktatás

Bemutatkozik a Gróf Széchenyi István Általános Iskola

(2315 Szigethalom, Thököly u. 37.)

Az iskola 1988 óta végzi az 1-8. évfolyamos tanulók oktatását-nevelését. Jelenleg 23 osztály van, 11 az alsó és 12 a felső tagozaton. 3 napközi otthonos és 1 tanulószobás csoport, valamint 3 iskolaotthon is működik. A tanulók száma: 530 fő.

Az intézmény az alapkészségek elsajátításán túl számtalan lehetőséget kínál arra, hogy a gyermekek művészi, mozgásbeli, matematikai képességeikben fejlődjenek. Az 1. évfolyamon a szövegértő olvasás és a számolási alapismeretek elsajátítását elősegítik a Nemzeti és a Mozaik Tankönyvkiadó tartalmaz, vonzó tankönyvei, a Meixner-féle olvasástani módszer alkalmazása. Matematikából, rajzból és testnevelésből tehetségfejlesztő órákat tartanak a pedagógusok az 1. évfolyamtól kezdve. Tanulóik kiváló eredményeket érnek el a kistérségi, megyei, országos és nemzetközi versenyeken. Az SZMK elnökség példa-

értékűen segíti az iskolaszékekkel együtt az iskola munkáját. A "Szigethalmi Gyermek Mosolyáért" Alapítvány anyagilag is támogatja a rászoruló tanulókat. 2004 szeptembere óta az iskolában integrált oktatás folyik. Differenciáltan nevelik-oktatják a pedagógusok az átlagosnál tehetségesebb, az átlagos képességű és a többiek közül valamelyik rész-képességben lemaradó tanulókat. A koncentráltabb figyelem, a hatékonyabb együttműködés, a közös gondolkodás szolgálatába állítható a kooperatív tanulás, amelyet az iskola sikeresen alkalmaz. A gyermekek megtanulnak együtt dolgozni, mindenki aktív szereplője az órának. Ez a módszer a gyermekek személyiségét kitűnően formálja, így toleráns, segítőkész, kreatív felnőttek válhatnak belőlük.

Rendszeresen szerveznek témanapokat, amelyek alkalmával egy-egy projekten dolgoznak, több tanítási órán keresztül az egyes gyerekcsoportok. Az angol nyelv tanításának a 4. évfolyamtól kezdve sok éves hagyománya van. A 3. évfolyamon angol szakkör működik. Rendszeresen szervez az iskola tanulmányutat Nagy-Britanniába. Az angol nyelvű levelező versenyek, tehetséggondozó foglalkozások egyaránt segítik a tanulókat abban, hogy a 8. évfolyamon a leghatékonyabb tanítványok sikeres alapfokú nyelvvizsgát tehesenek. Ezt támogatja a rendelkezésre álló nyelvi labor is. Felső tagozaton, 5. osztálytól megkezdődik a számítástechnikai oktatás, s a tanulóknak lehetőségük van internet szakkörre is járni.

Évek óta sikeresen működik a tanulószoba, amely szervesen kapcsolódik az iskola, tanulást segítő programjához. A tanulók a tanulószobát az 5. órától vehetik igénybe. A tanórákon kívül a gyermekeknek számtalan lehetőségük kínálkozik arra, hogy megtalálják a számukra vonzó kifejezési, megismerési formákat. Alkalom van a zenetanulás, a kézművesség, a festészet, a társas és modern tánc, a színjátszás, a dráma elsajátítására. Sokféle sportfoglalkozást is választhatnak a tanulók. 10-féle ingyen szakkört, foglalkozást kínálnak a szabadidő hasznos eltöltésére. Hétvégenként teljesítménytúrákon ismerkedhetnek a diákok az országunk csodálatos kulturális és természeti értékeivel. Tanítványaik rendszeres résztvevői az országos, amatőr futóversenyeknek is. Az egészség és a környezet védelme mellett a diákok

jogainak védelmére is nagy hangsúlyt fektet az iskola. A diákönkormányzat több szabadidős programot szervez, és rendszeresen véleményezi az iskola dokumentumait. Évente diákköszgűlést tart a diákokat érintő és érdeklő kérdések körében. Az oktató-nevelő munka rendkívüli sokszínűségét a tanulmányi kirándulások, az erdei iskolák, táborozások, sportversenyek megszervezése is tükrözi.

A 2009-2010. tanév szeptemberétől akadálymentesített iskolaépületben kezdődhetett a tanítás, így fogadhatják a testi, érzékszervi sérült tanulókat is. Az intézményben folyó pedagógiai munka színvonalát a kettő alkalommal odaítélt és jelenleg is érvényes OKAIM minősítő véggyel ismerték el. 2006-tól büszkén viselhetik az ÖKOISKOLA címet is.

www.szechenyi-iskola.hu
grofalt@vnet.hu

Iskolába hívogató

(*délutáni foglalkozások leendő iskolásoknak*)

Gróf Széchenyi István Általános Iskola:

2010. március 9. kedd 17 óra
2010. március 16. kedd 17 óra
2010. március 23. kedd 17 óra
Programok: állatfigurák készítés - kincskeresés - dráma-báb - játékos sportfoglalkozás.

Szent István Általános Iskola:

2010. március 10. 15 órától kézműves foglalkozás
2010. március 17. 15 órától játékos sportvetélkedők
2010. március 24. 15 órától észbontó vetélkedő
2010. április 12-13. 8-11 óra között nyílt tanítási órák

Beíratáshoz szükséges dokumentumok:

- személyi igazolvány, lakcím kártya
- a gyermek születési anyakönyvi kivonata
- óvodai szakvélemény
- Nevelési Tanácsadó szakvéleménye (ha készült ilyen a gyermekről)

Beíratás időpontjai:

2010. április 19. hétfő 8.00-18.00
2010. április 20. kedd 8.00-18.00

Adó 1%

A Gróf Széchenyi István Általános Iskola tanulói és dolgozói nevében megköszönjük az 1% adó felajánlásukat. Tisztelettel kérjük Önöket, hogy 2010-ben is támogassák alapítványunkat.

Szigethalmi Gyermek Mosolyáért Alapítvány adószáma: 18660544-1-13
Köszönettel:

Egyed Jolán a kuratórium elnöke

Himnusz-Szózat-mondó verseny

2009.01.20-án a Szent István Általános Iskolában részt vettünk a Gróf Széchenyi István Általános Iskolából a területi Himnusz-Szózat-mondó versenyen. Mindig nagy örömmel megyünk versenyezni a "Szent Istvánba", mert igazán színvonalas ez a verseny, különösképpen, mióta az AMME művészei magyar témájú műveivel gyönyörű aláfestést is adnak az elhangzó verseknek. Idén 1 tanulóval indultunk ezen a versenyen, Nagy Márton 7. b osztályos tanuló a Himnuszt szavalta, ezzel a korosztályában 3. helyezett lett. Gratulálunk Marci!

Kelemen Lilla

Az önállóságra nevelésről

GÉMESI JÁNOSNÉ

Gondozónői munkánk fő feladata, a kisgyermeknek önállóságra nevelése, hogy felkészítsük őket az óvodai életre. Az önállósodás egy felnőttkorig tartó folyamat, nagyon fontos, hogy már egészen kicsi korban elkezdjük. Ebbe beletartozik az evés, ivás, öltözködés, szobatisztaságra való nevelés. A játékra nevelés is az önállósodási folyamat része, és a szép, tiszta beszédre nevelés. Nagyon fontos, hogy a felnőtt (jelen esetben a gondozónő) és a gyermek között jó érzelmi kapcsolat alakuljon ki. A kapcsolat, ha jó, akkor a gyermek a felnőttel együttműködik, kérésre próbálkozik (pl. cipő le és felhúzás). Nagyon fontos a szülő és gondozónő együttműködése, hogy egyforma követelményeket állítsanak a gyermekeknek. Fontos a felnőtt részéről a türelmes magatartás, mert a gyermek csak fokozatosan, apró léptekkel halad előre ebben a folyamatban. A gyermek minden apró mozdulatát, legalább próbálkozását is dicsérik meg, ez ösztönzőleg hat. Minden

gyermektől csak azt kérjük, amire képes! Nem várhatjuk el a kétévestől azt, amit már a háromévestől. Fontos, hogy ösztönözzük, dicsérik, szavakkal vagy akár egy mosollyal. Valami, ha nem sikerül, ne vegyük el a kedvét, adjunk a próbálkozásaihoz elegendő időt, ha segítséget kér, segítsünk neki, és ne állítsunk túl nagy követelményt.

Az étkezésről:

Terített asztalnál étkeznek a kis bölcsődések, étkezés után szalvétát használnak. Elsajátítják a kanál helyes használatát, megtanulnak pohárból inni, megtanulnak kulturáltan viselkedni az étkezések alatt (nem állnak fel az asztaltól, nem nyúlnak bele a másik tányérjába, poharába). Mindenki a saját helyén étkezik.

Az öltözködésről:

Az udvarra öltözködésnél gyakoroljuk ezt nap, mint nap. Fontos, hogy megfelelő legyen a gyermek ruházata, kényelmes legyen, ne legyen nagy, tág, bő, szűk stb., legyen az évszaknak megfelelő. Nagyon fontos az ösztönzés, dicséret és főleg türelem, elegendő idő biztosítása (minden-



képpen szervezést, odafigyelést igényel a gondozónő részéről).

