



BAKONYSZOMBATHELYI Hírmondó

2023. MÁJUS-JÚNIUS

XXXIII. ÉVFOLYAM

5-6. SZÁM - ÁRA: 200 FT

Családi Falunap

Bakonyszombathely

2023. július 15. szombat

Kastélypark



9.00 órától Családi tóparti főzőparti

12.00 órától Faluebéd

13.00 órától Győrújfalu Senior-Bakonyszombathely KSE
barátságos labdarúgó mérkőzés

14.30 Béci szórakoztató műsora

15.00 A halász és a nagyravágyó felesége-mesejáték

16.00 Tamzsi kutyaiskola bemutatója

16.30 Ünnepi köszöntő

Géringér Istvánné polgármester

Bakonyszombathelyi Óvoda és Iskola műsora, Női kórus

17.45 Dékány Tibor

18.00 Vásári komédia

Márkói Kamara TehátRum Együttes

19.00 Pótkerék együttes

20.00 DELHUSA GJON

Tombolasorsolás

ELEKTRON bál hajnalig!

12 órától ugrálóvár, csillámfestés, kézműves kuckók

Egészségügyi szűrősátor

Belépés díjtalan!

Minden érdeklődőt szeretettel hív és vár Bakonyszombathely Önkormányzata!



Önkormányzati Hírek

Májusban megkezdődött a Petőfi utca burkolat javítása is melynek tervezett befejezése július 31. A kivitelezést a Szalora Kft. végzi.

Az időjárás egyáltalán nem könnyítette az építkezés első szakaszát. A vállalkozó mindent megtesz, hogy gördülékenyen tudják a munkafolyamatot végezni. Az érintett ingatlan tulajdonosok együttműködését és türelmét kérjük.



A 2000-es évek elején készült szabadtéri színpad fa aljzatát sajnos az idő megette, és már balesetveszélyessé is váltak a kiálló fatuskó darabok. Május közepén a színpad elemeket Czeglédi Pál vállalkozó segítségével kiemeltük, majd ezt követően a közmunka program dolgozói felszedték az elkorhadt darabokat. Helyükre a Petőfi utcai járdaszakasgról felszedett kőlapok kerültek. Reméljük, hosszú távra megoldottuk a kialakult problémát.





A tavasz folyamán már értesítettük a lakosságot a temető kert fenntartásának változásáról mely szerint, 2023. március 15-től a temető kert fenntartását a település Önkormányzata végzi el.

Az önkormányzati rendelet a temetőkről és a temetkezésről a település honlapján vagy a hivatalban megtekinthető.

A temetőben egyes, családi kettős, hármás, négyes sírhelyek, sírbolt helyek (kriptás temetési helyek) biztosítottak. Sírhely kiadását csak temetkezési szolgáltató végezheti el. A temetési hely kijelölésére csak a temetőgondnokok jogosultak.

Katolikus sírhely: Géringer Istvánné 30/878 6774

Evangélikus sírhely: Kovács Nándor 20/824 2239

A sírhelyek elektronikus feldolgozása és nyilvántartása hamarosan elkészül. Ezt követően az esedékes megváltásokról értesíteni fogjuk az érintetteket, a tervek szerint július 31-ig.

A temetési hely feletti rendelkezési jog időtartama mind a koporsós, mind az urnás temetés esetében 25 év. A sírhely feletti rendelkezési jog megszerzéséért, valamint újra váltásáért díjat kell fizetni. A sírhely 1 személyes – 10.000 Ft, 2 személyes esetén pedig 20.000 Ft költséget jelent. Az esedékes sírhely megváltásokat az önkormányzatnál kell befizetni. A lejáratról értesítést fogunk küldeni. Amennyiben a temetési hely felett rendelkezni jogosult a sírhely megváltását nem vállalja, vagy a felhívásra a meghatározott időn belül nem válaszol, a temető üzemeltetője elrendelheti a síremlék, sírbolt elbontását, vagy hasznosítását.

Ismételten felhívjuk a figyelmet arra, hogy a temetőben végzett vállalkozási tevékenység végzésének idejét, módját a temető üzemeltetőjével a munkavégzés megkezdése előtt legkésőbb 3 munkanappal egyeztetni kell (sírkő készítés, tisztítás) A vállalkozói tevékenység naponta vasárnap kivételével 8:00 - 19:00 óráig végezhető. A temetkezési hely felett rendelkezni jogosult köteles a sírhelyet tisztán, hulladék- és gyommentesen tartani.

Az elmúlt időszak esőzései miatt közterületeink fűnyírása komoly probléma elé állított minket. Mivel a terület jelentős nagyságú, a kevés számú munkaerővel nem tudtuk megoldani a folyamatos nyírást. Külső segítséget is igénybe kell vennünk ahhoz, hogy közterületeink gondozott képet mutassanak. Ezért is kérjük lakosainkat, amit rendeletünk is szabályoz, hogy az ingatlanjaik előtt levő közterületeket (árkokat), tisztán tartani szíveskedjenek! Ennek elmulasztása, a felszólítást követően szabálysértési bírsággal jár.

Parkjaink rendbetételében nagyon nagy segítséget jelentett a Faluszépítő csoport munkája. Jelentős ter-

het vettek le rólunk, hogy megbirkózzunk a nagy területek kapálásával. Köszönjük munkájukat!

A hirtelen jött csapadék főleg a Bem utcában okozott több helyen beázást és problémát. Sajnos a tavaszra ígért árkolási munkálatokat még a KPM nem tudta elvégezni. Újra egyeztettünk a vezetőséggel, és továbbra is biztosítottak bennünket a munka teljesítéséről. De mivel náluk is a fűnyírás szerepel az első feladatok között addig háttérbe szorulnak ezek a munkálatok.

Itt a nyár, a szünidő és eljött a szabadtéri rendezvények időszaka is. Minden környékbeli önkormányzat próbál az elmúlt nehéz éveket követően a most is szűkös költségvetés adta lehetőségek kihasználásával lakóinak programokat biztosítani. Bakonyszombathelynek az idén 2 millió forint áll rendelkezésére, hogy ebből a keretből okosan tudjon gazdálkodni, lakóink minél szélesebb rétegét tudja kiszolgálni. Arra törekedtünk, hogy a falunap családi jellegét és a faluközösséget erősítsük.

Egy ilyen rendezvény összeállítása jelen árak mellett nem kis kihívást jelent, és a programok összeállítása a legjobb igyekezet ellenére sem nyeri el mindenki tetszését. Sajnálattal tapasztaljuk a közösségi oldalakon megjelent negatív és rosszindulatú megnyilvánulásokat, melyekkel a környékbeli programokat illetik.

A szokott módon ebben a számban a címlapon olvasható az idei falunapi programunk. Az előző évektől eltérően nem a „hírnévre” hanem a családi jellegre törekedtünk.

Főzőversenyt nem hirdetünk de a szokott területen bárkinek helyet és tűzifát biztosítunk, hogy családi, baráti társaságban az általuk hozott anyagból ételt készítsenek. Az idén nem lesz mutatványos és körhintás kitelepülés, ehelyett a gyerekeknek déltől ingyenesen igénybe vehető szórakozási lehetőségek lesznek: óriás csúzda, légvár, arcfestés és különböző kézműves foglalkozások. A felnőttek 13-17 óráig egészségügyi szűrőszűrő (vérnyomás, vércukor) ingyenes szolgáltatásait vehetik igénybe. Elsőként nálunk lesz csontritkulás szűrés is! Éljenek a lehetőséggel!

Szeretettel hívjuk és várjuk a lakosságot falunapunkra!

Géringér Istvánné
polgármester

Bakonyszombathelyiek a „nagyvilágban”

A több mint 30 éve megjelent helyi újság megszokott rovatait ezzel a címmel szeretnénk bővíteni. Olyan személyeket akarunk interjú formájában bemutatni, akik bár már nem élnek Bakonyszombathelyen, de gyermekkoruktól kötődnek településünkhöz. Mivel büszkék vagyunk rájuk és arra, amit elértek eddigi életük során szeretnénk a falu régi és új lakóinak is példaként állítani személyiségüket és tevékenységüket.

