



Sukorói Hírforrás



Szeretettel köszöntöm a Sukorói Hírforrás kedves olvasóit!

Egy mozgalmas, eseménydús év van mögöttünk, és bár örültünk a sok hónapnak, a Velencei tó jege is befagyott, így a téli sport kedvelőinek lehetőség adatott a korcsolyázásra, a nádaratás már sajnos nem volt ilyen kedvező helyzetben. Néhány alkalom volt csupán, - rövid ideig volt egybefüggő jég - hogy ezt a szükséges és környezetvédelmi szempontból is hasznos munkát elvégezhesék a nádaratók. Többnyire a hideg vízben derékig gázolva, nehéz, és embert próbáló kézi erővel vágták az idei nádat.

Ha már a környezetvédelem szóba került, akkor ne csak a média útján kerüljünk kapcsolatba ezzel a jövőnket nagyban meghatározó fogalommal. Legyünk mi is környezetvédők! Szeressük környezetünket, hiszen a miénk, értünk van, nekünk is kötelességünk megvédeni azt! Sajnos nemcsak ilyenkor tavasszal bújnak elő a hó alól a „szeméttvirág hegyek”. Nagyon elkésérítő és bosszantó az illegálisan lerakott szemét - kommunális- és zöldhulladék - látványa, különösen ma, amikor szervezett a hulladék elszállítása: heti rendszerességgel a háztartási, havi rendszerességgel a szelektív, illetve a zöldhulladék, nem beszélve az egyéni, ingyenesen igényelhető lomtalanításról a lakóingatlanunk elől. Érthetetlen a jó ízlésű, lakóhelyét szerető, törvénytisztelő emberek számára, hogy vannak olyan embertársaink, akik mindenre fittyet hányva szeméttel töltik meg közös életterületüket, így közterületeinket, Erdeinket, kerékpár útjainkat.

A környezetvédelmi törvények betartása mellett kiemelten fontos feladat a környezettudatos nevelés az óvodától az egyetemig, és még azután is. A közösség nagy része eleget tesz a környezetvédelmi törvények betartásában, figyelnek a szemét ártalmatlan-

tes elhelyezésére, az állatokkal való megfelelő bánásmódra. De mindez csak akkor ér célzt, ha valamennyien tudatosan teszünk érte. Önkormányzatunk minden évben megszervezi településszintű szemétyűjtési akcióját. Ehhez csatlakoznak egyesületeink, és valamennyi környezetét védő embertársunk, iskolások, óvodások kis csoportjai is. Bízom benne, hogy a kedves szülők többsége is részt vesz az idei évi akciónkban. A felhívás újságunkban megtalálható. Itt szeretném megköszönni Szabó Lórándnak és önkéntes csapatának a felajánlását és az őszi folyamán elvégzett munkáját, amelynek keretében a Velence-Sukoró között húzódó kerékpárút mentén az illegálisan lerakott, nagy mennyiségű szemetet összeszedték.

Március végén üzembe helyezzük a „Zöld Kert” telephelyünket. A telephely szolgáltatásáról és rendjéről külön tájékoztatjuk a kedves sukorói ingatlan tulajdonosokat. Az utóbbi években országos szinten nagyon sokat romlott a levegő minősége. Sukoró szerencsés geológiai fekvése, ipart nélkülöző gazdasága miatt jó adatokkal bír. A téli fűtési szezon, a tavaszi és őszi égetések azonban nagyban szennyezik a jó levegőt. A fenti lehetőség azt kívánja elősegíteni, hogy az égetések számát a jövőben csökkenteni tudjuk a településen.

A Zöld Pont Piac- és Rendezvénytér március 09-től várja a kedves vásárlókat. Bízunk abban, hogy a keresletnek eleget téve egyre szélesebb körű és választékos portékákkal tudja majd a sukorói piac a vásárlói igényeket kielégíteni. A nyitvatartás rendjéről, valamint a működés szabályairól a honlapunkon tájékozódhatnak a kedves érdeklődők.

Folytatódnak az útfelújítási munkálatok. Az idei évi költségvetésünk lehetősége szerint az elmúlt év végén felmért nagyon rossz állapotban lévő utak felújítását terveztük be. Új aszfaltos utat kap a Gyanta utca, a Gyepes utca lakóparki oldala, a Köpius utca, a Páskom utca felső szakasza, az Öreg utca temető felőli oldala, a Fagyöngy utca, valamint a Galagonya-Erdőalja utca deltája. Megerősítésre kerül néhány makadámút és elvégezzük a szükséges kátyúzási munkákat is.

Az idei évben is tervezünk nagyobb beruházásokat, fejlesztéseket, amelyeket elsősorban pályázati és kormánytámogatási forrásból valósítunk meg. A tervezések folyamatban vannak. További tájékoztatást a következő szá-

munkban olvashatnak.

A gyermekek és szüleik öröme új játszótér fogadja majd a kicsiket és nagyobbakat, a Kis-tó melletti területen. Az átadás hamarosan megtörténik! Az új bölcsődénk játszórésze köré, valamint a települési játszótérre is fákat ültetünk a tavasz folyamán.

A sukorói kismamák és anyukák kérésének eleget téve gyermekeik születésének öröme fák ültetésére alkalmas területet jelölünk ki. A terület kialakításának időpontjáról /még a tavaszi szezonban/ külön értesítjük a kedves szülőket.

A sukorói Manó Mini Bölcsőde 7 fővel a tavalyi évben megkezdte működését. A védőnő tájékoztatása alapján tudomásunkra jutott, hogy a szülők részéről igény lenne nagyobb létszámot befogadó intézményre. Önkormányzatunk azon dolgozik, hogy Sukoró gyermekbarát településként a közeljövőben pályázati forrásból új, nagyobb bölcsődei épületet alakíthasson ki.

Az idei év is bővelkedik változatos programokban, közösségi összefogásban. Már a tavalyi évünk is

nagyon színvonalas szervezésű rendezvényekkel várta a kedves résztvevő vendégeinket. Az idei szezon még inkább lehetőséget kínál a színes, minőségi programok megrendezésére, amelyeket elsősorban pályázati forrásnak köszönhetünk. Ennek kapcsán a résztvevő egyesületeinket is magasabb keretösszeggel tudjuk támogatni.

A hosszú hideg napok után már mindenki reménykedve várja a jó időt, a természet újjászületését. Kívánom, hogy a tavaszi napsütés sok energiával és boldogsággal töltse fel mindnyájukat!

A magyar nép büszkén emlékezik az 1848-49-es forradalom és szabadságharc hősi napjaira. Tisztelegjünk együtt a márciusi ifjak előtt! Szeretettel várunk minden kedves állampolgárt 2019. március 14-én tartandó megemlékezésünkre!

Mészárosné Hegyi Gyöngyi Éva
polgármester



„Oh szabadság, hadd nézzünk szemedbe!”
Petőfi Sándor

MEGHÍVÓ

SUKORÓ KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATÁNAK KÉPVISELŐ-TESTÜLETE

szeretettel meghívja Sukoró lakosságát az

1848-49-es FORRADALOM és SZABADSÁGHARC

171. évfordulójára szervezett megemlékezésre

2019. március 14-én (csütörtök) 16.30 órára

a sukorói **KULTÚRHÁZBA**.

Ünnepi műsor:

Mészárosné Hegyi Gyöngyi Éva polgármester köszöntője

Kardos Ábel református lelkész ünnepi méltatása

Récsei Norbert plébános ünnepi áldása

Iskolásaink emlékműsora

VARIDANCE Táncgyűttes műsora

Közös koszorúzás az Emléktáblánál és a Kopjafánál

Az ünnep alkalmából megnyílik

NAGY ZOLTÁN Hang és Fény című festménykiállítása,

mely április 12-ig látogatható a Kultúrházban.

Önkormányzati hírek

A KÉPVISELŐ - TESTÜLET HÍREIBŐL

Sukoró Község Önkormányzatának Képviselő-testülete 2018. november 29-én, 2019. január 23-án és 2019. február 14-én tartott testületi ülésén az alábbi ügyeket tárgyalta:

Sukoró Községi Önkormányzat Képviselő-testülete a Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázat keretén belül a 2018/2019. tanév II. félévre és 2019/2020. tanév I. félévre 10 hónapos időtartamra 6 fő sukorói hallgatónak állapított meg havi 5000,- Ft-os önkormányzati támogatást.

A Képviselő-testülete a 2019. év belső ellenőrzés tervét az alábbiakban hagyta jóvá: Bölcsőde bér és létszám ellenőrzése Célja: az intézmény a napi működést meghatározó területeken miként látja el feladatait, a belső szabályozottság hogyan felel meg a bölcsődeire vonatkozó jogszabályi előírásoknak, a fenntartó döntéseinek.

Sukoró Község Önkormányzatának Képviselő-testülete a Sukorói Borbarátok Egyesület részére, a Sukorói Ifjúsági Hagyományteremtő Közhasznú Tánc-egyesület részére és a Sukoró-Velence-

tavi Horgász Egyesület részére egyaránt 100.000,- Ft, támogatást biztosított.

A Képviselő-testület egyetértett azzal, hogy a VP6-19.2.1.-93-3-17 LEADER helyi felhívás: Értéktartás a vidéki életminőség fejlesztése című felhívásra a Sukoró Sportbarátok Közhasznú Sportegyesület pályázatot nyújtson be az alábbi projekt tartalommal: A projekt címe: A Sukorói Néprajzi Ház udvarán egy foglalkoztató kialakítása 8096 Sukoró, Szilvás sor 8. 789 hrsz. A projekt összes költsége 5 300 000,- Ft.; az igényelt támogatás 4 500 000,- Ft.

A Képviselő-testület megismerte a Velence Korzón üzemelő műjépgálya jegy vásárlásra vonatkozó ajánlatát és 32 db jegyet vásárolt 22.400,- Ft. értékben az iskolásoknak -akik a helyi intézménybe járnak-, ők jegyet kapnak a Mikulás csomagban.

A Képviselő-testület Sukoró Község Önkormányzat új Helyi Esélyegyenlőségi Programjának előkészítését megkezdte, a szerkesztése folyamatban van. A Testület pályázatot kíván benyújtani a Kiegyenlítő bérrendezési alap támogatásra a köztisztviselők bérrendezése céljából.

A Képviselő-testület döntött arról, hogy 2019. évben a Sukorói Építési

Szabályzatot és Rendezési Tervet nem kívánja módosítani.

Sukoró Községi Önkormányzat Képviselő-testülete a 8096 Sukoró Belterület Sorompóvölgy út 794 hrsz-ú Kivett oktatási intézmény és udvar 2346 m2 alapterületű Magyar Állam tulajdonában lévő ingatlan vagyonkezelői jogának átvételét kezdeményezte és kérte az MNV Zrt-től.

A Testület Velence Város Önkéntes Tűzoltó Egyesületének 2018. évi tűzvédelmi tevékenységéről szóló beszámolóját megismerte, az abban foglaltakkal egyetértett és 100.000,- Ft támogatást biztosított eszköz vásárlásra, illetve fenntartási költségekre.

Megtárgyalta a Sukorói Óvodai beiratkozásának-, nyári zárva tartásának időpontját és az alábbi döntést hozta:

- 1.) A Sukorói Óvoda beiratkozásának ideje: 2019. április 24., 25. 9-15 óráig
- 2.) A Sukorói Óvoda nyári zárva tartásának ideje: 2019. augusztus 1-30-ig

Megtárgyalta a Sukorói Manó Mini Bölcsőde nyári zárva tartásának időpontját és az alábbi döntést hozta:

A Sukorói Manó Mini Bölcsőde nyári zárva tartásának ideje: 2019. július 29-től 2019. augusztus 27-ig tart.

A Képviselő-testülete a Kápolnásnyék Község Önkormányzata által a VTT Nonprofit Kft. (a továbbiakban VTT Kft.) felügyelőbizottsági tagjának delegált Kupi Lászlót megválasztását jóváhagyta és a Sukorói Önkormányzat részéről Deák Hajnalka képviselőt delegálta.

A Képviselő-testület jóváhagyta, hogy a VTT Kft. társasági szerződésében a székhely módosuljon és új székhelyként 2475 Kápolnásnyék, Fő utca 28. kerüljön feltüntetésre.

