



# Epöli Hírmondó

XXI. évfolyam

3. szám

2019. október 3.

e-mail: onkormanyzat@epol.hu

honlap: www.epol.hu

## Választási tájékoztató

### Tisztelt Epöli Választópolgárok!

**2019. október 13-án, vasárnap polgármestert, önkormányzati képviselőt és megyei önkormányzati képviselőket választunk Epöl településen.**

A választás reggel 06.00-tól 19.00 óráig tart, amennyiben 19.00 órakor a választópolgár sorban áll, ő még szavazhat, de a választás időtartamát meghosszabbítani nem lehet.

**A választás helye ebben az évben is az Epöli Gróf Széchenyi István Általános Iskola lesz, az elmúlt választásokhoz hasonlóan.**

Az iskolában a Helyi Választási Bizottság várja Önöket.

Kérem, hogy a lakcímkártyát és a személyi igazolványukat vigyék magukkal, ellenőrizzék le, hogy érvényesek-e. **ÉRVÉNYTELEN SZEMÉLYI OKMÁNNYAL NEM TUDNAK SZAVAZNI.**

A személyi igazolvány helyett vihetnek magukkal útlevelet, vagy jogosítványt is.

**A LÉNYEG, HOGY MINDEN OKMÁNY ÉRVÉNYES LEGYEN.**

(Amennyiben észreveszik, hogy valamely okmányuk lejárt, a Járási Hivatalnál, vagy a Kormányablakoknál újat csináltathatnak).

A szavazóhelyiségben, a beazonosításuk után, aláírják a névjegyzéket, majd megkapják az Önök előtt lebélyegzett szavazólapokat.

Három szavazólapot kapnak;

**egy polgármesteri szavazólapot,**

**ez Epöl Községben két jelöltet tartalmaz, érvényesen szavazni maximum 1 jelöltre lehet.**

**egy települési képviselő-jelölteket tartalmazó szavazólapot,**

**ez Epöl Községben tizenegy jelöltet tartalmaz, érvényesen szavazni maximum 4 jelöltre lehet.**

**egy megyei közgyűlési listákat tartalmazó szavazólapot,**

**ez megyénkben két listát tartalmaz, érvényesen szavazni maximum 1 listára lehet.**

## **Tisztelt Választópolgár!**

Amennyiben Ön mozgásában korlátozott, beteg, **kérelmére mozgóurnával keresik fel Önt** a Helyi Választási Bizottság tagjai.

A mozgó urna iránti kérelmet október 11-én, pénteken 16.00 óráig a Helyi Választási Irodához (polgármesteri hivatal) lehet beadni, a választás napján, október 13-án, vasárnap pedig a Helyi Választási Bizottságnál 12.00 óráig lehet benyújtani.

## **Megjelenésükre számítunk!**

**Helyi Választási Iroda**

**A 2019. október 13-án megtartásra kerülő helyi önkormányzati képviselő és polgármester választáson az alábbi jelöltekre lehet szavazni.**

**Polgármester jelöltek sorsolt sorrendje a szavazólapon:**

- 1. SCHMID IBOLYA**
- 2. TÁCSIK ATTILA**

**Képviselő jelöltek sorsolt sorrendje a szavazólapon:**

- 1. MUSZELA SZABOLCSNÉ**
- 2. MÉSZÁROS ISTVÁN**
- 3. PAXIÁN ZOLTÁN**
- 4. WENCZ PÉTER**
- 5. LÁZÁR JÁNOSNÉ**
- 6. SARODINÉ BELKOVICS MÁRIA MARGIT**
- 7. TÁCSIK ATTILA**
- 8. CSENKI MIHÁLY**
- 9. ÜVEGES MÁRTON**
- 10. BARINÁNÉ MAJOR EDINA**
- 11. SCHMID IBOLYA**

A Helyi Választási Iroda felkérte a polgármester és képviselő jelölteket, hogy az Epöli Hírmondó most megjelenő számában személyesen bemutatkozzanak és ismertessék programjaikat.

Az alábbiakban olvashatják a jelöltek bemutatkozásait:

**Elődné Lukács Erzsébet  
a Helyi Választási Iroda vezetője**

## Tisztelt Hírmondó - olvasók, Kedves Epöliek!

Ez a lapszámunk kicsit rendhagyó lesz, hiszen nem csak az elmúlt néhány hónapról kell beszámoljak Önöknek, hanem az elmúlt 5 év eseményeiről, főként eddig elvégzett munkámról.

2014-ben az Önök bizalmának köszönhetően lettem községünk polgármestere. A választások utáni igen nehéz időszak ellenére úgy gondolom, eredményes éveket tudhatunk magunkénak. Ahhoz, hogy ezt mondhassam, szükség volt mindenkor kollégáim, és a képviselőtestület támogatására. Ezúton is szeretném megköszönni a munkájukat! Mivel kis település vagyunk, ezért minden képviselőtársam munka mellett végzi a településért vállalt feladatait. El kell mondanom, hogy határozatainkat kivétel nélkül teljes egyetértésben, egyhangú szavazással fogadtuk el.

Mielőtt nekifogtam megírni ezt a cikket, elővettem 5 évvel ezelőtti „kampánycikkemet”. Úgy gondoltam, akkor tudok hiteles lenni Önök előtt, ha összehasonlítom akkori terveimet, ígéreteimet a megvalósult célokkal. Büszkeséggel tölt el, hogy nem kell szégyenkezni, hiszen szinte minden tervem, elképzelésem valóra vált.

Mindenekelőtt ígértem új lendületet és párbeszédet, és ígértem nyitott ajtókat mindenki előtt. Azt gondolom, mára természetessé vált az itt élők számára, hogy bármikor, bárkinek állok a rendelkezésére. És bár gyakran okoz problémát, ha éppen ünnepnapon, vagy hétvégén van „történet”, ezt vállaltam, és a továbbiakban sem lesz ez másképp. Bizalmukat ezúton is köszönöm.