A rovat második interjú alanya – Tóth Alma – a Magyar Állami Népi Együttes táncosa. Tehetsége már kicsi korában megmutatkozott. Alma már az óvodában kezdte a táncot és az általános iskolában végig a bakonyszombathelyi táncsoportok tagja volt.



Kisiskolásként



Táncművészként

- Az általános iskola elvégzése után hol folytattad a tanulmányokat?

Az általános iskola elvégzése után egy évig (2008-2009) a Fóti Népművészeti Szakközép- Szakiskola és Gimnáziumába jártam, majd felvételiztem a Ma-

gyar Táncművészeti Főiskolára ahová felvételt nyertem.

A Magyar Táncművészeti főiskolán (ma már Magyar Táncművészeti Egyetem) párhuzamosan folytak a gimnáziumi és a főiskolai tanulmányaim, így 5 év alatt megszereztem a diplomámat. Egész pontosan úgy nézett ki, hogy reggel 8:00-13:00-ig szakmai óráim voltak, ami klasszikus balett, történelmi társastánc, modern tánctechnikák, modern társastánc, emelés, képességfejlesztés, színészi játék és a szakmai főtárgy a néptáncot foglalta magába. Délután 13:45-től gimnáziumi óráim voltak egészen este 19:00-ig majd át a kollégiumba kis pihi és szilencium. Szombaton is tanítási nap volt, amin egész nap szakmai tantárgyak zajlottak, mint például mozgástanatómia, népzene, tánc történet, zenetörténet, művészettörténet, néprajz, táncjelírás, táncműelemzés, fejlődépszichológia... stb. Kéthetente volt szabad szombatunk, amikor hazamehettem. Két évente indul néptánc tagozat a művészképzőn, amit elvégezve szinte mindenki álláslehetőséggel távozik.

- Mikor kerültél az Állami Népi Együttesbe?

2014 februárjában ajánlottak ösztöndíjat a Magyar Állami Népi Együttesbe és júniusban lettem teljeskörű táncos tagja.



- Hol és hogyan telnek a mindennapjaid?

Helyileg Budapesten a Budai Vigadóban (Hagyományok Házában) általában hétfőtől péntekig reggel 9:00-tól 16:00-ig dolgozunk, amiben van egy fél órás ebédszünetünk. Ez a rendszer mindig változik előadásoktól függően, van hogy hétvégén van fellépésünk így hétköznap kapunk szabadnapot. Sokszíniú az együttesnek a repertoárja, ezért hétről hétre különböző előadásokat kell felállítanunk a színpadra így sohasem unatkozunk. Amikor premierre készülünk

kitolódik a munkaidőnk. Minden évben minimum egy vagy két új előadást készítenek az alkotók. Vannak ünnepkörhöz kapcsolt előadások, mint pl. a Csodaváró Betlehemes vagy a Kivirágzott Keresztfája és még sok más táncszínházi és teljes folklórból merített darabjaink, csak hogy az együttesről is beszéljek kicsit. Az együttes mellett az ELTE Néptáncegyüttesben tanítok hétfőn és csütörtökön munka után. Ezek mellett amikor tehetem hazamegyek szippantani egy kis vidéki levegőt és ezek egy jó kis húsleves amit serényen készítget mama, amint tudja, hogy hazatérek vagy a krumplis gombócot amit szintén imádom.

- A munkád során járod a világot. Mely országokba jutottál el idáig és melyik volt a legemlékezetesebb?

Először is el szeretném mondani, hogy imádom a munkámat, mert azt csinálom amit szeretek, egész nap táncolok és emellett olyan országokba eljutok ahová egyébként nem jutottam volna el. Az ország határain lévő országokat, mint például Szlovákiát, Ukrajnát (Kárpátalja), Románia (Erdély), Szerbiát és Horvátországot évi rendszerességgel látogatjuk.

Európán belül voltunk még Angliában, Franciaországban, Lengyelországban, Csehországban, Olaszországban, Ausztriában, Szlovéniában és Montenegróban. Leginkább keletre utaztunk olyan országokba, mint Kuvait, Oroszország, Grúzia, Azerbajdzsán, Egyesült Arab Emírségek és a legemlékezetesebb turnét Izraelben éltem meg. Izraelben több mint egy hetet töltöttünk és a fellépéseken kívül volt időnk végig járni idegen vezetéssel a bibliai városok és helyszínek nagy részét Tel-Avivot, Haifát, Betlehemet, Jeruzsálemet, Názáretet és még a Holt-tengerben is megfürödtünk. De a legutóbbi Londoni utazásunk is felejthetetlen volt, amikor a volt brit királynőnek II. Erzsébetnek a 70. koronázási ünnepsége alatt tartózkodtunk odakint és ráadásul a kint élő rokonom Géringer Eszter eljött és megnézte Liszt-mozaikok című előadásunkat.

- Jelenleg több címmel és díjjal rendelkezel. Melyek ezek?

Munkán kívül fontos, hogy egyéb szakmai megmérettetéseken induljak, mint az Országos Felnőtt Szólótáncverseny. Kétszeres” aranygyöngyöstáncos” és Oskó Endréné-díjas, ami az adott verseny legjobb női táncos különdíja. 2022-ben megkaptam a Fülöp Viktor ösztöndíjat és ebben az évben vehettem át a Magyar Táncművészek Szövetsége elnöksége döntése alapján „Az évad legjobb női táncművésze”- díjat néptánc kategóriában.

- Szüleidhez és családotodhoz amikor teheted hazalátogatsz. Ezen felül mit jelent Neked Bakonyszombathely?

Imádtam vidéken felnőni, ezért feltöltődést, mert bár mikor hazamegyek újult erővel térek vissza.

Köszönöm a Hírmondó szerkesztőségének, hogy gondoltak rám és rövid kis betekintést nyújthattam az életembe.

Gratulálunk Alma és további sikereket kívánunk Neked munkádhoz és életedhez! Nagyon büszkék vagyunk Rád, és nagy örömmel tölt el bennünket amikor néha megpillanthatunk a TV képernyőn egy-egy előadáson. Mindig szeretettel várunk „haza”!

Szentendrei kirándulás

Szerencsés választásnak bizonyult május utolsó napja a kiránduláshoz. Szép napsütéses, meleg idő volt. Busszal elutaztunk Budapestre, onnan pedig hajóval Szentendrére. A dunai hajózást már régóta terveztük, mert eddigi kirándulásaink során a Fertő tavon és a Balatonon már hajózáztunk. Fővárosunk látványa a hajóról feledhetetlen élmény volt.

Megérkezésünk után a Szamos marcipán múzeumot látogattuk meg. A magyar édesipar jelentős alakja Szamos Mátyás munkájának „gyümölcse” látható a kiállításon. Megtudtuk, hogy a nehéz sorsú szerb fiú Mátyás, mindig rajongott az édességekért és ezért cukrásztanulónak állt August Józsefhez, aki jó nevű cukrásznak számított. A fiatal tanonc ott az üzletben egy dán cukrásztól tanulta meg, hogy cukor és mandula keverékéből álló masszából hogyan lehet rózsákat formálni. Ezt „tudományt” kitartással és szorgalommal gyakorolta és tovább adta családjának. Az 1990-es évekre pedig a családi vállalkozás kinőtte magát és mára mindenki által jól ismert Szamos marcipán manufaktúra termékeit fogyaszthatjuk a régi receptek alapján.

A múzeumban kiállított alkotások- számunkra szinte hihetetlen módon - marcipánból készültek. Mesefigurákat, hírességeket, épületek láthattunk és csodálhattunk.

A látogatást követően a cukrászdában egy finom kávé mellett megkóstolhattuk a helyi finomságokat.

