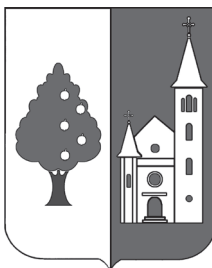


Tisztelt Erdőkertesi Polgárok! Az eltelt időszakban az alábbi eseményekről számolhatok be.



- 2015. november 16-án Veresegyházon szerződéskötésre került sor 1,5 km-nyi útrekonstrukcióra, melynek keretében kétoldali szegéllyel 30-40 cm-es kőagyazattal és 10 cm-es mart aszfalt réteggel elkészül a Jókai utca teljes hosszban, a Nap utca Géza utca és Losonci utca közötti szakaszon, a Villamos utca Fő út és Hév utca közötti szakaszon, továbbá a Bocskai utca Thököly utca és Báthory utca közötti szakaszon, valamint a Kazinczy utca Mikszáth utca és Géza utca közötti szakaszon.

- November 18-tól folyamatosan több megbeszélésre került sor, melynek tárgya az Erdőkertesi Adventi rendezvények lebonyolítása volt.

- November 23-án bizottsági ülésre, november 24-én képviselő-testületi ülésre került sor.

- November 25-én kistérségi tanácsülésen vettem részt Veresegyházon. E tanácsülésnek és a következőnek is tárgya leginkább vitát kiváltó napirendi pontja a közös polgármesteri hivatal fenntartó települések esetében a gyermekjóléti és családsegítő szolgáltatás vonatkozásában alakult ki, tekintettel arra, hogy ebben az esetben a közös polgármesteri hivatalnak székhelyt adó település képviselő-testülete e tárgykörben a társult településekre is vonatkozó kötelező érvényű döntést hoz. Ez Erdőkertest nem érinti, azonban a társulásban részt vevő több kisebb települést igen. Vita alakult ki a tekintetben is, hogy Csörög község a társulás által fenntartott Szociális Alapellátási Központ szolgáltatásait nem teljes körűen kívánja igénybe venni. Ezt Váckisújfalu polgármester kollégámmal kifogásoltuk és etikátlannak tartjuk.

- November 27-én az általános iskolában 14. alkalommal rendezték meg a Neumann Napi tanulmányi versenyt.

- November 29-én vasárnap délután az Erdőkertesi Adventi rendezvény sorozat a Szent István Parkban megtartott ökumenikus istentisztelettel kezdődött. Ezt követően a Ki akarok nyílni Óvoda és a Szőlőfürdő Református óvoda egy-egy csoportja énekével örvendeztette meg a térre

látogatókat és megnyílt az adventi kalácsosház.

- December 3-án részt vettem a Gödöllői Rendőrkapitányság épületének rekonstrukcióját követő ünnepélyes átadásán.

- December 6-án tartottuk immárom harmadik alkalommal az Adventi bormustrát.

- December 8-án a Észak-Kelet Pest és Nógrád megyei Regionális Hulladékgazdálkodási és Környezetvédelmi Önkormányzati Társulás ülésén vettem részt.

- December 13-án volt a Szent István parkban a Karácsonyi udvar elnevezésű kézműves vásár, valamint az intézmények karácsonyi műsorát adták elő óvodások, iskolások.

- December 14-én az Esély Szociális Alapellátási Központ a Faluházban az erdőkertesi rászoruló gyermekek részére karácsonyi rendezvényt szervezett.

- December 15-én az önkormányzattól annak intézményeitől, illetőleg jogelődjétől nyugdíjba vonult munkatársak részére tartottunk karácsonyi találkozót.

- December 16-án volt a Faluházban a település Falukarácsonya.

- December 17-én tartottuk a Faluházban az önkormányzat és intézményeinek közös karácsonyi együttlétét. Ugyanezen a napon délelőtt a miniszterelnökségen több hónapos előkészítést követően aláírtam azt a szerződést, mellyel a minisztérium egymillió forinttal támogatja az Erdővárosi munkaszolgálatosok emlékműve környezetének rendezését. A munkát jövő év nyár elejéig kell elvégezni.

- December 20-án a római katolikus templomban került megrendezésre az adventi programsorozat lezáró karácsonyi hangverseny, melyet a hagyományokhoz híven idén a kalácsos ház előtt összegyűlve a látogatók számára forralt bort és kürtös kalácsot kínáltunk.

- December 21-én a beszámoló elején hivatkozott útrekonstrukció átadás átvételére került sor, majd ezt követően Hutóczki András elnökkel és Hollósi János alelnökkel egyeztettem a Sport Egyesület helyzetéről, jövő évi terveiről.

- December 22-én a Magyar Vöröskereszt jóvoltából családok számára összeállított karácsonyi csomagokat adtunk át a polgármesteri hivatal épületében.

- December 27 és 30 között az általános iskola tornatermében rendezték meg a IV. Pásztor Gyula Karácsonyi Kupát.

FOLYTATÁS A KÖVETKEZŐ OLDALONL>



Kiadja Erdőkertesi Község Önkormányzata • Felelős kiadó: Vargáné Rajna Ágnes jegyző • Főszerkesztő: Sinkó György
 • Szerkesztő-újságíró: Sinkó Dániel • A szerkesztőség címe: 2113 Erdőkertesi, Fő tér 4. Tel.: (28) 595-055; fax: (28) 595-041;
 e-mail: erdokertesinaplo@gmail.com • Honlap: www.erdokertes.hu • Megjelenik havonta 2.800 példányban • Grafikai munkák: INAYORI Bt. • Tördelés: Sinkó Ivett • Nyomda: T&T NYOMDA Műszaki vezető: Tar Attila

FOLYTATÁS AZ 1. OLDALRÓL>

- December 30-án telefonos interjút adtam az RTL Klubnak majd pedig január 4-én az ATV Egyenes beszéd című műsorában beszéltem a településeket érintő gyermekétkeztetéssel kapcsolatos kérdésekről, azoknak jó és árny oldalairól.

- Január 6-án a HelpyNet okos telefonokra telepíthető közösségi közbiztonsági mobiltelefonos alkalmazás bemutatására került sor.

- Január 13-án megbeszélést tartottam a Neumann János Általános Iskola igazgatóasszonyával a gyermekek tanulmányi előmenetelét óvodás és kisiskolás korban elősegítő támogató fejlesztések rendszeréről, melynek eredményeként a közeli napokban koncepcióalkotó megbeszélést hívok össze. Az idei évet megalapozó területi munkáról és a költségvetés előkészítéséről a képviselőkkel folyamatos egyeztetést tartok.

- Január 13-én találkoztam a bányatavat működtető egyesület vezetőjével, aki egyben a tó körüli ingatlanok egy részének tulajdonosa is arról, hogy fokozatosan a következő években miként tudnánk a tó környezetét fejleszteni, szépíteni, beruházásokkal gazdagítani úgy, hogy mindenki által használható szabadidő parkká váljon.

- Január 15-én Veresegyház és Környéke Szennyvíz-üzem Társulás ülésén vettem részt, ahol a Társulás másfél évtizedre előretekintető gördülő fejlesztési tervére kapott hiánypótlásról döntöttünk, melyek műszaki tárgyú kérdések voltak. Ugyanezen a napon este a veresegyházi, az őrbottyáni, a galgamácsai polgármesterekkel, Jobban Eszterrel a Misszió Egészségügyi Központ igazgatójával, dr. Marik György, dr. Nagy Péter és dr. Kiss Csaba háziorvosokkal közösen a településeinket érintő orvosi ügyeleti rendszer fenntartásáról, annak szervezési problémáiról és növekvő anyagi vonzatáról egyeztettünk. Célunk továbbra is a jelenlegi formában üzemelő orvosi ügyelet fenntartása.