Megválasztásomkor célul tűztem ki, hogy Epöl település infrastruktúráját (úthálózatát, intézményeit) fejlesszem. Különösen fontosnak tartottam a közműberuházások után leromlott belterületi úthálózatunk lehetőségeihez mérten történő felújításait. Úgy vélem, nagyon szép eredmény, hogy pályázati segítséggel 4 utcát sikerült felújítani: a Móricz Zsigmond utca, a Dózsa Gy. utca és a Hunyadi utca került felújításra, a Panoráma utca pedig oly sok év után aszfaltburkolatot kapott.

Nem titkolt célom volt a zártkerti ingatlanok megközelíthetőségének, infrastruktúrájának fejlesztése, hiszen már nagyapáinknak is gondot okozott a szőlőhegyi út szánalmas állapota. Mára a pincék nagy része lekövezett úton megközelíthető, akár rossz idő esetén is! Ez **KIZÁRÓLAG PÁLYÁZATI FORRÁSBÓL** készült, Önkormányzatunknak egyetlen forintjába sem került!!! És örömmel tölt el, hogy egyre több fiatal vesz pincét, így a Szőlőhegy ismét benépesül szőlészkedő-borászok fiatalokkal, akik szabadidejüket itt töltik, itt kapcsolódnak ki.

Erre alapoztam Borút rendezvényünket is, amit idén már 5. alkalommal rendeztünk meg. Évről-évre rengetegen látogatnak el az eseményre, pincénként akár 100-130 látogatót is fogadtunk.

Egy ilyen kis település életében mindig nagy szerepe van a rendezvényeknek. Azt is tudatosítani kell magunkban, hogy csak ezektől nem lesz élhető egy község. Ezért is helyezek nagyobb hangsúlyt az infrastruktúránk fejlesztésére. Csak ezzel tudjuk megnyerni az ideköltöző családokat, fiatalokat, és ezzel bírjuk helybenmaradásra gyermekeinket, majdani unokáinkat. Remélem, ezt

mindannyian így gondoljuk.

Településünk intézményeinek színvonalas működtetését is szem előtt tartottam: óvodás, iskolás gyermekeink színházi programjait, úszásoktatását, néptánc-oktatását, stb... finanszírozta önkormányzatunk, tudván, hogy ezzel nem kis terhet veszünk le a szülők válláról. További támogatásom az irányukba természetes. Itt kell megemlítenem az elmúlt öt évem egyik legfájóbb tapasztalatát, hiszen számtalan „kilincselés” ellenére sem tudtam meggyőzni az akkori területileg illetékes KLIK vezetőségét, hogy ne nyúljanak iskolánk felső tagozatához, a hatályos jogszabályok ellenére. Kénytelenek voltunk elfogadni indoklásukat, miszerint legalább nyolc fős osztályoknak kell működniük. Ezt akkor már évek óta nem tudta az iskola teljesíteni. Méltatlannak érzem, hogy sokan mégis engem tettek felelőssé a történetekért...

De bizakodva tekintünk a jövőbe, látván, hogy több, gyermekes család költözött, költözik Epöltre. Ezúton köszöntöm Öket is.

Munkám része a pályázatok folyamatos szemmel tartása: mindig van éppen futó, elbírálásra váró pályázatunk, egyszerre több is! Pályázatainkat MAGAM írom, ehhez pályázatíró segítségét általában nem veszem igénybe! /Pályázataink szinte mindig sikeresek!/ Az így megspórolt pályázatírói díjakból is tudjuk támogatni Karácsony előtt a 65 év felettieket, és a kisgyermekes családokat. Jelenleg egy sikeres pályázat jóvoltából éppen zajlik a régi orvosi rendelő felújítása. A munkálatok lassan végéhez közelednek. Ebben az épületben fognak helyet kapni civil szervezeteink, akiket szintén támogat önkormányzatunk.

A napokban várunk döntést a Táncsics utca felújításáról is, bízunk sikerében.

2015-ben Tündérmű Óvodánk fűtés korszerűsítésére, a bejárati ajtó cseréjére került sor.

2018-ban közösségi házunk modern fűtésrendszert kapott: központi fűtés került bevezetésre a régi, elavult konvektorok helyett. Megújult a padlóburkolat, és a falak is új festéket kaptak.

Úgy gondolom, ezen célok mentén végeztem a feladatomat a település minden lakója számára. Természetesen minden folyamatban lévő ügyről nem tudok most írni, ezekről bárki tájékoztatást kaphat tőlem személyesen.

### Felújítások tehát röviden:

- Óvoda fűtés korszerűsítés (2015),
- Móricz Zs. utca, Dózsa Gy. utca felújítása (2016),
- Hunyadi J. utca felújítása (2018),
- Panoráma utca aszfaltozása (2018),
- Községi ház fűtés korszerűsítése, padozat felújítása, belső festése (2018),
- Volt orvosi rendelő külső-belső felújítása (2019),

### Zártkerti revitalizációs pályázatok:

- Gyümölcsös telepítése az önkormányzati ingatlanokon (2015),
- Köves út építése a gyümölcsös, vadkerítés létesítése a gyümölcsös körül (2018),
- További kövesút építési munkák és vízelvezető árok építése a zártkertekben (2019).

### Vis maior pályázatok:

- Tűzoltó szertár alatti támfal és pincefelszakadások helyreállítása (2016),
- Kossuth L. u. 40. önkormányzati lakás mögötti támfal helyreállítása (2017),
- Petőfi tér és Hunyadi utcai árkok iszaptalanítása, helyreállítása (2016),
- Vízvezető árok (Petőfi tér – Arany J. u.) és a szőlőhegyre vezető út helyreállítása iszaptalanítása,
- Móricz Zs. utca, Táncsics M. utca, Arany J. u. föld és betonlapos árkok helyreállítása,
- Folyamatban lévő vis maior pályázat (50 millió Ft támogatást nyertünk) a Táncsics M. utca előtti rakottkő támfal és a Bem utcában lévő támfalak megerősítésére és helyreállításukra.