A játékra nevelésről:

A játékra nevelés is az önállósági folyamat része. Fontos a kornak megfelelő játék biztosítása, ezeket nyitott polcon, elérhető helyen tároljuk a bölcsődében. *Konstruáló játékok:* építők, legók, fakockák. *Készségfejlesztő játékok:* pótyi, gyöngyfüző, téasztafűzés, rajzolás, festés, gyurmázás, zsirkretha használata, ragasztás, ollózás, papírtépes stb. (amiket az asztalnál végzünk felügyelet mellett).

Szerepjátékok ebben a korban a gyermek utánozza a felnőtteket, amit lát, ami történik vele. Ehhez a tevékenységhez kialakítottunk babakonyhát, fodrász sarkot, puha sarkot stb.

Beszédfejlesztésről:

A gondozónők szinte egész nap beszélnek, mert a gondozási műveletek alatt is mindig mondjuk, mit csinálunk. Sokat énekelünk, mondókázunk - amit mozgással kísérrünk -, ez nem kötelezően történik, de a gondozónő kezdeményezésére a gyermekek általában szívesen bekapcsolódnak. Mindig, tisztán, érthetően, hangsúlyozva beszéljünk a kisgyermekhez, mert ők is csak így tudják elsajátítani a szép, tiszta magyar beszédet.

Szobatisztaságról:

A szobatisztaságra nevelést, melyet csak akkor kezdünk el, ha a gyermek már erre érett, de erről majd egy következő alkalommal szöveg...

Az óvodai beiratkozás

2010. május 3-7-ig (hétfőtől péntekig) naponta 8:00-17:00 óráig lesz a Narancssárga Ovisban (új ovi, Rákóczi F. u. 145.). Minden leendő óvodást itt kell beírni, bármelyik szigethalmi óvodába is szeretne járni! Ekkor kell azokat a gyermekeket is beírni, akik a 2010/2011-es nevelési évben, azaz 2011. május 31-ig töltik be harmadik életévüket. **Kérjük Önöket, a beíratásra hozzák magukkal a gyermek születési anyakönyvi kivonatát és a gyermek, valamint az édesanyja szigethalmi lakhelyét igazoló lakcímbeljelölő kártyájukat.**

Tájékoztatjuk Önöket, hogy az óvodai felvétel nem az érkezés sorrendjében történik, számítsanak rá, hogy sokat kell várakozni.

A SZIGETHALMI ÓVODÁSOKÉRT ALAPÍTVÁNY köszönetet mond APÁTI ISTVÁNNÉ termékforgalmazónak a Sárga Ovis gyermekeknek felajánlott eSpring™ víztisztító berendezésért, amely egészséges, minőségi ivóvizet biztosít számukra.

Adó 1%

A Szigethalmi Óvodásokért Alapítvány ezúton kéri az Önök segítségét, hogy 780 kisóvodás juthasson udvari fejlesztő játékokhoz. Az elmúlt években a felajánlott 1%-ból valamennyi tagóvodánk udvara gazdagodott ilyen játékokból a gyermekek nagy-nagy öröme. Bizonyára sokat hallják, hogy mennyire meghatározó a gyerekek életében az első, az "alapozó" szintér, az óvoda szerepe. FOGJUNK ÖSSZE! Segítsenek nekünk, hogy okosan, sok-sok élményt átélve teljenek az óvodás évek! A Szigethalmi Óvodásokért Alapítvány

Adószám: 18687738-1-13. Az ovisok nevében:

Zoltay Árpádné a kuratórium elnöke

Köszönetnyilvánítás

Szigethalom Négyszínvirág óvoda Napraforgó csoportja nevében szeretnénk megköszönni Barnucz Richárd szülőnek, aki hozzájárult "madárbarát kert" programunk megvalósításához számos madárodú elkészítésével, valamint hatalmas örömet szerzett a csoportunkba járó gyerekeknek egy csodálatos babaház elkészítésével. *Köszönettel:*

Dancs Mariann óvodapedagógus

"Zöld Sziget"-i program a Gróf Széchenyiben

MARKÓ TIBORNÉ
osztályfőnök

2010. február 2-án osztályunk részese volt a "Zöld Sziget" városi projekt madarakat bemutató előadásának. Ezt gyűjtőmunka előzte meg. Képeket, könyveket kerestek tanulóink a madarokról. Plakátokat, rajzokat készítettek a hozott anyagból. Igen színvonalas munkák készültek. Szép könyvek kerültek elő a polcokról. Behozhatták plüss figuráikat is. Kaptunk egy pár pintyet is, amelyről mi gondoskodunk.

Izgatottan vártuk az előadást. Nagyon tetszett mindenkinek. A gyerekek tájékozottak voltak e-



témában. A madarokról szóló előadás után a környezetvédelemmel is foglalkozhattak játékos formában. Nem maradt el a dicséret

és az ajándék sem. Köszönjük a munkáját Szilágyi Gergely és Vásárhelyi Flóra előadóknak.

A Széchenyi Névadó Hét rendezvényei 2010.

2010. március 26. (péntek) - Széchenyi projektnap, koszorúzás a Széchenyi emlékfalnál

2010. március 29. (hétf) délelőtt: nyílt tanítási órák az 1-4. órában délután: a napköziben és iskolaotthonban 13.30-14.30 óráig

2010. március 29. (hétf) 14.00 órától kistérségi fels tagozatos komplex verseny a "Körzet legügyesebb csapata" cím elnyeréséért. "Koktél" alsó tagozatos kistérségi tanulmányi verseny

2010. március 30. (kedd) 14.00 órától kistérségi matematika verseny 1-2. évfolyamos tanulók részére

2010. március 31. (szerda) 14.00 órától "Vadászélmények a busmanok földjén, a Kalahári sivatagban" - kiállítás és eladás; - délután: Nyuszi túra 1-4. évfolyam

2010. április 1. (csütörtök): DÖK napja (sportnap) 5-8. évfolyam

Sok szeretettel várunk minden érdeklőt!



Sporttársak voltunk

2009-ben a Szigethalmi TE által meghirdetett "Mozdulj Halom" - futóprogramokban, valamint a "Szigethalom Turistája" - túramozgalomban sok gyermek és szül vett részt Gróf Széchenyi István Általános Iskolából. Attól függen, hogy ki hány alkalommal futott, vagy túrázott, bronz, ezüst, illetve aranyérmes, vagy plakettet kaphatott. Gratulálunk a gyerekeknek és a szülőknek! 2010-ben is várunk mindenkit!

Kerekes Julika néni és Sziklai Erzsike néni túraszervezők



Nem vitték el a szemetemet... Ez felháborító!

SZILÁGYI GERGELY
környezetvédelmi ügyintéző

Tisztelt szigethalmi lakosok! Mivel az elmúlt időszakban valószínűleg a tél miatt több hulladék keletkezik a háztartásokban, ezért szeretném felhívni a figyelmet a hulladék kihelyezésének rendjére. Több olyan panasz is érkezett a lakosságtól hogy nem megfelelő a szolgáltatás - amit az Aries Kft nyújt - mert nem viszi el az összes szemetet, amit kiraknak a gyűjtőedénybe. Másrészt az Aries Kft. is jelezte, hogy vannak, akik jóval több szemetet akarnak elvitetni a szolgáltatóval, mint amennyit a nyilatkozatukban megjelöltek. A fő probléma abból adódik, hogy az emberek úgy gondolják, ha az egyik héten kevesebb hulladékot szállítanak el, akkor any-

nyival többet rakhatnak ki a következő héten, még ha az a mennyiség nem is fér el teljesen a gyűjtőedénybe, és nem lehet azt normálisan lezárni. Valóban ez egy jó gondolatmenet, de mindkét fél számára fontos betartandó szabályokat alkotni, melyek megakadályozzák a különböző visszaéléseket.

Ezeket megtalálhatják a települési szilárd hulladékkal kapcsolatos közszolgáltatás szabályainak és díjának meghatározásáról szóló 6/2006. (III. 31.) helyi rendeletben. Ahol az is megvan fogalmazva, hogy hogyan, mennyi hulladékot és mikor szabad kihelyezni, mint ahogyan az is hogy a gyűjtőedénynek csukott állapotban kell lennie, és nem lehet sem a tetejére sem mellé további hulladékot mellékelni, mivel a szál-

lító is csak meghatározott mennyiséget tud elvinni és kezelni.

-Abban az esetben, ha mégis több hulladék gyűlik össze a héten, mint amennyi kirakható, akkor pár alternatív megoldást ajánlanék:

- Az első a költségesebb. Lehet az Aries Kft.-től plusz zsákokat venni, amibe ha belerakják a szemetet és kihelyezik a kuka mellé vagy a kuka tetejére, akkor azt is el fogják vinni.

- A másik lehetőség szerint próbáljuk szétosztani a hulladék mennyiségét, hiszen nem minden héten keletkezik ugyanannyi.

