

Mi újság Csetényben

CSETÉNY KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATÁNAK LAPJA

XXVII. ÉVFOLYAM 2019. MÁRCIUSI SZÁM

www.cseteny.hu

konyvtar@cseteny.hu

Drégely László: Tavasz hívása

Sándor, József, Benedek,
Vártunk rátok eleget,
Sok volt már a télből,
Hóból, hideg szélből -

Hozzatok meleget,
Zöldellő rügyeket,
Madár dala szálljon,
Lepke táncot járjon,

Süssél nap, fényes nap,
Hozz meleget mindennap!



A tartalomból...

- ① 2019-es fejlesztések
- ① Költségvetési beszámoló
- ① Temetői rendelet
- ① Miért pont Csetény?
- ① Bujka néptáncsoport hírei
- ① Térítési díj rendelet
- ① Kultúra napja
- ① Wass Albert felolvasás
- ① EP választás
- ① Óvodai beíratás



Kedves Csetényiek,

Egy újabb évhez érkezünk el, újabb mérföldkő településünk életében. Az elmúlt 4 év építkezését további fejlesztések követik. Az év elején megvalósult egy álom, mellyel az

Önkormányzat és a Balluff Elektronika Kft. helybe hozta a munkahelyet, mára már több, mint 80 ember dolgozik településünk határában (helyi vállalkozásoknál és az önkormányzatnál, pedig további 210 fő, ami a helyi vállalkozásoknak köszönhetően kimagasló szám a térségben) és várhatóan július-augusztustól további új munkavállalók kezdik meg tevékenységüket az üzemben. Talán, most mondhatjuk azt, hogy az alapokat letettük, hiszen az alap szolgáltatási infrastruktúránk (óvoda, egészségház, főzőkonyha, munkahely lehetősége) stabil lábakon áll és mint írtam újabb fejlesztések következnek. Áprilisban a sikeres közbeszerzési eljárást követően megkezdődhet a Holitscher Kastély bal szárnyának teljeskörű felújítása és a jobb oldali résznek a külső renoválása valamint a Katolikus kápolna a Sörkert és az „Anglia” helyre pofozása is. Ez a beruházás az, amitől a kezdetek óta a legjobban félttem, mivel az elnyert pályázati forrás, a megvalósítandó feladat mértékéhez és a műemlék felújításokban rejlő kockázatokhoz képest alacsony. De, ahogy az elmúlt években idén is igyekszik az önkormányzat saját erőt is hozzátenni a kivitelezéshez, ami garancia lehet a sikeres megvalósításhoz. A kastély beruházással szinte párhuzamosan, elindul az önkormányzat energetikai korszerűsítése is, ami azt jelenti, hogy cseréljük a nyílászárókat, korszerű hőszigetelést kap az épület, valamint a szén tüzelésű kazánt gáz tüzelésű váltja fel és a tetőn elhelyezünk napelemeket is. Az önkormányzat belső felújítására újabb pályázatot fogunk benyújtani, így ennek a fejlesztésnek a komplett megvalósítása áthúzódik 2020-ra.



Folytatás a következő oldalon

2 • Csetényi Hírmondó

Az előző oldal folytatása

Ezen felül amennyiben bírjuk erővel, akkor elindul a csapadékvíz rekonstrukció II. üteme is, melynek köszönhetően több, mint 3 km vízelvezető csatorna és árok épül a településen. A csapadékvíz rekonstrukció jelentős része áthúzódik 2020-ra, de a Táncsics Mihály utcát és a Táncsics utca-Dózsa György utca közti lefolyót már 2019-ben szeretnénk megvalósítani.

Minden évben azt gondoljuk a testülettel, hogy az idei év lesz a legnehezebb és majd a következő év talán könnyebb lesz, de ez eddig nem valósult meg, mert mindig jöttek újabb és újabb feladatok. Az, hogy a település megújítását ilyen szinten sikerült megvalósítani néhány év alatt, sajnos „áldozatokkal” is járt, hiszen a felújításokra fordított idő és pályázati önrészek igénye, elvette a lehetőséget az alól, hogy újabb utcákat és további járdákat újítsunk fel valamint a buszmegállóink állapotát is javítsuk.

Bízom benne, hogy a település támogatásával az előttünk álló feladatok megvalósítása sikeres lesz.

A következő cikkekben a kedves olvasó megismerheti, 2019 évi költségvetésünket és betekintést tud nyerni a településünk mindennapi életébe. Az olvasáshoz jó időtöltést és kikapcsolódást kívánok!

Üdvözlettel:

Nagy Attila
polgármester

Költségvetés a 2019-es évben

Csetény Község Önkormányzatának képviselő testülete 2019.02.13-án fogadta el a költségvetéséről szóló rendeletét.

