



# Epöli Hírmondó



XVIII. évfolyam  
4. szám

2016. december 15.

e-mail: [onkormanyzat@epol.hu](mailto:onkormanyzat@epol.hu)  
honlap: [www.epol.hu](http://www.epol.hu)

## Aranyosi Ervin: Ami számít...

Ami számít az ünneppen,  
azt fa alatt nem leled,  
nem tudja becsomagolni,  
bármily ügyes két kezed.  
Ami számít, áruházban,  
s pénzért nem is kapható,  
csupa olyan kedves dolog,  
ami szívekig ható.

...

Ne csak mondd a mondandódat,  
hallgasd is a másikat,  
a figyelem szép ajándék,  
mely a lélekre kihat.  
Vess véget a rohanásnak,  
várd lemaradt lelkedet,  
engedd meg, hogy utolérjen,  
s szebbé tegeye ünneped.

Élvezd ki, hogy szívből adhatsz,  
és megélhatsz száz csodát.  
Ne keresd a miérteket,  
sose kutasd az okát!  
Szeretettel, kedvességgel  
díszítsd fel az ünneped,  
s gondoldj arra, hogy mi,  
mind-mind, együtt ünneplünk veled!

## Kedves Olvasó!

Kérem, engedjék meg, hogy cikkemben most kicsit „másképp” szóljak, mint eddig bármikor. Nem volt olyan rég, néhány évtizede csupán, még gyermekkoromban is, amikor a Karácsony egészen másról szólt, mint napjainkban. Nem úsztak fényárban a házak, az üzletek, és reklámok garmada sem hívta fel figyelmünket árucikkek tömkelegére. Sőt, eszünkbe sem jutott, hogy hitelt vegyünk fel ajándékvásárlásra. Nem is volt erre szüksége az embereknek. Nyugodt és békés ünnepek voltak azok. Sajnos, ma már nem az igazi emberi értékekre figyelünk, mint a becsület, a tisztesség, az alázatosság, vagy az igazság. Ma, aki lop, csal vagy hazudik, és sok pénze van, arra nézünk fel, annak hiszünk, mert azt látjuk, lám, ő elért valamit az életben. Sokszor észre sem vesszük, hogy az adott szó mögött nincs hitelesség. Egyszerűen csak olyanok akarunk lenni, mint ő, mert az ilyen embereket irigyeljük. A média is mind azt sugallja, hogy ne érezzük jól magunkat embertársaink között, közösségben. A széthúzást az is erősíti, hogy hatalmas elvárásokat támasztunk egymással szemben, miközben a tükörrel sajnos nem vagyunk jóban. Úgy vélem, ha mindenki

saját magától várna el azokat a dolgokat, követeléseket, elvárásokat, amiket embertársaival szemben támaszt, sokkal egyszerűbb, békésebb, kiegyensúlyozottabb közösségben élhetnénk. Adventkor fontos, hogy kicsit magunkba is nézzünk: vajon mi mit tettünk, vagy mit tehetünk azért, hogy élhetőbb legyen az a közösség, amiben naponta „léteznünk” kell? Észre kell vegyük ilyenkor, mennyire igaz az a mondás, hogy „más szemében a szálkát, sajátjában a gerendát sem veszi észre”. Mi magunknak kell elébe mennünk a tetteknek, ha változást akarunk. És erre nincs is jobb alkalom, mint a Karácsony. Persze, a szeretetet, a kedvességet, a figyelmességet nem lehet ráerőszakolni senkire... törvénybe sem lehet iktatni. Talán nincs is rá szükség. Az ünnep mindig remek alkalom a félreértések, megbántások tisztázására. Vegyük észre azokat az embertársainkat, akik egyedül töltik az ünnepet, akiket nem vesz körbe nagy család. Egy kis figyelmesség, sütemény, gyümölcs, vagy fél óra beszélgetés nem rövidít meg senkit, de sokat adhat annak, aki kapja.

És most engedjék meg, hogy az év vége felé közeledve, köszönetet mondjak mindazoknak, akik egész évben segítik településünk fejlődését, az önkormányzat munkáját.

Köszönettel tartozom kollégáimnak, a jegyzőasszonynak, és a képviselőtestületnek egész éves munkájukért, támogatásukért, rendezvényeink gördülékeny lebonyolításáért.

Ahogy legutóbb karitászcsoporthoz vezetője tette, most én is Páli Szent Vincét idézem, miszerint „Csillogó tettekre elég munkást talál Isten, de még sok olyan munkásra van szükség, aki feltűnés nélkül dolgozik”. Ezért itt szeretnék köszönetet mondani azoknak a segítőknek, akik mindig a háttérben meghúzódva végzik a rájuk bízott feladatot: Horváth Istvánné Mariska néni, Török Bettine, hogy családjuktól megvont szabadidejükben legjobb tudásuk szerint főznek finomakat egy-egy falubeli rendezvényen. Köszönöm az asszonyoknak, akik a nyárbúcsúztatón palacsintát, lángost sütnek, mert mindannyiunkért, epöliekért, gyermekeinkért teszik. Köszönöm Üveges Jánosné Erika néni és segítőinek a fantasztikus képműveket, amivel emlékeztetessé tette szüreti mulatságunkat.

Köszönöm az óvódás, iskolás gyerekeknek és a felkészítő pedagógusoknak a munkáját, amivel ünnepeinket meghittebbé varázsolják.

Köszönöm a Búzavirág Népdalkörnek a szép nótákat, dalokat, nélkülük egyetlen ünnep sem lenne az igazi.

Köszönöm az aktív civil szervezeteknek az egész éves tevékenységüket: a polgárőröknek, a karitász csoportnak, a sportegyesületnek, a Faluközösségi Egyesületnek, hogy községünket élhetőbbé, eseménydúsabbá, szebbé teszik.

Végül pedig kívánok minden kedves epöli lakosnak áldott, békés, szeretetteljes Karácsonyt és nagyon Boldog Új Esztendőt!

Tácsik Attila  
polgármester

## A KÉPVISELŐ- TESTÜLET HÍREI

Epöl Község Önkormányzatának Képviselő- testülete a Hírmondó utolsó, októberi megjelenése óta, két alkalommal ülésezett, november 7-én, és november 28 -án. Idei évzáró ülésünket 2016. december 12-én tartjuk.

Az üléseken minden képviselő jelen volt.

**A 2016.november 7-i ülésen** a polgármester beszámolója után, mely az elmúlt ülés óta történt eseményekről szólt, az Értéktár Bizottság, majd a Könyvtár számolt be az ebben az évben végzett munkájáról.

Az Értéktár Bizottság azért jött létre, hogy felfedezze, összegyűjtse, dokumentálja a helyi értékeket, s ehhez a tevékenységhez kapcsolódóan szervezhet különböző rendezvényeket.

Az Epöli Értéktár Bizottság már az elmúlt év végén, Kovács Gábor, Értéktár Bizottsági tag vezetésével, az Epöli Templom 210. születésnapjával kapcsolatosan tartott egy kellemes hangulatú, fotókkal illusztrált találkozót. Majd, 2016-ban, határjáró túrákkal, éjszakai túrával, az epöli dűlőnevekről, és az epöli történelemről szóló kötetlen beszélgetéssel folytatta munkáját. Igen sok epöli és más településről érkezett érdeklődő vett részt ezeken a programokon.