**Az Epöl Községi Polgárőr Egyesület javára új polgárőr autó beszerzésére került sor 100 %-os pályázati forrásból. Nagy szó ez, hiszen több mint 20 éves autót sikerült lecserélni egy vadonatújra.**

### Folyamatban lévő pályázatok:

- A már említett vis maior pályázat (a kiviteli tervek őszre készülnek el. Engedélyeztetés után, jövő tavasszal megkezdődhet a kivitelezés).
- A Táncsics M. utca útburkolatának felújítására van benyújtva pályázat. **(Lapzártakor ért dr. Völner Pál államtitkár úr hívása, miszerint ez a pályázatunk is támogatást kapott!)** Jövőre itt is megkezdhetjük a kivitelezést!
- A Magyar Falu program keretén belül közterület karbantartó eszköz (50 LE-s traktor és hozzá tartozó eszközökre pályáztunk) beszerzését szeretnénk megvalósítani.
- Az Agrárminisztérium által kiírt Zártkertek (Szőlőhegy) fejlesztésére a villamosítás megvalósításához nyújtottam be pályázatot.

A felsoroltakon kívül a szociális célra juttatott támogatások megreformálását is sikerült megvalósítani. 2016 óta minden évben pályázunk szociális célú tüzelőanyag beszerzésre. A megvásárolt tűzifából elsősorban nyugdíjasokat, illetve hátrányos helyzetű kisgyermekeseket támogatunk. Az iskolások és óvodások néptánc, úszás és színház támogatását is ebből a keretből oldjuk meg.

Továbbá 2017 és 2018 évben is 5 – 5.000,- Ft támogatást fizettünk ki évvégén a 14 év alatti gyermekek és a 65 éven felüli idősök javára.

Reméljük ez idén sem lesz másként.

2018-ban végre sikerült a belterületi állami kézben lévő

közterületeinket visszaszerezni. Ez nem volt kis feladat, hiszen még 2010. előtt képviselő voltam, amikor döntöttünk róla, hogy elkezdődhesen a folyamat. A Hősök tere, a Táncsics M. utca, a Bem utca, a Kossuth L. utca, a Dózsa Gy. utca, a Petőfi tér és az Arany J. utca tartozik közéjük.

### További terveimről röviden:

- További utcák felújítása (pályázatok folyamatos figyelemmel követése),
- Játsszótér felújítása,
- óvodai játszótér megújítása, udvar rendezése,
- Hősök tere teljes felújítása, rendbetétele,
- és az éppen adódó lehetőségek kihasználása,
- további infrastruktúra-fejlesztések.

Szeretném még kiemelni, hogy sem a képviselő-testület, sem az alpolgármester tiszteletdíjat nem vett fel egyik évben sem.

Köszönettel tartozunk **Molnár Vikornak**, akinek alpolgármesteri tiszteletdíjából megvalósításra került templomunk óraszerkezete és további fejlesztések. Mára a toronyóra és csodálatos hangja mindennapjaink, és az epöli látkép szerves részévé vált. A többi képviselő-társam tiszteletdíjából a mindig aktuális pályázatok önrészéhez csoportosítottunk át forrásokat, illetve civil szervezeteket támogattak belőle.

A jövőben rengeteg megoldandó feladat, sok munka vár még ránk. Biztos vagyok abban, hogy Epöl megérdemel egy teljes embert ezekre a problémákra. Jómagam megtapasztaltam, hogy minden napra jut számtalan megoldásra váró, kisebb-nagyobb ügy. Fontos, hogy mindig elérhető, szolgálatkész, munkáját kellő alázattal végző településvezető vigye hátán a falu, az emberek, az itt élők minden gondját és baját. Ezt „félállásban”, félvállról venni nem lehet! Ahogy az eddigiekben is megtaláltam minden egyes lakossal a közös hangot, úgy az a továbbiakban sem lesz másképp, ezt őszintén ígérhetem. Továbbra is számítok Önökre, mert a mindennapok könyvét, falunk történetét EGYÜTT írjuk. Hiszem azt, hogy nem csak a szavak, hanem sokkal inkább a tetteink a mérvadóak. Remélem, egyetértetek velem abban, miszerint folyamatos gyűlöletkeltéssel, uszítással – amiből méltatlanul sok van kis falunkban - nem juthat előre egy ilyen kis közösség. Vigyáznunk kell egymásra, közösségünkre, hagyományainkra, és már meglévő értékeinkre! Talán nem vagyok a szavak embere, de úgy vélem, egy jó polgármesternek a megfelelő, bármikor kompromisszumkész kommunikáció kell a jellemzője legyen.

Fontosnak tartom elmondani, hogy községünk minden egyes rendezvény lebonyolításakor fantasztikus ÖSSZEFOGÁSRÓL tesz tanúbizonyságot. Mindannyian

tudjuk, hogy az „összefogás” az a dolog, amiről nem beszélni, de sokkal inkább csinálni kell. Látjuk, érezzük, hogy mit jelent ez a szó akkor, amikor szüreti fesztiválunkat szervezzük (erre különösen büszkék lehetünk!) Amikor a borospincéket megnyitják gazdáik minden június derekán, amikor gyermeknapra, vagy nyárzáró bulira készülünk. Az összefogás nem megbeszélés kérdése, hanem a tetteké: hogy aki tud, aki teheti, jön, és csinálja, ami tőle telik. Hogy azok az emberek, akik ott lángost sütnek, vagy épp íjászatra, lovaglásra tanítják gyermekeinket, vagy bármit is tesznek a közösségünkért, azok ezt nem „köszönöm”-ért csinálják, hanem EPÖLÉRT. Ők tudják, hogy sokszor a legkisebb tett ér a legtöbbet. Köszönet nekik a támogatásért, a segítségért, és azért, hogy tesznek értünk, tesznek a KÖZÖSSÉGÉRT!

Kérem, hogy október 13-án jöjjenek el mindannyian, és szavazzanak! Epölnek olyan polgármesterre és olyan képviselőtestületre van szüksége, akik érzik a mindennapok feladatainak a súlyát. Akik nem azért jelöltetik magukat, hogy a hatalom az ő kezükben legyen, hanem azért, mert tenni akarnak mindannyiunkért. Az elmúlt évek tapasztalatai alapján válasszanak polgármestert, és tenni akaró, lelkes, békés, nyugodt, közösségért dolgozó képviselőtestületet!