- Január 18-án Andaházi László Pandapont Kft. vezető tervezőjével (a cég készítette a Szent István park terveit), a polgármesteri hivatal munkatársaival, Nagy László építésszel és Nagyné Gódor Csilla alpolgármester asszonnyal közösen a település zöldfelületeinek rekonstrukciójáról és Fő út melletti járdaszakaszk rekonstrukciójáról koncepcióalkotó megbeszélést tartottunk. A hónap folyamán folyamatosan kérjük be az árajánlatokat az idei évi fejlesztési célokhoz, illetőleg tárgyalunk az ezeket kivitelező vállalkozásokkal a munkák elvégzésének feltételeiről. Az árajánlatokat a következő feladatokhoz kértük meg: járdaépítés, játszótéri eszközök, intézmények falfelületének gondozása, utépítés, csatornafektetés, ároképítés, automata öntözőrendszer telepí-

tése, mart aszfaltvásárlás, kővásárlás, gépi földmunka, fuvarozás, stb.

- Január 18-án találkoztam a település kamera rendszerét felújító cég vezetőjével. Áttekintettük a kamerák által védett pontokat, a kamerák áthelyezéséről és továbbiak kihelyezéséről is döntöttünk.

*Dr. Pásztor László
polgármester*

A KALÁCSOSHÁZ, MINT A MESÉBEN



Öt esztendővel ezelőtt a Szent István Park elkészültét követően kezdődtek nálunk az adventi programok.

Az első évben felállítottuk a Betlehemi jászolt, mely természetesen része volt és lesz minden esztendőnek. Aztán évről évre bővült a programok köre és nőtt az azokra kilátogató emberek száma.

Mindvégig fontos szempont volt, hogy az egész programsorozat emberközeli legyen, és szerves építkezés jegyében történjen a fejlődés.

A következő lépésként az elmúlt adventben így nyitott a Kalácsosház.

Voltak, akik pénzkidobásnak tartották és kudarcra ítélték a kezdeményezést, de az idő előre haladtával egyre többen támogattak, bátorítottak, tanáccsal láttak el bennünket.

Így jutottunk el november 29-hez, amikor is kinyitottunk. Igaz délelőtt még a bebútorozással voltunk elfoglalva, de estére minden összeállt. Észre sem vettük, hogy az ökumenikus istentisztelet alatt milyen sokan gyűltek össze a téren. Levettük az első zsugáterekeket. A házból láttuk csak a hullámozó embertömeget. Legmerészebb

ál munkában sem mertünk ennyi emberre gondolni.

Ezt követték aztán a munkás hétköznapiak és persze a nagyszámú látogatóval a vasárnapi programok. A három hét alatt rengeteg ember megfordult a téren, ha esett, vagy szemerkélt akkor is több mint százan látogattak ki. A gyerekek nem csak a kürtőskalácsnak, hanem a szarvas által húzott szánnak is örültek és lelkesen másztak fel rá, olykor a szarvasra is. Lettek törzsvendégeink is és naponta többször elhangzott „Lacikám a szokásosat!”

Megfordultak itt vendégek Veregyháztól, Gödről, Vácegresről, Szadáról is. A Kalácsosház minden előzetes várakozáson felül teljesített, mert üzenetével, napról-napra kimozdította otthonról az embereket, eljöttek, találkoztak, beszélgettek és tapsoltak a meghívott művészeknek.

A Kalácsosház mindennapi működése elképzelhetetlen lett volna a háttérben dolgozó emberek nélkül. Ezúton is szeretném megköszönni a konyha dolgozói közül Smid Teréziának, Virág Timeának, Egri Edinának, Koblász Mihálynak munkáját, a közterület-felügyelőknek: Mittó Gabriellának, Miksi Józsefnek, akik sokat segítettek. Szeretném még megköszönni a segítséget képviselőtársaimnak: Varga Bokor Zsuzsannának, Galló Györgynek és Hack Istvánnak, valamint azoknak, akik végig ott álltak mellettem, Skultéty Andreának, Dvorcsák Gyulának és Thury Gábornak.

Végezetül ismételtelen köszönöm az erdőkertesi embereknek, akik jelenlétükkel igazolták a Kalácsosház gondolatának jogosságát, szükségét érzik a közösségi létnek és igénylik azt, bátorítást adnak a hasonló kezdeményezésekhez.

*Dr. Pásztor László
polgármester*



„ITT ÉLÜNK”

A KIÁLLÍTÁS ELŐZMÉNYEI a folytatás reményével

2005 nyarán kerültem Erdőkerestre az ország másik feléből, Dél-Somogyból. A közművelődésben dolgozó ember számára alapvető feltétel, hogy ismerje a település életét, az ott lakó embereket, a gondolkodásmódját, a tevékenységüket, a kedvteléseiket.

A betelepült szakember (egyik) legelső feladata, hogy mindezeket feltérképezze, s ezt összehozza azzal a szakmai elképzeléssel, amit szeretne megvalósítani, s azzal az elvárással, amit a Fenntartó támaszt vele és az intézménnyel szemben. Elkezdtem felépíteni egy adatbázist, ami (többek között) a községben élő művészeket, mesterembereket, turisztikai lehetőségeket tartalmazta, s emellett a környékbeli települések szakembereivel is kapcsolatot kezdeményeztem. A következő évben kiírt Közkincs pályázaton a kistérségben élő kollégákkal közösen nyertünk egy lehetőséget, amit közös honlap, éves programajánló és települési tudástár elkészítésére használtunk fel.

Eközben természetesen szerveztük a község kulturális életét, kialakítottunk egy rendszert a megismert hivatásos és műkedvelő alkotók bemutatására. Évente 8-10 kiállítást rendeztünk, hogy az emberek megismerjék a közöttük élő és alkotó művészeket. Voltak egyéni, páros kiállítások, kisebb csoportosak, és két vagy háromévente egy-egy közös tárlaton mutathatták be munkáikat a művészetkedvelő közönségnek.

Ezt a vonulatot folytatva hirdettük meg az idei adventi időszakra az újabb közös kiállítást, most már egyedi nevet adva az eseménynek, és kimondva a jövőbeli rendszerességet.

A meghívó a szlogenünket is tartalmazta: „A sokszínűség jellemző bennünket...” Aki eljött megnézni a 29 alkotót befogadó tárlatot, meggyőződhetett erről.

A megnyitó estéjén alkalma volt a közönségnek a művészekkel való kötetlen beszélgetésre, amint ez ilyen alkalmakkor szokásos nálunk.

S a folytatás - amint a megnyitón is beszéltem róla, szeretném, ha élő maradna a kapcsolatunk az itt élő művészekkel.

Régi célom, hogy az alkotó embereket szorosabb kapocs fűzze össze, amint ez így van több más településen is. A közös gondolatok közösségformáló erőt képeznek, és az alkotó emberek különösen fontosak egy település közössége számára.

Ezért abban bízom, hogy sokkal gyakrabban találkozunk majd a következő időben, és a 2018. év végén rendezendő II. „ITT ÉLÜNK” Triennálé már egy igazi alkotóközösség bemutatkozása lesz.

