

„A karácsonyeste az, ami összetartja az időt.”
Alexander Smith

KARÁCSONY

A karácsonyt a világ minden táján másként ünneplik, és az ünnepi hagyományok időről időre változnak, alakulnak. Ez most sincs másképp, azonban nem szabad hagynunk, hogy a változásokat a mindennapi gondjaink indítsák el. Válság van. Ez folyik mindenhol, hiába szeretne az ember elbújni a rádió, a televízió, az újságok válsághírei elől, sajnos senki sem teheti. De azért tehetünk, hogy az emberi kapcsolatainkat ne a válság, a keserű szájj, a gazdasági helyzettel kialakuló egyre élesebb verseny, néhol már irigység, vagy akár harag alakítsa.

Az ünnep jó alkalom arra, hogy egy kicsit megálljunk, elgondolkodjunk az elmúlt év történésein, levonjuk a következtetéseket: mit tettünk jól, vagy éppen rosszul a lassan elköszönő 2009-es évben. Jó alkalom arra is, hogy körülnézzünk magunk körül, és rájövünk arra,

hogy nem egymás ellen, hanem együtt élhetjük túl a nehéz napokat legkönnyebben, sőt együtt élhetjük át, érezhetjük át igazán, hogy mit jelent az ünnep.

Az ünnep nem más, mint összetartozás, és az összetartozás nyújtotta öröm, hogy szeretünk, és szeretve vagyunk. Hogy együtt ülünk az asztal körül azokkal, kik fontosak számunkra. Ha ezt a pillanatot megragadjuk, és ezzel az örömmel próbálunk nekivágni a következő évnek, biztosan boldog ünnepek és napok várnak ránk.

Kívánom, hogy mindannyian megtaláljuk ezekben a napokban a szépet, a nyugalmat, a szeretet adta biztonságot.

Békés, boldog karácsonyt kívánok!

Zsolnai Zoltán polgármester



Mi történt az elmúlt időszakban...

Az önkormányzat közmunkásainak száma az év végére 9 főre növekedett. Az út a munkában program keretein belül, aki a feltételeknek megfelel és hajlandó volt munkát vállalni az megkapta a lehetőséget, hogy helyben dolgozhasson. A cél ugyan az átmeneti foglalkoztatás egy jobb elhelyezkedési lehetőség reményében, de sajnos jelenleg egyre nehezebb továbblépni. Az állami finanszírozás lehetősége mellett a keretek biztosításáig tudjuk vállalni a foglalkoztatást.



Az önkormányzatnak így valamelyest nagyobb kapacitása lett a közösségi feladatok ellátásában.

Ennek megfelelően saját munkával igyekeztünk megjavítani a Széchenyi utca kritikussá vált csatorna nyomvonalainak javítását. A munkagépek bérlése mellett a munkafeladatokat saját magunk láttuk el. A VASIVÍZ ZRt. biztosította a táblákat a figyelemfelhívásra.

A tartalomból

- Intézményi hírek
- Egyházi oldalak
- Védőnői rovat
- Rendőrségi rovat
- Egészséges életmód
- „Egy közülünk”
- Gyermeksarok
- Jeles napok
- Programajánló
- Anyakönyvi hírek

Befejeződött az óvoda nyílászáróinak cseréje, az utólagos rendrakásban segítettünk, a kivett fa nyílászárókat szociális faként a rászorultaknak felajánlottuk. A beruházásnak köszönhetően



komoly energia megtakarítással számol a fenntartó önkormányzat és az intézmény vezetése is egyaránt.



A plébános úr felkérésére kijavítottuk a templom megrongált oldalüvegét, sajnálatos módon a ki és a beszerelési költsége jelentősen megdrágította a hiba kijavítását, mivel a nagy magasság miatt és a biztonságos munkavégzés érdekében állványokra volt szükség. Az kár okozójának kiléte ismeretlen, de a hátramaradt kár anyagilag és erkölcsileg is jelentős.

Az önkormányzat az idén is folytatta az időskorúak körében az alma programot, a közel 200 fő az idén személyenként 5 kg almát kapott a téli vitaminpótlást szolgálva.



A művelődési házban került kiosztásra, de a rászorultaknak az önkormányzat gépjárműve helybe vitte.

Közvilágítás korszerűsítésébe kezdett az önkormányzat, aminek első lépcsője a 12 darab meghibásodott lámpatest kijavíttatása volt.

Felméréseket követően az idén 15 darab új oszlop és lámpatest került kihelyezésre. A lipárti névtelen utca (Káptalan-köz), valamint biztonságtechnikai okokból az iskola megújuló parkolója és az iskola melletti buszmegállóhoz vezető gyalogút kap erősebb megvilágítást. A szécsenyi részen a központi parkolóban és a temető hátsó bejáratához vezető út mentén épült közvilágítás.



Ez a korszerűsítés teljes egészében saját erőből és saját munkával kerül kivitelezésre.

A közterületeken a virágok cseréjét végeztük. A kiültetett árvácskák telepítését saját dolgozóinkkal oldottuk meg.



Az iskola mellett az önkormányzat a tarthatatlan parkolási körülményeket szerette volna megszüntetni, melyet részben meg is tudott oldani. A több mind tíz éve parkolóként használt terület rekonstrukciója egyszerűsített megoldásban egy névtelen bejelentés miatt ugyan megszakadt, de később a hatósággal történt egyeztetést követően mégis megvalósításra kerül.

A terveink szerint egyszerű parkoló ugyan most már csak egy modern aszfaltos, burkolatos formában valósulhat meg, amelyet természetesen az önkormányzat megterveztet és ennek

megfelelően utólagosan kivitelez. Addig is kérjük a türelmet és a köztes megoldás elfogadását.



A felmerült többletköltségek a magasabb színvonal és az engedélyezési eljárási költségek miatt 1,5 millió forintot jelentenek előreláthatólag. Bízunk benne, hogy a következő évi költségvetésbe tudunk rá fordítani, ellenkező esetben a jelenlegi állapot konzerválódik.

Az önkormányzat dolgozói a külterületi utak mentén a mezőgazdasági szerelvények által okozott padkasüllyedéseket helyreállították.



A belterületi szakaszokon is az autóforgalom és a buszközlekedés miatt a padkajavításra is sor kerül. Néhol viszont a süllyedéssel szemben a lerakódás a jellemző, a fű által megkötött por az út szélén a csapadékvíz lefolyását gátolja.

Ezekén a helyeken a padka nyelésére kerül sor az útburkolat védelme érdekében.

Az önkormányzat december 1-én pályázatot nyújtott be körzeti bölcsőde kialakítására, építésére.

A megvalósulás helye a hivatal épülete melletti szabad terület. A támogatás elnyerése esetén az óvoda és a létesülendő bölcsőde közös intézményként üzemelne.

A bölcsőde 90% -ban állami támogatással épülne. A környezetünkben többen is pályáznak, ennek ellenére bízunk a sikerben. Nem titkolt célunk a helyi lehetőségek bővítése mellett a környezetünkben lévő települések ellátása is,

megadva a lehetőséget a másik két gyermek intézményünk további igénybevételére. Ez a körülmény ma kiváltképp segítené településünket mivel az ehhez igényelhető állami normatíva az önkormányzat forrásait gyarapítaná. A saját forrásokból származó pótlólagos finanszírozás csökkenésével több pénz maradna más feladatainkra.

Az Önkormányzat dolgozói megkezdték a felkészülést a télre. A köztéri parkokból és a sportpálya környékéről behoztuk a padokat, hogy szokásos módon a télre fedett száraz helyen tároljuk őket. A játszótéri eszközök egy részét (amely leszerelhető) behoztuk. Amennyiben az idő engedi, ezeket a télen lekezeljük, lefestjük, hogy tavasszal már készen álljanak a visszahelyezésre.