- A harmadik lehetőség a szelektív gyűjtés. Legalább a papír, műanyag és az üveg különgyűjtésével nagymértékben csökkenthető a hulladék térfogata. Ami a tulajdonosnak is jó a közszolgáltatónak is jó, na meg

persze a környezetterhelés is csökkenthetjük az által, hogy nem kell mindent a hulladéklerakóban elhelyezni, hanem anyagában újra fel lehet használni.

Úgy gondolom, hogy mind a lakosság mind az Aries Kft. részéről kompromisszum szükséges, hiszen nem egymás ellen, hanem egymásért vagyunk. A lakosok célja hogy megszabaduljanak a hulladékuktól a begyűjtő cégé pedig az, hogy a rendszeres szolgáltatást biztosítsa. Így javasolom, hogy a lakosok törekedjenek arra, hogy az edényzet zárt állapotban legyen kihelyezve, viszont abban az esetben, ha a tető nem teljesen zárható le, de nem kirívó esetről van szó azt meg szállítsa el a szolgáltató és ne hagyja a közterületen. Remélem tudtam segíteni mindenkinek.



"Téli vendégek a kertben"

Rajz- és fotópályázat

Eredményhirdetés: 2010. március 15.-én 10. 00-órától a Városi Szabadid központban lesz megtartva a Rügyfakadás virágkiállításal egybekötve. Minden érdeklőt szívesen várunk!

Zöld sziget projekt szervezi

Március havi kulturális programok



SZIGETHALMI VÁROSI SZABADIDŐKÖZPONT - 2315 SZIGETHALOM, SPORT U. 4.
 TEL: 06-24-889-229; 06-70-334-8894 -
 E-MAIL: KULTURHAZ@SZIGETHALOM.HU

Zöld terem

2. kedd 15:00 Nyugdíjas Baráti Kör
3. szerda 9:00- 14:00Termékbemutató 15:30 Asszonykórus
18:00 Re-Generációs Alap.
4. csütörtök 15:00 Mozgáskorlátozottak Egyesülete
5. péntek 18:00 Cserkészek 8. hétfő 18:00 Szegfű Klub
9. kedd 19:00 Fidesz
10. szerda 15:30 Asszonykórus 18:00 Re-Generációs Alapítvány
11. csütörtök 15:00 Vidám Nyugdíjasok
13-14. szombat, vasárnap: Kiállítás rendezés
15. hétfő 10:00 Rügyfakadás Kiállítás
16. kedd 10:00 Rügyfakadás Kiállítás
17. szerda 15:30 Asszonykórus 18:00 Re-Generációs Alapítvány
18. csütörtök 15:00 Mozgáskorlátozottak Egyesülete
20. szombat 14:00 Mozgáskorlátozottak Egyesülete
24. szerda 15:30 Asszonykórus 18:00 Re-Generációs Alapítvány
25. csütörtök 15:00 Vidám Nyugdíjasok
26. péntek 18:00 Civil fórum
28. vasárnap 9:00-12:00 Baba börze
30. kedd 15:00 Nyugdíjas Baráti Kör
31. szerda 15:30 Asszonykórus 18:00 Re-Generációs Alapítvány
1. csütörtök 15:00 Mozgáskorlátozottak Egyesülete

Színházterem

1. hétfő 15:00 NyugdíjasTorna 17:30 Tai Ji 18:30 Jóga
2. kedd 19:00 Társastánc Klub
3. szerda 10:00 Baba-Mama klub 16:00 Csiribiri torna
4. csütörtök 18:30 Tai Ji
5. péntek 10:00 Csiribiri Torna 17:00 Karate 19:00 Társastánc
7. vasárnap 16:00 Jótékonysági est
8. hétfő 15:00 NyugdíjasTorna 17:30 Tai Ji 18:30 Jóga
9. kedd 19:00 Társastánc Klub
10. szerda 10:00 Baba-Mama klub16:00 Csiribiri torna
17:00 Szegfű Klub
11. csütörtök 18:30 Tai Ji
12. péntek 9:00-14:00 Fogyasztóvédők Egyesülete
19:00 Társastánc
16. kedd 9:00-13:00 Termékbemutató, 15:00 Nyugdíjas Baráti Kör
17. szerda 10:00 Baba-Mama klub 16:00 Csiribiri torna
18. csütörtök 18:30 Tai Ji
19. péntek 10:00 Csiribiri Torna 19:00 Társastánc
20. szombat 17:00 Tai Chi
22. hétfő 15:00 NyugdíjasTorna 17:30 Thai Ji 18:30 Jóga
23. kedd 19:00 Társastánc Klub
24. szerda 10:00 Baba-Mama klub 16:00 Csiribiri torna
18:00 Szegfű Klub
25. csütörtök 18:30 Tai Ji
26. péntek 10:00 Csiribiri Torna 19:00 Társastánc
29. hétfő 15:00 NyugdíjasTorna 17:30 Tai Ji 18:30 Jóga
30. kedd 19:00 Társastánc Klub
31. szerda 10:00 Baba-Mama klub 16:00 Csiribiri torna
17:00 Szegfű klub
1. csütörtök 18:30 Tai Ji

Bordó terem

1. hétfő 18:00 A.A.
3. szerda 15:00 Rózsa Gobelin 17:00 Felnőtt Kórus
4. csütörtök 17:00 IRKA
5. péntek 16:00 Felnőtt Kórus 19:00 Jobbik
7. vasárnap 8.00-10:00 Napsugársziget Családi Klub-
Tehetséggondozás
8. hétfő 18:00 A.A.
9. kedd 18:00 Kulturális Baráti Kör - AMME
10. szerda 15:00 Rózsa Gobelin
11. csütörtök 17:00 IRKA
12. péntek 9:00-14:00 Fogyasztóvédők Egyesülete
16:00 Felnőtt Kórus 18:00 Cserkészek
14. vasárnap 8.00-10:00 Napsugársziget Családi Klub-
Tehetséggondozás
15. hétfő 18:00 AA
17. szerda 15:00 Rózsa Gobelin 17:00 Felnőtt Kórus
18. csütörtök 17:00 IRKA
19. péntek 16:00 Felnőtt Kórus 18:00 Cserkészek
21. vasárnap 8.00-10:00 Napsugársziget Családi Klub-
Tehetséggondozás
22. hétfő 16:30 Életmód és Egészségvédő Egyesület
18:00 A.A.
23. kedd 18:00 Vállalkozói Fórum
24. szerda 15:00 Rózsa Gobelin 17:00 Felnőtt Kórus
25. csütörtök 17:00 IRKA
26. péntek 16:00 Felnőtt Kórus 18:00 Cserkészek
28. vasárnap 8.00-10:00 Napsugársziget Családi Klub-
Tehetséggondozás
29. hétfő 18:00 A.A.
31. szerda 15:00 Rózsa Gobelin 17:00 Felnőtt Kórus
1. csütörtök 17:00 IRKA

Sárga terem

1. hétfő 10:45-12:00 Falugazdász
2. kedd 08:30 Angol tanf. 17:30 Számítástechnika tanf.
3. szerda 17:30 Számítástechnika tanf.
4. csütörtök 8:30 Angol tanf.
8. hétfő 10:45-12:00 Falugazdász
9. kedd 08:30 Angol tanf.
10. szerda 17:00 Felnőtt Kórus
11. csütörtök 8:30 Angol tanf.
16. kedd 8:30 Angol tanf.
17. szerda 19:00 Filmszakadás Filmklub
18. csütörtök 8:30 Angol tanf.
22. hétfő 10:45-12:00 Falugazdász
23. kedd 8:30 Angol tanf.
25. csütörtök 8:30 Angol tanf.
29. hétfő 10:45-12:00 Falugazdász
30. kedd 8:30 Angol tanf.
1. csütörtök 8:30 Angol tanf.

Szigethalmi Kemposok

D.A.

Nagy fába vágta fejszóját a tavalyi év végén, Szigethalmon megalakult DOJO LOVÁSZ SE csapata. A Magyar Kempo Szövetség felkérésére elvállalta, az idén Tökölön harmadik alkalommal megrendezett VIII. Juhász Ferenc Emlékverseny, nyílt kempo európa kupa lebonyolítását. A verseny Juhász Ferenc, a Magyar Kempo Szövetség stílusalapító mesterének halála emlékére jött létre nyolc évvel ezelőtt, de mára a Szövetség legnagyobb, legrangosabb versenyévé nőtte ki magát.

Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint az, hogy az idei három napos versenyen 6 ország, 51 csapatának, 358 versenyzője, 606 nevezést adott le. Az első napon technikai számok: kata, fegyveres kata, szinkron kata és önvédelem



versenyszámokban indulhattak a versenyzők. A második napon a "könnyebb" küzdelmi számok: light contact és chikara kurabe következtek. A harmadik napon knock down és full contact szabályrendszer szerint megrendezésre kerül versenyszámok nyugtázták le a nézőket. A három napos verseny sikeresen zárult, köszön-

hető ez a rendezők és a bírók nagyszerű munkájának, továbbá a verseny támogatóinak: Shield Security Kft, Tatár Épker Kft, Szlovák Fatelep, Balasport, World Trade & Recycling Kft, Fujimae Hungary, Eagleburgmann Kft. MITOSZ.

