

SZABAD, FÜGGETLEN, EGY ÉS EGYSÉGES NEMZET ÜNNEPE SZENT ISTVÁN EMLÉKEZETE

ÜNNEP. HAGYOMÁNY. KÖZÖSSÉG.

Ma a történelemtudomány és a feltárt múlt újraértelmezi Szent István korát. A XXI. század elején más szemmel látjuk a múlt nagy dolgait. Magyar népünk lelkében mégis egy nagy államférfi személye maradt meg lenyomatként. Ő az, aki akart és tett, aki tanult és szervezett, kemény kézzel küzdve alakította a politikát és az akkori közéletet. Tettei, elgondolásai mind a mai napig meg vannak életünk mindennapjaiban történelmi korokat átívelően.

I. István királyt nem az egyház tette szentté, hanem a nép. **1038-ban** bekövetkezett halálát sokáig **augusztus 15-én** ünnepelték meg, Mária mennybevételének napján melyhez az ország felajánlása is kötődik. Szent László király volt, aki **augusztus 20-ra** tette át az ünnepet. Ezen a napon a székesfehérvári székesegyház oltárára VII. Gergely pápa engedélyével kitett ereklyéje előtt emlékeztek meg róla. Az egyház - a magyar nép hitének és elkötelezett kereszténysége miatt - kánonjogi előírásoknak megfelelően Istvánt csak a halála után hat és fél évszázaddal később, a török magyarországi kiverésében hervadhatatlan érdemeket szerzett XI. Ince pápa nyilvánította szentté **1686-ban**, Buda visszavétele után.

Bármilyen társadalmi és politikai változások voltak történelmünkben, Szent István ünnepe ezek változása során sok értelmezést kapott, de a személye és műve az értelmezések és átértékelések között sem halványodott el a magyarok szívében. Ma 980 évvel a halála után is szemlélete útjelző lehet minden magyar vezetőnek.

A magyarság államalapításának ezeréves évfordulóján VI. Pál pápa így foglalja össze Szent István örökségét: "Mint népének hűséges őre és vezetője azt akarta, hogy az szabad és mindenkitől független legyen. Arra törekedett, hogy azt egy és egységes nemzetté forrasza össze. Önálló államformát biztosított neki, és olyan törvényeket hozott, amelyek a keresztény szellemiségből fakadtak. Egyidejűleg megszervezte királyságának határai között az első egyházi intézményeket, megvetve ezzel a jogi és lelkipásztori fegyelem alapjait, s ezzel előmozdította az Egyház termékeny növekedését magyar földön. Az esztergomi érsekségen kívül, amelyet Magyarország primási székhelyévé tett, megalapította a kalocsai érsekséget és nyolc más egyházmegyét. Külön előjogokkal erősítette meg az akkor már meglévő pannonhalmi, Szent Mártonról nevezett monostort,

létrehozta a veszprémi és pécsváradai monastorokat, a budai, nyitrai és székesfehérvári káptalanokat, és elősegítette a zalavári, bakonybéli, aracsi, oroslánosi, sári, tatai és jáki monastorok felépítését. Ezek az egyházi intézmények, amellett, hogy a polgári közigazgatásnak is nagy segítségére voltak, olyan központokká váltak, amelyekben virágzott az istentisztelet, lelkesen folyt a hithirdető munka, s otthont találtak bennük a keresztény szellemű tudományok és művészetek, sőt gazdasági, szociális téren is, különösen a földművelés terén, a haladás előmozdítói voltak."

Az akkori lehetőségek újra felfedezése és máig kiható ereje erősítheti ma is kultúránkat. Legyen ezért a mai ünnep Vácrátót minden polgárának, hívő katolikusának is a közösség és hagyomány ünnepe.

URR IPOLY

HAGYOMÁNY. ÜNNEP. KÖZÖSSÉG.
HAGYOMÁNYAINK MEGISMERÉSÉVEL ÉPÍTSÜK A FALU KÖZÖSSÉGÉT!

Augusztus 20.

Szent István király emlékezete

11:00-12:00
ÜNNEPI SZENTMISE A VÁCRAÓTI TEMPLOMBAN

12:00-16:00
VÁCRAÓTI ARATÁSI HAGYOMÁNYOK FELELEVENÍTÉSE
ARATÁS, CSÉPLÉS, FELDOLGOZÁS
VISSZAEMLEKEZÉSEK, RÉGI KÉPEK, ESZKÖZÖK
A VÁCRAÓTI KENYÉR MEGSÜTÉSE
GYERMEK FOGLALKOZTATÁS, FELNŐTT PROGRAMOK

HELYSZÍN
VÁCRAÓTI SZENTHÁROMSÁG TEMPLOM

NEGYEDIK NYÁR

A számok. Időszámítás polgármesterként választástól-választásig tart. Vannak olyan döntések és lehetséges fejlődési irányok, amelyek ezek felett állnak. Most például az, hogy a települést vonzóvá tegyük a fiataljainknak. Legyen okuk az itt maradásra! Az agglomerációban szinte mindenki el tud pillanatnyilag helyezkedni, szinte nincs munkanélküliség. Az óvodánk és az iskolánk hírneve mindig jó volt, ezt továbbra is meg kell tartanunk. Idén ősszel elindul a 4. óvodai csoportunk. Az iskolai létszám csúcson van, több mint 190 fővel.

Ezek biztató jelek. Reméljük ez a tendencia így folytatódik tovább. Öröm számunkra azon gon-

dolkodni, hogy a gyermekeket hol és hogyan helyezzük el. Erről álmodtam 4 évvel ezelőtt.

Készülünk az augusztus 20-i, Szent István ünnepre, amit rendhagyó módon, a templomkertben tartunk. Ide várunk mindenkit szentmisére, ebédre. A hagyományörzés jegyében a helyi veteránegypárt bemutatja a cséplést, őrlést és a teljes kenyérgépkészítést. Várjuk Önöket szeretettel!

Szeptember 8-án a Vácrátóti Hagyományörző Egyesület szervezésében a 26. szüreti mulatságunkra készülünk! Rétes, borkostoló és hagyományörzés jegyében telik majd az esemény, aminek záróakkordja a szüreti bál lesz. Természetesen idén is lesz veteránegypárt találkozó és kiállítás, főzőverseny, gyermek programok.

SPIEGELHALTER LÁSZLÓ, POLGÁRMESTER

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

A Képviselő-testület 2018. II.-III. negyedévében az alábbiak szerint ülésezett:

2018. április 4-én a testület rendkívüli ülés keretében határozott az *„Önkormányzati tulajdonú belterületi utak szilárd burkolattal történő kiépítésének, felújításának és korszerűsítésének támogatása gazdaságfejlesztési céllal Pest megye területén”* című kiíráshoz kapcsolódó pályázatíró cég kiválasztásáról. A pályázatírással megbízott szervezet a *Pro Regio Nonprofit Közhasznú Kft. (1146 Budapest, Hermina út 17.)*



2018. április 23-i ülésén jóváhagyták az önkormányzat 2017. évi zárszámadását az alábbi összegekkel: *2017. évi bevétel: 276.104.874.-Ft; 2017. évi kiadás: 243.384.917.-Ft; 2017. évi pénzmaradvány: 32.719.957.-Ft; 2017. évi visszafizetési kötelezettség: 204.318.-Ft.*

Az éves beszámolók keretében elfogadásra kerültek a Váci Rendőrkapitányság, a Tűzoltóparancsnokság, a községi könyvtár *2017. évi tevékenységéről* szóló beszámolók, a Sződligeti Gondozási Központ *2017. évi beszámolója*, a *2018. évi munka-, valamint intézkedési terve, szakmai programja.*

Az ülés további részében módosításra került: a Nemzeti Botanikus kert előtti fizető várakozás rendjéről szóló rendelet; elfogadásra a tervezett közmeghallgatás napirendi pontjai; a *2018. évi közbeszerzési terv*, Kerülő Gábor közterület-használatra irányuló szerződése. A Képviselő-testület döntött a *„Virágos Magyarországért”*, valamint a *PM-ONKORMUT-2018. „Önkormányzati tulajdonú belterületi utak szilárd burkolattal történő kiépítésének, felújításának és korszerűsítésének támogatása gazdaságfejlesztési céllal Pest megye területén”* című pályázaton történő részvételről, melynek keretében a Rákóczi és a Kinizsi utcák aszfalt burkolatának kialakítása szerepel.

2018. május 16. napján a közmeghallgatás a Botanikus kert jóvoltából a Karbonházban került megrendezésre, ahol ismertetésre került a megjelenő lakosság számára a *2017. évi zárszámadás és 2018. évi költségvetés.* Elfogadták a Vácrátóti Mókus Egységes Óvoda-Bölcsőde alapító okiratának módosítását, az Önkormányzat szociális tevékenységéről, a gyermekjóléti és gyermekvédelmi feladatainak ellátásáról szóló átfogó értékelést, valamint a Veresegyház Kistérség Esély Szociális Alapellátási

30. közötti időszakban kedd 10-20 óra között **engedélyezett**. Továbbra is megengedett a kerti grillezés és a tűzön történő sütés-főzés a tűz állandó felügyelete mellett. Azonban tűzgyújtási tilalom esetén akkor sem megengedett a tűzgyújtás, ha azt egyébként más jogszabály (pl.: a helyi rendelet) megengedi.

BURSA HUNGARICA 2019.

Vácrátót Község Önkormányzata előreláthatólag (szeptember, október hónapban) idén is csatlakozik majd a Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjprogramhoz. Az ezzel kapcsolatos információk érdekében, kérem, kísérjék figyelemmel a település honlapját (www.vacratot.hu) és facebook oldalát.

PÁLYÁZAT A RÁKÓCZI ÉS KINIZSI UTCÁK SZILÁRD BURKOLATÁNAK MEGVALÓSÍTÁSÁRA

Benyújtottuk pályázatunkat a Nemzetgazdasági Minisztérium által kiírt „*Önkormányzati tulajdonú belterületi utak szilárd burkolattal történő kiépítésének, felújításának és korszerűsítésének támogatása gazdaságfejlesztési céllal Pest megye területén*” című (PM_ONKORMUT_2018 kódszámú) – pályázati kiírására. A pályázatban a **Kinizsi és Rákóczi utcák** szilárd burkolattal történő ellátását jelöltük meg.

MEGKEZDŐDIK A FOGORVOSI RENDELŐ FELÚJÍTÁSA

Az „*Önkormányzati feladatellátást szolgáló fejlesztések támogatása*” keretében a fogorvosi rendelő felújítására elnyert pályázatunk megvalósítása idén szeptember-októberre várható, tekintettel arra, hogy a támogató felé műszaki tartalom módosítását kezdeményeztük. A felújítás időtartama alatt Dr. Cinkler Éva, fogorvos a gödöllői rendelőjében látja el a vácrátóti betegeket!

