

Solymári

2018. AUGUSZTUS
Havonta megjelenő ingyenes magazin

Hírmondó



MAGYAR ÖRÖKSÉG DÍJAT
KAPOTT A CÉDRUS

Újabb rangos elismerést tudhat magáénak
a solymári táncegyüttes

ISMÉT SZÓLT A GOSPEL
SOLYMÁRON

Immár a 18. alkalommal rendezték meg
Solymáron a Nemzetközi Gospel Fesztivált

XII. SOLYMÁRI TRAKTOR TALÁLKOZÓ

Egy év kihagyás után idén ismét traktoros
találkozó volt július 1-jén a PEMŰ Sporttelepen

A magazin online is elérhető a www.solymarihirmondo.hu weboldalon.





Solymári

BÚCSÚ

szeptember 7-10

MŰVELŐDÉSI HÁZ:

Szeptember 7., péntek, 20 óra

NAPFÉNYPRESSZÓ

CsótányDzsó

AB/CD zenekar

KONCERTEK

Szeptember 8., szombat, 16 óra

TÁNCOLJ, SOLYMÁRI!

A Cédrus Táncegyüttes, a Herbstrosen Táncsoport, valamint a Reményi Margit Táncegyüttes műsora

Szeptember 8., szombat, 18 óra

SZULÁK ANDREA

Szeptember 8., szombat, 19 óra

Sambrasil Show

Szeptember 8., szombat, 20 óra

DRUMSTERS

Szeptember 8., szombat, 21 óra

Suba Attila & The Soulfool Band

Szeptember 8., szombat, 23 óra

Iván & The Parazol

koncert

Szeptember 9., vasárnap, 16 óra

A Sax-O-Funk koncertje

Szeptember 9., vasárnap, 17.30

GÁJER BÁLINT

Szeptember 9., vasárnap, 21 óra

A Muzsikás együttes

koncertje, utána táncház
a Cédrus Táncegyüttessel

szeptember 10., hétfő, 18 óra

SÖRDÉLUTÁN – Schaumarer Musikanten

ISKOLA „B” ÉPÜLET UDVAR:

Szeptember 7., péntek, 21 óra

RETRO DISCO

Szeptember 8., szombat, 16 óra

Rajzolok egy szép világot

Mikola Péter zenés játszótárszínháza

Szeptember 8., szombat, 17 óra

Joker Dance ROCK & ROLL ÉS DIVATTÁNC SE

Szeptember 8., szombat, 18 óra

TAKÁCS NICOLAS

Szeptember 8., szombat, 20 óra

SVÁBBÁL – Die Spatzen

Szeptember 9., vasárnap, 16 óra

A Holló együttes

Vásárfia című gyerekműsora

Szeptember 9., vasárnap, 17.30

Seres Rezső '50 emlékest

Molnár György Lyra díjas harmonikaművész
és koncertzenekarának műsora

Az előadás sztárvendége: Maros Gábor

Szeptember 9., vasárnap, 20 óra

The Bits

Beatles emlékenekar

További érdekes programok a BAUERNHAUS - SVÁBHÁZ és az ISKOLA „A” ÉPÜLETÉNEK udvarán!

VALAMENNYI MŰSOR INGYENESEN LÁTOGATHATÓ!

A PROGRAM ÉS IDŐPONT VÁLTOZTATÁS JOGA FENNTARTVA!



A táncot követően Lőrincz Beáta és Varga Zoltán meghatottan vette át elsőként az aranydiplomát, melyben az általuk alapított és vezetett együttes hagyományörző tevékenységét díjazták. (6. oldal)

Fotó: Érchegyi László



A táborra összeállított német, magyar és sváb népdalokat Kertész Márta tanította meg a gyerekeknek, gitárral kísérve őket. A táborozók az előző években is kiválasztottak egy kedvenc éneket. (10. oldal)

Fotó: Hartmann Hilda



Az iskolától a búcsú egyben egy új fejezetet jelent a diákok életében, szeptembertől új kihívások várnak rájuk, új közösségekbe kell beilleszkedniük, új ismereteket kell elsajátítaniuk. (28. oldal)

Fotó: Barcsik Géza

Önkormányzati hírek	4. oldal
Árverési hirdetés	5. oldal
Magyar Örökség díjat kapott a Cédrus	6. oldal
Képzeletben Barcelonába repültünk	7. oldal
Közbiztonsági nap iskolásoknak	8. oldal
Harmadszor pályáztunk,	
és harmadszor is nyertünk	8. oldal
Apró lépések a fejlődés ösvényén	9. oldal
Idén is táboroztak	
a sváb színjátszó gyerekek	10. oldal
A mi koncertünk	11. oldal
Múzeumok Éjszakája a solymári várban	11. oldal
A nyolcéves küldetés	12. oldal
Ismét szólt a gospel Solymáron	14. oldal
XIII. Solymári Traktor Találkozó	15. oldal
Szénás Kör	16. oldal
Hulladékmentes életmód	17. oldal
Tanítsd meg jól aludni a gyermeked!	18. oldal
Született képességek	19. oldal
Hogyan motiváld	
hatékonyan gyermekedet?	20. oldal
Közérdekű információk	21. oldal
Tűzoltósági hírek	22. oldal
Képviselő-testületi határozatok	22. oldal
Elballagtak a diákok	28. oldal

Solymári Hírmondó – Schaumarer Postbote



Ifjú érdeklődők a traktoros találkozón (Fotó: Bölcsey Miklós)

Hirdetésszervezés: (26) 631-895, (30) 199-0879 | solymarert@gmail.com

Terjesztési reklamáció: (70) 670-8058 | ferenc.hirvonal@gmail.com

Főszerkesztő: Kleer László – Rovatvezető: Kovács Szilvia – Fotó: Klementina Press és Kárpáti Zsuzsanna – Felelős kiadó: Solymári Településüzemeltetési Kft., Feldhoffer József igazgató – Alapította: az MDF és Solymár Nagyközség Tanácsa 1989-ben – Nyomdai előkészítés: Runners Bt. – Nyomdai munkák: Pharma Press Kft. – Megjelenik havonta 4 000 példányban. – ISSN 2061-3210 – Szerkesztőség: Solymári Településüzemeltetési Kft. (2083 Solymár, József Attila u. 1.) – Telefon: (26) 560-600 – E-mail:

hirmondofoszerkeszto@gmail.com – Honlap: solymarihirmondo.hu

Az olvasói leveleket és a beküldött kéziratokat az eredeti mondanivaló tisztelgés mellett szerkesztjük, stilizáljuk, szükség esetén rövidítjük. Kéziratot és fotót nem örzünk meg, és nem küldünk vissza.

Önkormányzati hírek

Magas az utépítési hozzájárulás összege

Cser Angéla képviselő, a településfejlesztési bizottság elnöke az önkormányzati képviselő-testület ülésén napirend előtti felszólalásában arról tájékoztatta a képviselőket, hogy a Róka utca és a csatlakozó utcák felújítása miatt megállapított lakossági önrész ügyében sokan megkeresték. Az érintett ingatlanulajdonosok közül többen sokallják a képviselő-testület által megállapított 350 ezer forintos lakossági önrészt. A képviselő maga is soknak tartotta a megállapított összeget, mert az Avar utca hét évvel ezelőtti felújításakor 250 ezer forint volt az önrész, de ott egy jóval magasabb műszaki tartalom valósult meg. Dr. Sente Kálmán polgármester elmondta, hogy a képviselő-testületnek egy jóval alacsonyabb önrészre tett javaslatot, amikor korábban erről tárgyaltak, de a testület azt elvetette, és a mostani magasabb összeget szavazták meg. Meg nem erősített hírek szerint a képviselő-testület visszavonta a lakossági hozzájárulásról szóló rendeletét.

Változik az idők karácsonyi támogatásának eljárásrendje

Solymár Nagyközség Önkormányzata minden év decemberében egyszeri karácsonyi támogatásban részesíti a település 70 éven felüli polgárait. A pénzt postán juttatták el az idősökhöz. Ez azonban tetemes költséget jelentett, csaknem egymillió forintba is belekerült az összesen tízmillió forint kipostázása. A képviselő-testület az idők karácsonyi támogatásával kapcsos-

latos rendeletet a következőképpen módosította:

„15. § (3) A támogatást elsősorban bankszámlára történő átutalással kell kifizetni a rendeletben meghatározott érintetteknek.

(4) Amennyiben az érintett támogatott személy nem rendelkezik bankszámlával, abban az esetben a támogatott személyazonosítást követően a polgármesteri hivatal pénztárában pénztári nyitvatartási időben tárgyévet követő év március 1. napjáig jogosult átvenni a karácsonyi támogatás összegét.”

A képviselők arról is döntöttek, hogy az esetleg fel nem vett összeget egy létrehozandó idők támogatási alapjában helyezték el.

Pályázat Családbarát Önkormányzat díjra

A képviselő-testület úgy döntött, hogy pályázik a Családbarát Önkormányzat díjra. A Nagycsaládosok Országos Egyesülete (NOE) ugyanis a 2018. évben is pályázatot hirdetett a Családbarát Önkormányzat díjra. A díjat első alkalommal 2006-ban a népesedés világnapján adták ki a pozitív példák megerősítése céljával.

A Magyarországot és egész Európát sújtó súlyos demográfiai helyzet miatt kiemelkedően fontos minden olyan program, szándék, intézkedés, ami a családok biztonságérzetét növeli, annak érdekében, hogy merjenek gyermekeket vállalni. Sok mindent lehet tenni a családok érdekében, ha igazán fontos a település vezetőinek az ott élő családok sorsa, jólléte. Gyakran nem is csak anyagiakról, mindössze

szervezési kérdésekről, odafigyelésről van szó. És persze arról is, hogy a település vezetése ne hivatalként, hatóságként, hanem ténylegesen a települést szolgáló testületként tevékenykedjen. Érezhető legyen, hogy az önkormányzat nem csupán szavakban vagy a törvények minimális szintű teljesítésével, hanem ezeken túlmenően is értékeli a gyermeket nevelő családokat, érdemi lépéseket is kész megtenni a település adottságaihoz és lehetőségeihez mérten. Fontosak a családbarát szolgáltatások, közlekedési lehetőségek, az egészséges környezet, s még annyi sok más, ami mind a gyermekes családok életét könnyíti, javítja – tette közzé a NOE a díj elnyerésének feltételeit.

A díjra pályázatot nyújthat be minden magyarországi település önkormányzata.

Díszpolgári cím

Két magánszemély tett javaslatot arra, hogy ki kapja a Solymár díszpolgára kitüntető címet. Az egyik néhai dr. Hankiss Elmért találta a címre méltónak, a másik néhai gróf Karátsanyi Guidot. A közművelődési bizottság az utóbbit javasolta elfogadásra. A képviselő-testület a Solymár díszpolgára címet végül gróf Karátsanyi Guidónak ítélte.

A díszpolgár címet azon élő vagy holt magyar, illetve külföldi állampolgároknak adományozzák, akik Solymár gazdasági, társadalmi, tudományos vagy művészeti életében maradandót alkottak, és életművükkel hozzájárultak Solymár fejlődéséhez, értékeinek megővéséhez, polgárai életkörülményeinek javulásához, a község jó hírnevének öregbítéséhez.



ÁRVERÉSI HIRDETMÉNY

Solymár Nagyközség Önkormányzata Képviselő-testületének 68/2018. (VI. 20.) számú határozata értelmében nyilvános árverési eljárást hirdet a Solymár, belterület, 427/1 helyrajzi szám alatti, kivett tűzoltóság megnevezésű, Solymár Nagyközség Önkormányzatának kizárólagos tulajdonát képező tehermentes ingatlan értékesítésére, melynek kikiáltási ára 19 685 039 Ft + áfa.

Az árverés időpontja:

2018. szeptember 19., 10 óra.

Az árverési hirdetés megtekinthető az önkormányzat honlapján.

Forduljon az Egyenlő Bánásmód Hatóság Pest megyei ügyfélszolgálatához,

ha neme, életkora, bőrszíne vagy nemzetisége, vagyoni helyzete, egészségi állapota, szexuális irányultsága, nemi identitása, faji hovatartozása, vallási, vagy világnézeti meggyőződése, politikai vagy más véleménye, anyanyelve, fogyatéka, családi állapota, anyasága vagy apasága, vagy egyéb tulajdonsága miatt hátrányos megkülönböztetés éri!

Az Egyenlő Bánásmód Hatóság feladata a diszkriminációval okozott jogszétségek kivizsgálása és megszüntetése.

Keresse fel Dr. Szatmári Éva
Pest megyei egyenlőbánásmód-referens
ügyfélfogadását: (30) 960-2657,
eva.drszatmari@gmail.com

Pest Megyei Kormányhivatal
1052 Budapest, Városház u. 7.
Tel.: (1) 485-6957

2018. augusztus 13., hétfő, 11.30–15.30

2018. augusztus 27., hétfő, 11.30–15.30
Művészetek Háza

Kulturális Központ és Városi Könyvtár
2085 Pilisvörösvár, Fő u. 127.
Tel.: (30) 228-0271

2018. augusztus 21., kedd, 11.30–15.30

Pest Megyei Kormányhivatal
Ceglédi Járási Hivatala
2700 Cegléd, Dózsa György utca 1.
Tel.: (53) 314-710

2018. augusztus 28., kedd, 11.30–15.30

SAJTÓKÖZLEMÉNY

Az élet nyáron sem állhat meg! Adj vért!

„Az élet nyáron sem állhat meg! Adj vért!” címmel indított nyári véradókampányt a Magyar Vöröskereszt és az Országos Vérellátó Szolgálat (OVSZ). A véradókra értékes heti és havi nyeremények várnak, és egy földiját is kisorsolnak a játékban részt vevő önzetlen segítők között.