Az üléseken az alábbi rendeleteket alkotta: Sukoró Község Önkormányzat képviselő-testülete 14/2018. (XI.30.) önkormányzati rendelete A szociális és gyermekvédelmi ellátások helyi szabályozásáról szóló 5/2015. (II. 18.) önkormányzati rendelet módosításáról Sukoró Község Önkormányzat képviselő-testületének 1/2019. (II.14.) önkormányzati rendelete a 2019. évi költségvetésről és annak végrehajtási szabályairól

Tájékoztatom a kedves olvasókat, hogy a rendeletek a www.sukoro.hu honlapon megtalálhatóak.

Sukoró, 2019. február 19. dr. Berzsényi Orsolya jegyző



SUKORÓ ZÖLD PONT TERMELŐI PIAC

A SUKORÓ ZÖLD PONT TERMELŐI PIAC célja a piacozás hagyományának újjáélesztése a településen, a közvetlen árucserre termelő, készítő és vevő között, a háztáji, a kis- és őstermelők becsületének visszaállítására. A helyi termelői piac a vevő számára lehetővé teszi, hogy magától a termelőtől, készítőtől szerezzen információkat a termék minőségéről, eredetéről.

Egy másik fontos célja a piacnak a tehetséges kézművesek, alkotók felfedezése, portfóliák népszerűsítése, értékesítése. Magas színvonalú, egyedi és kis mennyiségben, nem tömegtermelési eszközökkel és módszerekkel előállított élelmiszerek és tárgyak árusítása engedélyezett.

A heti rendszerességgel nyitva tartó piac elősegíti az eladó és a vásárló közösség kialakulását, egyben tartását, fórumot teremt, ahol a térségbe látogató megismerheti a táj emberét, annak tevékenységét.

Előreláthatólag az alábbi nyitvatartással üzemel a piac, amely majd az igények alapján módosulhat.

PIAC NYITVATARTÁS:

Szezonban: (június 1.– szeptember 1.)
csütörtök: 16:00 - 20:00 óráig
szombat: 7:00 - 12:00 óráig
Szezonon kívül:
(szeptember 1. – június 1.)
szombat: 7:00 - 12:00 óráig

AZ IDEI ELSŐ PIAC NAP:

2019. március 9. én szombat:
7:00 - 12:00 óráig

HELYE:

8096 Sukoró, Fehérvári út 416 hrsz.

A SUKORÓ ZÖLD PONT TERMELŐI PIAC házirendje és működési rendje www.sukoro.hu honlapon elérhető.

Önkormányzati hírek

Alapítvány

Kedves Szülők Kedves Sukorói Lakosok. Engedjenek meg egy rövid beszámolót alapítványunk tevékenységéről. Amiben lehet támogatjuk és támogatni fogjuk a gyerekeket fejlődésük elősegítése érdekében, immár három intézményben. Az óvoda és iskola mellett tavaly októberben egy mini bölcsődével is gyarapodott településünk, mely intézmény indulásához 100.000 Ft összegből vásároltunk kellékeket, játékokat a gyermekek részére. A Mikulás ünnepségek alkalmával mindhárom intézményben ajándécsomagokkal lepte meg Sukoró Iskolájáért Közalapítvány a gyerekeket.

Alapítványi buszunkkal igyekszünk elősegíteni a gyermekek utaztatását: éves kötelező fogászati szűrővizsgálatok, különböző tanulmányi versenyek. Nagy örömmel tölti el alapítványunkat, hogy adójuk 1% -ának köszönhetően még nagyobb támogatásban tudjuk részesíteni Sukoró nevelési intézményeit. Az önkormányzattal együttműködve alapítványunk pályázatot nyújtott be településünk környezetének szépítésére.

Ahogy minden évben, úgy idén is támogatója és szervezője az alapítvány a sukorói gyermeknapnak. A több, mint öt éve, minden ősszel megrendezésre kerülő Lego-kiállítás idén sem marad el. A rendezvényből befolyt összeget gyermekeink támogatására fordítjuk.

Hálások vagyunk a szülők és támogatók segítségéért. A gyerekek jóléte, közös érdekünk. Bennük van a jövőnk.

Nagy Roland
elnök



TISZTÍTSUK MEG EGYÜTT SUKORÓT!

SUKORÓ KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA A CIVIL SZERVEZETEKSEL ÉS A HELYI LAKOSSÁGGAL EGYÜTTMŰKÖDVE LAKÓKÖRNYEZETÜNK MEGTISZTÍTÁSA CÉLJÁBÓL SZEMÉTSZEDÉST SZERVEZ

2019. MÁRCIUS 23 -ÁN
09:00 ÓRAI INDULÁSSAL

A SZEMÉTGŰJTÉSHEZ SZÜKSÉGES ZSÁKOK, KESZTYŰK A FENTI NAPON 9.00 ÓRÁTÓL ÁTVEHETŐK A **POLGÁRMESTERI HIVATAL PARKOLÓJÁBAN.**

KÉRÜNK MINDEN SUKORÓÉRT ÉS A TERMÉSZETÉRT FELELŐSSÉGET ÉRZŐ EMBERT, HOGY MINDENKÉPPEN VEGYEN RÉSZT A PROGRAMON, - HA NEM JÖN VELÜNK, AKKOR SZOMSZÉDJAINAL KÖZÖSEN TISZTÍTSÁK MEG AZ INGATLAN ELŐTT LÉVŐ KÖZTERÜLETET ÉS A HOZZÁ TARTOZÓ ÁRKOKAT.

MINDENKIT SZERETETTEL VÁRUNK!

AZ ÖSSZEGYŰJTÖTT HULLADÉKOT A FALUGAZDA SZOLGÁLAT A KÖVETKEZŐ NAPON ELSZÁLLÍTJA A KIJELOLT LERAKÓHELYEKRŐL.

KIJELOLT LERAKÓHELYEK:

- KULTÚRHÁZ ALATTI PARKOLÓ
- FOCIPÁLYA ELŐTTI PARKOLÓ
- KÖBÁNYAI ÚT ALJA
- KÖRMÖS UTCA - FEHÉRVÁRI ÚT PARKOLÓ
- REFORMÁTUS TEMPLOM MÖGÖTTI PARKOLÓ
- RÁKÓCZI - NYÁRFAUTCA SAROK
- VASVÁRI - FEHÉRVÁRI ÚT SAROK



SUKORÓ VIRÁGOS PORTÁI, JELENTKEZZETEK!

SUKORÓ KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA KERESI A TELEPÜLÉSI LEG-jeit.
IDÉN HÁROM KATEGÓRIÁBAN KERESSÜK SUKORÓ LEGSZEBB PORTÁIT:

❖ **LEGVIRÁGOSABB**
❖ **LEGRENDEZETTEBB** (tervezett, parkosított)
❖ **LEGZÖLDEBB**

HA ÚGY ÉRZI, HOGY VIRÁGAI, NÖVÉNYEI ÉS ODAADÓ MUNKÁJA MEGÉRDÉMLIK AZ ELISMERÉST, JELENTKEZZEN PÁLYÁZATUNKRA 2019. ÁPRILIS 30-IG.

NEVEZNI A KIÍRÁS HÁTULJÁN LÁTHATÓ JELENTKEZÉSI LAP LEADÁSÁVAL LEHET AZ ÖNKORMÁNYZAT ÉPÜLETÉBEN.

A JELENTKEZÉSI LAP LETÖLTETHETŐ A WWW.SUKORO.HU WEBOLDAL KEZDŐLAPJÁRÓL ÉS ELEKTRONIKUSAN IS BEKÜLDHETŐ A KULTURA@SUKORO.HU E-MAIL CÍMRE.

A DÍJAK KIOSZTÁSÁRA 2019. AUGUSZTUS 24-ÉN A FALUNAPON KERÜL SOR.

MEGÉRI NEVEZNI, HISZEN ÉRTÉKES VIRÁGUTALVÁNYOK VÁRIÁK A NYERTESEKET!



KÖSZÖNTSÜK EGYÜTT A NŐGYEKEKET 2019. MÁRCIUS 8-ÁN

NŐNAPON!

A PESTI ZENÉS SZÍNPAD TÁRSULATÁNAK AJÁNLATAIBÓL VÁLOGATVA...
SZÍNVONALAS ELŐADÁSOK:
KEDVENC MAGYAR NŐTÁK, OPERETT RÉSZLETEK

A KEDVES URAKAT IS SZERETETTEL VÁRJUK!
SUKORÓ, KULTÚRHÁZ, 18:00

SUKORÓ KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA
JÓVOLTÁBÓL A BELÉPÉS INGYENES!

Gyerekszemmel a világ

Gyerekszemmel a világ

SUKORÓ VIRÁGOS PORTÁI
NEVEZÉSI ADATLAP

NÉV

CÍM

KATEGÓRIA

Óvodai beíratás!

A Sukorói Óvoda értesíti a kisgyermekes szülőket, hogy a 2019/2020-as nevelési évre az óvodai beíratás időpontja: 2019. április 24-25. (szerda-csüt.) 9-15 óra
Helyszíne: Sukorói Óvoda
8096 Sukoró, Óvoda u. 2/B
óvodavezető irodája

Várjuk azon szülőket jelentkezését, akiknek gyermeke 2020. augusztus 31-ig betölti a harmadik életévét.

A beíratkozáshoz szükséges dokumentumok a következők:

Gyermekek:

- születési anyakönyvi kivonata
- lakcímkártyája
- TAJ kártyája
- orvosi igazolása arról, hogy közösségi életre alkalmas

Szülő:

- személyi igazolványa
- lakcímkártyája

Óvodánk Pedagógiai Programját, Háziarendjét, Szervezeti és Működési Szabályzatát megismerhetik a www.sukoro.hu honlapon.

Jelentkezéssel és beíratkozással kapcsolatos bővebb információt a 06-22-598-006 telefonszámon kérhetnek.

Gyermekeket szeretettel várjuk!

Kelt: Sukoró, 2019. 03. 01.
Tisztelettel: Viza Tiborné
óvodavezető



Dohányzás prevenció eszköz (HÉSZ) próbálhatott ki a Sukorói Óvoda.

Óvodásaink egy hordozható érintőképernyős számítógép (HÉSZ) segítségével szöveges információkon túl, a dohányzásmegelőzés támogató játékokkal (pl.: kirakós, kifestő, párkereső, fogócska, interaktív rajzfilm) ismerkedhettek meg februárban.

Az eszköz egy komplex, interaktív dohányzás megelőzési program része, melyet az óvoda a Fejér Megyei Kör-

mányhivatal Népegészségügyi Főosztályától kölcsönzött.

A 13-15 éves korcsoportban 2008 óta folyamatosan csökken a dohányzók aránya. A Dohányzás Fókuszpont által koordinált Nemzetközi Ifjúsági Dohányzásfelmérés magyarországi reprezentatív adatfelvétele rendszeres időközönként vizsgálja a 13-15 év közötti fiatalok dohányzási szokásait. A felmérés eredményei bizakodásra adnak okot.

A megelőzési program az óvodában is azt a célt szolgálja, hogy a dohányzó, illetve a passzív dohányzásnak kitétt fiatalok aránya tovább csökkenjen.

TISZTELT LAKOSSÁGI!

A Sukorói Óvoda **ELEKTRONIKAI HULLADÉKGYŰJTÉST** szervez

2019. március 11-18. között.

Kérünk Mindenkit, ha van felesleges elektronikai hulladéka, szíveskedjen a kijelölt napokon az óvoda mögötti gazdasági bejáratnál elhelyezni.

A fenti napokon 07:00-17:00 óra között a kapu nyitva lesz.

(Kivétel: 2019. március 15-17. között!)

A gyűjtés során csak és kizárólag elektronikai hulladék helyezhető el!



Köszönettel:

az óvodás gyerekek és az óvoda dolgozói



Zárog Julia /6 éves/ - Tavasz



Krucsó Karolina /6 éves/ - Huszár

Változatos tehetséggondozó programok

Ebben a tanévben úgy építettük fel munkatervünket, hogy minden hónapra kerüljön valami tehetséggondozó vagy közösségfejlesztő iskolai program.