Emellett a DOJO LOVÁSZ SE versenyzői is remekeltek. Egyéniben a következő eredmények születtek:

I. helyezettek:

Garamvölgyi Tünde (Szigethalom), kata, Agárdy Klaudia (Budapest), chikara kurabe, Juráncsik Patrik (Budapest), light contact, Juráncsik Patrik (Budapest), önvédelem, Imrik Csaba (Budapest), chikara kurabe.

II. helyezettek:

Garamvölgyi Tünde (Szigethalom), fegyveres kata, Agárdy Klaudia (Buda-

pest), light contact, Barna József (Budapest), chikara kurabe, Telek Attila (Szigethalom), light contact, Telek Attila (Szigethalom), kata, Veres Attila (Szigethalom), light contact.

III. helyezettek:

Balogh Tamás (Szigethalom), kata, Balogh Tamás (Szigethalom), önvédelem, Urbán Szabó Gábor (Budapest), chikara kurabe,

"Így írunk mi" címmel

az Alkotók, Művészek és Művészetpártolók Egyesülete a 2009 évi nagy sikerre való tekintettel ismét versíró versenyt hirdet kicsiknek és nagyoknak

A pályázni a bevált gyakorlat szerint 5 kategóriában lehet:

- alsótagozatos iskolások,
- felsőtagozatos iskolások,
- közép, és szakiskolások,
- felnőttek 50 éves korig
- szebb korúak 50 év felett

Pályázhatnak mindazok, akiknek írásai sehol nem jelentek meg, és természetesen a tavalyi évben résztvevők is.

A pályaműveket az ammegy@gmail.com e-mail címre kérjük eljuttatni, vagy a 2315. Szigethalom Rozmaring u. 3.

A pályaművek beérkezési határideje: március 31.

Eredményhirdetés hagyományosan a Művészetre Hívás napján 2010. április 17-én 10 órakor a Városi Szabadidő Központban. **Bővebb információ a 06 20 80 60 40 9 telefonszámon**

A Mvészetre Hívás Napja alkalmából

a Szigethalmi Felnőtt Kórus Népdaléneklési Versenyt hirdet minden énekelni szerető, és a magyar népdalokat ismerő, dalos kedvű gyermek és felnőtt számára.

Kategóriák: ált. iskolák alsó tagozat, ált. iskolák felső tagozat, középiskolás, felnőtt, szép korú

Nevezési feltételek: kötelező dal éneklése (Tavaszi szél vizet áraszt...) egy szabadon választott magyar népdal éneklése. Nevezési határidő: 2010. március 31.

A verseny ideje és helye 2010. április 17. szombat 10. h., Városi Szabadidő Központ 2315 Szigethalom, Sport u. 4.

Jelentkezés: e-mail-ben: szvitaster@gmail.com; telefonon: 06 20/918 50 70; személyesen a kóruspróbák idején a Városi Szabadidőközpont Bordó termében: szerda 17-19.h.; péntek 16-18.h.

Gyönyörű népdalokat, sikeres versengést kívánunk!

Balogh Tamás-Barna József-Veres Attila, szinkron kata

IV. helyezettek:

Agárdy Klaudia (Budapest), önvédelem, Szabó Attila (Szigethalom), kata, Juráncsik Patrik-Szabó Attila-Telek Attila, szinkron kata.

A nagyszerű egyéni teljesítmények eredményeképpen a csapat összesítettben a III. helyen végzett.

A versenyen ünnepélyes keretek között átadásra került a DOJO LOVÁSZ SE vezető mesterének, Lovász Gábornak 6.dan fokozatáról szóló dandiplomája, melyet soke Ray D. Ferrell 9.dan (USA), a Nemzetközi Kempo

Szövetség Dan kollégiumának elnökének aláírásával, shihan Lengyel Tamás 5.dan és Lacza Ádám, a Magyar Kempo Szövetség elnöke adott át.

A jól sikerült rendezvény után a DOJO LOVÁSZ tovább folytatja munkáját. Jelenleg Halásztelken és Budapesten vannak edzések, de hamarosan Szigethalmon is várják a kempo iránt érdeklődőket.

További információk és a versenyről készült képek a www.hungariankempo.hu oldalon található.

Voltunk! Vagyunk! Leszünk!

Szubjektív beszámoló a Szigethalmi TE 2010-es közgyűléséről

NÁD BÉLA

a Szigethalmi TE
tisztelt elnöke

2010. január 29-én tartotta a Szigethalmi TE tisztújító közgyűlését. Sor került a tavalyi szakmai és pénzügyi beszámoló elfogadására. A tagság megismerte és elfogadta az egyesület idei terveit. Megtörtént a Nemzeti Bajnokság érmeseinek köszöntése, a legszorgosabb aktívák megajándékozása. Fáki László- immár sokadjára- személyesen adta át a közel 100 kupát a Szigethalom Turistája illetve a Mozdulj Halom versenysorozat teljesítőinek. Itt van "távirati stílusban" egy hír. No,

ez itt a baj, hogy mostanában mindent "távirati stílusban" intézünk. Atyaúristeneinknek "ott fenn", akik olümposzi magasságban trónolnak- így jó. A fáradt, agyonhajszolt polgárnak- így jó. Biztos? Talán ha látnák a zsúfolásig megtelt ebédlőjét az iskolának- azokat, akiket munka vagy iskola után fáradtan a sport és egy közösség szeretete hozott ide...Talán ha látnák Kristály Christopher arcát, aki remek sportteljesítményéért és kiváló tanulmányi eredményéért a Fézler Balázs-díj (és egy versenybringa) díjazottja. Talán ha látnák a büszke családayákat és pedagógusokat, ahogy jobban

örülnek a gyerek kupájának, mint ha ők maguk olimpikonok lettek volna. Talán ha látnák az örömet, hallanák azt a tapsot, amit egymás sikerei robbantának ki a jelenlévőkből. Talán... No, igen!

Akkor elhinnék, hogy a munka után sokkal pihentőbb barátok, sporttársak között tölteni az időt, mint a reklámszagú tévét bambulni.

Akkor látnák, hogy igenis lehet érdek nélkül közösséget szervezni, abban lelkesen dolgozni (nekünk több mint 100 aktívánk van). Akkor tudnák, hogy sokszor-, ha igazán akarjuk-, csodát lehet tenni- Judik Ricsi, Kristály Chris-

topher, Zólyomi Robi megtették- bajnokságot nyertek kilátástalan helyzetből. Akkor hinnének benne, hogy a nevelésnek csodatevő ereje van! Igenis lehet egy cigány fiatal a tehetségével, szorgalmával példa mindenkinek. Lehet, mert hiszek benne, és ő is hisz magában....Igen. Sok mindenben hinnék akkor...

Mi, a Szigethalmi TE sportolói hiszünk egyesületünkben, közösségünkben. Mi tudjuk, hogy így együtt sokra voltunk, vagyunk és leszünk képesek. Ez a tudat mondatja ki velem is büszkén, mi itt a "Szigetországban" szép hazánk földjén: Voltunk! Vagyunk! Leszünk!

NNAPI FUTÁS ÉS GYALOGLÁS

2010. Március 6.

Szeretettel meghívunk minden sportbarátot, 2010. március 06-ára "Mozdulj halom!" keretében megrendezésre kerül Nnap futás- ra és gyaloglásra.

Helye: Szigethalom és Környéke Egyesített Szociális Intézmény
2315 Szigethalom, Rákóczi u. 147.

Idője: 2010. március 06. 10 óra

Távok: 1km, 5km, 10km

Nevezési díj: 500 Ft

TE tagoknak: 250 Ft.

Szervez: Lang Mónika 06-70-372-8403

Teaház

Kínában a tea valamikor az uralkodók itala volt. Mint a legtöbb szokás, a teázás is idvel meghonosodott, s egyre nagyobb szerepet játszott a magánházaknál is. Kialakultak a tea elkészítésének és felszolgálásának szabályai. A teázás, mely eredetileg a szerzetesek fárasztó elmélkedésének segítje volt, létjogosultságot kapott a kolostor falain kívül is. A teaházak a társas érintkezés színterei voltak, ahol már nem a szertartás dominált. A tea mellett üldögélve kedélyesen társalogtak, filozofálgattak, olykor sakkoztak is. **Márciusi teavendégünk Tolnainé Kerényi Ági. Témánk a tavaszi böjt: Városi Szabadidőközpont, március 20. 17 óra**

Taiji és az egészség 2.

A teljesség elvét követ orvoslás elmélete szerint, a betegség a testen belüli energia zavarainak és rendellenességeinek a megnyilvánulása. Az adott betegség jelzi, hogy az energiaáramlás kiigazításra szorul. A Taiji (ejtsd: taj csi) a mozgás által elidézett

www.rozsagobelin.hupont.hu



Szeretettel várjuk ügyes kezű asszonyainkat
és lányainkat ,akik szeretnek
gobelinezni és kézimunkázni !

Városi Szabadidőközpont Bordó teremében
(Szigethalom, Sport u. 4.)
minden szerdán 15-17 óráig tartandó
alkalmainkra!

Bogya Rózsa 06/20-344-56-57
e-mail: rozsagobelin@freemail.hu

nyugalom és ellazulás következtében a feszült és egyensúlyhiányos testben megrekedt életer felszabadul, és képes lesz helyreállítani és fenntartani a természetes egészségi állapotot.