Nyáron a nagy meleg és a szabadságolás miatt csökken a véradói aktivitás, ezért döntöttek úgy az országos szervezetek, hogy június 18. és szeptember 2. között kampányt indítanak. Mindenki, aki vért ad, egy személyre szabott köszönőkártyát kap, amely egyben nyereményszelvény is. Akik feltöltik a kártyán szereplő kódot a www.voroskereszt.hu/veradasnyar oldalra, értékes heti és havi nyereményre pályázhatnak, sőt, a kampány végén egy földiját is gazdára talál.

A heti nyertes egy igazi véradó élménycsomaggal gazdagodik, mely tartalmaz egy páros belépőt a Budapest Park valamelyik koncertjére, egy páros RepTár-belépőt a szolnoki repülőmúzeumba, és egy két személyre szóló utalványt egy borkóstolóra a badacsonyi Laposa Birtokra. A szervezők havonta kisorsolnak egy kétszemélyes, 3 nap 2 éjszakai exkluzív wellness pihenést is a véradók között, a földiját pedig egy nagyképernyős tévé lesz a Tesco Magyarország felajánlásából.

A napi biztonságos vérellátáshoz 1 600–1 800 véradóra lenne szükség, ezért a Vöröskereszt és az OVSZ minden lehetőséget megragad, hogy véradókat toborozzon. Idén is kitelepülnek a nagyobb fesztiválokra – elsőként a VOLT Fesztiválon lesz lehetőség véradásra a Vöröskereszt véradókamionjában.

A pontos véradóhelyszínek és az időpontok a www.veradas.hu és www.ovsz.hu oldalakon, valamint a Vöröskereszt ingyenes véradós mobilapplikációján érhetők el.

A DIGI hálózaton is nézhető a PilisTV adása

Jelentősen bővül azoknak a köre, akik televízió tudják nézni a PilisTV adását, 2018 júniusától ugyanis bekerült a PilisTV a DIGI csatornakiosztásába a televízió és a kábeltévé-szolgáltató között létrejött megállapodásnak köszönhetően.

„Adásunk most már egy nagyságrenddel több solymári háztartásban fogható, ráadásul az elmúlt fél évben modernizáltuk az adáshoz szükséges rendszert, így a DIGI hálózaton jobb képminőségben nézheti műsorainkat a lakosság” – közölte a televízió.

Az elmúlt évben a solymári műsorok nagy része már fullHD minőségben készült, ezek a felvételek az internetre eddig is nagy felbontásban kerültek fel, mostantól pedig a digitális sugárzásnak köszönhetően a televízióban is látható a képminőség javulása – legalábbis a DIGI előfizetőinek.

A Telekom hálózaton változatlan a tévé elérése. Aki nem rendelkezik sem DIGI-, sem Telekom-előfizetéssel, az nézheti a PilisTV online adását a PilisTV honlapján (www.pilistelevizio.hu) számítógépről vagy mobilról, vagy előfizethet az Itt/Ott TV szolgáltatásaira, amin keresztül okostévé, számítógépen, androidos, IOS és Windows Phone eszközökön is nézhető az adás.

A digitális csatornakiosztásban a vételi paraméterek a DIGI-nél a következők:

- frekvencia: 418 MHz,
- moduláció: 256QAM,
- szimbólumsebesség: 6900Msymbol.

solymaronline.hu



Magyar Örökség díjat kapott a Cédrus

Újabb rangos elismerést tudhat magáénak a solymári Cédrus Táncegyüttes: a Magyar Örökség díjat, melyet ismert tudósokból, művészekből álló kuratórium ítelt oda. Lőrincz Beáta és Varga Zoltán, az együttes két vezetője Kubik Anna színművésztől vette át a díjat a Magyar Tudományos Akadémia dísztermében.



Az Akadémia illusztris dísztermében ritkán csendülnek fel népi dallamok, ahogyan néptáncosok sem túl gyakran lépnek fel. Ezúttal azonban a Magyar Örökség díj gáláján a Cédrus Táncegyüttesnek köszönhetően több százan élvezhették az együttes produkcióját, melyet a Fix Stimm zenekar kísért.

A táncot követően Lőrincz Beáta és Varga Zoltán meghatottan vette át elsőként az aranydiplomát, melyben az általuk alapított és vezetett együttes hagyományörző tevékenységét díjazták. A díj előterjesztője dr. Surján László, laudátora Timár Sándor országos híru táncpedagógus volt, akinek felesége, Timár Böske olvasta fel a rövidített laudációt. Ebből idézünk:

„A híres mondás, miszerint minden sikeres férfi mögött ott áll egy nő, az ő esetükben valóban igazolódott, hiszen ők ketten nagyszerű, összetartó és hatékony művészpárost alkotnak. Közös pályafutásuk tette lehetővé, hogy 1999-ben létrehozzák saját táncpedagógiai műhelyüket. (...) Óriási érdemük, hogy Solymáron, egy Budapest-közei kisebb településen mára mintegy 400 fiatalt és gyermeket tudtak megszólítani ebben a mozgásszegény és közösségek nélküli világban. Ez az értéketermelő munka a múlt kincseivel erősíti a jelent, és így alapozza meg a jövőt.”

„Hatvan évet eltöltöttem ezen a pályán, de egy ilyen elismerés mindig meglepi az embert” – mondta meghatottan közvetlenül az ünnepség után az apaczai.com oldalon Varga Zoltán. „Az igazi örökség az, amit át tudunk adni a gyerekeinknek, a tanítványainknak. A díj egyfelől igazolása annak, hogy nem hiába dolgoztunk, másfelől hatalmas felelősséget is jelent, hiszen ezután még inkább vigyáznunk kell arra, hogy a díj rangjának megfelelő színvonalon alkossunk, foglalkozzunk a ránk bízott gyerekekkel. Itt szeretném megköszönni az Apaczai Csere János Művelődési Ház és Solymár Nagyközség Önkormányzatának támogatását, hiszen nélkülük nincs solymári Cédrus” – tette hozzá Lőrincz Beáta.

A csoport július 7-én Solymár székely testvértelepülésével, Csíkpálfalvával az Ezer Székely Leány Napja című rendezvényen lép fel Csíksomlyón, a Nyeregben álló szabadtéri színpadon.

Forrás: apaczai.com



A Magyar Örökség díjat Farkas Balázs, Fekete György és Makovecz Imre javaslatára a Magyarországért Alapítvány kuratóriuma hozta létre 1995-ben. A Magyar Örökség díj gondozását 2003-tól a Magyar Örökség és Európa Egyesület vette át. A díj azon magyar intézményeknek, csoportoknak adható, akik tevékenységükkel hozzájárultak a magyar kultúra, gazdaság, sport, tudomány, azaz a magyar társadalom erkölcsi, szellemi felemeléséhez. Ezek együttesen alkotják a magyarság „láthatatlan szellemi múzeumát”.

A díj történetének első öt évében 1945 utáni teljesítményeket díjazott a bírálóbizottság. A későbbiekben ez a határ a XX. század elejéig (illetve esetenként a kiegyezésig) nyúlik vissza. A kitüntetés odaítélő díjbizottság elnöke az indulástól 2000-es államfővé választásáig Mádl Ferenc, 2000-től 2017-ig Hámori József volt, jelenleg pedig Dr. Klinghammer István. Az első díjkiosztásra 1995. december 21-én a Magyar Nemzeti Múzeum dísztermében került sor. A díjátadásra azóta folyamatosan évente négy alkalommal kerül sor.

(Forrás: Wikipédia)



Képzletben Barcelonába repültünk

ALKOTÓTÁBOR A MŰVELŐDÉSI HÁZBAN

Jó hangulatban zajlott az Apáczai Csere János Művelődési Ház évadzáró eseménye, az első kreatív alkotótábor. A tábor vezetőivel, Jármý Évával és Ódor Tündével beszélgettünk az izgalmas és különleges öt napról.



„Nagyon sikeres volt az együttműködés Ódor Tündével, aki 2001 óta vezet rajziskolát és nyári táborokat Piliscsabán. Mivel mi is terveztünk hasonlót, kapóra jött Tünde ajánlata, hogy együtt valósítsuk meg a programot, itt, solymári helyszínen” – meséli Jármý Éva, a művelődési ház munkatársa, a tábor egyik szervezője. – „Tünde egy-egy művész munkássága vagy művészeti stílus köré építi a tematikát, így nem sokat haboztunk, és a már bejáratott Gaudí-életművet választottuk közös táborunk témájául. Az alkotást az építész munkáinak egy-egy jellegzetes részlete inspirálta, melyeket különféle technikákkal dolgoztunk fel. Az öt nap alatt készítettünk batikolt táskát, nemezgolyókból nyakláncot, festettünk üveget és igazi olajképet, de a Jegenye-völgyben kipróbáltuk a szabadban való, természet utáni ábrázolást is akvarellceruzával.

Az ebéd utáni csendespihenő alatt minden nap egy-egy Gaudí-épületet jártunk körbe, kisfilmek és fotók vetítésével, melyek képzeletben Barcelonába repítették minket. Így könnyen emészthetően tudtunk meg minél többet az építész varázslatos munkáiról. Az utolsó napon játékos Ki mit tud?-ot tartottunk a mesevetélkedő mintájára, és az eredmények azt bizonyították, hogy a gyerekek, akik az öt nap alatt nagyon a szívünkhöz nőttek, mindent megjegyeztek.

Igazi kihívást jelentett, hogy a 23 gyerek között voltak iskolakezdés előtt állók

és nyolcadikba készülők is. Tünde lánya, Csillag, aki szinte beleszületett a táboroztatásba, és az én Anna lányom, aki képzőművészeti középiskolát végzett, segítettek nekünk megbirkózni a nagy létszám és a különböző korosztályok adta feladatokkal.”

„Igazán jó volt megtapasztalni, hogyan működik a tábor egy intézmény keretei között” – veszi át a szót Tünde. – „Ideálisnak bizonyult a helyszín, hiszen a termekben és az udvaron több csoportban egyszerre lehetett dolgozni vagy szabadon játszani. Nagyon jól egészítették ki a már meglévő alkotóprogramokat a vetített előadások és a játék, vagy a kötetlen feladatok. A művelődési ház nyújtotta technikai háttér, a vetítési és nyomtatási lehetőség is emelte a tábor színvonalát. Ezúton köszönünk minden segítséget a megvalósításhoz, és persze az anyagi támogatást, ami jelentősen lecsökkentette a táborozók költségeit!”

„Hamarosan elkezdjük az ötletelést, hogy az idei tapasztalatok alapján még gördülékenyebbre tervezzük a jövő nyári tábor programjait, és kitaláljunk egy új tematikát. Addig is várom az érdeklődőket a művelődési házban összeülő új induló Kreatív Műhelybe” – zárja a szót Éva.

A Kreatív Műhelyről és a nyári táborról bővebb információt a szeptember 8–9-én rendezendő Solymári Búcsú idején tudnak majd adni a szervezők.

apaczai.com





Közbiztonsági nap iskolásoknak

Immár hagyománnyá kezd válni Solymáron, hogy a hunyadis diákok közbiztonsági napon vesznek részt. A tanév utolsó időszakában szervezett rendezvényt ezúttal nem tudták a szokásos helyszínen, az Auchan parkolójában megrendezni az egész napos eső miatt, így az iskola tornaterme adott otthont az előadásoknak, játékos vetélkedőknek – tudtuk meg Apáti Szabolcs főtörzsőrmestertől, a rendezvény szervezőjétől.

A gyerekek megismerkedhettek a rendőrségen rendszeresített kényszerítő eszközökkel, amelyeket kézbe is vehettek. A Pilisvörösvári Rendőrőrs nyomozói a rabosítást mutatták be, és ennek kapcsán az alsó tagozatos diákok ujjlenyomatát rögzítették, amit a gyerekek meg is kaptak, valamint rabosítási fotót készítettek róluk.

Az ORFK közlekedésbiztonsági osztályáról Pacsuta Ágnes százados tesztlapokat töltött ki a gyerekekkel, akik játékos formában ismerkedhettek a KRESZ-táblákkal, a „részeg szemüveget” is kipróbálhatták, valamint ajándékokat is kaptak.

A Pilisi Parkerdő munkatársa az erdei kirándulásokkal kapcsolatos tudnivalókról tartott előadást a diákoknak. A solymári önkéntes tűzoltók bemutatták az általuk használt eszközöket, és előadást tartottak a tűzbiztonságról.

Az Auchan áruház édességet biztosított a gyerekeknek, Solymár nagyközség polgármestere pedig az Auchanba való kijutáshoz biztosított buszt, amire ezúttal sajnos nem volt szükség, de a szervezők neki is köszönik a támogatást.



Harmadszor pályáztunk, és harmadszor is nyertünk

Hét lelkes pedagógus a Hunyadiban két sikeres nemzetközi pályázat után, megszakítás nélkül harmadszorra is beadta Erasmus+ pályázatát, és az elsőkelő harmadik helyen végzett az ország 82 nyertes intézménye között. A pályázó team összesen 19 515 euró ösztöndíjat nyert nemzetközi szakmai képzéseken való részvételre.

Dr. Bogyó-Gyárfás Alida és Burza Hajnal-ka kéthetes német módszertani képzésen, illetve intenzív német nyelvtanfolyamon vett részt a bécsi ActiLinguában.

Dali Emese, újonnan kinevezett intézményvezetőnk Barcelonában az Europass Teacher Academy teamépítő tanfolyamán fog hasznos ötleteket szerezni ahhoz, hogy

hogyan lehet még összetartóbb csapattá formálni tantestületünket.

Angol szakosaink közül Kisbalázs Kolteta drámakurzusra ment a neves Pilgrims-be Canterburybe, míg Dr. Szabóné Kratzer Zsuzsanna Scarboroughban az Anglolang Academy sajátos nevelési igényű tanulókkal foglalkozó pedagógusok számára indított tanfolyamán gazdagodott tapasztalatokkal. Mandják Gézané Firenzében ismerkedett az iskolai konfliktusok megelőzésének és hatékony kezelésének módszereivel. Molnár Richárd testnevelőtanárunk Dublinban angol nyelvtanfolyamon frissítette fel nyelvtudását, majd ezt köve-

tően egy speciális testnevelőtanári kurzust végzett el.