A köztéri vízvételési helyeket lezártuk, téliesítettük. A temetőben lévő vízvételési helyeket az utolsó pillanatig működtetjük, amennyiben tartós fagyok vannak, úgy időlegesen lezárjuk. Községünk útjain a téli hó takarítást megállapodás alapján a TSZ dolgozói és gépei végzik. A járdákat, közterületeket - szükség esetén akár éjjel is - az önkormányzat dolgozói tisztítják.

Események: A művelődési ház adott helyet 2009. okt. 21-én a hagyományokkal rendelkező SZM - bálnak.



A szülőknek, az iskola pedagógusainak és a fenntartó önkormányzat képviselőinek a szórakozás mellett az intézményi életéről és feladatokról is volt lehetősége eszmét cserélni. 2009. december 5-én megszervezésre került az idén is a idősek napja.

Az önkormányzat szerény pénzügyi támogatása mellett vendégelte meg a jelenlévőket. A jó hangulatról, a programok szervezéséről és a vendéglátásról a helyi Vöröskereszt alapszervezet képviselői és önkéntes segítők gondoskodtak,

amelyet ezúton is szeretnék megköszönni jómagam és az Önkormányzat nevében.



2009. december 8-án az MVH Zala Megyei Regionális Irodájának vezetői tartottak tájékoztatást településünkön a megjelenő régiós pályázatokkal kapcsolatban.



A megyéből közel száz meghívott önkormányzati és magánszférából érkező pályázati forrás

lehívásában érdekelt vett részt az egész napos megbeszélésen.

December 19-én a művelődési házban megtartott községi karácsonyi ünnepséget követően a község polgármestereként és az önkormányzat képviselőjeként köszöntem meg a községünkben dolgozó iskolai, óvodai, önkormányzati és egészségügyi alkalmazottaink egész éves munkáját, továbbá mindazok segítségét, akik valamely módon részt vezettek munkájukkal a község életében és fejlődésében.

Az önkormányzat december 21-én megtartott testületi ülésén elfogadta a szolgáltatók által megállapított és javaslatban előterjesztett 2010 évi víz csatorna és kommunális hulladék szállítási díjakat, amelyek az alábbiak szerint alakulnak.

ivóvíz alapidj	210 Ft/hó
lakossági fogyasztási díj	229 Ft/m ³
nem lakossági	275 Ft/m ³
szennyvíz lakossági	302 Ft/m ³
nem lakossági	364 Ft/m ³

110-120 l edény ürítése 368 Ft/ürítés+Áfa

A díj az évi egyszeri lomtalanítás költségeinek egy részét is tartalmazza (35kg/lakás mennyiségben).

Zsolnai Zoltán polgármester

Összefoglaló

a közmeghallgatás során elhangzott polgármesteri beszámolóból

Az önkormányzati gazdálkodás terén is közhely immár, hogy az elmúlt esztendő nehéz volt, de sokkal könnyebb, mint amilyen várhatóan a következő lesz.

Gazdálkodásunkat a józan takarékoság jellemezte, törekvés az intézmények biztonságos működtetésére, törekvés a hitel elkerülésére.

Az idén mindez sikerült, nem tudni azonban, hogy a jövő évi megszorítások milyen helyzetbe hozzák az önkormányzatokat.

Az állami támogatás csökkenése elsősorban az intézmények működtetését veszélyeztetheti.

Tekintettel a következő évi választásokra a tisztség is úgy kívánja, hogy az önkormányzat kasszáját ne félbemaradt beruházásokkal, egyéb kötelezettségekkel, netán hitellel terhelt adjuk át a következő ciklusnak.

Jelenleg ennek veszélye nem áll fenn, és mindent elkövetünk annak érdekében, hogy ez így is maradjon.

Nagy előnyt jelent, hogy amikor annak lehetőségei megvoltak, jelentős fejlesztéseket hajtottunk végre (kültúrotthon, sportöltöző, játszótér, községháza, stb).

A 2009. évi költségvetés által engedett keretek között igyekeztünk a legtöbbet elvégezni:

Megszerveztük – nem kevés költségen – az éves lomtalanítást. Karbantartottuk a pályázati támogatásból készült külterületi utakat, útfelújítási, kátyúzási munkát végeztünk.

Jelentős munkát adott középületeink karbantartása, a közterületek tisztán tartása, virágosítása, a sportpálya, valamint a játszótér és környékének gondozása.

Nagy sikert arattak (többnyire nem helyi lakosok körében) a 87. számú főút mentén kihelyezett virágtartók. Köszönjük azoknak a lakosoknak, akik a virágok ápolásában önzetlenül részt vállaltak és külön köszönjük a helyi kertésznek, aki a virágokat rendelkezésünkre bocsátotta.

Elvégeztük a lipárti templom csapadékvíz elvezetését.

Komoly gondot okoznak a településen lévő csatornahálózat nyomvonalának folyamatos megsüllyedései. Ezek helyreállítását – házilagos kivitelezésben – végeztük, a munka jövőre is folytatódik.

Folyamatban van a falu közvilágításának bővítése, mintegy 15 db oszlop, és még több lámpatest elhelyezésével (iskolai parkoló Káptalan-köz, temetői parkoló).

Elkészült az iskolában a régóta hiányolt játszótér, amelynek költségeit az önkormányzat egyedül állta.

Félig elkészült a lipárti iskola melletti parkoló, amely a kényelmesebb parkolás mellett a kereszteződés közlekedés-biztonságát is szolgálja

Megújult az **óvodánk**, amelynek keretében a tetőzet, a bádогоzás, valamint a nyílászárók cseréje történt meg jelentős ráfordítással. A pályázathoz szükséges önerőt Tanakajd községgel közösen fizettük a gyermeklétszám arányában.

Folytatódott – és jelenleg is folytatódik – a szociális fa program.

Az almaprogram keretében 250 szépkorú kapott 5-5 kg almát.

További konténerek kerültek beszerzésre a temetőkbe.

Folytatódik az iskolatej-program.

Közművelődés terén tartalmas munka folyik, folyamatosan kerülnek szervezésre színvonalas programok.

A művelődésszervező kiváló munkát végez. Közkedveltek a nyári táboroztatások, a nyugdíjas programok, jól működik az ifjúsági klub.

A szokásosnál is nagyobb érdeklődés kísérte Tóth Csaba előadás-sorozatát, amely a falu történetét mutatta be.

Még mindig várat magára a település történetét bemutató kiadvány megjelentetése, ami nem csak jelentős anyagi tehertétel, de a technikai kivitelezés sem egyszerű.

A kultúrotthon működési feltételeit jelentősen javítja a közelmúltban beszerzett kivetítő.

Az önkormányzat számára anyagi kiadást nem, de jelentős szervező munkát igényelt a kétnapos falunap. Köszönet illeti a helyi vállalkozókat és mindenki mást, aki a rendezvényt anyagilag vagy bármely más módon támogatta.

A helyi **sport** az elmúlt évekhez hasonló összegű támogatásban részesül. Elmaradt ígéret a csukamosó kialakítása. Az épületen és környékén kisebb javítási, karbantartási munkák folytak.

A település **közbiztonsága** sajnos romló tendenciát mutat. A helyi polgárőrség működésének tárgyi feltételei adóttak. Gondot okoz a vállalkozó kedvű, - a feladatra alkalmas – személyek hiánya.

Ötleteket, javaslatokat, jelentkezőket várunk.