Cím: 2100 Gödöllő, Szent István Egyetem, Péter Károly utca. 1. (C. kollégium-orvosi rendelő)

A bejelentkezéshez a **telefonszám, e-mail változatlan**. Telefonszám: 06-20-296-15-66 , E-mail: cinkler.vacratot@gmail.com **Rendelési idő változatlan:** Hétfő: 9:00 - 13:00; Szerda: 14:00- 18:30

MEGKEZDŐDIK A VIS MAIOR ÚTFELÚJÍTÁS

Korábban már hírt adtunk arról, hogy benyújtott vis maior pályázatunk pozitív elbírálásban részesült. A Csokonai és Béke utcák helyreállítására 51.386.000.-Ft támogatást kaptunk. Jelenleg a beruházáshoz kapcsolódó közbeszerzési eljárás zajlik. A kivitelezés menetéről és idejéről a későbbiekben adunk tájékoztatást, illetve az érintett lakók a lezárások és a közlekedés zavartalansága érdekében, külön értesítést is kapnak majd!

PÁLYÁZAT KÖNYVTÁR FELÚJÍTÁSÁRA

Az Emberi Erőforrás Támogatáskezelőhöz a községi könyvtár felújítására vonatkozóan pályázatot nyújtottunk be „*szakmai eszközfejlesztésre, korszerűsítésre*” 2.995.638.-Ft összegben. Jelenleg a pályázat elbírálása zajlik.

A HELYI ADÓK BANKSZÁMLASZÁMAI

Tisztelt Adózó!

Vácrátót Község Önkormányzata számláit a CENTRÁL TAKARÉK Szövetkezet - Vácrátóti fiókja vezeti, ezért kérjük Önöket, hogy az utalásoknál (a kellemetlenségek elkerülése miatt) a fizetési

értesítőben szereplő számlaszámokra különös figyelmet fordítsanak.

A készpénzzel történő befizetéseket a CENTRÁL TAKARÉK Szövetkezet - Vácrátóti fiókjánál is megtehetik, ahol szívesen állnak rendelkezésükre és segítenek a befizetésekkel kapcsolatban. Ha nem postai csekken fizetik meg a helyi adót, hanem a Takarékszövetkezetnél készpénzzel történik a befizetés, akkor csekkenként Vácrátót Községnek minimum 166,- Ft megtakarítása keletkezik, mivel 7000,-Ft feletti befizetés esetén ez a megtakarítás a befizetés összegével arányosan nő.

Magánszemélyek kommunális adója számla	66000080-11099413
Gépjárműadó beszedési számla	66000080-11099372
Iparüzési adó beszedési számla	66000080-11099358
Telekadó beszedési számla	66000080-11099406
Építményadó beszedési számla	66000080-11099396
Késedelmi pótlék	66000080-11099451
Bírság	66000080-11099444
Eljárási illeték	66000080-11099475
Talajterhelési díj	66000080-11099468
Egyéb bevételek	66000080-11099437
Idegen bevételek	66000080-11099389
Termőföld bérbeadásából szárm. jöv.	66000080-11099420

Amennyiben a helyi adókkal kapcsolatban kérdése van, vagy esetleg a bevallási kötelezettségének még nem tett eleget, kérjük keresse fel a Szödligeti Közös Önkormányzati Hivatal Vácrátóti Kirendeltségét, ügyfélfogadási időben. Kérdését az elektronikus levelezési rendszeren is felteheti az ado@vacratot.hu e-mail címen.

PROGRAMNAPTÁR

Augusztus 20. hétfő – Községi ünnepség, kenyér-sütés és -szentelés (helyszín: Vácrátót, templomkert)

Szeptember 8. szombat – Szüreti mulatság, egész napos családi program, utcabál (helyszín: Művelődési Ház)

Október 13. szombat – Körúti Színház: KATYI (helyszín: Művelődési Ház) kezdés: 19.00 óra
19. péntek – Október 23-ai ünnepség; (helyszín: Művelődési Ház)

November 25. vasárnap – A Szovjetunióba hurcolt politikai foglyok és kényszermunkások tiszteletére tartandó megemlékezés (helyszín: Petőfi tér)

December 2. vasárnap – 1. adventi gyertyagyújtás (helyszín: Petőfi tér)

HÁZASSÁGKÖTÉS

2018.05.18. Mészáros Csilla és Lukács József

2018.05.19. Molnár Nikoletta és Grezner Balázs

2018.06.13. Nagy Vivienn és Gulyás Máté

Sok boldogságot kívánunk!

ANYAKÖNYVI HÍREK

Újszülöttek:

- **Március 23.** Hegyi Dóra és Szécsi Zsolt fia, Szécsi Patrik
- **Március 29.** Kalányos Annamária és Lőrincz Arnold fia, Kalányos Milán Arnold
- **Április 7.** Hajdú Beáta és Hovodzák Gábor fia, Hovodzák Olivér
- **Május 16.** Farkas Renáta és Megyesán Csaba lánya, Megyesán Csenge
- **Június 8.** Bíró Eszter és Szabadi Balázs fiai, Szabadi Benedek és Szabadi Boldizsár
- **Június 11.** Földi Tímea és Lunk Gergely lánya, Lunk Zsálya
- **Június 15.** Czibulya Katalin és Budavári Dezső lánya, Budavári Kincső

Gratulálunk és jó egészséget kívánunk!

Elhunytak:

Kovács Józsefné sz.: Dredán Margit élt: 67 évet - 2018.04.07.

Glózik Gábor élt: 50 évet - 2018.04.17.

Sulyovszky Klára Etelka élt: 91 évet - 2018.05.01.

Horváth Mária élt: 77 évet - 2018.06.27.

Nyugodjanak békében!



Lakosságnál keletkező elektronikai hulladék átvétele Vácrátót településen

Tisztelt Partnerünk!

Elektronikai hulladék leadására kizárólag magánszemélyek részére van lehetőség. A díjmentes elhelyezés évi egy alkalommal vehető igénybe. A szolgáltatásra azon magánszemély jogosult, aki szerepel az ügyfélnyilvántartásban és a hulladékgazdálkodási közszolgáltatási díjat a Koordináló szerv részére hiánytalanul megfizette.

Helyszín: Temető előtti tér
(Rákóczi - Bajcsy út
kerszteződése)

Időpont: 2018. 09. 29.
8:00 - 14:00

FIGYELEM!

A megadott időpontokban gazdasági és ipari tevékenységből származó, valamint a feltüntetettől eltérő hulladék nem adható le a hulladékkezelő központban!

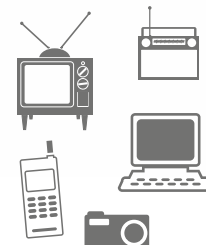
ELEKTRONIKAI HULLADÉK

Háztartási gépek (fajtánként max. 1 db): mikró, konyhai robotgép, hajszárító, hűtő, mosógép, mosogatógép

Távközlési eszközök: telefon, mobiltelefon

Szórakoztató elektronikai cikkek: laptop, számítógép-alkatrész, tévé, rádió, tablet

Barkácsológépek



Azon elektronikai és elektromos berendezések, amelyek szétszerelésre kerültek, és elektromos, vagy elektronikai alkatrészeit eltávolították (üres készülékhez), már nem minősülnek elektronikai vagy elektromos hulladéknak, ezért a gyűjtőponton történő átvételét megtagadjuk!

Telephelyeink nyitvatartása a 2018-as évben, 7:00-15:00 óra között

Kerepes, Ökörtelek-völgy	Nógrádmárcal
Június 23.	Június 30.
Július 7., 21.	Július 14., 28.
Augusztus 4.	Augusztus 11., 25.
Szeptember 1., 15., 29.	Szeptember 8., 22.
Október 13., 27.	Október 6.

Telephelyeinken történő lomtalanítás

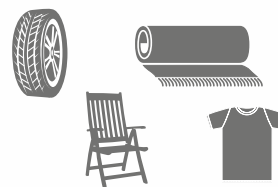
Ügyfeleink részére, a megfelelő engedélyekkel rendelkező telephelyeinken (Kerepes, Ökörtelek-völgy, Nógrádmárcal) szabályozott kereteken belül lehetővé tesszük a lom és elektronikai hulladékok átvételét Október hónap végéig, ütemezett nyitva tartás szerint.

A hulladékkezelő központokba, bármely szolgáltatási területünkön ingatlanal rendelkező, közszolgáltatási díj megfizetésére kötelezett ügyfelünk beszállíthatja 1 – 1,5 m³ lomhulladékát évi egy alkalommal. A hulladék átvétele a lakossági szállítás esetén regisztrált és díjmentes azon magánszemélyeknek, akik lakcímkártyájukat és egy évnél nem régebbi hulladékgazdálkodási díj befizetését igazoló dokumentumot felmutatják.

Telephelyeinken leadható lomhulladék:

1 GARNITÚRA GUMIABRONCS (4 db)

LOMHULLADÉK (MAX. 1 m³): bútorok (asztal, szék, szekrény, ágy, komód, stb.), egyéb fából készült tárgyak, szőnyeg, padlószőnyeg, matrac, ágynemű, textil, ruhanemű, műanyag (linóleum) padlók, kerti bútorok, műanyag medencék, műanyag játékok



TILOS behozni az alábbi hulladékokat!

Vegyes települési hulladék (kommunális, háztartási)
Zöldhulladék
Szelektíven gyűjthető üveg, műanyag, papír hulladék
Veszélyes hulladék (festék, hígító, vegyszer, oldószer, fénycső, elem, akkumulátor)
Hungarocell, fűadót olaj, tintapatron
Inert hulladék (építési törmelék, bontásból származó anyag, csempe, járólappal)
Nagymeretű gumiabroncsok (teherautó, munkagép gumiabroncs)



FONTOS INFORMÁCIÓ! Nagyobb mennyiségű hulladék csak külön térítési díj ellenében adható le telephelyeinken.

Nem megfelelő minőségű hulladék (lomtól eltérő, veszélyes hulladék, stb.) átvételét az Nkft. dolgozói megtagadják, az így visszautasított hulladékról minden esetben értesítjük a környezetvédelemért felelős hatóságot.