Decemberben a karácsonyi projekt a községi majd iskolai ünnepséggel ért véget. Szonda Györgyi gyönyörűen felkészítette tanulóinkat az ünnepségre egy

hagyományörző, néptáncos produkcióval. December 19-én a dráma szakkör bemutatóját láthatták a gyerekek a csodálatosan felszített iskolában. A „Melyiket a kilenc közül ?” méltán aratott nagy sikert.

Januárban a Magyar Kultúra Napja kapcsán került sor a helyi szavalóversenyre. 15 kisdíák tanult verset és készült fel ennek átadására a hálás közönségnek. Az első helyezettek képviselik majd iskolánkat a tavaszi megyei és környékbeli szavalóversenyeken.

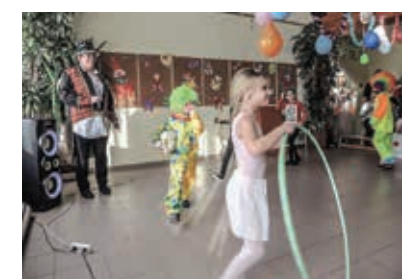
Február a farsang jegyében zajlott. Minden osztály készült csoportos jelmezzel. A cirkuszosok, afrikaiak és Túró Rudik szépen megkomponált koreográfiára adták elő zenés produkcióikat. Kis szünet után még 21 egyéni jelmez is bemutatkozott a szülőkből és ovisokból álló közönségnek.

A rendezvény sikere érdekében szülők segítettek a kis büfében, melynek színvonalas kínálata ingyen állt a gyerekek rendelkezésére. Köszönjük a segítséget! A farsangi időszakot a mohai tikverőzés meglátogatásával zárjuk.

A tavasszal kirándulások, akadályversenyek, tanulmányi versenyek, fenntarthatósági és digitális témahét, illetve Madarak és fák napja színesíti majd a hétköznapiakat.

Igyekszünk az élményközpontú oktatást, tehetséggondozást és közösségfejlesztést a mindennapok részévé tenni, mert IDEJÁRNI JÓ!

Kovácsné Darabos Erzsébet
tagintézmény-vezető





Sukorói Hagyományörző Egyesület
8096 Sukoró, Óvoda u. 2/a.
+36 70/778-9265
sukoroihagyomany@gmail.com
facebook.com/hagyomanyusukoro
Adósz.: 18491500-1-07
Bankszámlaszám:
57800033-10002546

Egyesületünk fontos szerepet tölt be községünk németországi testvértelepülésével való kapcsolattartásban. Minden év december elején 3 napos rendezvényen veszünk részt Rimstingben. Az utazás költségeinek felvállalásával és a hideg ellenére is fáradszórakoztatón munkájukkal támogatják a tagok ennek a kapcsolatnak a fennmaradását. Elmaradhatatlan kelleke a magyar stand a bajor adventi vásárnak, ahol elengedhetetlen, hogy minden a két kezünk által előállított portéka legyen. A diót közösen törjük és pucoljuk, a lekvárok az asszonyok kamráiból származnak, a forralt borhoz az alapanyagok a tagok pincéiből kaptuk, a mézeskalácsot a

gyerekeinkkel közösen készítettük. A Mikulás hungarikumot is víz minden évben a német gyerekek asztalára! Az iskolások és az óvodások részére 5-5 kg szaloncukrot adományozunk. Ezúton szeretnénk a Zólyomi ABC-nek, Nagy Rolandnak és Szigeti Mártának köszönetünket kifejezni a felajánlásokért. A helyi hagyományörző egyesület életében hatalmas változás állt be 2018 évben, ugyanis 20 évnél állhatatos szolgálat után leköszönt tisztségéről az elnökség. Fiatal, ütőképess vezetőket választottak, akikkel volt lehetőségünk találkozni és azonnal a közös együttműködések tervezgettük. Ennek következtében 2019 augusztusában 10 év után újra színpadra állítjuk a magyar virtust. A vásárban összegyűlt bevételből a nyári kiutazásunk költségeit fedezzük.

Hagyományainkhoz híven Egyesületünk tagjai vágják ki, szállították a helyszínre és állították fel a falukarácsonyfának felajánlott fenyőfát. Köszönet Rudi Bloch családjának a Páskom utcából a felajánlásért. Köszönet Zólyomi Tibornak, hogy pont aznap, pont arra járt a munkagépével és segítségünkre szett. Bízunk benne, hogy minden lakó örömeire tündökölt a Kultúrház előtti helyén a falukarácsonyfa. Az ünnepség során méltó háttérrel nyújtott a reggeli, kántáló műsorunknak. Szerepvállalásunk az ünnepség során nem merült ki ezzel. Hölgyeink serény kezei alatt készültek a forrón gőzölő kürtöskalácsok. Órákkal a műsor előtt már készítettük a kalácsokat, hogy minden jelenlévő gyereknek juthasson belőle.



Köszönet az összes felnőttnek a tanúsított türelemért, mellyel hozzájárultak, hogy a falu csemetéinek jusson először a finomságból. Minden évben nagyobb tömeg kíván együtt ünnepelni, mely óriási öröm. A tagjaink szívesen áldozák fel szabadidejüket, hogy bővítsék a falukarácsony által kínáltakat. Az idei évben igyekszünk szaporább áruval szolgálni. Fontosnak tartom, hogy visszaemlékezzünk kicsit az év végére. Azaz december 28-ára, mikor is az egyesület férfi tagjai nyakukba vették a falut és áldást mondtak az őket vendégül látó házigazdáknak. Ez miért olyan nagydolog, kérdezhetik sokan. 70 éve elfeledett, két ünnep közötti szokást elevenítettünk fel! Szerencsére élnek még a faluban olyan idős emberek, akik emlékeznek arra, ahogyan a felmenőik jókívánságokat reggelén járták körbe a falut. Szerencsére élnek ma a faluban olyan emberek, akik fontosnak tartják az őseik értékeit és minden alkalmat megragadnak, hogy továbbadják a környezetüknek. Hete-kig szöveget tanultak, próbákra jártak, koreográfiát gyakoroltak, míg minden tökéletes nem lett. Mindehhez milyen érdekük fűződött? Hisz ez a legnagyobb kérdés manapság. A könnyecseppről csillogó szemek, amik a házaknál fogadták őket! Nem kell ennél nagyobb elismerés! Január 19-én a Kultúrházban tartottuk évnívó rendezvényünket, ahol „bátyus” jelleggel vendégeltük meg egymást és meghívott vendégeinket. Ezzel az összefüggéssel kívántuk megköszönni a 2018 évi segítségeket a polgármester asszonyon keresztül az Önkormányzatnak, településünk egyesületi vezetőinek, Nagy Rolandnak és minden segítőnek. Évnívó beszédem során visszaemlékeztünk az egy évvel ezelőtti céljainkra, diavetítés során pedig fényképekben néztük végig milyen munkásan telt a

tavalyi év. Köszönőlevelet adtunk át Mészárosné Hegyi Gyöngyi Éva polgármester asszonynak, dr. Molnár Krisztián elnök úrnak, Ludváné Csóri Margitnak. A tagoknak pedig itt is köszönöm meg az egész évi áldozatos munkájukat. A település lakóinak perspektívát nyújtunk, melynek fontosságára hívtam fel a figyelmet, valamint a munkánk lényegét, az átadott emlékek jelentőségét boncolgattam. Végezetül pedig összegeztem, hogy a tavalyi évvel túl vagyunk 3 közgyűlésen, 2 önkormányzati és 15 általunk szervezett nyilvános rendezvényen, 2 külsős fellépésen, gyarapodtunk 1 gyermekkel és 3 új taggal. Idén sem tétlenkedünk!

Február 15-én péntek délután négy órára vártuk a falu apraja-nagyját, közös családi farsangi mulatságra. Az alakoskodás hagyományának megőrzése érdekében a gyerekeken kívül a felnőttek is jelmezen, maszk mögé bújva jelentek meg. Volt zenebona, dínom dánom, tánc, és fánkevény verseny. Készültünk álarcékszítéssel, ahol a gyerekek maguk készíthették elejétől a végéig a maszkokat saját ízlésüknek megfelelően. A csillámporos díszektől a fécántollig bármivel ékesíthették a különböző színű kartonokat, amit végül mindenki hazavihetett. Volt szalagos,- csöröge,- és rózsafánk is az asztalokon a gyerekek nagy örömeire. A jókedvű estét a kiszebáb meggyújtása és ezzel a tél elűzése zárta, ahol minden gyerek hangosan kiáltotta: „Vesszen a tél, jöjjön a tavasz!” Ezúton is kívánjuk megköszönni mindenkinek, aki a családi farsangunkhoz segítségével hozzájárult, jelenlétével megrizistelt minket és reméljük, hogy mielőbb csodás tavaszi idő köszönt ránk. Adománygyűjtő üvegünk az este végére 3.000 Ft-ot rejtett, melyért nagyon hálásak vagyunk és húsvéti rendezvényünk megszervezésére fordítunk. Csodás volt látni a sok ragyogó szempárt, ahogy farsangi lázban égtek. Az idei évre tervezett programjaink a teljesség igénye nélkül, melyre sok szeretettel várunk minden sukoróit és ismerőseit: Húsvéti családi nap, Májusfa állítás és kidöntő ünnepség, Szent Iván éji tűzugrás, falunapon való szerepvállalás, Asszonyműhely, falukarácsonyon való szerepvállalás, regölés



sére fordítunk. Csodás volt látni a sok ragyogó szempárt, ahogy farsangi lázban égtek. Az idei évre tervezett programjaink a teljesség igénye nélkül, melyre sok szeretettel várunk minden sukoróit és ismerőseit: Húsvéti családi nap, Májusfa állítás és kidöntő ünnepség, Szent Iván éji tűzugrás, falunapon való szerepvállalás, Asszonyműhely, falukarácsonyon való szerepvállalás, regölés

Kérek minden tisztelt Sukorói lakost, tevékenységünkkel szimpatizánst, hogy értéketermelő törekvésünk folyamatos-ságának biztosítása érdekében, amennyiben módja és lehetősége van, **adójának 1%-ával** támogassa az idei évben Hagyományörző Egyesületünket, hogy tovább teremthessünk valódi értékeket.

Varga Edit
a Sukorói Hagyományörző Egyesület
elnöke



Sukoró Kaland Klub

Február elején érdeklődéssel hallgattuk Józsa Dávid műrepülő vitorlázórepülő világbajnok és Ládás Károly veterán ejtőernyős, az Albatrosz Repülő Egyesület tagjainak egyedi tárlatvezetését a fehérvári Civil Házban (volt Technika Háza) - állandóan - megtekinthető Repüléstörténeti Kiállításon.

Végre tiszta forrásból derültek ki részletek az 1944. nyaráig tartó – és a sukoróiaknak különösen érdekes - hőskorról, a pákozdi Ördög-hegyről gumikötéllel, majd csörlővel indított és a kisfaludi kastély mellett landoló vitorlázórepülésről. Több magyar tervezésű és gyártású gépről készült kép is a tárlat részeként megtekinthető. Mai fejjel Börgönd jut eszünkbe a fehérvári repüléssel kapcsolatban, azonban a Sóstói repülőtér, illetve az ottani komoly teljesítményeket felmutató repülőgépgyár már sokaknak újdonságot jelenthet. Az Albatrosz Repülő Egyesület nem csak a múltat ápolja és repüli a jelent, hanem most éppen arra vállalkozott, hogy a Régi Vitorlázórepülő Sport Alapítványal közösen megépítik az 1948-ban feldarabolt Nemere vitorlázó repülőgépet, amely magyar tervezésű és székesfehérvári építésű gépként az 1936-os berlini olimpiával egy időben a német főváros mellett rendezett találkozózn Rangsordf-Kiel előre leadott céltáv útvonalon 362,5 km-es világrekordot repült 20 méteres fesztávú szárnyain hasítva a német eget. Akik ellátogatnak az idei börgöndi repülőnapra szeptember elején, várhatóan már láthatják is repülni ezt a mai szemmel nézve is kimagasló teljesítményű gépet. Mi biztosan ott leszünk!