Molnár Viktor, az Epöli Értéktár Bizottság elnöke a képviselő-testületi ülésen ismertette azokat az értékeket, melyeket a Helyi Értéktárba kíván felvenni a bizottság; ezek:

- epöli dűlőnevek (térképpel)
- epöli szarmata vonulat
- úrnapi körmenet (mint esemény)
- epöli templom (harang, orgona, oltár, kép)
- képtartók, kereszték

A Bizottság tovább folytatja munkáját.

A képviselő- testületi ülés további részében a Könyvtár beszámolóját hallgattuk meg. A könyvtáros, Kovács Edina tájékoztatta a képviselőket az általa szervezett programokról, ezek a teljesség igénye nélkül:

- húsvétváró kézműves foglalkozás
- kézműves gyereknap
- író- olvasó találkozó (Böszörményi Gyula, Lőrincz L. László)
- kézműves nyár (6 hét)
- Zsebsün koncert
- Szüreti hagyományteremtő foglalkozás
- Interaktív drámajáték

A gyermekek nagyon szívesen, nagy számban vettek részt a foglalkozásokon, s egyre többen kölcsönöznek könyvtári könyveket.

A november 7-i ülés további részében a képviselő- testület megalkotta a rendeletét az egészségügyi alapellátás körzeteiről, az önkormányzati tulajdonban álló közterületek filmforgatási célú használatáról és a szociális ellátások új, helyi szabályairól.

**A 2016.november 28-án** megtartott képviselő- testületi ülésen a képviselők áttekintették a közszolgáltatási és egyéb díjakat, majd a hatályban lévő adórendeleteket. A képviselők

egyhangúlag úgy döntöttek, hogy sem a közterület- használati, sem a helyiségbérleti díjakat nem emelik.

***Epöl Községben sem a magánszemélyek kommunális adója, sem az iparüzési adó nem emelkedik, 2017-ben.***

Végül zárt ülés keretében döntöttek a képviselők a pályázaton nyert szociális célú tűzifa elosztásáról.

Az idei év, záró ülését a képviselő-testület 2016.december 12-én tartja, ahol egyetlen napirendi pont, a 2017.évi belső ellenőrzési ütemterv megtárgyalása lesz, majd a képviselők zárják a 2016-os évet.

A képviselő- testület nevében minden olvasónknak nagyon boldog karácsonyt és egészséges, sikerekben gazdag új évet kívánok!

Elődné Lukács Erzsébet  
jegyző

---

**„Gloria in excelsis Deo**

***et in terra pax hominibus”***

Dicsőség a magasságban Istennek, és a földön béke és a szívükben jó szándékú embereknek! Angyalok éneke ez. Vajon ki ne ismerné a népszerű kis dallamot? Nincs karácsony csilingelő angyalhangok nélkül.

Isten kegyelméből érkezünk el újra a szent ünnephez. Az egyház minden kiemelkedő ünnepe előtt készülést tart. Nem véletlenül. Csak így leszünk képesek újra feleleveníteni, átélni és reményeink szerint jobban megérteni az ünnep lényegét. Az igazi ünnep mindig Istentől ered. Jobban mondva Ő akarja az embert bevonni az örömébe. Ehhez azonban szükséges, hogy időben megálljunk, elcsendesedjünk, a lelkünket felemeljük. A szépre és jó dolgokra idő kell, lelki csend és béke. Különben nem vesszük észre az igazi dolgokat.

Krisztus Urunk éjszaka, csendben született meg e világra. Ezen éjszakának csodájára csak kevesen lettek figyelmesek. Tanuljunk a pásztoroktól! Éberem őröködték a hideg éjben, amikor angyalok szavára lettek figyelmesek.

Az evangéliumok tanúsága szerint ők voltak az elsők, akik megértették az angyal szavát, felkerekedtek és felismerték a csöppnyi gyermekben az Isten végtelen szeretetét. Megkönyörült a büntől sebzett emberen, áttörvén az eget, az üdvösség sugarát gyújtotta fel.

Karácsony szent ünnepéhez közeledve hallgassunk mi is az angyalokra, vegyük át tőlük a mennyei melódiát, és folytassuk, kérleljük reszkető hangon: hozzon békét, hozzon békét a sokat szenvedett emberi szívekbe!

***Ezen gondolatokkal kívánok kedves mindannyiuknak Istentől megáldott, kegyelmekben gazdag szent Karácsonyt!***

Simonyi-Molnár Balázs  
plébániai kormányzó

## Szentmise Epölön a karácsonyi időszakban:

- ❖ december 24-én délután 5 órakor
- ❖ december 25-én 10 órakor
- ❖ december 31-én délután 5 órakor,(év végi hálaadás és beszámoló)
- ❖ január 1-jén 10 órakor (Szűz Mária Istenanyaságának ünnepe)

Ezúton szeretném megköszönni mindazok munkáját, akik az év során hozzájárultak egyházközségünk életéhez, mind szolgálattal, mind önként vállalt munkával. Hálásan köszönöm továbbá nagylelkű adományait, amellyel segítették plébániánk működését. A 2016. évben az önkéntes egyházközségi hozzájárulás 522,400 forintot eredményezett. (november 30-i könyvelési állapot szerint) Isten fizesse meg minden bőkezű adakozónak. Előttünk álló esztendőben terveink között szerepel saját és külső forrásokra támaszkodva több lépcsőben haladva leromlott állapotú plébánia épületünk felújításának folytatása.

Tisztelettel köszönöm meg Epöl Község Önkormányzatának nagylelkűségét, amelyet az idei esztendőben több esetben is volt alkalmam megtapasztalni. Mind személyem, mind az egyházközség irányába tanúsított előzékeny és megtisztelő figyelmességükért.

Simonyi-Molnár Balázs  
plébániai kormányzó

## Dorog és Térsége Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat hírei

### Kedves Epöli Lakosok, tisztelt ügyfeleim!

Május 30-óta dolgozom családsegítőként Epölön és Bajnán, sajnos ebben a cikkben, el kell búcsúznom Önöktől.

2017. január 1-től új kolléganő, Balogné Schmidt Zsuzsanna veszi át a helyemet. Kérem forduljanak hozzá bizalommal!

Szerencsésnek érzem magam, hiszen jól együtt tudtam dolgozni ügyfeleimmel. Az egyszeri esetekkel kapcsolatban is új embereket ismertem meg az epöli lakosok közül.

Köszönöm ügyfeleimnek a jó együttműködést és köszönöm az Önkormányzat dolgozóinak a sok segítséget, ami elősegített abban, hogy munkámat minél gördülékenyebben tudjam végezni.

Az új családsegítő kolléganő várja a segítségre szoruló embereket a szokásos ügyfélfogadási időben: hétfőn 9-12 óráig, csütörtökön pedig 9-15 óráig.