Addig is fontos lenne, hogy bárki aki a településen gyanús személyt, személyeket, pláne gépjárművet észlel, azt jelezze a rendőrségen, vagy az önkormányzatnál. A gépjárművek rendszámát lehetőség szerint jegyezzük fel. Figyeljünk szomszédaink értékeire is.

Nagyobb figyelmet kellene fordítanunk a rongálásokra, rongálókra.

A közösség pénzéből építettük az autóbusz várókat, a játszóteret, mely létesítmények naponta vannak kitéve felelőtlen rongálók kényének, kedvének. Tudni kell, hogy a közösség pénzéből fizetjük a javításokat is.

A helyi képviselő-testület döntése alapján plakátot nem lehet ragasztani azokra a buszvárókra sem, amelyek mellett nincs hirdetőtábla.

A szabályt szegők bírsága számíthatnak.

Romlik a falu **foglalkoztatási** helyzete is.

Kedvező tapasztalatai vannak a közcélú foglalkoztatásnak. A jelenlegi helyzetben segélyt nem, de munkát tudunk adni azoknak, akik a – meglehetősen szigorú – feltételeknek megfelelnek.

Elképzelések a 2010. évre:

Anyagi lehetőségeink függvényében folytatni kívánjuk a megsüllyedt csatorna-nyomvonalak helyreállítását.

Engedélyezési tervvel rendelkezünk a szécsenyi temetőben új ravatalozó, valamint urnafal megépítésére.

Fel kívánjuk újítani a Káptalan-köz burkolatát, illetve kiépíteni ezen útszakasz közvilágítását. (A Káptalan-köz a Petőfi utca 89. és 91. számú házak

között található, nevét a képviselő-testület október 8-án tartott ülésén kapta)

Vannak elképzelések közvilágítás további bővítésére.

Pályázati lehetőség függvénye a gyógyszertár kialakítása az orvosi rendelő épületében.

A biztonságos közlekedés érdekében a 87. számú főút és a Széchenyi utca, valamint a Táncsics utca és Széchenyi utca kereszteződésének átépítése lenne indokolt, folyamatban van a vonatkozó terv készítése.

Szükséges lenne a Gyöngyös utca K-i oldalán parkolók kialakítására, illetve további szelektív hulladékgyűjtő szigetek kialakítására.

Elhatározott beruházás az Arany János utca teljes rekonstrukciója, amelyhez az önkormányzat a

TEUT program keretében 6 millió Ft-os támogatást nyert el.

Személyi változás, hogy Ponyhart László lemondott képviselői mandátumáról.

Helyette Bertók Tibornét köszönthettük a testület új tagjaként.

Ponyhart László alpolgármesterként jelentős segítséget nyújtott az önkormányzati feladatok szervezése irányítása terén. Személyes közreműködése nagyon hiányzik, munkáját – településünk lakói nevében is, - ezúton is megköszönöm.

Kívánunk Laci bácsinak hosszú, tartalmas nyugdíjas éveket, Kati néninek jó egészséget, sok türelmet, eredményes képviselői munkát.

Zsolnai Zoltán polgármester

A Tündérország Óvoda hírei

„Arany hintón jött a nyár
Hintója már messze jár
Ezüst szánon jön a tél
Erről beszél most a szél”

Magyar népköltés

Ebben a nevelési évben nagycsoportunkba 25 gyermek jár, 11 kislány és 14 fiú. Már kora szeptembertől tudatosodott bennük, hogy ők lettek óvodánk nagycsoportosai, a „legnagyobbak”. Több feladat hárul rájuk, mint eddig, a naposi munkán, egyéni megbízatásokon kívül, a kisebbek segítése, óvása, udvarrendezés, gallyak összeszedése, levelek seprése, udvari játékok elrakása, környezetük rendjének megőrzése, is szerepelt az őszi óvodai időszak teendői között.

„De jó a dió...” énekeltük a kedvenc őszi dalunkat, miközben kisvödrökbe gyűjtögettük az óvoda régi udvarán a lepetyogott diókat, amelyből megvendégeltük az ovi apraja-nagyját. Sokat fejlődött cselekvési vágyuk, egymás és mások munkájának megbecsülése, a munka- szeretetük.

Szeptemberben úszásoktatáson vettünk részt, 8 alkalommal, az Oladi Művelődési Központ uszodájában. Itt kellemes, esztétikus környezetben, a gyerekek életkori és egyéni sajátosságainak megfelelően ismerkedhettek a vízzel, az úszódeszkával, a vízilabdázás örömeivel. Zárásként az utolsó bemutató foglalkozáson, a szülők is láthatták, hogy mennyit fejlődött, változott gyermekük viszonya a

vízben való mozgáshoz.



Október elején, egy napsütéses délelőtt rendeztük meg óvodánk udvarán az évről évre ismétlődő, hagyományos szüreti multságunkat. Már a készülődést is nagyon jó hangulat előzte meg. A vidám jelmezes felvonulást megelőzően, nagycsoportosaink egy mókás hangulatú szüreti, dramatikus játék bemutatásával kedveskedtek a másik 2 csoportba járó gyerekeknek, a meghívott vendégeknek és az óvoda dolgozóinak. Ezt követte a szőlődarálás és préselés, melyet otthonról hozott édes szőlőfürtökből készült mustkóstolás követett, a gyerekek tevőleges együttműködésével. Ezúton köszönjük a szülőknek és minden támogatóknak, hogy segítségükkel hozzájárultak a kellemes délelőtt sikeréhez!

Nagy élményt jelentett nagycsoportosaink számára a Jégkorszak című kiállítás megtekintése a Savaria Múzeumban, melynek bemutatótermében „megelevenedtek” a mesékből is jól ismert állatfigurák. Eredeti nagyságban megcsodálhatták a kardfogú tigris, a mamut, a hiénát. Őszinte érdeklődéssel, csodálattal nézték a látottakat.

Szintén nagy élményt jelentett számukra a Mesebolt Bábszínház novemberi előadása, melyen Kormos István Az égig érő fa című meséjének bemutatója gyermeket, felnőttet egyaránt elbűvölt és elrepített az igazi meseélmény világába. Azt, hogy kinek melyik díszlet, jelenet, szereplő tetszett a legjobban, az óvodába visszaérkezve, rajzban is kifejezhette, „kirajzolhatta” magából. Ám meseszerű lények, kígyók, pillangók, tigrisek, csodaszép kerti virágok nézhetek szembe tükörképükkel akkor is, amikor arcfestők egy vidám bohóc kíséretében ellátogattak óvodánkba.

Pályázati pénzből az őszi folyamán megvalósult a 30 éves nyílászárók cseréje is, minden csoport, az intézmény minden helyisége új, műanyag, hőszigetelt ajtóval és ablakkal lett ellátva.

Tanév eleje óta, heti rendszerességgel logopédus és fejlesztőpedagógus (Márti néni) foglalkozik azokkal a gyerekekkel, akiknek valamilyen téren fejlesztő tevékenységre van szükségük. Nagyon kedvelt programmá vált a nagycsoportos fiúk körében a szerda délutánonkénti fociedzés, melyre az igazgató bácsi viszi őket az iskolába. Büszkeséggel tölti el az ovisokat, hogy az igazán nagyokkal, az iskolás fiúkkal mérhetik össze tudásukat.

Már december elején izgalmas várakozás, készülődés előzi meg az ünnepek közeledtét. Az adventi várakozás kezdete az idei évben is az az este, amikor óvónénik, vállalkozó kedvű segítőkész anyukák együttesen, közösen készítenek ünnepi kellékeket, karácsonyi díszeket, adventi koszorúkat. Ez kedves hagyomány számunkra. Óvodánkba december 4-én délelőtt látogat majd el a Mikulás, akit kicsik és nagyok az igaz várakozás izgalmaival várnak. A mi nagycsoportosaink egy kedves, Mikulásváró mesedarab előadásával köszönik meg az ajándékait. A karácsony talán az egyik legszebb ünnep óvodánkban, melyet lázas készülődés, meghitt várakozás, az adventi kalendárium titkainak felfedezése, a nagycsoportok betlehemes, ünnepi játéka kísér évről-évre.