Mindemellett a szimulátoros vitorlázó repülés a Dávid által megtanított bukfenccel közvetlen élményt is

varázsolt minden velünk tartó Kölyök Klubos számára.

Köszönjük az Albatrosz Repülő Egyesületnek a kiállítás létrehozásában tett erőfeszítését, továbbá Dávid és Károly ezen hétvégi időáldozatát egyaránt! Javasoljuk, hogy Mások is tekintsek meg a kiállítást, mely szerda, csütörtök és péntek 15-18 óráig, illetve előre bejelentkezéssel egyedi időpontban is láthatunk.

Következő rendezvényként 2019. 03. 09-én 17 órától hazai barlangi felfedezésekről előadást szervezünk a Sukorói Kultúrházban. Gondolták volna, hogy a Budai-hegység és a Pilis barlang rendszere az elmúlt 2 évtized folyamatos felfedezéseinek hála immár hosszabb járatrendszert rejt, mint az Aggteleki-karszt? Nagyszerű előadónk ismét a tavalyi Inverse Everest expedíció tagja, Tóth Attila lesz. Előtte természetesen Kölyök Kaland Klub, ezúttal a Föld alatti világ érdekességeivel.

Ha Ön is kitalálna és felfedezne vagy megosztana velünk kalandokat, melyek lényege a mozgás, a természet, a közösség és az élmény, akkor TARTSON VELÜNK! Aktuális információk elérhetők a Sukoró Kaland Klub plakátokon, facebook oldalunkon és a kalandklub@sukoro.hu e-mail címen.

Éltre szóló kalandokat kívánok :)
Gugi Krisztián





8096 Sukoró, Berkenye u. 15.
+36-30-4281106
www.sukoro.hu
sukorosport@freemail.hu
Adósz: 18502105-1-07

KEDVES SPORTBARÁTOK, SUKORÓIAK!

A téli hónapokban is mozgalmassá tettük Egyesületünk életét. Bővelkedtünk sporteseményekben és programokban.

Decemberben tartottuk évzáró összejövetelünket a Kultúrházban. Az Egyesület közel teljes létszámmal (60 fő) képviseltette magát. Az este a csendes baráti beszélgetésekből szép lassan egy jó hangulatú táncos mulatsággá kerekedett. Ez elsődlegesen az élő zenének volt köszönhető. A talpalávalót a Borbár Band zenekar biztosította, akiknek ezúton is köszönjük a színvonalas zenét.

A ping-pongosok hétfő esténként rendszeresen találkoznak, játszanak a Kultúrházban. Nagy lelkesedéssel, három asztalon ütik a labdát. A női torna és a tenisz sem marad ki a megszokott heti sportprogramokból. Szombat délelőtrőnként a kibővült nordic walkingos csapatunk különböző úti céllal járja településünk tágabb környezetét. Egy szép szombat délelőtti tornászúrnok

MOZOGJ VELÜNK!

Egyesületünk
2019. Március 30-án (szombaton)
Hagyományos tavaszváró kirándulást szervez az Angelika forráshoz

Találkozó: 10 órakor a Református templom előtt
A túra hossza kb. 6 km.

Mindenkit szeretettel várunk!

javaslatára ellátogattunk az Alcsúti Arborétumba Hóvirágmezőt nézni. Az Arborétum minden évszakban más más arculatát mutatja. A kora tavasszal nyíló hóvirágmező egyedülálló az országban. Több mint 2 hektár alapterületű hóvirágmező teljes pompájában hóolvadás után, február közepétől március közepéig csodálható meg. Az első hóvirágokat az 1800-as évek végén telepítették az akkori nádori birtok kertészei, majd folyamatosan újabb és újabb fajtákkal gyarapították a kertet. A páratlan gyűjteményt hét faj, összességében 24 különböző fajta, illetve változat alkotja. A látvány lenyűgöző, érdemes felkeresni az Arborétumot és megcsodálni a tavasz első hírnökét.

A hagyományos, kedvelt szabadtéri sportágaink a tavaszi kedvező időjárás beálltával tovább folytatódnak. (petanque, tenisz)

Tavaszi programjaink:

2019.február 23. (szombat)
asztalitenisz bajnokság tavaszi forduló
2019. március 30. (szombat)
gyalogos túra az Angelika forráshoz
2019. április 13.
Nyuszi túra Gyöngyvirág Egyesület szervezésében
2019. május 18. (szombat)
autóbuszos kirándulás Hollókő
2019. május 25. (szombat)
Gyermeknap az Önkormányzat és a civil szervezetek szervezésében

A májusi autóbuszos kirándulásunk és túránk célpontja Hollókő. Ez a kis palóc település Az Észak-Magyarországi Nógrád megyében található. Hollókő Magyarország egyetlen olyan faluja, amely szerepel az UNESCO Világörökségi listáján, így világszerte ismert. A Világörökségi Bizottság 1987-ben vette fel listájára. A település a legfontosabb feltételnek azzal tesz eleget, hogy a 17-18. században kialakított falu a tradicionális építészet és a 20. századot megelőző falusi élet olyan páratlan példája, amelyet sikerült eredeti állapotában megőrizni.

A falu története a 13. századik nyúlik vissza, a tatárjárás után épült a Szár-hegy vára. A sziklára épített erődítmény nevére egy régi legenda ad magyarázatot. Eszerint a Kacsics nemzetség egyik tagja, Kacsics András földesúr elrabolta és az épülő várába zárta a szomszédos földesúr gyönyörű asszonyát. Az asszony dajkája azonban „boszorkány” volt és szövetségbe az „ördöggel”, akit rávett, hogy fiait változtassa hollóvá.



A hollók az erődítményt körül kőre lebontva kiszabadították az asszonyt. A követek nem szórták szét, hanem egy közeli sziklán új várat raktak belőlük. Ez a vár lett Hollókő, az alatta elterülő falu a várról kapta a nevét. Az Ófalu népi építészete mellett a helyi hagyományok, a népviselet és a gasztronómia is a Világörökség része. Hollókő a térséget jellemző együttes falutípus képviseli, ahol a házak keskeny szalagtelkeken helyezkednek el. A palóc településeken a nagycsaládok szokás szerint egyetlen telekre építkeztek, ha bővült a család az első ház mögé egy újat emeltek. A falu központjában, a domb tetején kialakított „szigeten” áll a kis fatornyos, zsindelel fedett templom, melyet 1889-ben építettek közadakozásból. Az épület kivételesen jó állapota és az egyszerűségéből fakadó szépsége miatt valóságos kis ékkő. Hollókő lakossága sohasem törődött az 1783-as tűzvédelmi rendelettel, ami tiltotta a fa építkezésre való használatát, mivel azt tűzveszélyesnek tartotta. Ennek következtében többször tűzvész pusztított a településen. A legutóbbi



1909-es tűzvész után a falu házait a palóc népi építészet hagyományos technikáival építették vissza. A favázás házakat kőalapra emelték, meszelt falakkal, az utca felé magas faoszlopos tornáccal, melyeket túlnyúló tető véd. A falu a 20. század elejét idéző 55 lakóépületből és a templomból álló népi építészeti együttes. Hollókő olyan élő közösség, ami egy hagyományos falu helyben történő önkéntes megőrzésének kivételes és különleges példája.

A fenti programjainkra sok szeretettel várunk minden mozgás iránt érdeklődő sportbarátot!

Kedves Sportbarát!
Amennyiben egyetért eddigi munkánkkal kérjük, hogy további célkitűzéseinket támogassa adója 1%-val a Sukoró Sportbarátok Községszű Sportegyesület
Adószám:18502105-1-07

MOZOGJ VELÜNK!
Halász Kriszta
elnök

Visszatekintő – Előrenéző

Február 16-án tórkörnyéki ökumenikus bált tartottunk a sukorói Művelődési Házban – amiért külön köszönetet szeretnénk mondani a Sukorói Önkormányzatnak a remek helyszín biztosításáért! A bál immár hagyományos: harmadik alkalommal mulattak együtt a szomszédos települések keresztény vallású, fiatal, középkorú, és idős hívei. Szalonzene, népi zenekar talpalávalójára, és retro slágerekre is táncoltunk, (minden vallás tagjai egyformán szeretnek táncolni, itt minden vallási elválasztó fal leomlik). A magukat csak Kavics közösségnek nevező tórkörnyéki katolikus családok közösség anyukái meglepetés műsorral kápráztatták el a báli közönséget. Az Önkormányzat részéről jött kedves fogadtatás, a bál nyújtotta pozitív élmények fényében már most mondhatjuk, ha jövőre újra megrendezésre kerül a Tórkörnyéki Ökumenikus bál és erre helyszínt keressünk először biztos Sukoró település fog felvetődni. Kívánjuk, hogy Isten még sok csodás élménnyel áldja meg a Művelődési Házat!

„Jégtörő Mátyás napján” (feb.24) a katolikus közösségi házban is farsangi hangulatok uralkodtak, ahol kicsinyeknek és nagyoknak egyaránt lehetőség volt nép-táncolni, régi hagyományokat idéző kézműves foglalkozásokat kipróbálni. Mégis talán a legnagyobb sikert az íjászat aratta, hiszen voltak, akik csak most próbálták ki és voltak, akik már komoly rutinból feszítették meg íjaikat.

Március 31-én a szentmise után hagyományteremtéssel egy emlékfát ültetünk azok emlékére, akik a tavalyi évben szentségek kiszolgáltatása révén mélyebb kapcsolatba kerültek egyházközségünkkel. A 2018-ban házasságkötés és keresztelés emlékfá elültetésére természetesen nem csak azokat várjuk szeretettel, akik a sukorói templomban kötöttek házasságot, vagy lettek megkeresztelve, hanem más olyan sukorói lakost is, akik ebben az évben esküdtek, vagy lettek megkeresztelve talán egy másik helységeben. Ezen felül szeretettel várunk minden családtagot és mindenkit, aki velünk és ezen családokkal szívesen emlékezik.

Norbert atya

Ünnepi táncházak a Szivárvány Törzs szervezésében

Sok szeretettel szeretnénk meghívni a kedves sukorói lakosokat húsvéti és pünkösdi táncházunkra!

Mire ezt a cikket olvassák a farsangi táncház február 24-én már megrendezésre került.

Időpontok:
április 27. 14.00 órától
és június 8. 14.00 órától.
Helyszín:
római katolikus plébánia épülete

Lehetőségeinkhez mérten szeretnénk hozzájárulni a római katolikus közösség céljához, hogy a plébánia épülete megteljen léttel. Ehhez meghívjuk Kalász Mátét és barátait, illetve a Levelűnye Bandát, akik élő zenével kísérik a táncházat. Ezenkívül kézművesség és íjászat is várja a kicsiket és nagyokat egyaránt!

A Szivárvány Törzs Községszű Egyesület immár 11 éve dolgozik a Velencei-tó körül. Elsődleges célcsoportunk a fiatalok, akiknek immár számos nemzetközi tábor szerveztünk, két kulturális fesztivált alapítottunk, és sok egyéb programot szerveztünk. Fő értékeink, melyek mentén ifjúsági és közösségi programjainkat szervezzük a környezetbarát életmód, a magyar kultúra kincsei, egészséges életmód illetve a kulturális sokszínűség. Nem sok programunk érintette eddig Sukorót, pedig már pár éve sukorói székhellyel rendelkezünk.

Talán a legnagyobb helyi eredményünk, hogy jó pár évvel ezelőtt pályázati támogatásból állami gondozott fiatalokkal megtisztítottuk a Sukoró mögött található bozotos dombokat a 20 éve növekvő illegális szemételeptől!

Ezen kívül Íjász Kör működik szervezésünkben Sukorón. Az íjász edzésekhez folyamatosan lehet csatlakozni! 5 éves kortól szeretettel várjuk az érdeklődőket, és különösen örülünk, ha édesanyák, édesapák együtt íjásznak a gyerekekkel! Nem csupán edzés, hanem családi program is! Az íjászatot is ki lehet próbálni a táncházak alkalmával!

Kérjük a kedves sukorói lakosokat, hogy tiszteljenek meg minket látogatásukkal, hogy minél többen táncoljunk, énekeljünk, játszunk együtt!