Köszönettel:

Borka-Szalai Réka  
család gondozó

## Tisztelt Epöli Lakosok!

A Bajnai Közös Önkormányzati Hivatal székhelye és az Epöli Kirendeltség a karácsonyi ünnepek alatt ügyeleti rendszerben működik, azaz nem zár be.

A két ünnep közötti munkanapokon, bármelyik hivatalban intézhetik ügyeiket.

A Bajnai Közös Önkormányzati Hivatal nevében boldog karácsonyt minden olvasónknak!

Elődné Lukács Erzsébet  
jegyző

## Iskolai hírek

A karácsonyi ünnepek közeledtével békességben és szeretetben eltöltött ünnepeket, a téli szünet idejére nyugalmat és kellemes pihenést kívánok minden epöli diáknak és családjának.

Az elmúlt két hónap ugyanúgy, mint a szeptember, tartalmasan, mozgalmasan, eseményekben dúsan telt el. Minden tervezett programunkat színvonalasan megrendeztük.

**Ezúton mondok köszönetet kollégáimnak**, akik az általuk felvállalt rendezvényeket, programokat megszervezték, minden igyekezetükkel azon voltak, hogy azok színvonalasak legyenek.

Az október elejétől szervezett papír- és elektronikai hulladékgyűjtés lezárult. A cégek elszállították a gyerekek és szülők által összegyűjtött hasznosítható hulladékot. Az értük kapott összeget a gyereknapi rendezvényünk finanszírozására szeretnénk fordítani.

Október 8-án iskolánk tanulói és pedagógusai is részt vettek a szüreti felvonuláson. Segítettünk díszíteni a felvonuló kocsikat, majd a gyerekek felléptek a felvonulást követő rendezvényen **Legényné Balog Ramóna tanárnő** szervezésében.

Október 11-én tanulóink az óvodásokkal közösen, a Szegény ember szőlője című interaktív dráma előadásán vehettek részt, a tatabányai József Attila Könyvtár szervezésében.

Október 15-e, szombat munkanap volt, melyen diákjainkkal a budapesti Csodák Palotájában tölthettünk el egy szép napot. A gyerekek nagyon érdeklődtek voltak, mindent megnéztek, kipróbáltak, a kísérleti bemutatón hozzászóltak. Úgy gondolom, hogy bár nem tanítással töltöttük el a napot, a gyerekek sok hasznos ismerethez jutottak játékos keretek között.

Az **Önkormányzat támogatásának** köszönhetően a tatabányai Jászai Mari Színházba vihetjük diákjainkat a tanév során 5 alkalommal. Lehetővé teszi ezt az a diákbérlet, melyet Önkormányzatunk fizetett. A program első előadására október 18-án került sor, melyen A sötétben látó Tündér című darabot néztük meg.

Október 21-én ünnepélyes keretek között emlékeztünk az 56-os eseményekre. Köszönjük a szereplőknek a meghatározó pillanatokat.

Október 27-e Halloween jegyében telt el. Délután a gyerekek jól szórakoztak a **Legényné Balog Ramóna tanárnő** által összeállított feladatokon, ügyességi próbákon. A szülők szendvicset, süteményt és üdítőt küldtek a partyra.

Az őszi szünet kellemes, pihentető napjai után újra elindult iskolánk pezsgő kis élete.

**Legényné Balog Ramóna tanárnő** november 11-ére ismét megszervezte a Márton-napi lámpás felvonulást. A rendezvény

Szt. Márton életéről szóló kis színdarabbal kezdődött. Ezután kézműves foglalkozás keretében mindenki elkészíthette a kis lámpását. A lámpások készítését **Kovács Alexandra óvónő, Legényné Balog Ramóna tanárnő** irányította. Közös énekléssel és az óvodások műsorával zárult a program. Sajnos az időjárás az idén mostoha volt hozzánk, így a felvonulást az eső és a hideg szél miatt le kellett fűjünk. A kivetített pattogó tűz látványa mellett ettük a libazsíros kenyeret, ittuk a forró teát és a forralt bort, melyet iskolánk **aktív szülői közössége** készített a résztvevőknek. A **Karítász csoport** tagjai frissen sült lángossal kedveskedtek mindenkinek. Köszönjük nekik is, hogy megint egy jó hangulatú, felejthetetlen nappal lettünk gazdagabbak.

November 16-án fogadóórán nyújtottunk tájékoztatást az érdeklődő szülőknek gyermekeik iskolai teljesítményével kapcsolatban.

November 18-án került megrendezésre az idősek napja, melyen természetesen iskolánk tanulói is köszöntötték verssel és táncdalokkal községünk idősebb lakóit. A műsor összeállításában **Legényné Balog Ramóna tanárnő** vett részt.

November 24-én **Lichtenstein Emma 3. osztályos tanuló** képviselte iskolánkat a Simor-napi rendezvények keretében megrendezett olvasás és szövegértés versenyen. Ügyesen szerepelt, a 15 résztvevőből a 7. helyen végzett. Köszönjük, hogy felkészült és igyekezett helytállni. Felkészítője **Legényné Balog Ramóna tanárnő**.

November 29-én újra útra keltünk. A tatabányai Jászai Mari Színházban a Frakk, a macskák réme című előadást nézhettük meg.

**Nagné Zhorela Mária tanárnő** felkészítésében tanulóink részt vettek több rajzpályázaton, így:

A XIII. ISTER-GRANUM EURORÉGIÓS "Az én mackóm" című rajzversenyre **Mészáros Kira és Rozbora Hanna 1. osztályos, Lichtenstein Emma és Muszela Csongor 3. osztályos, Dömény Dorina, Koppányi Laura, Tácsik Vivien és Vágenszommer András 4. osztályos tanulók** nyújtottak be pályamunkákat. **Mészáros Kira 1. osztályos tanuló** különdíjban részesült. Gratulálunk neki!

Az Angyali.hu Alapítvány "Hétköznapi Angyalok Nem Hétköznapi Tettei" című alkotói pályázatra **Dömény Dorina, Koppányi Laura és Nemes Réka 4. osztályos tanulók** készítettek rajzokat.

A Papír Plusz által meghirdetett "Milyen ajándékot szeretnél az idén karácsonyra?" témájú rajzverseny várhatóan minden diákunk fantáziáját megmozgatta, így az összes tanuló rajzát postára adtuk.

Az Aranykocsi Zrt. által kiírt "A tejezske szeretete" című vers- és meseíró pályázatra **Lichtenstein Emma 3. osztályos, Dömény Dorina, Nemes Réka, Tácsik Vivien és Vágenszommer András 4. osztályos tanulók** nyújtottak be pályamunkákat.

A Mikulás az idei évben is gazdag csomaggal lepte meg diákjainkat. Köszönjük **azon epöli vállalkozóknak, családoknak, akik az idei évben adományaikkal hozzájárultak a gyerekek öröméhez: a BAJNATRADE KFT.-nek, Dinnyés Tibornak, az Info Inside Kft.-nek, Markuj Endrének és Édesanyjának, a Muszela és Fia BT.-nek, Muszela Szabolcs és Feleségének, Kovács Eszternek, Kovács Edinának, Tácsik Zsolt és Feleségének, az Önkormányzatnak és a Wencz Bt.-nek.**

Az elmúlt hetekben, napokban iskolánk dekorációja egyre jobban a télre, a Mikulásra és a Karácsonyra hangolja lelkünket. Mikulás, karácsonyi díszek, adventi naptár, melyet naponta izgatottan nyitnak ki együtt a gyerekek, adventi

koszorú, melyet hétfőnként gyertyagyújtás közben körbeállunk, karácsonyi asztaldísz és szalvéta. Köszönöm **Idu néinek és Ramóna tanárnőnek** szorgos munkáját, mellyel a karácsony közeledtére hangolnak minket.