Addig is sok minden vár még ránk: sikerült a képzőművészeti továbbképzési alkalmak megrendezésének lehetőségét Erdőkerest számára elnyerni. Ezt a múltban a Pest Megyei Közművelődési Intézet szervezte Budapesten, havi egy-egy szombatban (a téli-tavaszi hónapokban). Ez a jövő évtől idekerül a Faluházba, és reményeim szerint a helyi és környékbeli alkotók közül sokan igénybe veszik ezt a „házhöz jövő” lehetőséget.

Pallag Katalin

ERDŐKERTES KÖZTERÜLET-FELÜGYELET

Először is minden
Kedves Olvasónknak
nagyon boldog, eredmények-
ben gazdag új esztendőt
kívánok!

Ehavi témánk a sok félreér-
tést keltett 2016. 01. 01-jén
életbe lépett jogszabály módosítás a
LÁNCON TARTÁS.

*Lehet? Nem lehet? - ezt szeret-
ném körüljárni.*

Az 1998. évi XXVIII. törvény az
állatok védelméről és kíméletéről ar-
ról rendelkezik, hogy:

„5. § (1) Az állattartó gondos-
kodni köteles az állat megfelelő és
biztonságos elhelyezéséről, szaksze-
rű gondozásáról, szökésének meg-
akadályozásáról.”

(2) A megkötve tartott vagy
mozgásában egyéb módon korlá-
tozott állat számára is biztosítani
kell a zavartalan pihenés és a sérü-
lésmentes mozgás lehetőségét.

Ellenben a "kedvtelésből tartott
állatok" tartásáról és forgalmazásá-
ról szóló 41/2010. (II. 26.) Korm.
rendelet módosítása értelmében
2016. január 1-jétől **tilos ebet tartó-
san kikötve tartani.**

*Mit is jelent ez a változás és miért
volt rá szükség?*

Sajnos még ma is vannak sokan,
akik a kutyát egyszerű „jelzőnek” ki-
kötve, kennelbe zárva vagy egy hátsó
kertbe „száműzve” tartják. Egyetlen
elvárásuk az állattal szemben, hogy
riassza el a betörőt vagy a rókát.
Miközben tudjuk, hogy a kutya az
egyetlen olyan állatfaj, mely fajtársai
helyett is inkább az ember társaságát
választja, és szüksége is van rá, hiszen
„társadalmi lényé” vált az emberrel
való évezredes együttélés során.

Az ember elleni kutyatámadá-



sokból kiderül, hogy nagy számban
olyan kutyák válnak támadóvá, me-
lyek rosszul szocializáltak, nem tud-
tak kialakítani megfelelő kapcsola-
tot az emberekkel.

Több száz, nagyon is eltérő igé-
nyű kutyafajtát ismerünk, így rend-
kívül nehéz lenne általános előírá-
sokat alkalmazni, hiszen egészen
más a mozgásigénye például egy
mopsznak és más egy szetternek.
Más hőmérsékleten érzi jól magát
egy bernáthegeyi és más egy szőr-
telen fajta – a rendkívül változatos
keverékekről nem is beszélve. Tehát
szinte minden eset – az alapvető,
jogszabályokban rögzített kötele-
zettségeken felül – egyedi elbírá-
lást igényelne.

Például nem lehet kimondani,
hogy az időszakosan használt lánc
rosszabb, mint a kenneles tartás.
Egy jól megválasztott futólánc,
melyet az „események” közelében,
inger gazdag környezetben helyez-
nek el, egyrészt nagy mozgásteret
biztosíthat a kutyának, másrészt
kevésbé zárja őt ki az emberekkel
való kapcsolat lehetőségéből, mint
egy, az udvar végében elhelyezett

kennel. Ugyanakkor, ha ez a kennel
csak a kutya pihenését szolgálja, de
a nap nagy részét szabadon tölthe-
ti a kertben és rendszeresen sétálni
is viszik, foglalkoznak vele, akkor
természetesen megfelelő. Bármely
tartási módban lényeges, hogy a
kutyának biztosítani kell a gazdával
együtt töltött időt. A közös sétákat
(a kertben tartottakat is!) és a sza-
bad mozgás lehetőségét! Törekedni
kell arra, hogy minden kutya – még
a nehezen kezelhető, harapós állat is
– legalább időnként szabadon mo-
zoghasson egy biztonságosan beke-
rített, zárt területen. Ha ez az állat
viselkedése miatt nem lehetséges,
akkor egyéb, irányított tevékeny-
séggel kell kielégíteni a mozgásigé-
nyét. Vonatkozik ez természetesen
a kis lakásban egész nap bezárva
hagyott, sétálni csak pár percre,
pórázon levitt, nagy mozgásigényű
fajtákra is!

**A jogalkotó célja, hogy senki ne
kezdjen kutya tartásába, ha nin-
csenek meg a megfelelő, az állat és
a lakókörnyezet jogos igényeit is
kielégítő feltételek.**

(forrás: <http://portal.nebih.gov.hu>)

Ha valaki láncon **tartósan tart kutyát**, akár időzített bombát is tarthatna a kertjében. Az ingerességen környezetben tartott, elhanyagolt kutyák gyakran "idegronccsá" válnak, amely a legtöbb esetben visszafordíthatatlan állapotokat eredményez és tragédiához vezethet.

Tudni kell, hogy a kutyák ember elleni agresszivitása legfőképp támadó jellegű, amit rendszerint félelem szül.

Öt gyakori ok, amiért a kutya támad vagy harap:

1. Sokkhatás következtében gyakran ijedtségből támad az egyébként jámbor házi kedvenc (petárdadurranás miatt vagy ha véletlenül rálépünk a lábára).

2. A kutyák ivarzási időszaka tavasszal és ősszel van. A kutyák szimatukkal messziről megérzik a tüzelő állatok szagát, izgatottságukban gyakrabban haraphatnak.

3. A felelőtlenül tartott kutyák a gazda hibájából gyakran ideggyengévé és támadóvá válhatnak.

4. A gazda ruházatán gyakran megérzi a kutya az élelmiszer szagát, ami gyakran eredményez kezelhetetlenebb kutyák által harapást, tapasztalatlan gazdáknál sérülést.

5. Dominancia konfliktus: a család kisebb gyermek tagjait gyakran odaengedik a kutyákhoz, de a kutya nem felsőrendű gazdiként, hanem ragadozó mivoltából eredően elejthető "zsákmányként" tekint rá.

Az állattartók kötelessége, hogy biztosítsák a kutyájuk egyedi igényeinek megfelelő életkörülményeket,

beleértve a rendszeres és megfelelően szervezett szabad mozgás lehetőségét is. Szintén a gazda felelőssége, hogy az eb szükségtelenül ne zavarja a lakóközösség életét, emellett kiemelten fontos az ember egészségének és testi épségének védelme!

Az állattartás állatkínzássá fajulhat, ami akár börtönnel is sújtható bűncselekmény. Nagyon fontos (és sokan nem tudják), hogy a háziállatok állapotáért, azok tetteiért a gazda a felelős. Az állatok által okozott kárért anyagi felelősség terheli. (pl. ha az udvarról kirohanó kutya miatt gépjárműben kár keletkezik)

Szintén fontos tisztázni, hogy az, aki vét a rendelet ellen, probléma esetén elsősorban a jegyzőt, illetve a hatósági állategészségügyi szolgálatot (Erdőkertesen a közterület felügyeletet) kell értesítenie.

A kivizsgálást követően elsődlegesen a hibák, hiányosságok javítására kötelezzük az állat gazdáját. Amennyiben ennek nem tesz eleget, akkor állatvédelmi bírságot szabhat ki a hatóság, melynek alapösszege 15 000 Ft. Ez az összeg minősített esetekben – jogszabályban meghatározott mértékben – szorzókkal növelhető.

