

Bordányi Hírek

A Bordányi Napló heti hírmelléklete

Ingyenes, hetente megjelenő kiadvány

ELŐADÁSOK, CSOPORTOS FOGLALKOZÁSOK IS LESZNEK A KÉTNAPOS PROGRAMSOROZAT IDEJE ALATT Ingyenes programok az „ISZEK nyílt napok” keretében

Az Integrált Szociális és Egészségügyi Központ munkatársai szeretettel várják az érdeklődőket 2019. november 20-21. között megrendezésre kerülő „ISZEK nyílt napok” rendezvényre. A kétnapos program szeretné felhívni a figyelmet a mentális egészségmegőrzés fontosságára. Előadások, tréningek, csoportos foglalkozások segítenek megismerni a demencia és mentális zavarok kialakulásának okait, az állapotváltozás kezdeti tüneteit, a megelőzés, illetve kezelés lehetőségeit.



A program november 20-án (szerdán) 9 órakor a Szent István téri ÖNÖ épületében veszi kezdetét. A megnyitó részeként bemutatásra kerül a pszichiátriai betegek nappali ellátásának tevékenysége. Ezt követően 9:30 és 11:30 között „Lépésről lépésre a testi-lelki egészség megőrzéséért” címmel a gyaloglás/nordic walking mozgásformával élményalapú tréningen ismerkedhetnek meg az érdeklődők. A program délután 13:30-tól folytatódik „Nem a kor számít! - Kötődés és a társas kapcsolatok jelentősége” Hent Cecília – Család és KarrierPont pszichológusának előadásával. A szakmai napot 15:30 és 16:30 között terápiás kézműves foglalkozás zárja.

A rendezvény november 21-én (csütörtökön) folytatódik az ISZEK-ben (Bordány, Kossuth utca 53/2.). 9:30-kor a megnyitót követően „Idős tornája” címmel otthon is végezhető ülő tornagyakorlatok bemutatására kerül sor. 10:00 és 11:30 között „Filmkockák a demenciáról” címmel kisfilmek vetítésére és azok témafeldolgozására lesz lehetőség. Délután folyamán 13:30 és 15:00 között „Demenciáról általában” címmel Burka Ildikó főnővér, Alzheimer Cafe vezetője előadást tart a demenciáról, valamint bemutatja a Szegedi Alzheimer Cafe segítő közösség működését. 15 órától a demens személyek nappali ellátásának bemutatása részeként specifikus készségfejlesztő foglalkozásokon vehetnek részt az érdeklődők. Szél Anikó szenior örömtánc-oktató vezetésével közös örömtánc zárja a kétnapos programsorozatot. A rendezvénysorozat minden programja teljesen ingyenes. Mindenkit szeretettel várnak a szervezők.

NOVEMBER 18-ÁN AZ EGÉSZSÉGHÉT KERETEIN BELÜL ÖT EGYSZERŰ LÉPÉSBEN ÉLETMENTÉST TANULHAT
Életmentő oktatásra várják Bordány leendő hőseit
„Te vagy a hős program” az egészséghéten 2019.11.18-án 15 órakor a Faluházban – az életmentés 5 egyszerű lépéssel megkezdhető! 4 perc, azaz 240 rövid másodperc - néha csak ennyin múlik egy emberélet. Ennyi kell ahhoz, hogy miután leáll a szív az agy sejtjei az oxigénhiányos állapot miatt pusztulni kezdjenek. Mészáros Zsolt és Klupács Péter mentőtechnikus több évtizedes tapasztalataik alapján egy olyan innovatív oktató programot dolgoztak ki, melynek segítségével bárki otthon is gyakorolni tudja az újraélesztés mozdulatsorát, bátorságot merítve ezzel a cselekvéshez – ez pedig sokszor a túlélést jelenti mások, nem ritkán a családtagok számára. Az életmentés 5 egyszerű lépésének ismeretében egyetlen hibát követhet el, azt ha nem kezdi el az újraélesztést! A „Te vagy a hős” program küldetése, hogy a módszer ismeretében bárkiből válhasson életmentő hős és ezzel együtt egy kis városnyi ember életét mentsük meg évente. A program időpontja 2019.11.18. hétfő 15 óra, helyszíne a bordányi Faluház (6795 Bordány, Park tér 1.). A részvétel ingyenes, de előzetes jelentkezés szükséges a segédeszköz megrendeléséhez! Jelentkezni lehet az orvosi rendelőkben, a Faluházban és egyes munkahelyeken, ahol található jelentkezési lap. Kérjük a jelentkezés mielőbbi leadását a Faluház ügyfélpultjánál, annak nyitvatartási ideje alatt.