*Somogyiné Baumgartner Livia
óvónő*

*„Karácsonynak fénye
Bennünk megmaradjon
Lobogjon csak tovább
Gyertyáinknak lángja
Emberi melegség
Köszönts a világra!”*

Az iskolánkban történt

Október 6-án az iskolában és a vasszécsenyi emlékparkban is megemlékeztünk az aradi vértanúkról.

A hónap folyamán sok tanulónk jutott el színházba, ahol az Állatfarm című darabot nézték meg.

A Vas megyei Sportigazgatóság pénzühiányra hivatkozva idén nem szervezte meg a városkörnyéki sportversenyeket. A toronyi iskolával összefogva azonban biztosítottuk gyerekeink számára a sportolási lehetőséget. Kézilabdásaink első (kicsik) és második (nagyok), focistáink pedig második (nagyok) és harmadik helyezést szereztek.

Október 23-án közösen ünnepeltük nemzeti ünnepünket a vasszécsenyi és a tanakajdi lakosokkal.

Az őszi szünet után kéthetes úszásoktatáson vettek részt alsósaink az Új-Ebergényi kastélyban. Pammer István úr jóvoltából idén is ingyenes volt az úszásoktatás.

Azokat a tanulóinkat, akiknek szülei kérték, beoltattuk a H1N1 elleni védőoltással. A későbbiekben is van lehetőség az oltás beadatására.

A Munkaügyi Minisztérium támogatásával 7. és 8. osztályosaink lehetőséget kaptak arra, hogy pályaaorientációs foglalkozásokon vegyenek részt. Természetesen idén is részt vettek pályaválasztás előtt álló tanulóink a szakképzési vásáron Szombathelyen.

Továbbra is kérünk minden kedves Szülőt, hogy a tanév során minden a gyermekével kapcsolatos kérést (korábbi hazamenetel, iskolabusz használata, stb.) írásban a tájékoztató vagy üzenő füzetben szíveskedjék jelezni! Köszönjük!



További események az első félév végéig:

- | | |
|---------------------------|--|
| - december 21. | karácsonyi ünnepély (utolsó tanítási nap) |
| - december 22.- január 3. | téli szünet |
| - január 4. | első tanítási nap (tanítás A heti órarend szerint) |
| - január 15. | az első félév utolsó napja |
| - január 22. | a félévi értesítők kiosztása |

Mindenkinek békés, boldog karácsonyi ünnepeket és eredményekben gazdag boldog új esztendőt kívánunk!

Pozsár László igazgató

Plébániai oldalak

Posztmodern háromkirályok Hogy lett volna , ha ma lenne ?

Karácsonykor rendszeresen, sokszor, sok szószékről elhangzik: milyen szörnyű, hogy a világ megváltója számára nem volt hely, és Jézusnak egy istállóban kellett megszületnie! Valahogy soha nem értettem a felháborodás okát. Mert igaz, a történet szomorú, sőt akár nevezhetnénk felháborítónak is, de a méltatlankodó szavak hallatán mindig az jut eszembe: ma talán másképp történne?

Még a hetvenes években, szenteste környékén egyetemista diákok végigtelefonáltak jó néhány olyan családot, akiről tudták hogy vallásukat gyakorló keresztények. Elmondták, hogy Asztalos József ácsmester (mondom asztalos, ács –persze kitalált név) és jegyese, Mária (mondom József és Mária) keresnek szállást sürgősen, mivel a lány terhes, hamarosan szülni fog. Hiába „kopogtattak”, hiába könyörögtek, sehol nem fogadták be őket. Tehát a világ megváltója számára történetesen ma sem akadna hely, és lám-lám, nem csak a világban van ez így, hanem sokszor keresztény körökben is. Akkor meg mit sóhajtozunk, sápítozunk itt képmutató módon a kis Jézus nyomorúságos helyzetén? Ma sem lenne másképp. Talán ha nem is egy istállóba, de valószínűleg egy hajléktalanszállóba kényszerülne a szent szüle pár. Persze, ha idejében feliratkoznak a várólistára, meg ha egyáltalán lenne hely, és ha nem félnének attól, hogy alvás közben mindenüket ellopják a rutinosabb törzsvendég-szállólakók. De az is lehet, hogy egyszerűen egy áporodott kapualjban, esetleg egy aluljáróban vackolnának meg néhány széthajtogatott újságpapíron. Ha a rendőrök el nem kergetnék őket. Napjainkban a népszámlálás az otthonunkban történik, de vannak olyan hivatalos

ügyek, melyek esetében nincs kegyelem, el kell utazni a helyszínre. Vajon Mária és József hány napot, hogyan utaznának ma? Szamárháton manapság ritkán közlekedik az ember, viszont sokan kerékpároznak. Egyesek sportból, mások kényszerűségből. Mondjuk, József felültetné Máriát a vázra, és együtt kerekeznének a várandós kismamával... még belegondolni is rossz! Persze távolsági buszra vagy vonatra azért felszállhatnának, ennyit egy magánzó mesterember csak meg tud finanszírozni, még akkor is, ha teszem azt éppen tetőtől talpig tisztességes vállalkozó, és maradéktalanul befizeti az adóját, meg a mindenféle járulékokat. Hát jó, menjenek vasúton, de az állomásig akkor is el kell jutniuk valahogy, akár gyalog, akár kerékpáron. A vonatról leszállva, egy nagyvárosban aztán már könnyebb közlekedni, csak ellenőr ne jöjjön! Jó, jó, a szent pár, tudjuk, istenfélő, becsületes emberek, de hát késő éjjel már nem sűrűn vannak nyitva a jegypénztárak, az automatákba meg ugye aprót kell bedobni – ha van. Ha nincs, akkor marad a bliccelés, még a tisztességes, istenes utazóknak is. Vagy a gyaloglás. Mindegy, megérkeztek, itt vannak, majd holnap elintézik az államilag elrendelt, hivatalos ügyüket a hivatalban. Szállás nincs (lehet, hogy Forma-1 verseny van a Hungaroringen?), berendezkednek valahol a szabad ég alatt. Közben megszületik a bébi, ami a nagyváros forgatagában senkinek nem tűnik fel, nem szúr szemet. Még a gyermekvédelemnek sem, ők sem lehetnek ott mindenütt. Mária megszoptatja az újszülöttet, aztán, a lehetőségekhez mérten, mindannyian nyugovóra térnek. Elcsitul a város, az éjszaka csendjét már csak egy-egy részeg, illetve