Erasmus+ pályázatot benyújtani intézményileg lehet, megfogalmazva az iskola szükségleteit a hosszú távú fejlesztési tervének megfelelően. Valamennyi képzést azoknak az intézményi szükségleteinknek a kielégítésére választottuk, amelyek elengedhetetlenek ahhoz, hogy iskolánk felzárkózzon az európai színvonalú oktatási intézmények közé. Hálásak vagyunk az Európai Uniónak, hogy évről évre nagyobb összeggel támogatja a diákok és pedagógusok mobilitását, azaz részvételüket külföldi szakmai tanfolyamokon. Kizárólag uniós forrásból kaptunk heten lehetőséget arra, hogy elutazzunk Angliába, Ausztriába, Írországra, Olaszországba és Spanyolországba, ott kéthetes intenzív nyelvi, illetve szakmai módszertani kurzusokat látogassunk, és hazahozzuk a legújabb, már a gyakorlatban bevált módszereket. Természetesen az órák után és a hétvégeken jut idő a kikapcsolódásra is, mert minden iskola szervez kulturális programokat és kirándulásokat.

Nincs jobb lehetőség a fejlődésre egy elhivatott pedagógus számára a motiváló nemzetközi környezetben olyan kollégákkal együtt tanulni, akik a tanítás során nap mint nap ugyanazokkal a nehézségekkel szembesülnek. Ennek érdekében még a nyári szabadságunkból is feláldozunk két hetet. A három nyertes pályázat keretein belül már 17 mobilitást valósítottunk meg, 11 pedagógus részvételével. Jó lenne, ha ez a szám tovább nőne, és még többen élnének a pályázat adta lehetőséggel.

Reméljük, hogy visszatérve a kurzusokról, és tapasztalatainkat kollégáinkkal megosztva hozzá fogunk járulni a Solymári Hunyadi Mátyás Német Nemzetiségi Általános Iskola versenyképességének növeléséhez.

Mandják Gézi
projektkoordinátor

Apró lépések a fejlődés ösvényén

„A bölcsőde szakmai vezetőjeként tavaly ősszel egy kongresszuson vettem részt, ahol bemutatták a taposóösvényt. Elmondták az egészségügyi szempontokat, és azt, hogy miért jó a gyermekeknek ez a létesítmény. Nagyon tetszett ez a gyermekek számára játékos megoldás, hiszen a gerincüknek, a lábboltozatuknak és a lúdtalpuknak is jót tesz. Beszéltem erről a solymári intézmény vezetőjével, Marlokné Strack Reginával, és kikértem a doktor néni, Nagy-Szakáll Zsuzsanna véleményét is. Mindketten azt mondták: >>Csináld meg!<< Vártam az alkalomra, amely hamar megjött, az egyik szülő személyében, aki elmondta, hogyan lehetne támogatást kérni a megvalósuláshoz” – meséli Szigetváry Orsolya.

Ennek köszönhetően, az OTP Bank Önkéntes Programjának segítségével, amely az OTP Helyi Érték keretében valósul meg, mezítlábas taposóösvényt sikerül kialakítani a Liget Bölcsődében.

A szervezők, az OTP Bank dolgozói, Szigetváry Orsolya és Szigetváry Csaba, önként vállalták a megvalósítást. A bank biztosította a feltételeket és az önkéntes program keretében támogatta, ösztönözte a résztvevőket a cél megvalósításában.

„Férjemmel és a csapattagokkal az önkéntes program keretében gyermekek fej-

lesztését tűztük ki célul. Választásunk azért esett a Liget Bölcsődére, mert az intézmény működésében nagy szerepet játszik az egészséges életmódra való nevelés” – mondta Szigetváry Orsolya.

A nyertes pályázat címe: „Apró lépések a fejlődés ösvényén”. Az ötlet egy komplex fejlesztési program volt, ami magában foglalta a gyermekek fejlesztését és a gondozónők támogatását is.

A mezítlábas ösvény megépítésével hosszú távon fenntartható a Liget Bölcsőde egészségmegőrző szemlélete. Az ösvény élettani hatása szerteágazó, javítja a vérkeringést, egyensúlyérzékét és izomzatot fejleszt.

A gondozónők részt vettek „A kommunikáció ösvényein” című játékos csoportos coachingon is.

„Az önkéntesség aktív részvételt kíván, ezért gondoltam, hogy érdemes lenne saját szaktudásommal támogatni a gondozónőket is. Mivel a bankban számos egyéni, illetve csoportos coachingot is tartok, ez a lehetőség kézenfekvő volt. Ezáltal a program komplex egészszé vált, ami segíthetett abban, hogy az OTP Bank önkéntes pályázatai közül országos szinten a mi pályázatunk is bekerüljön a húsz nyertes közé. Erre büszkéek is vagyunk!” – állapította meg Szigetváry Orsolya.



Köszönet illeti a program további önkéntes résztvevőit: Dr. Nagy Szakáll Zsuzsanna gyermekorvost, aki előadást tartott a szülőknek a mezítlábas ösvény élettani hatásairól, az egyik dolgozó férjét, aki asztalos, és megépítette meg az ösvény keretét, Csernus-Lukács Mihályné Ildikót, aki aktívan hozzájárult az ötleteléshez és a megvalósításhoz, a bölcsőde dolgozóit, a segítő szülőket, és Marlokné Strack Regina intézményvezetőt.

Idén is táboroztak a sváb színjátszó gyerekek

A Kompanei színjátszó csoportban nagy súlyt fektetünk az utánpótlás-nevelésre, ezért idén harmadszorra is megszerveztük a Nyári Színjátszó Tábort.

A tematika összeállításakor az volt a célunk, hogy legyen személyiség- és kreatívfejlesztés, javuljon a gyerekek kommunikációja és a beszédtechnikája, tanuljanak meg improvizálni, fejlődjenek az énekkel, a mozgással kapcsolatos és a színpadi alapismereteik. Célunk volt az is, hogy ezenfelül – szintén spontán módon – szokjanak hozzá, hogy szituációtól függően hol németül, hol svábul, hol meg magyarul beszélünk.

A szerepjátékokban a gyerekek általában ösztönösen jól használják a díszleteket, a játékeret, a jelmezeket és a zene jelrendszerét. Ezért olyan körülményeket teremtettünk, hogy szabadon nyúlhassanak bármelyik eszköz-
höz.

A táborra összeállított német, magyar és sváb népdalokat Kertész Márti tanította meg a gyerekeknek, gitárral kísérve őket. A táborozók az előző években is kiválasztottak egy kedvenc éneket. Tavaly a „Neulich woa Feier” című sváb nóta volt a legsikeresebb, idén Nemes Nagy Ágnes „Tavaszi felhők” című megzenésített dala, a „Bodzavirág dal” lett a sláger.

Minden délután kreatív foglalkozás volt Györffy Mariannal: grafikai tervet készítettünk a Kompanei-pólóhoz és be is festettük, növényekből szőnyeget szőttünk, népi hangszereket faragtunk.

Ezt követte a „hangszerparádé”: tapasztalt zenetanárok, profi zenészek mutatták be a hangszerüket, így megismertük a

klarinétot, a hegedűt, a hárfát és a harmonikát. Tavaly néhány gyerek e meghatározó tábori élmény alapján választott hangszert, ez az idén sem maradt el: „Én szeptembertől hegedülni szeretnék!” – mondta egy kislány. „Én hárfázni!” – mondta egy másik.

Pétevári Irénnek hála finom és egészséges ételeket ettünk. Minden nap volt háromfajta friss saláta, leves, főétel és desszert. A gyerekek is besegítettek a konyhai munkába, szedték a konyhakerti zöldségeket. Nem hiába: az utolsó napon már nem fordult olyan elő, hogy valaki petrezselyem helyett a sárgarépa zöldjét hozta volna.

Egy ilyen intenzív, egész napos forgatagban szükség van a pihenésre, a csendre.

Ezért minden ebéd után szigorú csendreidelet volt érvényben.

A Kompanei-tábor utolsó napján a gyerekek az udvaron felállított sátrakban alhattak, illetve alhattak volna, ha nem tör ki a vihar, és nem áznak be a sátrak. Roszszat sejtve még este kiürítettük az interaktív szobát, azután Tuschek Hildával – az éjszaka közepén – mentettük a menthetőt. Mire mindenki a házba került, és száraz ruhára váltva nyugovóra térhetett, már hajnalodott. Tuschek Hilda minderről ezt írta: „Tegnap éjjel ez a maroknyi gyerek jelesre vizsgázott csapatépítésből. Nagyon jó volt látni, ahogy mindegyik segített a másiknak.” Kíváncsiak-e ennél többet?

Hartmann Hilda





A mi koncertünk

A református gyülekezet évente megrendezett „A mi koncertünk” elnevezésű rendezvénye idén az istentisztelet keretei között meg június 11-én.

Ezt az alkalmat éveken ezelőtt azzal a céllal vezettük be, hogy lehetőséget biztosítson a gyülekezet tagjainak és a hozzájuk közel állóknak a bemutatkozásra.

Az elmúlt években többször is maradandó élménnyel távozhattak a résztvevők. Sokféle, komoly és humoros, prózai és verses, vokális és instrumentális zenemű szerepelt a műsoron, a népdaltól a gospelen, a jazzen és a folkon át a szimfonikus művekig. Az előadók nemcsak profik, végzett és gyakorlatlanul rendelkező zenészek és színészek voltak, de bemutatták tudásukat a műkedvelő fiatalok és a régebb óta fiatalok is. Időnként családok, illetve a családok szélső generációi – unoka a nagyszülővel – vettek részt a produkciókban.

Idén a Fejes Anita vezette vonósnégyes – melynek tagjai Kelemen Bíborka, Kelemen Boglárka és Fejes János – Franz Joseph Haydn „Krisztus utolsó hét szava a kereszten” című művének bevezető tételét adta elő nagy átéléssel. Ezt követte Brian Balmages „Celtica” című művének ihletett interpretációja. A darab sodró lendülete a templomi közönséget is magával ragadta.

A lelkesedésnek a gyülekezeti kórus vezetésével a „Mint szarvas hús forrásra...” kezdetű 42. zsoltár többszólamú, közös eléneklésével adott hangot a közönség.

A korábban „A mi koncertünk” rendezvényein hagyománnyá vált közös éneklést év közben a református énekeskönyv mellett használt „Zarándokének” című gyűjtemény használata alapozta meg. Ebben az énekeskönyvben a frissebb, XX. századi művek ablakot nyitnak más kultúrára is, így más népek által énekelt vallásos énekeket, taizéi, amerikai gospeldarabokat, filmbetéteket (például: „Nappívér, Holdnővér”) is tartalmaz. Ezek a művek nagyon népszerűek a fiatalabb nemzedék soraiban, segítve az otthonra találást a közösségben.

A gyülekezeti kórus segít az új énekek, dicséret megismerésében, és az istentisztelet megkezdése előtti próbái, előadásai erős hangulatteremtő hatással bírnak. Kórusunk tagjai Csapó Stefánia, Hinsenkamp András, Kelemen János és Zelenka Eszter. Szívesen fogadnak minden templomba járó, aki hajlandó időt és energiát fordítani Isten hangos dicséretére, az éneklés örömére. A kórus vezetése és a koncert zenei programja a gyülekezet kántorának, Zulauf Emesének a munkája.

Végh Attila

Múzeumok Éjszakája a solymári várban

Idén nem kellett feltétlenül a városban keresni programot a Múzeumok Éjszakájára. Június 23-án, szombaton megtelt a solymári vár élettél. A szervezőknek köszönhetően a látogatók belekóstolhattak a középkor hangulatába.

Láthattak szépen kidolgozott középkori viseleteket – hiszen minden szervező és résztvevő korhű ruhában volt –, kipróbálhattak, kézbe vehettek középkori fegyvereket, páncélokat, a gyerekek kicsinyített hajítógépeket ismerhettek meg és működtethettek, de ízlelhetett itt az ember középkori kásaféléket és más étkeket, és hősi bajvívásnál is szurkolhatott. A gyerekek nemezből halacsát készíthettek, iniciálét festhettek.

A naplementét kézi ágyú hangja jelezte, majd tűzgyújtás után egy Mátyás királyról szóló fabulát hallgathattak meg a tűz körül letelepedő felnőttek és gyerekek, de nem hiányozhatott a középkori zene és tánc sem. Nagy közös körtáncsal, majd bátorságot próbára tevő tűzugrással zárult az éjszakába nyúló várprogram. A szervezők közvetlensége, lelkesedése átragadt a látogatókra is, akik kitartóan és aktívan vettek részt a solymári várban a Múzeumok Éjszakáján.

Bízunk benne, hogy ezt a sikeres alkalmat több hasonló követi majd.

GBA





A nyolcéves küldetés

Interjú Kassai Noémi Waldorf-osztálytanítóval

A Waldorf-iskolák kerettanterve az általános iskolai éveket egy egységként kezeli. Ez azt jelenti, hogy törekszik rá, hogy a tanulókat első osztálytól kezdve a nyolcadik év végéig ugyanazok a tanárok tanítsák, és egyetlen személy, az osztálytanító kísérje őket végig. Az osztálytanító tartja a reggeli főoktatást (a tömbösített közismereti tárgyakat) és a képesítésének megfelelő szakórákat. Ő az, aki nyolc éven át a legtöbb időt tölti velük, és ezért nagyon mély ismeretet szerez róluk, segíti személyes fejlődésüket, 7 éves koruktól 14 éves korukig tanítja őket, és ő formál az osztályból együttműködő szociális közeget. Ez a mély megismerés és ezáltal megértésen alapuló kapcsolat, igaz odafordulás és szeretet teszi lehetővé, hogy a rajongó tekintetű kis elsősöktől a kamaszodó nyolcadikosokig megszülethessen egy olyan bizalmon és a tiszteleten alapuló légkör, amely szilárd talajt nyújt a Waldorf-pedagógia gyakorlati megvalósulásának.