Ha valaki kutya tartására vállalkozik, tartsa szem előtt a felelős állattartás szabályait és mérlegelje, hogy meg tudja-e teremteni a háziállata alapszükségeitnek körülményeit, annak anyagi feltételeit.

Mittó Gabriella és Miksi József
Közterület Felügyelők

INFLUENZA

– alábecsült tömeggyilkos

2015 elején rég nem látott súlyosságú influenzajárvány sújtotta hazánkat. A járvány hónapjaiban mintegy 6000 emberrel többen haltak meg, mint az előző év hasonló időszakában.

Az influenza vírusa mindenkit megtámad, és mindenkit megbetegít, aki nem rendelkezik védettséggel a vírus ellen. A legegyszerűbb és leghatékonyabb védekezési mód a védőoltás, mégis tömegek mondanak le róla, és kockáztatják az életüket.

Az influenza vírus cseppfertőzéssel terjed, egész óvodai csoportok vagy iskolai osztályok néptelenednek el telente a járvány idején. Megtelnek az orvosi rendelők, lezárják a kórházi osztályokat a látogatók elől.

Az influenzás beteget magas láz kínozza, fáj minden, a végtagjai, a háta. Rendkívül elesettnek, gyengének érzi magát, nemhogy dolgozni nincs ereje a betegnek, de még az orvoshoz se nagyon tud elmenni.

Az influenza leggyakoribb szövődménye a tüdőgyulladás. Az influenza vírus önmaga ritkán okoz tüdőgyulladást, de az nagyon súlyos, minden második beteg belehal az influenza-tüdőgyulladásba. Sokkal gyakoribb, hogy az influenza vírus által legyengített szervezet vírus által tönkretett légutait egy másik kórokozó támadja meg, és a védtelen szervezet ennek már nem tud ellenállni.

Különösen az idősek és a krónikus betegek vannak veszélyben. Őket kellene a leginkább megvédeni, nekik kellene leginkább megkapniuk a védőoltást. Sokan közülük különböző tévhitek miatt utasítják el a vakcinát. Azt hiszik, hogy attól lesznek influenzások, holott a védőoltás nem tartalmaz élő vírust,

< FOLYTATÁS A 6. OLDALON >>



FOLYTATÁS AZ 5. OLDALRÓL>>

így fertőzést sem tud okozni. A vakcinagyártás során az influenzavírusokat előlik, feldarabolják, tisztítják annak érdekében, hogy fertőzést ne okozhassanak, de az immunrendszerünket megtanítják arra, hogy felismerjék a vírust, ha támad majd a járvány idején, és az előregyártott ellenanyagokkal azelőtt legyőzzék a fertőzést, mielőtt az győzne le minket.

Sokan mondják, hogy „megkaptam az oltást, mégis influenzás lettem.” A védőoltás nem képes mindenkinél megakadályozni az influenza fertőzés kialakulását. A fiataloknak kb. 80-90%-át, az időseknek a felét képes megvédeni a betegségtől. Ennél talán még fontosabb, hogy a halálos szövődmények kockázatát viszont a tizedére csökkenti. Azaz lehet, hogy megbetegszünk, de nem halunk bele.

Az influenza elleni védőoltást minden évben meg kell kapnunk. Az influenza elleni oltással egy időben, csak éppen a másik karba, beadható az új, akár egy életre szóló védettség kialakítására is képes pneumococcus elleni vakcina is, amely a tüdőgyulladás és az agyhártyagyulladás leggyakoribb kórokozója ellen nyújthat védelmet.

*dr. Mucsi János
tüdőgyógyász*

Erzsébet Gondozóház, Gödöllő

DIABÉTESZ ÉS UTAZÁS

A cukorbeteg, akárcsak más krónikus betegségben szenvedők számára az utazás mindig gondosabb előkészítést, tervezést igényel, mint egészséges társaiknak, akár belföldre, akár külföldre utaznak.

Bármilyen eszközzel utazik, fontos, hogy panaszmentes, kiegyensúlyozott anyagcsere állapotban legyen a cukorbeteg. Autóval, busszal történő utazásnál gyakran meg kell állni és megmozgatni a végtagokat. Fel kell készülni váratlan helyzetekre, késésre. Vigyen magával több kis étkezésnek megfelelő ételcsomagot, cukormentes folyadékot, 100%-os gyümölcslevet, szőlőcukrot az esetleges hipoglikémia, a kórosan alacsony vércukorszint kivédésére, vércukormérő készüléket megfelelő mennyiségű tesztcsikkal. Az inzulint érdemes hűtőszekrényben szállítani, mivel a nagy meleg és hideg egyaránt hatástalanná teheti. Repülőgépen kézipoggyászban szállítsuk az inzulint, mivel a repülőgép csomagterében akár -50 °C fok is lehet. Ügyeljünk a megfelelő mennyiségre, vigyünk magunkkal tartalék receptet is. Javasolt a személyi okmányaink mellé diabétesz-kártyátcsatolni, valamint orvosi igazolást a betegségekről, az alkalmazott kezeléssel (gyógyszer pontos neve és dózisa). Külföldi

utazás során az inzulinról külön igazolás szükséges, anélkül, ideális esetben a célország nyelvén is, feltüntetve az inzulin nevét, típusát, mennyiségét és beadás helyét – nehogy kábítószernek nézzék. Ezt az igazolást a kezelőorvos állítja ki.

Ismert, hogy a diabéteszes betegek immunrendszere gyengébb, ugyanakkor a magasabb vér és szöveti cukorszint jó táptalaj a kórokozók számára. Emiatt érdemes utazás előtt tájékozódni a célország közegészségügyi viszonyairól. Szükséges-e védőoltás, azt mennyi idővel az utazás előtt kell megkapni, és mennyi ideig hatnak? Milyen gyógyszereket ajánlott magunkkal vinni? A megelőzést segíti a személyi higiénia fokozott betartása, csak palackozott víz fogyasztása (de nem a palackból). A jégkocka is veszélyes lehet! Segíthet a 4F módszer: főzd meg, forrald fel, fejtsd le a héját vagy felejtsd el!

Kiránduláskor, városnézéskor se feledkezzünk meg a vércukor-ellenőrzésről, folyadékpótlásról, a kényelmes cipőről, a hámsérülések megelőzéséről. Jó, ha utastársunk is tud a betegségünkről, hogy szükség esetén segíthessen.

*dr. Fodor Erika
belgyógyász*

Erzsébet Gondozóház



A CSALÁDIAS MAGÁNRENDELŐ
2100 GÖDÖLLŐ, LÉGSZESZ U. 6.
www.erszebetgondozohaz.hu
(a tüdőgondozóval szemben)

Cukorbeteg?

DIAGNÓZIS, KEZELÉS EGYSZERI INGYENES ÁLLAPOTFELMÉRÉS

VÉRCUKOR, HBA1C MÉRÉSE AZONNAL

dr. Fodor Erika, belgyógyász

Bejelentkezés: 70 / 434-2392, 28 / 785-526

Ha nem akar, vagy nem tud várni!

www.erszebetgondozohaz.hu

Vajon rendben van a látásunk?
Persze ne gondolja senki, hogy itt az egyházi rovatban szembetegségekről gondolkodunk együtt, de ha valaki hitben él, az többet lát, mint akinek nincs hite. Mire is gondolok?