Hiszünk benne, hogy minden kis program erősíti a helyi közösségeket! Külön szeretettel várjuk a Sukorói Hagyományörző Egyesület tagjait, hiszen itt a faluban ők az

elsődleges ápolói a magyar hagyományoknak!

Mi csupán színesíteni szeretnénk a két ünnep programjait, különösen tekintettel a katolikus plébánia kis közösségére. Reméljük, hogy a jövőben akár összefogva is tudunk hasonló rendezvényt szervezni, hogy erősítsük egymást!

Akit érdekelnek egyéb programjaink, nemzetközi tábor vagy akár európai önkéntesség, kérjük keresse fel honlapunkat, telefonáljon, vagy írjon nekünk emailt.

szivarvanytorzs.webnode.hu
Nánási Zsófia:
06-30-408-9975
szivarvanytorzs@gmail.com

Nánási Zsófia

Húsvéti táncház

2019. április 27. Szombat

Sukoró, Öreg utca 1.
Katolikus Plébánia nagy terme

A talpalávalót húzzák:
Kalász Máté és barátai

14.00 - Aprók tánca
kézműves foglalkozás, íjászat, gyerektánc

16.00 - Táncház
élőzenés táncoktatás, ének tanítás
A táncház alatt a gyermekeknek a foglalkozások nyitottak!

Belépés ingyenes!

A program változás jogát fenntartjuk!

Egészség

Mummy Tummy Training®

Szülés utáni regenerációs program

Miután újszülött baba érkezik a családba, természetes módon mindenki szeretettel és törődéssel veszi körül a kicsit. Ilyenkor az anyukák ideje és figyelme csakis a gyermekre fókuszálódik, sokszor csupán a napi kötelező rutin, amit van energia elvégezni. Mivel azonban már a gyermekágyi időszak tele van fizikai aktivitással, így fontos törődni vele, hogy hogyan végezzük, hogyan használjuk a testünket ilyenkor.

Már a szülés utáni első napokban érdemes elkezdeni a regenerációt testünk gyorsabb felépülése érdekében, beleértve a hagyományosan szült és császármetszésen átesett anyukák esetét és. Manapság könnyű dolgunk van, hiszen az internet tele van jobbnál jobb ötletekkel, videókkal, tanácsokkal, hogyan is érdemes újra elkezdni a sportot, vagy a regenerációt. Ezzel azonban érdemes vigyázni és inkább képzett szakemberhez fordulni, mert olyan károkat okozhatunk magunknak (nem csak a kismamák!), amelyeket nagyon hosszú időbe telik helyre hozni, ha egyáltalán sikerül. Frissen vagy pár hete szült anyukáknak például egyáltalán nem javasolt rohanni az edzőterembe és belevetni magukat a „legzúzósbab” órákba. Fontos a fokozatosság és a helyes módszerek kiválasztása. A Mummy Tummy Training® egy háromlépcsős speciális szülés utáni program, amely többek között a szétnyílt hasizom és az inkontinencia megszüntetésére irányul, de a gyakran jelentkező derékfájdalom és a különböző mozgásproblémák is megelőzhetők vele. Érdemes ezt a programot minél előbb elkezdni, mert a szülést követő 6 hét alatt erőteljesen leépülhetnek az amúgy is csökkent funkciójú izmok, szöveti letapadások jöhetnek létre, s a szüléssel együtt járó tünetek gyógyulása pedig hosszú időre elhúzódhat, ha nem állunk neki időben rendbe tenni ezt a területet.

A tréning során egyénileg foglalkozunk a vendéggel, mely egy állapotfelméréssel kezdődik, majd ennek alapján sorra vesszük a teendőket. Nem kimondottan tornáról van szó és semmiképpen sem fitnessóra ez, de

mozgás van. Többnyire légzőgyakorlatokkal, gátizomtornával kezdünk, majd a core izmok szabályos használatára és „okosítására” kerül sor. A harmadik lépcsőben a funkcionális mozgásmintákat tanuljuk meg, s e mesterhármas készség szintű elsajátításával vétezzük fel magunkat, hogy bármilyen sportot biztonságosan űzhessünk. A tanfolyam résztvevői teljesen egyénre szabott „házi feladatok” is kapnak, amely nem több, mint napi 10-15 perc.

A módszer természetesen nem csak frissen szült édesanyáknak szól, bár kétségtelen, hogy a korán elkezdett tréning a leghatékonyabb. A helyes légzésminta kialakítása, újratanulása már a kórházban elkezdhető, hiszen a várandósság alatt ez teljesen megváltozik, mivel a rekeszizom nem tud kellőképpen lesülyedni a hasüregbe. A gátizmok tréningje szintén elindulhat már a szülést követő napokban, a haránt hasizom működésbe hozatalával együtt. Ez természetesen nem hasizom erősítést vagy felületek végzését jelenti, hanem az ideg-izom kapcsolatok helyreállítását, újratanítását.

Sokakban felmerülhet a kérdés, hogy vajon évekkel a szülés vagy születek után érdemes-e elkezdni ezt a módszert. A válasz: igen, jóval a szülés után is van értelme rendezni a diszfunkciókat, ha fennállnak, ekkor azonban már inkább általános stabilizáló tornának lehet nevezni, amelynek szükségessége az évek múltával egyre inkább érezhetővé válik. Sokaknak csak jóval később jönnek elő a problémái, beleértve a stressz inkontinenciát vagy a derékfájást. A rectus diastasis (szétnyílt hasizom) többnyire azonnal jelentkezik, de sok olyan esettel is találkoztam, hogy a normális tartományba sorolható „rés” a helytelenül végzett sport, vagy napi munka okán a nemnormális tartományba került, egy sor egyéb problémát okozva az anyukának.

A program átlagosan 5 egyéni foglalkozásból áll, de ez változhat a vendég genetikai adottságainak, várandósság előtti edzettségének, mozgáskészségének függvényében. Általánosságban elmondhatjuk, hogy 2–3 hónap alatt már szép eredményeket tudunk elérni. A Mummy Tummy Training® fókuszában a megnyúlt hasi lágy-



Kinek ajánlott?

- ❖ Szülés előtt álló kismamáknak
- ❖ Éppen szült anyukáknak
- ❖ Több szülésen átesett anyukáknak
- ❖ Korábban szült nőknek, akik problémásnak érzik a has és gáttájékot.
- ❖ Inkontinenciával küzdőknek



Információ és időpont foglalás (egyéni órák):

Gazdaghné Medve Melinda - Mummy Tummy Training © oktató, Funkcionális edző, 3D Yoga oktató, gerinctréner (+36 30 557 3181). HELYSZÍN: SUKORÓ és környéke

részek és az esetlegesen kialakult rectus diastasis (szétnyílt egyes hasizom), inkontinencia áll. Az izomfűzőt komplex rendszerként kezelve a mozgásprogram a medence és a derék terület és a medencefenék tréningjét, re-educációját is tartalmazza és a legfontosabb mozgásminták újratanításával készíti fel a testet az aktív sportoláshoz való visszatérésre, illetve a hétköznapi mozgások helyes, gerinc- és hasizombarát kivitelezésére, megteremtve a test stabilitását. Szeretettel várok minden érdeklődőt a sukorói Egészségnapon 10,30-11,00 óráig, ahol személyesen tudok bővebb felvilágosítást adni a módszerről.

Szerző: Gazdag Melinda

Sukorói torna

KEDD: 18.00 Funkcionális köredzés
SZERDA: 18.00 Dinamikus Joga/
Core stabilizáció és Gerinctréning
PÉNTEK:18.00 Cross Training

Minden kedves sportolni vágyó érdeklődő szeretettel várók az óráimon hetente:

KEDDEN, SZERDÁN ÉS PÉNTEKEN 18.00 órakor
A kultúrházban
Gazdaghné Medve Melinda
+36 30 557 31 81

Szülés utáni komplex regeneráló program, mely a tréning egymásra épülő lépcsőivel egyéni óra keretében egyedülálló módon foglalkozik:

- ✓ a hasfal regenerációjával (rectus diastasis kezelése)
- ✓ Inkontinencia kezelésével
- ✓ gerinc stabilitását biztosító izomfűző funkciójának újraépítésével
- ✓ funkcionális alapmozgások (újra)tanításával
- ✓ Légzés optimalizációval

egységként kezelve a teljes mozgásrendszert.

Miért érdemes több fehérjét fogyasztani?

Míg a szénhidrátok és zsírok egészségre gyakorolt hatásáról megoszlanak a vélemények, addig a fehérjék fontosságát senki nem vitatja. A fehérje eredeti görög neve: protein, vagyis „elsődleges fontosságú”. A fehérjék szerkezetileg kis építőkövekből épülnek fel, amelyeket aminosavaknak nevezünk. A 21-féle aminosavból a szervezet 12-öt saját maga is elő tud állítani, a fennmaradó 9-et, az úgynevezett esszenciális aminosavakat az emberi szervezet nem tudja előállítani. Ezeket élelmiszereinkből pótoljuk. A fehérjéknek két fajtája van: teljes értékű és nem teljes értékű fehérje. Teljes értékűnek számítanak az állati eredetű fehérjék, amelyek a különböző húsokban, halakban, tojásban, tejben és tejtermékekben, illetve a szójában találhatók. Nem teljes értékűek a növényekben található fehérjék, mert nem tartalmazzák a szervezet számára létfontosságú, valamennyi esszenciális aminosavat. Ilyenek a gabonafélék, hüvelyesek, gombák, olajos magvak és diófélék. A nem teljes értékű fehérjék egyes esszenciális aminosavakban hiányosak, ezért önmagukban elégtelen fehérje források. Azonban egy teljes értékű, vagy egy másik nem teljes értékű fehérjével kombinálva teljes értékűvé tehető. Így lehet 100%-ban teljes értékű, vegán formulához jutni. Felmérések szerint a legtöbb magyar ember, különösen az idősök és a nők fehérje hiányosan táplálkoznak. A szakirodalom szerint a napi fehérje szükséglet 0,8-0,9 g/testtömeg kg, ami egy 70 kg-os embernél kb. 56-63 grammnak felel meg. Több fehérjére van szüksége a fejlődésben lévő szervezetnek, a terhes nőknek, a szoptató anyukáknak és az idősöknek. Kiemelkedő sportteljesítmény eléréséhez átmenetileg szükség lehet magas fehérje bevitelre, ami akár 200g/nap is lehet, de ez hosszútávon nem tartható. Az izmok edzés közbeni ún. mikrosérüléseinek regenerálásához elengedhetetlen a fehérje. Miért együnk több fehérjét?

- a magas proteinbevitel serkenti az anyagcserét és gyorsítja a zsírégetést. Ez azért van, mert a szervezet energiát (kalóriát) használ az ételben levő tápanyag megemésztésére, illetve hasznosítására. Ezt hívják, az élelmiszer termikus hatásának. 2010-ben hallgattuk Monspart Sarolta előadását Tatán, ahol elmondta, hogy egyes élelmiszerek elfogyasztása után mennyi energiát kellene felhasználnunk azok „elégetésére”: pl.

egy Türróudi ledolgozásához 20 percet kellene keringőzni!