Idén nyáron bocsátja útjára a nyolcéves együttműködésének gyümölcsét Kassai Noémi, a solymári Fészek Waldorf Iskola osztálytanítója. Nyolcadikos osztályával egy élménygazdag és kihívásokkal teli időszakot zártak le, ennek kapcsán beszélgettem vele.

– Mit jelent az „éves munka” fogalma a Waldorf-pedagógiában?

– Olyan ez, mint egy érettségi állomás, egy jelentős küszöb átlépése, egy előre- és visszatekintés. Minden nyolcadikos diáknak választania kellett év elején egy témát, és abban el kellett mélyednie (kb. 6 hónap felkészülési idővel és mentor támogatásával), majd tavasszal azt egy nyilvános, kb. 30 perces szóbeli előadásban ismertetnie a hallgatósággal. Be kellett mutatniuk az önálló alkotói folyamatuk során szerzett személyes megtapasztalá-

saikat, természetesen írott formában is leadva.

– Jellemzően milyen témákat választanak?

– Alapvetően bármilyen őket érdeklő témakörben elmerülhettek. Vannak, akik a már megszerzett mélyebb ismereteiket mutatták be nekünk (pl. saját hobbi, sportág területén), de vannak, akik egy teljesen új dolgot választottak, és úgy vágtak bele, hogy nem tudtak a témáról semmit, mert hajtotta őket a megismerési vágy. Nagy

bátorságot, felkészültséget és jelenlétet megkövetelő kihívás ez a 14 éves kiskamaszoknak, ugyanakkor egy önkifejezési, megnyilvánulási lehetőség is számukra. Fantasztikus érzés volt látni az én kis elsőseimet önálló, komoly előadókká válni. Az előadásokhoz nem javasoltam a modern prezentációs eszközök használatát, hogy ne kapaszkodhassanak a külső tárgyakba, hanem erősítsék a belső képalkotás folyamatát mind magukban, mind a hallgatóságban, azaz láttassák velünk az alkotási folyamatot, amin keresztül mentek. Csodálatos előadások születtek.



– *Mondana párat az előadott témákból?*

– Nagyon sokszínű témákat választottak, amiből érezhető volt, hogy érdeklődők és nyitottak a világra. Volt, aki használati tárgyat készített magának, például hangszert, edzéshez kajákat, kedvencnek kutyaházat, szobabútort, de volt, aki a tánc-, torna- vagy sütemény-tudományát csillantotta meg. Voltak, akik inkább elvontabb, történelmi, földrajzi, vagy akár szépségipari témában merültek el. A lényeg, hogy mindegyiket nagyon igényes és alapos felkészülés előzte meg, és élvezhető, értékelhető előadásban ismertették meg velünk.

– *Milyen kihívásokkal járt még a nyolcadikos év?*

– Tavasszal várt rájuk még egy közös alkotói folyamat is, a Dr. Herz című musicalt állítottuk színpadra az Apáczai Csere János Művelődési Házban. A hangsúly itt már áttevődött az önálló munkáról a közösségi feladatvállalásra, hiszen itt együtt mentünk végig a felkészülés és a bemutatás folyamatán. A végén, az előadásból tisztán láthatóvá vált, hogy a sokféle egyéni érték, képesség hogyan tud összeállni egy egésszé. De számunkra a legnagyobb értékke maga a közösen megélt folyamat vált. A két felvonásban, négy szereposztásban bemutatott kortárs színműben a gyerekek fantasztikus színpadi jelenlétüket több mint tíz csodálatos betétdallal, zenei és táncos koreográfiákkal is gazdagították.

– *Nagyon komplex és nehéz feladat lehet osztálytanítónak lenni, hogy éli ezt meg?*

– Ez a második osztályom. Kicsit könnyebbnek éreztem ezt a nyolc évet, mint az előzőt, mert az az első osztályomból nyert tapasztalásaim és tudatosságom már segítettek ezen az úton. Igazi kihívás és öröm 28 gyerek mély megismerésének a lehetősége és a tantárgyi ismereteim folyamatos megújítása, ebből mindig újabb motivációt nyerek. Annyi a kihívás, hogy nincs esély a belefásulásra. Pedig sokszor nehéz este hazaérve még elvégezni például a kémiaóráim előtt a próbakisérleteket, utánaolvasni a vonatkozó irodalomnak, mert fel kellett készülnöm a kamaszkorba lépő diákjaim sokrétű kérdéseire. A nyolc év során fontos volt, hogy mindig képes legyek a megújulásra, a gyermekek fejlődési korszakaira ráhangolódva, az adott korosztály ismerveivel mentén kezelve a helyzeteket, mindezt kellő empátiával és humorral



a tarsolyomban. Minden évfolyamnak megvan a maga szépsége, és a velük való tartalmas munkához komoly kapaszkodót jelentenek számomra a steineri ideák mentén született pedagógia alapművek.

– *Hogyan ad visszajelzést és értékelést a diákoknak?*

– Az első pár év inkább az adás, mint a számonkérés ideje. Alapozunk, hogy legyen mire építkezni. Majd a játékos, rajzos, önként vállalható feladatok fokozatosan mennek át a kötelező és írásbeli formájú elvárásokba. Ezeket én sosem számonkérő hangszíval, inkább önellenőrzési jelleggel adom. Ezek fontos visszajelzések számomra, és nem a gyerekeket minősítő vagy rangsoroló céllal születnek. Hiszen az alapvető cél a világ megismerése iránti nyitottság, az élő gondolkodás kialakítása, és nem az absztrakt fogalmak elsajátítása. Visszajelzés továbbá a szülőknek év végén írt többoldalas szöveges értékelés – ezt a szaktanárokkal együtt foglalmazzuk meg a gyermekek tanulmányi előrehaladásáról, elakadásairól. A diákjaim ugyanakkor verset kapnak tőlem, amit aztán a következő tanévben a születésük napján (pl. hétfőn) minden héten felmondanak az osztály előtt.

– *Miről és hogyan írja ezeket a verseket?*

– Mindig az adott gyerekek szóló üzenetem igyekszem megfogalmazni benne. A versírás előtt erősen ráhangolódok az adott gyerekekre, ránézek arra, hol van most és hova szeretne eljutni, mit szeretnék benne erősíteni. Például egy félénk gyerekek a tetterőt formálom képpé: „bátran megyek előre”. A képi gondolkodás kiemelkedő erővel bír, és ezek a versek a többi gyerekekre is gyógyítóan hatnak, hiszen kimondva megláthatják a másokban az erre irányuló szándékot és erőt. Vagy bele tudják kép-

zelni, ami mindenképpen tudatosítóan és támogatólag hat.

– *Hogyan zárul le egy ilyen hosszú „együttélés”, és utána milyen tervei vannak?*

– A színdarab után még elmentünk egy nagy közös kirándulásra: körbecikliztük a Balatont. Velünk tartottak már a gimnáziumi új osztálykísérőik is, ez nagyban megkönnyíti az átmenetet. Csak két diákom megy el, az osztály együtt marad, és az új osztálykísérőik a már ismert és szeretett szaktanáraik lesznek, így azt gondolom, az átmenet számukra elviselhető lesz. Nekem talán kicsit nehezebb. De a leválás, az újrakezdés az élet szerves része. Az általános iskolai évek formális lezárására a szülők nagyon szép elkészítő bankettet szerveztek júniusban. Én pedig most egy „pihenőévet” tartok, hogy töltekezzek, és megújult energiákkal tudjak továbblépni.

– *Milyen érzésekkel bocsátja útjára az osztályát?*

– Az elmúlt időszakban az volt a célom, hogy a gyerekek a bennük működő természeti erőket szabadon tudják fejleszteni érzékelésben, utánzásban, játékokban és egyéb tevékenységekben. Nem szabályok és tilalmak betartatása volt a célom, hanem a művészi erővel áthatott együttélés.

Remélem és úgy látom, hogy felismerték a magukkal hozott adottságaikat, képességeiket, és azokat képesek lesznek használni. Bízom benne, hogy osztályom egyéni és közösségi értékének tudatában önmagát méltó módon fogja kibontani a világban, s igazi alkotó, és nem csak használó tagjává lesznek a társadalomnak. Hálás vagyok, hogy ennyi éven át a tanítójuk lehettem.

Uri Krisztina

Ismét szólt a gospel Solymáron

Immár a 18. alkalommal vitte sikerre a Nemzetközi Gospel Fesztivált Jeney Erzsébet, a rendezvény főszervezője, művészeti vezetője. A fesztivál fővédnökei ezúttal is Beer Miklós püspök és Mádl Dalma voltak. Jeney Erzsébet a fesztivál megnyitóján elmondta, hogy ez a rendezvény erőt, lendületet ad a hazai gospelelőadók-nak, és ez egyben cél is, hogy van miért dolgozni. A fesztiválon az előadók megmutathatják magukat, bemutatathatják új lemezüket, és egymástól is tanulhatnak. Az is előfordul, hogy a rendezvény résztvevői együttműködést keresnek egymással, mint például a Bolyki Brothers és a Lélekzuhany Gospel Kórus.

A fesztiválon fellépett László Attila, Havasi Tibor és a Lélek-zuhany Gospel Kórus, Szabó Balázs és a Keresztkérdés Zenekar. A fellépőkkel Csűrös Csilla, a fesztivál háziasszonya készített interjút.

Fotó: Barcsik Géza



Fényképnézegető

A következő Fényképnézegető időpontja: 2018. augusztus 29., szerda (mindig a hónap utolsó szerdája), délután 4 órától 6 óráig. Szeretettel várunk mindenkit a Svábházban (Solymár, Dózsa György utca 6.).

A már korábban összegyűjtött, de még nem azonosított képeket vetítjük ki, hátha valaki felismeri rokonát, szomszédját, vagy talán saját magát.

Szeretnénk még további képeket összegyűjteni az utókornak, ezért kérjük, akinek a tulajdonában van régi családi, vagy solymári vonatkozású fénykép, hozza magával.

A képek hátuljára kérjük ráírni, hogy ki van rajta, mikor készült, ki adta a képet és hány darabot, mert a beszkennelés után szeretnénk hiánytalanul visszaadni a képeket a tulajdonosoknak.

Elischné Draxler Erzsébet és Enczmann László



Köszönetnyilvánítás

A Solymári Traktorbarátok Köre megköszöni minden kedves résztvevőnek, hogy a 2018. július 1-jén megtartott XIII. Solymári Traktor Találkozóra eljöttek, részvételükkel és építő kritikájukkal, javaslataikkal hozzájárultak a rendezvényünk sikeréhez.

A találkozónkon összesen 99 veterán korú traktor, stabil motor vagy jármű vett részt. A traktorfelvonuláson több mint 54 járművel pöfögtünk végig falunk utcáin, ezzel nem kis zajt, füstöt és torlódást okozva. A környék lakóinak és a közutakon akadályozott autósoknak a kitartó türelmüket, a forgalom irányításában részt vevőknek a szakszerű munkájukat köszönjük!

Külön köszönjük mindazoknak, akik a megrendezéshez szükséges anyagi támogatásukat, eszközöket, a helyszínt, valamint munkájukat önzetlenül felajánlották.

A 2018. július 1-jén megtartott XIII. Solymári Traktor Találkozó támogatói: Apáczai Csere János Művelődési Ház és Könyvtár, Audit Univesum Kft., Borháló Borkereskedés, Bölcskey Miklós, Dalos és Fiai Kft., Dalos Kft., Feigel Szóda Pilszertiván, Ford Solymár-Szalay Kft., Földesi Kft., Granit Parts Bt., Hel Pékség Kft., Helter és Társa Kft., Ladó György, Laokoon Film Arts Kft., PEMŰ Műanyagipari Zrt., Petka Kft., 800 sz. Solymár Cserkészcsapat, SGH Kft. (Special Grip Hungary Kft.), Sikla Hungária Kft., Solymár Nagyközség Önkormányzata, Solymári Golgota Alapítvány, Solymári Polgárőrség és Tűzoltó Egyesület, Solymári Településüzemeltetési Kft., Szelicsán Pál, Velencei Márton, Visionteam L.O. Kft., Zsolnai Épületgépészet, és végül, de nem utolsósorban néhány jókedvű solymári adományozó.

XIII. Solymári Traktor Találkozó

Egy év kihagyás után idén ismét traktoros találkozó volt július 1-jén Solymáron. A program részben hasonló volt a korábbiakhoz, de új elemekkel is gazdagodott az immár országos hírű fesztivál – tudtuk meg Földesi Jánostól, a rendezvény főszervezőjétől.

A gépek a Templom téren gyülekeztek, ahol Kiss Csaba plébános megáldotta a járgányokat. A gépmustrán 99 szerkezet vett részt a csettegtőtől a komolyabb traktorokig, de jellemzően ötven évnél idősebbek voltak a járgányok. Néhány oldtimer autó és motorke-rékpár is érkezett a PEMŰ Sporttelepen megtartott találkozóra.

A rendezvény fő célja a mezőgazdasági technika tisztelésének ápolása, átadása a fiatalabbaknak. A találkozók történetében most fordult elő először, hogy több volt a gyerek résztvevő, mint a felnőtt. Ez feltehetően annak is köszönhető, hogy sok volt a gyermekprogram. Traktorhúzó versenyt nemcsak felnőtteknek rendeztek igazi traktorral, hanem gyerekeknek is fatraktorokkal, de a loccsantós versenyen is kipróbálták ügyességüket a fiatalabbak. Ennek az a lényege, hogy egy kis vizet tartalmazó műanyag edényt helyeznek el a traktoron, és mesterséges akadályokon kell úgy áthaladni a járgánnyal, hogy a lehető legkevesebb víz loccsanjon ki.

Nagy sikert aratott a traktorkvíz, amikor egy fotórészletből kellett kitalálni, hogy a kép melyik traktorról készülhetett. A korszerű kommunikáció is beköszöntött a fesztiválra, mert lehetőség nyílt lájkvadászatra is, egy közösségi oldalon keresztül.