Ez a hangolódás természetesen elősegíti a készülődést a 2016-os év utolsó iskolai rendezvényére, amelyre már a tanulók, **Muszela Szabolcs tanár úr** vezetésével hetek óta gyakorolnak. A **karácsonyi műsor, melyre ezúton is tisztelettel hívom nemcsak a szülőket, hozzátartozókat, hanem a falu lakóit is:**

**2016. december 15-én 17.00 órakor kezdődik a Községi házban.**

A karácsonyi ünnepek közeledtével még egyszer szeretnék minden diákunknak és szüleiknek, pedagógus kollégáimnak és minden epöli lakosnak: **Békés, boldog karácsonyt kívánni.**

**Tiboriné Kardos Éva**  
**intézményvezető-helyettes**

### **Polgárórság hírei**

#### **Köszöntöm a Hírmondó olvasóit!**

Az Epöl Községi Polgárőr Egyesület elnökeként tájékoztatást szeretnék adni a faluban közelmúltban történt „polgárőr akcióról”.

2016. november 14.-én egy délutáni órában úton munkából hazafelé hívott fel Bárdos Zoltán a megyei Polgárórság elnöke. Közölte, hogy Fehér Csabáné Esztergomi lakos reggeli órákban személygépkocsijával eltűnt otthonról, és az összes gyógyszerét magával vitte. Ezen kívül más jelek is arra utaltak, hogy feltehetően az életét készül eldobni. Természetesen az adatokat és az autó márkáját, rendszámát, színét közölte Elnök úr. Előzetes rendőrségi információk szerint feltehetőleg főleg a településünkön, illetve kb. 20 kilométeres körében tartózkodhat.

Pár perc eltelté után újra csörgött a telefon, a Dorogi Rendőrkapitányságról jött a hívás.

A műveletirányító megerősítette az előzőleg már tudomásomra jutott tényeket, adatokat annyival kiegészítve, hogy a keresett személy tagja egy bizonyos házhoz felekezettnek.

Ezen tények birtokában azonnal hívtam Vibling József polgárórt, aki azonnal elindult az eltűnt személy felkutatására. Később csatlakozott hozzá Paxián Zoltán.

Hazafelé vezető utam során Bajnán is körülnéztem. Ott is már kinn voltak a Polgárőrök.

Hazaérkezve autót váltottam és elindultam én is a keresésre. Főleg a település utcáit, kivezető útjait, szőlőhegy felé valamint a volt TSZ major területére összpontosítva.

A keresés egyelőre világosan nem járt sikerrel, beesteledett.

19 óra környékén beszéltem Kun Csaba Sárísáp-Annayölgyi Polgárőr Egyesület elnökével.

Megbeszéltük, hogy nemsokára átjönnek segíteni a keresésben. Egyeztettük a találkozás helyét, idejét. Terv az volt, hogy három kocsival sötétben újra átnézzük a területet.

A tervet közöltem Jóskaival és Zolival. Arra kértem őket, hogy amíg az Annayölgiek megérkeznek addig a nívával nézzék meg TSZ majort. Pár perc elteltével megcsörren a telefonom, Zoli az, izgatottan mondja Gabi, megvan, megtaláltuk, gyere gyorsan!

Hol vagytok? – kérdeztem.

A Kőbányánál, él a nő, igen a kocsiba ül. – válaszolta.

Azonnal hívtam a műveletirányítást, és a helyszínre siettem.

Akkor láttam, hogy a volt kompresszor házba betolatva a nagy gazban, zavart állapotban, az autóban ül a hölgy. Jóska szóval tartotta. Első látásra nem volt közvetlen életveszélyes állapotban. A Rendőr járőr rövid idő alatt megérkezett, átvették az irányítást.

Majd megérkeztek a családtagok és a mentő. A családtagok meghatódva mondtak köszönetet a Polgárőröknek. A Rendőrség szintén elismerését fejezte ki.

U.I.: Polgárőr vezetőként minden elismerésemet és tiszteletemet fejezem ki Polgárőr társaimnak az odaadó és szakszerű munkáért. Köszönöm szépen helytállásukat! Valószínűleg a hölgy nem élte volna meg a reggelt abban a hidegben.

2016.november16.-án Dr. Szántó Tamás a Strigionium Zrt. Vezérgazgatója, Fehér Csabáné munkaadója felhívott, megköszönte a Polgárőrök áldozatos munkáját.

A karácsony közeledtével kívánok az Epöl Községi Polgárőr Egyesület és jómagam nevében boldog, békés karácsonyi ünnepet és újévet minden kedves hírmondó olvasónak!

Üdvözzel:

Bokros Gábor  
elnök



Az infoEsztergom.hu 2016. november 22-i cikke:

### **Két segítőkész epöli lakost tüntettek ki!**

Egy eltűnt személy megtalálásában segített két epöli lakos a minap. A rendőrség hétfőn elismerte Vibling József és Paxián Zoltán segítőkészségét.

A Dorogi Rendőrkapitányság adott otthont 2016. november 21-én (hétfőn) a soros Járási Közbiztonsági Egyeztető Fórumnak, melyen településvezetők, polgárőrök, közterület felügyelők jelentek meg Krasula János ezredes, rendőrkapitány meghívására. A megbeszélésen jelen volt Farkas Gábor ezredes, megyei rendőrfőkapitány, aki elismeréseket adott át két polgárőrnek, majd az elmúlt hónapok eseményeiről tájékoztatta a megjelenteket.

A Komárom-Esztergom Megyei Rendőr-főkapitányság vezetője emléklappal, valamint Szent György érdemjellel jutalmazta, egyben köszönetét fejezte ki Vibling József és Paxián Zoltán epöli lakosoknak, akik november 14-én egy eltűnt személy megtalálásában nyújtottak példamutató tevékenységet.

### **Akire büszkék lehetünk!**

Bácska János Budapest Ferencváros polgármestere 2016. november 15-én átadta az epöli születésű **VIBLING GÉZÁNAK** a Humanitas Ferencváros díját.

A díjazott meghatottan köszönte meg a felterjesztést főnökének, valamint a támogató szeretetet kollégáinak.

Vibling Géza édesanyját idézte a díjátadáson, aki a főiskolai években, a vizsgaidőszakban így biztatta fiát: „kisfiam, te csak tegyél meg mindent, ami tőled telik. Ha többre van szükség, a Jóisten megsegít.”

Vibling Géza 1994-től dolgozik a Ferencvárosi Szociális és Gyermekjóléti Intézményeknél, jelenleg igazgatóhelyettes, valamint a Családtámogató- és Gyermekjóléti Központ vezetője.