A belvárosban tett séta után a Kovács Margit Múzeum kiállítását tekintettük meg tárlatvezetéssel. Egy nagyon kedves hölgyet kaptunk idegenvezetőnek, aki a kiváló koordinálás mellett még csodás énekhangjával is elkápráztatott bennünket.

Kovács Margit, győri születésű művész 1926-ban Bécsben tanulta meg a mesterséget. Első kiállítását követően hamarosan megismerte az ország is. Több nemzetközi elismerés után Kossuth -díjban is részesült.

A kiállítás kronológiai sorrendben tekinthető meg. A Valóság, a mesék, a mitológia, és a népművészet világa tárul elénk alkotásait látva. Ámulunk és csodálatlanszemléltük a múzeum kiállított tárgyait.

A nap zárása egy finom vacsora volt. Hazafelé, Budapestet elkerülve a Pilis hegység kis falvait csodáltuk meg. Szép emlékekkel, kicsit fáradtan értünk haza.

A következő kirándulást Bajnára és Komáromba tervezzük.



Köszönjük, hogy a június 20-án tartott veredáson magas létszámmal jelentek meg az önkéntes veredők!

Ferenci Andrea

BAKONYSZOMBATHELYI

HÍRMONDÓ

A kiadásért felel:

Önkormányzat Bakonyszombathely

Szerkesztő:

Géringér Istvánné

Nyomdai szerkesztés:

Kovács Tímea

(Nyomda, Nagyigmánd)

Készült: 250 példányban

ISSN 2062-8315

Anyakönyvi hírek

Bakonyszombathely Képviselő Testülete nevében május 25-én otthonában köszöntöttük **Farkas Etel nénit** 100. születésnapja alkalmából. Isten éltesse erőben egészségben!



Házasságot kötöttek:

Ilku Fruzsina és Pápai István
László Cintia Renáta és Czeglédi Dávid
Szücs Brigitta és Nagy Balázs

Köszöntjük községünk új állampolgárait:

Huszáros Gergely és Serfőző Evelin
kislányát: Huszáros Emmát
 Bónyai Szandra és Hegedüs Ákos
kislányát: Hegedüs Helénát
 Németh Ildikó és Panák Péter
kisfiát: Panák Szabolcsot

Búcsút vettünk-veszünk elhunyt állampolgárainktól:

id. Szücs Bélától (Bem u.)
Horváth Károlynétől (Bem u.)
Balogh Juliannától (Szabadság u.)
Stumpf Jánostól (volt Szabadság u. lakosunk)

Iskolai hírek

FELVÉTELI EREDMÉNYEK 2023'

Végzőseink számár lezárult a felvételi időszaka. Tanulóink a következő tanévben az alábbi iskolákban folytatják tanulmányaikat:

Bakó Kevin Junior

Tatabányai SZC Széchenyi István Gazdasági és Informatikai technikum, Komárom vállalkezési ügy-viteli ügyintéző

Brey Bence Péter

Tatabányai SZC Széchenyi István Gazdasági és Informatikai technikum, Komárom rendszer – és alkalmazásüzemeltető technikus

Csillag Noémi

Székesfehérvári SZC Deák Ferenc Technikum és Szakképző Iskola, Székesfehérvár pincér - vendégtéri szakember

Éberhardt Norbert

Székesfehérvári SZC Árpád Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium, Székesfehérvár sportedző

Gulyás Adrián Marcell

Győri SZC Bercsényi Miklós Közlekedési és Sportiskolai Technikum, Győr logisztikai technikus

Gurdon Alexandra

Móri Gárdonyi Géza Szakiskola kert munkás

Horváth Rebeka

III. Béla Gimnázium, Művészeti Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola, Zirc grafikus

Horváth Sára

Győri SZC Sport és Kreatív Technikum, Győr nyomdaipari technikus

Jankovics Endre

Tatabányai SZC Alapy Gáspár Technikum és Szakképző Iskola, Komárom villanyszerelő

Járfás Zoltán

Tatabányai SZC Széchenyi István Gazdasági és Informatikai technikum, Komárom rendszer – és alkalmazásüzemeltető technikus

Kiss Luca

Székesfehérvári SZC Deák Ferenc Technikum és Szakképző Iskola, Székesfehérvár pincér-vendégtéri szakember

Mente Koppány

Győri SZC Jedlik Ányos Gépipari és Informatikai Technikum és Kollégium, Győr szoftverfejlesztő – és tesztelő technikus

Nánási Gergely

Győri SZC Baksa Kálmán Két Tanítási Nyelvű Gimnázium, Győr
magyar – angol két tanítási nyelvű gimnázium

Rapp Attila Zoltán

Tatabányai SZC Bánki Donát Szakképző Iskola, Kisbér
asztalos

Ravasz Levente

Győri SZC Krúdy Gyula Turisztikai és Vendéglátóipari
Technikum, Győr
vendéglátóipari technikus

Scheer Petra Hanna

Tatabányai SZC Kultsár István Szakgimnáziuma és
Szakközépiskolája, Komárom
logisztikai technikus

Turi Dániel

Tatabányai SZC Bánki Donát Szakképző Iskola, Kisbér
kereskedelmi értékesítő

**Végzőseink****Elsősegélynyújtó verseny**

A Magyar Vöröskereszt tevékenységei között kiemelkedő fontosságú az elsősegélynyújtás elméleti és gyakorlati ismereteinek minél szélesebb körben történő megtanítása és a humanitárius szemléletmód terjesztése. Ennek szellemében ebben az évben ötvenedik alkalommal hirdette meg a szervezet az elsősegélynyújtó versenyt.

Iskolánkat az 5. osztályosok csapata képviselte: Csomor Jázmin, Fodor Vanda Stella, Nyári Alexandra, Tihanyi Dorka és Tóth Petra. A gyerekeket Takács Bálint készítette fel. A versenyt az ázsári iskolában rendezték meg május 4-én. Csatunk a 4. helyen végzett. Gratulálunk a csapatnak, és ezúton is szeretnénk megköszönni Takács Bálintnak, hogy felkészítette a gyerekeket a versenyre. Neki köszönhetően a gyerekek olyan fontos elméleti és gyakorlati tudásra tettek szert, mely

a hétköznapiakban később is jól felhasználható. Az elsajátított ismeretekre építve reméljük, hogy jövőre sikerül jobb eredményt elérnünk.



Az elsősegélynyújtó verseny csapata

Kirándulások**1. osztály:**

A kis elsősök nagyon izgatottan várták az első, közös osztálykirándulásukat, ami május 18-án volt. Úgy döntöttünk, hogy a Győri Ugriparkba megyünk, hiszen ott kedvükre játszhatnak, ugrálhatnak, sikongathatnak. Néhányan már voltak itt családjukkal, de a többség most volt először ebben a dzsungelt idéző mesevilágban, mely mindenkit mozgásra készítet. A kétszintes, három csúszdás, öt trambulinos labirintus mellett lehetőség van falat mászni, biciklizni, focizni is. Nagy kihívás az öt méter magas óriáscsúszdás vulkán megmásítása. A gyerekek a kezdeti féltékenység után, itt is megbátorodtak, és jó párszor felmásztak rá. Kivételesen mindent kipróbáltak. Dél körül megették a finom ebédjüket, ami mindenkinek nagyon ízlett. De amint kiürült a tányér, már rohantak is visszajátszani. Jó ötlet volt ide jönni, jó volt látni a gyerekek önfelelt szórakozását.