Tai Ji Baráti Kör

A Szigethalmi TE programajánlója március hónapra

NÁD BÉLA

tiszteletbeli elnök

Márciusra egyesületünk a következő két programot ajánlja a mozgásszertő szigethalmiaknak:

Március 6-án rendezzük a hagyományos nőnap futásunkat. 5 és 11 kilométeres távok közül lehet választani. Mivel idén az Ápolási Központ ad helyet (köszönet érte!) a rendezvényünknek, ezért a táv egésze izütkimélő erdei utakon zaj-

lik. (Azért nem mindegy, hogy testsúlyod 1,5-2-szerese vagy ennek a duplája terheli a térdeket, bokákat...) Ez nemcsak futás számunkra, hanem a gyengébb (sokszor erősebb) nem előtti tiszteletadás is. Ha valakit a részletek érdekelnek, akkor Lang Mónikától kérjen bővebb felvilágosítást a Városi Szabadidőközpontban.

Március 20-án egy újfajta "rendezvénynek" tartjuk a közös főpróbáját. A csoportos vándorlásnak. Együtt, csapatban járjuk be az or-

szág legszebb tájait. A megszokott teljesítménytúrától abban is eltérünk, hogy ilyen vándorlásokon a táj szépsége mellett kulturális örökségünkre is rácsodálkozunk. Első alkalommal a Tési-fennsík a célpont. Kétszer 12 kilométert lehet itt abszolválni. Az első egy körtúra. Tés-Jásd-Törökfürdő-Tés útvonalon. Útközben megnézzük a híres jádsi búcsújárárohelyet és a Gaja-völgyének csodáit. Ezután pihenésenként a Tési-szélmalmost látogatjuk meg. Aki még

érez elegendő erőt, az egy igazi kalandtúrán vehet részt. A Bakony egyik "legkíméletlenebb" turistaútja a Burok-völgy. Ezen sétálunk (no, inkább mászunk, csúszunk le).

A túráról részletesebb információt a nadbela@invitel.hu-n vagy a www.szigethalmite.hu-n kaphatnak. Vidám, napsütéses és élményekben gazdag márciust kívánok a Szigethalmi TE sportolói nevében.

Fegyelem és játékosság

A gyereknél tanár, a felnőttéknél a rangidősök egyike, az egyesület vezetésében a pályázatokért felel, otthon pedig gondos anya és élettárs. Körömendy Zsófiival, a Seizan KSE egyik tanárával beszélgettünk:

- Hogyan kerültél kapcsolatba a karatéval?

- A bátyám már kicsi kora óta karatézott, de én sosem éreztem magam elég bátornak és ügyesnek, hogy ez szóba jöhessen számomra. A gimnázium alatt egyik barátnőmmel kezdtünk harcművészettel foglalkozni. Majd kicsit később találkoztam a mostani stílussal. Bár velük a kapcsolat azóta megszakadt, a karate most is jelen van az életemben.

- Honnan az ötlet, hogy karate edzéseket tarts?

- Mindig is szerettem tanítani, és amikor lehetőségem adódott a karatén belül is kamatoztatni ezt az adottságot, azonnal meg tettem. Ennek már jó pár éve. Azóta elvégeztem a TF-en a középfokú edzői képzést, és továbbra is folyamatosan foglalkozom gyerekekkel.

- Felvázolnád, hogyan néz ki egy átlagos karate edzés az egyesületnél?

- Az edzéseket csoportbontásban tartjuk, mert úgy gondoljuk, hogy így lehet a legjobban fejleszteni különböző életkorú és tudású gyerekeket. Én az ovis és kezdő csoporttal foglalkozom. Ezen kívül középhaladó és haladó gyermek, illetve kezdő és haladó felnőtt csoportok vannak. A gyerekedzések leginkább játékos bemelegítéssel és nyújtással kezdődnek. Ezek után alapttechnikákat gyakorlunk, amelyek később formagyakorlatokká állnak össze. A középhaladók ezeken kívül páros gyakorlatokat tanulnak, és játékos formában megkezdik a felkészülést a küzdelemre. A haladó, azaz színes öves gyerekek már a szabad küzdelmet is gyakorolják. A felnőttéknél a kezdő és a haladó csoport hol szelektálva, hol pedig közösen dolgozik hasonlóan felépített edzéseken.

- Szeretsz kisgyerekekkel foglalkozni?

Nagyon. Hét évvel ezelőtt kerültem először szorosabb kapcsolatba a gyerekekkel, amikor az egyetemi éveim alatt egy óvodában kaptam alkalmi munkát. Ezek után már nem tudtam elszakadni tőlük. Elvégeztem az óvónőképző főiskolát, és egészen a saját lányaim



BABABŐRZE
SZIGETHALOM VÁROSI SZABADIDŐKÖZPONT
2010. 03. 28.-ÁN
VASÁRNAP 9-12-IG

ASZTALFOGLALÁS: 20/9771-708
RUHÁK, BÉBIKORTÓL-TINÉDZSERI, BABAKOCSI, ETETŐSZÉK, JÁTÉKOK
VÁRUNK MINDEN KEDVES ÉRDEKLŐDŐT!

SZIGETHALMI VÁROSI SZABADIDŐKÖZPONT
2315 Szigethalom, Sport u. 4.
Jegyrendelés: 06-24-889-229
Csepel kártya elfogadó hely

RAZZIA AZ ÉVFORDULÓN!
AMIT MÁSHOL NEM LÁTHAT!

A Pendragon Szintársulat új bemutatója!
SÜKETELŐK
Kétségbe estély két fülvönásban
Belépő: 900 Ft
www.psz.hu

BEMUTATÓ
ÁPRILIS 24.
15:00 és 19:00

RENDŐRÖK VOLTAK
A SZENÁTOR HÁZÁBANI

BOTRÁNYT CSINÁLT A FÉLTÉKÉNY FELESÉG AZ ESTÉLYEN!
TERRY COOPER SZÖRNYŰ TITKA

JEFFREY GORMAN	KÖVES BÉLA
KIM GORMAN	ISPÁNKY VIOLA
HAROLD GANZ	KATHY ZSOLT
KELLY GANZ	OROSZ NIKOLETTA
EUGENE CUSACK	ANDERSEN DÁVID
CORY	HORVÁTH PÉTER
TERRY COOPER	PETSCHNER PÉTER
KACEY COOPER	CSONTOS ADRIENN
JERRY WELCH	PÁL TAMÁS
CONNIE TAYLOR	KOVÁCS ANDREA

2 MILLIÓ ÉVES KRISTÁLY OKOZTA A DUGULÁST?
Kényes munkák egy jónéví ház fürdőjében!
EXKLUZÍV INTERJÚ A SZERELŐKKEL!

Rendezte: Horváth Péter
Luxusautók karamboloztak!

születéséig ezen a pályán maradtam.

- Mire fektetsz náluk igazán hangsúlyt?

Legfontosabb a fegyelem és a játékosság közti összhang megteremtése. Ez azért is fontos, mert az itt elsajátított készségeket a gyerekek az élet más területein, pl.: az óvodában és iskolában is hasznosíthatják. Megtanulnak koncentrálni önmagukra és a feladatokra, valamint a csoport vegyes összetétele segít abban, hogy a kooperációs képességük és az empátiájuk is fejlődjön.

- Te magad is edzel?

Természetesen. Úgy gondolom, hogy nem lehet igazán jó karate edzést tartani úgy, hogy az ember nem aktív. A karatében minden tanár egyben tanuló is. Az edzők, miután vége a gyerekedzésnek, beállnak a saját edzésükre is. Rendszeresen járunk itthoni és külföldi edzőtáborokba, továbbképzésekre, szemináriumokra.

- Közelgő események?

-Jelenleg a legfontosabb

esemény az egyesület életében a közelgő övviszga. Majd megrendezésre kerül a X. Halom Kupa, ami egy országos szintű utánpótlás verseny. Ezek után tartjuk a IV. Seizan Farsangot. Továbbá készülünk a március 15-i megemlékezésre valamint szervezés alatt van a tavaszi edzőtábor is.

- Egy gondolat a jövőt illetően?

- Az egyesületünk idén 15 éves, hiszem, hogy az elkövetkező 15 év is legalább ilyen vidám, munkával teli és sikeres lesz.

- Az érdeklődők hol találhatják titeket?

- Minden hétfőn, szerdán és pénteken délután öt órakor kezdjük edzéseinket Szigethalmon a Thököly utcában, a Gróf Széchenyi István Általános Iskola nagyobbik tornatermében. Honlapunkon, a www.seizan.hu -n minden szükséges információt megtalálhatunk.

-Köszönöm szépen a beszélgetést, további sikeres munkát kívánok!