A hulladékkezelő központ hétköznapi nyitva tartása (8:00 - 16:00) változatlan. A hulladékot ebben az időben - a hasznosítható csomagolóanyagok kivételével - csak térítés ellenében tudjuk átvenni.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Tel: 06 20 334-0392 vagy 06 28 561-200

www.zoldhid.hu, www.facebook.com/www.zoldhid.hu

Cím: 2100 Gödöllő, Dózsa György út 69.



EGY ÉVES LETT A FŐTÉRI KÁVÉZÓ

Mikor nyitottatok meg?

A Marchie Art Caffé tavaly augusztus 12-én tartotta meg lufi osztogatós - nulladik születési - kávé és jégkása partiját azzal a céllal, hogy hagyományt teremtsen a további évfordulók megrendezésének. Meglepően sokan eljöttek és annak ellenére, hogy még félkészek voltunk, rögtön rengeteg dicséretet és bátorítást kaptunk. Azóta eltelt egy év és sok hasznos tapasztalattal gazdagodva, folyamatosan alakítottuk kínálatunkat a helyi igényekhez.

Mi volt az elsődleges célotok, miért döntöttetek úgy, hogy kávézót nyitotok?

Étterme és kocsmája már volt a falunknak, de nem volt egy olyan beülős hely, ahol egy finom kávé, péksüti vagy szendvics mellett lehetett volna ücsörögni, beszélgetni, korhatár nélkül elidőzni. Szerettünk volna egy olyan helyet kialakítani, ahol a falu apraja-nagyja jól érezheti magát, megszervezhet egy baráti vagy üzleti találkozót, vagy egyszerűen csak betér megvenni a tízórait, de akár helyben el is fogyaszthatja.

Milyen volt a fogadtatás?

Rengeteg pozitív visszajelzést kaptunk és kapunk nap mint nap, de a kedvenc mondatom a: „*Nagyon kellett már egy ilyen hely Rátótra!*”. Ezt éreztük mi is, így nem kételkedtünk a sikerben.

Mi az a diákbérlet és mennyire vált be?

A diákbérlet egy tíz alkalmas uzsonnabérlet, amit szendvicsre vagy Fornettire és egy szívószálas gyümölcslére, ill. kakaóra lehet beváltani.

Nagy előnye, hogy a gyerekeknek nem kell pénzt adni, a szülő biztos lehet benne, hogy gyermeke egészséges és változatos tízóraihoz jut, és nem mellesleg a bérletek is nálunk maradhatnak, így az elvesztésük miatt sem kell aggódnia a szülőknek. Nagy sikert aratott tavaly, ezért idén is elérhető lesz változatlan áron.

Mi van még a kínálatban?

Szezonális finomságok szeptember végéig, lágyfagyú és jégkása formájában, de a kínálatban elsősorban a lehetőség van. Lehet palacsinta, hot-dog, egészséges joghurtok, pohárdesszertek, pudingok, szörpök és limonádé különlegességek, ezt a vendégek igényei szabják meg, ezért erről hamarosan tartunk is egy kis közvélemény kutatást. Figyeljétek közösségi oldalunkat!

Miért art caffé?

Ez az egymillió dolláros kérdés! Úgy terveztük, hogy helyi és környékbeli kézművesek, művészek alkotásai kerülnek majd a kávézóban kiállításra, csak valahogy az ehhez szükséges világítás a mai napig ne készült el, pedig egy helyi mestertől még segítséget is kaptunk a tartószerkezet elkészítésében. Természetesen nem tettünk le az eredeti tervről, csak csúszik egy kicsit, de őszre elkészül és akkor semmi sem állíthat meg minket abban, hogy galériaként is működjünk. Ezúton szeretném megragadni az alkalmat, hogy felhívjam a leendő kiállítók figyelmét elérhetőségeinkre. Keressenek bátran, bármilyen elképzeléssel!

MARCHIE

Marchie Art Caffé

#reggeli #kávé #szendvics #wifi



Várunk szeretettel!

2163 Vácraótt, Petőfi tér 3. telefon: 06 30 20 21 477

nyitva tartás:

H-P: 7-17 h-ig

Sz: 8 - 12 h-ig

GYŰSZŪKIÁLLÍTÁS NYÍLT VÁCRÁTÓTON



Ézúton is szeretném értesíteni Vácrátót lakosságát, hogy 2018. május 22-én az Alkotmány út 32. alatt megnyitottam Gyűszűház néven, több mint 5000 darabból álló gyűszűkiállításomat. Még nincs egy éve, hogy állandó lakosként ideköltöztem, ezért bemutatkozásnak is szánom soraimat.

Mészáros Józsefné, született Varzsik Magdi vagyok. Szüleimmel és testvéremmel Budapesten a XV. kerületben éltünk, majd férjemmel és gyermekeimmel is itt telepedtünk meg. Anyukám varrónő volt, így már kiskoromtól megtanultam tőle a varrás, kézimunkázás minden csínját-bínját. Ezen munkálatokhoz gyűszűt használtunk, hogy kíméljük ujjunkat a tű átszúrásánál, és ami mára már ajándékként, emléktárgyként is népszerűvé vált. Így kezdődött a gyűjtési szenvedélyem fellángolása, mert mint „hobby varrónőt”, baráti köröm megajándékozott egy-egy szép darabbal, melyek eleinte csak vitrinemet díszítették.

2003-ban, nyugdíjba menetelünk után leköltöztünk a Balaton északi partján, a Káli medence gyöngyszemének tartott Ábrahámhegyre, ahol már külön polcon ékeskedett becses gyűjteményem akkor még mindössze 200 darabja. Innen felgyorsultak az események, elterjedt a gyűjtemény híre, és rokonok, barátok, ismerősök, sőt azok ismerősei is, amerre jártak szerte a világban, hoztak nekem egy-egy újabb darabot ajándékként.

2012 májusában, teraszunk beépítésével megnyitottuk a kiállítást, az akkor már kb. 3000 darabos készlettel. Férjem, villamosmérnök léte, mondhatnám „hobby asztalosként” csodálatos tükrös, hátlapos polcokat készített, amelyen felsorakozhattak az akkora már szétválogatott gyűszűim, anyaguk szerint: fém, fa, porcelán, kerámia, üveg, bőr, illetve mintázatuk szerint: virágos, lepkés, madaras, világhírű épületeket, városi címereket, és híres embereket ábrázolókat. A teljes gyűjtemény maga több, mint 85 országból származik.

Sajnos, 2015-ben férjem tragikus gyorsaságú, gyógyíthatatlan betegség következtében eltávozott. Az ezt követő 2 évben átmenetileg újra a budapesti XV. kerületben, pontosabban a Nyáry Pál utca 38-ban, unokaöcsém házában laktam, ahol ideiglenesen újra megnyitottam a Gyűszűkiállítást. Ezzel egy időben, a balatoni házunk eladását követően, hosszas keresgélés után akadtam a szépséges Vácrátóra, és a nevezetes Botanikus kert szomszédságában végleg letelepedtem.

Mivel ekkor már nagyon hiányoztak a gondosan becsomagolt gyűszűim – mert mit is ér egy gyűjtemény, ha a nagyközönség nem láthatja azt -, ez év májusában újra megnyitottam kiállításomat, melyen Pest Megye Kormány megbízottja, Vácrátót Polgármestere tisztelte meg nyitóbeszédükkel és segítségükkel. Emellett szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik lehetővé tették segítségükkel, jelenlétükkel, hogy a kiállítás létrejöheszen.

Remélem felkeltettem érdeklődésüket egyedülálló gyűjteményem iránt, amely időpont egyeztetést követően látogatható lenti elérhetőségeim bármelyikén. Eddigi tapasztalataim alapján, nagyon kedvesek a vácrátóti emberek, akik remélem hírét viszik ritka gyűjteményemnek, amivel bővíthetem Vácrátót látóivalóit. A kiállítás megtekintése ingyenes, azonban gyűszűt, vagy gyűszűre való adományokat szeretettel elfogadok, mert célom a Guinness világrekord megdöntése!

Szeretettel és egy „gyűszűnyivel” várok minden kedves érdeklődő látogatót!

ÜDVÖZLETTEL:
MÉSZÁROS JÓZSEFNÉ MAGDI
 Telefon: +36 20 560 42 62
 E-mail: gyuszuhaz@gmail.com
 Weboldal: www.gyuszuhaz.hu

ISKOLAI HÍREK

TANÉVKEZDÉS

Tisztelt Szülők!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy - az eddigi hagyományoktól eltérően - a 2018 - 2019-es tanév **TANÉVNYITÓ ÜNNEPSÉGÉT az első tanítási napon, 2018. szeptember 3-án, hétfőn 8 órakor tartjuk.** A tanévnyitó után 11.40 óráig három osztályfőnöki órát tartunk. Ezen a napon reggel 7 órától ügyelet lesz, a menza üzemel, az órák után 17 óráig ügyeletet biztosítunk.

A gyerekek ünneplő ruhában, iskolatáskával jöjenek iskolába.

TANKÖNYVOSZTÁS

Várhatóan *augusztus utolsó hetében lesz*, a pontos időpontról értesítjük Önöket. A tankönyvek minden tanuló számára ingyenesek.

A tankönyvosztáskor lehetőség lesz a napközi-, tanulószoba-, illetve étkezésre történő beiratkozásra.

GYEREKNAP

Az idei gyermeknapon is gazdag programokkal vártuk tanulóinkat. A kínálatban szerepelt buborékfoci, lövészet, kézműves foglalkozás, henna festés, ugrálóvár, játszóház, aszfaltrajzverseny, sportjátékok, lézerharc, logikai fejtörők, pólóátszabás. Bemutatót tartott a roky táncsoport. Az SZMK tagjai finom falatokról és innivalóról gondoskodtak. Köszönet a helyi önkormányzatnak, a vácrátóti rockysoknak, a Szülői Munkaközösségnek és a segítő szülőknek!

Gyermeknap alkalmából a Botanikus kert bejáratánál lévő Óriás Gombóc Fagyizó meglepte tanulóinkat egy-egy adag ingyen fagyival. Köszönjük szépen!

ANGOL OLVASÁSI VERSENY

Tavasszal angol olvasási versenyt rendeztünk felső tagozatosainknak. A feladatok elvégzése után egy kis nassolásra is sor került.

ÍRÓ-OLVASÓ TALÁLKOZÓ: NAGY BOGLÁRKA

Májusban tanulóink a Községi Könyvtárban ismét író-olvasó találkozóon vettek részt. A találkozó különlegességét az adta, hogy ezúttal Nagy Boglárka, iskolánk volt tanulója mutatta be köteteit.