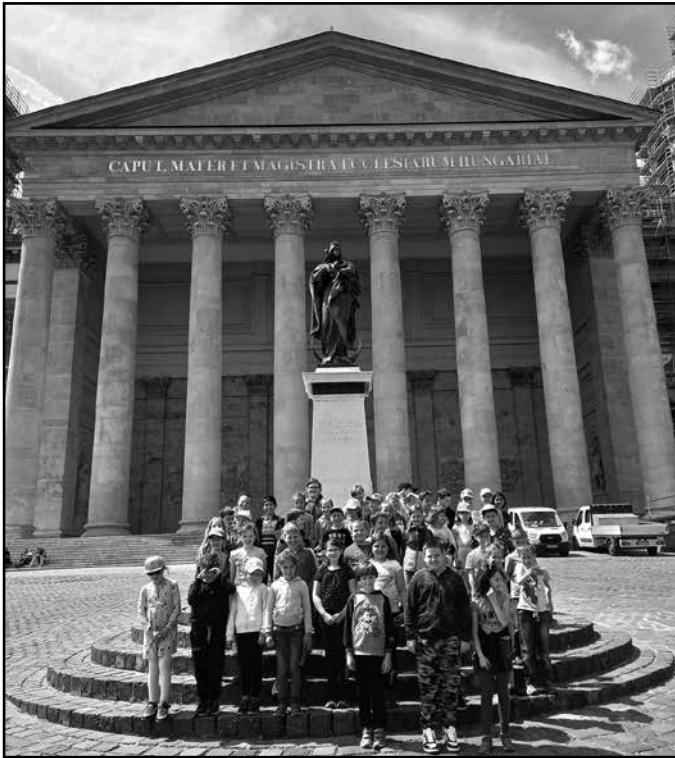
Lengyel Tímea

2. és 3. osztály:

2023 májusában Esztergomba utaztunk az osztályunkkal. Egész nap szép idő volt. A napot a Kesztergom kreszpályán kezdtük. Következett a Bazilika, ahol mindenkinek nagyon tetszett a kilátás. Utána elmentünk a Duna Múzeumba (Vízeum). Kis

világító üléseken ülve sok érdekességet megtudtam a vízről. Ez egy szuper nap volt.

Kovács Angelika



A 2. és 3. osztály a Bazilikánál

4. osztály:

2023. május 23-án reggel kirándulni ment kis csapatunk a bakonyszentlászlói kalandparkba, majd Zirc-re vonatoztunk át a Természetráji Múzeumba. Ez a kirándulás a tavalyi pótlása volt, mert sajnos akkor rossz idő volt, így nem tudtunk elmenni azon az éven. Reggel 8 órakor indultunk a bakonyszombathelyi és az ácseszéri önkormányzat jóvoltából kisbuszokkal és Gyöngyi autóval. Itt szeretném megköszönni az önkormányzatok és szülők segítségét, akik lehetővé tették kirándulásunk sikerességét. Az élményekkel teli napunkat Vinyén kezdtük, ahol 2 órán át kalandoztunk a fák között. Az utolsó pillanatig a fákon másztak a gyerekek, nagyon sokat mókázva, csúszva-mászva ért véget ez a szuper program, melyről a közelben található vonatállomásra mentünk. Hamarosan megérkezett a Győr-Veszprém vonalon közlekedő vonat, melyre egy kedves kalauz segítségével felszálltunk. Alagutakon át ívelő izgalmas utunk végén megérkeztünk Zirc-re, ahol elsétáltunk a központba, és jóízűen megebédeltünk. Akinek kedve és lehetősége volt, a Hambi-box-ban vehetett magának kedvére valót. Az ebédet fagyizással zártuk! Fél ketőkor várt minket Dóri néni, aki körbevezetett minket az őskori leletektől kezdve a környéken élő élőlények között. Nagyon sok érdekességet hallottunk

tőle, Erik kifejezetten sokat beszélgetett az idegenvezetés alatt! Egy kis pihenést követően visszasétáltunk a pályaudvarra, és Veszprémvarsányig vonatoztunk. Ott vártak már mindet a kisbuszok és Dóri autóval, hogy hazaszállítsanak minket. Mindenki élményekkel teli, jó hangulatban ért haza, bízom benne, hogy legközelebb is hasonló lelkesedéssel és örömmel jöttök kirándulni!



A kalandparkban

4. osztály - Év végi „kirándulás” napunk:

Azért tettem idézőjelbe a kirándulást, mert az utolsó tanítási héten, szerdán mi nem tanultunk az iskolában, hanem a Bakonyszombathelyi Kastélyparkban kirándultunk. Egy kedves ismerős jóvoltából egész nap-



Készül az ebéd a Kastélyparkban

ra kaptunk egy légvárat, melyet a 4. osztály TELJES mértékben kihasznált. Egész nap ugrálhattak, emellett főztünk paprikás krumplit, melyhez a szülők adták az alapanyagokat és az eszközöket. Az ő segítségük nélkül nem jöhetett volna létre ez a vidám nap. KÖSZÖNÖM, kedves Szülők!!!!!!

Ezen a napon a parkban sokat játszottunk, bicikliztünk, mókás fogóztunk, vízi-bugy-bugy-oztunk, szóval nagyon aktívan kikapcsolódtunk. Nemcsak a gyerekek, de a kísérő Olgi néni és Gyöngyi is, aki végig velünk maradt, nagyon elfáradtak velem együtt. Ez a nap is sok-sok élménnyel zárult, másnap mondták is, hogy, mikor lefeküdtek aludni, hullámozott velük az ágy!

Úgy láttam, ezt a napot is teljesen ki tudták használni a gyerekek, amellett, hogy sokat játszottak, segítettek is a főzésben, rakodásban. Nem lehet rájuk panasz!!! Köszönöm az élményeket én is!

Itt ragadnám meg a lehetőséget, hogy a szülőknek is köszönetet mondjak az alsós négy évünk alatt nyújtott segítségért! Kívánok sikereket a felsőben a gyerekeknek!!!!

Zsuzsa néni

6. osztály:

Június 6-án, hétfőn a 6. osztály diákjai Győrbe mentek kirándulni, ahol délelőtt az állatkertben voltak. Délután pedig Győr belvárosát ismertük meg.



A 6. osztályosok a kiránduláson

7. osztály:

Május 25-én Balatonfüzfőre kirándultunk a Balatoni Bob Szabadidőparkba. Odaérkezésünk után elsőként a két bobb pályát „támadtuk” meg, majd a Serpa Kalandpark következett. Tanulóink – az ottani dolgozók javaslatára – a felnőtt kezdő pályát, a Zsigmond utat teljesítették sikeresen. A pálya kilenc különböző akadályból állt, melyet egyénileg biztonsági heveder és karabine-

res biztosító eszköz használatával járták végig. A kalandpark után hazafelé Veszprémben időztünk egy keveset. A „mekiben” csillapítottuk éhségünket, majd egy rövid sétát tettünk Európa kulturális fővárosának központjában, az Erzsébet-ligetben.



7. osztály a kiránduláson

8. osztály:

A nyolcadik osztályosok a Balaton-felvidéken tettek egynapos osztálykirándulást. Hegyestűn, Balatonedericsen és Tihanyban jártak.



A balatonedericsi Afrika Múzeumban

Színházlátogatás

2023. május 25-én az 1-4. évfolyamból 75 tanuló ismét ellátogatott a Veszprémi Petőfi Színházba, ahol a „Mézga család” című előadást néztük meg. A zenés színpadi vígjátékban Romhányi-Nepp-Ternovszky nevekkel fémjelzett eredeti mű alapján elevenednek meg a közkedvelt karakterek. Találkozhatunk Géza, Paula, Aladár, Blöki, Maffia, Kriszta, Máris szomszéd meghatározó alakjaival, de felbukkan a jövőből MZ/X is. A gyerekek nagyokat nevettek a vicces jeleneteken. Mindenki nagyon jól szórakozott.