A Költségvetés nem más, mint az önkormányzat éves pénzügyi-gazdálkodási terve, melyben meghatározzuk, és szembe állítjuk bevételeinket és kiadásainkat. Előkészítése és megalkotása mind az előkészítők, mind a döntéshozók szempontjából nagy felelőséggel járó fontos feladat, amely nem nélkülözheti az intézmény aktív munkáját és együttműködését a hivatal tervezését végző munkatársakkal.

A költségvetési gazdálkodás alapelve, hogy a bevételi, és a kiadási főösszegnek meg kell egyeznie, amely a költségvetésünkben a 2019. évben: **576.160 e Ft.**

Az államtól kapott működési célú támogatások: 177.308 e Ft, amely jellemzően az óvodára, a konyhára, a közfoglalkoztatottakra, a települési támogatásokra, és a kötelező feladatok ellátására kell fordítani.

A helyi adókról származó bevételek: 59.116 e Ft: Évről évre tapasztalható a vállalkozások erősödése, amelynek köszönhetően az iparüzési adó bevételek is növekedést mutatnak az Önkormányzat bevételeiben.

Működési bevételek: 22.735 e Ft: Jellemzően a bérleti díjak, és egyéb az önkormányzati vagyon hasznosításából származó bevételek, továbbá a védőnői, és háziorvosi működési támogatások jelennek meg ebben a forrásban.

Előző évi költségvetési maradvány igénybevétele: 312.063 e Ft

Államháztartáson belüli megelőlegezések: 4.938 e Ft

A Képviselő-testület döntött a **Civil szervezetek** támogatásáról is összesen **3 millió ft** értékben.

Fontos kiemelnünk a kiadási oldalon a beruházásokat, és felújításokat, hiszen a 2019. évben folytatjuk a megkezdett szemmel látható munkákat, amelyek gyarapítják Önkormányzatunk vagyonát, és biztosítják településünk fejlődését.

Ipari park fejlesztése

Turisztikai fejlesztések (Kastély felújítása)

Csapadékvíz elvezetése

Hivatal felújítása

Csetény Község Önkormányzatának Költségvetési mérlege 2019

MŰKÖDÉSI KÖLTSÉGVETÉSI BEVÉTELEK	2019 Eredeti előirányzat	MŰKÖDÉSI KÖLTSÉGVETÉSI KIADÁSOK	2019 Eredeti előirányzat
1. Működési célú támogatások államháztartáson belülről	177 308	1. Személyi juttatások	25 026
2. Közhatalmi bevételek	59 116	2. Munkaadókat terhelő járulékok és szociális hozzájárulási adó	4 957
3. Működési bevételek	22 735	3. Dologi kiadások	63 353
4. Működési célú átvett pénzeszközök	0	4. Ellátottak pénzbeli juttatásai	4 913
5. Központi Irányító szervi támogatás	0	5. Egyéb működési célú kiadások	93 318
6. Maradvány igénybevétele	312 063	6. Tartalék	4 508
7. Államháztartáson belüli megelőlegezés	4 938	7. Elszámolásból származó kiadások	1 500
		8. Államháztartáson belüli megelőlegezés	4 938
		9. Központi Irányító szervi támogatás	34 671
Működési költségvetési bevételek összesen	576 160	Működési költségvetési kiadások összesen	237 184
FELHALMOZÁSI KÖLTSÉGVETÉSI BEVÉTELEK		FELHALMOZÁSI KÖLTSÉGVETÉSI KIADÁSOK	
1. Felhalmozási célú támogatások államháztartáson belülről	0	1. Beruházási kiadások	70 319
2. Felhalmozási bevételek	0	2. Felújítási kiadások	268 657
3. Felhalmozási célú átvett pénzeszközök	0	3. Egyéb felhalmozási célú kiadások	0
Felhalmozási költségvetési bevételek összesen	0	Felhalmozási költségvetési kiadások összesen	338 976
ÖSSZESEN:	576 160	ÖSSZESEN:	576 160

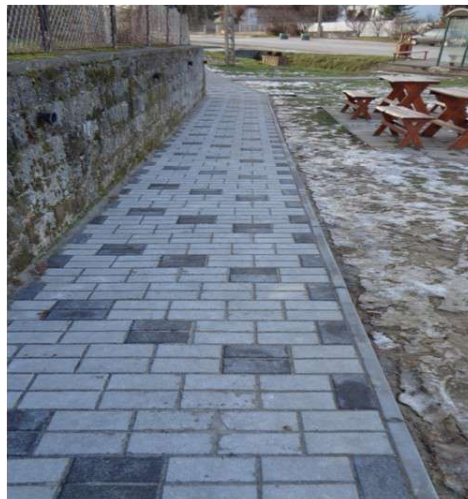
Patonai Sándor, Ganczler Piroska

Térköves járda, csapadékelvezetés, ravatalozó felújítás

Csetény Község Önkormányzata adóssághozzájárulási pályázat keretében az alábbi felújításokat valósította meg 2018 őszén:

Petőfi utca meglévő betonlappal fedett járda szakaszának elbontása megtörtént, és helyette új térkő burkolattal lett lefedve. korábbi betonfolyóka cseréje megvalósult, előre gyártott elemekkel. A járda kapubejárók előtti szakaszának megerősítése személyautó és eseti teherautó forgalomhoz lett kialakítva.

A felújítás költsége: Bruttó 3.392.881 Ft



Ady és Kossuth utcát összekötő árok rekonstrukciós munkálatai megvalósultak, melynek köszönhetően a vízvezetés a két utca között megoldódott. A munkálatok során mederkotrás, mederépítés, csatorna, és átteresépítés valósult meg **bruttó 10.160.000 Ft** értékben.

A csetényi köztemetőben található ravatalozó épületének felújítása során meglévő mosdók korszerűsítése megtörtént, valamint a fa beltéri nyílászárókat és a padlóburkolatot kicserélték. felújítás költsége: **bruttó 5.474.462 Ft**
Beruházás keretében kegyeleti hűtő került beszerzésre **bruttó 1.386.840 Ft** értékben.



Temetői rendelet

Tisztelt Csetényiek!

2018. év második felében Csetény Község Önkormányzatának Képviselő-testülete *a temetőkről és a temetkezés rendjéről szóló 19/2015. (XI. 04.) önkormányzati rendeletét az alábbiak szerint módosította:*

- A köztemető gyalogosan időbeli korlát nélkül látogatható, kivéve szombat 20.00 órától vasárnap 08.00-ig tartó időszakban.
- Gépjárművel történő behajtás főszabály szerint tilos, kivéve egyedi behajtási engedéllyel.

Egyedi behajtási engedély kiadásával kapcsolatban kérem keresse a Csetényi Közös Önkormányzati Hivatalt.

dr. Molnár Máté
jegyző

Szalai Sándorné búcsúztató

Kedves Margit!

Nyugdíjba vonulásod alkalmából kívánunk jó egészséget, hosszú és tartalmas nyugdíjas éveket!



"Minden embernek kell, legyen egy feladata ebben az életben - kötelességen belül, vagy azon felül is talán -, mert különben nem lenne értelme annak, hogy él. Az emberi világ több kell, legyen, mint egy bonyolult szerkezetű gép, melyben minden ember egy fogaskerek szerepét tölti be... Minden embernek kell, legyen egy feladata, egy titkos küldetése, mely Istentől való."
- Wass Albert

Munkatársaid

6• Csetényi Hírmondó

Térítési díj rendelet

Tájékoztató

A Csetényi Közös Önkormányzat 2019. február 13-án az alábbiak szerint módosította az intézményi térítési díjak megállapításáról szóló 18/2016 (XI.10.) önkormányzati rendeletét, mely díjak 2019. március hó 1. napjától érvényes;

<i>Igénybe vevők</i>	<i>Térítési díj áfával (Ft.)</i>
Óvoda, bölcsőde teljes	525
Óvoda, bölcsőde 3 és több gyermek	0
Óvoda, bölcsőde tartósan beteg és fogyatékos gyermek	0
Óvoda, bölcsőde gyermekvédelmi támogatásban részesülő	0
Nevelésbe vett óvodás, bölcsődés gyermekek, vagy azon családok esetében, ahol az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a minimálbér 130%-át	0
Napközi teljes	690
Napközi 3 és több gyermek	345
Napközi tartósan beteg, fogyatékos gyermek	345
Nevelésbe vett, valamint gyermekvédelmi támogatásban részesülő iskolás napközis gyermek	0

<i>Igénybe vevők</i>	<i>Térítési díj áfával (Ft.)</i>
Menza teljes	455
Menza 3 és több gyermek	230
Menza tartósan beteg, fogyatékos gyermek	230
Nevelésbe vett, valamint gyermekvédelmi támogatásban részesülő menzás gyermek	0
Vendégebéd	920
Az öregségi nyugdíjminimum 200%-áig	335
Az öregségi nyugdíjminimum 201-250%-áig	445
Az öregségi nyugdíjminimum 251-275%-áig	555
Az öregségi nyugdíjminimum 276-400%-áig	655

dr. Molnár Máté
jegyző



EP szavazás

Európai parlamenti képviselők választása 2019

Áder János köztársasági elnök 2019. május 26. napjára, vasárnapra tűzte ki az Európai Parlament tagjainak magyarországi választását.