néhány piros lámpánál veszteglő autóba szerelt HIFI dübörgése veri fel: „Kombiné, kombiné, csipkés kombiné...” Nem kimondottan angyalokorus... De hogyan szerezne minderről tudomást a nagyvilág? Éjszakánként ma már kevés pásztor örökdió, nem valószínű, hogy nekik jelenne meg az angyal. Ha egyáltalán angyal lenne, aki közölné a jó hírt. A kis Jézus az igazak nyugodt, békés álmát alussza a könyörtelen, rideg nagyvárosban. Későre jár, a levegő kezd lehűlni, ilyenkor mindenki behúzódik valami jó meleg helyre, kivéve persze azokat, akik munkájukból adódóan kénytelenek a szabadban éjszakázni. Csak biztonsági őrök fagyoskodnak a használtautótelepeken, építkezéseken, bevásárló-központok szabadtéri parkolójában, vigyáznak a rájuk bízott javakra. Egyesek járőröznek, mások csoportokba verődve ögyelegnek, beszélgetnek. Megváltó született ma néktek! – hallatszik hirtelen valahonnan, de nem tudják megmondani, honnan jön a hang. Talán a szolgálati rádió szólalt meg, szórakozik a diszpécser a központban? De mi az a nagy fényesség? Beindult a videófal? Vagy tűzijáték? Halló, központ! Itt valami nincs rendben! Megnézem! – szól bele rádiójába az egyik őr. Rendben, kettes, ötös, maguk is csatlakozzanak, menjenek együtt! – utasítja őket a diszpécser. Hát, ma valószínű így találnák meg az újszülött Jézust, akinek érkezését annak idején jó előre, ókori próféciaák jövendölték meg. A biztonsági őr viszont egy kereskedelmi tv pletykaműsorában hallott róla, és egy rövid időre a bulvárlapok is felkapták a hírt. Manapság ezek a legelterjedtebb, legszavahihetőbb információs csatornák. És a betlehemi csillag? Ma már az sem úgy működne. Műholdas helyzet-meghatározás, GPS, PDA navigátor! Az igen, azzal bárhova oda lehet találni! Tehát valószínű, hogy korunk napkeleti bölcseit is műholdas navigációval, esetleg valamilyen lézeres célravezető eszközzel irányítanák a célterületre, a célszemélyhez. Célszerűen. A hír, hogy szabadító érkezett, aki megoldást hoz a világ kínjaira, hamar elterjedne az országban. Sokan megörvülnének, hogy vége az energiaárak emelkedésének, csökkennek az adók,

végre itt van a szociális biztonság, amire olyan régen várunk! Megszűnik a tandíj, a súlyadó, a munkanélküliség, nyugdíjasnak lenni pedig ezentúl kész öröm lesz, nem pedig rettegés! A három királyok – minden ellenkező híreszteléssel ellentétben – ma is léteznek, csak sokkal többen vannak. Az érintettek tehát (legalábbis, akik annak gondolnák magukat) azonnal összeülnének. Többpárti egyeztetés és napokig tartó heves vita folyna arról, melyik három közjogi méltóság vegyen részt Jézus államfői szintű, tisztelgő látogatásán. Mindenki alkalmasnak és illetékesnek érezné magát királyügyben. A közszolgálati televízió természetesen élő adásban közvetítené a nagy fontosságú és jelentőségű tanácskozást, amit természetesen senki nem nézne. Vita közben rengeteg kérdés merülne fel, például hogy azok hárman majd magánemberként, vagy hivatalosan tegyék tiszteletüket a Messiásnál? Ki garantálná a biztonságukat? Mekkora rendfenntartó alakulatra lenne szükség, és egyáltalán, le kell-e zárni a környéket, művelési területté kell-e nyilvánítani Jézus szülőhelyét, az ott parkoló autókat el kell-e szállítani, a mellékutcákban álljanak-e készenlétben vízágyúk, meg könnygáz, meg a... Te szegény, ártatlan gyermek, látod, mivé lett ez a világ! Vagy akkor sem volt jobb, csak más? A vezetők aztán nagy nehezen megállapodnának, hogy az államelnök, a pártelnök, meg az egyik tárca nélküli miniszter (akiről senki nem tudta, hogy mi a dolga) tesz tisztelgő látogatást. A rendőrség komoly erővel biztosítaná a helyszínt, de az utolsó pillanatban lemondanák a rendezvényt. A hivatalos közlemény szerint a szakemberek úgy ítélnék meg, hogy a jelenkori napkeleti bölcsek biztonsága az adott helyzetben nem garantálható. Hát igen! Ma a három királyok meg sem látogatnák az újszülöttet. Kétezer év elteltével talán csak ennyivel rosszabb, ennyit romlott a helyzet. Milyen körülmények között született vagy születne meg most Jézus – kár ezen filozofálni, keseregni. Sokkal fontosabb, ha valakinek a szívében megszületik... mindentől függetlenül ott, és akkor van karácsony! (a Jelige című újságból)

Anyakönyvi hírek

Születés

Kropf Zsuzsanna és Gombkötő Sándor fia: Mátyás (2009.10.02.) Dózsa u. 12.

Halálozás

Vörös József (2009.11.17.) Ady u. 38.

A Pungor Ernő Művelődési Ház hírei

Mozgalmasan indult az őszi a Művelődési Házban. Az új állandó programok mellett több kapcsolódási lehetőséget is kínált a ház.

Szeptembertől folytatódik a zeneiskola, a zongora-, furulya-, szolfézs- és az iskolában történő hegedűoktatás mellett egy növendék az idei évtől már a fagottal is ismerkedik. A zeneiskola mellett több nyelvtanfolyam közül is választhattak a tanulni vágyók: német- és angol nyelvből indultak az őszi időszakban tanfolyamok. A női torna továbbra is heti két alkalommal látogatható, mellette azonban egy másik mozgásformával is megismerkedhetnek a tornázni vágyók, ez pedig a Pilates. A gyermekeket pedig hetente kétszer várjuk tornával.

Szeptemberben sikeresen lezajlott az eMagyarország program keretében tartott számítástechnika tanfolyam, amelynek során 6 alkalommal ismerkedhettek a résztvevők a teleházban, vagyis az eMagyarország ponton a számítógépekkel, számítógép adta lehetőségekkel.



Szeptember 27-én kirándulást tettünk az Ifjúsági Klubbal. Az úti cél Sopron volt, ahol a

Tűztoronyból csodálhattuk a kilátást, majd egy kis séta után a Bányászati Múzeumba is betértünk.

Sopronból elindulván kipróbáltuk a nyári bobbályát, hazafelé pedig útba ejtettük a nagycenki kisvasutat. A vonatozás mellett megnéztük a szabadtéri vasúttörténeti kiállítást, és a Széchenyi család mauzóleumát is.



Október 3-án szüreti felvonulást tartottunk, mellyel nem titkolt célunk volt, hogy felélesszük a faluban az egykori szüreti mulatságok hagyományát. A felvonuláson több mint 50 ember vett részt, köztük 8 lovas, népviseletbe öltözött bor- és szőlőárusok, kovácsok, vadászok is voltak. A jó hangulatot az asszonykórus biztosította, akik nem csüggedő jókedvvel végigdalolták az utat. Este a kocsmában szüreti buli várta azokat, akik kedvet és még erőt éreztek a bulizáshoz.



Október 5-én kezdődött helyi történelem címmel Tóth Csaba helytörténeti előadássorozata, amelyre hétről-hétre szép számmal látogattak el az érdeklődők. Aki eljött, nem bánta meg, hiszen számos érdekességet tudhatott meg nem csak a falu történetéről, de a magyar történelemről is.

Október 22-én emlékeztünk meg az 1956-os eseményekről. A megemlékezésen részt ettek az iskola tanulói, a zeneiskola egy növendéke, Pungor Kitti, és az ifjúsági Klub tagjai is.



Az őszi szünetben napközis tábor hirdettünk. Az egy hét alatt sok program várta a táborozókat: közösségi játékok, kézműves foglalkozás, torna, tökfargás. Tartottunk könyvtári napot, és egészségnapot is, és ismerkedtünk a gyalogos- és kerékpáros közlekedés szabályaival.