A díj odaítélésének idokolása többek között a következő volt:

Az intézményhez családgondozóként került és több évet dolgozott ebben a munkakörben. Rátermettségének, nagyfokú teherbírásának és szociális érzékenységének köszönhető, hogy a családgondozói munkakörből fokozatosan előrelépve jelenleg meghatározó irányítója és munkatársa az intézménynek. Feladatai közé tartozik a család- és Gyermekjóléti Központ, a Család- és Gyermekjóléti Alapellátási Egység, a hajléktalanokat segítő LÉLEK Pont és Utcai Szociális Munkás Ifjúsági és Közösségi Tér munkatársai tevékenységének koordinálása és irányítása.

Vezetői tevékenysége mellett családsegítői feladatokat is ellát, a hozzá forduló ügyfelek mindig számíthatnak átlagon felüli segítőkészségére és szakmai hozzáértésére.

Az epöliek nevében szívből gratulálunk Gézának!

### **Az Epöl SE hírei**

Kedves Epöliek!

2016/17-es év I. fordulója befejeződött. A csapatunk a 13. helyen végzett. A tavasszal kezdődő II. fordulót bízunk benne, hogy jobb eredménnyel tudjuk majd zárni. Szalai Norbert a csapat edzője, amit tudott azt kihozott a csapatból pedig nehéz feladattal kellett szembenéznie. Több játékosunk hétvégén dolgozik, így nagyon nehéz volt a csapatot kiállítani, mert szinte mindig más felállással játszottunk. Sajnos több sérült játékosunk is volt, illetve kapus nélkül tudtunk sokszor pályára lépni, mivel a kapusunk a szezon közben távozott a csapatból. Ezen a megyei szinten nem csak a mi csapatunk küzd ezzel a problémával. A környékünkön sok csapat megszűnni kényszerült az emberhiány végett. Köszönjük a szurkolónknak, hogy kitartottak mellettünk ebben a nehéz időszakban.

Éves taggyűlésünket januárban szeretnénk megtartani, amin a jövő évi terveinket, kiadásainak, bevételeinket szeretnénk átbeszélni, ennek a pontos dátumáról a tagokat levélben értesítjük és a lakosságot plakáton tájékoztatjuk.

Idén is megrendezésre került a már hagyománnyá vált Sportbálunk december 10-én. A jó hangulatról a JA-DI duó gondoskodott. Köszönjük mindenkinek a tombola felajánlásokat!

**Minden kedves Epölinek Kellemes Karácsonyi Ünnepeket és Boldog Új Évet kívánunk!**

*Epöl Se nevében: Barináné Major Edina*



## Óvodai hírek

### Szeretettel köszöntöm Epöl község lakóit!

„Kristálypelyhek hullnak alá – olyan, mint egy álom.  
Szikráznak és tündökölnek a hófehér tájon. Sötét, komor  
hőfelhőkben csücsülnek az égen. Ha a kedvük úgy tartja,  
aláhullnak szépen.”

Mentovics Éva – Hópelyhek c. költeményével köszöntöm kedves olvasóinkat Tündérkert Óvodánk apraja és nagyja nevében. Beköszöntött a tél kis óvodánkba, s bár a gyermekeknek oly kedves hópelyhek még váratnak magukra, bizony érezzük már az ünnepek közeledtét, zibong a sok óvadás, lelkesen várva a karácsonyi angyalokat... Mielőtt azonban véget ér az esztendő, tekintsünk vissza egy pillanatra az elmúlt, igen eseménydús hónapokra, melyeket magunk mögött hagyunk kis óvodánkban...

**Szeptemberben** csoportjainkban megalapoztuk mindazon szokásokat és szabályokat, melyek meghatározzák óvodai életünk mindennapjait, segítik gyermekeinket az óvodába lépésükkor, beilleszkedésükkor. Katica csoportunk apróságai lassanként hozzászoktak az új környezethez, az óvodai élet tevékenységeihez, egymáshoz és az őket nevelő felnőttekhez. Méhecske csoportunk gyermekei már otthonosan mozognak környezetükben, nagy segítséget nyújtanak az újonnan érkező gyermekek beilleszkedéséhez. **Őszi játszóházunk** keretében vendégül láttuk gyermekeink családtagjait csoportjainkban, vidám délutánt töltöttünk el együtt a szülőikkel, nagyszülőikkel, mesét dramatizáltunk, énekes játékokat játszottunk, őszi mondókákat mondigáltunk, kézműves tevékenységek során szebbnél szebb alkotásokat készítettünk el.

**Október** hava a szüreti hagyományok, a betakarítási munkálatok felelevenítésével telt el kis óvodánkban. Elsőként a Blintzinger házaspár jóvoltából almászüreten vettünk részt az Almaskertben, mely az elmúlt éveknek megfelelően ismét nagy élményt jelentett gyermekeink számára. Ezt követően Muszela Szabolcsné, Eliza néni felajánlásának köszönhetően kukoricát törtünk és gyűjtöttünk a család kertjében, majd meleg tea és sütemény mellett melegegdedek meg az átfázott kis manók. Végül pedig a Ratkóczi család udvarában diót szedtünk, és házigazdánk, Enikő néni vendéglátását élveztük meleg tea és házi sütemény mellett. Nagyon szépen megköszönöm gyermekeim nevében is a szíves, meleg fogadtatást, mellyel vártak bennünket a házigazdák, a sok érdekes élményt még hosszú hetek múlva is jó szívvel emlegették fel gyermekeink.

Szintén októberben, az elmúlt évek hagyományainak megfelelően óvodás gyermekeink részt vettek településünk Szüreti Felvonulásán, zenés-táncos műsorunkkal kedveskedtek az ünnepi forgatag résztvevőinek. Az óvodás gyermekek javára rendezett Szüreti Bálunk bevételét előzetes terveinknek megfelelően intézményünk új öltözőszekrényeinek megvásárlására fordítottuk, melyek reményeink szerint karácsonykor már a gyermekek rendelkezésére állnak.

Ugyancsak Októberben az Állatok világnapja alkalmából Budapestre látogattunk el a Fővárosi Állat- és Növénykertbe. Gyermekeink közvetlen közléről ismerkedtek meg olyan állatokkal, amelyekkel még nem, vagy csak ritkán találkozhattak ez idáig. Az állatkert hatalmas játszóterén hosszasan elidőztünk, igazán jó hangulatban telt el a napunk.

**Novemberben** kissé beszorultunk az óvodába a hűvös, esős,

változékony időjárásnak köszönhetően. Ezekben a napokban, hetekben az előzetes élményeket feldolgozva végeztük nevelőmunkánkat Művészeti Programunk szellemében. A gyermekekkel két hetes mesefeldolgozások keretében magyar népmesékkal ismerkedtünk meg, szüreti, őszi énekes játékokat játszottunk, kézműves sarkunkban színes, esztétikus alkotásokat készítettünk. A hónap közepén óvadás gyermekeink részt vettek a Márton napi felvonuláson, illetve az Idősek napi rendezvényen. A programokra a gyermekeket Kovács Alexandra óvodapedagógus készítette fel, munkáját a gondozó nénik, Marika és Éva néni segítette.