Csetény településen az alábbi, szokásos helyszíneken adhatják majd le szavazataikat:

Szavazókör 1

Szavazóhelyiség címe: Csetény, Rákóczi u. 30. Közös Önkormányzati Hivatal

Választópolgárok száma: 747

- Átjelentkezéssel szavazó, és települési szintű lakcímmel rendelkező választópolgárok számára kijelölt szavazóhelyiség.

Szavazókör 2

Szavazóhelyiség címe: Csetény, Hunyadi u. 7. Kastély

Választópolgárok száma: 777

Csetény, 2019.03.06.

dr. Molnár Máté
HVI vezető

Anyakönyvi hírek



Születések

Szép Bence a.n.: Takács Adrienn
Varga Olivér Csaba a.n.: Kovács Ramóna
Róland Lara a.n.: Viola Nóra
Nagy Fanni a.n.: Kondor Gabriella
Jakab Elina a.n.: Falusi Viola
Varga Balázs a.n.: Pongrácz Rita



Halálozás

Lakatos Jánosné szül.: Csorba Magdolna
Kottyán Imréné szül.: Kottyán Mária
Varga Gyözőné szül.: Molnár Mária

Felhívás társadalmi munkára

Március 16-án 9 órától várunk minden segíteni szándékozót a kastélyhoz társadalmi munkára. Aki tud, hozzon magával csákányt, ásót, lapátot és talicskát.



Nagy Attila
polgármester
Csetény Község Önkormányzata

Lövei Sándor - Miért pont Csetény?

Miért pont Csetény?

Üdvözet mindenkinek!

Egyre többen kérdezik, gondoltam pár mondatban reagálok a kérdésre.

Lövei Sándornak hívnak, feleséggel és négy gyermekemmel költöztünk ide. Sümegen születtem, és Sümegen is laktunk a családommal. 2017 őszén döntöttük el, hogy elköltözzünk. Tizenhét évig dolgoztam egy Sümeg melletti faluban egy autóiipari multinacionális vállalatnál, szinte minden pozícióban. A negyedik gyermekünkkel jómagam vettem igénybe a GYED eljárást, sajnos ez idő alatt a cégnél az akkori munkaköröm megszűnt, és nem kaptam megfelelő ajánlatot, így útjaink elváltak. Szülővárosomban munkahely akadt volna jó pár, de sajnos a bérezés eléggé elmaradt az általam elvárt minimumtól. Így a megyeszékhelyen láttam esélyt az elhelyezkedésre. Veszprém több szempontból is ideális választás, hiszen rengeteg cég kínál állás lehetőséget. Úgy véltük, ha egyik lehetőség nem is válik be, szinte azonnal van mód a továbblépésre. Nem titok, jelenleg a nagy Tescóban dolgozom, mint vevőszolgálati specialista, munkám során, már több csetényivel is sikerült találkoznom, beszélgetnem. Jelenlegi lakhelyünk kiválasztását rengeteg kutatómunka, információgyűjtés, előzte meg. Jómagam igazi „mensásként” kicsit máshogy gondolkodom, kicsit jobban előre tervezek, kicsit más szempontokból is megvizsgálom a dolgokat. A kezdeti időkben a munkába történő bejárást autóval szerettük volna megvalósítani. Az utazás idejét 30-40 percen határoztuk meg, és így megszületett a döntés, hogy Veszprém 35 kilométeres körzetében keresünk új otthont. Egyszerűen rajzoltunk a térképre egy 35 km sugarú kört.



Csak és kizárólag családi ház jöhetett szóba és minimum három szobával, nappalival. Így az első körben kizártuk a Veszprémi és a Balaton közeli ingatlanokat, mert egész egyszerűen nem volt 30-40 millió forintunk. Aztán sajnos a Veszprémtől keletre eső részt is ki kellett zárunk, mert kisebb kutató munka után kiderült, hogy elég magas értéket mutat arra felé a **bűnözési statisztika**. Nagyon fontos volt, hogy a leendő lakhelyünkön, mivel nagycsaládosok vagyunk, legyen **Óvoda, Iskola, Védőnő** és **Háziorvos**. Így ismét rengeteg települést kellett áthúzni a képzeletbeli listánkon. Semmiképp sem költöztünk volna olyan településre, ahol nincs iskola, vagy óvoda, mivel a kicsik fele óvodás, fele iskolás, valamint a feleségem is óvodai dajkának tanult és hosszú távú tervek között szerepel akár az ezen a területen történő elhelyezkedése is. A következő szűrő, a **település forgalma** volt. Ebben a körben zártuk ki többek között Nagysztergárt is, ahol egy forgalmas nyári napon egy rövid várakozás alkalmával 31 áthaladó kamiont számoltunk meg. Következett a potenciális célhelyek látogatása, több alkalommal, hónapokig róttuk a kilométereket, körülbelül 15 000 kilométert tettünk meg, mire megszületett a döntés.