Novemberben baba-mama tornával vártuk az anyukákat és a legkisebbeket. A közös tornát olyannyira élvezték, hogy elgondolkodtak a folytatáson. Reményeink szerint rendszeres

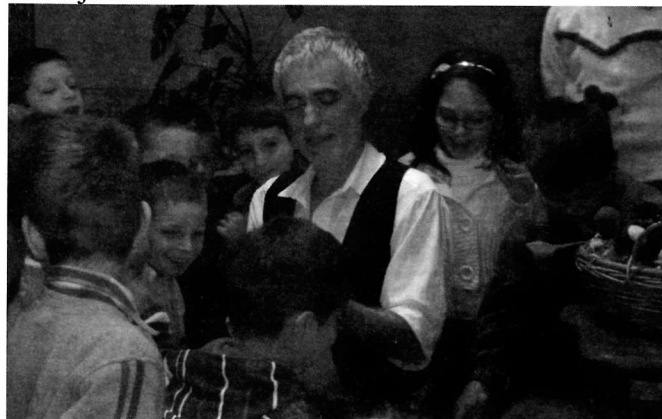
program válik a babamasszázzsal egybekötött baba-mama tornából.



December 5-én az idősök napját ünnepeltük Vasszécsenyben. Ezen a napon közel 70 idős ember jött el a Művelődési Házba, hogy a Vöröskereszt helyi szervezete és az Együtt Vasszécsenyért egyesület által szervezett ünnepségen részt vegyen.



December közepén az ovisok és a kisiskolások látogattak el a művelődési házba, ahol nagyon jól szórakoztak a Mesebolt Bábszínház Vásártér című darabján.



Karácsony előtt minden évben megrendezésre kerül a Zeneiskolások ünnepi hangversenye. A Bartók Béla Zeneiskola helyi növendékei idén is kitétek magukért. Aki hallgatta őket, nagyon kellemes élményben lehetett része.



December 19-én tartottuk községi karácsonyi ünnepélyünket, melyen az ovisok, az 5. osztályosok, a Zeneiskolások és az énekkar teremtett igazi karácsonyi hangulatot.



Egy rövid pihenő után, januárban folytatódnak a programok, körök, tanfolyamok a Pungor Ernő Művelődési Házban, melyekre szeretettel várunk minden érdeklődőt.

A Pungor Ernő Művelődési Ház nevében békés, meghitt karácsonyt, és boldog új évet kívánok!



*Szeder Ildikó
művelődésszervező*

Állandó programok:

Zeneiskola	(hétfő, kedd, szerda, péntek)
Baba-mama Klub	(havonta egyszer)
Baba-mama torna és masszázs	(szerda 15.00)
Női torna	(kedd, péntek 18.00)
Ifjúsági Klub	(kedd, péntek, 18.00)
Kézműves kuckó	(havonta egyszer)
Kezdő angol nyelvtanfolyam felnőtteknek	(szerda 18.00)
Angol nyelvtanfolyam felnőtteknek	(szerda 17.30)
Angol nyelvtanfolyam felső tagozatosoknak	(hétfő 16.30)
Angol nyelvtanfolyam kicsiknek	(szerda 17.00)
Német tanfolyam kicsiknek	(csütörtök 17.30)
Német nyelvtanfolyam iskolásoknak	(csütörtök 16.30)
Gyermektorna iskolásoknak	(kedd, csütörtök 17.00)
Gyermektorna	(csütörtök 18.00)
Pilates	(kedd, péntek 18.00)

Bővebb információ: Pungor Ernő Művelődési Ház és Könyvtár 94/377-177

muvhaz@vasszeccseny.hu

Védőnői rovat

Az influenzáról általában

Az influenza influenza vírusok által okozott fertőző betegség. Az A és B típusú influenza vírus okozhat helyi járványokat, a C típusú jelentősége kisebb, enyhébb tünetekkel is jár. Nálunk elsősorban télen és tavasz elején jelentkezhet járványosan az influenza.

Az A és B típusú influenza hasonlóan zajlik. A lappangási idő két nap. Ezután hirtelen magas lázzal kezdődik, levertség, izomfájdalom és köhögés társul hozzá. Ha a betegség szövődménymentes, akkor 4-5 nap alatt a tünetek enyhülnek, egy hét alatt a betegek meggyógyulnak. Legsúlyosabb szövődmény a tüdőgyulladás lehet.

Ha valaki megbetegedett, általában tüneti kezelés (lázcsillapító, köptető, vitaminok) és ágynyugalom elegendő a gyógyuláshoz. A beteg tartson távolságot másoktól. Keresse fel háziorvosát.

Aktív immunizációra lehetőség van. A következő évi védőoltást mindig a leggyakoribb járványtörzsekből készítik el. Az oltóanyaggal évente újraoltás szükséges.

Az influenza vírusok elkerülése érdekében gyakran szellőztessen, gyakran mosson kezet, esetleg használjon kézfertőtlenítőt. Papír zsebkendőt használat után dobja el. Immunrendszere erősítésének érdekében egyen több gyümölcsöt és zöldségfélét.

Mészáros Livia védőnő



Gyermeksarok

B.Radó Lili:

Mit üzen az erdő?

Víg ünnepre készülődünk

esteledik már.

Szobánkban a szép fenyőfa

teljes díszben áll.

Zöld ágain kis csomókban

puha vattahó,

tülevél közt víg aranyzál,

fel-felcsillanó.



Rendőrségi Rovat

Van egy téma autós berkekben, amely évről évre előkerül.

Nézzük végig, hogy miért is szükséges a téli gumi használata!



Mi a különbség a téli és a nyári abroncs között?

A legszembeütőbb különbség a téli és a nyári abroncs között a teljesen eltérő mintázat. A téli abroncson számos apró hasítékot, úgynevezett lamellát találunk a mintázatban. Menet közben ezek a hasítékok egyfajta fűrészfoggá alakulnak, ami kiváló tapadást biztosít havas, vagy jeges úton, ezáltal jelentősen lecsökken a féktáv havas és jeges úton, emellett sokkal jobb útfogást és kanyarképességet biztosítanak havas és jeges úton.



A nyári abroncson nincsenek lamellák ellenben széles, hosszanti vágatokat találunk a közepén, a vállrészen pedig kompakt mintázat-blokkokat. A hosszanti vágatok biztosítják a gyors vízelvezetést, a vállrész blokkjai pedig a megfelelő kanyarvételi képességet biztosítják.

A téli és nyári abroncsok anyagának összetétele is különböző. A nyári abroncs gumikeveréke 70C fok feletti külső hőmérséklet esetén nyújtja a legjobb teljesítményt. Ennél alacsonyabb hőmérséklet mellett a gumikeverék rugalmassága és tágulékonysága lecsökken, így leromlik az abroncs teljesítménye. A téli abroncsok gumikeveréke speciális nyersanyagokat tartalmaz, amelyek még alacsony hőmérsékletnél is megőrzik az abroncsok rugalmasságát és elaszticitását. Az általános hiedelemmel szemben a téli abroncs nem csak hóban és jégen nyújt magabiztosabb teljesítményt a nyári abroncsnál, hanem már 70C alatti külső hőmérsékletnél is.

Miért jó a téli gumi?

A téli gumi speciális szilika gumi keverékből készül, ez a gumi alapanyag a hideg időben sem keményedik meg, így nagyobb mértékű tapadást biztosít az utakon. Hóban, fagyban és latyakos időben, amikor az autózás veszélyei fokozottan megnőnek, akkor nem érdemes a nyári gumikkal szerencsét próbálni. A téli gumi futófelületének barázdái mélyebbek és jobb havas

tulajdonságuk növelése érdekében sokkal több bemetszést találunk rajta. A téli gumi használatával jelentősen csökkenti a fékutat hóban és fagyban. A jég a legveszélyesebb felületautózáskor, a havas útnál kétszer, míg a száraz útnál nyolcszor csúszósabb.