**December** hónapba lépve a gyermekek már lázasan készülődtek Mikulás bácsi látogatására. Nap, mint nap felcsendültek a jól ismert dalok, zengtek a mondókák, versek, készültek a kis mikulások... a nagy napon aztán szeretettel és vidáman köszöntötték a fehér szakállú öreg apókat. Ez úton is szeretnénk megköszönni Mikulás bácsinak, hogy ellátogatott hozzánk, puttonyában mindenféle jóval, s jövőre visszavárjuk...

Az óvodás gyermekek javára rendezett Adventi vásárunk harmadik esztendeje került megrendezésre, s örömmel tapasztaltuk, hogy mind többen és többen tiszteltek meg bennünket részvételükkel. A Mikulás bácsi ez alkalommal is meglátogatta a település gyermekeit, a felnőttek pedig finom sütemény és forralt bor mellett hosszasan, vidáman elbeszélgettek egymással, miközben portékáink lassacskán elfogytak... ennek köszönhetően idén karácsonykor is sok szép meglepetés várja majd a gyermekeket a fa alatt. Nagyon szépen megköszönöm mindazoknak, akik támogatták gyermekeinket egy-egy dísz, kis ajándék megvásárlásával, illetve azok segítségét is köszönöm, akik bármilyen módon (süteménnyel, borral stb.) hozzájárultak a délután megszervezéséhez, lebonyolításához!

#### Téli eseményterv az óvodában:

- ☼ **Karácsonyi ünnepség az óvodában:** 2016. december 21. (szerda) délelőtt 9.30 és 10.00
- ☼ **Téli szünet az óvodában:** 2016. december 22. – 2017. január 1.
- ☼ **Első nevelési nap az óvodában:** 2017. január 2.

A Tündérkert Óvoda gyermekei és dolgozói nevében szeretném megköszönni Epöl község azon lakóinak, a családoknak, a szülőknél a segítségét, akik bármilyen formában segítettek, támogatták nevelőmunkánkat, óvodánk életét, gyermekeink mindennapi fejlődését az elmúlt esztendőben. Továbbá köszönjük Epöl Község Önkormányzatának, Polgármester Úrnak és a Hivatal dolgozóinak együttműködését, támogatását mindennapi munkánk és óvodai programjaink megszervezése, lebonyolítása során. Egyúttal megköszönöm munkatársaim (Kovács Alexandra, Lázár Jánosné, Molnár Imréné és Török Beáta) lelkiismeretes, odaadó, alázatos munkáját, mellyel az intézmény és gyermekeink fejlődését segítették mindennapjaink során.

Köszönöm megtisztelő figyelmüket, engedjék meg, hogy a Tündérkert Óvoda apraja és nagyja nevében Áldott, Békés Karácsonyi Ünnepeket és Békés, Boldog Új Esztendő kívánjak mindannyiuknak!

Dr. Nagyné Nagy Barbara  
óvodavezető

## Riport Dr. Völner Pállal településünk országgyűlési képviselőjével



### **Epöl: a megőrzendő értékek falva Dr. Völner Pál: egyenlő esélyeket kell teremteni a kistelepüléseknek**

Meg kell őrizni Epöl hagyományait, értékeit, ugyanakkor biztosítani kell a falunak azokat a forrásokat, amelyek ezt lehetővé teszik. Hosszú évtizedek óta most nyílik lehetőség minderre, ebben Epöl országgyűlési képviselőjeként igyekszem a lehető legtöbbet segíteni a falunak – mondta dr. Völner Pál.

A korábbi kormányzatok szinte teljesen ellehetetlenítették az önkormányzatokat, különösen a kisebb településeket: nem hogy fejlesztésekre, de fenntartásra sem nagyon tellett. Ezen az elmúlt hat évben sokat változtattunk, mára sikerült jelentős részben rendezni a szocialista kormányok kistelepülésekkel szemben felhalmozott adósságát, és az új alapokon megkezdődhetett a térség fejlesztése.

Energetikai fejlesztés pályázati forrásból Epölön „Az elmúlt időszakban kiemelt szerepet kapott a megújuló energiaforrások felhasználása, amelyek már rövid távon is jelentős megtakarítást jelentenek az önkormányzatok számára. Ahogy számos más környéki településen, úgy Epölön is: mintegy 23 millió forintos pályázati forrásra van lehetősége a falunak, amelyből a Községháza és a Hivatal teljes energetikai korszerűsítése valósulhat meg. A beruházás révén Epöl jelentősen csökkenthetné a fenntartási költségeket, hiszen a napelemes rendszer által termelt energia fedezni tudja a villamos energia ellátásának jelentős részét, ezzel számottevően csökkentve a kiadásokat, a felszabaduló források pedig egyéb feladatokra fordíthatóak” – mondta Epöl országgyűlési képviselője.

Dr. Völner Pál hozzátette: minderre az úgynevezett Területi Operatív Program – TOP – ad lehetőséget, melynek célja, hogy minél közelebb hozza az uniós

forrásokat a falvakhoz, az ott élőkhez, hiszen a helyben élők az egyedüli felhatalmazottak arra, hogy helyesen mérjék fel, mire használják fel a pályázati forrásokat.

Közelebb hozni egymáshoz Epölt és Budapestet „A falvaknak meg kell őrizniük saját értékeiket, ezzel párhuzamosan azonban meg kell teremteni a lehetőséget arra, hogy az ott élők gyorsan megközelíthető munkahelyekre, oktatási, egészségügyi intézményekre támaszkodhassanak.

Ehhez fejleszteni kell a közúti- és közösségi közlekedést egyaránt. A térségben az elmúlt időszakban sorra újultak meg a főútvonalak, bízom benne, hogy a kisebb forgalmú utakat is sikerül felújítani. Emellett a következő években megépül a 112-es, 2x2 sávú gyorsforgalmi út Esztergom és az M1-es autópálya között, amely révén az egész térség számára könnyebben, gyorsabban elérhetővé válik a főváros, vagy a nyugati országrész. Ez nem csak az itt élők számára fontos, hanem azoknak is, akik kirándulóként fedeznék fel a környéket, vagy éppen azoknak, akik a fővárostól kicsit távolabb, de gyorsan elérhető környéken szeretnének új otthonot találni maguknak” – mondta dr. Völner Pál.

Epöl országgyűlési képviselője hozzátette: bízik benne, hogy minél több Epölt és a térséget érintő fejlesztést sikerül megvalósítani. „A békés, boldog adventi időszak és eredményekben gazdag új esztendő mellett ezt szeretném kívánni minden epőlinek, igyekszem a lehető legtöbb forrást biztosítani mindehhez a térség számára” – mondta dr. Völner Pál.