INGYENES TRÉNING VIDEÓSOKNAK, FOTÓSOKNAK Havonta mozgó film, mozgó klub



A Nemzeti Művelődési Intézet Csongrád Megyei Irodája „Mozgó film, mozgó klub” címmel havi szakkör indít Bordányban a filmezés, a képalkotás, a mozgóképek kultúra iránt érdeklődő fiatalok, fiatal felnőttek számára, akik betöltötték 18. életévüket. A foglalkozás 2019. november 26-án kedden 17.00-19.00 óra között lesz a Faluházban, melyet Kiss Mónika fotográfus tart „Általános kompozíciós ismeretek, a képalkotás alapismeretei” címmel. Mindenkit szeretettel várnak a szervezők!

A FALUHÁZ PULTJÁNÁL ADHATJA LE FELAJÁNLÁSAIT Tombola felajánlásokkal is segíthet

Javában zajlik a BSK Sportbál 2019 elnevezésű, a Bordány Sportkör szervezésében megvalósuló rendezvény előkészítése. Jegyet már csak korlátozott számban lehet beszerezni november 18-ig az eseményre. A kedvezményes felnőtt belépő ára 4.900 Ft, míg a tíz év alatti gyermekek 2.900 Ft-os áron válhatnak jegyet.

Az est sztárvendégeként Kis Grófot köszönthetjük. A bál fennmaradó részében pedig a Gera Fivérek gondoskodnak a remek hangulatról. A szervezők kéri, hogy aki teheti és szeretné segíteni a bál sikerét, az tombola tárgyak felajánlásával is hozzájárulhat ehhez. Ezeket a felajánlásokat november 28., csütörtökig várják a Faluház ügyfélpultjánál, illetve 29-én, péntek délután 17 és 19 óra között a Sportszarnokban.

AGRÁRFÓRUM ÉS FOGADÓÓRA IS LESZ MÓRAHALMON Agráraktualitásokról szóló fórum

A Nemzeti Agrárgazdasági Kamara tisztelettel meghívja Önt a november 22. péntek, 10:00 és 14:00 között tartandó „Agráraktualitások – Tájékoztató fórum” című rendezvényére, melynek az Aranyaszöm Rendezvényház (6782 Mórahalom, Röskei út 1.) ad otthont. Kérjük, hogy részvételi szándékát mielőbb jelezze falugazdásznál vagy a megyei igazgatóság elérhetőségein (e-mail: csongrad@nak.hu tel.: 0662/423-360).

Továbbá Szél István, a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara Csongrád megyei elnöke és a helyi körzetvezetők 2019. november 19. kedd 15.00-17.00 óra között fogadóórákon várják a kamarai tagokat a mórachalmi falugazdász irodában (6782 Mórahalom, Röskei út 34.). Az eseményre előzetes bejelentkezés szükséges Ozgyin Krisztina kabinetvezetőnél a +36 70/709-0651-es telefonszámon, vagy az ozgyin.krisztina@nak.hu címen.

KÉT HAZAI FELNŐTT MÉRKŐZÉS A HÉTVÉGÉN A bajnok esélyes HFC érkezik

Az őszt végével egyre csökkennek a mérkőzésszámok a megyei nagypályás futballban, így klubunk labdarúgói is már csak négy találkozóhoz képviseltetik magukat. Szombaton két idegenbeli összecsapáson szerepelnek korosztályos együtteseink, női U19-es gárdánk a Békéscsaba, míg a fiú U19 az UTC vendége lesz. Megye III-as felnőtt gárdánk szombaton 13 órától a Kiszombort fogadja hazai pályán, győzelmével az őszi bajnoki címet is bebiztosíthatják Rácz Zoltánék. Vasárnap 13 órától megye I-es csapatunkhoz a bajnoki címre pályázó, Hódmezővásárhely érkezik. Sok szeretettel várnak minden szurkolót a találkozókra! Hajrá Bordány!