SZEMÉTSZÜRET

Tanulóink csatlakozva a községi rendezvényhez, tavasszal ismét összeszedték az utcákon eldobált szemetet. Örömmel tapasztaltuk, hogy az eldobált szemet évről - évre kevesebb a faluban, az emberek jobban vigyáznak környezetükre.

TAVASZI KÓRUSTALÁLKOZÓ

A váchartyáni, a veresegyházi református, illetve a vácrátóti iskolák kórusai idén Vácraátóton adtak közös hangversenyt. A jó hangulatú, színvonalas rendezvény a jelenlévőknek szép zenei élményt nyújtott. Köszönjük a tanulók és az énekkarvezetők munkáját, a helyi önkormányzatnak a rendezvény támogatását, a szülőknek a részvételt és a sok finom süteményt!

HÚSVÉTI TOJÁSKERESÉS A BOTANIKUS KERTBEN

Alsós tanulóink a húsvéti szünet előtti utolsó tanítási napon tojáskeresésre indultak a botanikus kertbe. Útközben megismerkedtek az ünnep hagyományával, az ünnepi szokásokkal, jelképekkel.

Természetesen, aki keres, az talál - senki nem ment haza üres kézzel.

NYÁRI TÁRLAT

Tanulóink tanévben készített rajzaiból, a hagyományörző- és szövő szakkör munkáiból júniusban kiállítást rendeztünk.

NYUGDÍJBA MENT BUCHNITZ ZOLTÁN

Nyugdíjba vonulása alkalmából búcsúztattuk Buchnitz Zoltán kollégánkat. „Zoli bácsi” 20 évet dolgozott iskolánkban testnevelőként. Boldog nyugdíjas éveket és jó egészséget kívánunk neki.

FIZIKA-KÉMIA NAP

2018. június 12-én fizika - kémia napot tartottunk az iskolában. A 8. osztályosok Ági néni és Erika néni vezetésével látványos kísérleteket mutattak be tanulóinknak.

TÉMANAP

AC/DC, bumeráng, dingó kutya, télapó nyáron, különleges állat- és növényvilág - **2018. június 11-én** témanapot tartottunk felső tagozatosainknak. A nap keretein belül Ausztráliával ismerkedhettek meg közelebbről.

A zeneiskolai tanévvárót - 2018. 06.11-én tartottuk. Ezúton is gratulálunk valamennyi tanulónknak!

**BALLAGÁS****HÚSVÉTI TOJÁSKERESÉS****INGYENES FAGYIZÁS****ZSIBVÁSÁR****KÓRUSTALÁLKOZÓ****ZENEISKOLAI TANÉVZÁRÓ**

A VÁCRA TÓTI HAGYOMÁNYŐRZŐ ÉS FALUVÉDŐ EGYESÜLET SZERVEZÉSÉBEN

XXVI. SZÜRETI MULATSÁG

XXVI. SZÜRETI MULATSÁG A RÉGI IDŐKET IDÉZVE GYALOGOSAN VÉGIG TÁNCOLVA A FALUN

- 2018 SZEPTEMBER 8. -

A BELÉPÉS INGYENES - ESŐNAP ESETÉN A MŰVELŐDÉSI HÁZ NAGYTERMÉBEN TARTJUK A PROGRAMOKAT - ÉJFÉLKÖR: TOMBOLA

9:00 PÁLINKÁS JÓ REGGELT **10:00** MEGNYITÓ

13:00 SZÜRETI FELVONULÁS

16:00 A HELYI ÉS VENDÉG CSOPORTOK MŰSORA

17:00 ÉTKEZTETÉS, KÖZBEN FŐZŐVERSENY ÉS MADÁRIJESZTŐ VERSENY DÍJÁTADÁS

18:00 ÉLŐ ZENÉS TÁNC HÁZ

20:00 SZÜRETI BÁL - ZENÉL A SANSZ

KÖZBEN JÁTSZÓHÁZ, SZALMA BÁLÁS UGRÁLÓ, FŐZŐVERSENY MADÁRIJESZTŐ VERSENY, KÉZMŰVESKEDÉS, KIRAKODÓVÁSÁR

A PROGRAMVÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK - TOVÁBBI INFORMÁCIÓK - WWW.VACRATOT.HU

A VÁCRA TÓTI HAGYOMÁNYŐRZŐ ÉS FALUVÉDŐ EGYESÜLET SZERVEZÉSÉBEN

A XXVI. VÁCRA TÓTI SZÜRETI MULATSÁGON 2018. 09.08-ÁN

VETERÁN GÉPÉSZ TALÁLKOZÓ!

A VETERÁN GÉPEK EGÉSZ NAP MEGTEKINTHETŐK A SZÜRET ALATT!

GÉPÉSZ FELVONULÁS
12:00 - 13:00

A PROGRAMVÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK - TOVÁBBI INFORMÁCIÓK - WWW.VACRATOT.HU

FIGYELEM!

AZ IDEI SZÜRETI MULATSÁGON IS MEGRENDEZZÜK A MADÁRIJESZTŐK VERSENYÉT!

NEVEZNI A HELYSZÍNYEN LEHET
2018.09.08-ÁN!

A PÁLYAMŰVEK MÁR SEPT. 7-ÉN FELÁLLÍTHATÓK A MŰVELŐDÉSI HÁZ ELŐTTI KERTBEN A PADOKNÁL!

VÁRJUK A CSAPATOK JELENTKEZÉSÉT
A SZÜRETI FŐZŐVERSENYRE!

- NEVEZNI TELEFONON VAZICSEK MÓNIKÁNÁL A -
06 20 417 08 85
TELEFONSZÁMON AUG. 30-IG LEHET!

NEVEZÉSI DÍJ - MINDEN CSAPATTÓL TÍZ ADAG ÉTEL FELAJÁNLÁSA, AMIT EBÉDJEGY FORMÁJÁBAN VÁLTANAK BE AZ ÉRDEKLŐDŐK!

A SZÜRETI FELVONULÁSON A LOVASKOCSIRA CSAK NÉPVISELETBEN LEHET FELÜLNI!

TÁNC A FŐTÉREN FÉL 2-KOR LESZ, A FALU VÉGI BUSZFORDULÓBA ÉRKEZÉS 2 ÓRA UTÁN!

PÁLINKÁS JÓ REGGELT KÖSZÖNTÉS 9-KOR INDUL, AKI KIJÖN A KAPUBA MEGKÍNÁLJUK PÁLINKÁVAL!

TANULÓINK FONTOSABB VERSENYEREDMÉNYEI A 2017-18-AS TANÉVBEN

A Szalay Könyvkiadó által meghirdetett Kalandos verseny országos döntőjében:

II. helyezést ért el iskolánk tanulóiból álló „Tuti brigád” nevű csapat. Csapattagok: Zaránd Szófia, Szendrői Petra, Kolonics Márk 3. osztályos, Zaránd Liliána 4. osztályos tanulók.

Kvassay Jenő Olvasás-szövegértés versenyen - Órbottyánban:

II. helyezést ért el Babó Zalán - 3. osztály

A Váchartyáni Apáczai Csere János Általános Iskolában megrendezett területi szövegértő versenyen:

III. helyezést ért el Halász Sára -8. osztály:

Vácdukán a 4. osztályos tanulók részére megrendezett „Olvasni jó” vetélkedőn:

Fedor Joel, Szlovák Szabolcs, Zaránd Liliána csapata I. helyezést ért el.

XXIV. Dunakanyar Népművészeti Verseny Szódliget

Kiemelt arany minősítést ért el - Kézműves kategóriában: Viszus Farkas 5.b osztály.

Arany minősítést ért el - Nagycsoportos éneklés 5-6. osztályos kategóriában: Bercse Blanka, Fábrián Liliána, Jakubek Vivien, Márkus Anna, Márkus Iringó, Mészáros Nelli, Szabadkai Gellért, Tordai Réka.

Ezüst minősítést ért el - Nagycsoportos éneklés 3-4. osztályos kategóriában: Fedor Joel, Fehér Keve, Lukács Domonkos, Menyhárt Abigél, Molnár Kitti, Papp Luca, Szabó Bence, Szlovák Szabolcs.

Bronz minősítést ért el - Nagycsoportos éneklés 7-8. osztályos kategóriában: Fábrián Stella, Sós Eszter Réka, Tornai Dóra, Vincze Dorottya.

A váci Apor Vilmos Katolikus Főiskola által szervezett Hon- és népismereti levelező verseny zárásaként a főiskolán megtartott döntőben iskolánk mindkét induló csapata kiemelkedő eredményt ért el.

I. helyezést elért csapatunk tagjai: Mészáros Nelli, Szlovák Szabolcs, Viszus Farkas

II. helyezést elért csapatunk tagjai: Csutak Attila, Fábrián Liliána, Zaránd Liliána

Bendegúz Levelező Tanulmányi Verseny

• Turjanicza Zsombor 7. osztályos tanuló *angol nyelv és matematika tantárgyból* arany fokozatot ért el.

• Kolonics Márk 3. osztályos tanuló *matematikából* arany fokozatot ért el.

• Zaránd Liliána 3. osztályos tanuló *szövegértésből* arany fokozatot ért el.

III. Vácrátóti Mikulásfutás eredmények

4-5-6. osztályos korcsoport - lányok:

I. helyezett: Vasas Vivien (Vácduka)

II. helyezett: Tordai Réka (Vácrátót)

III. helyezett: Szerencsés Rebeka (Vácrátót)

4-5-6. osztályos korcsoport - fiúk:

I. helyezett: Fedor Joel (Vácrátót)

II. helyezett: Szabó Botond (Vácrátót)

III. helyezett: Bódi Kristóf (Vácduka)

7-8. osztályos korcsoport - lányok:

I. helyezett: Rafael Dzszenifer (Vácrátót)

II. helyezett: Broda Katalin (Vácduka)

III. helyezett: Kovács Dorina (Vácduka)

7-8. osztályos korcsoport - fiúk:

I. helyezett: Dudás Botond (Vácrátót) és Kozma Bence (Vácduka)

II. helyezett: Keresztesi Kevin (Vácrátót)

III. helyezett: Kovács Krisztofer (Vácrátót)

Diákolimpia

A Diákolimpia labdarúgó területi versenyén a III. korcsoportos fiúk II. helyezést értek el.

Csapattagok: Golán Gergő, Fedor Dávid, Szűr Levente, Szabó Botond, Kósa Márkó, Keresztesi Kevin, Papp Máté, Zsídél Krisztián.

Országos Diákolimpia Atlétika verseny országos döntő: Fedor Dávid 6. osztályos tanuló - IV. helyezés.

Tanévzáró – ballagás

Június 16-án lezártuk a tanévet és elbúcsúztunk ballagó tanulóinktól. Volt nyolcadikosainknak a folytatáshoz sok sikert kívánunk.