Mikor szükséges a téli gumi?

7 fok alatt az anyagösszetétel miatt, a nyári gumi jelentősen veszít a tapadási képességéből. Ezért ha még szárazak is az utak, akkor is megfontolandó a téli gumi használata.

Meddig jó a téli gumi?

A magyarországi időjárási körülményeket figyelembe véve egy garnitúra téli gumi használata 2-3 szezonnal is lehetséges. A téli gumi kopását leginkább az aszfalt okozza.

Elegendő-e a négyévszakos gumi?

Kényszermegoldásnak számít, mivel sem a nyári, sem a téli gumi tudásával sem rendelkezik. Használata során leginkább a havas utakon teljesít rosszul, ezért ott érdemes használni ahol a hideggel nem jár együtt a havazás.

Mind a négy kerékre kerüljön téli gumi?

Igen, nagyon fontos, hogy mind a négy kerékre kerüljön téli gumi. Ha csak a hajtott kerekekre szereltetünk, akkor az első kerékhajtású autóknál az autó hátulja lesz kiszámíthatatlan, így az könnyen kitérhet. Ha hátsókerék hajtású autóról van szó, akkor pedig a kormányozhatóság csökken jelentős mértékben.

A pótkereket is érdemes cserélni téli gumira?

Ésszerűbb a téli gumi használata pótkerékként, mivel a legtöbb defekt nagy hidegben történik, mivel ilyenkor már az utak szétfagytak és óriási kátyúkkal is találkozhatunk.

Milyen legyen a téli gumi?

Sok-sok gumiteszt méri a téli gumi képességeit. Természetesen vannak leg-leg téli gumik, de a gyakorlat azt mutatja, hogy egy olcsóbb téli gumi is sokkal nagyobb biztonságot nyújt a nyári gumiabroncsokkal szemben. A téli gumi kiválasztásakor vegyük figyelembe, hogy hol közlekedünk a legtöbbször, gyakran használjuk-e az autópályát, jellemző-e a területünkre a hó?!

*Horváth Balázs r. főrm Takács Roland r. főrm
Körzeti Megbízottak*

A D V E N T

A keresztény kultúrkörben a december 25-ét, Jézus születésének napját megelőző négy hét az adventi időszak.

Az időszak neve Az advent szó jelentése eljövétel (a latin "adventus Domini" kifejezésből származik, ami annyit tesz: "úr eljövetele"). A karácsonyt megelőző várakozás az eljövételben éri el jutalmát. Régebben egyes vidékeken nevezték ezt az időszakot "kisbőjtnek" is.

Az adventi időszak Advent első vasárnapja, a keresztény egyházi év első napja, mindig november 27. és december 3. közé esik. A december 25-e előtti utolsó vasárnap advent negyedik vasárnapja. Az azelőtti advent harmadik vasárnapja és így tovább. 2006-ban azért volt érdekes advent negyedik vasárnapja, mert december 24-re esett, a legkésőbbi időpontra, amely még karácsony előtt van, hiszen ez a nap karácsony előestéje, vagyis "szenteste" (ebből következik, hogy advent első vasárnapja, nem lehet később, mint december 3.).

Adventi naptár A karácsonyi várakozás izgalmát növelve egyes családokban a gyermekeket advent kezdetekor adventi naptárral lepik meg. Ezen az általában házikóra hasonlító ajándékon kis ablakocskák jelzik a napokat, amelyek karácsonyig hátra vannak, a gyermek pedig úgy élheti át a várakozás örömét, hogy naponta egy ablakot kinyithat, és kiveheti az ott elrejtett apró ajándékot, rendszerint édességet.

Egészséges életmód rovat

Tisztelt olvasó!

A mai számban beszéljünk a gerincünk védelmének jelentőségéről

Születésünkkel együtt kapunk egy egészséges testet és izomzatot (sajnos vannak kivételes esetek is) amit idővel saját magunk teszünk tönkre .

Először csak a rossz tartás jelentkezik, már nemcsak ülő helyzetben, de állás és séta közben is enyhén meggörbül a hát, előreesik a váll. Ekkor még fájdalom nem jelentkezik, legfeljebb a gondos szülő, vagy pedagógus csap a hát közepére „HÚZD KI MAGAD” felkiáltással - ami gyakran nem segít sőt fiatal korban még nem is érdekkel senkit , hogy ki mit mond (legalábbis a felnőttek véleménye tabu!), majd ha az egyént elkezdi zavarni , akkor rájön , hogy nem „cseszegetni” akarták , de ekkorra már kialakul a baj.

A megelőzés minden esetben jobb , mint a meglévő probléma kezelése.

Meglepő statisztika bizonyítja ugyanis, hogy már az óvodás, kisiskolás gyerekek közül is szinte minden másodiknak rossz a tartása. Kellő odafigyelés híján ez odáig fajulhat, hogy a gerinc deformálódik, az izmok bemerevednek és már

fájdalom is jelentkezik.

Fontos megemlíteni , hogy az informatika világában élve sok gyerek azt sem tudja, hogy mit jelent mozogni , maximum a virtuális sportolás jelenti számukra a sikert.

Azért biztosra veszem , hogy sok felnőtt is aki ezt olvassa magára ismer ezekben a szavakban.

Nem véletlen tehát, hogy előtérbe került a korai orvoslás ötlete. Ezek száma ma már megszámlálhatatlan. Létezik ülőpárna, autósülésre, irodai székre helyezhető deréktámasz, a keleti gyógy módon alapuló otthon használatos chi gép éppúgy, mint deréköv, masszázs fotel.

A legjobb módszer azonban a torna.

A speciális gerinctorna lényege a nyújtás, erősítés és lazítás.

Amikor a gerinc melletti izmokat megnyújtjuk nemcsak a porcok jutnak oxigénhez, de az itt futó idegszálak is felszabadulnak, így még a stressz oldásra is remek lehetőség.



A hát izomzatának erősítésével elérhetjük, hogy a rossz testtartást levetkőzzük, a gerinc a megfelelő állapotba kerüljön.

Ennek különösen akkor van jelentősége, ha még csak a hanyag testtartás okoz problémát és nem alakultak ki eltérések. Persze az orvoslás soha nem késő!

A megfelelő gerinctornával ugyanis a fájdalom is csökkenthető. Habár sokféle olvashatunk a gerinctornához gyakorlatokat, eleinte mégis célszerű szakember segítségét kérni, hiszen a

rosszul végzett gyakorlatok esetleg még árthatnak is. A gerinctornát hetente legalább kétszer fél órát érdemes végezni.

A gerinctorna különböző változatai: Jóga, Pilates, Gyógytorna, Gyermek gerinc torna Úszás stb..

Készítette:

Irimiás Dalma

sportanimátor

Elérhetősége:

06-30/ 538-9809

„EGY KÖZÜLÜNK”

Előző számunkban indult rovatunk célja, hogy embereket mutassunk be, akik köztünk élnek, hétköznapi emberek, mégis valami olyat tudnak, olyan képességekkel, tulajdonságokkal rendelkeznek, amellyel kitűnnek közülünk, vagy akár példaként is szolgálhatnak.

Rába Károlyné, Marikával másfél évvel ezelőtt találkoztam először. Akkor a nyugdíjaskör mellett beszélgettünk másról is: családról, mindennapokról, munkáról. Azonnal feltűnt és azóta is megmaradt bennem az az elhivatottság, szociális érzékenység, segítőkészség, ami Marika néni szavaiból érezhető volt.