Az ember azt nézi, ami a szeme előtt van, de az Isten azt nézi, ami a szívben van – mondja a Biblia (1 Sámuel 16,7). Ezek szerint van egy másikatípusú látás is, amit az ember nem láthat. Van, ami el van rejtve előle.

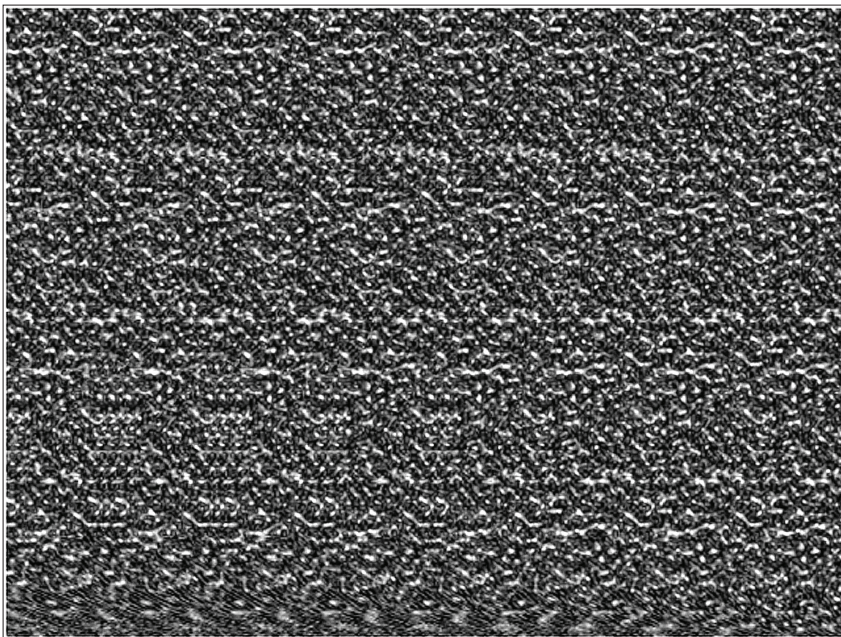
A Biblia szerint az ember egykor látta, amit kellett. A lényegét. De mivel felázadt teremtő Urával szemben, ennek következtében elveszítette ezt a belső látását, és sajnos már csak azt látja, ami a felszínen van. Néha persze, egyszer-egyszer visszajön kicsit ez a látás, de általában megmaradunk az elsődleges értelemnél. Pl. ha az ember nem tud kötődni a kapcsolataiban, legegyszerűbb azt látni, hogy hűtlen, ezért akár el is ítélni. Vagy ha alkoholfüggő, azt mondani róla, hogy gyenge, beteg, alkoholista. Mert az ember csak a felszínt látja, a többit nem. Pedig azért lenne mit mesélni.

Hiszen a kötődni nem képes emberek családi be rendezkedését is érdemes volna megvizsgálni. Honnan jött? Nem egy csonka családból? Nem olyan édesapja volt, aki nem volt? – vagy nem volt otthon, vagy csak kéthetente látta, és mire megszokta volna azt az életet, már vége is volt? Érthető, hogy felnőttkorában gondjai lesznek a tartós kapcsolatokban, hiszen így is kezdte az egész életét.

Más esetben ismerünk sok olyan családi rendszert, amelyekben az alkoholfüggőség nélkül minden meg kellene, hogy változzon, de a változás bizonytalansága mindenkinek elviselhetetlenebb, mint a meglévő keserű helyzet.

De ezeket általában nem látjuk, nem látunk tisztán. Elveszítettük a látásunkat. Pedig mennyire más volna az élet, ha nem kellene elítélni egymást akár a legapróbb dolgokért is, hanem látnánk a mozgató rugókat is. Vagy látnánk és értenénk, hogy mi mondatta ki ezt vagy azt a mondatot azzal az emberrel. Hogy miért is olyan kemény, miért olyan nehezen összeférhető, stb.

De nem látunk. Viszont ilyen a hit is. Nem bizonyíthatjuk, hogy van Isten. Hogy közel van, hogy szeret. Sajnos nem. Pedig aki „látja” a munkáját, tapasztalja kö zelségét, annak bárki bármit mondhat, hogy nem is lát semmit, nincs is senki ilyen, akit Istennek lehet nevezni, ő akkor is biztos abban, amit lát. Ha látok egy szép vi-



rágót a mezőn, hiába mondaná bárki is, hogy nincs ott, attól még ott lenne.

Ez a fenti kis trükkös ábra (és a többi hasonló) épp ezt jelképezi. Mit látunk...?

...na mit is...? Ne higgyünk a szemünknek! Nem összevisszaságot! Nem pontokat, amelyek ismétlődnek, hanem egy szép lovat. Kristálytiszta kivétel, hogy ott van a képen, jobbra fordul, szépen kihúzza magát. Azonban ez nem az első ránézésre látszódik, sőt, ha nem tudnánk, hogy mi a teendő, talán észre sem vennénk. Nem új dolog ez, úgy hívják, hogy *autosztereogram*. Ha az ember megfelelően fókuszál, akkor rövidesen összeáll ugyanezen az alapon egy 3D-s ábra, rajz, éppen ami bele van szerkesztve a képbe. Innentől ez már matematika, fizika, és kicsi gyakorlás (hogy miképp is fókuszáljunk).

Mégis szép illusztrációja a hitnek, mert a hívó ember is lát valamit az eredeti kép mögött, de nem tudja senkinek megmutatni. Pedig látja, ért valamit belőle, és ekkor már nem is akarja magának megtartani az ismeretet, hanem el is akarja mondani másoknak, minél többeknek. Nem azért, mert szép, hanem mert amit hitben lehet megérteni, az segít a házasságban, segít a gyermeknevelésben, segít a munkavégzésben. Milyen jó is lenne, ha a bibliai igazságokat sikerülne egyre több embernek megérteni és megélni. Kíváncsi, hogy legyen látásunk, lássuk a lényegét: Jézus Krisztust!

„Mert megjelent az Isten üdvözítő kegyelme minden embernek!” (Tit 2,11)

Gergely Ferenc Barnabás
 erdőkeresi református lelkész
 06-30/40-56-173
 gfbarna@gmail.com

VÉDŐNŐI HÍREK

Az ÁNTSZ február elején postázza a védőnői méhnyak szűrésre a meghívó leveleket. Várom jelentkezésüket! A régebbi levéllel is lehet jönni. 3 évente ingyenes 25 és 65 év közötti nők részére. Évente is igénybe vehető a szűrés, annak díja maximum 2000Ft.

A Vöröskereszttel együttműködve csecsemő és kisgyermek újraélesztés, otthoni balesetek ellátására irányuló ingyenes képzés kerül megrendezésre. Elmélettel és gyakorlattal Erdőkertesi szülők részére, 20 fős csoportban, szakember vezetésével. Február végén lesz (pontos időpont még nincs) 4 óra időtartamban. Önkormányzati támogatással valósul meg. Előzetes jelentkezés szükséges! (Varga-Bokor Zsuzsanna 20/350-4126)

Decemberben 100 db mikulás csomagot osztottunk ki. Köszönjük az anyukának, aki minden évben támogatja ezzel a gyermekeket.

Polgármester úrral 10 családnak tudtam átadni a Vöröskereszt élelmiszer csomagjait.

A Máltai Szeretetszolgálat élelmiszer, vitamin és ajándék csomagjait is kiosztottuk a családok között. A szállítást köszönjük Hack István képviselő társamnak.