- csökkenti az éhségérzetet – csökkenti az étvágyhormon, és növeli a jóllakottsági hormon szintjét. Vizsgálatok igazolják, hogy a fehérjék a „legtáplálóbb” ételek, vagyis kevesebb is elég belőlük, hogy jóllakjunk. Egy túlsúlyos nőknél végzett vizsgálat megállapította, hogy ha 15-ről 30%-ra növelték a fehérjék arányát az étrendjükben, ez önmagában 441 kalóriával alacsonyabb napi kalória bevitelt eredményezett.
- fogyasztásával megelőzhető a farkaséhség és az éjszakai nassolás. Az evés utáni vágy nem azonos az éhséggel. Sokszor nem arról van szó, hogy a szervezetünknek táplálékra van szüksége, hanem arról, hogy az agyunknak van szüksége „jutalmazásra”. Ha megemlünk a bevitt fehérje mennyiségét, csökken a nassolás utáni vágy.
- segít a fogyásban, ill. a fogyás eredményének hosszútávú fenntartásában. Nézd meg a mellékelt képet, jól mutatja, mennyi előnye van az „ideális-közel” testsúlynak. (megj.: dr. Németh Attila használta ezt a kifejezést sukorói előadásán)
- növeli az izomtömeget és az izomerőt. Fogyás esetén csökkenti az izomvesztést.
- edzés után biztosítja a gyors izomregenerációt. Aki konditermi súlyzó edzést (izomépítést) végez, az edzés után max. 30 perccel fogyassza el az italt azért, hogy az edzés során az izmokban keletkezett mikrosérülések regenerálódjanak, és létrejöjjen az izomépítés.
- jót tesz a csontok egészségének – ritkább a csonttritkulás. Aki sok fehérjét fogyaszt, az idősebb korára kevesebbet veszít a csonttömegéből, vagyis kisebb az esélye a csonttritkulásra és az ezzel járó és csonttörésekre. Ez különösen a nők esetében fontos, akik a menopauza után jobban ki vannak téve az oszteoporózis veszélyének, amely fokozott fehérjebevitellel és a fizikai aktivitás fenntartásával jelentősen csökkenthető.
- A fehérjék csökkenthetik a vérnyomást és a szívbetegségek egyéb kockázati tényezőire is jó hatással vannak. A magas vérnyomás (hipertónia) a szívinfarktus, a stroke és a vesebetegségek egyik leggyakoribb oka.
- az egészséges veséknek nem árt a fehérje. Tény, hogy a vesebetegeknek árt a magas fehérje bevitel, de semmi jel nem utal arra, hogy ez azokra is vonatkozik, akik egészségesek.
- A fehérjék sérülések után segítenek a regenerálásban. Egy-egy sérülés után a fehérjék komoly szerepet játszanak a szervezet regenerálásában, ami egyáltalán nem meglepő, ha megfontoljuk, hogy testünk szöveteinek, és

szerveinek a legfontosabb építőanyagai a fehérjék.

- A fehérjék idős korban is segítenek megőrizni az ember kondícióját. Ahogy múlnak az évek, úgy csökken az izomtömegünk, és az izomerőnk is, ami az egyik oka az időskori elgyengülésnek, a csonttöréseknek és az életminőség-romlásnak. Fontos a fehérje mennyisége, de ugyanilyen fontos a fehérje típusa és minősége is.



Amint a bevezetőben is írtuk, fehérjéhez nemcsak állati eredetű termékekből lehet jutni. Jelentős mennyiségű fehérjét tartalmaznak a hüvelyesek, egyes zöldségek (zöldborsó, spenót, brokkoli, kelbimbó, fokhagyma) és némelyik fűszernövény (petrezselyem, oregano) is.

Az emberek többsége húsokból és tejtermékekből viszi be a szervezetébe a fehérjét, ezért táplálék-kiegészítőként a növényi kombinációból előállított fehérjét részesítjük előnyben. Formulánk biztosítja a tejsavó fehérje előnyeit vegán formában.

A teljesértékű SunFit Protein Plus főbb összetevői:

- Zöldborsó – és rizsfehérje por: energiatöbbletet biztosító növényi fehérjék, amelyek mind a 9 létfontosságú aminosavat tartalmazzák, beleértve az elágazó láncú aminosavakat (BCAA), amelyek hatékonyan építik az izomzatot.
- Jó b könnye: ez a gluténmentes gabona készler olyan gazdag antioxidánsokban, mint a rizsfehérje. Magas B-vitamin tartalommal rendelkezik. Segítséget nyújt az emésztés, a fogyás és a vízháztartás támogatásában. A Jó b könnye a kínai orvoslásban szépítő eledeként is ismert. Koleszterinmegkötő tulajdonságú.
- Bambuszrost: ez a növényi alapú rost támogatja az emésztést és fokozza a teltségérzetet. (Megjegyzés: fehérjéhez mindig szükséges rostot fogyasztani, mert enélkül a fehérje emészthetetlen, és a belekben rothadásnak indul.)

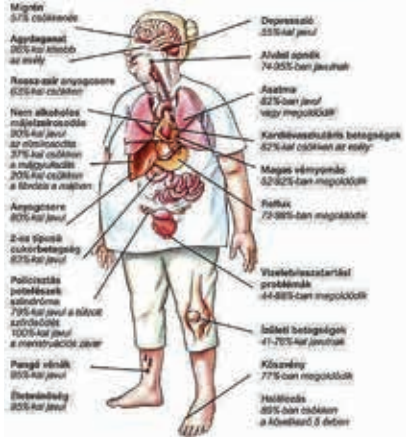
A Regeneráció és a SunFit Protein Plus, ami tényleg a SR Plus: A Regeneráció filozófiájával összhangban a SunFit Protein Plus egyedülálló növényi tápanyagok esszenciális összetevőit tartalmazza, amelyek táplálják, tisztítják és egyensúlyba hozzák a szervezet 5 fő szervrendszerét az optimális egészség és vitalitás fenntartása érdekében. A SunFit Protein Plus doboz adagonként (1 adag = 2 mérőkanálnyi) 20 g fehérjét tartalmaz. Fogyasztható étkezések között (tízórára, uzsonnára), ill. 1-1 étkezés helyett.

Ajánlás sportolóknak: energianyerés céljából érdemes az italt sportolás előtt ½ órával elfogyasztani. (pl. aki focizik, ping-pongozik, kosarazik, kocog stb.) Aki konditermi súlyzó edzést (izomépítést) végez, - ahogy fentebb írtuk, - az edzés után max. 30 perccel fogyassza el az italt azért, hogy az edzés során az izmokban keletkezett mikrosérülések regenerálódjanak, és létrejöjjen az izomépítés.

Fogyasztása egyszerű:

- elkeverhetjük egyszerűen 4-5 dl vízzel, néhány csepp stevia tartalmú Sunny Dew -val
- keverhető natúr joghurtba is
- gyümölcsökkel vagy zöldségekkel is összeturmixolhatjuk (zöldséget ne keverjünk gyümölccsel, egyetlen kivétel az alma, ami zöldségekhez is keverhető!)

Ez történik amikor fogysz...



Egészségedre kívánjuk, szeretettel: Dr. Barta József és Barta Edina +3620 9391 883

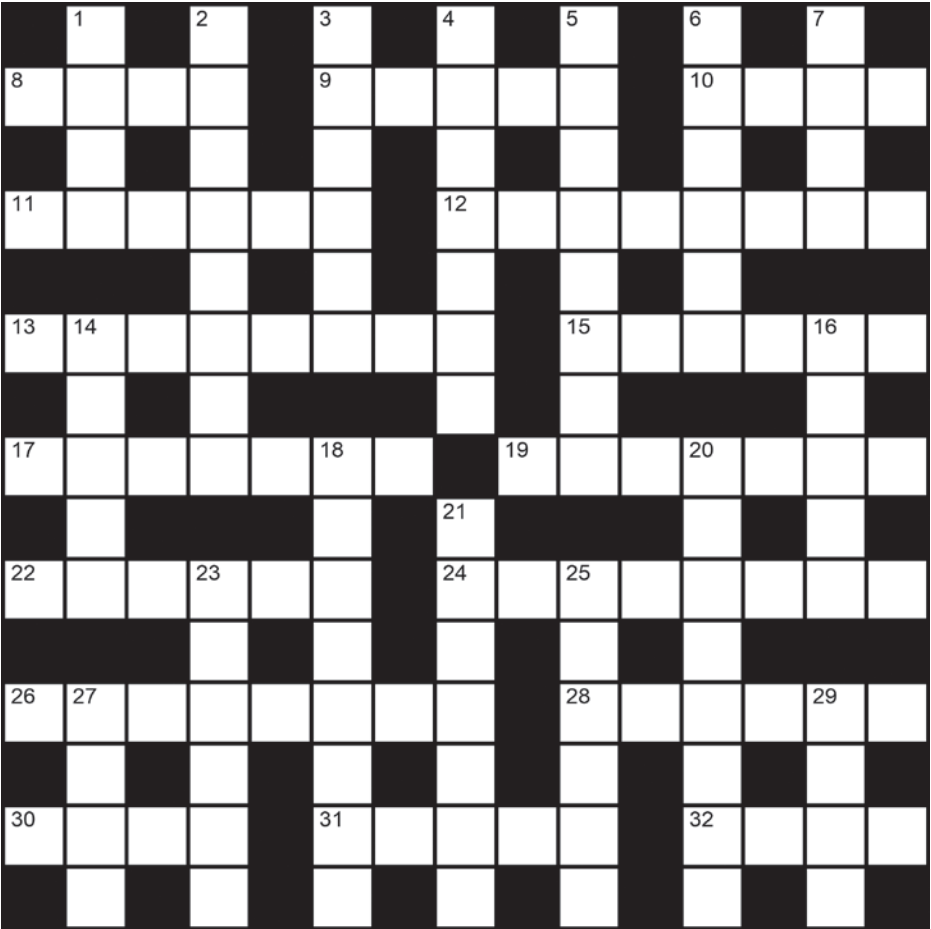
U.i.: Ismerd meg FB-oldalunkat is, ahová várjuk kérdéseidet és kommentjeidet is.

facebook.com/BartaEdinaesJozsef

Szabadidő - kultúra

KRIPTIKUS KERESZTREJTVÉNY

Ennek a rejtvénytípusnak az ábrája láthatóan hasonló a hagyományos keresztrejtvényekéhez, ám meghatározásai csavaros úton-módon vezetnek el az egyes megfejtésekhez. A definíciók valamelyik része tartalmilag is utal a megoldásra, ám a furcsa meghatározásokban mindig megbújik valamilyen nyelvi fejtörő. Hogy ez épp anagramma (a betűk átrendezésével nyert kifejezés), intarzia (a kitalálandó szót magában rejtő kifejezés), vagy a szavak több jelentésével játszik a mondat, ennek kitalálása az Ön feladata. Segítségül megadunk néhány szót.



VÍZSZINTES

- Paula kedvenc terme.
- Senki sem teheti ópiumfüggővé az afrikai népet!
- Az ennivaló visszafelé kerül a szájába.
- Virágos a szegély a kavicsos szórás mentén.
- Álomba szenderít az egri lant muzsikája.
- Száját nem B-re nyitja.
- Merre bő az állóvíz?
- Az összes gonosz pihen hétfőtől vasárnapig.
- Oly sok műszak áll már mögötte, hogy a borostája is igencsak megnőtt!
- Hét még nincsen, de öt tucat biztosan.
- Rávakkantott a kutya a csirkefogóra.
- Előre kél, akinek tartozása van.
- A várost romba döntő támadás.
- Nemecsek Ernő legkedvesebb testrése.
- Esztelen repülés egy új pozíció felé.
- Suta küzdelem.

FÜGGŐLEGES

- Közlekedési akadály a borosüvegben.
- Gyümölcs- és lombkoronaképző.
- Ebben a rendszerben alacsonyabb lett a fenntartási költségem.
- Topánkáját hosszan hurcoló.
- O/A: fantomjáról ismert épület
- Ha becézzük, kivirágzik a pirkadat.
- Dadogós pesztra.
- Egyszerre vacak és vicces ez a tölgy.
- A jószág elszaladt, ő pedig kis híján vállat vont.
- Míg a többiek konkrét tervekkel vázolnak, ő csak sátrórogat a papíron.
- Négyes cselekedet.
- Egy lázadó sohasem tud lepihenni.
- A kastély előtt epekedem utánad.
- A legvégén tusoló.
- Itt várok vétenül a csatorna mentén.
- A borsónak csak egy része maradt meg, mire végeztek a gombolyítással.