ERDÉLY HATÁRTALAN



Erdély, hát hol is kezdjem...?

Tisztán vissza tudok emlékezni arra a napra, mikor felkeltem és egy teljesen átlagos napnak kezdtem volna neki... de ez a nap nem volt teljesen átlagos. Ahogy elkészültem és elindultam az iskolába, pár órával később az életem egy hirtelen fordulatot vett. A testvérem és az osztályfőnöke, Erika néni nagyon sokat beszéltek egy pályázatról. Mi is ez a pályázat? Ez egy erdélyi útról szólt, csupa-csupa kalandról, izgalmakról. Azt mondta Erika néni, hogy ő szeretne pályázni! Megtudtam, hogy amennyiben nyertes a pályázat, a testvéreimmel együtt kirándulunk. Én egy ilyen szerencsés helyzetbe kerültem. Mindenki izgult: hogy is lesz ez ...? Megyünk Erdélybe, vagy nem? A visszajelzés megjött és: Vigyázz Erdély, jövünk! Ahogy közeledett május 1-je, mindenki egyre jobban várta az utazást. Egyszer csak eljött ez a nap is és útnak indultunk.

Az első napunk csupa izgalom volt. Az első megállónk Nagyvárad volt, ahol egy kis pihenővel, városnézéssel töltöttük az időt: a templomot és az Ady szobrot kerestük fel. Aztán megálltunk még a Királyhágónál és Bánffyhadon is. A szállásunkra megérkezve finom vacsora várt kedves vendéglátókkal és Torockó csodaszép kilátása, ahol kétszer kel fel a nap!

Második napon finom reggelivel indultunk Székelyföldre, útközben városlátogatás is volt. A gyönyörű Tordai hasadékba látogattunk el egy rövid kis túrára és nem hagyhattuk ki a Tordai sóbányát sem, az egyik kedvenc helyemet, ami egyszerűen csodálatos! Benne csónakázó tóval és játszótérrel. Aki nem bírta a lépcsőket, az lifttel közlekedhetett a szintek között.

Ilyen gyönyörű helyeken voltunk:

Marosvásárhely, Kultúr Palota, Medve-tó, Korond, Farkaslaka, Tamási Áron sírja, Tibód, Hajnalcsillag panzió, Marosvásárhely, Kultúr Palota, Medve-tó, Korond, Farkaslaka, Tamási Áron sírja, Tibód, Hajnalcsillag panzió, Székelyudvarhely, Hargita, Csíkszereda, Csíksomlyó, kegytemplom, Békás-szoros, Gyilkos-tó,

Gyergyószentmiklós, Zeteváralja, víztározó, Segesvár, várséta (belváros) Arany János Kollégium panzió (Arany szobor megkoszorúzása, 7. osztály versmondás).

Szóval láthatjátok, nem unatkoztunk, de most röviden a hozzám közel álló élményekről. Mind a két szállást imádtam. Torockón nagyon aranyos kis otthonos szobákat kaptunk, ami a kicsit régebbi "filinger" tárta elem. Tibódon a panzió nagyon szép faház volt, jó kis hangulattal, hatalmas szobákkal.

Az étel mind a két helyen mennyei volt, tetszett, hogy a reggeliből magunknak csomagolhattunk ebédet. A táj gyönyörűsége, akárhova is mentünk. Kiemelném mégis a Medve-tó és a Gyilkos-tó környezetét, Hargita lenyűgöző kilátását, amiért érdemes volt egy kis túrát tenni! Na meg a hógolyózás félúton, rövidnadrágban és pólóban azt sem hagyhatom ki! Az igazi csoda az volt, amikor a Hargitáról lefelé jövet egy anyamedvét láthattunk a bocsáival!

Megemlíteném a tanárokat, akik vigyáztak ránk és segítettek. Toldi Péter igazgató urat, Wildmann Erika osztályfőnököt, Buchnitz Zoli bácsit és a kísérő szülőket sem! A túravezetőnk, Terebesi Robert megszerette velünk Erdélyt. Ő is nagyon kedves és közvetlen volt.

Hazahoztam magammal egy gondolatot az útról, ami még nekünk élményszámba ment, hogy Erdélyben a gyerekek nem a telefont nyomkodják, nem "kockulnak", hanem kint a gyönyörű helyeken fogócskáznak, meg a szüleikkel kint a szabadban dolgoznak! Az iskolában büszkén és boldogan mesélték nekünk mit jelent nekik a közösség, a hagyomány.

Én nagyon megszerettem Erdélyt, gyönyörű, kedves emberek lakják, mesés tájakkal van teli. Látogass el Te is Erdélybe! Én és a családom mindenképpen visszatérünk! Még egyszer köszönjük a lehetőséget, hogy pályázati lehetőséggel Erdélyben járhattunk!

KOVÁCS KLAUDIA

EGÉSZSÉG ÉS HARMÓNIA JÓGÁVAL

- EGY GYERMEKJÓGA OKTATÓ GONDOLATAI -

Sokan bújjuk az internetet, keresve információkat: feltérképezzük a betegségeinket, keressük a gyógy-módokat. Mindent elkövetünk, hogy megszüntessük fájdalmainkat. A lehető legjobb az lenne, ha egy csettintésre megszűnne a panaszunk. Tudjuk, hogy ez nem így megy. Mint sokan mások, mozgásszervi problémákkal kezdtem küszködni. Jöttek a különböző készítmények, amelyekben bíztam, vártam a javulást. Sok idő telt el, amíg tőlem nagyon távoli mozgással - ami sokkal több annál - ismerkedtem meg, a jógával. Az első képem a mozgásról, az életmódról nagyon felületes volt, mert számomra is a keleti kicsavart mozdulatokat jelentette. Ha sportról beszélünk, akkor intenzív, lendületes és állandó helyváltató mozgásra gondolunk.

Lehetőségem volt először a pilates-szel, majd a jógával is megismerkedni. Mivel nekem már annyira fájt néhány ízületem, így lehetőséget adtam magamnak egy kímélő pilates-jóga kombinációs edzés mindennapi alkalmazására. Egy idő után nemcsak az ízületi fájdalmaim múltak el, hanem egyre jobban kezdtem érezni magam a bőrömben. Természetesen elfogadom és tiszteletben tartom, hogy nem mindenkinek a jóga és a pilates az útja, de szeretnék annak segítségét nyújtani, aki még keresi: mi adhat lehetőséget, hogy javuljon az életminősége.

„A jóga nem vallás, amiben hinni kellene, bármilyen felekezeti ember végezheti. A jóga szemlélet: a világról és önmagunkról alkotott képet formálja...”

„Az igazi jóga nem a tested formálja, hanem az életed. A jógát nem előadni kell, hanem élni. A jógát nem az érdekli, milyen vagy, hanem azzal törődik, milyenné lehetsz. A jóga egy hatalmas és mélységes cél érdekében jött létre és ahhoz, hogy jógának hívd, amit csinálsz, a lényegét kell őrizned.” (Aadil Palkhivala, Fire of Love)

A jógának számos, jótékony hatása van:

- Erőssé és kitartóvá tesz, növeli az ízületek mozgástartományát, az ízületi mozgékonyt, erősíti az izmokat, javítja a tartást. Hátfájás, ízületi gyulladások esetén kifejezetten ajánlott bizonyos ászanák végzése.

- A jóga a belső szerveket és mirigyeket is megmozgatja. Orvosi tanulmányok igazolják, hogy a test egészére hat. Számos betegség kockázata csökkenthető ezáltal, többek között, mozgásszervi panaszok, szív és érrendszeri megbetegedések.

- A jóga mindennapos gyakorlása javítja az egészséget, jó közérzetet teremt, mentális megtisztulást hoz

és az életminőség javulását eredményezi.”

(www.eletforma.hu/test-es-lelek/mire-jo-a-joga/)

- Különlegessége abban rejlik, hogy egyszerre erősíti és lazítja az izmokat, miközben kíméli az ízületeket. Ha pedig olyan mozgásformát keresel, ami kicsit nagyobb fizikai igénybevétellel jár, ma már számos irányított órával találkozhat az edzőteremben, amelyek a jóga mozdulataira épülnek, másfajta mozgásformával vegyítve.

- Ha sérülés miatt ki kell hagynod a megszokott edzést, vagy ha gerincbántalmakkal, krónikus hátfájással, ízületi megbetegedésekkel küzdesz, amik miatt a legtöbb sportot nem űzheted, a jóga akkor is neked való!

(www.egeszsegmagazin.com/sport-es-egeszseg/20151031-4-ok-miert-kell-azonnal-elkezdened-jogazni)

Manapság kezdi divatját élni a jóga. De érthető, mert csökkenti a stresszt, segíti az emésztést, segít az alakformálásban, hajlékonyabbá, rugalmasabbá tesz. De ez csak egy pár volt a sok pozitív hatásból. Többen, azért érzik távol maguktól, mert nem tudnak azonosulni a keleti kultúrával, vagy esetleg a keleti vallással. Jóga órák látogatásával nem is kell. Csak magunkra kell figyelni, közben kiüríteni a gondolatok örvényét. Így a test és a lélek harmóniába kerül!

A mai stresszel és rohanással teli világban csak javasolni tudom a jógát! Fontos a hely és az oktató személye. Jól kell érezni magunkat abban a körben és azon a helyen, ahol vagyunk. Az oktató hitelessége, iránymutatása is nagyon fontos. Figyelnie kell, nehogy egy fájt izom, vagy ízület további sérülést szenvedjen. Segítenie kell a helyes tartásban, a légzésben stb.

De a legfontosabb! Ha valaki úgy dönt, hogy elmegy egy jógaóra, akkor zárja ki a többiek, ne nézze, hogyan csinálják. Nem kell nekik megfelelni. Csak magára összpontosítson, egy befelé fordulással végezze a gyakorlatokat. Csak annyit, amit a test kíván, ne többet. Nem kell megszakadni az elsőt, nem kell túlnyújtani. Mindezt 2017 nyarán tanultam meg, amikor beiratkoztam a Mandala Jógaiskola Gyermejjóga Oktató Kurzusára.

A szemléletmód, a test- és környezettudatosság nagyon sokat adott nekem. Fantasztikus dolgokat tanulhattam. Ha lehetne az iskolai mozgásanyag összeállításban döntésem, akkor minden iskolában bevezetném a jógaórát, a meditációt. Erdélyben, amikor elvonultam jógázni, a diákok örömmel jöttek velem, a többi estén már várták az órákat. Az iskolában is próbáltak néha rávenni, hogy legyen egy-egy jógaóra.