Az egyik legnépszerűbb program a gyorsajtási kísérlet volt, a leggyorsabb traktor elérte a szédítő 38 km/órás sebességet.

A rendezvényen egész nap folyt a traktoroztatás, ami a gyerekek körében örvendett a legnagyobb népszerűségnek. A találkozó végén nem maradhatott el a szokásos felvonulás: 54 traktor hajtott végig libasorban Solymár útjain.

A rendezvény látogatása ingyenes volt, de ennek ára az volt, hogy sokan önzetlenül segítettek a szervezésben, és több szponzor is támogatta a találkozót.

Fotó: Bölcskey Miklós



Médiatámogatóink: Solymári Hírmondó, solymaronline.hu, Pilis Televízió, programturizmus.hu, Veterán Magazin, varkapu.info, agroforum.hu.

A Solymári Traktorbarátok Köre nevében köszönettel:

Földesi János
www.solymaritraktoros.hu



Solymári Eb-ezüstérem

Nagy sikert értek el a 470-es olimpiai hajóosztályban versenyző solymári fivérek, Gyapjas Balázs és Gyapjas Zsombor: a július elején megrendezett junior Európa-bajnokságon összetettben a másodikok lettek. Ezzel minden idők egyik legjobb eredményét érte el az olimpiai 470-es hajóosztályban a Gyapjas Zsombor és Gyapjas Balázs alkotta duó.

Végig dobogós helyen vitorlázva nyert ezüstérmet a Spartacus Vitorlás Egylet kettőse a portugáliai Sesimbrában rendezett 470-es junior Európa-bajnokságon. A végül az első és harmadik helyen végzett izraeli egységekkel együtt a magyar hajó kiemelkedett a 37 hajós mezőnyből, az éremfutammal együtt 12 futamból ez a három egység kilencet nyert meg. A 11. futam után hárompontos előnnyel állt a második helyen Gyapjas Balázs és Gyapjas Zsombor, az éremfutam után ebből 9 pontos előny lett – így magabiztosan hozta el az ezüstérmet a magyar hajó. Gyapjasék mostani eredményéhez fogható magyar 470-es hajó még soha nem ért el. Sikerük nem volt váratlan, hiszen jó eredménnyel zárták a japán és miami világkupákat is, így a világ legjobb húsz versenyzője között indulhattak a marseille-i világkupadöntőn, ahol futamot is nyertek. A következő megmérettetés Dániában lesz, a kvalifikációs világbajnokságon.

Szénás Kör

A solymári kultúrház könyvtárának közepső ablaka június eleje óta nagy népszerűségnek örvend egy QR-kód miatt. Amikor ezt a beszámolót írom, éppen tízen vannak úton, és kilencvenkilencen hamarosan indulnak.

Solymár legújabb turistanevezetessége a Szénás Kör, már az egész országból érdeklődnek, sőt külföldről is jelentkeznek, hogy megtegyék ezt a gyönyörű tájon átvezető útvonalat. Június 3-án, az első napon már 30, az első öt hét alatt több mint 250 induló volt, és többen már három-négy alkalommal is rajthoz álltak.

Perl Gergely elképesztő lendülettel, lelkesedéssel beszél a terepfutásról, a teljesítménytúrákról, igazi elköteleződés süt minden szavából. Kisiskolás kora óta sportol, kilencéves kora óta rendszeresen fut, és húszéves álmát valósította meg a Szénás Körnek elnevezett egyéni túraútvonal kijelölésével és a kapcsolódó informatikai bázis megvalósításával. Készített hozzá egy weboldalt (szenaskor.hu), ami alaposan tájékoztat minden fontos tudnivalóról. Ezen az oldalon kell előzetesen regisztrálni és nevezni, letölthető az itiner a pálya leírásával, térképpel. A túra a művelődési ház elől indul, ahol egy QR-kóddal kezdődik és zárul, valamint útközben is QR-kódok jelentik az ellenőrzőpontokat. Az útvonal

egy 31 km-es („A kihívás”) és egy 75 km-es („Győzd le önmagad!”) körből áll, hogy mindenki a felkészültségének megfelelő pályán indulva fusson, vagy gyalogolva élvezze végig a hegyek-völgyek szépségét, a kilátást.

Baráti fogadtatás

Indulni bármikor lehet, visszaérkezéskor többnyire Gergő, vagy egy-egy futótárs vár mindenkit a célban, mert minden teljesítőnek jár gratuláció, és a gyönyörű érem, az első alkalommal bronz, a második alkalommal ezüst, a harmadik teljesítéskor arany színben – a kis kör után kis érem, a nagy kör után nagy érem a jutalom. Gergő véleménye az, hogy a teljesítmény nem az időn, hanem a távon múlik, az egyenlő pályák, egyenlő esélyek elvét vallja, ezért jár mindenkinek érem – és még két meglepetés! Ezek Szekeres Évi (Futónyuszi) saját kezűleg készült kreatív ajándékai, egy Szénás Kör-logóval díszített mézeskalács és egy egyedi hűtőmágnes – utóbbiról azt kell tudni, hogy nincs két egyforma, így még különlegesebb.

Amikor Gergővel a kultúrház előtt beszélgettünk, akkor érkezett be két futó 31 km után, fáradtan, de boldogan. Még alig fújták ki magukat, máris a következő

időpontot tervezték, mert „ide újból el kell jönni”. Gergő barátságos beszélgetés után a nyakukba akasztotta az érmeiket, megkapták a mézeskalácsot, és választhattak a hűtőmágnesekből – úgy lelkesedtek, mint a gyerekek, mikor valami nagyon vágyott ajándékot kapnak.

Úgy gondolom, hogy a rendszeresen futók, ultrafutók mind ismerik dr. Lubics Szilvia nevét. Ő az Ultrabalon és a Spartathlon többszörös győztese, aki Gergő hívására az első adandó alkalommal eljött és teljesítette a Szénás Kör 75 km-es távját.

Kedves sporttársam már háromszor teljesítette a 31 km-t, az ő véleménye, hogy ebben az egész Szénás Körben nagyon jó, hogy nem tömegben fut-gyalogol az ember, és mégsem érzi magát egyedül, mert ott van a háttérben Gergő, aki segít. Az is felemelő érzés, hogy itt van elismerés, megosztható az élmény, a teljesítő számtalan gratulációt kap az ismerőseitől. Ugyan a futók önmagukért futnak, a leggyőzött táv, a sikerélmény, és az endorfin a jutalom. Előfordul, hogy valaki számtalan versenyen elindult, évtizedekig futott, sportolt, de elismerést szinte sosem kapott, élete első érmét itt kapta meg.

Minden túrázni vágyót szeretettel vár Solymár és a Szénás Kör!

T.G.



Hulladékmentes életmód

Az emberiség által termelt hulladék mennyisége az elmúlt pár évtizedben brutális mértékben megnőtt. A fogyasztói szokások megváltozása, a termelés átgondolatlansága, a termelő és fogyasztó közötti nagy távolságok újabb és újabb problémákhoz vezetnek. Korunk embere a pénz, a tárgyak és az eszközök bűvöletében él.

Szemétszigetek a tengereken

A belső értékek, a természetközelség, az emberiség, az egyszerűsége és egyenlőségre való vágyunk el van nyomva. Ez a fogyasztói társadalom lényege, és ez virágzik napjainkban. Mindig újabb és újabb kell, a régi kidobható, már úgyis elavult, lehet vásárolni jobbat. De a pazarlás és pocsékolás nem mehet sokáig büntetlenül. Földanyánk sem bír el mindent!

A keletkező szemét egy részét elégetik, a levegő minőségét ezzel folyamatosan rontva, és fokozva globális felmelegedést.

A szemét másik része a tengerekben végzi. Napjainkra már többmillió négyzetkilométernyi úszó szemétszigetek alakultak ki.

A szelektív hulladékgyűjtés nagyon jó dolog, de sajnos nem elég ahhoz, hogy a környezetet érő terhelés megfelelő mértékben enyhüljön.

Azt, hogy a jóléti társadalmak (ide tartozik hazánk is) egyes életviteli szokásai tarthatatlanok, mára már sokan felismerték. Kialakult a „hulladékmentes életmód” (0 waste) mint életviteli irányzat. Ennek keretében megpróbálunk olyan fogyasztási szokásokat kialakítani, hogy Földünket minél kisebb mértékben terheljük.

Saját előállítású táplálék

Amit tudunk, termesszünk meg magunknak! Ez hatalmas dolog környezetünk megóvása érdekében, hiszen egészen a fogyasztásig minden lépést mi magunk tehetünk meg.

Igyunk csapvizet! Hazánkban a csapvíz iható (reméljük, ez még sokáig így is

marad). Ha a csapvizet választjuk, nem keletkezik annyi műanyag flakon sem. Gyümölcs- és zöldséglevelek helyett inkább fogyasszunk nyers zöldséget és gyümölcsöt, így a szervezet számára nagyon fontos rostokat is elfogyasztjuk.

A teázás sem kell, hogy hulladék keletkezésével járjon, hiszen abban az esetben, ha gyógynövényeket forrázunk, azokat később komposztálhatjuk.

A kávégépek kapszulái sajnos nem hasznosíthatók újra. A kávégépeket sok országban már nem is árúsítják környezet-szennyező hatásuk miatt.

Vásárláshoz mindig vigyünk magunkkal kosarat, vászonszatyrot, papírzacskót. Kerüljük a műanyag szatyrokat.

Szívoszál tésztából

Igyekezzünk elkerülni az egyszer használható műanyag evőeszközöket, tányérokat, poharakat, szívószálakat. A legújabb üdvözlendő termék a tésztából gyártott szívószál.

Környezetbarát tisztítószeret használjunk – ilyen a mosószóda, az ecet vagy a citromsav és a szódabikarbóna.

Házi készítésű szappant, samponszappant, krémeket, fogkrémet használjunk! Így nemcsak a felesleges csomagolóanyagokat ússzuk meg, de a termék összetételével, eredetével is tisztában leszünk.

Igyekezzünk piacon vásárolni kistermelőtől! Mennyivel egyszerűbb dolgunk lenne, ha a termékeket csomagolásmentesen vásárolhatnánk! Bizony, létezik ilyen bolt: Magyarország első csomagolásmentes boltja éppen Piliscsában kezdte meg a működését, mára már a Kresz Géza utcá-

ban várja a környezettudatos vásárlókat. Ide a vevő a saját tárolóedényével érkezik, és a kívánt mennyiséget ebbe tölti. Kaphatóak a boltban például tészták, rizsfélék, cukrok, só, lisztek, olívaolaj, magvak, fűszerek és gyógynövények.

Komposztálható fogkefe

A műanyag fogkefe egy újabb olyan eszköz, amely kizárólag a kommunális kukába kerülhet. Használjunk fából készült, komposztálható fogkefét!

A keletkezett hulladékot mindenképpen gyűjtjük szelektíven, amit lehet mi is hasznosítsunk újra!

Komposztáljunk! A szerves hulladék ugyanis nem szemét. A konyhai nyers zöldség- és gyümölcsmaradékok, kerti zöldhulladékok, vékonyabb ágak, levágott fű, összegereblyézett avar, tojáshéj, kávézacc, komposztálható tisztítóeszközök érett komposztta alakulnak, ami tökéletes tápanyagként szolgál a növények számára.

Ezekkel az egyszerű lépésekkel egyszerűsíthetünk életünkön, és tehetünk azért, hogy a világunk szebb legyen. És ne felejtjük, nem az ember birtokolja a tárgyat, hanem a tárgy az embert. Ahogy csökken majd a körülöttünk lévő tárgyak, eszközök mennyisége, annál több energiánk marad arra, ami igazán fontos: egymásra és a minket körülölelő természetre!

Varjas Kata

A témáról többet is megtudhat ezekből a forrásokból: www.hulladekmentes.hu, Bea Johnson: 0 waste otthon

Tanítsd meg jól aludni a gyermeked!

Az alvásterapeuta gyakorlati tanácsai (1. rész)

Egy kisbaba születését követő első évben a legtöbb édesanya számára az átvirrasztott éjszakák, a kevés vagy gyakran megszakított alvás jelenti a legnagyobb problémát. Valóban csak a szerencsén múlik, hogy jó alvó lesz-e egy baba? Dr. Hermánné Fogarassy Éva alvásterapeutát kérdeztem.

– Mit jelent az, hogy jó alvó egy baba, hány órát alszik egy nap, mikor alussza át az éjszakát, azaz melyik életszakaszban mi számít „átlagosnak”, természetesnek?

– A csecsemők idegrendszere kb. 3 hónapos kor után kezd megérni annyira, hogy elvárható legyen, hogy éjszaka huzamosabb időt átaludjanak. Eleinte elégedjünk meg a 6 órával. De tudni kell azt, hogy a baba és a mama idegrendszere egy láthatatlan kötélen keresztül még szimbiózisban van: ha az anya aktív, erre a baba idegrendszere is aktivitással reagál. Ha azt szeretnénk, hogy például este 10-től mielőbb 6 órát egyben átaludjon a gyermekünk, feküdjünk le mi is mielőbb. A családi ingerkörnyezetnek a lecsendesedésről, az éjszakai nyugalomról kell szólnia.

– Ön szerint mi a leghatékonyabb szülői magatartás, hogyan taníthatjuk meg jól aludni gyermekünket?

– A babák idegrendszere genetikailag úgy van huzalozva, hogy megtanulja az éjszakák és nappalok váltakozását, és azt a rendet, hogy este nyugovóra térünk, éjjel alszunk, reggel megkezdjük az aktivitást, mozgunk, táplálkozunk, stb. Hogy ezt mielőbb megtanulja, már magzat korban segíthetjük azzal, hogy kismamaként mi magunk is tartunk egy természetes napirendet: az esti lecsendesedés után mindig kb. ugyanabban az időben fekszünk le aludni, és hagyjuk, hogy öt-hat alvásciklus után (7,5–9 óra) magunktól ébredjünk, majd mielőbb felkeljünk. Ha a baba a hasunkban ezt szokta meg, hamarabb ráérez erre a rendre a születése után is.