---

### **Dr. Lassu Imre családorvos cikke a vitaminokról:**

#### **Mindenkinek ajánlom: szedjünk D vitamint!**

Évtizedes kutatások sem találtak semmilyen szilárd bizonyítékot arra vonatkozóan, hogy a vitaminok és étrend-kiegészítők használata jelentős előnnyel járna. Sőt, a legutóbbi vizsgálatok épp az ellenkezőjére mutatnak rá, miután megállapították, hogy bizonyos vitaminok károsak is lehetnek. Több vitamint is összefüggésbe hoztak bizonyos rákos megbetegedések számának növekedésével, míg mások a vesekő kialakulásának kockázatát növelik. Íme, azoknak a vitaminoknak és kiegészítőknek a listája, melyeket feltétlenül ajánlott szedni, és azoké, amiket jobb, ha elhagy.

#### **Multivitaminok: Hagyd el! Amire szükséged van, azt kiegyensúlyozott étrenddel is beviheted!**

Évtizedeken át azt feltételezték, hogy a multivitaminok szedése kritikusan fontos az általános egészség érdekében. A C-vitamin turbózza az immunrendszert, az A-vitamin védi a látást, a B-vitamin energizál, stb. Pedig ezek a vitaminok nem csak hozzáférhetőek egy

kiegyensúlyozott étrendből, de túlzott bevitelük kárt is okozhat! Egy 39 000 nőt 25 éven át figyelemmel követő vizsgálat eredménye szerint azoknál, akik hosszú távon szedték a vitaminokat, magasabb volt a halálozás kockázata, mint azoknál, akik nem.

**D-vitamin: Szedd! Segít megőrizni a csontok erősségét és nehéz ételmisszerrel bevinni!**

Megfigyelték, hogy a Földön a kevésbé napsütötte helyek felé haladva, nő a daganatos betegségek száma, gyakorisága. Több vizsgálat is bizonyította a D vitamin fontos szerepét a daganatok megelőzésében !!! napi 1000 NE egység ajánlott szinte mindenkinek, rendszeresen, Nyáron IS !!! A D-vitamin a legtöbb ételmisszerben nincs jelen, pedig kritikus a csontok erősségének megőrzése szempontjából, emellett segíti a kalcium felszívódását is. Napfény hatására a szervezet is termel belőle, de a téli hónapokban ez sokkal nehezebb. Számos új tanulmány bizonyítja, hogy a D-vitamint rendszeresen szedők átlagosan tovább élnek, mint azok, akik nem szedik.

**Antioxidánsok: Hagyd el! Fogyassz inkább bogyósokat!**

Az A-, C-, és E-vitaminok, melyek antioxidánsok bőségesen megtalálhatóak a gyümölcsökben – különösen a bogyósokban – és a zöldségekben, ráadásul úgy tartják számon őket, hogy képesek védeni a rák ellen.

Kutatások azonban arra utalnak, hogy túladagolva az antioxidánsok károsak lehetnek. Egy hosszú távú tanulmány, mely dohányzó férfiakat vizsgált azt találta, hogy akik rendszeresen szedtek A-vitamint, nagyobb valószínűséggel kaptak tüdőrákot, mint akik nem. A különböző antioxidánsok szedését vizsgáló kísérleteket felülvizsgáló 2007-es tanulmány pedig úgy találta, hogy a béta-karotin, A-vitamin, és E-vitamin kezelés növelheti a mortalitást.

**C-vitamin: Hagyd el! Fogyassz helyette citrusfélét!**

A C-vitamin örület az 1970-es években kezdődött Linus Pauling kémikus javaslatával, és azóta csak tetőzött. Pedig egyik kutatás a másik után mutatja ki, hogy a C-vitamin nem sokat segít a nátha megakadályozásában. Emellett megadózisban (2000mg vagy annál több) növeli a vesekő kialakulásának kockázatát. Étrendkiegészítő helyett inkább gyümölcsökkel, zöldségekkel vidd be a szervezetedbe!

**B3-vitamin: Hagyd el! Fogyassz inkább lazacot, tonhalat vagy gyökérfélét!**

Dr. Lassu Imre  
családorvos

**Posta ünnepi nyitvatartása:**

**Tisztelt Ügyfeleink!**

Tájékoztatom Önöket, hogy Epöl Postahivatal decemberben az alábbi nyitva tartás szerint üzemel.

December 24-én: Zárva

December 25-én: Zárva

December 26-án: Zárva

December 27-én: 8:00-10:30-ig és 13:00-15:30-ig

December 28-án: 8:00-10:30-ig és 13:00-15:30-ig

December 29-én: 8:00-10:30-ig és 13:00-15:30-ig

December 30-án: 8:00-10:30-ig és 13:00-15:30-ig

December 31-én: Zárva

2017. január 1: Zárva

2017. január 2-től a megszokott nyitva tartás szerint várjuk Ügyfeleinket!

**Minden kedves Ügyfelünknek Kellemes Karácsonyi Ünnepeket és Boldog Új Évet Kívánunk!**

Barináné Major Edina  
postavezető

**A „BÚZAVIRÁG” Népdalkör munkájáról...**

Kedves újságolvasók!

Az év végéhez közeledve szeretném tájékoztatni Önöket a népdalkör II. félévben végzett tevékenységéről.

A máriahalmi szereplésünk után rövid nyári szünetet tartottunk. Sajnos nem gondoltuk, hogy a következő szereplésünk egy nagyon szomorú esemény lesz.

- Július 15-én temettük el Drengács Juli nénit, az együttes alapító tagját. Tőle az asszonyok sok régi dalt tanultak. Fájó szívvel és két alkalmi dal eléneklésével búcsúztunk tőle.

- Augusztus 20. Részt vettünk a Szent István napi ünnepségen. A mise után két szép, alkalomhoz illő dalt énekeltünk.

- Október 8. Részt vettünk az egész falut megmozgató szüreti felvonuláson. Az útvonalon végig énekeltünk. A műsoron hét- szürettel, borral kapcsolatos- vidám dalt énekeltünk.

A nyári szünettől kezdve készültünk az 1956- hoz méltó megemlékezésre. Ez olyan dalt kezdtünk el tanulni, amely az akkori eseményekről szól. Nehéz volt, de az asszonyok jól megbirkóztak ezzel a feladattal is. Az emlékező népdal után sokan gratuláltak a dalkörnek.

November 18. Idősek napja. A résztvevőket műsorunkkal köszöntöttük. Énekeltünk 2 nyugdíjas dalt, 3 népdalt, 3 vidám dalt. Két új dal is volt a felsoroltak között, melyet erre az alkalomra tanultunk.

Az egész éven végigtekintve a népdalkörnek 12 fellépése volt. Mindegyikre alaposan felkészültünk, sokat



gyakoroltunk, hiszen a próbákon lehet legjobban megtanulni a sok szép dalt. Több új dalt is tanultunk. Az asszonyok szeretik az új dalokat, kihívás számukra a megtanulásuk. Sokat tesznek azért, hogy a dalkör működjön. Anyagi áldozatot is hoznak, hiszen tagdíjat fizetnek (havonta).

Heti rendszerességgel járnak próbákra. gondozzák, rendben tartják ruháikat. A falu minden rendezvényén részt vesznek. Köszönet érte!

**A közeledő ünnepek alkalmából békés, boldog karácsonyt, és jó erőben, egészségben, szeretetben telő, örömeiben gazdag új esztendőt kívánok.**

Sok szeretettel:

Szatai Gyuláné  
dalkörvezető

---

## IDŐSEK TORNÁJA

Keddenként az óra légző gyakorlattal indul, majd óvatosan átmozgatjuk az összes ízületünket, előkészítjük szervezetünket az erősítő részre, mindezt kellemes, relaxáló zene mellett.