Egy pár érv a gyermekjoga mellett: Fejlődik a gyerekek testtudata, egyensúlyérzéke. Javul a testtartása. Erősödik az immun- és idegrendszere, szorongása enyhül. Megtanul figyelni a kortársaira. Erősödik a belső tartása.

(www.szuloklapja.hu/gyermek-fejloedese/3337/gyerekjoga-a-joga-7-jotekony-hatasa-a-babakra-es-gyerekekre-hany-eves-korban-erdemes-elkezdeni.html)

Természetesen más sportágak is hasonló pozitív hatásokat hozhatnak fel. Nem is kötelező érvényű, hogy mindenkinek a jóga legyen az útja.

Azért bízom abban, hogy a cikk által felkeltettem az érdeklődését, esetleg ellenszenvét a jóga iránt.

Kívánok egészségben teljes, fájdalommentes hétköznapokat minden kedves olvasónak, kicsiknek és nagyoknak egyaránt!

W. ERIKA
(OKLEVELES GYERMEKJÓGA OKTATÓ)



ÓVODAI HÍREK

ANYÁK NAPI ÜNNEPSÉG AZ ÓVODÁBAN

Az édesanya minden ember szívében különleges helyet foglal el. Egészen kicsi gyermekként hozzá futunk, ha sérelem ér, érte kiáltunk, ha félünk, belé kapaszkodunk, ha elesünk, őt hívjuk, ha rosszat álmodunk, s az ő ölében húzódunk meg, ha megnyugvást keresünk.

A tavasz legszebb ünnepe az anyák napja. Bár egy nap kevés ahhoz, hogy az egész éves fáradságát megköszönjük neki, de mi mégis megpróbáltuk ezt az óvodában május 3-án. Erre a napra hetekig készültek a gyerekek. Mivel minden gyermek készít az édesanyjának és a nagymamájának egy-egy személyre szóló ajándékot, ezért több időre van szükség, hogy szépen, gondosan, körültekintően készüljenek el vele. Minden csoport más-más egyedi és kreatív ötlettel állt elő. Természetesen ezeket a kicsi gyermekek igyekeztek meglepésként, titokban tartani.

Ilyenkor nem csak a gyermekek készültek lázasan, hanem az óvoda minden dolgozója is, hisz együtt igyekeztünk az óvodát, a lehető legszebben feldíszíteni kívül-belül. Az anyukák és a mamák nagyon nagy izgalommal érkeztek meg hozzánk délután a Mókus óvodába. Először a középső csoportosok, utána a kis csoportosok, majd végül a nagy csoportosok mutatták meg, hogy mivel is készültek erre a nagy napra. A kicsik és a középsősök beleszórták ebbe a műsorelejtébe azt is, hogy mit is tanultak az elmúlt évben az óvodapedagógusokkal, majd egy-egy mese dramatizációval is meglepték a közönséget. Mind a három csoportban, a verses-, táncos-, zenés összeállítás témája, a gyermekek számára legnagyobb kincs, az édesanya köré fonódott. A végén a gyermekek az édesanyákat és a

nagymamákat, egy cserepes virággal és a két kezük által készített kis, szebbnél szebb ajándékokkal lepték meg. A gyerekek pompás ünnepi produkcióval ajándékozták meg a közönséget. Az anyukák és a nagymamák a meghatottság könnyeivel küzdve ölelték keblükre a kicsikéiket. Szó, ami szó, ez a gyermeki előadás, remélhetőleg jól esett szívnek és léleknek egyaránt, erőt adva a hétköznapokra és emlékeztetve, mi is az élet valódi értelme.

BERTÓK LÁSZLÓNÉ, ÓVÓNŐ

BÖLCSŐDEI ISMERKEDŐ DÉLUTÁN (MAZSOLÁZGATÓ)



2018. 06.08.-án 16:00 órai kezdettel bölcsődénkben, ismerkedő délutánt „mazzsolázgatót” tartottunk a szeptemberben beszkoló új gyerekek és szüleik számára. Ezen a délután bemutattuk a csoportszobát, a hozzá tartozó helyiségeket és az udvart. Így a szülők láthatták, hogy a gyermekük hol fogja a mindennapjait tölteni bölcsődészként. Tájékoztattuk őket a beszoktatással kapcsolatos tudnivalókról, a szülők kérdezhettek tőlünk, illetve ezen a délután kiválaszthatták gyermekük bölcsődei jelét. A délután kellemes hangulatban telt el, míg mi a szülőkkel

beszélgettünk a gyerekek körülöttünk játszottak és ismerkedtek leendő társaikkal.

BÖLCSŐDEI ANYÁK NAPJA

2018. április 27-én 16:00-kor megrendezésre került a bölcsődei csoportban az anyák napja. A gyerekekkel több héten keresztül készültünk erre a délutánra. A gyerekek anyukáiknak és a nagymamáiknak kézzel készített ajándékot készítettek a segítségünkkel. A termünket, az öltözőt, a folyosót az ünnephez méltó módon díszítettük fel. A műsor előtt a vezetőnő anyák napi köszöntővel üdvözölte a szülőket, majd ezután a gyerekek műsora következett. Mondókákat, anyák napi éneket adtak elő nagyon bátran és vidáman a kis bölcsiseink az anyukáknak és a nagymamáknak. A kedves műsor után átadták az ajándékokat. Szemüket törölgető édesanyák, nagymamák hálásan ölelték magukhoz apró gyermeküket. A köszöntés után még vidáman beszélgettünk a szülőkkal, majd mindenki boldogan tért haza.

PÁGYOR BARBARA, KISGYERMEKGONDOZÓ

APÁK NAPJA A NAGYCSOPORTBAN

Emlékszem mikor a lányom négy éve nagycsoportosként egy meghívót szorongatva jött haza az óvodából. A meghívó az apukájának szólt, hiszen azt írták benne: apák napját tartanak a nagycsoportban. Az volt az első apák napja a vácrátóti óvoda életében. Azóta már fontos és előkelő helyet foglal el az óvodai hagyományok, ünnepek sorában.

Az idei évben is megtartottuk a nagycsoportban május közepén az apák napját. A gyermekek már izgalommal készítették a meghívókat is. Lelkesen gyakorolták a verseket, amelyek között volt meghitt, komoly hangvételű és volt igen tréfás is. Ajándékok is készültek a gyermekek szemében hősként tisztelt apukáknak. Nagy örömeinkre az apukákkal érkeztek nagypapák is, és természetesen édesanyák, nagymamák is. Az örömkönnyek mellett, a mókázásé, a felhőtlen játéké volt a főszerep. A gyermekek Halász Judit ismert dalát énekelve a „Játsszunk most együtt, amíg csak lehet” csalogatták az apákat a játékba. Először vers segítségével szuperhősként tisztelve mosolyogtatták meg az apukákat. Ezt követve, apró kezeikkel masszázst szolgáltattak a megfáradt vállaknak, így varázsolva álomba az apukákat. Amíg az apukák álmodtak, a gyerekek tréfáztak. Cipőiket levéve, a szőnyeg közepére gyűjtötték egy halomba. Ebből a halomból kellett minden édesapának a saját gyermekének a cipőjét kiválasztani és a gyermeke lábára adni. Mikor mindenki a saját cipőjében pompázott, következett a TOTO-s játék. 13+1 furfangos kérdés hangzott el a gyermekek szájából – például: *Mi a kedvenc ételem? Mikor van a születésnapom? Mi a jelem? Miért szeretlek olyan nagyon?* – a válaszokat az apukák papírra vetették. Volt ám fejtörés, „kérdőjeleket” dobáló szempárok villogtak, de azért minden kérdésre megválaszoltak a HŐS

apukák. A mókázás játékkal, énekkel folytatódott. Az édesapák kiérdemelték a „Legjobb Apa” oklevelet és leginkább gyermekeik ölelő karját.

PAPPNÉ SPIEGELHALTER JULIANNA ÓVODAVEZETŐ

GYERMEKNAP

Idén egy új helyszínt választottunk gyermeknapunk megrendezésére. Sokat gondolkodtunk, mivel tudnánk meglepni, örömet szerezni óvodásainknak, bölcsődéseinknek. Végül az a döntés született, hogy az ovisokkal a budapesti Eleven Park játszóházba, a bölcsisekkel a veresegyházi Kipp Kopp játszóházba indultunk. Külön busszal érkezünk a helyszínekre. Sok gyermeknek már a buszozás is nagy örömet okozott. Már a buszon megbeszéltük a játszóház szabályait.

A helyszínre érve tízóraiztunk, majd elfoglaltuk a bázist és kezdődhetett a mulatság. Nagyon jó volt látni a gyermekek arcán a boldogságot, örömet, csodálkozást. Nem tudtak betelni a sokféle játékkal, ami körbevette őket. Kis pihenőt tartva felfrissítettük magunkat, ittunk és gyümölcsöt, zöldséget ettünk. Majd folytatódott a játék. A következő pihenő az ebéd volt. Az ebédet a helyi étteremben fogyasztottuk, ami rántott húsból és sült krumpliból állt ketchup és majonéz kíséretében, és még egy kis szörppel is olthattuk szomjunkat. Ebéd után még maradt időnk egy utolsó játékmenetre. Mindenki kipróbálhatta, ami esetleg megmaradt.

A gyerekek megtámadták a buborék ugrálóvárat, a vulkán ugrálót, a lengő hajót, trambulint, labirintust, gokartot, körhintát és még sorolhatnám... Végül véget ért a móka és elindultunk haza. A gyerekek nagyon ügyesen, a megbeszéltek szerint játszottak, figyeltek ránk. A buszon sokan megkezdték délutáni pihenőjüket, ami hazáig tartott. Ezt a remek napot köszönhetjük az óvoda dolgozóinak, akik kellő felkészültséggel vigyázták és felügyelték a gyermekeket és az SZMK-nak, akik lehetővé tették ennek a fergeteges programnak a megvalósítását.

TÓTHNÉ PINTÉR ERIKA, ÓVÓNŐ

MADARAK ÉS FÁK NAPJA

Május 10-én Madarak és fák napja alkalmából szakemberek által vezetett sétán vettünk részt óvodásainkkal a Nemzeti Botanikus kertben. A program 3 részből állt, melyen a csoportok forgó rendszerben váltották egymást. A „madaras sétát” Varga Péter és fia vezetésével és segítségével élhették át a gyermekek. A kertben több helyen is megfigyelhettük a madarak élőhelyeit és kis fiókait. Hangjuk alapján kísérletet tehattünk fajtajuk kitalálására. A sétát színesítette még az érdekesebbnél, érdekesebb történet a madarakról. A 2. állomáson Sólyom Barbara várt minket, aki egy „Fás sétát” szervezett a gyermekek részére. Ezen a sétán a fákkal kapcsolatos tudásunkat bővíthettük.