Varga-Bokor Zsuzsanna
védőnő

HORKOL ÉS FÁRADTAN ÉBRED?

Életveszélyes lehet az alvás alatti légzéskimaradás!

A horkolás az alvás alatti légzészavarok egyik gyakori tünete. Alvás közben a garat izmainak tónusa csökken, ezért a belég-

zés során keletkező vákuum miatt a légutak bemenete egyeseknél elzáródik, és bár az agy és a mellkas venne levegőt, a szájon és az orron át nem tud beáramlani a levegő a légcsőbe a garat elzáródása miatt. A jelenséget obstruktív alvási apnoénak hívjuk.

Az obstruktív alvási apnoe jellegzetes tünete a hangos és nem egyenletes horkolás, amely nappali fáradékonysággal, súlyosabb esetben aluszékonysággal jár. A betegség gyakrabban fordul elő férfiaknál, mint nőknél, és különösen gyakori idősek, kövérek, cukorbetegség és magas vérnyomás betegségben szenvedők körében.

A betegek kialvatlanságuk miatt napközben fáradtak, nehezebben tudnak odafigyelni a munkájukra, gyakrabban követnek el hibákat, okoznak autóbaleseteket is.

A betegek alvás közben hosszú másodpercekig, akár fél percen át nem kapnak levegőt, ez olyan, mint ha saját magukat fojtaná meg. Az oxigénhiány következtében emelkedik a vérnyomás, és romlik a szervek oxigénellátottsága. Ennek következtében akár szívinfarktus, agyvérzés vagy életveszélyes ritmuszavar is kialakulhat. A beteg az oxigénhiány, a fulladásérzés miatt akár percenként felébred álmából, és ez az oka annak a súlyos kialvatlanságnak, amelyet azután napközben próbál pótolni a szervezet akár a legvárthatlanabb szituációkban is.

A gyanú esetén lehetőség van gyors otthoni szűrővizsgálatra, amelyhez a készüléket Gödöllőn az Erzsébet Gondozóházban kölcsönözzük. A beteg adatainak betöltése után a tenyérszerű készüléket hazaviszi a páciens, lefekvés előtt „felveszi”, majd ha reggel felébredt, akkor kikapcsolja, és visszahoz-

za az Erzsébet Gondozóházba. Ott az adatok letöltése után két percen belül elkészül a valószínű diagnózis, illetve megtudjuk, mennyire súlyos a probléma.

Amennyiben az otthoni szűrővizsgálat megerősíti az obstruktív alvási apnoe gyanúját, akkor egy egyéjszakás kórházi kivizsgálásra van szükség valamelyik országos intézet alváslaborjában. A Gödöllő vonzáskörzetében lakó betegeket Budapestre vagy Törökbálintra küldjük további vizsgálatra.

A kivizsgálás dönti el, hogy milyen kezelésre van szükség.

A kezelt betegek úgy érzik, mint ha újjászülettek volna. Ismét ki tudják magukat aludni, frissen ébrednek, el tudják látni a feladataikat. Könnyebben be tudjuk állítani a vérnyomást és a vércukorszintet. A betegnek lesz energiája mozogni, és könnyebben leadja a korábban felszedett kilókat.

dr. Mucsi János
tüdőgyógyász

www.erzsebetgondozohaz.hu



A CSALÁDIAS MAGÁNRENDELŐ
2100 GÖDÖLLŐ, LÉGSZESZ U. 6.
www.erzsebetgondozohaz.hu
(a tüdőgondozóval szemben)

**SZEMÉSZETI
szakorvosi
magánrendelés**

**EGYSZERI INGYENES
ÁLLAPOTFELMÉRÉS
CUKORBETEGEK SZÁMÁRA**

dr. Kiss Krisztina, szemész szakorvos
Bejelentkezés: 70 / 434-2392, 28 / 785-526

Ha nem akar, vagy nem tud várni!

www.erzsebetgondozohaz.hu

Február

• 2016. február 29-ig látható az IN MEMORIAM FÜZESI ZSUZSA kiállítás

• 2016. február 4-én 18.00 a Fóti Waldorf iskola előadása

Belépő az előadás előtt a helyszínen váltható

• KULTÚRHÁZAK ÉJJELNAPPAL február 5-6-7

Benne: 6-án 15.30 „Isten hozott!” a polgármester köszönti az előző évben Erdőkertesre költözötteket.

18.00 Színházi előadás: A muzsika hangja a Thália Színistúdió előadásában.

Belépődíj: I. hely: 1.600.-Ft, II. hely: 1.200.-Ft (elővételben már kapható!

• „CSALÁDI NAP A TERMÉSZETBEN” barlang-túra a Bakan-csosokkal (tájékoztató a honlapunkon, FB-on és plakátokon)

• 7-én (vasárnap) 16.00 A „CS. GYÖRGY VÁROSI KULTOUR BEMUTATJA” soron következő programja: Jack London '140

Irodalmi játék, melynek során a résztvevők Jack London műveiből és életútjából összeállított feladatokat oldanak meg. A helyes megfejtők között könyveket sorsolunk ki.

A játék nevezési díja: 500.-Ft (részletes tájékoztató plakátokon és a honlapon)

Az író életéről és műveiből összeállított totót helyesen kitöltők között könyvet sorsolunk ki.

A programra a belépés díjtan!

• 2016. február 7-én 18.00 a Fóti Waldorf iskola előadása

Belépő az előadás előtt a helyszínen váltható

• 2016. február 12. 16.00

FARSANGI BÁL a Neumann János Általános Iskola alsó tagozatos tanulói részére

• 2016. február 13. 19.00
JÓTÉKONYSÁGI SPORTBÁL
AZ ESE SZERVEZÉSÉBEN

• 2016. február 16. (kedd)
8.00 – 13.00 3D mozi (filmvetítés, egész órai kezdésekkel)

Csak előzetes bejelentkezéssel!
Belépődíj: 400.-Ft

• 2016. február 16. (kedd) 14.00 – 18.00 VÉRADÁS

• 2016. február 19. (péntek) 18.00 GITÁRZENE GIER GABRIEL blues-énekezéssel

Egy fiktív zenei utazás a '30-as évek Mississippi-deltájától a '40-es, '50-es évek Chicagóján keresztül a '60-as évek Londonjába. Legenda nevek hangzanak el, úgy mint Robert Johnson, Muddy Water és Eric Clapton. A blues rajongók a felismerés örömeivel fogják üdvözölni a műsort, a blues zenében kevésbé járatos kíváncsi közönség pedig egy nagyszerű élménnyel lesz gazdagabb.

A belépőjegy ára az előadás napján: 700 Ft, elővételben 500.- Ft!

• 2016. február 20. 9.00-12.00 Babaruha-börze

• 2016. február 24. (szerda) 16.00

A BARÁTSÁG NYUGDÍJAS KLUB FARSANGI RENDEZVÉNYE (belépés csak klubtagoknak)

2016. február 25. (csütörtök) 18.00

• VILÁGJÁRÓK KLUBJA (szervezés alatt)

• 2016. február 27. (szombat) 14.00 ULTI-KLUB

• 2016. február 28. (vasárnap) 17.00 óra
NOSZTALGIA KLUB
Belépés: klub-tagsági kártyával

FELHÍVÁS!

A Faluház GYERMEKMEGŐRZŐ SZOLGÁLTATÁST szervez, elsősorban a saját rendezvényei idejére, hogy a kisgyermekes szülőknek megkönnyítsük a programjaink látogatását. VÁRJUK a jelentkezőket, akikkel elbeszélgetünk a feladatról.