Olvasói levél:

Azt hiszem időben szóltam. Nem vagyok teljesen tájékozott Csepel Sziget településeinek közigazgatási határait illetően, ezért nem tudom meghatározni, hogy Szigetszentmiklós és Szigethalom határai a II. Rákóczi Ferenc utcát illetően hol húzódnak. Azt viszont tudom és látom, hogy a Szigethalomra vezető út bal oldalán, akkora méretű és tömegű parlagfű virított a teljes múlt évi szezonban, mely allergiát keltő terméseit szétszórva képes volt egy egész települést megbetegíteni. Ehhez jön még az a találatkony egyén akciója is, akik jól látható magas táblákra kiírta, hogy "Parlagfű", nehogy valaki összetéveszsze egy későn nyúló hóvirággal. A tavalyi nyár óta, egész évben, a mai napig ott virít a felirat, stílszerűen benőve jó sűrűn, parlagfűvel. Nehezen tudom elképzelni, hogy a két Önkormányzat tagjai közül, senki a világon, sem kocsival sem kerékpárral nem járt arra és nem vette észre, hogy a parlagfű dzsungel ott van és az sem ötlött az eszébe, hogy érvényt kellene szerezni, saját rendeleteiknek, mely szerint büntetés terhe mellett, mindenkinek irtani kell a parlagfűvet. Azt fel sem merem tétélezni, hogy az Önkormányzatok rendeletei, magukra a hivatalokra nem vonatkoznak. No, de parlagfű van és most már tábla is hirdeti, hogy az valóban eredeti "termés". Most ugyan el van száradva és nem fertőz, de én időben szólnék. Hamarosan itt a tavasz. Elmegy a hideg és kihajt a parlagfű és továbbra is növekszik, a fertőzés veszélye is nagyobb lesz. Lehet, hogy már a kitett táblát is benővi. Nagyon jó lenne, kedves Önkormányzatok - intézkedni és egyedül, vagy mindketten közösen kiirtani a parlagfűvet. (Ha lehetne ne úgy, hogy elviszik a feliratos táblát.)

Veér Jenő

Tisztelt szigethalmi lakos!

Múlt hónapban beérkezett az Önkormányzathoz a levele, melyben sérelmezi, hogy Szigethalomról Halásztelek felé vezető út jobb oldalán óriási parlagfű mező virított tavaly nyáron, melybe "Parlagfű" feliratos táblát is tűztek ki.

Levelére válaszolva fontos megemlíteni, hogy ez a terület nem tartozik a Szigethalmi Önkormányzat fennhatósága alá. Másrészt a tábla körül még tavaly nyáron burjánzó növények nagy része nem parlagfű volt, hanem egyéb más növény, mint például a magas aranyvessző (*Solidago gigantea*).

Szigethalom Önkormányzatánál a Műszaki Iroda hatáskörébe, közvetlen a környezetvédelmi ügyintéző hatáskörébe tartozik a parlagfű mentesítés így kérjük, amennyiben Szigethalom közigazgatási határain belül észlelnék parlagfűvel szennyezett területet, jelezzék azt az Műszaki Iroda felé, és megpróbálunk hatékonyan fellépni ellene.

Észrevételét és levelét köszönjük.

Szilágyi Gergely
környezetvédelmi referens



MEGHÍVÓ

Szeretettel meghívjuk Önt és kedves családját az
1848-49-es Forradalom és Szabadságharc
tiszteletére rendezett ünnepségünkre.

2010. március 15. 10:00

Tavaszi Tárlat:
Rügyfakadás Kiállítás - AMME
Virágkiállítás és börze - Zöld Háló Egyesület
Helyszín: Városi Szabadidőközpont
Cím: 2315 Szigethalom, Sport u. 4.
Sporttörténeti Kiállítás
Helyszín: Helytörténeti Gyűjtemény
Cím: 2315 Szigethalom, Fiumei u. 48.
Megtekinthető:
 2010. március 16 - 2010. július 31.




2010. március 15. 11:30

Ünnepi beszéd és Ünnepi műsor
Helyszín: Dísz tér
Ünnepi beszédet mond: Dr. Szauder Lajos
 Kandidátus, egyetemi docens,
 Nemzetvédelmi Egyetem
A műsorban közreműködnek:
 Nyugdíjas Baráti Kör Asszonykórusa,
 Szigethalmi Felöltött Kórus,
 Kulturális Baráti Kör,
 Irodalmi Asztaltársaság,
 Szent István Ált. Iskola tanulói.




Koszorúzási szándékát kérjük, előre jelezze.
 A koszorúkat 10:30-ig fogadjuk.
info@varosiszabadidokozpont.hu
 A katonai tiszteletadást a vitéz Mikecz Kálmán
 Honvéd és Huszár Hagyományőrző Egyesület végzi.

"A kutya nemesebb lény, mint az ember... A kutya hűség, önfeláldozó és mindenkélt feltétel nélküli szeretete a legirigylésre méltóbb tulajdonsága, amit az ember soha nem tudhat magáénak." "Kérlek, fogadj örökbe..."

Dorka nevet adtuk ennek a fehér-vajszínű, barna fülecskéjű 6-8 hónap körüli lánykutyusnak. kb. spániel méret lesz. Bánthatták, elzavarhatták - nagyon félnék szegényke. (Utcáról hoztuk be.).



Bogárka - fekete, fehér mellénykés keverék kislánykutyus, kb. 1 éves. Utcán találtuk + is..... Nagyon hálás a tördésért, kedves kutyuska.



Csak állatszeret, jólelk gazdik jelentkezését várjuk! Kérem Önöket, ha van lehetőségük, segítsenek rajtunk! Vas- és faanyagra lenne szükség a kenelek javításához, valamint konzervekre, száraztápra - a nálunk lévő közel 20 megmentett kutyus élelmezéséhez. Elre is köszönöm szépen. Telefon: 06-20-803-05-43 (Enik)

Elveszett kutyust keresünk... Egy fekete szín, kan németjuhász kutyust nagyon keresnek a gazdáit! A kutyus Cézár névre hallgat, négy lába sárga szín. Kérjük, aki látta vagy tud róla valamit, hívja az alábbi telefonszámot: 06-70-703-66-01. Kérjük, segítsenek megtalálni! Köszönjük szépen!



Gazdit keresek

Keresi gazdáját a képen látható boxer keverék kiskutyus. Anyukája fajtisza boxer, de a kicsi nem igazán hasonlít rá. November 13-án született. 3 hónapos, nagyon játékos, aranyos kicsike. Amíg rossz idő van, nem lehet kint tartani.

Ingyen elvihető és minden oltást megkapott!

Érdeklődni lehet a +36-20-543-99-11-es telefonszámon. (Csak nagy kutya barátoknak adjuk oda.)

AUTÓELEKTRONIKA
INDÍTÁSGÁTLÓ
RIASZTÓ
KÖZPONTIZÁR
MŰSZERFAL-ÉS EGYÉB VILÁGÍTÁS, KÖDLÁMPA
MOTOROS ABLAKEMELŐ
VONÓHORGÓ ELEKTRONIKA
AUTORÁDIÓ, MAGNÓ, CD, HI-FI
MOBILTELEFON KIHANGOSÍTÓ
ELEKTROMOS TÜKÖR
EGYÉB KIEGÉSZÍTŐ
SZERELÉS ÉS JAVÍTÁSA
MEGEGYZÉS ALAPJÁN, AKÁR HÉTVEGEN IS!
BOHÁCS LÁSZLÓ
2315 SZIGETHALOM, MŰ UT 70.
MOBIL: 06-20/942-60-11

Web: www.sziget-szer.hu
E-mail: info@sziget-szer.hu

SZIGET-SZER Kft.

Telefon: +36-24-656-331
+36-24-656-332
Fax: +36-24-401-416

Cím: 2315 Szigethalom, Fiumei u. 56.
Fémforgácsoló szerszámok.

Kézi-szerelőipari szerszámok, fémipari szalagfűrészek.

Faipari szerszámok élezése.

Láncfűrész végtelenítés, élezés.

Faipari szalagfűrészlapok:

- * értékesítése
- * végtelenítése
- * élezése



ÉRTÉKŐR SECURITY Kft.
Telefon: 06-24-400-797, 06-20-44-99-146, 06-302-58-49-56
E-mail: ertekor@gigalan.hu

RIASZTÓRENDSZEREK TÁVFELÜGYELETTEL

AKTUÁLIS AKCIÓINK:

RIASZTÓ RENDSZEREK AKÁR

12 x 4500Ft-tól új ügyfelek esetén -
első évben a távfelügyeleti díj
500Ft/hó. utána 3700Ft/hó.

Kivonulás minden címre **10 percen** belül szerződésben foglalva,
helyi kivonuló szolgálattal.

Kft

Működési területeink:

Lakihely, Halásztétek, Szigethalom, Tököl, Szigetszentmiklós

ÉRTÉKŐR SECURITY KFT.



"ŐSZINTE BESZÉD"

Ferter János karikaturista

Szeretné elkerülni, hogy egy betörés során kár érje?

Távfelügyelet meglévő riasztórendszerhez már havi **1 000 Ft***-tól

Riasztórendszer már **45 000 Ft***-tól

PESTOR

Biztonsági Szolgáltató

<http://www.pestor.hu>

+36 (1) 261 1010

info@pestor.hu

KANDALLÓK,
CSERÉPKÁLYHÁK,
CSEMPEKANDALLÓK,
KEMENCÉK, KERTI
GRILLEK, TŰZTEREK
(KÖZPONTI FŰTÉSES,
KÜLSŐ LEVEGŐS)

KANDALLÓ HUNGÁRIA BT.