Évgyűrűket számláltunk, fák kérgeit hasonlítottuk. Az utolsó szakaszon a váci Aport Vilmos óvodapedagógus hallgatók készültek a gyermekek részére ügyességi és logikai játékokkal, melyek mind a természettel, állatokkal voltak kapcsolatosak. Képeket kerestünk, puzzle kirakóztunk, állatok mozgását utánozva versenyeztünk.

Sok élményt és tudást magunkénak tudva, boldogan térhettünk vissza az óvodába. Ezúton is szeretnénk megköszönni a szervezőknek, hogy az óvodás gyermekekre is gondoltak és meghívást kaphattunk.

FOGARASI KRISZTINA, ÓVÓNŐ

MÓKUSNAP

Tavaszi ünnepünk közé tartozik a mókusébresztgető hetünk, ami a szokásos módon egy szombati családi nappal zárult. A heti programjaink között szerepelt a Botanikus kert látogatása, sétája, amit ismét Lunk Gergő vezetett és tett érdekessé sok ismeretével, tudásával. A gyerekek érdeklődve figyelték a különböző érdekességeket és a nagyobbak már bátran tették fel kérdéseiket. Mindenki izgatottan várta a szombatot. A gyerekek azért, hogy szerepelhessenek a színpadon, mi felnőttek legfőképp azon aggódtunk, hogy az idő kedvezzen számunkra és minden tervezett programot megvalósíthassunk. Szerencsénk volt. Nagyon szép időnk lett. A programok 10 órakor kezdődtek. Minden óvodai csoport fellépett egy kis táncos műsorral, még a legkisebbek, a bölcsisiek és a legnagyobbak, az óvónénik is. Bemutatkozott a Táncpíróba bújt álom nevű táncsoport vácrátóti csapata.

A műsorok után a vendégsereg birtokba vehette az óvodai udvart, sőt még a főteret is, hiszen a téren sikerült bemutatni egy tűzoltóautót és egy rendőrautót. Szintén itt lehetett gokartozni, ami nagy sikert aratott. Az oviudvaron kettő ugrálóvár és a népszerű csillámtetoválás és arcfestés várta a gyerekeket. A gyerekek vidámsága megtöltötte az egész udvart és utcát egyaránt.

Az óvoda dolgozói amerikai palacsintát készítettek, a szülőknek köszönhetően pedig mindenféle finomsággal, enni- és innivalóval kedveskedhettünk még a gyerekeknek. Köszönjük szépen támogatásukat a programok finanszírozásában is és mindazoknak, akik hozzájárultak ehhez az örömteli naphoz munkájukkal vagy anyagi támogatásukkal.

TÓTHNÉ PINTÉR ERIKA, ÓVÓNŐ

„VÉGET ÉR MOST MESE, JÁTÉK,
VÁR REÁNK AZ ISKOLA! „
(TÓTH JULI: ÓVODAI BÚCSÚZÓ)

Június első napján nagycsoportosaink elköszöntek a Mókus Óvodától. Sejtették, hogy e nappal kezdetét veszi valami új, valami más... Délelőtt közösen jártuk körbe a jól ismert csoportszobákat, ahol verssel és énekkel köszöntek el a kisebbektől és az óvodában dolgozó felnőttektől is. A délutáni pihenő alatt óvodánk virágruhába öltözött, hogy méltóképpen ünnepelhesük ezt a fontos eseményt. Izgatottan vártuk a kedves szülőket, vendégeket. Mókus Péter kiskertje című mesénk dramatizálásával és a mesébe szőtt verseinkkel és énekeinkkel búcsúztattuk és zártuk le a nevelési évet. Ezután a ballagós gyermekek vállára kerültek a tarisznyák, kezükbe a virágok, ingecskéjükre a Mókus óvodás kitűzők. Egyenként bújtak át a virágkapun, mellyel jelképesen léptek át életük egy új szakaszába, ahol már nem a játéka, hanem a tanulása lesz a főszerep.

Elbúcsúzott az óvodától: Ablonczy Loretta, Helyes Boglárka, Horváth Barnabás, Kosztyán Hunor, Mészáros Dorka, Mészáros Noémi, Miklecz Bálint, Miklós Olivér, Polgár Henrietta, Szabadi Júlia, Szabó-Major Csaba, Váradi Kende, Wágner Alexa.

Sok sikert, élményekben, tudásban gazdag, nagyon boldog iskolás éveket kívánok nekik!

CZINKOTA ZSUZSANNA, ÓVÓNŐ



FOGVÁLTÁS IDŐSZAKA

A kisgyermeknek 20 tejfoga van, mire eléri a felnőtt kort 32 maradandó foggal rendelkezik. Gyermekkorban a koponya méretének megfelelő nagyságú és számú foga van mindenkinek, majd a koponyaacsontok növekedésével ezeket nagyobb méretű és számú fogak váltják fel. A fogváltás 6 éves kor körül kezdődik, amikor az utolsó tejfogacska mögött megjelenik az első maradó fog - az első maradó nagyörlő fog - a „hatos”. Ezt nem nevezhetjük a szó szoros értelmében fogváltásnak, mivel nem előzte meg a tejfog kiesése. Sokan tejfognak gondolják, és nem fordítanak kellő figyelmet a tisztítására és megőrzésére. Ezek az első maradó örlőfogak nagyon fontosak, mert ezek köré épül a fogív többi része, ezek biztosítják a rágást a fogváltás alatt. Ezután a fogváltás az alsó metszőkkel folytatódik, majd többé-kevésbé meghatározott időrendi sorrendben cserélődnek ki a fogak. 9 éves kor után a kisörlők és a szemfogak (összesen 8+4) váltják egymást, ezt követően a sor végén 12 éves kor körül megjelennek a második nagyörlők, a hetesek (4 fog). Végül a bölcsességfogak (4 fog) törnek elő a nagykorúság (18 év) betöltésének idején. A fogak fenti előtörési sorrendje átlagos, ettől egyéni eltérés lehetséges. Megfigyelhető, hogy akinél az első tejfogak később jelentkeznek, ott a fogváltás is késni fog. A fogváltás az esetek többségében fájdalommentesen zajlik. A maradófog előtörésének következtében a tejfog gyökere felszívódik és a fogacska kiesik. Az alatta lévő fesszes íny alól kibújik az új fog csücske. Ritkán előfordul, hogy a kemény ínyn, ahol a fog várható, kékes sötét folt látható. Ez egy kicsi bevérzés, amit a várható fog okoz. Amennyiben nem jár lázzal, vagy vörös, fájdalmas duzzanattal, akkor magától megoldódik a fog előtörésével.

FOGVÁLTÁS NEHÉZSÉGEI

Fogváltásnál gyakori eset, különösen az alsó metszőknél, hogy a tejfogak mögött bújnak elő az újak. Ezt leggyakrabban helyhiány okozza, de ha van elegendő hely, akkor a tejfog eltávolításával szépen a helyükre vándorolnak a fogacska. Sajnos a maradó fog nem mindig tudja elfoglalni a szabályos helyét a fogívben.

Abban az esetben ha a tejfog nagyon szuvas volt, vagy letöredezett, esetleg eltávolításra került, akkor a fennálló helyszűke miatt az előtörő maradó fog a fogíven kívül fog elhelyezkedni. Ezért nagyon fontos, hogy a tejfogakat minél tovább megtartsuk, hiszen helyfenntartó szerepük van. A tejfogakat csak a maradó fog előtörése előtt fél évvel szabad eltávolítani, amennyiben a kezelés ezt indokolja. Szabálytalanul törhet elő a maradófog abban az esetben is, ha a fogcsíra eleve rendellenes helyzetben fekszik. A kiesett tejfog után fél-egy éven belül elő kell jönnie a maradó fognak. Ha ez nem történik meg, mindenképp fogorvoshoz kell fordulni, hogy kiderüljön ennek az oka. Ezt egy röntgenfelvétellel könnyen el lehet dönteni.

Az okok közt szerepelhet a fogcsíra rendellenes helyzete, a csíra – illetve a hely hiánya. Fogazati rendellenesre kell gondolni akkor is, ha a tejörlők elkezdnek „süllyedni” vissza az ínyn, vagy ha a tejfog túl sokáig a helyén marad, nem cserélődik le a többivel idejében. Az okok tisztázása és ellátása fogorvosi feladat.

Kisiskolás Pácienseinknek szoktuk mondani, hogy ha gondot okoz a billegő tejfog, akkor minden nap egy kis vászonzsebkendővel megfogva mozgassák a mozgó tejfogot annak érdekében, hogy az mielőbb kiessen. Sokszor segít a helyzeten, ha a kisgyermek olyan gyümölcsöt illetve zöldséget eszik, ami fokozott rágást igényel (alma, karalábé, sárgarépa). Ha ezek közül egyik módszer sem válik be, és Szülő már a kilincsre kötött madzag módszeren gondolkodik, akkor forduljanak hozzánk bizalommal a helyzet megoldása érdekében.

**Várjuk a kis Pácienseket szeretettel!
DR. CINKLER ÉVA, FOGSZAKORVOS**

KEDVES BETEGEINK!

Mint már biztosan hallottak róla, az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) június 29-i hatállyal felfüggesztve több valsartan hatóanyagú vérnyomáscsökkentő gyógyszer forgalmazását a készítmény gyártásához használt hatóanyag feltételezett minőségi hibája miatt. A gyógyszerügyi hatóság a kivizsgálás lezárásáig, a megbízhatóságot érintő kockázatok minimalizálása érdekében az esetlegesen kifogásolható minőségű gyógyszerek forgalmazását átmenetileg felfüggesztette. Ezt azt jelenti, hogy aki valsartan hatóanyagú magas vérnyomás elleni készítményt szed, egyeztessen velem a rendelőben, hogy milyen másik gyógyszert kapjon helyette.

Mindenki tapasztalta az utóbbi napokban is, hogy időnként kánikulai meleg van. Sajnos a nagy meleg a kisgyermekeket, az időseket, a krónikus szív és tüdőbetegeket, de például a cukorbetegeket is erősen megviseli. Ezért néhány fontos javaslatot szeretnénk adni a kánikula elleni védekezéshez.