10 • Csetényi Hírmondó

Várakoztunk iskolák, óvodák előtt, megfigyeltük, hogyan távoznak a lurkók, kerestünk bankokat, boltokat, postát. Megnéztük a templomokat, és kérdeztünk sokfelé, sok embertől. Bekukkantottunk az adott települések hivatalos weboldalaira, kerestünk helyi rendeleteket.

(Itt talákoztunk az úgynevezett „Csend rendelettel” is, ami tetszett) Rákerestünk a „gúglin” különböző kulcsszavakra, (pl.: település+lopás, település+bezárt, település+fejlesztés, település+megtámadták, település+megújult, település+pályázat, stb.. stb.. még sorolhatnám) Úgy emlékszem, a vége felé már csak

Magyarpolány, Ajkarendek, és Csetény maradt a kalapban, ami minden szempontból megfelelt a terveinknek. Ekkor egy egész érdekes dolgot fedeztünk fel, ami ismét egy plusz pontot adott



kat már fizikailag meg sem néztük, mert a második, a jelenlegi, a Pali bácsi-féle ház tökéletesen megfelelt a terveinknek. Így kötöttünk ki itt, és egész biztos, hogy jó pár évtizedig itt is maradunk. (Nem csak a CSOK miatt)

És köszönjük mindenkinek a kedves szavakat és a befogadást.

2018. December

Lövei Sándor

Löveiné Steiner Mónika

Lövei Márk Sándor

Lövei Máté Sándor

Lövei Milán Sándor

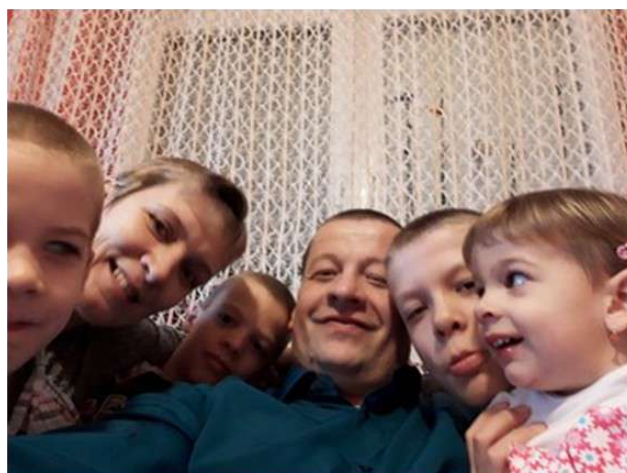
Lövei Mónika Sára

ui: Észrevettétek, hogy minden gyermekünknek

LMS a monogramja ?? – ez volt a terv.



a Csetény melletti voks letételéhez. Ugyanis Csetény köré is rajzoltunk egy 35-40 kilométeres kört a térképen: Kiderült, hogy gyakorlatilag innen polgári vagy céges járatokon keresztül számos gyár, cég és egyéb nagyváros **cégei elérhetőek** viszonylag egyszerűen. Veszprém, Várpalota, Fehérvár, Márkó, Mór, Zirc, csak, hogy párat említek a sok közül. Több nagyvállalat is indít közvetlen járatot **Csetényből, vagy Csetényen keresztül**. Így hosszas tervezés, utazás és kutakodás után megszületett a döntés: **CSETÉNY**. Tavasszal, mikor a tényleges ház keresésre került a sor, három lehetőség közül szerettünk volna megfelelőt találni itt a községben. Úgy emlékszem, hogy a harmadikat már fizikailag meg sem néztük, mert a második, a jelenlegi, a Pali bácsi-féle ház tökéletesen megfelelt a terveinknek. Így kötöttünk ki itt, és egész biztos, hogy jó pár évtizedig itt is maradunk. (Nem csak a CSOK miatt)



Kultúra napja

Január 23-án közösen ünnepeltük a Magyar Kultúra Napját a Vámbéry Ármin Általános Iskolában. Ünnepegyünk kezdetén közösen elénekeltük a Himnuszt. Nagy-Boros Tünde köszöntője



után Slud Dominika Reményik Sándor: Eredj, ha tudsz című, a hazaszeregettről szóló versét szavalta el. Iskolánk tanulói valamint a Bujka néptáncsoport tagjai a kalotaszegi, a moldvai és a gyimesi csángó, a mezőségi, a csíki, a kalocsai és a rábaközi népviseletet mutatták be. Megemlékezésünk végén a várpalotai Cserregő Néptáncgyűttes egy hölgy tagja népdalokat énekelt, majd a csoport néptáncát csodálhattuk meg.