Idegrendszerünkben biológiai óra van, ami egyrészt az eseményeknek a Nap járásához viszonyított pontos idejét (hány óra, hány perc), másrészt az események egymás után következő rendjét figyeli, és felkészül rá. Ezért nagyon fontos már csecsemőkortól egy napirend kialakítása, mert így a gyerek szervezete fel tud készülni a történésekre, ezek kiszámíthatósága ad biztonságérzést a babának. A csecsemőgon-



dozásban nagyon fontos, hogy a teendőket lehetőleg mindig ugyanabban a sorrendben végezzük (pl. pelenkázás, szoptatás, bőfiztetés, altatás), mert a gyerek idegrendszere a dolgok egymásutániségát tanulja meg leghamarabb. Ha tudja, hogy mi után mi fog következni, számít rá, várni fogja, és a világot egy kiszámítható, ezáltal biztonságos helyként fogja megismerni. Tudni fogja így azt is, hogy mikor következnek az alvás, és könnyen álomba merül.

Mindezekből kiderül, hogy én inkább a tudatos építkezés híve vagyok, azt tanítom, hogy kezdettől – már magzatkortól kezdve – úgy alakítsuk a körülményeket, a szokásokat, hogy annak egyenes következménye legyen, hogy a baba jól alszik. Persze sokan keresnek fel rosszul alvó kis és nagy gyerekekkel. Ilyenkor, mint egy detektív, kinyomozom, hogy kinél mi minden vezethetett a rossz alváshoz, és megtanítom rá, hogy min és hogyan változtasson.

– Vannak-e olyan gyakorlati „trükkök”, szabályok, amit érdemes betartani, ha azt szeretnénk, hogy gyermekünk jól aludjon?

– Kezdetből fogva nagyon figyeljünk oda a következő alapelvekre:

1. Minimális fény

Éjszaka a természetben sötét van. Törekedjünk mi is arra, hogy a lehető legsötétebb legyen a szobában, és a baba körüli teendőket is lehetőleg minimális fény mellett lássuk el.

2. Minimális aktivitás

Éjszaka mindent a lehető legegyszerűbben, minimális aktivitással végezzünk. Ha nem muszáj, ne tegyük tisztába a gyermeket, ne énekeljünk, inkább csak susogjunk az altatáskor, ne ringassuk, inkább csak simogassuk, vagy a hátát paskolgassuk.

3. Gyors reakció

Lehetőleg gyorsan reagáljunk a baba jelzéseire, hogy ne élénküljön föl túlságosan, és tanulja meg ő is mielőbb, hogy éjszaka nincs helye az aktivitásnak.

4. Alvási rituálé

Alakítsunk ki mielőbb a nap utolsó egy órájára egy esti alvási rituálét, ami nap mint nap ugyanúgy, ugyanakkor, ugyanabban a sorrendben ismétlődik. A természetben ez az alkonyat ideje, amikor elsötétül az ég, ami hormonálisan az idegrendszert átkapcsolja az éjszakai műszakra.

Kovács Szilvia
tanácsadó szakpszichológus

(Az interjút következő lapszámunkban folytatjuk.)

Született képességek

Az én időmben 6 évesen kellett iskolába mennünk. Nem mérlegelték a képességeinket, aki elérte a 20 kg-ot, annak menni kellett.

Nyár végen született kisgyerekként, épphogy csak 6 évesen pontosan egy fejfel voltam alacsonyabb majdnem mindenkinél. Szinte biztos volt, hogy nem leszek annyira ügyes, mint iskolatársaim, akik közül sokan egy évvel idősebbek voltak nálam. De én ügyes voltam! Jól futottam, mert kitartó voltam. Ha talajtorna-gyakorlatot tanultunk, mindig rajtam mutatták be, mert Éva néni, a testnevelőtanár tudta, hogy nekem menni fog, és a labdajátékokban is remekül megálltam a helyem. Nem értettem, hogyan, de elméletileg hátrányos helyzetből indulva mindent jól tudtam.

Hogy lehetett ez?

Nem voltam tornász- vagy atlétaalkat, és mégis sokszor jobb voltam a nálam akár egy évvel idősebb, papírforma szerint érettebb idegrendszerű, erősebb társaimnál. Hogy lehetett ez? Úgy, hogy én voltam az érettebb? Hogyan lehetséges ez? Az öröklött képességek mindössze 40%-ban számítanak a mozgáskészségbe, honnan származik a maradék 60%? Nemcsak testalkatunkat, izmaink rostozatát, motiválhatóságunkat örököljük, hanem a környezetet is.

Támogató környezet, példamutatás

Apukám és keresztapám tornászok voltak, az ő történeteik alapozták meg a mozgáshoz, testedzéshez való hozzáállásunkat. Nagyon büszke voltam rájuk, amikor hallgattam őket. Ahogy apukám hosszasan taglalta, hogy a hátraszaltó miért is könnyebb, mint az előreszaltó. Amikor edzésen kifecskedtem a vállam, a felépülése után, nem adta föl a terveit és visszatért a tornaterembe. „A sportoló nem iszik és nem dohányzik, mert az rontja a teljesítményt.” „Mindig maradjon az ember ura a helyzetnek.” „Addig kell mindent gyakorolni, amíg nem sikerül.”

Csupa izom apukám tenyerében álltunk, vagy éppen fél kézzel tartott minket és egyensúlyoznunk kellett – együtt dolgoztunk! Eközben egyensúlyérzékünk, koordinációnk fejlődött. A kertünkben

nem hinta volt, hanem gyűrűhinta. Apu azt mondta, ha hintáznunk szeretnénk, akkor fel kell másznunk, így felmásztunk mindennap, úgy százszor. Nővérem a „krisztuskeresztet” is meg tudta csinálni, ami az egyik legnehezebb gyűrűelem. Játékosan ügyesedtünk, erősödünk. A bonyolultabb talajgyakorlatokhoz apukám hozott egy köbméter homokot, hogy abban gyakoroljunk, hogy ne üssük meg magunkat, ne tántorodjunk el. Hogy a mozgás ne félelemmel, kudarcral, sérüléssel járjon. És ott volt velünk, segített, tanított, és következetesen dicsért.

Pozitív hozadék, koncentráció, figyelem, fegyelmezettség

Az emberi agyban a mozgáskészségért és a beszéd-készségért felelős agyterület egymás mellett a homloklebenyben van, ami az intellektus és a problémamegoldó gondolkodás központja is. Azaz a mozgás fejleszti a beszéd-készséget és a mentális képességeket is. A bonyolultabb, összetettebb gyakorlatokhoz koncentrálnunk kellett, „mert amit csinálsz, abban ott kell lenned teljes figyelemmel, minden idegszálal-

dal, így kerülhető el a baleset” – ezt hamar megtanultuk. Ezeknek a korai tapasztalatoknak az iskolában is nagy hasznát vettük.

A mozgás öröm is lehet

Csecsemőkortól kövessük a kisgyermek mozgásfejlődését. Csecsemőkorban alapozódik meg a kisgyermek vázizomzata, csontozata. Egy gyermekről sem szabad lemondani, és elkönnyelni ügyetlennek, lassúnak, figyelmetlennek. Igaz, nem fotelben ülve, hanem kitartó munkával hátrányból is előnyt lehet kovácsolni. A szülőknek hitelesnek kell lenni, jó példával kell elől járnia. Az egész család életminőségét javítja a sport és az együtt töltött idő.

Manapság mindenki időhiányban szenved, ezért olyan egyesületekre van szükség, ahol az egész család kontrolláltan, szakemberek segítségével tud sportolni. Ahol fókuszban van az egészség, a mozgás szeretete, de elkerülhető az élsporttal járó stressz, mert a mozgás öröm is lehet.

Jó közös sportolást mindenkinek!

*Mohácsi Petra
DSGM szakgyógytornász*



Hogyan motiváld hatékonyan gyermeked?

2. rész

A fenti kérdésre kezdtünk választ adni az előző cikkünkben, s már abban is utaltunk arra, hogy igazából nem tudjuk a másik embert motiválni, hanem csak ingereket tudunk kelteni benne. De hogyan is keltsünk ingereket?



Igen gyakori, hogy a gyermekeknél kikényszerített motivációt alkalmazunk, amikor nincs kedve megtenni valamit, mégis úgy érzi, muszáj, mert esetleg ezzel elveszti a szülői szeretetet, vagy mert a környezet ezt elvárja tőle. Lehet, hogy elismerés, jutalom jár azért, amit megtesz, de igazából az a tevékenység nem okoz örömet számára.

Sokan úgy gondolják, hogy a kikényszerített motiváció mindig negatív hatású. Ez csak viszonyítás kérdése, hiszen gondoljunk csak bele, milyen rossz lenne, ha a szülő nem alkalmazna kikényszerített motivációt, és megvárna, amíg létrejönne a probléma. Gyakran ahhoz, hogy elkerüljük a negatív eseményeket, át kell vennünk az irányítást.

Szülőként néha látom a gyerekeim céltalanságából származó motiválatlanságot, s gyakran kell még a problémák létrejötte előtt cselekvésre serkentenem őket. Természetesen mindig először a pozitív motivációval kezdjük, de ha már meggyőződünk róla, hogy semmilyen presszió nem segít a probléma elkerülésében, akkor kapcsolható be a negatív motiváció. Például olyan esetben, ha gyerekeim nem fogadják el a javaslatomat, kérésemet, később utasításomat, hiába mondom, hogy ezzel veszélybe kerülhetnek, vagy baleset lehet a dologból. Gondoljunk csak bele, hogy előfordulhat olyan vészhelyzet a konyhában, mikor ép-

pen fő az ebéd a tűzhelyen, s a kicsi gyermek szeretné megnézi, mi is forr a nagy lábosban, s segítségkérés nélkül felmászna a tűzhelybe kapaszkodva. Ilyen esetben a szülői utasítások betartásának kikényszerítése életet menthet.

Szülőként arra kell törekednünk, hogy megtaláljuk azt a célt, ami a gyermekünknek is örömet jelent, ha a megállapított feladatot elvégzi. Meg kell érteni a viselkedésének mozgatórugóit ahhoz, hogy célunkat könnyebben érjük el nála. Meg kell ismerni, mi mozgatja a gyermeket. A szülői siker attól is függhet, hogy milyen gyorsan találjuk meg azokat a konkrét szükségleteket és vágyakat, amelyeknek az eléréséért hajlandó a gyermek cselekedni.

Van egy találó hasonlat, amit érdemes lenne átgondolni. A szülőnek, amikor motiválni akarja a gyermekét, úgy kell eljárnia, mint a horgásznak, aki ki akar fogni egy halat a tóból. Lehet, hogy a horgász imádja a lecsót, és előszeretettel fogyasztja a par-ton, de nem akasztatja azt a horog végére, hisz a hal arra nem harapna. Bölcsen tehát olyan csalit használ, ami a hal számára ínycsiklandozó. Ezzel kelti fel a hal figyelmét, és érhet el sikert a horgászatban.

Minden cselekedetnek ugyanis két összetevője van: a szükséglet és a motívum. A szükséglet (az igény) mozgósítja a gyermeket, tetterőt kölcsönöz neki, a motívum (indíték) pedig irányítja a tevékenységét. A

szükséglet vágyat ébreszt, az pedig cselekedetre buzdít. A szükséglet olyan motivációs erő, amely tettere készíti a gyermeket, hogy megszüntesse a felmerülő hiányállapotot, amely feszültséget és frusztrációt kelt benne.

Farkas János motívumpont-szakértő szemináriumán megtanulhattam azokat a zseniális támpontokat az emberi viselkedés és döntéshozás megismeréséhez, amik minden embernél, így a gyermekeinknél is működnek.

Az emberek hétféle szempont alapján hozzák meg a döntéseiket, attól függően, hogy milyen irányultságú a személyiségük. Ezeket a szempontokat „motívumpontoknak” nevezzük, és a következők: 1. tekintély, 2. kényelem, 3. biztonság, 4. gondoskodás, 5. jó érzés, 6. felfedezés, 7. nyereség.

A hét különböző karaktertípust más és más vezérli, s ezek a motívumpontok mindenkinél vegyesen vannak jelen, de mindenkinek van egy tudattalan motivációs rangsora, és abban egy első helyen szereplő motívumpont, ami elsődlegesen mozgatja, formálja cselekedeteit. Minél jobban szeretne valamit elérni, annál lelkesebb.

A következő részekben sorra vesszük a hét típus részletes jellemzőit, támpontokat adunk az egyes karakterek mozgatórugóihoz.

Sulya Zsuzsanna

VÉDŐNŐK

Tel.: (26) 363-601

Tanácsadások: Tel.: (30) 639-8101

1. körzet: **Fáklya Renáta**
kedd: 12.00–16.00

2. körzet: **Gerendás Csilla**
péntek: 8.00–11.00

3. körzet: **Stipits Zita**
hétfő: 12.00–15.00

4. körzet: **Nagy Eszter**
kedd: 8.00–12.00

Védőnői Szolgálati Rendelő
2083 Solymár, Rákóczi utca 2.

E-mail: vedono@solymar.hu
A körzetek jegyzéke a solymarrendelo.hu oldalon tekinthető meg.