Lengyel Tímea

Gyereknap

Május 26-án délelőtt tartottuk meg gyereknapunkat, melynek helyszíne a Kastélypark volt. A programot a Játékok palotájától rendeltük, de sajnos a kézműves részt nem hozták, pedig a rendelésünk így szólt. Fakörhinta volt, valamint egyéb ügyességi játékok, társasjátékok várták a gyerekeket. A sportpályán focimeccsek és sorversenyek zajlottak, valamint csilámtetoválást is lehetett kérni kollégáink jóvoltából. Turi Dániel, 8. osztályos tanulónk a lepkékről szóló előadással készült. Meghívtuk a helyi tűzoltó autót is, valamint íjászkodni is lehetett. Köszönjük a Szülői szervezet anyagi támogatását, Majoros Gergely, Majorosné Kroer Szandra és Kállai István segítségét!



Műsoros est

Június 2-án az esti órákban rendeztük meg hagyományos műsoros estünket. A Közművelődés Házában sokan gyűltek össze, szülők, hozzátartozók, érdeklődők, hogy meggyőződhessenek arról, hogy diákjaink a tanuláson kívül milyen egyéb területen tehetségesek. Öröm volt látni, hogy a gyerekek szépen szerepeltek! Reméljük, kellemes estét sikerült megszerezniük mindenkinek. Köszönjük a gyerekek és az őket felkészítő tanárok munkáját! Köszönjük a közönség támogatását! Köszönjük Fehér Dezső Tibornak a minőségi hangosítást!



A gyereknapon készült képek alapján a gyerekek jól érezték magukat, talán a 0-nál kicsit feljebb értékelhető ez a rendezvény...

A műsorban szerepeltek: az iskola énekkara, a 2. osztályos táncsoport, a nagyobbak táncsoportja, Kolonics Dóra (vers és zongora), Sárpátki Regina Mária és Csillag Zoé (vers), Csomor Jázmin, Mészáros Noémi, Csillag Zoé, Sárpátki Jázmin Emma, Szmulai Gréta (furulya), Molnár-Temesi Amina, Molnár-Mahboubi Amira, Farkas Panna, Kovács Vivien Noémi (gitár, ének), az 5. osztály tanulói (jelenet), 6. osztály tanulói (modern tánc),



Bakonyalja Kupa

Tizennegyedik alkalommal szervezte meg a Sakkbarátok Egyesülete Kisbér-Ászár a Bakonyalja Kupát, melyen iskolánk három csapattal és egyéni versenyzőkkel, összesen 18 diákkal vett részt. Intézményünket az első számú csapatban Mente Koppány, Saska László Márk, Kozsán Bálint és Juhász Bence képviselte. Csapatunk jó játékkal, 24 játszmából 21-et nyerve, első helyezett lett, megnyerte a kupát.

A második számú csapatunkban Simon Balázs, Turi Patrik, Vékony Noel és Rafael János játszottak. Negyedik helyezést értek el. Janika volt a legeredményesebb játékos ebben a csapatban.

Első alkalommal a lányok is, csapat szinten képviselték iskolánkat. Tihanyi Dorka, Csomor Jázmin, Laszák Enikő és Tóth Petra alkották a harmadik csapatunkat. Ők rutinosabb versenyzők voltak, mint az ellenfeleik,



így a mieink nyerték a lánycsatát is. Az egyéni versenyben is nagyszerű eredményt értek el diákjaink. Ruff Balázs 2. helyezést, Zábó Ádám pedig 3. helyezést ért el, de az első ízben versenyző Lakatos Dominik 4. helyezését is nagyon örültünk. Gratulálunk a nagyszerű eredményekhez!



Köszönjük a Sakkbarátok Egyesülete Kisbér-Ászár szervezését, a bakonyszombathelyi és ácseszéri önkormányzat, valamint Ruff Balázs és Mente Zsolt segítségét a gyerekek utaztatásában.

Nagyszerű eredmény a Tudásbajnokság versenyén

Az elmúlt hetekben igazi erőpróba részese volt iskolánk diákja, Ruff Eleonóra, aki a Tudásbajnokság megyei fordulóján, Tatán első helyezést ért el, így ő képviselte Szegeden az országos döntőben Komárom-Esztergom vármegyét magyar nyelv kategóriában. Gratulálunk Nórinak és felkészítő tanárának, Borbély Ilonának az országos 14. helyezéshez.

Büszkék vagyunk arra is, hogy Tatán, a megyei versenyen minden versenyző diákunk a legjobb tíz közé jutott.

Ruff Eleonóra 1. helyezését, Juhász Bence angol kezdő megyei 2. helyezése, Kovács Vivien Noémi angol haladó megyei 2. helyezése, Ruff Eleonóra angol kezdő megyei 3. helyezése, Csomor Jázmin magyar nyelv megyei 3. helyezése, Tóth Petra irodalom, szövegértés megyei 3. helyezése követte. Két tanulónk megyei 4. helyezést ért el: Ruff Balázs magyar nyelvből, Wolf Zoé Barbara az angol haladóknál. Fodor Vanda Stella angol kezdő megyei 5. helyezése is nagyszerű. A sort a megyei 7. 8. és 9. helyezéssel angol kezdőknél Stokker Villó, Kolonics Dóra és Csomor Jázmin zárta.

Az idei tanévben nagyon szép teljesítménnyel zártak

diákjaink a Tudásbajnokság levelezős versenyén is. Az éves munka értékeléseként a következő eredmények születtek.

Arany fokozatot értek el:

angol kezdőknél: Balla Nándor, Fodor Vanda Stella, Juhász Bence, Kolonics Dóra, Ruff Eleonóra

angol haladóknál: Kovács Vivien Noémi, Wolf Zoé Barbara

irodalom, szövegértésben: Tóth Petra

magyar nyelvből: Csomor Jázmin, Ruff Balázs, Ruff Eleonóra

matematika tantárgyból: Ruff Eleonóra, Ruff Balázs

Ezüst fokozatot értek el:

angol kezdőknél: Csomor Jázmin

irodalom, szövegértés: Wolf Zoé Barbara

Bronz fokozatot értek el:

angol kezdőknél: Stokker Villó

magyar nyelvből: Molnár Temesi Amina

matematika tantárgyból: Hoffer Ákos



Tudásbajnokság megyei verseny

Gratulálunk diákjainknak és felkészítő tanáraiknak, Borbély Ilonának, Kovácsné Sándor Éva Máriának a szép eredményekhez!

Büszkék vagyunk rátok.

Kovácsné Sándor Éva

Kívánunk minden tanulónak, szülőnek kellemes szünetet, tartalmas kikapcsolódást!

Pintérmé Ballabás Márta ig.

Óvodai hírek

Madarak, fák napja

Már sok éves hagyomány, hogy a madarak és fák napját május 10-én közösen ünnepeljük az ácseszéri ovisokkal.



Délelőtt autóbusszal utaztunk a gyönyörű, erdővel körülvett úton Ácseszérré.

Megérkezésünk után a szabadban "piknikeztünk", együtt fogyasztottuk el a tízórait. Utána az óvó nénik segítségével állatokat ábrázoló képeket kerestünk, és ezáltal csoportokba is rendeződtünk.

Átsétáltunk a helyi Művelődési házba, ahol már várt bennünket egy nagyon aranyos gyermek előadás. Miután ezt megnéztünk, több állomáson különféle, természetvel kapcsolatos játékos feladatokat hajtottak végre a gyerekek. Közben nagyon jól szórakoztak, vidáman töltötték el a délelőttöt.

Évzáró, búcsúzás

Az óvodás gyerekek életének egy fontos állomásához érkeztünk el.

Június 2-án, délután tartottuk óvodánkban a már évek óta hagyományossá vált évzáró ünnepségünket.

A gyönyörűen feldíszített csoportszobák, az ünnepség helyszíne is azt a képet mutatta, hogy elérkezett a gyerekek életének egy olyan szakasza, amit méltóképpen, közösen szeretünk volna emlékeztetéssé tenni.

Mindkét csoport gyermekei csinos ruhában, kicsit félve ugyan, de szépen szerepelve idézte fel az évzáró részben a megismert, tanult verseket, dalos játékokat, táncokat.

A sok tapssal a szülők elismerését is elnyerték, hisz mindannyian nagyon ügyesek voltak.