Ha Önök is úgy gondolják, hogy méltó vagyok a bizalmukra, illetve az elmúlt 5 év folytatására, támogassanak szavazatukkal! Számítok Önökre!

**„Tégy minden jót, amit Megtehetsz, Ott, ahol vagy, Úgy, ahogy teheted, Akkorát, amekkorát tehetsz, De mindig, szüntelen ez legyen A programod!” (Sík Sándor - költő)**

Köszönöm megtisztelő figyelmüket!

Tácsik Attila  
polgármester

### **Schmid Ibolya bemutatkozása**

#### **TISZTELT EPÖLIEK!**

Engedjék meg, hogy a választások okán röviden bemutatkozzam.

Tősgyökeres epöliként, születésem (1976) óta élek kis falunkban. Általános iskolai tanulmányaimat Bajnán végeztem, mivel akkoriban sajnos nem volt Epölön iskola. Érettségit az esztergomi Szent István Gimnáziumban szereztem, diplomát pedig Budapesten a

Károli Gáspár Református Egyetem Szociális munka szakán. Közel 20 éve (fél év kihagyással) a táti Szent György Otthonban dolgozom. Nyárig nappali ellátás vezetőként, augusztustól pedig, mint szakmai vezető. Főiskolai tanulmányaim és betöltött munkaköreim során bőven volt lehetőségem megismerkedni a közigazgatás, a jog, a szociálpolitika, a pályázatírás rögzös útvesztőivel, valamint a közösségszervezés, közösségépítés szép, de nehéz feladatával. Határozott, agilis, de rendkívül empátikus embernek tartom magam, aki céltudatosan és fáradhatatlanul kiáll tervei mellett, de nem téveszti szem elől a másik ember tiszteletét, egyenlőségét, méltóságát.

Azért döntöttem a polgármesteri posztért való indulás mellett, mert a szakmai és emberi képességeim mellett, érzek magamban kellő ambíciót és motivációt, melyek alkalmassá tehetnek a poszt betöltésére. Ambíciót és motivációt, mely abból táplálkozik, hogy az itt élő emberek szeretete és tisztelete belém ivódott gyermekkorom óta, amikor is ez a falu úgy működött némi túlzással, mint egy nagy család. Ambíció és motiváció, mely abból fakad, hogy nem is olyan rég, még bizalommal és támogatással fordultak egymás felé az emberek, felelősséget éreztek egymás iránt. Ez az a felelősség (amit rajtam kívül még számos epöli őriz), ami arra ösztönöz, hogy tegyek valamit a közösségért, az itt élők harmonikusabb, komfortosabb mindennapjaiért.

Vezetői tapasztalataim azt mutatják, hogy bármely közösség megfelelő működésének, fejlődésének feltétele az abban érintettek (jelen esetben a falu lakosságának) bevonása a döntésekbe, az irányvonal meghatározásába. Ehhez azonban nélkülözhetetlen, egy nyitott kommunikációra épülő légkör. Ezért első feladatomban tekintem, ezen pozitív légkör megeremtését.

Azt a szellemet kívánom erősíteni, amely befogad, elfogad, amely érzékenyen reagál az emberek igényeire. Olyan települést szeretnék viszontlátni, ahol öröm élni, amely egyaránt otthona az idősebb és fiatalabb generációnak, mely a fejlődés útján halad. Én az együtt gondolkodásban, a közös cselekvésben, az összefogásban hiszek. Ehhez kérem támogatásukat az elkövetkező választáson.

Egyben kérem Önöket, hogy a személyes negatív/pozitív érzéseket kicsit félretéve, észérvek alapján végiggondolva válasszák ki képviselőjelölt társaim közül azt a 4 főt, aki méltóképp tudja képviselni a falu, a közösség érdekeit. Aki képességei alapján alkalmas arra, hogy aktív részese legyen a döntéshozatali, szervezési, képviselői feladatoknak, aki megfelelően tudja szolgálni a falu fejlődését.

Figyelmüket megköszönve, sikeres választási időszakot kívánok valamennyi jelölttársamnak.

Schmid Ibolya  
polgármester jelölt  
képviselő jelölt

### **Muszela Szabolcsné Eliza bemutatkozása**

Sokat gondolkoztam azon, mit is írhatnék bemutatkozásul, hiszen a legtöbben ismernek.

Természetesen véleménye is van mindenkinek a másik emberről, jó, vagy kevésbé kedvező. Úgy gondolom, nem is kell mindenben egyetértünk, hiszen sokan sokféleképpen látjuk a világot. Mégis meggyőződésem, hogy vannak dolgok, amikben egyetértésre kell jutnia mindenkinek, főleg azoknak, akik egy közösséget alkotnak. Ilyen a mások megbecsülése, a tisztelet, az, hogy másokkal is úgy bánunk, mint ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak.

Települési képviselővé való megválasztásom esetén szeretném ezt a szellemiséget képviselni a testületben, hiszen egy önkormányzatnak nem csak a falu működtetése a feladata, hanem a közösség építése és egyben tartása is.

Úgy látom, hogy sokan-köztük én magam is-nosztalgiaival gondolnak vissza azokra a közösségépítő eseményekre, melyek az összefogásról tanúskodtak hosszú éveken keresztül. Az ilyen eseményeken való találkozások, beszélgetések erősítették az érzést, hogy mindenki részese az összefogás sikerének, mindenkire szükség van a célok eléréséhez, vagy csak egyszerűen jó együtt lenni, egy közösséghez tartozni.

Azt is jól tudom, hogy sokan vannak, akik akarnak tenni. Én őket szeretném képviselni, hogy rajtam keresztül beleszólásuk lehessen, minden, kis falunkat érintő döntésbe.

Sokan tudják, de szeretném itt is nyomatékosítani, hogy Schmid Ibolya polgármester-jelöltet támogatom, ezért kérek mindenkit, aki rám szavaz, szavazzon Rá is.