- *Hűtsük a lakásunkat. a szobában száradó vizes ruha is jó hőelvonó képességű lehet.*
- *Lehetőség szerint legyenek elérhetőek hűtött, légkondicionált helyek.*
- *Hőhullámok idején, ha a külső hőmérséklet 35-39 fok közötti, az ideális belső hőmérséklet 28 fok. Nem javasolt a túlzott légkondicionálás.*
- *Napközben tartsuk az ablakokat csukva, használjunk függönyt, vagy egyéb sötétítőt, lehetőleg éjszaka szellőtessünk.*
- *A legmelegebb órákban kerüljük a megterhelő fizikai munkát, tartózkodjunk árnyékos helyen.*
- *Fogyasszunk sok folyadékot, gyakran zuhanyozzunk, fürdjünk langyos, vagy hideg vízzel akár naponta többször is.*
- *Viseljünk világos, természetes alapanyagú, bő ruhát, a napon hordjunk széles karimájú kalapot és napszemüveget.*
- *Rendszeresen fogyasszunk folyadékot, ne fogyasszunk alkoholt és magas cukortartalmú italokat.*
- *Ellenőrizzük testhőmérsékletünket.*
- *A gyógyszereket tároljuk megfelelő hőmérsékleten.*
- *A krónikus betegségben szenvedők szokatlan tüneteket jelentkezőkor keressék fel a rendelőt.*
- *A lázas betegek folyadékpótlására különösen figyelni kell.*

**Jó egészséget kívánok!
DR. KOVÁCS PÉTER, HÁZIORVOS**

KOSÁRLABDA VÁC RÁTÓTON

„A kosárlabda fejleszti a gyermek állóképességét, erőt, izmot, mozgáskoordinációt, egyensúlyérzékletet, ügyességet, ruganyosságot. Ezen kívül jó hatással van a szellemi képességekre is, helyzetfelismerést, problémamegoldást, akaratot, kitartást, kreativitást, kognitív gondolkodást tanít. Szociálisan is fejleszti a gyerekeket, így a későbbiekben könnyebben teremtenek majd kapcsolatokat és tudnak új környezetbe beilleszkedni – sorolja a legfontosabbakat Kaltenecker András, a Rátégéber Kosárlabda Akadémia edzője.”

(<https://www.pecsma.hu/abszolot-no/lelek/nem-csak-magas-gyerekeknek/>)

Egy pár évvel ezelőtt a diákokkal reggeli (7-8 óra), örömkosarazást tartottunk. Az sem számított, hogy a palánkot nem kis erőfeszítéssel, időgénnyel vittük ki, majd emeltük fel a küzdőtéren. Megérte, mert a maradék játékidő jó hangulatban telt le.

A diákjaim úgy lejátszottak a pályáról, hogy szóhoz sem jutottam. De ez így volt jó és szép! Sajnos az elmúlt tanévekben nem tudtam ezt a reggeli programot még délután sem beiktatni a Diákönkormányzat részéről, pedig igény lett volna rá. A gyerekek egyre többet játszottak az udvari palánkon. Egyértelmű volt: a kosárlabda, mint rendszeres sporttevékenység hiányzik az iskola életéből. Ezért elkezdtem keresni egyesületeket, kik tudnának segíteni egy helyi kosárlabda edzés életre hívásában. Sajnos falakba ütköztem. Nem igazán volt rá vevő senki.

Az elmúlt tanévben megkerestek szülők, hogy nem szeretném-e újra megvalósítani, hogy azok a diákok is mozogjanak többet, akinek nem a kézilabda, vagy a foci a vágya és sportága. Teljesen véletlenül ismertem meg Dr. Hertelendi Lajost, aki ízig-vérig kosaras! Származása miatt is erősen kötődik a kosárlabdához. Április közepén meghirdettük a heti egy

alkalmas-másfél órás edzéseket. 12 felső tagozatos, fiúk és lányok jelentkeztek rá. Az Önkormányzat 20 labda vásárlásával segítette a program elindítását.

Az edzéseket nem csak a kosárlabda szeretete, hanem a jó pedagógiai érzék is jellemezte. A szülők és a gyerekek részéről egy nyári tábor lehetősége is felmerült, de június végén már nem volt mód megszervezni. De majd a következő nyáron! Hertelendi Lajos felvette az Vác Rátót Község Önkormányzatával, Spiegelhalter László polgármester úrral a kapcsolatot, hogy heti két alkalmas edzés is megvalósulhasson szeptembertől. Már tervezik az egyen pólót, a közös programokat. Készülünk a következő tanév edzéseire!

WILDMANN ERIKA

(DIÁKÖNKORMÁNYZAT TÁMOGATÓ TANÁRA)



VÁC RÁTÓTI KSE

A 2017-18-as idényben futball csapatunk a 2. helyen végzett, így 2018-19-es idényben a megye III. csoportban maradtunk. Edzőnk Szűcs Attila – az új évadra - már megkezdte a felkészülést a csapattal.

Öregfiúink sajnos nem zártak sikeres idényt, a következő évadban az északi csoportban várják a folytatást. Együttműködésünk a Dunakanyar Régió UFC-vel ifjúsági szinten folyamatos. Edzőnk Vazicsek Dávid, aki 25 fiatal edzését koordinálja.

Női kézilabdacsapatunk is túl van első évadán. Izrácska Noémit Kiss Péter váltja az edzői székben. Noéminek köszönjük eddigi munkáját, a továbbiakban sok sikert és jó egészséget kívánunk! Péternek pedig sok sikert a csapattal.

HAJRÁ RÁTÓT!

Nemzeti Botanikus Kert PROGRAMOK ÉS RENDEZVÉNYEK 2018 szeptember

Szeptember 15. - 10.00 óra - Kerttörténeti és kertművészeti séta ingyenes szakvezetéssel - Kulturális Örökség Napjai alkalmából

Szeptember 15-23. - nyitvatartási időben - Önállóan bejárható 'Biblia növényei tanséta' - Ars Sacra Fesztivál keretében

Szeptember 16-23. - 14.00 - 'Biblia növényei' vezetett kerti séta - Ars Sacra Fesztivál keretében

Szeptember 22. - 11.00 - Fráter Erzsébet előadása 'Étek és étkezések a Bibliában' címmel - Ars Sacra Fesztivál keretében

A hónap folyamán önállóan bejárható „Hónap érdekességei” tanséta is várja látogatóinkat 8.00 és 18.00 óra között. A Kert 8:00-18:00 között látogatható, az üvegházak és az állandó kiállítások pedig 8:00-tól 15:45-ig vannak nyitva.

FONTOS TELEFONSZÁMOK

HÁZIORVOSI ELLÁTÁS

Háziorvos: dr. Kovács Péter
Cím: 2163 Vácrátót, Petőfi tér 5.
Telefon: 06-28/360-007 06-30-541-4102

Rendelési idő:

Hétfő, Szerda, Csütörtök, Péntek - 7:30 – 10:30-ig
Kedd: 14.00 – 17.00 óráig
Minden hónap harmadik szerdáján továbbképzés miatt Zárva!
Orvosi ügyelet: Munkanapokon: 17:00 – 07:00-ig
Munkaszüneti napokon: 24 órás ügyelet, Tel: 104

VÉDŐNŐI ELLÁTÁS

Védőnő: Kissné Strihó Mária
Cím: 2163 Vácrátót, Petőfi tér 5.
Telefon: 06-28/369-577, 06-70-375-7377

Rendelési idő:

Hétfő 9:00 – 11:00 (csecsemőknek)
11:00 – 13:00 (várandósoknak)
Szerda 9.00 – 10.00 óráig

FOGORVOSI ELLÁTÁS

Fogorvos: dr. Cinkler Éva
Cím: 2163 Vácrátót, Alkotmány út 50/b.
Tel: 06-20-296-1566
E-mail: rhdental@rhdental.hu

Rendelési idő:

Hétfő 9:00 – 13:00-ig
Szerda: 14:00 – 18:30 -ig
A rendelés előre egyeztetett időpont szerint történik. Időpont nélküli Betegeket sürgős esetekben hétfőnként 12:00-ig, szerdánként pedig 17:00 óráig tudunk fogadni.

November és december hónapban hétfőként iskolafogászati rendelést tartunk.

Rendelési időn kívül, Sürgős esetben:

Stomatológiai Klinika
VIII. ker Budapest Szentkirályi u.40.
+361/317-66-00

KAMILLA PATIKA FIÓKGYÓGYSZERTÁRA

Cím: Vácrátót Petőfi tér 3.
Telefon: 06-27-388-004
Nyitvatartás: Hétfő: 7:30 – 10:30
Kedd: 14:00 – 17:00
Szerda: ZÁRVA
Csütörtök: 7:30 – 11:00
Péntek: 7:30 – 10:30
Szombat és vasárnap: ZÁRVA

SZŐDLIGETI KÖZÖS ÖNKORMÁNYZATI HIVATAL VÁCRÁTÓTI KIRENDELTSÉGE

Cím: 2163 Vácrátót, Petőfi tér 3.
Telefon: 06-28-360-012;
e-mail: vacratotph@vacratot.hu
Nyitvatartás: Hétfő: 7.00 - 16.30 óráig
Kedd: Nincs ügyfélfogadás
Szerda: 7.00 - 15.30 óráig
Csütörtök: Nincs ügyfélfogadás
Péntek: 7.00 - 12.00 óráig

ÁLLATORVOSI ELLÁTÁS

Állatorvos: dr. Nagy Ferenc
Cím: 2163 Vácrátót, Alkotmány u. 103.
Telefon: 06-28-360-345, 06-30-935-4615

VÁCRÁTÓT POSTA

Cím: 2163 Vácrátót, Petőfi tér 3.
Tel: 06-28/562-545, 06-28/562-546
Nyitvatartás: Hétfő: 8.00 - 18.00 óráig
Kedd, Szerda, Csütörtök, Péntek: 8.00 – 15.30 óráig
Ebédidő minden nap: 12.00 – 12.30 óráig

RENDŐRSÉG: 112

TÚZOLTÓSÁG: 105

MENTŐ: 104

ELMŰ: 06-40-38-38-38

TIGÁZ: + 36 80 300-300, WWW.TIGAZ.HU

DMRV ZRT.: HIBA BEJELENTŐ: 06-27-511-480

UPC: 1221

Vácrátóti Hírmondó - Vácrátót Község Önkormányzatának kiadványa. **Felelős kiadó:** Vácrátót Község Képviselő-testülete - 2163 Vácrátót, Petőfi tér 3. - Tel.: 06 28 369 388 **Nyomdai előállítás:** T&T Print **Nyomtatásért felelős:** Tar Attila - **Tördelő:** Kósa Roland - **Megjelenés dátuma:** 2018. augusztus 15.