Az ünnepség második részében búcsúztunk a 15 nagycsoportostól, ők ősszel már iskolába indulnak.



Minden óvodás kisgyermek életében eljön az a nap, amikor búcsút kell venniük szeretett óvodájuktól, az itt maradó gyermekektől, óvó néninktől, dadus néniktől.

A ballagó gyerekek versekkel, dalokkal búcsúztak el az óvodától.

Búcsúzó gyermekeink:

Árki Zoé Viktória
Bodó Sándor Tamás
Bogdán Jázmin Ramóna
Drót Benett
Horváth Sára
Horváth Zsombor
Joó Bence
Kiss Jáde

Kocsis Frida Berta
Kovács Noel Richárd
Laszák Hédi
Orosz Kevin
Ragály Benett János
Sárközi Hanna Rubina
Szabó Zoe Laila

Kívánjuk, hogy érezzék jól magukat az iskolában is, sok ötössel, dicsérettel térjetez haza naponta. Bízunk benne, hogy az ovis évek szép emlékként maradnak meg számukra, és mindig szeretettel gondolnak majd vissza ránk.

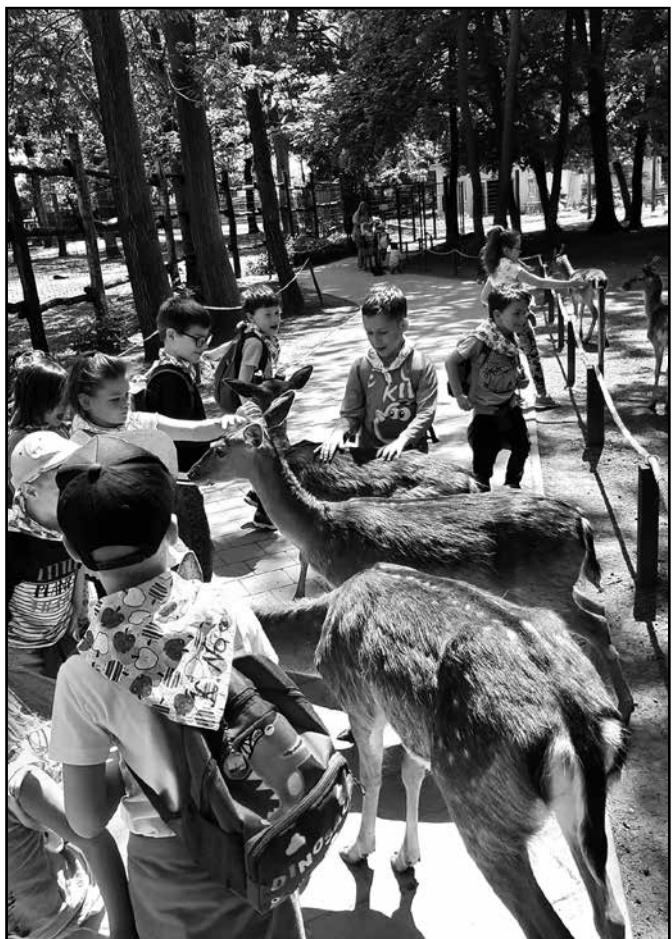


„Egy gyermek élete olyan, mint egy papírlap, melyen minden arra járó nyomot hagy” – tartja a kínai közmondás. Kívánom, hogy minden kisgyermek érezze jól magát az iskolában, ahol az ott töltött idő alatt az ő képzeletbeli papírlapján csak szép, színes nyomatokat hagynak az őket nevelő pedagógusok.

Támtomné Bors Anikó
óvodapedagógus

Kirándulás

Óvodánk kis növendékei május 22-én Győrbe utaztak az állatkertbe. Az esős idő miatt az eredetileg



április végére tervezett kirándulást májusban tudtuk megszervezni a gyerekek nagy örömeire. A gyerekek megismerkedhettek közelebbről az állatkert néhány lakójával, információt kapva szokásaikról, jellemzőikről az idomárok tolmácsolásában. A bemutató végén, aki szeretett volna törpemalacokat is simogathatott. További sétánk során megtekintettük az állatkert lakóit, majd megnézhettük, hogyan vizsgálják az állatorvosok az elefántot. Zoo csemegével etethettek őzeket, ezután tovább haladva elértük a játszóteret, ahol önfeledten játszhattak a gyerekek. A hosszú játék után ugyan fáradtan, de élményekkel telve érkeztünk haza a késő délutáni órákban.

Gyereknap

A gyereknap április 30-án került megrendezésre az óvoda udvarán. Délelőtti programon a bölcsődések is részt vettek. A minden évben népszerű csillámtetkókkal díszítettük a gyerekek kezét, majd kutyabemutatót láthattunk Molnár Tamás jóvoltából, aki információt is adott a gyerekeknek a felelős állattartásról. A bemutató egy rövid állatsimogatással zárult, ahol egy spániel és egy nyuszi örülhetett a gyerekek érdeklődésének. Az ebédet követően már a szülőkkel együtt élvezhették a délutánt az ovisok. Az Apacuka zenekar dalaira táncolhattak a gyerekek, Fehér Nikoletta jóvoltából hajtogatott lufikat vihettek haza, mindeközben jóízűen ehetek a szendvicsekből, gyümölcsből, rágcsából és ihattak a finom szörpökből a szülők jóvoltából.

Hajdu Nóra
óvodapedagógus



Kedves Szülők!

A Benedek Elek Óvoda és Bölcsőde szeretettel várja a gyerekeket a még fennmaradt bölcsődei férőhelyeire.

A bölcsődei beiratkozás lépései:

1. Felvételi kérelem kitöltése / az óvoda honlapjáról letölthető: <https://szombathelyovi.hu> vagy a bölcsődében papír alapon kérhető/

2. **Beiratkozásra**, hivatalos papírok bemutatására folyamatosan van lehetőség a Bölcsőde nyitvatartási idején belül **7:00-16:00 óráig**.

A személyes beiratáshoz szükség van:

- a kitöltött felvételi kérelemre
- lakcímkártya /szülő, gyermek/
- a gyermek egészségügyi kiskönyve
- születési anyakönyvi kivonata
- a gyermek TAJ kártyája
- munkáltatói igazolás mindkét szülő részéről vagy szándéknyilatkozat a munkába állásról
- jövedelemigazolás
- rendszeres gyermekvédelmi kedvezményről határozat /ha van/
- tartós betegségről vagy ételallergiáról szakorvosi vélemény másolata /ha van/
- a Magyar Államkincstár egy hónapnál nem régebbi határozatára/igazolására a folyósított családi pótlékról, amennyiben a szülők saját háztartásukban 3 vagy több gyermeket nevelnek

Szeretettel várjuk az érintett szülőket!

Farkasné Pákozdi Anikó

tagóvoda vezető

Nánási Krisztina

bölcsőde szakmai vezető

Közérdekű információk

Kedves bakonyszombathelyi családok, édesanyák, nagyszülők és gyermekek!

Ez úton is üdvözlök mindenkit, **Vitovszki-Fáklya Renáta** vagyok, Bakonyszombathely és Bakonybánk védőnője.



Már általános iskolában kiderült, hogy én gyermekekkel szeretnék foglalkozni, aztán a pályaválasztás során körvonalazódott, hogy a gyermekek mellett édesanyáknak is szívesen segítenék már a gyermekvállalás időszakában is, így erősen szűkült a lista, mi is lehetne az én álom munkám. Borsodban született falusi lányként egyébként is azt láttam, hogy mi falusiak mindenkit ismerünk, mindenkinek segítünk, így a segítő szakma szele mindig ott lebegett körülöttem. A gimnázium után végül Nyíregyházán, a Debreceni Egyetem oda kihelyezett Egészségügyi Karán kezdtem meg tanulmányaimat, mint védőnő, hogy ebben a preventív szakmában dolgozhassak. Tanulmányaimat 2010-ben végeztem el, azóta dolgozom családokkal. Borsodból 2014-ben kerültem el egészen Pest megyéig, ahol egy nagyközségben dolgoztam ez év május végéig, most június 1-től pedig itt, Bakonyszombathelyen kezdhettem meg munkámat a Polgármester Asszony és a képviselő-testületi tagok hozzájárulásával, mivel Pest megyéből egészen Kisbérig költöztem férjemmel, akivel immár három éve élünk itt.