Tel: +36/30-9445-978;

+36/30-2107-201; 24/404-814

Web: www.kandallohungaria.hu



Irány a Mozi

A Zöld Sziget projekt céljai

A Zöld Sziget projekt 2009 októberében azzal a céllal indult útjára, hogy a szigethalmi lakosok figyelmét felhívják a környezeti fenntarthatóság kérdésének sürgető megoldására. A projekt szervezői fontosnak tartják annak tudatosítását, hogy megfelelő életforma mellett biztosítani lehet az ember egészségét, valamint anyagi és szellemi javainak védelmét. Az egy éves időtartamra tervezett környezetvédelmi projekt egyrészt védekező jellegű tevékenységeket foglal magába, másrészt a tervszerű környezetfejlesztést is célozza, amely környezetünket az ártalmak megelőzésével átalakítja. A jelenlegi helyzet tudatában tűztek ki 2010 augusztusára elérendő célokat, konkrét indikátorok megjelölésével. A projekt a következő környezetvédelmi területek mentén halad: hulladék-gazdálkodás (szelektivitás és újrahasznosítás), természet- és tájvédelem (talaj- és vízvédelem), állatvédelem (különös tekintettel a madárvédelemre), egészséges táplálkozás. A környezetvédelem feladatainak tananyagba való integrálása különös jelentőséggel bír az óvodás és iskolás korosztály számára, hiszen ez egy másfajta szemléletet is feltételez a felnövekvő nemzedéktől, amelynek megalapozását már kicsi gyermekkorban el kell kezdeni. A Filmszakadás Film Klub 2009 végén csatlakozott a Zöld sziget projekthez melyben vállalta, hogy 3 környezetvédelemmel foglalkozó filmet levetít

Otthonunk (Otthonunk a Föld) (Home) - 2009

Yann-Arthus Bertrand az UNESCO által támogatott világhírű Földünk a magasból című fotókiállítás alapítója. A világ 55 országában 120 szabadtéri kiállításon mutatták be a képeket, melyet több millióan látogattak meg. A Földünk a magasból fotói könyv formájában is megjelentek, majd végül láthattuk őket egy 8 részes dokumentumfilm keretében. Az alkotás nagyon megrázó földünk szépségeiről és az eljövendő vaskorról, a pusztulásról. *Otthonunk című film világpremierjére 2009. június 5-én, a Föld világnapján került sor.* A közel 120 perces film gyönyörű és magával ragadó. Hihetetlenül monumentális alkotás, elkalauzol több mint 50 országba, elindulva a föld múltjától, kialakulásától, törekény szerkezetétől kezdve a jelen korba, rávilágít a környezetvédelem szükségességére, a jövő veszélyeire, de felvázolja a kiugrási lehetőségeket, a megoldásokat is. Elképesztő és nagyon megrázó. Minden embernek látnia kell, és tanulnia belőle. Nincs sok időnk. **A film és a hozzá tartozó projekt megtekinthető az interneten: <http://www.youtube.com/homeproject>**

Kellemetlen igazság (An Inconvenient Truth) - 2006

Al Gore a 2000-es választási vereségek után életét annak szentelte, hogy megmentse a Földet a globális felmelegedés maradandó változásaitól. A filmben Al Gore kökeményen vázolja a lehetséges végkifejletet, akár egy politikus a választási kampányban. Sokan ezért is támadják a filmet. Az alkotás nagyon lebilincselő, nagyon megmondó, és hát ettől a moztól sem lesznek szép, rózsaszín álmunk. Mi még tehetünk valamit a jövőért, hogy a gyermekeink, unokáink úgy örököljék meg a bolygót, ahogyan mi kaptuk szüleinktől, nagyszüleinktől. De az utolsó órában vagyunk, és meg kell tudnunk a kellemetlen igazságot a lehetséges jövőről. Megnézéd. Felzaklat. Tegyé te is valamit. Húzzuk ki a konnektorból a stand by-os készülékeket, járjunk munkába gyalog, vagy biciklivel, ne fogyasszunk húst és ne járjunk plázákba. Gondoljunk magunkra a jövőben is. *Hasonló filmje: Az utolsó óra (The 11th Hour) - 2007 Kemény és hosszú narráció a globális felmelegedésről Leonardo DiCaprióval.* **A film és a hozzá tartozó projekt megtekinthető az interneten: <http://www.warnerbros.com/11thhour>**

A hülyeség kora (The Age of Stupid) - 2009

A film 2055-ben játszódik, túl a katasztrófán, emberek tekintenek vissza 2008-ra, arra az időre, amikor még meg lehetett volna menteni a Földet. Egy környezetvédelmi propaganda film, a jó cél érdekében, hogy felbredjünk végre, hogy felfogjuk, hogy a föld tartalécai végesek és vészesen közeledünk a viszaforodhatatlan felé. A fogyasztói társadalom hibáira próbálja meg felhívni a figyelmünket, arra, hogy lehet másképpen élni. **A film és a hozzá tartozó projekt megtekinthető az interneten: <http://www.nelegyhulye.com>**

2010. március 23-án 19:00 órakor a Filmszakadás Film Klub vendége Mészáros László lesz. A téma: Indokína.

2010. április 13. kedd 19:00 A hülyeség kora (The age of Stupid) (2009)

2010. április 24. szombat 17:00 a Filmszakadás Film Klub vendége: a Bonnyawood Pictures, akik bemutatják új egészségés filmjüket, egy izgalmas krimit.

2010. június 15. kedd 19:00 Kellemetlen igazság (An inconvenient Truth) (2006) *A belépés díjtalan!* Helyszín: Városi Szabadidőközpont (2315 Szigethalom, Sport u. 4.)

A Filmszakadás Filmklub várható klubnapjai a 2010-es évben: február 17., március 23., április 13., május 18., június 15., július-augusztus nyári szünet, szeptember 21., október 19., november 16., december 14.

A III. Arctalan Film Fesztivál (AFIF) döntője 2010. november 20. szombaton lesz 15:00 órakor a Városi Szabadidőközpontban.

A Filmszakadás Film Klub szokásos klubnapjai mindig kedden 19:00 órakor kezdődnek.

Szeretettel várunk minden filmbarátot!

Domonkos István

Egészség-Halom

Fuss az egészségedért!

Ahogy ezt a múlt hónapban ígértem, jövök most nektek, egy igazán egyszerű és követhető futóprogrammal. Próbáld ki egy héten keresztül, aztán meglátod, tetszets-e a te számodra, hiszen nincs két egyforma ember és két egyforma futóedzés sem. Ha variárod a futását, ez nemcsak segít megóvni a sérüléstől, hanem jobb futóvá is tesz.

HARIS ÉVA
Free Time Fitness

Kedd

Ne fuss! Adj szünetet az izmaidnak (eresebbek lesznek a következő napon). Ha mozgásra vágysz az úszást a kerékpárt vagy a jógát ajánlom.

Péntek

Bemelegítés:

5-10 perc könnyű jogging vagy élénk séta.

Futás: Ez a nap az intervallum tréning napja. Ez azt jelenti, hogy váltogasd a rövid sprinteket a lassú, kényelmes sebességgel. A leggyorsabb a dombfutás módszer: fuss fel a dombra aztán sétálj le a lejtőn. Az ideális dombot 2 perc alatt meg lehet mászni, nem kell a Mount Everesttel kezdeni. 25 percen keresztül ismételd.

Vasárnap

Bemelegítés:

5-10 perc könnyű jogging vagy élénk séta.

Futás: Kezdj egyenes tempójú kintartós kocogásba vagy futásba 1 órán keresztül. Először lehet hihetetlenül hangzik, hogy 60 percen át lehet futni, de próbáld meg, ha elfáradtál sétálj, de maradj mozgásban.

Meg is vagyunk a heti programmal. Kezdjél bele, és legyél kitartó az eredmény nem fog elmaradni. Jobb állóképesség, formás test és egy egészséges élet a jutalom.

Hétfő

Bemelegítés:

5-10 perc könnyű jogging, vagy élénk séta

Futás: Menj 20 perc tempót, ez azt jelenti, hogy rizd meg a nyugodt szívverést a teljes idő alatt. Legyél még képes szavakban kommunikálni, ha nem is teljes mondatokban.

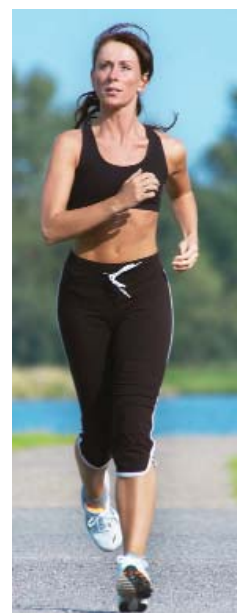
Ha nem megy a 20 perc futás, menj kétszer 10 perces menetet, öt perces szünettel, vagy lassú sétával a kettő között.

Szerda

Bemelegítés:

5-10 perc könnyű jogging vagy élénk séta

Futás: Fuss kényelmesen 40 percet, ami azt jelenti, hogy lassan és rendületlenül. A cél az, hogy ma hosszabban és könnyű sebességgel fuss, úgy hogy képes legyél társalogni, mert bizony nem kell, hogy a futás magányos sport legyen. Az edzés alatt gyakorold az orron keresztüli légzést.