GYERMEKORVOSOK

Tel.: (26) 360-239

Dr. Dávid Zoltán

hétfő, csütörtök: 8.30–11.00
kedd: 14.00–17.00
szerda: 16.00–18.00
péntek: 8.30–11.00

Tanácsadás:

szerda: 14.00–16.00
csütörtök: 11.00–12.00

Dr. Nagy-Szakáll Zsuzsanna

hétfő: 14.00–17.00
kedd, szerda: 8.30–11.00
csütörtök: 16.00–18.00
péntek: 14.00–16.00

Tanácsadás:

szerda: 11.00–12.00
csütörtök: 14.00–16.00

FELNŐTT HÁZIORVOSOK

Tel.: (26) 360-290

Dr. Wirtz Ferenc Tel.: 361-479

hétfő: 14.00–18.00
kedd: 8.30–11.30
(csak receptírás 7.30–8.30)
szerda: 8.00–11.00
csütörtök: 12.30–16.00
(csak receptírás 16.00–17.00)
péntek: 8.00–11.00
IV., VIII., XII. hónapban 15.00–18.30

Dr. Szabó Éva Tel.: 362-406

hétfő, csütörtök: 7.30–11.30
kedd: 14.30–18.30
szerda: 10.00–14.00
péntek: 7.30–11.00
I., V., IX. hónapban 15.00–18.30

Dr. Taller Gabriella Tel.: 737-747

hétfő, kedd: 13.00–17.00
szerda: 7.30–11.00
(csak receptírás 11.00–12.00)
csütörtök: 15.00–18.30
(csak receptírás 14.00–15.00)
péntek: 7.30–10.30
II., VI., X. hónapban 15.00–18.30

Dr. Virág Zsolt Tel.: 362-410

hétfő, kedd: 7.30–11.00
szerda: 14.30–18.30
csütörtök: 7.30–11.00
péntek: 12.00–15.00
III., VII., XI. hónapban 15.00–18.30

A fenti telefonszámok csak rendelési időben hívhatóak!

ORVOSI ÜGYELET

Tel.: (26) 330-188, (26) 330-360, 104

Országos Mentőszolgálat Pilisvörösvári Állomása – 2085 Pilisvörösvár, Fő út 130.
Ügyeleti idő: hétfőtől csütörtökig naponta 19–7 óráig, péntek 19 órától hétfő 7 óráig.

FOGORVOSOK

Társadalombiztosító által
finanszírozott I. körzet

Dr. Tamás Hilda fogszakorvos

2083 Solymár, Törökkút u. 22.
Bejelentkezés: (26) 360-058

hétfő, szerda: 10.00–14.00
kedd, csütörtök: 16.00–21.00
péntek: iskolafogászat

FELNŐTT- ÉS GYERMEKFOGÁSZAT,
FOGSZABÁLYZÁS-SZAKRENDELÉS
IMPLANTÁCIÓ, panoráma- és Cephalo rönt-
gen. Magánrendelés megbeszélés szerint.

Társadalombiztosító által
finanszírozott II. körzet

Dr. Bajzi Irma fogszakorvos

2083 Solymár, Györgyliget u. 3.
Telefon: (26) 360-284

hétfő, szerda: 12.00–18.00
kedd, csütörtök: 8.00–14.00
péntek: 8.00–13.00

SÜRGŐSSÉGI ELLÁTÁS:

kedd, csütörtök: 17.00–19.00

SZAKRENDELÉSEK

Fül-orr-gégészlet:

Dr. Taller Gabriella

hétfő: 7.30–10.00
Bejelentkezés alapján! Tel.: (26) 737-747
(A doktornő összes rendelési idejében!)

Szemészet:

Dr. Kálmán Kinga

kedd: 14.00–18.00
Időpontegyeztetés: (26) 360-290

Reumatológia:

Dr. Szakmári Mária Magdolna

kedd: 8.00–13.00
(előjegyzésre, orvosi beutalóval)

Fizioterápiás kezelések:

Somogyiné Klócz Gitta

hétfő, szerda: 11.00–19.00
csütörtök: 7.00–14.00
péntek: 7.00–13.00
Telefon: (30) 512-8408

ÁLLATORVOS

Hatósági feladatokra jogosult állatorvos

Ifj. Dr. Molnár Attila

Telefon: (30) 964-2160
(26) 360-919

2083 Solymár, Tersztyánszky u. 23. – Pilisvörösvári u. 17. (saroképület)

hétfő: 16.00–19.00
kedd, csütörtök: 14.00–19.00
szerda, péntek: 17.00–19.00
szombat: 9.00–12.00

Egyéb időpontokban ügyelet: (30) 964-2160

RENDŐRSÉG 107 KÖRZETI MEGBÍZOTTAK

2083 Solymár, Pilisvörösvári u. 4.
Ladó György Tel.: (70) 605-5369
Apáti Szabolcs Tel.: (30) 699-3566

KÖZÉRDEKŰ BEJELENTÉSEK

Solymár területéről ingyenesen
hívható zöld szám
(80) 204-100

TÜZOLTÓSÁG 105 SOLYMÁRI ÖNKÉNTESEK

A solymári önkéntes tűzoltóság
éjjel-nappal hívható telefonszáma:
(30) 934-7103

POLGÁRMESTERI HIVATAL

2083 Solymár, József Attila u. 1.
Tel.: (26) 560-600, fax: (26) 560-606
E-mail: info@solymar.hu

KÖZTERÜLET- FELÜGYELET

Benyák Richárd Tel.: (30) 905-4653
Lakatos Béla Tel.: (30) 871-0543

SOLYMÁRI POLGÁRŐRSÉG

A polgárőrség 0–24 óráig hívható
telefonszáma:
(20) 445-4663

Tűzoltósági hírek

Riasztásra várva

A solymári önkéntes tűzoltók ebben az évben 3 819 órán keresztül voltak riaszthatóak – tudtuk meg Földesi János, solymári tűzoltóparancsnoktól. Ez azt jelenti, hogy ennyi időn keresztül állt bevetésre készen alkalmanként legalább négy tűzoltó.

Elakadt jármű a Kökörcsin utcában

Egy kisteherautó nem tudott felmenni a meredek utcán, visszacsúszott, és fennakadt egy kerítésen június 8-án. A solymári tűzoltók az utcába telepített állandó kikötési ponthoz csatlakoztatott csörlővel vontatták fel a járművet. A Kökörcsin utcában olyan gyakran akadnak el járművek hasonló módon, hogy a helyi tűzoltók állandó csörlőcsatlakozási pontot építettek ki.

Viharkárok

A solymári önkéntesek vihartörést hárítottak el június 10-én az Avar utca feletti erdőnél és a Pacsirta utcában, ahol egy ingatlanbejáróra zuhant egy fa. A tűzoltók a veszélyhelyzeteket megszüntették.

Jelentős anyagi kár

A Mátyás utca és az Ibolya utca kereszteződésében több személygépkocsi ütközött. Személyi sérülés nem történt, az anyagi kár azonban jelentős volt. A solymári önkéntesek a műszaki mentésben segédkeztek. A balesethez a fővárosi tűzoltók is kiérkeztek.

Részegen törte az autót

Különös ámokfutást rendezett egy erősen ittas autós a Templom téren június 17-én. Először a járdán lévő beton virágtartót tolta odébb, majd gázt adva, a Bajcsy-Zsibinszky utcához érve egy furgonba ütközött, amelyet beletolt további három parkoló autóból. Személyi sérülés nem történt, az anyagi kár jelentős.



Túlsúlyos beteget mozgattak a tűzoltók

Egy túlsúlyos, idős asszony leesett az ágyról az Anna utcában, és csak a tűzoltók segítségével tudták visszaemelni az ágyba a beteget.

Kidőlt villanyoszlop

Az Árok és Szél utcák kereszteződésében egy jármű a beton villanyoszlopnak ütközött. Az oszlop alul olyan mértékben sérült, hogy csak az elektromos vezeték tartotta. A solymári önkéntes tűzoltók elhárították a balesetveszélyt.



Solymár Nagyközség Önkormányzata Képviselő-testületének határozatai

23/2018. (II. 28.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete megállapítja, hogy P. K.-né, mint a Solymár, 1109/3 hrsz. alatti kivett, közterület megnevezésű, 54 m² nagyságú ingatlan korábbi tulajdonosa az 1997. évi LXXVIII. törvény 27. § (8) bekezdése alapján részben jogosult arra, hogy a kártalanítás nélkül út céljára lejegyzett területet ingyen visszakapja.

A jelenlegi szabályozási előírásokat az utcafronti kerítés helyének figyelembevételével kell értelmezni, és ennek megfelelően az 1109/3 hrsz. alatti ingatlan utcafronti kerítése és az 1109/5 hrsz. alatti ingatlan közötti terület és a visszamaradó terület és a Turista utca összevonására kell a szükséges telekalakítási eljárást lefolytatni. A képviselő-

elő-testület a telekalakítás után az ingyenes visszaadáshoz az útként nem használt területét kivonja a forgalomképtelen törzsvagyontól és forgalomképes vagyoni körbe sorolja. Ezt követően kerülhet sor a területrendezésre vonatkozó szerződés aláírására.

24/2018. (II. 28.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a Német Nemzetiségi Önkormányzat – Solymár 2017. évi költségvetésének IX. módosítását tudomásul veszi.

25/2018. (II. 28.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy

az Apáczai Csere János Művelődési Ház és Könyvtár (i) 2017. évi beszámolóját tudomásul veszi, valamint (ii) 2018. évi munkatervét jóváhagyja.

26/2018. (III. 28.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete elfogadja a Budaörsi Rendőrkapitányság 2017. évre vonatkozó beszámolóját.

27/2018. (III. 28.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a 2018. évre vonatkozó közbeszerzési tervet az alábbiak szerint elfogadja:

Közbeszerzés tárgya: Hutweide, Mészégető u. újjáépítése (építési beruházás)

Típus: Kbt. 115. § szerinti hirdetmény nélküli eljárás, nemzeti eljárásrend

Időzítés: 2018. II. félév

CPV: 45233120-6

Közbeszerzés tárgya: Gróf Karátszonyi utca útépitése (építési beruházás)

Típus: Kbt. 115. § szerinti hirdetmény nélküli eljárás, nemzeti eljárásrend

Időzítés: 2018. II. félév

CPV: 45233120-6

Közbeszerzés tárgya: Solymár, Róka u., Bimbó u., Virág u., Fecske u., Szarvas u., Őz utca 2016. július 28-i nagy esőzésznel keletkezett vis maior jellegű útburkolat-károsodás helyreállítása (EBR 324 271) (építési beruházás)

Típus: Kbt. 115. § szerinti hirdetmény nélküli eljárás, nemzeti eljárásrend

Időzítés: 2018. I. félév

CPV: 45233223-8

Közbeszerzés tárgya: Solymár, Koppány utca (hrsz. 1973) és a 2011 hrsz. határán

lévő partfalomlás – vis maior jellegű károsodás (EBR 356 668) (építési beruházás)
Típus: Kbt. 115. § szerinti hirdetmény nélküli eljárás, nemzeti eljárásrend
Időzítés: 2018. II. félév
CPV: 45220000-5

Közbeszerzés tárgya: Solymár, Munkás utca (hrsz.719) útkárosodások, aszfaltburkolat-kimosódások helyreállítása (EBR 356 800) (építési beruházás)
Típus: Kbt. 115. § szerinti hirdetmény nélküli eljárás, nemzeti eljárásrend
Időzítés: 2018. II. félév
CPV: 45233223-8

Közbeszerzés tárgya: Solymár, Völgy utca (hrsz. 2052) és Hegy utca (hrsz. 2050) útkárosodások helyreállítása (EBR 369 941) (építési beruházás)
Típus: Kbt. 115. § szerinti hirdetmény nélküli eljárás, nemzeti eljárásrend
Időzítés: 2018. II. félév
CPV: 45233223-8

Közbeszerzés tárgya: Solymár, a Káposztás-patak (hrsz.160) nevezetlen mellékágában a Pacsirta út melletti szakaszon, patakmeder és közterületi gépkocsibehajtók (hrsz. 312, 327) károsodásának helyreállítása (EBR 369 944) (építési beruházás)
Típus: Kbt. 115. § szerinti hirdetmény nélküli eljárás, nemzeti eljárásrend

küli eljárás, nemzeti eljárásrend
Időzítés: 2018. II. félév

28/2018. (III. 28.)
Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a 32/2016. (III. 23.) számú határozattal elfogadott közbeszerzési szabályzatot a mellékletben foglalt tartalommal módosítja, és a módosításokkal egységes szerkezetben 2018. április 15-i hatállyal elfogadja.

29/2018. (III. 28.)
Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy a Nemzetgazdasági Minisztérium PM_ONKORMUT_2018 kódjelű pályázatát a Mészégető (hrsz. 2982) és Ásvány (hrsz. 2657/1) utcák újjáépítésére adja be.
A beruházások teljes költsége:
155 873 174 Ft
A pályázati támogatás: 148 079 515 Ft
A szükséges önrész: 7 793 659 Ft
A pályázathoz szükséges önrészt maximum 8 millió Ft bruttó összegig biztosítja.

30/2018. (III. 28.)
Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete jóváhagyja a „Solymár, Róka u., Bimbó u., Virág u., Fecske u.,

Szarvas u., Őz utca vis maior jellegű útburkolat-károsodás helyreállítása” megnevezésű közbeszerzési eljárás teljes körű lebonyolítását, a NOVUM FORUM Bt. – Máthé Márk felelős akkreditált közbeszerzési szaktanácsadó megbízásával.

31/2018. (III. 28.)
Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy a „Solymár, Róka u., Bimbó u., Virág u., Fecske u., Szarvas u., Őz utca vis maior jellegű útburkolat-károsodás helyreállítása” tárgyú, a 2015. évi CXLI. törvény (Kbt.) 115. § (1) bekezdése alapján indított nyílt eljárás a nemzeti eljárásrendben irányadó szabályok szerinti közbeszerzési eljárásban az alábbi társaságokat hívja fel ajánlattételre:
Rodart Építőipari és Kereskedelmi Kft.
(1028 Budapest, Kokárda u.25.),
ÉLES ÚT Építőipari és Szolgáltató Kft.
(3922 Taktaharkány, Gépállomás u. 5.),
Geoszolg Kft.
(2085 Pilisvörösvár, Erkel Ferenc u. 16.),
GeoTeam Kft.
(3300 Eger, Kertész u. 146.),
TopTimber-Road Építőipari, Kereskedelmi és Szolgáltató Kft.
(3873 Garadna, 044/1).