Angol nyelvvizsgát szeretnél? vagy csak felfrissítenéd nyelvtudásod? Itt a lehetőség januártól bekapcsolódni a már működő Angol nyelvi klub csoportba Erdőkertesben a Faluházban. A tanulás és a jó hangulat garantált, péntek esténként fél hattól fél nyolcig.

Kurzuskönyv: Traveller Intermediate (beszerzésében segítünk!)

További információk, jelentkezés: 06 20 3596915 zsuzsi.gyorfi@gmail.com

IN MEMORIAM FÜZESI ZSUZSA

„...Eredetileg nem grafikusnak készültem, a tanult szakmám üvegtervező-iparművész, de nem műveltem, pedig tehetségesnek tartottak... Véletlenül lettem gyerekönyv-illusztrátor. Egybarátnőmet meglátogatván kerültem a Pannónia Filmstúdióba, és pillanatok alatt beleszerettem az egész miliőbe, az épületbe, a társaságba. Nyomban jelentkeztem, és fel is vettek. Boldog 29 évet töltöttem ott. A nagy ho-ho-horgász soro-

FOLYTATÁS A KÖVETKEZŐ OLDALON>

FOLYTATÁS A 9. OLDALRÓL>

zatokat én rendeztem, én voltam a Vuk egyik animátora, részt vettem a Mészga család, a János vitéz, a Hugó, a víziló készítésében is. Csodálatos hely volt, és bármily hihetetlen, de nem szívesen mentem szabadságra, annyira szívvel-lélekkel rajzoltam... Hogy illusztrátor lettem, Dargay Attilának köszönhetem, mert ő biztatott... A Vuk készítésekor, holt időben éppen firkálgattam... És Attila meglátta. De aranyosak, mondta. Miért nem ezt csinálod? ... Az első könyvillusztrációm 1984-ben jelent meg, József Attila Altatója volt... Az egész életemet végigültem: vagy olvastam, vagy rajzoltam. Ha az illusztrálás nem volna, nem is tudom, mi lenne velem. Könyv nélkül nem tudok élni... (riportrészlet Tornai Szabolcs tollából)

Az Alapfokú gombaismereti tanfolyamot tavasztól (megfelelő számú jelentkező esetén) ismét indítjuk a Faluházban, vezeti Kis Szidónia gombaszakértő. Elméleti foglalkozások tavasszal és ősszel 6-6 alkal-

lommal, minden második csütörtökön 18.00-20.00-ig. Terepgyakorlat tavasszal és ősszel 6-6 alkalommal, előzetesen egyeztetett hétvégi időpontokban, telekocsikkal, költségmegosztással.

A részvételi díj 28.000.-Ft/fő (a jegyzetet is tartalmazza).

BioPont klub indult 2014. májusban a Faluházban, amely a környezettudatos, vegyszermentes életmódot tűzte ki célul. Az előadásokhoz kapcsolódóan az egymástól-tanulás módszerét (is) alkalmazzuk. A havi rendszerességű foglalkozások mellett célzott természetjárásokon veszünk részt, pl. gyógynövény-ismereti és gyűjtő túrán, továbbá gyakorlatban is megtanuljuk a gyógynövények feldolgozását. A részvétel díjtalan!

Mikrokontroller klub működik a Faluházban!

Robot-, elektronikus játék-, lakásriasztó-, öntöző automatika-, látvány-elektronika áramkör építés. Mikrokontroller- és számítógép programozás. Linux alapismeretek.

Bővebb információ a Faluház honlapján!

KÉZMŰVES, PATCHWORK (TEXTIL) szakkört indítunk felnőttek számára, megfelelő számú jelentkező esetén. Bővebb tájékoztató a honlapunkon és plakátokon.

BARÁTSÁG

Kedves Erdőkertesi Nyugdíjasok!

Településünkön már több, mint 40 éve működik a Nyugdíjas Klub. Minden héten szerdán tartjuk összejöveteleinket. Ha szeretnél egy vidám napot eltölteni, akkor köztünk a helyed! Szeretünk kirándulni, gyógyfürdőbe járni, kártyázni, nagyokat beszélgetni, együtt ünnepelni nő- férfi- és névnapot egyaránt.

*Csatlakozz hozzánk,
szeretettel várunk!*

*Bencze Kálmánné
klubvezető*

A Faluházban rendszeresen működő tanfolyamok, szakkörök, klubok:

JÓGA (hétfő): 18⁰⁰-19⁰⁰; Meridián torna (kedd): 16⁰⁰ - 17⁰⁰; ÉLETERŐ Egészségügyi torna (kedd): 17⁰⁰-18⁰⁰; KÉZIMUNKA CSOPORT (páratlan hét kedd): 16⁰⁰-18⁰⁰; ÉNEKKARI PRÓBA (szerda): 18⁰⁰-20⁰⁰; NYUGDÍJAS KLUB (szerda): 15⁰⁰ - 20⁰⁰; BABA-MAMA Klub, (csütörtök): 10⁰⁰-12⁰⁰; Meridián torna (csütörtök): 16⁰⁰-17⁰⁰; ÉLETERŐ Egészségügyi torna (csütörtök): 17⁰⁰-18⁰⁰; MIKROKONTROLLER KLUB (péntek): 17⁰⁰-20⁰⁰; IDEGEN NYELVŰEK KLUBJA (páros-hét, csütörtök): 17⁰⁰; (jelenleg szünetel, várjuk az érdeklődők jelentkezését!) BioPont Klub (külön értesítés szerint): 18⁰⁰-20⁰⁰; ULTI-klub (minden hónap utolsó szombat): 14⁰⁰-18⁰⁰; NOSZTALGIA klub (minden hónap utolsó vasárnap): 17⁰⁰-22⁰⁰

A *-gal jelölt programok az Új Magyarország Fejlesztési Terv Társadalmi Megújulás Operatív Program keretében, a „Művészetek Háza Gödöllő és az Erdőkertesi Faluház és Könyvtár szolgáltatásainak fejlesztése az élethosszig tartó tanulás érdekében” című, TÁMOP-3.2.3-09/2/KMR-2010-0012 jelű pályázatban vállalt kötelezettségként valósulnak meg.

Az alább felsorolt (a TÁMOP-pályázatból 2011-12-ben megvalósított) szakköröket megfelelő számú jelentkező esetén részvételi díjas formában indítjuk. Bővebb tájékoztatást honlapjainkon és plakátokon olvashatnak.

GYERMEK SZÍNJÁTSZÓ SZAKKÖR* (HÉTFŐ) 16³⁰-18⁰⁰; KERÁMIA SZAKKÖR* (KEDD) 13⁰⁰-17⁰⁰; NÉPTÁNC*, (SZERDA): 14³⁰-16⁰⁰; MODERNTÁNC (TÖBB KORCSOPORT SZÁMÁRA!) (PÉNTEK): 16³⁰-17¹⁵; IFJÚSÁGI SZÍNJÁTSZÓ (SZOMBAT): 18⁰⁰-20⁰⁰; GRAFIKA KURZUS (CSÜTÖRTÖK): 15⁰⁰-18⁰⁰

A programjaink megtalálhatók Erdőkertes község honlapján, a **Faluház** címszóra kattintva, a www.erdokertesfaluhaz.hu; www.erdokertesfaluhaz.tamop.info; www.veresegyhazi-kke.hu; www.muza.hu; www.ekrte.hu; www.dunapartprogram.hu; www.reginaneet.hu; www.pestmegyei-hirhatar.hu; www.info-godollo.hu; <http://akisterseg.hu/telepulesek.html> és a www.rikkancshirek.hu oldalakon.