Ezt követően izmaink erősítésére és a gerincoszlop nyújtására helyezük a hangsúlyt kifejezetten ügyelve az ízületvédelemre, és a helyes testtartásra. A foglalkozás során babzsákot is használunk, ami főleg az egymásra figyelésre ösztönöz és a koncentrációnkat fejleszti.

Az idősebbeknek kidolgozott gimnasztikai alapformájú gyakorlatokból álló torna segít az általános fittség, jó közérzet, kondíció, mozgékonyág megőrzésében:

- ízületkímélő , a mélyen fekvő izmokat dolgoztatja meg, és javítja az egyensúly érzékelő rendszert
- fokozza a nyirokrendszer keringését, és gyorsítja a lelassult anyagcserét
- fokozza az ízületek mozgékonyágát
- segít az egészséges csontozat, izomzat és ízületek épen tartásában
- kiemelkedő szerepe van az egészség megőrzésében.

Kinek ajánlom?

- az 55 év feletti, egészséges, mozogni vágyók részére (nem gyógytorna)
- akik valamilyen betegség vagy sérülés miatt fokozatosan kezdenek el újra az aktív mozgást
- azoknak, akik kortól függetlenül jelentős súlyfeleslegtől szeretnének megszabadulni úgy, hogy nem terhelik meg az ízületeiket, lépésről-lépésre szoktatják magukat a mozgáshoz
- azoknak, akik régóta nem mozogtak a téli mozgásszegény időszakban.

A foglalkozás során fontos szempont a hát és a gerinc kímélése, az átmozgatás, regeneráció. A torna során nem használunk eszközöket, nincsenek hirtelen mozdulatok, lassú tempóban, többszöri ismétlésszámban dolgozunk, és mindvégig különös gondot fordítunk a helyes testtartásra.

A mozgás minden életkorban fontos szerepet játszik, de idősebb korunkban talán a legfontosabb, hiszen a preventív hatása mellett a mozgás gyógyító erejét kell előtérbe helyezni. Az e korra jellemző csonttritkulás, szív-érrendszeri betegségek és esetleges protézisek figyelembe vételével kialakított mozgássorok segítenek, hogy megőrizzük, sőt fejlesszük erőnket, állóképességünket. Fontos építőkövei a tornának az ízületek bemozgatása és az izomerő megőrzése és fejlesztése, az állóképesség javítása, illetve az egyensúlyérzék fejlesztése.

Egy-egy fárasztóbb gyakorlatsor után az agytorna a memóriánkat frissíti: pihenésképp találós kérdéseket oldunk meg, számsorokat alkotunk , szókiegészítést végzünk.

Az óra végén kellemes, regeneráló nyújtást végzünk, relaxálunk.

A rendszeres mozgás megkönnyíti a mindennapi teendők elvégzését, legyen szó bevásárlásról, házimunkáról vagy az unokákkal eltöltött aktív időről.

Januártól is várjuk az érdeklődőket!

Blinczinger Marika

---

## Közérdekű információ!

Felhívjuk az ingatlantulajdonosok figyelmét, hogy az ingatlanaik előtti közterület, vízelvezető árkok és járdák tisztántartása, az ott lakók feladata.

A járdák téli csúszásmentesítése kötelező feladatuk.

Kérjük tisztántartásukról gondoskodni szíveskedjenek!

Köszönettel:

Epöli Község Önkormányzata

---

**Áldott, kegyelemteljes Karácsonyt és békében, szeretetben eltöltött boldog Újévet kíván, minden jóakarató embernek az**

**Epöli Szent Erzsébet karitás csoport**



# GYERMEKOLDAL



Pálfalvi Nándor: Karácsony

Karácsony ünnepe  
az a kívánságom.  
Legyen boldog mindenki  
ezen a világon.  
Itt is, ott is mindenütt  
legyen olyan béke,  
mint amilyen bent lakik  
az emberek szívébe.



## Karácsonyi sms-ek

"Jeles ünnep, szép zöld fenyő,  
csengő csilingel a fákon,  
legyen békés, boldog ünnepeitek,  
szívemből kívánom!"

Útra kélt az erdő ezer fenyőfája örömet szerezni  
szerte a világra.  
Meghittség, boldogság,  
szeretet és béke legyen a  
családod örökös vendége!  
Boldog Karácsonyt!

## Karácsonyi keresztrejtvény

A vastagon keretezett függőleges sor tartalmazza a megfejtést, ami egy Weores Sándor vers és egy karácsonyi dal címe.



- 1 Finom, illatos sütemény
- 2 Téli sporteszköz, a havon siklik
- 3 A szeretet ünnepe
- 4 Ez lapul a karácsonyfa alatt
- 5 A csengettyű ilyen hangot hallat
- 6 Csillogó, színes tárgy, amit a karácsonyfára teszünk
- 7 Hóból épül, répa az orra
- 8 Édesség, amit a karácsonyfára teszünk
- 9 Hóból készült gömböc, amivel hócsatákat vívunk
- 10 Ilyen fa a karácsonyfa

A legszebb ünnepi szimbólum a karácsonyfa, amely, bármily hihetetlen, alig 400 éve jelent meg a keresztény világban. Ez azonban nem zárja ki, hogy a karácsonyfa gyökerei ne az elmúlt évezredekbe nyúljanak vissza. A régi rómaiak például babérkoszorút díszítettek fel, ami az élet megújulásának jelképe volt.

A karácsonyfa mai változata Németországból származik. Feltehetően Luther Márton, a protestáns vallásreformer állított először karácsonyfát. A 17. századra a német evangélikusok körében a karácsonyfa már jórészt tradícióvá vált.

Magyarországon a 19. század második felében vált igazán hagyománnyá fenyőfát díszíteni. Hazánkban az első óvoda megalapítója, Brunszvik Teréz állított először karácsonyfát 1824-ben. Kezdetben csak a nemesi és a nagypolgári lakásokban, majd kis idő múlva a társadalom széles körében is állítottak fát.

A karácsonyfadísz kezdetben alma, dió, mézeskalács, gyertya volt. A karácsonyfa díszítése sokat változott az elmúlt évek alatt.

## Díszítsd ki a fenyőfát, úgy, ahogy régen díszítették!

### Karácsonyi sms-ek

Leszállt egy angyalka, azt súgta nékem,  
Gondolj most azokra, kik szeretnek téged.  
Eszembe jutottál, te és a családod,  
Ezúton kívánok Boldog Karácsonyt!

Távolság már nincsen, új idők járnak,  
Huncut kis angyalkák sms-ben szállnak.  
Szeretetet visznek, sok szép üzenetet,  
Boldog Karácsonyt így kívánok nektek!

A bejglit told egy kicsit  
félre, olvasd el az sms-t  
végre, közben gondolj  
csupán a szépre!  
Ragyogjon Rád is a  
szeretet fénye,  
melegítsen és emeljen  
fel az égbe!