Tisztelettel:

Muszela Szabolcsné Eliza  
képviselő-jelölt

### **Ifj. Mészáros István bemutatkozása**

#### **Tisztelt epöli választópolgárok!**

Ifj. Mészáros István vagyok. Epölön születtem, Epöl községtől nem távolodtam el a családomat itt alapítottam. Két gyermek édesapja vagyok, feleségemmel boldog házasságban élünk.

Én úgy hiszem, hogy jól ismerem az itt élő emberek gondjait, problémáit. Ezért gondoltam, hogy valamilyen úton megpróbálom segíteni rajtuk. Jól működő vállalkozásomra támaszkodva szeretném elősegíteni a falu fejlődését, gyarapodását.

Az alábbiakban szeretném felsorolni a lehetőségemhez képest megvalósítani szándékozott dolgokat, feladatokat.

Elsősorban szeretném a szőlősgazdákkal egyeztetve teljes körűen befejezni a szőlőhegyi utakat. Későbbiekben a szükséges karbantartást is elvégezném.

Fontosnak tartom a civilszervezetek működésének segítését, fenntartását.

Szociális Bizottság munkájának elősegítését, nyugdíjasok, hátrányos helyzetűek, nagycsaládosok támogatását.

Közbiztonság megerősítését, szinten tartását.

Feltétlenül fontos feladat lenne a gyermekek és fiatalok biztonságos közlekedésre való nevelése.

Ezért szándékozom egy KRESZ Parkot létesíteni. Így lehetőség nyílna a modern biztonságos közlekedési mód bemutatására, szemléltetésére és hogy a szórakozás se maradjon el a park köré szeretnék építeni egy bicikli és görkorcsolya pályát.

Végül, de nem utolsó sorban a csapadékvíz elvezető árkok tisztítása és karbantartása elengedhetetlenül szükséges feladat az ingatlanok védelme érdekében.

Röviden ennyit szerettem volna megosztani Önökkel.

Remélem a programtervem elnyerte tetszésüket, támogatásukat tisztelettel megköszönve:

Ifj. Mészáros István  
képviselő-jelölt

### **Paxián Zoltán bemutatkozása**

#### **Tisztelt lakók, választópolgárok!**

Paxián Zoltán, 28 éves, epöli lakos vagyok. Megválasztásom esetén szeretném maximálisan az epöli lakosok érdekeit képviselni.

Meggyőződésem, hogy az Önkormányzatban nem egymást legyőzni kell, hanem együtt elérni minden közös célt, a falu érdekében. Dolgozni kívánok a falu lakóival közösen meghatározott célok eléréséért.

Szeretném a szintén közösen összegyűjtött problémákat megoldani!

Kérem, jöjjön el és szavazzon saját független döntése szerint!

Üdvözlettel:

Paxián Zoltán  
képviselő-jelölt

### **Wencz Péter bemutatkozása**

#### **Tisztelt Epöliek!**

Wencz Péter vagyok, gondolom a lakosság 99%-a ismer. 2002 óta, azaz 17 éve Önök megtisztelnek bizalmukkal így a falu képviselői között lehetek.

Ez idő alatt alkalmam volt végignézni, hogy ez a kicsi falu hogyan épült, szépült.

17 éve alatt mindig arra törekedtem, hogy Epöl és az itt élők érdekét képviseljem, és ha volt rá lehetőség a falu fejlődését, gyarapodását segítsem.

Képviselői tevékenységem során minden olyan pályázatot megszavaztam melyek élhetőbb települést eredményeztek.

E fejlődés még mindig tart, hiszen jelenleg is vannak nyertes pályázatok, melyek még kivitelezésre várnak.

Sajnos településünknek nincsenek bevételi forrásai, ezért

minden pályázati lehetőséget ki kell használni. Jó lenne, ha mindig a problémás dolgokra kapna pénzt a falu és magunk választhatnánk meg a sorrendet.

Ez sajnos nem így van, ezért bőven van még teendő: pl. vízelvezetés megoldása, járdák rendbehozatala, támfalak építése, templom előtti tér felújítása, stb.

Büszkén mondhatom, hogy a testületi üléseken mindig arra törekedtem, hogy vitás kérdésekben jussunk egyhangú döntésekre. Sok beszélgetésen, vitán vagyunk túl, de a régebbi idők ülésein megtanultam, hogy csakis egyhangú szavazatok vezetnek megoldáshoz.

Sajnálattal tapasztalom, hogy kulturális rendezvényeink ellaposodtak, de ezen talán lehet változtatni.

Képviselőként immár 13 éve veszem ki a részem az epöli borbírálat lebonyolításában.

Szeretném, hogy ezt a jó hangulatú, igen tanulságos rendezvényt valamennyi epöli borosgazda megtisztelné jelenlétével. Minden alkalommal tanulunk valami újat annak érdekében, hogy egész évben jó bort ihassunk.

Bízom abban, hogy szavazataikkal megtisztelnék és így továbbra is képviselhetem Epöl érdekeit!

Köszönettel és tisztelettel:

Wencz Péter  
képviselő jelölt

---

### **Lázár Jánosné Marika bemutatkozása**

#### **Köszöntök minden kedves Hírmondó olvasót!**

Engedjék meg, hogy néhány szóval bemutatkozzam. Igaz, sokan ismernek itt a faluban, de az elmúlt években néhány új lakossal is találkoztam.

Lázár Jánosnének (Marikának) hívnak. 2002-ben költöztem családommal Epöltre. A Tündérmű Epöli Napközi Otthonos Óvodában dolgozom, és a Búzavirág Népdalkör aktív tagja vagyok.

Családtagjaim és ismerőseim tanácsára, felkérésére úgy döntöttem, hogy az ideai önkormányzati választásokon jelöltem magam képviselőként. Felesleges ígéreteket nem szeretnék tenni, csak képviselni jómagam és az epöli lakosok érdekeit. Fontosnak tartom kis falunk intézményeinek fennmaradását, hiszen ez az egyik legfontosabb feltétele településünk gyarapodásának és fejlődésének.