FOGADÓÓRA

Az erdőkeresi körzeti megbíztott minden hónap első hétfőjén 8.00-12.00 óra között fogadóórát tart a polgármesteri hivatal KMB irodájában.

Az első alkalom 2016. február 1-jén lesz.



*Szaka Zsolt
főtörzsszáslós
06 20 408-4355*



Szeretettel várjuk az anyukákat, kismamákat és nagymamákat minden héten CSÜTÖRTÖKÖN 10:00 ÉS 12:00 óra között a Faluházban!

Facebook csoportunk:

www.facebook.com/Erdokertesi-Baba-Mama-Klub

Az Erdőkertesi Baba-Mama Klub

tervezett programja

- 2016.01.21.: Ingyenes Kanga training babáknak és mamáknak Edittel és Mariannal.

Bővebb információ a 'Kangatraining és PreKanga Veresegyház, Gödöllő, Dunakeszi' – Facebook oldalon.

- 2016.01.28.: „Gyöngyre fűzve”

A X.Európai Méhnyakrák Megelőzési hét alkalmából beszélgetünk betegségről, a megelőzés és a szűrés fontosságáról. Beszélgetés közben minden résztvevő gyöngyöt fűzhet, ami szimbolizálja az összefogást, üzenve ezzel, hogy a betegségből gyógyulók nincsenek egyedül.

- 2016.02.04.: Bemutatkozik az erdőkeresi Kis-mackó Egyesület Családi Napközije. Vendégünk lesz: Farkas Margit az intézmény vezetője.

- 2016.02.11.: 11:00 órától gyermek torna Annamarival

- 2016.02.18.: Farsangi mulatozás

- 2016.02.25.: 11:00 órától gyermek torna Annamarival

- 2016.03.03.: Angolul gyerekeknek. Bemutatkozik a veresegyházi Have Fun Kids angol tanoda

- 2016.03.10.: 11:00 órától gyermek torna Annamarival

- 2016.03.17.: Baba-Mama jóga ingyenes bemutató óra már az egészen piciknek is. Vendégünk: Katona

Zsuzsi, a Hovatovább Jóga Ligetből. A babásjóga a gyermek és az anya érintkezésének, közös tevékenységének a játék kezdetének egyik formája. Lehetőség az aktív kapcsolódásra, a töltökezésre.

- 2016.03.24.: 11:00 órától gyermek torna Annamarival

- 2016.03.31.: Intimtorna. Hatása a szervezetre, fontossága, intimtorna a gyakorlatban. Vendégünk: Kovács Fruzsina szülésznő, intimtorna oktató.

A programváltozás jogát fenntartjuk!

Csányi Anita és Varga-Bokor Zsuzsa

Az idejében felismert melldaganat gyógyítható!

Az Erdőkertes lakó, 45-65 év közötti asszonyok, akik utolsó mammográfiás vizsgálata óta eltelt 2 év, névre szóló meghívót kapnak

mammográfiás szűrővizsgálatra.

A vizsgálat helye:

Flór Ferenc Kórház

2143 Kistarcsa, Semmelweis tér 1.

tel.: +36 (28) 507-126.

Kérjük, tegyen eleget meghívásunknak, vegyen részt Ön is a mammográfiás szűrővizsgálaton! A szűrővizsgálat térítésmentes.

Információ:
Budapest Főváros Kormányhivatala
Népegészségügyi Főosztály
tel.: +36 (1) 465-3823

A lehetőség adott!

Éljen vele!



IV. Pásztor Gyula

KARÁCSONYI KUPA 2015.

december 27-30.

2015-ben a huszonnyolcadik alkalommal került megrendezésre a kupasorozat, immár negyedik alkalommal Pásztor Gyula nevével fémjelezve. A négy nap alatt újra népes mezőny gyűlt össze, közel 600 fő. Kilenc korosztályban 62 csapat nevezett.

A szervezők valamint az Erdőkeresi Sportegyesület köszönetét fejezi ki azon támogatóinak akik anyagilag, erkölcsileg, önzetelen segítségükkel-munkájukkal támogatották a Kupa megrendezését. Külön köszönetünket fejezzük ki az Erdőkeresi Neumann János Iskola vezetésének, hogy a tornatermet és a kiszolgáló tantermeket rendelkezésünkre bocsátották.

Résztvevő csapatok a helyezési sorrendjében.

2009-2010-es korcsoport (U7) (A csapat és legjobb játékosa)

1. Zsámbok - Bagó Levente
2. Erdőkeres II. - Ignác Márk
3. Erdőkeres I. - Hohol Patrik
4. Iklad - Kovács Zsombor

2008-2007-es korcsoport (U9) (A csapat és legjobb játékosa)

1. Dunakeszi Vasutas Dohány Máté
2. Erdőkeres I. Zombori Ákos
3. Erdőkeres II. Zsigmond Botond
4. Iklad Balogh Lénárd
5. Zsámbok Kánya Gábor

2005-2006-os korcsoport (U11) (A csapat és legjobb játékosa)

1. Mogyoród - László Gergő



2. Dunakeszi Kinizsi
- Kökény Szabolcs
3. Erdőkeres II. - Varga Vince
4. Dunakeszi K. II. - Erdélyi Péter
5. Iklad - Varga Dániel
6. Zsámbok - Burai Tibor
7. Erdőkeres I. - Lubás Dávid
8. Erdőkeres 2006. - Jónás Zsolt

2004-es korcsoport (U12) (A csapat és legjobb játékosa)

1. Gödöllő - Somogyi Szilárd
2. Budapest FC
- Privitzer Bendegúz
3. Veresegyház I. - Illés Bálint
4. Erdőkeres I. - Kovács Vilmos
5. Veresegyház II - Zsákai Bálint
6. Erdőkeres II. - Pécsi Gergő
7. Zsámbok - Gál Balázs

2003-2002-es korcsoport (U14) (A csapat és legjobb játékosa)

1. Barátság - Kékesi Gábor
2. Iklad
3. Dunakeszi Vasutas II.
- Nádhere Benedek
4. Dunakeszi Vasutas
- Érsek Richárd
5. Veresegyház - Paulheim Bence

6. Erdőkeres U12.
- Szokola Zsombor
7. Zsámbok II. - Németh István
8. Erdőkeres II. - Geschitz Ádám
9. Zsámbok I. - Fehér Márk
10. Erdőkeres I. - Solczi Bálint

Ifi (U19)-es korcsoport

1. Iklad II.
2. Iklad I.
3. Halászd Ki
4. Bablerykó (Erdőkeres)
5. Tejföl (Erdőkeres)
6. Iklad

Felnőtt

1. BOSS (Őrbottyán)
2. D.K.E. (Erdőkeres-Tura)
3. Haverok (Erdőkeres)
4. Munkáspárt (Erdőkeres)
5. DEKO (Erdőkeres)
6. Real Margit
7. RAUCH (Vác)
8. Váchartyán
9. Brazílok (Veresegyház)

Női Torna

1. Bakonynána
2. Erdőkeresi Csillagok
3. Fiktív Kft. (Fót)
4. Pinkball (Taksony)
5. Tökmag Focisuli (Őrbottyán)
6. Cunami

Öregfiúk

1. Torockó
2. Favágók
3. Dugonics Team
4. Zöld Sasok
5. Haverok
6. FergeteGEES
7. Maci Laci