Szalai-Jakab Éva

Wass Albert felolvasó est

Csetényben negyedik alkalommal került megrendezésre a Wass Albert felolvasó est. Világszerte 59 helyszín csatlakozott a rendezvényhez, köztük Csetény is. Jó látni, hogy még mindig ennyi közösség és ennyi irodalomszerető áll ki a közös ügy mellett!

A magyar ügy mellett, amit Wass Albert is mindig tovább vitt rendíthetetlenül: dacolva a széthúzással és a közöm-



bösséggel; újra meg újra megteremtve a lelkesedést, az összhangot és az összefogást.

Mi is így tesszük ezt évről-évre, programról-programra. Köszönjük szépen, annak a 17 lelkes felolvasónak, aki színessé tette a péntek esténeket.

Köszönjük Mavizer Erzsébet tanárnőnek, hogy egy-egy gyönyörű dallal könnyeket csalt a szemünkbe. Az Őszi-rózsa Nyugdíjas Klub vezetőjének, Nagy Lászlóné Ibi néninek, hogy évről-évre összefogja a maroknyi kis csapatot és lelkesen énekelnek, felolvasnak több rendezvényünkön is.



Kelemen Anita

Óvodai beíratás

Hirdetmény

A Zirci Járási Hivatal illetékességi területén működő óvodákba és bölcsődékbe történő beíratásról

Értesítjük az érintett szülőket, hogy a 2019/2020. nevelési évre történő óvodai-bölcsődei beíratás ideje:

2019.április 29. (hétfő) 8.00-16.00 óráig

2019.április 30. (kedd) 8.00-12.00 óráig

A beíratáshoz szükséges dokumentumok:

- ◆ a gyermek nevére kiállított személyi azonosítót és lakcímet igazoló hatósági igazolvány (lakcímkártya)
- ◆ A gyermek születési anyakönyvi kivonata
- ◆ A gyermek TAJ-kártyája
- ◆ A szülő/gondviselő személyi igazolványa

Veszprém Megyei Kormányhivatal Zirci Járási Hivatala



Iskolai beíratás

Hirdetmény

A Zirci Járási Hivatal illetékességi területén működő általános iskolákba történő beíratásról

Értesítjük az érintett szülőket, hogy a 2019/2020. tanévre történő általános iskolai beíratás ideje:

2019.április 11. (csütörtök) 8.00-19.00 óráig

2019.április 12. (péntek) 8.00-19.00 óráig

A beíratáshoz szükséges dokumentumok:

- ◆ a gyermek nevére kiállított személyi azonosítót és lakcímet igazoló hatósági igazolvány (lakcímkártya)
- ◆ Az iskolába lépéshez szükséges fejlettség elérését tanúsító igazolás
- ◆ A gyermek születési anyakönyvi kivonata
- ◆ A gyermek TAJ-kártyája
- ◆ A szülő/gondviselő személyi igazolványa

Veszprém Megyei Kormányhivatal Zirci Járási Hivatala

Egészség rovat

Az egészséges életmód első lépései

Több időt és figyelmet szeretnél fordítani egészséged javítására és megőrzésére? Adunk néhány tippet, hogyan vágj bele egy új, egészségesebb életbe.

1. **Tűzz ki reális célokat! Mit szeretnél elérni?** Mi motivál leginkább? Találj egy olyan célt, amit jól meg tudsz fogalmazni, és valóban vágysz az elérésére.
2. **Mérd fel a helyzetet!** Legyél reális a jelenlegi állapotod kapcsán, és ez alapján állít fel egy fokozatosságra épülő tervet! A tapasztalat az, hogy a túl drasztikus változások nem vezetnek hosszan tartó eredményhez.
3. **Ints búcsút a káros szokásaidnak!**
4. **Kezdj többet mozogni!** Az egészséges életmód egyik pillére a mozgás, a sportolás. Akárhogy is fogalmaztad meg a célod, ha aktívabb leszel, az segít majd elérni. A sportolás nemcsak a felesleges kilókat tünteti el. Javít az állóképességeden, erősíti az immunrendszered, kitartásra tanít, és jobb kedved is lesz tőle.
5. **Legyen egészségesebb az étrended** Alakítsd át úgy az étrended, hogy kövesse az egészséges táplálkozás alapelveit. Számít, hogy mit és hányszor eszel. Érdeemes a rendszeres és változatos étkezésre törekedni.
6. **Stresszből csak amennyi muszáj!** A pihenés, a kikapcsolódás nem csak a nyaralással egybekötve működhet. A hétköznapi napokba is figyelj, hogy legyen lehetőség feltölteni az energiatáraidat.
7. **Aludj többet, jobban!** Ha kipihent vagy, minden jobban fog működni. Ez nem azt jelenti, hogy alkalmanként nem fér bele egy görbe este. A hétköznapi napokban azonban törekedj arra, hogy időben lefeküdj.