Bízom a közösség erejében, hogy összefogással szebbé és jobbá tudjuk tenni környezetünket. Hiszek abban, hogy egy képviselőnek nem kell politikusnak lennie, inkább olyan embernek, mint egy jó szomszéd: mindig elérhető, nyitott és segítőkész legyen!

Ha egyetértenek nézeteimmel, kérem segítségüket, közreműködésüket érdekeink érvényesítésében.

Lázár Jánosné  
képviselő jelölt

### **Sarodiné Belkovicz Mária Margit bemutatkozása**

#### **Tisztelettel köszöntöm a hírmondó olvasóit!**

Bemutatkoznom nem kell, hiszen itt születtem itt élek immáron 60 esztendeje. Képviselő jelöltként indulok az ideai önkormányzati választáson. Amikor 2015-ben nyugdíjba mentem, megkérdezték tőlem mit fogok csinálni én otthon? Mivel fogom pótolni a kieső időmunkát. Azt válaszoltam, ha tehetem, segíteni fogom kicsiny falumat. És ez így is lett. Ott vagyok a falu ünnepein, rendezvényein. Mai napig szívem ügyének érzem minden itt élő ember gondját, problémáját. Szerencsés vagyok, mert a munkám által sokszor kell levelet kézbesítenem. Ismerem a falu helyzetét, gondjait. Képviselőként célom, hogy jobbá és szebbé tegyem környezetünk, ahol élünk, hiszen az emberek közötti kiegyensúlyozott kapcsolat nagyban meghatározza egy közösség életét. Kitartással és segítséggel szeretném a falu lakosságát és a polgármester munkáját segíteni.

Tisztelettel:

Sarodiné Belkovicz Mária Margit  
képviselő jelölt

---

### **Ifj. Üveges Márton bemutatkozása**

*Üveges Mártonnak* hívnak, 25 éve vagyok a falu lakója, itt születtem, itt jártam iskolába, itt sportoltam.

#### **Tisztelt lakó, tisztelt választópolgár!**

Politikai elvárásoktól FÜGGETLENÜL kívánom képviselni Önt, a körzet számára minden előnyös kezdeményezést támogatva!

Dolgozni kívánok az Önnel KÖZÖSEN meghatározott célok érdekében és a KÖZÖSEN összegyűjtött problémák megoldásán!

Meggyőződésem, hogy az önkormányzatban nem pártutasításra nézve gombot nyomogató katonákra van szükség, hanem önállóan gondolkodó, a faluért közösen tenni akaró képviselőkre. Olyanokra, akik egymást nem legyőzni, hanem meggyőzni akarják egy közös cél, lakóhelyünk érdekében.

Üdvözlettel:

Ifj. Üveges Márton  
képviselő jelölt

---

### **Barináné Major Edina bemutatkozása**

#### **Kedves Epöli Lakosok, Tisztelt Választópolgárok!**

Barináné Major Edina vagyok. 1983. november 6-án születtem Esztergomban. Szüleimmel és nővéremmel Dorogon éltem. Általános Iskolai tanulmányaimat Dorogon, középiskolai tanulmányaimat Piliscsabán végeztem informatika szakon. A középiskolai



tanulmányaim közben számítógép-kezelő OKJ-és tanfolyamot végeztem. 2015-ben felsőfokú OKJ-és szakképesítést szereztem, mint Társadalombiztosítási-ügyintéző.

Férjemmel 2003 óta élek Epöln. Három gyermekünk született Dominik 14 éves, Levente 12 éves, Kamilla 8 éves. 2015 júliusától Epöl posta vezetője vagyok.

Ennek a bekezdésnek a terveimről kéne szólnia. Vannak természetesen nekem is terveim a következő öt évre. Viszont én elsősorban két-három dolgot említenék csak meg, mivel tervezni lehet a vízelvezető árkokról, útburkolatok állapotáról, infrastrukturális beruházásokról... stb., de mivel nem tudom, mennyi pénzel, rendelkezik az Önkormányzat, így nem bocsátkoznék ígéreteskbe. Viszont vannak dolgok, amiket pénz nélkül is meglehet valósítani vagy csak egy minimális beruházással.

A munkámból kifolyólag nagyon sokat beszélgetek az epöli emberekkel, amiben tudok, segítek nekik. Legyen szó telefonjavításról vagy akár segítség bármilyen ügy elintézésében.

Többször tapasztaltam, hogy az idős elsősorban egyedül élő embertársainknak gondot jelent fizikailag a bevásárlás, számláik befizetése és a gyógyszereik kiváltása. Úgy gondolom, hogy anyagi ráfordítás nélkül is az Önkormányzattal közösen tudnánk segítséget nyújtani a szép korú korosztálynak, hogy ne okozzon nekik problémát a napi élethez szükséges dolgok beszerzése, elintézése.

Szeretném, ha a „hulladék” probléma megoldódna főleg a szelektív hulladékgyűjtés. Sajnos vannak, olyan utcák ahonnan két hónapban egyszer viszik csak el a kihelyezett zsákokat. Az úgynevezett „Szelektív szigetnél” a Petőfi tér és Szabadság köz sarkánál szeretném elérni, hogy ne csak üveget, hanem műanyagot, papírt, alumíniumot is lehessen gyűjteni. Jelenleg alumínium doboz gyűjtésére nincs lehetőségünk.

Sajnos községünkben az Általános Iskola felső tagozata megszűnt, aminek a következményei már most láthatóak a falunkban. A 10-18 éves korosztályban a barátságokról már nem beszélhetünk és az utcán sem ismerik egymást már meg gyerekek, mivel gyermekeinket szélnek eresztettük 10-11 évesen (nem a mi hibánkból). Ezelőtt 5-6 éve a focipálya a gyerekzsivajtól volt hangos, de sajnos csak volt hangos. A jövőre nézve nem lesz, ami idekösse a gyermekeinket. Egy széthúzó közösség leszünk, vagy már vagyunk is. Sajnos a felső tagozatot visszahozni nem tudom, de szeretném, ha egy Ifjúsági helyiség lenne, ahova legalább havi egy alkalommal a fent említett korosztálynak lennének különböző, korban nekik való programok.