Speedfitness

- 20 perc alatt 1,5-2 órányi izommunka,
- feszesebb test,
- egyszerű, gyors fogadás és alakulás,
- megoldás hátfájásra és inkontinenciás panaszokra,
- minden edzés személyi edzés

Nyitva tartás: bejelentkezésre

Fitlife Stúdió

Solymár, József Attila u. 16.
Tel.: (30) 915-9390

Jóga

A kortalan test titka

Helyszín:

Fitlife Stúdió

Solymár, József Attila u. 16.

Időpontok:

kedd: 18.30

csüt.: 9.00 és 18.30

További információk:

(30) 915-9390

imperial
DENTAL



www.imperialdental.hu

Kedves Solymári lakosok!

Dr. Baráth Gábor solymári lakos, fogszakorvos vagyok. Fogászati implantátumok beültetésével foglalkozom. Rendelőmben a Déli pu.-nál 400 nm-en fogadjuk pácienseinket. Áraink kedvezőek!

Solymári lakosoknak

10% kedvezményt adunk az implantátumok árából!

Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és árajánlat készítés!

Azonnali fix fogak titán implantátumra!

Elérhetőségek:

Mobil: 0630-9244-087

Telefon: 061-225-00-55/56/48

Email: info@imperialdental.hu

Cím: 1013 Budapest, Krisztina krt. 39/B.



Fül-orr-gégészeti magánrendelés

Dr. Taller Gabriella

2083 Solymár, Orgona u. 13.

kedd: 18.00–20.00-ig,
csütörtök: 8.00–10.00-ig,
illetve megbeszélés alapján

Bejelentkezés:
(20) 922-1680

Dr. Dorozsmai Szonja
fogorvos,
fogszabályozó szakorvos
Solymár, József Attila u. 53.
Bejelentkezés
a (30) 603-7003-as
telefonszámon

Patay Nikolett
gyógytornász

Solymár, Törökút u. 24.

Bejelentkezés:
(30) 495-9506

www.gyogytorna-centrum.hu

 **GYÓGYÁSZATI és**
EGÉSZSÉG BOLT

Solymár
70-3399322

www.gyogyaszatiszabolt.hu

Dr. Csekeő Marianne
fogszakorvos
Felnőtt- és gyermekrendelés
PANORÁMARÖNTGEN

Bejelentkezés:
(30) 230-9090, (26) 361-091
www.sportdental-fogaszat.hu

Temetkezési szolgáltatások

Consolor Bt. / NURSE 2000 Bt.

Iroda:

2083 Solymár, József A. u. 2/A
Tel.: (30) 982-5113

Ügyelet: éjjel-nappal
(30) 986-5639
(30) 442-1385

Dr. Vajda Adrienne
bőrgyógyász – kozmetológus
klinikai onkológus,
patológus szakorvos

Klasszikus bőrgyógyászati,
bőronkológiai vizsgálat és ellátás,
anyagjegyek fotódokumentálása,
tetoválások lézeres eltávolítása

Rendelés minden szerdán
17–19 óráig

Cím:

Solymár, Tersztyánszky út 48.
Bejelentkezés: (20) 981-8647

KOZMETIKUS

Tel.: (30) 549-1536

 Balogh Ildikó kozmetikus

- Belico bőrpépítő kozmetikum
- Tű nélküli mezoterápia
- Rádiófrekvenciás bőrfeszítés
- Anti-aging kezelések
- Savas hámlasztások
- Szempillalifting

Solymár, Tersztyánszky u. 23.

 **GYÓGYÁSZATI és**
EGÉSZSÉG BOLT

Lúdtalpbetét
készítése egyedi
méretek alapján
számítógépes
talpvizsgálattal



Cím: Solymár, Vasút u. 62.
Tel: 70-3399322
www.gyogyaszatiszabolt.hu

Hugi szépségfarm
Solymár, Mátyás kir. út 91.
www.hugiszepseggfarm.hu

Kozmetika:

Némédi Anikó (20) 932-0825
Termékek: Belnatur, Charlotte Meentzen
(gyógynövényes natúrkozmetikum)

**Manikűr-pedikűr-
műköröm:**

Kerti Ágnes (30) 857-9328

Fodrász:

Bölcskei Bernadett (30) 551-1471
Sándor Gábor (70) 376-7372

FAVÁGÁS ALPINISTA TECHNIKÁVAL



Veszélyes fák
kivágása,
lombkorona-
alakítás.

Solymári
vállalkozó,
sok éves
tapasztalattal,
garancia
vállalással

(20) 234 18 28

Öntözőrendszerek és kertépítés Solymáron és környékén!

Teljes körű kertépítés,
-gondozás, öntözők telepítése,
javítása solymári szakembertől.
Ingyenes felmérés és árajánlat!
Január-februári megrendelésre
10% kedvezmény a végösszegeből!

Tel.: (20) 374-9442
facebook.com/szuperkertek,
www.akerteszek.hu

Kézipénzért vásárolok

50-60-70-es évekből bútorokat,
kiegészítőket, disztárgyakat,
kerámiákat, festményeket,
kitűntetéseket, stb.

Vida Balint: (70) 282-5381

Solymári
ÁCS, BÁDOGOS
TETŐFEDŐ

Javítástól az új tetőig!
www.tetoking.hu
Kőművesmunkát és
szerkezetépítést is vállalunk.
Tel.: (30) 924-2690

SOLYMÁRI KLÍMA

Klímakészülékek
forgalmazása,
klímaberendezés,
karbantartás, tisztítás,
fertőtlenítés, javítás

Tel.: (30) 262-6618

VILLANSZERELÉS AUTOMATIZÁLÁS OKOS HÁZ

ELMŰ-ÉMÁSZ
ajánlott szerelő

Sokéves tapasztalatunkkal, ingyenes felméréssel
segítünk a tervezésben és megvalósítjuk
elhépczeléseit. Keressen minket bizalommal!

Dénes Szabolcs: 06 20 771 3128
Tobai László: 06 70 535 4358

GARÁZSVÁSÁR

A múlt évi garázs vásár
címe megváltozott.

Az új cím:
2083 Solymár,
Hősök utca 65.

A vásár napja:
2018. szeptember 8–9,
9–19 óráig.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Lakásban
lefolyók, vezetékek
tisztítása

Víz-, fűtés- és gázvezeték-
SZERELÉS

**Csatornabekötést
is vállalok.**

Telefon:
(26) 360-539
(30) 931-2051



abszolút GUMI

Gumiszerelés, centrírozás.

Használt és új gumik, lemez és alu felnik forgalmazása.

Solymáron a SPAR áruház mögött,
az ABSZOLÚT AUTÓJAVÍTÓ telephelyén.

www.abszolutautojavito.hu

facebook.com/AbszolutAutoJavito



Nyitvatartás: H-P 8⁰⁰-17⁰⁰ Sz. 9⁰⁰-14⁰⁰ Tel.: 06 20 585 1186 e-mail: info@abszolutautojavito.hu

§ Dr. Vecsésy Zsuzsanna ügyvéd

szakterületek: öröklési jog, családjog, házassági
vagyonjog, ingatlanjog, követeléskezelés,
gazdasági jog, társasági jog
szerződések, peres képviselet, cégképviselet
Ügyfélfogadás telefonos időpont-egyeztetés szerint

Telefon: (20) 369-0366
2083 Solymár, Marczibányi u. 18.
zsvecsesy@t-online.hu

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Ne bontson, hívjon!

WC-k, mosogatók,
padlóösszefolyók,
mosdók, csatornák
szakszerű tisztítása,
javítása.

Mindennap garanciával,
nyugdíjaskedvezményrel.

**Kamerás
hibamegállapítás!**

TÓTH LÁSZLÓ
Tel.: (20) 342-9064

KÉZI AUTÓMOSÓ

Solymár, Mátyás király út 45.
az Opel Vektor udvarában
Nyitva tartás H-P: 7-17, Sz: 7-14

AKCIÓ

Külső autómosás: 1 290 Ft
Külső-belső takarítás: 2 850 Ft

Bejelentkezés
a (30) 906-9146-os
telefonszámon
(éjjel-nappal hívható)

Autókárpit-tisztítás, polírozás,
piperetakarítás korszerű
technológiával,
KEDVEZŐ ÁRON!

„ÁCSI” VEGYESIPARCIKK BOLT

Solymár, Templom tér 3. (64-es busz végállomása)

Telefon: (26) 360-245 Nyitva: H-P: 8-17-ig, Sz: 7.30-12.30-ig

Ajánlatunk:

permetszerek, műtrágyák, kerti szerszámok, viaszos-
és impregnált vászon terítők, ajándécsomagolók,
iskolaszerek, füzetek kedvező áron kaphatók!

Szolgáltatásaink:

óralemcseré (óraban, távszabályzóban, kapunyitóban, stb.), óraszíjcsere,
láncfűrész-láncélezés, szerszám nyelezése, élezése, tintapátron és toner
töltése, bélyegző készítése. Házhoz szállítást megbeszélés alapján vállalunk.



Központi telephely:

2200 MONOR, Ceglédi út 74.
4-es sz. főút 38. km.

Termékeink megtekinthetőek:

2700 Cegléd, Puskaforrás u. 36
6000 KECSKEMÉT, Ceglédi út 100.

RÓMAI TRAVERTIN

ABLAKPÁRKÁNYOK
már bruttó 5.000.- Ft / fm-től
2 cm vastag, 20 cm széles

KERÍTÉS FEDKÖVEK
már bruttó 7.000.- Ft / fm-től
3 cm vastag 20 cm széles

NAGY MÉRETŰ TÁBLÁK
már bruttó 13.000.- Ft / m²-től
azonnal elvihető, raktárról!

Burkoló lapok, Lépcsők, Mozaikok



06 70 601 4100

www.premiumko.hu premiumkokft@gmail.com

RENDKÍVÜLI AJÁNLAT A REZSNÁK OPTIKÁBAN!

**AJÁNDÉK
DIOPTRIÁS
NAPSZEMÜVEG,
VAGY
FÉNYRE
SÖTÉTEDŐ
RÉTEG**

Az akció 2018 május 1-től
visszavonásig tart. Komplet
szemüveg vásárlása esetén
érvényes. Részletek az üzletben.



**REZSNÁK OPTIKA
SOLYMÁR: 26/330-314**

Nyitva tartás: hétfő - péntek: 10-18 óráig • www.rezsnakoptika.hu

Terstyánszky és Széles utca sarok



Üröm, Fő utca 125.
Tel.: 06 70/415 8600

MÁRKAFÜGGETLEN KAROSSZÉRIA JAVÍTÁS, FÉNYEZÉS -BIZTOSÍTÁSI ÜGYINTÉZÉSSSEL!

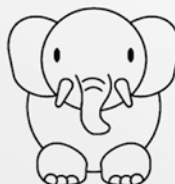
- Műanyag alkatrészek javítása helyben
- Helyszíni kárfelvétel
- Teljeskörű kárügyintézés
- Szélvédő csere
- Kipufogó javítás és csere
- Gyorsszervíz
(olajcsere, fék futómű javítás stb.)
- Műszaki vizsgáztatás
- Hozom-viszem szolgáltatás
- Alkatrész beszerzés minden típushoz

www.uromiautojavito.hu

ÚJ HELYEN

Szemészet

**Gyerek és felnőtt
szemészeti magánrendelés kórházi és műtéti háttérrel**



Rendelés időpontja előzetes bejelentkezés alapján:
kedd 15:00-18:00

Nagykovácsi, Kossuth L. u. 33.

BEJELENTKEZÉS:

mobil: +36 20 3936 007 • email: szemfenyszemeszet@gmail.com

www.szemfenyszemeszet.hu



AJTÓ - ABLAK

FÁBÓL ÉS MŰANYAGBÓL



Fa és PVC nyílászárók rendelése esetén ajándék melegperem!

Minőségi beltéri ajtók, kedvező áron

+36 26/567-022 www.helter.hu
2084 Pilisszentiván, Tópart u.3.



Biorezonancia Labor
Solymár, Nagykovácsi utca 32.

Állapotfelméréssel a szervezetünket terhelő tényezők (geopathia, kórokozók, környezeti mérgek és élelmiszerek szűrhetők ki akár még az előtt, hogy azok funkcionális vagy szervi elváltozást okoznak.

- allergia, nehézfém szennyezések kimutatása
- a test védekezőképességének javítása
- ételintolerancia, anyagcsere zavarok
- akut és krónikus gyulladások és fájdalmak
- funkcionális keringési zavarok

**Szeretettel várjuk
a gyógyulni vágyókat!**

Bejelentkezés: 06/30/494-7316

Minőségi munka elérhető áron!

Fűkaszás

www.norgarden.hu

**Zöld-
terület
kezelés**



**Rovar és
rágcsáló-
irtás**

NOR-GARDEN KFT.

06-20\800-00-70

MEGNYITOTTUNK!

1028 Budapest, Hidegkúti út 167.
Széphalombé Bevásárlóközpont



Angol, svájci, belga csokoládé különlegességek.

Ajándékcsomagok, rendelésre is!

Angol üdítők széles választékban.

Prémium minőségű desszertek.

Nyitva tartás: hétfő - péntek: 10 - 18, szombat: 9 - 14
0620-5500-511 • info@csokibacsi.hu

MEGNYITOTTUNK!

Elballagtak a diákok



Mint minden évben, idén is látványos volt a Solymári Hunyadi Mátyás Német Nemzetiségi Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskolában a végzős diákok ballagása, akik utoljára végigjárták a feldíszített tantermet, és tettek egy kört a Templom körül, miközben igyekeztek nem elejteni a sok virágot, amiknek a tartásához néha még két kéz is kevésnek bizonyult. Az iskolától a búcsú egyben egy új fejezetet jelent a diákok életében, szeptembertől új kihívások várnak rájuk, új közösségekbe kell beilleszkedniük, új ismereteket kell elsajátítaniuk.

Felvételeink az iskolában és a Templom téren készültek.

Fotó: Barcsik Géza