SEGÍTSÉG:

AJAK, ÁLLÁS, ÁTFORMÁL, ETIÓP, HÁTRALÉK, REZSIM, TRÉFA, UTOLSÓ

Készítette: Károlyi Zsuzsa

SUDOKU

2		3	1					6
					4			5
	7					2	1	
	1		4	3				
	6	5	9		7	3	8	
				6	8		4	
	5	9						3
8			6					
6					3	9		1

					5			7
		6				1	9	4
3					4		5	
	8	5				7		
4	6		5		1		2	8
		3				6	4	
	4		9					3
6	3	1				5		
5			8					

Készítette: Károlyi Zsuzsa



Néprajzi Ház nyitvatartása:

március 15 - október 31-ig
hétfő és kedd kivételével
naponta: 10-18 óráig

Teljes árú belépődíj: 700 Ft/fő
Csoportos jegy (10 fő felett): 600 Ft/fő
Kedvezményes belépődíj
(diák, nyugdíjas): 350 Ft

Szabadidő - kultúra

1848-RA EMLÉKEZÜNK

Találja ki, hogy az 1848-49-es szabadságharchoz kapcsolódóan mely kiváló embereket rejtik a meghatározások, majd a kapott betűket írja a számoknak megfelelően (azonos számok azonos betűket rejtenek) a fenti mezőkbe! Helyes megfejtés esetén Petőfi Sándor szavait olvashatja az ábrában. Melyik verséből idézünk?

1	2	3	2		4	5		5	3	2	6	2	7	5	8	9		10	3		2		11	4	14		5	3	15		16	10	17	18	10	14
---	---	---	---	--	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	----	---	--	---	--	----	---	----	--	---	---	----	--	----	----	----	----	----	----

10	17	19	5	3	20	21		14	2	22	23	17	24	12	22		7	2	24	11	8	14	15	17		2		9	18	10	21	16	10	11
----	----	----	---	---	----	----	--	----	---	----	----	----	----	----	----	--	---	---	----	----	---	----	----	----	--	---	--	---	----	----	----	----	----	----

4	5		1	2		2		25	5	2	14	8	6	2	22		2		1	2	17	8	17		10	17	4	21	26
---	---	--	---	---	--	---	--	----	---	---	----	---	---	---	----	--	---	--	---	---	----	---	----	--	----	----	---	----	----

23	14	15	5	3	12	21		10		11	4	14		5	3	15	14		16	12	22	7	24	2		11	26		2		13	4	21	13	26
----	----	----	---	---	----	----	--	----	--	----	---	----	--	---	---	----	----	--	----	----	----	---	----	---	--	----	----	--	---	--	----	---	----	----	----

11	12	5	5	23	14	1	17	2	24	12	5
----	----	---	---	----	----	---	----	---	----	----	---

A szabadságharc szellemi vezére. Pénzügyminiszter, a Honvédelmi Bizottmány elnöke.

6	10	16	24	15	3	5	10	13
---	----	----	----	----	---	---	----	----

Lengyel és magyar honvéd altábornagy. Segédtsztje, Petőfi Sándor a maga eszményképének tekintette.

7	10	8		11	13	10	21	10	22	25
---	----	---	--	----	----	----	----	----	----	----

„A haza bölcse.”

16	4	5	3	8	21	12	5	17	8	3	8	21
----	---	---	---	---	----	----	---	----	---	---	---	----

A Batthyány-kormány hadügyminisztere, a magyar honvédség megteremtője.

14	8	22	25	5	26	25	5	16	26	1	8	17	18
----	---	----	----	---	----	----	---	----	----	---	---	----	----

Író, publicista, politikus. Börtönéből 1848. március 15-én szabadította ki a pesti nép.

10	9	21	10	5	5	18	9	8	6	12	21
----	---	----	----	---	---	----	---	---	---	----	----

Színész, nemzetőr, 1848. március 15-én ő szavalta el a Nemzeti dalt.

26	21	26	22	18	26	24	15	3	5	10	13
----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	----	----

Hírlapíró, a márciusi ifjak egyike. Ő javasolta, hogy követeléseiket foglalják 12 pontba.

11	26	5	5	10	21	22	19
----	----	---	---	----	----	----	----

Honvéd altábornagy, az aradi vértanúk egyike. Nevéhez fűződik az első jelentős délvidéki győzelem, a perlaszi szerb tábor bevétele. Több alkalommal is helyettesítette a hadügyminisztert.

17	2	1	22	10	21	9	18	20	21	9	18
----	---	---	----	----	----	---	----	----	----	---	----

Honvéd tábornok, az aradi vértanúk egyike. A nagyváradi fegyvergyár vezetője, ahol az ágyúkra a „Ne bántsd a magyart!” mondatot íratta.

Készítette: Károlyi Zsuzsa

Kultúra - közélet



B. Czako Andrea

Pitypangtánc

Van nemesebb ok a háborúra, mint a szerelem?

A tizenkét esztendő, nemesi családból származó Szereday Tinát meseszép ördög-fióknának csúfolják, mert megveti a társadalmi képmutatást és szeret a cigányokkal szabad életet élni. A füzérradványi összefövetlen fiúbarátaival együtt keresetlen szemtanúja lesz a sármos Szapáry Félix gaz csábításának – csakhogy a behálózott hölgyet aznap jegyezte el valaki más.

Tinát éveken át kísérti a meglesett jelenet. Meghatározza viszonyát a férfiakhoz, elképzelését a szerelemről, hitét a kapcsolatok tisztaságában. Míg nem a Rudnyánszky sportdelutánon újra találkozik a megvetett Szapáryval – aki továbbra is csak úgy vonzza a nőket. A nővé érett Szereday lány is vonzáskörébe kerül.

Túl súlyos családi titkokon, túl a Monarchia bukásán, és az első világháború poklán, vajon megtalálják egymást a szerelmesek? Vagy megsemmisíti őket a változó világ?

Tina életét a világtörténelem napsütése színezi aranyra, majd a vihara szürkébe, mint ahogy a bohém békeidőt felszámolja a Nagy Háború.

B. Czako Andrea legújabb, történelmi hátterű romantikus regényében, a magyar történelem és magyar táj díszletei között hol a magasba emeli, hol a mélybe húzza le az olvasók szívét.



Gillian Flynn

Éles tárgyak

A fiatal chicagói újságíróra, Camille Pre-akerre nyugtalanító megpróbáltatás vár néhány hónapos pszichiátriai kezelését követően: főszerkesztője visszaküldi fojtogató szülővárosába, hogy az ott történt gyerekgyilkosságokról tudósítson.

Camille évek óta alig beszél neuroitikus, hipochonder anyjával, tizenhárom éves, gyönyörű féltestvérét, a poros kisváros lakóit valamiképp a markában tartó Ammát pedig utoljára óvodásként látta. A viktoriánus stílusú, kísérteties családi házban Camille-t megrohanják boldogtalan gyerekkorának emlékei, és akaratlanul is azonosulni kezd a meggyilkolt kislányokkal. Miközben egyre mélyebbre rántják sötét múltjának démonai, és felszakadnak soha be nem gyógyult sebei, versenyfutásba kezd az idővel, hogy kiderítse, ki lehet a tettes. Ha Camille túl akarja élni életveszélyes visszatérését, nem tehet mást, mint hogy egyszer és mindenkorra összerakja múltja kirakós játékának darabjait.



Robert Galbraith

Kakukkszó

Amikor egy zűrös életű modell lezuhan londoni lakása erkélyéről és meghal, mindenki azt gondolja, öngyilkos lett. A bátyjának azonban kétségei támadnak, és felfogadja Cormoran Strike magánnyomozót, hogy nézzen rá az ügyre.

Strike háborús veterán, aki megsérült Afganisztánban, ráadásul az élete is romokban van. Az ügy pénzügyi mentőövet dob neki, de ennek megvan az ára – minél mélyebben ássa bele magát a fiatal modell életébe, annál sötétebbnek tűnnek a dolgok, és ő maga is annál szörnyűbb veszélynek teszi ki magát...

A Kakukkszó J.K. Rowling Robert Galbraith írói álneven írt nagysikerű első bűnügyi regénye.



Tim Harford

A csecsemőtápszer, a radar és a kettős könyvelés

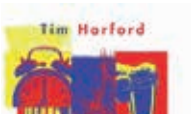
Hogyan formálják a találmányok a gazdaságot?

Hogyan változtatta meg a fogamzásgátló tabletta a jogász szakmát?

Miként tette tönkre a vonalkód a családi kisboltokat?

Miért növelte az egyenlőtlenséget a gramofon? Hogyan formálta át Amerikát a szöges drót? A világ gazdasága bonyolult, folyamatosan változó rendszer – 10 milliárd különböző termékkel és szolgáltatással, 15 évente megkétszereződik, és összeköti a Föld 7 milliárd lakóját. Alakulásától függően százmilliók megdöbbentő luxusban élnek, százmilliókkal viszont nem törődik. Óriási mértékben terheli meg az ökoszisztémát és vészjelzőként is működik. Senki nem felel érte. Ráadásul valójában mindenki csak egy kis részletét értheti a történeteknek, pedig az életünk függ tőlük.

Tim Harford, az oknyomozó írásairól ismert közgazdasági újságíró lebilincselő könyvében rejtett összefüggéseket leplez le. A rováspálcától a vonalkódig, a betontól az ékirásig 50 izgalmas találmányt mutat be meglepő és emlékezetes történetekkel. Lépésről lépésre haladva egyszer csak összeáll a kép: hol vagyunk, hogyan jutottunk ide, és merre indulhatunk tovább. Végül könnyen levonhatjuk a tanulságokat a jövőbeli találmányok bölcs felhasználására vonatkozóan az egyre gyorsuló innovációk világában.



Paul Tough

Segítsük kibontakozni gyerekeinket 4 csillagozás

Kitartás, kíváncsiság és a személyiségben rejlő erő

Miért teljesítenek egyes gyerekek kiválóan, és miért botladoznak mások? Mit tehetünk azért, hogy gyerekeink megállják a helyüket az életben?

Az elmúlt években oktatók, pszichológusok, idegtudósok és közgazdászok sora jutott arra a következtetésre, hogy a gyerekek fejlődésében nem az számít, mennyi információt tudunk az agyukba gyömöszölni. Sokkal fontosabb, hogy segítsük kibontakozni bennük a kitartást, az önuralmat, a kíváncsiságot, a lelkiismeretességet, az állhatatosságot és az önbizalmat.

Paul Tough újságíró, és egyben aggódó apa, összegyűjtötte a legújabb tapasztalatokat és eredményeket, hogy együtt gondolkozhassunk arról, hogyan változtathatunk a gyereknevelés rossz beidegződésein.

Rendkívül izgalmas, hiteles olvasmány minden szülőnek, nevelőnek, tanárnak és politikusnak, aki felelősséget vállal gyerekeink jövőjéért.



Gryllus Vilmos

Magyar népdalok

Dalok óvodásoknak és kisiskolásoknak

Közel harminc könnyen énekelhető magyar népdal kapott helyet Gryllus Vilmos legújabb válogatásában, amelyek vidámságukkal és bájjukkal garantáltan dalra fakasztják a gyerekeket. A kedves verseket Timkó Bíbor játékos és ötletes rajzai teszik még szerethetőbbé az óvodások és kisiskolások számára.



Madármentő inkubátor működik Sukorón a Vadmadárkórház bejáratánál!

8096 Sukoró, Ivókút u. 14.

Madárkórház a vadon élő madarak gyógyítására Székesfehérváron.

Madármentés ügyeleti telefonszám: 06-30/992 4876

Mentőhely:

(madarak átvétele: telefonos bejelentkezés után)

Sukoró, Ivókút u.14.

Székesfehérvár, Takarodó u. 5.

Látogassa meg facebook oldalunkat is: Vadmadárkórház Sukoró - Bird Hospital

Dr. Berkényi Tamás állatorvos:

06-30-9464-991

vadmadarkorhaz@gmail.com

www.vadmadarkorhaz.hu

BABAHÍREK

Virág Emma Klára

2018. 12. 14.

Poczok Borka

2019. 02. 08.



SUKORÓI KÖNYVTÁR NYITVATARTÁSA:

Hétfő: 15:00-17:00

Kedd: 10:00-12:00

Szerda: 14:30-16:30

Csütörtök: 10:00-12:00

Péntek: Szünnap

Szombat: 10:00-12:00

Telefonszám (nyitvatartási időben)

+36-30/181-3635

E-mail: sukorokonyvtar@gmail.com

Kultúra - közélet

DOBBANTÓ A MUNKA VILÁGÁHOZ

Dolgozni szeretnél?

Bekapcsolódnál, visszarázódnál a munka világába?