Munkám a várandósok, majd a 0-6 éves korú gyermekek, valamint a Bakonyszombathelyi Benedek Elek Általános Iskola tanulóinak gondozásából, egészségneveléséből áll, melyet nagyon szívesen végzek. A védőnői munka fő színterei a családlátogatások, valamint a védőnői tanácsadás, ami pedig a Védőnői tanácsadóban történik.

Terveim között szerepelne, hogy a kisgyermekes szülőket kicsit kimozdítva otthonaikból úgy, hogy ne kelljen feltétlenül utazni egy másik településre, ösztözlő újra életre keltsük közösen a Baba-Mama klubot is, együtt kitalálva a témákat, amikhez esetleg előadókat is hívhatnánk. Bízom benne, hogy ezek a programok, és ez a fajta együttműködés elősegítik azt, hogy a szülők megismerjék majd egymást, és egy valódi, fiatal kis közösséget hozzunk létre.

Záró mondatként pedig nagyon köszönöm, hogy akikkel már ezalatt a pár hét alatt találkoztam, nagyon szívesen fogadtak, feltették a kérdéseiket, fogadják a tanácsaimat és szívesen látnak otthonukban, és arra biztatnék mindenkit, ha bármiben a segítségükre lehetek, kérem forduljanak hozzám bizalommal!



Faluszépítő hírek

Az elmúlt év őszen, valamint az idei év kora tavaszán a Hírmondó hasábjain szóltunk már arról, hogy egy faluszépítő csoport létrehozását tervezzük, hogy segíteni tudjunk Bakonyszombathely köztéri virágágyásainak gondozásában, a falu szépítésében.

A munkálatok elindultak, március elejétől ezidáig, több alkalommal is találkoztunk. Elvégeztük a tavaszi rózsaszécskéket, majd a virágágyásokat gyomtalanítottuk az Emlekparkban, a Fő téren és az Eszterházy tér és környékén.

Az önkormányzat és a magam nevében is, nagyon köszönöm a lelkes kis csapat eddigi munkáját, akik személy szerint a következők voltak: Becze-Szalai Gabriella, Farkasné Fehér Klára, Horváth Dénesné, Janóné Kucserka Mária, Győző Györgyné, Horváth Tiborné Izabella, Kolonicsné Molnár Judit, Rózsáné Buruli Edit, Polgár Istvánné, Takács Lászlóné, Panákné Mislai Margit, Homoki Péter.

Továbbra is örömmel várunk csapatunkba mindenkit, aki szívesen vállal önkéntes faluszépítő munkát Bakonyszombathelyért!

"Fogadjunk örökbe" növényágyást a játszótéren!

Ezzel a gondolattal kerestem meg kisgyermekes családokat, nagyszülőket, hogy a játszótéren egy-egy kis területet (növényágyást), esetenként a gyermekekkel közösen, tudnának-e gondozni? A keresésben segítségemre volt Laszáké Szücs Rita, köszönet érte.

Azt gondolom, egy-egy ilyen alkalom -a faluszépítésen túl -, szorosabbá fűzheti kapcsolatainkat egymással, közösségi élményt adhat, példamutatást erősíthet és jó érzéssel tölthet el, ha tudunk valamit tenni a lakóhelyünkért.

Örömmel írom le, hogy eddig 14 család jelezte érdeklődését a felhívásra, melyből öt család Bíró-Horváth család, Tóth-Letenyei család, Herman család, Horváth-Takács család és Gálné Farkas Irén által már meg is történt a növényágyás kiválasztása és kis táblával jelölése. A gondozás időpontját rájuk bízuk, amikor a családnak éppen megfelel, vagy ahogyan ők elképzelik, eltervezik.

Továbbra is szívesen várunk még más jelentkezőket is, ha szeretnének segíteni!

Nagyon köszönöm az eddigi érdeklődést és jelentkezést:

Homoki Péterné

Séta és egészség

Kedves Olvasó!

Velem együtt bizonyára mindenki sokat hallott, olvasott a mozgás fontosságáról, a mozgás egészségre gyakorolt, jótékony hatásairól.

Településünkön is van lehetőség gyalogos és kerékpáros túrázásra, a Kastélypark tanösvényén kocogásra, futásra, a sportpályákon való sportolásra.

Azokat a lakótársaimat is szeretném most megszólítani és mozgásra invitálni, akik a fentebb felsorolt lehetőségekkel eddig még nem éltek, de egy helyben megvalósítható, egyszerű és hatékony mozgásformát - **rendszeres sétát** - szívesen gyakorolnának, gyermekek, felnőttek egyaránt. **De bárkinek szól, aki sétálni, mozogni szeretne!**

Hogy melyek a rendszeres séta egészségünkre gyakorolt, pozitív hatásai? Erről kérdeztem házi orvosunkat, dr. Buják Szilviát.

„A séta a legjobb orvosság” – vallotta Hippokratész, akit az orvostudomány megalapítójának is tartanak.

Utána olvasva a témának mind-mind olyan egyértelmű tények derültek ki, melyek csak leírva meglepőek, valójában ezeket mindenki ismeri és tudja.

A mozgás, a SÉTA maga a TESTI és LELKI egészség.

Napi 30 értékes perc az életünkből az ÉLETÜNKNEK!

Kikapcsolódás, lelassulás, befelé fordulás.

Hangulatváltozások, csökkenő életvidámság és életenergia, depresszió mellékhatásoktól mentes gyógyszer.

Az alacsony intenzitású aerob gyakorlat – mint amilyen a sétálás is – véd a korai demencia, az Alzheimer-kór kialakulása ellen és javítja a mentális egészségünk, frissen tartja az elmét.

Az Amerikai Szív Társaság (American Heart Association) tanulmányai szerint a séta épp olyan hatékony a szívbetegségek és stroke megelőzésében, mint a futás. A rendszeres séta ugyanis csökkenti a magas vérnyomást, a koleszterinszintet és javítja a vérkeringést. Ez az aerob testmozgás növeli az oxigénáramlást a véráramban, légáramlást a tüdőben, ezáltal megelőzhető bizonyos tüdőbetegségek kialakulása.

A diabetológusok, ha tehetnék, receptre írnák fel a mozgás ezen formáját, a cukorbetegség és annak súlyos, végtag amputációval járó szövődményei előzhetőek meg a napi rendszeres, tempós sétával.

Tízezer séta közben megtett lépés már felér egy konditermi edzéssel, azonban itt csak a legritkább esetekben keletkezik izomláz, így akár intenzíven végezhető minden egyes nap.

Izomtónus és testsúlycsökkenés gyaloglás útján is elérhető. Önsanyargatás-mentes fogyókúra módszer.

A séta elősegíti a mozgékonyt, erősíti a csontokat, ezáltal csökkenti a csonttörés kockázatát, csontritkulást. Látványosan csökkenthetjük az ízületi fájdalmakat, a merevséget és a gyulladást. A sétálás igazi mentőöv lehet azok számára, akik rendszeres

hátfájásokkal küzdenek. Mivel a séta javítja a vérkeringést, ezért a gerincstruktúrára is jótékony hatással van, hosszútávon javítja a testtartást és a gerinccsigolyák rugalmasságát, ami létfontosságú lehet az egészséges gerinc szempontjából.

Mindössze félóra séta javítja az emésztést és serkenti a bélmozgást, ezáltal a vastagbélrák kialakulásának kockázata is csökken.