Recept sarok

Sült bányacomb rozmaringgal és fokhagymával

Hozzávalók:

- egy 2,5 kg-os bányacomb
- 2 gerezd fokhagyma
- olívaolaj
- rozmaring
- só



A húst mosd meg. A bőrös részét 12 helyen vágd be. A fokhagymákat vágd hosszában félbe, és a rozmaringgal együtt dugdosd a bevágásokba. Kend be a húst olívaolajjal, és ízlésed szerint sózd meg. Előmelegített sütőben kezd el sütni, majd vedd vissza a hőmérsékletet. Időnként a húslével locsold meg a húst. Amikor elkészült, tedd egy deszkára, és takard le fóliával. Pihentesd így körülbelül 20 percig, majd tálald.

Töltött tojás

Hozzávalók:

- 20 dkg natúr krémsajt
- 8 tojás
- 1 kiskanál mustár
- só
- őrölt bors



A tojásokat főzd meg. Az aljukból egy vékonyabb, a tetejükből egy vastagabb szeletet vágj le. A vastagabbak alól szedd ki a tojás sárgákat. Törd össze őket, és a krémsajttal, a mustárral, valamint ízlés szerint sóval, borssal ízesítsd. A tojásokat töltsd meg ezzel a masszával.

Anekdóták, viccek és kisebb írásaim - részletek

(3.) Karol Wojtyła esete a csehszlovák határőrökkel

Karol Wojtyła 1964. január 13-án lett Krakkó érseke. Töretlenül megmaradt sportszeretete többször vitte őt Zakopane hegyei közé – síelni. Egyik ilyen alkalommal hirtelen jött sötét vihar lepte el az egész környéket. Szorult helyzetében már-már megkönnyebbülést érzett, mikor látta, hogy csehszlovák határőrök vették körül, akik előállították őt az őr-sön. Egy rövid párbeszéd hangzott el a parancsnok és ő között, miután az is kiderült, hogy nem voltak nála az iratai:

- Neve?
- Karol Wojtyła.
- Foglalkozása?
- Krakkó érseke.
- Krakkó érseke... Krakkó érseke... miért nem mindjárt a római pápa?

A többit már 1978. október 16-dika óta tudjuk. Habemus papam. Az egykori síelőt ezen a napon választották pápává, aki a II. János Pál nevet vette föl. 2014. április 27-én avatta szentté Ferenc pápa.



(4.) Kinek mi nehéz?

Egy híres történészprofesszor előadásain azt tapasztalták a diákok, hogy míg folyamatosan röpködtek a nevek, események és dátumok százai, a professzor időnként rápillantott a kezében lévő kis cédulára. Az előadás végén mindig megköszönte a hallgatók figyelmét, elegánsan meghajolt, a cédulát zsebre tette és kivonult a teremből.

A diákok el nem tudták képzelni, mi lehet a titok nyitja? Ennyi adat biztos nem fér rá az apró cetlire. Akkor mi lehet? – Mint annyi mindenben, most is a véletlen hozta a megoldást. Az előadás végén a prof az asztalon felejtette a cédulát. Ahogy elhagyta a termet, a hallgatók rohantak a katedrához, hogy mielőbb megoldódjon a rejtély. A futóverseny győztese csodálkozva meredt a listára:

- 1 kg kenyér,
- 2 liter tej...

Dr. Hernádi László Mihály

Bujka Kulturális Egyesület

A néptánc, mint egészségforrás?

Nemrégiben „jött velem szembe” az egyik közösségi oldalon egy számomra érdekes cikk, melyre fel is kaptam a fejem és szemem. Címének tartalma, hogy az iskolai testnevelési órák keretén belül legyen néptánc. Mondanom sem kell, hogy igencsak tetszett a felvetés, hiszen a néptánc kiskorom óta életem része, és vissza emlékeztetett a kisiskolás időszakomra amikor én is a néptánc gyönyörű világával ismerkedtem. Emlékszem mikor annyian voltunk egy osztályteremben, hogy szó szerint a csárdás lépéssel tapostuk egymás lábát, de ez ettől volt szép. Kisfiúk és kislányok - sokszor arcuk elpirulva - fogództak egymásba a tanár úr utasítására. Kicsit félve, izgulva, de boldogan jártuk a „Hopp Juliskát”, és a „Sárga csikót”. Közösségben voltunk, együtt fejlődünk, segítettük egymást és boldog volt minden percünk amit a néptánc órán tölthettünk.