Tanácsstalan vagy, merre indulj, kihez fordulj?

Szeretnéd tudni, milyen munka való neked?

Ingyenes Munkaerő Mozaik Programunkba várunk mindenkit a Velencei-tó térségéből, aki

- pályakezdőként állást keres,
- hosszabb, rövidebb ideje munkanélküli,
- gyermeknevelésből visszatérne a munkaerőpiacra,
- szívesen kezdene valami újba és ehhez lenne szüksége egy kis lendületre.

Szakértő kollégáink díjmentesen segíteni tudnak:

- képességek, erősségek és fejlesztendő területek feltérképezésében
- személyreszóló önismereti tanácsadásban
- munkaerőpiaci tájékoztatásban, álláskeresésben
- önéletrajzírásban, állásinterjúra felkészítésben

Tréningeket is szervezünk kommunikáció, konfliktuskezelés, stresszkezelés témában, melyeken a részvétel szintén díjtalan.

További információ, bővebb felvilágosítás:

Mobil: 06 30 498-1682, (K, CS 8:00-12:00)

E-mail: info@vtnonprofit.hu

Honlap: www.vtnonprofit.hu/vektor

Eseménynaptár 2019.

Március:	
09. szombat	Egészségnap - Iskola Aula
09. szombat	07:00-12:00 első Zöld Pont Piac nap
09. szombat	16:00 – Kalandklub - Kultúrház
14. csütörtök	16:00 - Ünnepség március 15. emlékére – Kultúrház Egyéni kiállítása – Kultúrház – Nagy Zoltán
23. szombat	„Miről mesélnek a kövek” geotúra
23. szombat	TE SZEDD - Települési Szemétszedés
30. szombat	10.00 – Gyalogos túra – Angelika forrás, indulás a Református templom előtt

Április:	
06. szombat	9:00 – Borverseny - Kultúrház
08-12. hétfő-péntek	Használtcikk-börze - Kultúrház
13. szombat	Nyusztúra a Gyöngyvirág Természetbarát Egyesület szervezésében
30. kedd	Májusfa állítás: Hagyományörző- és Polgárőr Egyesület

Május:	
16. csütörtök	Pegasus Bábszínház
25. szombat	Gyereknap

Június:	
01. szombat	Májusfa Kidöntő Ünnepséget a Sukorói Hagyományörző Egyesület szervezésében
22. szombat	Szent Iván éji tűzugrás – a Zöld Pont Termelői piacnál
24-28. hétfő-péntek	Mozdulj Sukoró Gyermekkel az élen! – Sportegyesület
24. vasárnap	Rimstingi kirándulás (indulás)

INGYENES KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNINGEK

Szeretnél hatékonyabban kommunikálni a családtagjaidal, főnököddel, kollégáiddal vagy az állásinterjúdn?

Konfliktushelyzetben, problémás esetekben nehezen találsz a szavakat?

Zavarban vagy mikor mások előtt kell beszélned?

Szeretnéd sikeresebben érvélni véleményed mellett vitás helyzetekben?

AKKOR A VEKTOR KÖZÖSSÉGI PONT INGYENES KOMMUNIKÁCIÓS KÉPZÉSEIT NEKED TALÁLTÁK KI!

Munkaerő Mozaik Programunk keretében ingyenes fejlesztő tréningeket szervezünk. Segítünk, hogy a résztvevők fejlesszék és tudatosan használják képességeiket és ezáltal sikeresebbek legyenek a munkaerőpiacon és személyes kapcsolataikban is.

Várunk mindenkit, aki

- pályakezdőként állást keres,
- hosszabb, rövidebb ideje munkanélküli,
- gyermeknevelésből visszatérne a munkaerőpiacra,
- szívesen kezdene valami újba és ehhez lenne szüksége egy kis lendületre,
- szívesen képezné magát

HA JÓL JÖNNÉ EGY KIS SEGÍTSÉG, GYERE, PRÓBÁLD KI, JELENTKEZZ BÁTARAN!

További információ, bővebb felvilágosítás:

Mobil: 06 30 498-1682, (K, CS 8:00-12:00)

E-mail: info@vtnonprofit.hu

www.vtnonprofit.hu/vektor



INTEGRÁLT JOGVÉDELMI SZOLGÁLAT

Levelezési cím: 1365 Budapest, Pf.: 646

Központi telefon: + 36 (1) 9969 000

Web: www.ijsz.hu

AZ INTÉZMÉNYBEN AZ ÖN TERÜLETILEG ILLETÉKES

BETEGJOGI KÉPVISELŐJE:

Megléczné Ocsenás Mária

TELEFONSZÁMA:

melyen elérhető

E-MAIL CÍME:

FOGADÓÓRA IDŐPONTJA:

FOGADÓÓRA HELYE:

06/20-4899-658

hétfőtől-csütörtökig 08:00 – 16:30 óra között
pénteken 08:00 – 14:00 óra között

maria.ocsenas@ijb.emmi.gov.hu

telefonon előre egyeztetett időpontban

Fejér Megyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház
8000 Székesfehérvár, Seregélyesi út 3.

A JOGVÉDELMI KÉPVISELŐ AZ INTEGRÁLT JOGVÉDELMI SZOLGÁLAT (IJSZ) MUNKATÁRSA, AZ EGÉSZSÉGÜGYI INTÉZMÉNYTŐL FÜGGETLEN SZEMÉLY

A FENTI ELÉRHETŐSÉGEK SIKERTELENSÉGE ESETÉN AZ IJSZ ZÖLDSZÁMA HÍVHATÓ: 06/80-620-055

100% TISZTASÁG!

TAKARÍTÁST VÁLLALOK

Mobil: 06 70 67 27 900

Közérdekű információk

EGÉSZSÉGNAP SUKORÓ

2019. március 09.

Általános Iskola - Sukoró, Óvoda utca 2/b.

09:00-12:00



Gerinctorna (09:00-10:00) – *Gazdaghné Medve Melinda*

Okostányér (10:00-10:30) *horvati táplálkozási balauz – Dr. Bihari Krisztina*

Mummy Tummy Tréning (10:30-11:00) – *Gazdaghné Medve Melinda*

Jóga (11:00-12:00) – *Crapó Éva*

EZ IS FÜGGŐSÉG ?! (10:00-11:00) – *Dr. Szabó András előadása*

Véradás – *Vöröskereszt*

Vérnyomásmérés, vércukorszint, testsírmérés, koleszterinszint mérés –
Bédné Molnár Hajnalka, Hudákné Huzár Éva Kinga

FINDRISK – *ANTSZ*

Talpvizsgálat – *Ortoprofil Velence*

Látásvizsgálat – *Kirst Optika*

Hallásvizsgálat – *Amplifon Halláshőzpont*

Panarom illóolajok – *Jurányi Anna*

Kézműves szappanok – *Pipere Panni*

Bőrgyógyászati szűrővizsgálat

Tüdőszűrés

Ízületi mérések, járásanalízis, tüdőkapacitás mérés

Gerincgörbület és mozgékonyág ergonomiai vizsgálat

Érőllapot mérés az érzelmeszedés kiszűrésére

SUKORÓ KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA szeretettel várja a vizsgálatokra családjaival együtt!
Személyi okmányait hozza magával!

Ingyenes internet-hozzáférés Sukoró közterületén

A Sukoró Közös Önkormányzati Hivatal parkolójában, az iskola előtti téren és a játszótéren ingyenes WIFI kapcsolódási lehetőséget biztosít
Sukoró Község Önkormányzata.

FACEBOOK

A legfrissebb hírekért keressék, kedveljék, kövessék a Sukorói Kulturális Intézmények nevű oldalt!



2019. tavaszi égetési napok

Március

(első szombat): március 2.

Április

(első szombat): április 6.

Május

(első szombat): május 4.

Sukorói Hírforrás

A sukorói Önkormányzat hivatalos, ingyenes lapja. Megjelenik időszakosan, 1000 példányban.

Felelős kiadó:

Sukorói Közös
Önkormányzati Hivatal
8096 Sukoró,
Óvoda u. 2/A.

ISSN
2416-0903

Közérdekű telefonszámok:

Mentők: 104

Tűzoltóság: 105

Rendőrség: 107

Egységes segélyhívószám: 112

Sukoró Község Önkormányzata

8096 Sukoró, Óvoda u. 2/a.

Telefon és fax:

06-22/598-007

06-22/475-521

E-mail: spolghiv@t-online.hu

Ügyfélfogadás:

Hétfő, Szerda: 8-17 óra

Péntek: 8-13 óra

Falugazdász

Nagy János

06-70-436-24-61

Polgárőrség

Schieder István

06-30-946-90-41

Magán állatorvos

Dr. Somogyi Rita

06-30-530-54-34

Dr. Keresztes János

06-20-928-74-29

Folyékony hulladék elszállítása

Herke Szolgáltató Bt.

06-20-93-91-955

DRV Zrt. információs Pont

Velence, Szabolcsi út 40.

Ügyintézés: 06-80-240-240

Ügyfélfogadás:

hétfő: 8:00-15:00

csütörtök: 8:00-18:00

péntek: 8:00-12:00

E-ON Áramszolgáltató

Közvilágítás hibabejelentő

LAKOSSÁGI!

(Vezetékes telefonról ingyenes):

06-80-533-533

TÓ-VILL Bt. Székházában

Ügyintézés:

06-20-946-2001

06-22-574-008

Kápolnásnyék, Tó u. 20.

Ügyfélfogadás:

kedd: 13:00-18:00

csütörtök: 8:00-12:00

ALBA VOLÁN

elsősorban helyközi

közlekedési információk

hétfőtől-vasárnapig: 4.00-23.00

Telefon: 06-22-514-714

Méhraj befogása:

Horváth Zsolt

06-30-454-77-75

Posta

Sukoró, Fő u. 44.

06-22-589-004

Nyitvatartás: hétfőtől péntekig:

8.00-16.00

ebédidő: 12.00-12.30

MOHOSZ

Velence-tavi Kirendeltsége

22-700-012

Sebestyén András vezető:

06-30-954-0731

Velencei-tavi halór

Bozay Zsolt

csoportvezető: 06-30-512-7947

Közérdekű információk:

Sukorói Katolikus Temető

karbantartási és rendezési ügyek:

Récsei Norbert - plébános

Mobil: +36-30-547-4113

Sukorói Református Temető

karbantartási és rendezési ügyek:

Kiss Kálmán

Mobil: +36-30-997-6155

Háziorvosi rendelés:

Dr. Szigeti Margit

Sukoró, Fő u. 50.

Rendelési idő:

hétfő: 8:00-10:30

kedd: 16:00-17:30

szerda: 8:00-10:30

csütörtök: 8:00-10:30

Telefon: 06-22-598-040

Dr. Sirák András

Sukoró, Fő u. 50.

Rendelési idő:

péntek: 13:00-15:00

Telefon: 06-22-598-040

Ügyelet:

Velence, Balatoni u. 65.

Telefon: 06-22-311-104

Fogászati rendelés:

Göbölösné Dr. Sztafa Dorota

Pákozd, Hősök tere

Telefon: 06-22-459-198

Rendelési idő:

hétfő: 13.00-18.00

kedd: 08.00-13.00

szerda: 13.00-18.00

csütörtök: 08.00-13.00

péntek: 08.00-12.00

Gyermekorvosi rendelés:

Dr. Oszvald Éva

Sukoró, Fő u. 50.

Tanácsadás:

kedd: 8.00-8.30

Rendelési idő:

kedd: 8.30-9.30

csütörtök: 14.30-15.00

Gyógyszertár

2481 Velence, Balatoni u. 65.

Hétfőtől - péntekig:

8.00-20.00 óráig

Szombaton:

8.00-14.00

Humán Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat

2481 Velence, Zárt utca 2.

Telefon: 06-22-470-288

Fax: 06-22-589-157

E-mail: human01@freemail.hu

Védőnő:

Bédné Molnár Hajnalka

Telefon: 06-22-475-323

Mobil: 06-30-181-3637

Szakorvosi Rendelőintézet

2481 Velence, Balatoni u. 65.

Rendelési idő:

Hétfőtől - péntekig

7.00-19.00 óráig

Telefon: 06-22-589-515