Az elmúlt években a falu rendezvényeinek a lebonyolításában, szervezésében aktívan részt vettem. Fontosnak tartom, hogy a mi kis falunkban az anyagi forrásainknak megfelelően olyan színvonalas rendezvények legyenek, ahol minden korosztály, meghívott vendég jól érzi magát. Legyen szó Falunapról, Gyermeknapról vagy Búcsúi mérközésről.

Kérem, hogy 2019. október 13-án vegyenek részt az Önkormányzati választásokon és döntsenek belátásuk szerint, hogy ki legyen az a négy ember, akik segítik a leendő polgármester munkáját.

Baráti Üdvözléssel:

Barináné Major Edina  
képviselő jelölt

### **Epöl fejlődéséhez a megyei önkormányzat is hozzájárult**

**“Mozgalmas, eredményes időszak áll mögöttünk. Komárom-Esztergom megye dinamikusabban fejlődik, sok tekintetben az élen járunk” - mondta el Popovics György, a megyei közgyűlés elnöke.**



“A gazdasági mutatóink az elsők közé emelnek, amihez nem csak a nagy beruházások szükségesek, de az itt élők szorgalma, tenniakarása is hozzájárul. Nagy lépéseket tettünk afelé is, hogy kistépelüléseink lakosságának életszínvonala javuljon, a szűkebb környezetünk szebb és otthonosabb legyen, jó legyen a megyében élni. Tudom, nem könnyű előteremteni a fejlesztések költségeit a mai világban. Büszke vagyok, hogy a megyei önkormányzat ezen a területen is segíteni tudta megyénk településeit, köztük Epölt” -tette hozzá. A megyei önkormányzat által koordinált Területi- és Települési Operatív Program (TOP) forrásai és támogató döntése segítségével elnyert csaknem 23 millió forint támogatással korszerűbb lesz a hivatal melletti épület - utólagos hőszigetelésre, nyílászáró cserére, a fűtési és világítási rendszerek cseréjére kerül sor. A munka folyamatos, van még elvégzendő feladat.

A megyei közgyűlés elnöke kifejtette: a megyei önkormányzatnak ugyanakkor nem csak a fejlesztési igények felmérése és véleményezése, a TOP-os projektek koordinálása a feladata. “Azon dolgozunk, hogy további programokon keresztül is hozzájáruljunk megyénk kiemelkedő eredményeihez, amelyek tartósan az élvonalban tartanak minket! Támogatjuk a turizmusfejlesztést, és előkészítjük a kerékpárutak kiépítését. Célunk, hogy kiemelt témává tegyük a klímaváltozás kérdését. Részt veszünk az Interreg Határon Átnyúló Szlovák-Magyar Program nyertes projektjeinek döntéshozatalában is. A megyei önkormányzat társalapításában működik a Rába-Duna-Vág Európai Területi Társulás, amelyen keresztül további források érkeznek megyénkbe. Sikertörténetünk a Megyei Foglalkoztatási Paktum, amelyben sok hátrányos helyzetű munkanélküli juthatott képzési támogatáshoz és kapott esélyt az elhelyezkedésre. Részt veszünk a SacraVelo határon átnyúló kerékpáros zárandokút kialakításában. A megyénkben működő nemzetiségi önkormányzatokra is különös figyelmet fordítunk. Kiemelt feladatunknak tekintjük, hogy a megyei közösségeket közelebb hozzuk egymáshoz. Ne csak arra a településre legyünk büszkék, ahol élünk, de az is jusson eszünkbe, Komárom-Esztergom megye is az otthonunk! Ebben a nyertes „Megyénk körül megyünk körül” című identitás projektünk segít minket. A program keretében nyílik

lehetőségünk az összetartozásunkat és a megbecsülésünket szimbolizáló megyezászlók átadására, melyet hamarosan Epölnek is átadunk. Csak remélni tudom, hogy Epöl a megye segítségével még otthonosabb lesz, és a két önkormányzat a következő években is együtt munkálkodik a település és megyénk fejlődéséért! Megerősödtünk, ezt az erőt meg kell tartani és a jövőben arra használni, hogy az itt élők javát szolgálja!” - mondta.

## A BÚZAVIRÁG Népdalkör munkájáról.....

### Kedves Újságolvasók!

A népdalkör első félévi munkájáról, a szereplési eseményekről már a búcsúi Hírmondóban írtam.

Most szeretnék beszámolni az azóta eltelt idő eseményeiről. Már július végén megkezdtük a próbákat, mert több fellépésre is készültünk.

Augusztus 20. Szent István királyunk ünnepe. A szentmise után két szép, az alkalomhoz illő, dalt énekeltünk a templomban.

A legnagyobb esemény szeptember 7.-én volt. Ekkor ünnepelte a dalkör fennállásának 30. évfordulóját. Már január óta készülődtünk erre az ünnepre. Végig gondolni a 30 évet, mi hogyan volt, hogyan történt, merre jártunk, milyen eredményeink vannak, miket tanultunk! Ez bizony nagy feladat volt! Mindenki keresett, kutatót, dokumentumokat, fényképeket szedtek elő, ezek közül válogattunk. De a legnehezebb mégis az volt, hogy kiválasszuk az eddig megtanult 21 népdalcsoport (mindegyikében 4-5-6 dal van) és 176 ének közül azokat, amelyek majd a műsorban szerepelnek. Mivel több műfajú dalt is énekeltünk, nagyon nehéz volt ezt összehozni, kiválogatni. A műsor nagy sikere után, úgy gondolom, ez sikerült! Rengeteget próbáltunk előtte-heti 3 alkalommal-, közben még technikai dolgokat is kellett intézni, hiszen ez az ünnepség a népdalkör saját rendezvénye volt, saját erőforrásból. Tisztelet és köszönet az asszonyoknak, akik fáradságot nem ismerve dolgoztak azon, hogy ez az ünnepség jól sikerüljön. Munkájuk nem volt hiábavaló.