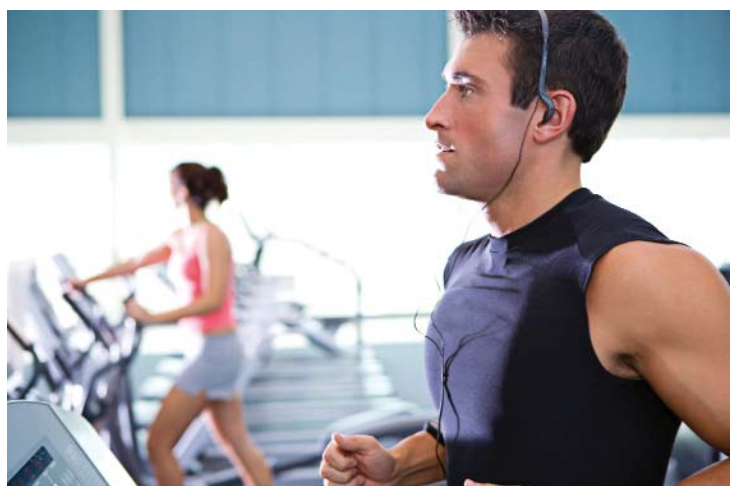
Csütörtök

Szabadnap. Egy kis nyújtás sosem árthat meg, a jóga a legjobb választás

Szombat

Ersőt tréning:

Jöjjön egy kis izomer fejlesztés a hétvégére: kitörés séta közben, járás magas térdemeléssel, guggolva ugrálás és az egy lábon ugrálás. Az izomépülés folyamán egyre gyorsabban és könnyebben fog menni. Ne hanyagold el a felstetést sem, a fekvőtámasz fejleszti a karizmot, és növeli az erejét is. Gondolj arra, hogy a kezdeddel is "evezel" a futás közben.





Megérkezett az új Kia VENGA
7 év garancia minden Kia modellre

Kia cee'd L facelift már 3 129 000 Ft-tól klímával

7 ÉV KIA GARANCIA

Üzemanyag fogyasztás (kombinált): 4,7-7,0 l/100 km CO₂ kibocsátás (kombinált): 124-164 g/km. * 7 év/150 000 km teljes körű garancia. Érvényes az EU tagállamokra (+Norvégia, Svájc, Izland, Gibraltár.) Részletekről érdeklődjön márkakereskedésünkben. A képek illusztrációk.

PAPPAS AUTO MAGYARORSZÁG KFT.
1117 Bp., Hunyadi János út 6. Tel.: 06-20/984-7190, e-mail: gyorgy.juhasz@pappas.hu
www.pappas.hu

KIA
KIA MOTORS

Magyarországi kizárólagos
Pappas Auto
www.pappas.hu

FIAT PROFESSIONAL MÁR A PAPPAS AUTONÁL IS!

Fiat Ducato
1 400 000 Ft
kedvezményyel!



Akcióink keretében minden Ducato modell – a készleten lévők és a gyártásból megrendelésre kerülők egyaránt – bruttó 1 400 000 Ft kedvezményyel kapható! Az akció visszavonásig érvényes. A részletekkel kapcsolatban érdeklődjön márkakereskedéseinkben!

HASZONGÉPJÁRMŰVEK A KEZDETEKTŐL.

FIAT
PROFESSIONAL

Pappas Auto Magyarország Kft.
1117 Budapest, Hunyadi János út 6.
Tel.: +36 1 463 7569, +36 1 463 7421, fax: +36 1 463 7406

Pappas Auto
www.pappas.hu

Szigethalom - Új időszámítás

2010. június 4-6.

"TE is ide tartozol!" TE is hagyj nyomot!"
"Kapcsolódj be TE is!" "Ez a TE Városod!"
"Ha itt élsz - Itt vagy!" "Itt a helyed!"
"Kapcsolódj be TE is!"

Őshalom: Jöttünk-Mentünk
- Jöttmentek lettünk

Óhalom: Teremtettünk

Középhalom: Maradtunk és születtünk

Újhalom: Tanultunk és épültünk

Legújabb halom: Itt élünk-Itt vagyunk

2010: Ide tartozunk-Itt maradunk

Péntek: az elismerések napja

Szombat: az izgalmak napja

Vasárnap: a lehetőségek napja



RIPPEL VYVIEN SZÉPSÉGSZALON



A RIPPEL VYVIEN SZÉPSÉGSZALON

MEGÚJULT FORMÁBAN,
KIBŐVÍTETT SZOLGÁLTATÁSOKKAL
MEGNYITOTTA KAPUIT
SZIGETHALMON A
GORKIJ UTCA 24-BEN

SZOLGÁLTATÁSAINK:

FODRÁSZAT
KOZMETIKA
MANIKŰR-PEDIKŰR
SZOLÁRIUM
MASSAGE



**NYITÁSI
AKCIÓ!!!**

MINDEN NAGYKEZELÉS MELLÉ
EGY CSOKIMASSZÁZST
ADUNK AJÁNDÉKBA!

BEJELENTKEZÉS TELEFONON

06-30-504-8816

WWW.VYVIEN.RIPPEL.HU



SZÉPÜLJÖN A NAPSUGÁR SZIGET SZÉPSÉGSZALONBAN

NŐI, FÉRFI, GYERMEK FODRÁSZAT
TOVÁBBÁ ÚJDONSÁGAINK:

HAJHOSSZABBÍTÁS 25 PERC ALATT HAIR CONTRAST TERMÉKCSALÁDDAL
8 HÉTIG TARTÓ VOLUMENT ÉS TARTÁST NÖVELŐ HULLAMOSÍTÁS
3 DIMENZIÓS ÚJRAÉPÍTŐ HAJKEZELÉS

KOZMETIKA: KEZELÉS 3500 FT PLUSZ AJÁNDÉK MASSZÍR
PEDIKŰR, PARAFINOS KÉZ ÉS LÁBÁPOLÁS, MANIKŰR, MŰKÖRÖM
SZOLÁRIUM, AUSZTRÁL ÉS AMERIKAI KRÉMEK
ÁLAKFORMÁLÓ GÉP

JADEKÖVES MASSZÍROZÓÁGY

ÚJDONSÁGUNK: KINEZIOLÓGIA

Szigethalom Szabadkai út 175 (Bejárat a Szép ABC Coop parkolója felől)
Bejelentkezés 06-20-338-4596

Vendégeinket kellemes környezetben egy finom kávéval várjuk

MEGOLDÁS SZIGET SZERVIZ és ALKATRÉSZBOLT

LAKÁSÁN: mosógép, bojler, tűzhely, hűtő, stb. nagygépek
javítása garanciával

ÜZLETÜNKBEN: mikró, porszívó és más
kisgépek javítása garanciával

ALKATRÉSZ CSERÉNÉL 1 ÉV GARANCIA!

JAVÍTÁS ESETÉN A KISSZALLÁS
INGYENES!

Szigetszentmiklós, Tököli u. 33. (Tököli-Bajcsy Zs. u. sarok)

Tel: 06-24-441-725 06-30-9-50-17-17 Nyitva: H-P: 8-17 Szo: 9-12

Minőségi szolgáltatás elérhető áron már 17 éve.

www.megoldasszerviz.hu

TÁMOGATOTT OKJ-s KÉPZÉSEK

DUNAHARASZTIBAN

-KÉZ-, LÁBÁPOLÓ
MŰKÖRÖMÉPÍTŐ
-FODRÁSZ
-KOZMETIKUS
-MASSZŐR

06/ 70 533-6379

fodraszoktatas.hu

Tiefen STEIN Kft.

MÁRVÁNY-GRÁNIT-AGGLO

- Ablakpárkányok
- Konyhai- és
fürdőszobai pultok
- Lépcsők
- Kandallók
- Síremlékek



Tiefenbeck Flórián

www.ts-marvany.hu

Műhely: a taksonyi temetővel szemben ☎ 30/940-2008; ☎ 24/487-997

IMPRESSZUM-SZIGETHALMI HÍRADÓ-INGYENES ÖNKORMÁNYZATI HAVILAP **Főszerkesztő, tördelőszerkesztő:** Szirák Eszter. **Rovat-vezetők:** Gondolatok a könyvtárban: Vékonyné Szoboszlai Éva; **Hírmorzsa:** Fabula Jánosné; **Kulturális programok, Séta a múltban, Csak sportosan:** Zajzonné Bognár Györgyi; **Oktatás:** Szedlárné Pántya Veronika, Mermeze Klára, Holczhauser Zsuzsanna; **Egészség-Halom:** Haris Éva; **Irány a Mozi:** Domonkos István. **Telefon: 06-24-403-656 Nyomda: Ex-Kop Bt. Szigetszentmiklós. A Szigethalmi Híradónál a lapzártá minden hónap 15. A megjelenés várható időpontja minden hónap elseje. E-mail: szigethalmi.hirado@szigethalom.hu** A kéziratok elfogadása nem jelenti azok feltétlen megjelenését! A szerkesztő az újságban megjelent cikkek tartalmával nem feltétlen ért egyet.