Most, hogy közeledik a december eleji idősök napja, és nemsokára beköszöntenek ünnepek, eszembe jutott ez a beszélgetés, így újra találkoztát kértem akkori beszélgetőpartneremtől. Szeretném, ha ezeket a sorokat olvasva Önök is részesei lehessenek annak, aminek én – úgy másfél éve.



Mi az eredeti szakmája?

Eredetileg fonónő vagyok, majd a felnőttképzés keretein belül női szabó képesítést szereztem, és szabásként dolgoztam 34 évig.

Az eredeti foglalkozása és a szociális segítő munka elég távol áll egymástól. Mi indította el mégis, hogy felkarolja az időseket, és ilyen jellegű munkát vállaljon?

A váltásban nagy szerepe volt egy betegségnek, ami folytán lerokkantossítottak. A kislányom tanítónője ajánlott be a mostani munkaadómhoz, hiszen szükségünk volt minden forintra, kellett a fizetés-kiegészítés. Az elsődleges motiváció tehát a jobb megélhetés volt, de ezt azóta felváltotta valami más: az idősek, akikkel dolgozom, akiknek segítek nagyon szívemhez nőttek, hiányoznak, ha valamelyikükkel hosszabb ideig nem találkozom.

5 éve dolgozom a Patriánál, ami 13 faluban lát el szociális feladatokat, jelenleg 9 gondozottam van Szécsenyben. Már bánom, hogy nem kezdtem el előbb. Ma szinte már nem is munkának tekintem a

segítő tevékenységet, hanem a saját életem, a mindennapjaim részének.

Miben segítenek, és milyen gyakorisággal Ön és a kollégái az időseknek?

Bevásárolunk, gyógyszert iratunk fel, a mindennapi háztartási feladatok ellátásában (most éppen Juci nénitől jövök, akivel palacsintát sütöttünk), tüzelőt behozni, vagy a mozgásban korlátozottaknál akár a tisztálkodásban is. Viszont van, aki csak azt várja, hogy beszélgessünk vele egy kicsit. Sokan családtagnak tekintenek, és nagyon várnak.

Az, hogy kit milyen sűrűn látogatok, változó. Van, akihez napi rendszerességgel megyek, van, akihez csak hetente egyszer.

Hogyan fogadta a környezete, amikor ezt a munkát választotta? Mit szolt a család, és hogyan fogadták az idősek?

A családom először nagyon féltett, hiszen akkor épültem fel a betegségből, de látták, hogy nem tudnak eltántorítani.

Az idősek az első perctől elfogadtak, nem volt fenntartásuk. Nem is tudom ma már másképp elképzelni az életemet, úgy osztom be az időmet, hogy beletartoznak azok az idős emberek, akikhez járok.

Voltak kudarcai a munkája során?

Szerencsés vagyok, hogy nem volt kudarcban részem. Ha nekem valami gondom van, azt a szőnyeg alá söpröm ilyenkor, mert a gondozottak az elsők. Félelmeim voltak az elején, hogy nem vagyok képes minden feladattal megbirkózni, de aztán amikor ott voltam, ment minden magától.

Milyen sikereket könyvelhet el, melyek voltak a legemlékezetesebb pillanatok az évek során?

Sok ilyen volt. Amikor érzem a bizalmat és az elismerést az siker. Sokszor a családtagok is felhívnak, hogy rokonukkal kapcsolatban tanácsot kérjenek. Nem csak fizikai segítségnyújtók vagyunk, sokszor csak megerősítés, lelki felüdülésre van szükségük az időseknek. Nemrég egy hozzátartozó kérdezte tőlem: „Hogyan csinálod? Amikor elmész, szinte röpköd a Magdus néni!” Az ilyen pozitív visszajelzések is motiválnak. Ezek az emberek nagyon a szívemhez nőttek, aranyosak, tündérik. Érzem, hogy szükség

van rám, és ha erre gondolok, akkor nem csak nekik segítek, de ők is segítenek nekem.

Ön szerint mi szükséges ehhez a pályához?

Elhivatottság. Bele kell érezni magunkat annak az idős embernek az életébe, problémájába, az ő fejükkel kell megtanulnunk gondolkodni. Fiatal és idősebb kollégákkal nagyon jó kapcsolatban, családi légkörben dolgozunk együtt. Mindenhol elfogadnak bennünket, és adnak a szavunkra, enélkül nem lehetne csinálni.

Milyen tanácsot tud adni, miként tudunk segíteni az időseknek, főleg az egyedülállóknak, így az ünnep közeledtével, vagy akár az év minden napján?

Ha a családtagoktól több törődést kapnának, a hozzátartozóknak több ideje, energiája lenne idős rokonukra.

Amit mi, „idegenek” tehetünk? Pénzre is szükség van a mindennapokban, de a lelki és szóbeli támogatás ennél többet ér. Egy-két jó szó, ez jelenti a legtöbbet. És ez nem csak az ünnepekre vonatkozik. Ha a kilenc ember közül csak egynek tudok napsütést hozni az életébe, akkor nekem már megérte.

Figyelj arra, amit a világ rajzol! Nézd, milyen gondosan rajzolja! Mennyi gyöngédséggel, milyen aprólékosan, hóból, jégből és hidegből, a legnemesebb anyagokból alkotja kis művét, oly választékosan és figyelmesen, mint a japán művészek, akik már csak a lényegeset akarják elmondani, a varázslatos formát mutatják, az összhangot és a céltudatos részletet!

Nézd a jégvirágot az ablakon, s tanulj alázatot és ernyedetlen készséget a világról, mert nem is végezheted dolgodat, feladatodat eléggé figyelmesen és aprólékosan, nem is szállhatsz le eléggé mélyen lelkedben és a világban, nem is válogathatsz eléggé aggályosan a lehetőségek között. Nézd a jégvirágot, melyben nincs semmi "célszerű", mint a természet anyagi alkotásaiban, s mégis, mennyi képzelőerő, a vonalaknak és a szerkezetnek milyen tökéletes összjátéka leheli ezt a kis remekművet ablakodra! Nézd a jégvirágot, és szállj magadba.

Márai Sándor: Jégvirág

„Karácsony ünnepén
Az a kívánságom
Legyen boldog mindenki
Ezen a világon.

*Itt is, ott is, mindenütt
Legyen olyan béke,
Mint amilyen bent lakik
az emberek szívében.”*

**KELLEMEK KARÁCSONYT
ÉS BÉKÉS, BOLDOG ÚJ ESZTENDŐT KÍVÁN**
A Vasszécsenyi Önkormányzat és Képviselő-testület
nevében Zsolnai Zoltán polgármester.



KARÁCSONYVÁRÓ PROGRAMOK 2009.

	<p>December 22. (kedd) 9.00-13.00 Gyermekfelügyelet és 9.30 KARÁCSONYI KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS Rátz Györgyné, Kati néni vezetésével Helyszín: Pungor Ernő Művelődési Ház és Könyvtár</p>
	<p>December 23. (szerda) 9.00 - 13.00 Gyermekfelügyelet és 9.30 KARÁCSONYI MESELÁDA Helyszín: Pungor Ernő Művelődési Ház és Könyvtár</p>
	<p>December 24. (csütörtök) 9.00-12.00 JÉZUSKAVÁRÁS játékkal, mesével Helyszín: Pungor Ernő Művelődési Ház és Könyvtár</p>

Vasszécsenyi Üzenet
XVII. évfolyam IV. szám
Nyilvántartási szám: B/PHF/1198/VA/1993
Kiadó: Vasszécseny Község Önkormányzata
Zsolnai Zoltán polgármester
Felelős szerkesztő: Szeder Ildikó
Készült: 500 példányban

KÁBELTV HIBABEJELENTŐ
1 2 7 6

Tanet
Kábeltévé- és internet-szolgáltatások