Hogy miért is mentem vissza ennyire? Egyrészt, mert jó vissza emlékezni, másrészt pedig sajnos manapság úgy tapasztalom, hogy a mai generáció egy részében benne van az, hogy ciki megfogni egy lány vagy fiú vállát-kezét és táncra perdülni vele. Pedig nem is tudjuk, hogy a néptánc/népzene mi mindenre lehet hasznos, és nem utolsó sorban gyógyír.

De melyek is ezek?

Volt már olyan, hogy megkérdezték tőlem, véleményem szerint hány éves kortól lehet elkezdeni egy gyereket néptáncra járatni. Erre én mindig csak azt tudom válaszolni, hogy a lehető leg hamarabb. Úgy gondolom, hogy amint egy kisgyermek el kezd mozogni, járni, felfigyelni a zenére-ritmusra már alkalmas arra, hogy észrevétlenül is magába szívja azt amit maga előtt lát vagy hall. Szoktuk mondani, hogy olyan a kisagyuk, mint egy szivacs. Ezért is a néptánc egy olyan komplex tevékenység, vagy mondhatnám úgy is, hogy mozgáskultúra, mely a művészi élményein keresztül hozzásegíti a gyermeket – de nemcsak a gyermeket- a testi és lelki egészsége fejlődéséhez. Hála Isten, a magyar kultúránk annyira színes és gazdag, hogy a népi kultúra által a gyermek időben képes megismerkedni ősi szokásainkkal, néphagyományainkkal, és nem utolsó sorban néprajzi ismeretekre is szert tehet.

Mindig is azt vallom, hogy a néptánc a legalkalmasabb arra, hogy akarva-akaratlanul is fejlődjön a fizikai állóképességünk, egyensúly és ritmusérzékünk, mely elősegíti a koncentrációt, tartást ad, valamint hozzásegít a társainkra való figyelemhez és alkalmazkodáshoz. Mind ezek mellett egy fajta közösség is, mely a gyermek számára segítség, hogy játékosan elsajátítsa a magyar néptánc alapmotívumait. A különböző népi gyerekjátékok és táncok alkalmasak a bennük levő közösségi érzés erősítésére és nem utolsó sorban az élményszerzésre.

Legutóbbi rendezvényünkön, a téltemetést követő táncházban résztvevők láthatták, hogy a néptáncra és az énekes játékokra igenis szüksége van a gyermeknek, mert az gazdagítja játékincsüket, és olyan élményt nyújt számukra, amelyre később is szívesen vissza emlékeznek.

Összességében elmondhatom, hogy a néptánc egy egyfajta egészségforrás, mely minden generáció számára lehet: hangulatjavító, szíverősítő, önfejlesztő, agytorna, és nem utolsó sorban alakformáló.

A fenti jellemzők mindegyike egyben megtalálható minden kedden 18 órától a Holitscher-kastélyban, ahová szeretettel várunk bárkit aki szeretné megismerni közösségünket, és készte-tést érez abban, hogy elsajátítaná a néptánc nem egyszerű, de - a sikereket elérve - öröm lépé-seit.

Nagy-Boros Tünde





CSE-TÉNY



CSELEKEDVE TÉNYKEDNI ERASMUS+ KA₃ PROJEKT

PROJEKT TALÁLKOZÓ

2019. március 23. 10:30

Önkormányzat nagyterme

MIRE SZÁMÍTHATSZ?



MI IS A CSE-TÉNY?

Csetényben újtára indult valami új, és szeretnénk, ha Te is részese lennél! Elmúltál 14 de nem vagy még 30? Most adott lesz a lehetőség, hogy jó társaságban, szórakozás közben alkoss valami újat itt a faluban, ami szerinted is hiánycikk volt eddig. Nagyon lényegre törően erről szól a CSE-TÉNY.



Várunk jó hangulattal, egy kis nasival, néhány szórakoztató közösségi társas kipróbálásának lehetőségével, és kíváncsisággal :)

Hozz magaddal minél több embert, akit érinthet a pályázat - aki a legtöbb embert hozza magával, a projekt ideje alatt a csapattal kipróbálhatja, milyen kiszabadulni egy MisztIQum Szabadulósobából Veszprémben!

CSATLAKOZZ,
ÉREZD JÓL

MAGAD,
GYŰJTS

ÉLMÉNYEKET,
HOZZ LÉTRE

ÚJAT!

KAPCSOLAT

www.facebook.com/cse.teny

palyazat@cseteny.hu

06203850345