Akinél biztosan csodát tesz:

- friss nyugdíjas
- frissen szült kismama, amikor a babával már ki lehet menni
- frissen diagnosztizált cukorbeteg
- minden ember

Ajánlott gyakorlat:

- tempó, magas karlendítéssel
- társakkal, kutyával

Kellemes a hasznossal:

- kapcsolatépítés
- környezet szépítés (ha egy ember csak 1 darab szeméért hajol le)

Most kell indulni! Gyakorlatban sokkal élvezetesebb, mint elméletben!

Kellemes sétáló perket kívánok Mindenkinek!

Dr .Buják Szilvia, házi orvos

Köszönöm házi orvosunk ajánló sorait!

Helyszín: Kastélypark, tanösvény

Időpont: kezdetben 1-2 alkalom hetente

Távolság: 2-3 kör a tanösvényen - kb. 2000-3000 méter (igény szerint)

Első alkalom: 2023. július 3. hétfő, 18 óra

Találkozó: a színpad előtt

Szeretettel hívom és várom a mozogni vágyókat, örülnénk, ha minél többen élnének meghívásunkkal!

Homoki Péterné

Sport hírek

Szezonzáró Családi Nap

Azt hiszem a foci nem csak egy sport!

Jó érzés látni, hogy a gyermekek leteszik a telefont, kimennek a szabadba, és önfeledten játszanak. Együtt, egy célért küzdenek! Azt hiszem mondhatom, hogy a bakonyszombathelyi csapat egy nagy család! És mi ennek a „családnak” egy jól megérdemelt Szezonzáró Családi napot szerveztünk, hogy lezárjuk a futball szezont úgy, ahogy azt megérdemlik. Egy szuper napot sikerült varázsolnunk az utánpótlás csapatoknak, a szülők segítségével.

Reggel közös bemelegítéssel kezdtük a napot, majd kezdetét vették a barátságos mérkőzések. Először a kicsik mérkőztek meg egymással, majd a serdülő korosztály állt ki egymás ellen. Természetesen nem csak a gyerekek, a felnőttek is bemutatták a foci tudásukat! A felnőtt női csapat is kiállt a lányok ellen, bár még igazán kezdők vagyunk, de nagyon lelkesek.

A fiúk ellen pedig a férfi felnőtt csapat lelkesebb tagjai mérkőztek meg, bevállalás apukákkal kiegészülve. A bíró szerepét Zámbo Kornél, Sulák Roland és Majoros Gergő vállalták. Tízórára zsíros kenyeret kentünk, majd fakanalat ragadtam, és gulyásleves készült 70 főre. Amíg a gyerekek pihentek, a lányok csillámtettkóval kedveskedtek nekik, valamint rajzolhattak, színezhettek, csocsózhattak is.

Ebéd után Szabó Áron 11-es rúgó bajnoksággal készült, melyet elnökünk Tóth Sándor nyert, kihasználva a hazai pályán szerzett tapasztalatát. Természetesen ahogy azt illik, a kupát átadta a második helyezést elért Marácz Zsoltnak, aki igazán kiérdemelte a díjat! A rendezvény végén a gyermekek vízbomba csatával hűtötték le egymást. Minden résztvevő kézműves érmet kapott, melyet a Kabóca Gravír készített el nekünk.

A zsíros kenyérhez és a gulyáshoz a friss kenyeret a kisbéri Lipóti Pékség biztosította Tóth Sándor hozzájárulásával, a fociban megszomjazóknak pedig frissítővel kedveskedett a kisbéri Marilyn Streetfood & Cafe. A zenéhez a hangtechnikát Fehér Tibornak köszönhetjük. A családi napra a bevásárlásban Winkler Barbara volt a segítségemre. Minden szülő segítségére kivétel nélkül számíthattam a nap folyamán! Köszönöm szépen mindenkinek, aki velünk töltötte ezt a szuper napot! Élményekkel teli nyári szünetet kívánok a gyermekeknek!

Azért a foci labdát ne tegyétek messzire, hiszen nyár végén ismét várunk benneteket a futball pályán!

Majorosné Kroer Szandra,
Szervező

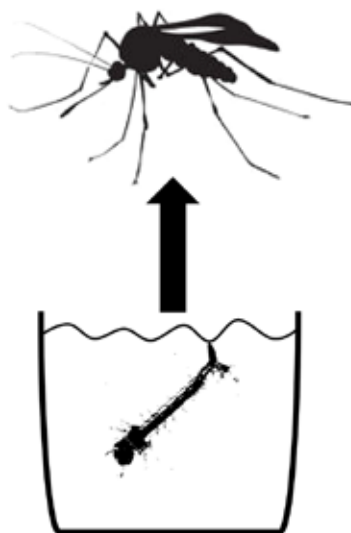


Segítse Ön is a szúnyogok elleni védekezést!

Miért?

A csípőszúnyogok lárvái vízben fejlődnek. Tévedés azt gondolni, hogy csak a tavak, folyók árterében szaporodnak a szúnyogok. Több gyakori szúnyogfaj lárvája a ház körüli kisebb-nagyobb vízgyülemekben, vizesedényekben fejlődik.

Akár egy pohárnyi vízben is több száz szúnyog fejlődhet.



A nyári hőmérséklet mellett akár egy hét alatt végbemegy a szúnyoglárvák fejlődése.

A gépkocsiról vagy repülőgépről levegőbe porlasztott szúnyogirtószer a kifejlett szúnyogokat pusztítja el.

Amennyiben a vízben a szúnyoglárvák fejlődése zavartalan, folyamatosan kelnek ki az új szúnyogok, így a szúnyogirtalom napok alatt ismét kialakul.

Hogyan?

Szüntesse meg otthonában azokat a vízgyűjtőket, amelyek a szúnyogok szaporodását segítik. Hívja fel családtagjai, ismerősei figyelmét is a szúnyogok elleni védekezés fontosságára. Kérjük, ossza meg felhívásunkat.

Az udvaron tárolt **vödröt, kannát, talicskát, gyermekjátékot, stb.** fordítsa fel, hogy abban az esővíz ne tudjon összegyülni.

Az **állatok itatóvizét** ne csak utántöltse, hanem rendszeresen cserélje friss vízre. Az **esővízgyűjtő hordót, víztárolót, stb.** fedje le vagy sűrű hálóval takarja le.

Több szúnyogfaj a telet úgy vészeli át, hogy a kifejlett szúnyogok fagytól védett helyekre húzódnak be ősszel. A **garázs, pince, akna, stb.** nyílászáróit tartsa zárva az őszi hónapokban, vagy szúnyoghálóval védje azokat.

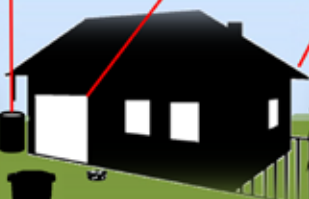
Az **ereszcatornát, vízelvezető árkot** tartsa karban, hogy a csapadékvíz elfolyhasson.

A **kerti tóban** tartott apró halak legtöbbje elfogyasztja a szúnyoglárvákat. A rendszeresen kezelt, tisztított vízű **medencében** nem maradnak életben a szúnyoglárvák.

A **takaróponyvát, mezőgazdasági fóliát, stb.** olyan módon terítse le, hogy a víz ne álljon meg rajta.



Ne tároljon a szabadban szétszórtan olyan **hulladékot**, pl. gumiabroncsot, stb. melyben a víz összegyűlhet.



Ne hagyja, hogy a **virágcserepekben, cserépalátékban** hosszabb ideig víz álljon. A **temetői virágvázat** töltsse fel apró kavicssal, sóderrel vagy homokkal és erre öntse a vizet.

A felhívást készítette: Nemzeti Népegészségügyi Központ

További információért látogasson el a <https://www.nnk.gov.hu/index.php/jarvanyugyi-es-infekciokontroll-foosztaly/lakossagi-taiekoztatok/altalanos-taiekoztatok> honlapra