A FOGADÓÓRÁRA NOVEMBER 26-ÁN KERÜL SOR Mozgáskorlátozott csoportgyűlés

Tisztelt Mozgáskorlátozott Csoporttagok! 2019. november 20-án (szerdán) 15 órától évzáró csoportgyűlést tartunk a Vadgesztenye Étteremben. A fogadóóra november 26-án (kedden), 14 órától várják az érdeklődőket.

Üdvözlettel: Árva Zoltánné csoporttitkár

Vadgesztenye Étterem MENÜAJÁNLAT

Hétfő	A	B	C
1 Szárnyashús erőleves	A Csirkemell sajtmártással, rizzsel	B Fokhagymás flekken, pirított burgonya, cékla	C Rakott zöldség (főtt tojás, kolbász, sajt, zöldségek), ízes palacsinta
2 Magyaros csicseriborsó leves	A Rántott borsó petrezselymes burgonyával, almás káposztasalátával	B Pulykacombfilé pörkölt tésztával, kovászos uborka	C Meggymártás pirított darával, sült csirkecomb
Kedd	A	B	C
1 Paradicsom leves	A Rántott borsó petrezselymes burgonyával, almás káposztasalátával	B Pulykacombfilé pörkölt tésztával, kovászos uborka	C Meggymártás pirított darával, sült csirkecomb
2 Tojásleves kenyérkockával	A Rántott borsó petrezselymes burgonyával, almás káposztasalátával	B Pulykacombfilé pörkölt tésztával, kovászos uborka	C Meggymártás pirított darával, sült csirkecomb
Szerda	A	B	C
1 Csontleves csernacska tésztával	A Tejfölös zöldbabfőzelék sertéspörköllet, Balaton szelet	B Spenóttal töltött borsó rántva burgonyapürével	C Sertéstokány gazdagon, galuskával
2 Tarhonya leves	A Tejfölös zöldbabfőzelék sertéspörköllet, Balaton szelet	B Spenóttal töltött borsó rántva burgonyapürével	C Sertéstokány gazdagon, galuskával
Csütörtök	A	B	C
1 Zellerkrémleves vajjal galuskával	A Csirkemell kukoricalisztes bundában rizi-bizivel, kompót	B Pljeskavica, törtburgonyával, majonéz lilahagymás káposztasalátával	C Csikósboroda (tejfölös) tésztával
2 Petrezselymes kukoricaléves, csipetsteggel	A Csirkemell kukoricalisztes bundában rizi-bizivel, kompót	B Pljeskavica, törtburgonyával, majonéz lilahagymás káposztasalátával	C Csikósboroda (tejfölös) tésztával
Péntek	A	B	C
1 Babgulyás füstölt tarjával	A Sajtos tészta	B Tejbegríz szeletkék édes morzsában, erdei öntettel, tejfölös öntettel	C Krumplis tarhonya csemege debrecenivel, csemege uborka
2 Legényfogó leves	A Sajtos tészta	B Tejbegríz szeletkék édes morzsában, erdei öntettel, tejfölös öntettel	C Krumplis tarhonya csemege debrecenivel, csemege uborka

Ingatlan, jármű, természet vagy bármi más eladóvá vált, esetleg hirdetni szeretné vállalkozását?
Ne feledje - a hirdetését 500 Ft ellenében megjelentetjük és 1250 háztartásba jutattjuk el
Bordány legnépszerűbb heti és havi lapjában!

IDŐJÓS	Hétfő	Kedd	Szerda
A Bordányi Hírek jövőbeli időjárás előrejelzése	14°C 4°C Elvétve felhős	14°C 3°C Elvétve zápor	12°C 3°C Elvétve felhős
Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
12°C 2°C Elvétve felhős	13°C 3°C Elvétve felhős	11°C 1°C Elvétve felhős	10°C 0°C Elvétve zápor