Az emlékező műsor nagyon jól sikerült. Körülbelül 2 óra alatt a dalkör elénekelt 31 dalt, és lemezzről szóló 6 ének (saját CD-ről). A műsor végén mindenki gratulált. A közönség vastappsal jutalmazott meg bennünket. Jóleső érzés volt tudni, hogy nem dolgoztunk hiába! Az énekkar továbbra is működni fog, nem akarjuk abbahagyni!

Szeptember 14.-én már fellépésünk volt Bajnán. A CSIMA táncscsoport hívott meg bennünket egy saját rendezvényünkre. 8 táncscsoport – különböző helyekről – lépett fel. Népdalkör csak mi voltunk. Nagy sikerünk volt! Ezúton is gratulálunk a szervezőknek, hogy összehozták, megrendezték ezt a fergeteges műsort.

Ebben az évben még bőven lesz munkánk: itt a szüreti felvonulás, a színpadi szereplés, az 1956-os eseményekre emlékezés, az idősek napja, a karácsonyi műsor.

Ehhez kívánok az asszonyoknak kitartást, jó erőt, egészséget. Az epöli lakosoknak pedig egy kérés: ha idejük engedi többen vegyenek részt ezeken a szép emlékezéseken, műsorokon. Őseinknek tartozunk ennyivel.

Az őszi munkálatokhoz mindenkinek jó erőt, egészséget és bő gazdag termést kívánok.

Szatai Gyuláné  
a népdalkör vezetője



„Elmúlt a nyár, itt az ősz, kampósbotlal jár a csösz.  
A préházban must csorog, forrnak már az új borok...  
Sárgulnak a levelek, lassan mind-mind leperog.  
Elnémul a sok madár, fecske, gólya messze jár.”

Raggamby András – Elmúlt a nyár c. költeményének soraival köszöntöm kedves olvasóinkat a Tündérváros Óvoda apraja és nagyja nevében. Elmúlt a nyár, beköszöntött az ősz kis óvodánkban is, s bizony méltán mondhatjuk mindannyian, az esztendő egyik legizgalmasabb időszaka előtt állunk gyermekeinkkel. Bizony, sok a dolog mostanság mifelénk, s rohamosan telnek a napok, hetek, számunkra a rengeteg tennivaló közepette.

Szeptember első heteiben szeretettel fogadtuk intézményünkben régi óvodás gyermekeinket és családjaikat, s hamarosan egy új kis óvodást is köszönthetünk körünkben. Jelenleg **18 gyermeket nevelünk óvodánkban**, közülük 9 gyermek nagycsoportos, 3 gyermek középső csoportos, 6 gyermek pedig kiscsoportos életkorú. A gyermekek között 7 kislány és 11 kisfiú van. Nevelőmunkámat Molnár Imréné (Éva néni) és Lázár Jánosné (Marika néni) dajka néni segítik. Kolléganőnk, Flóriánné Kovács Alexandra decemberre várja kisbabáját, ő már erre a nemes feladatra készül odahaza családjá körében.

Az első hetek a beszoktatás, visszazoktatás jegyében teltek, ekkor alapoztam meg játékos tevékenységek során az óvodai élet szokás-és szabályrendszerét, illetve felelevenítettem gyermekeinkkel a már korábban elsajátított ismereteket. A **2019/2020. nevelési év kiemelt nevelési feladataiként** az alábbiakat határoztam meg:

☀ **A környezet tevékeny megismertetése a projektpedagógia segítségével.** Céлом többek között, hogy óvodás gyermekeink felfedezzék közvetlen, majd tágabb környezetüket, mindeközben kialakuljon pozitív érzelmi viszonyuk az őket körülvevő természeti, emberi és tárgyi értékek iránt. Tevékenységeink során ismerjék meg szülőföldjüket, annak hagyományait, szokásait, ünnepeit, jeles napjait.

☀ **Jellemformáló játéktevékenységek beépítése nevelőmunkámba a népmesék és dramatikus játékok segítségével.** Céлом, hogy óvodánkban megteremtsem az érzelmi biztonságot nyújtó, szeretetteljes, családi légkört, illetve a gyermekek érzelmeire épülő kapcsolatteremtő- és megtartó képességeit formáljam, erősítem a mesék világában barangolva.

Mindennapjaink során továbbra is törekszünk arra, hogy a családokkal együttműködő, hatékony, tartalmas kapcsolatot alakítsunk ki, hiszen **a gyermek a családé, testi, lelki, értelmi és szociális fejlődéséért elsősorban szülei felelnek, s ebben a nemes feladatban partner az óvoda.** Gyermekeink családjai továbbra is figyelemmel kísérhetik az intézmény életét, a nevelőmunkánkat, szemléletünket, hagyományainkat az évek során kialakult hagyományápoló programjainkon, fórumainkon (nyílt napjainkon, ünnepeinken, facebookon található zárt csoportunkban, az óvodában található kifüggesztéseinken stb.).



### Őszi eseményterv a Tündérvikert Óvodában:

- ☼ 2019. szeptember 24. **Szülői megbeszélés az óvodában**
- ☼ 2019. szeptember 28. **Szüreti felvonulás és Jótékonyági Bál az óvodás gyermekek javára**
- ☼ 2019. október 1. **Mihály napi vigadalom az óvodában**
- ☼ 2019. október 18. **Nevelés nélküli munkanap az óvodában (az intézmény zárva tart)**
- ☼ 2019. november 22. **Idősek napi szereplés a Művelődési Házban**

Óvodánkban, ebben az időszakban **hitoktatás és néptánc oktatás** történik minden héten. Tervezünk továbbá **almaszedést, kukoricatörést, dióverést, gesztenyeszedést, kirándulást** is az Állatok világnapjához kapcsolódóan. Ezeknek a programoknak a pontos időpontja és mikéntje még szervezés alatt áll, az ehhez kapcsolódó további információkat a szülők a későbbiekben az óvodában ismerhetik meg.

### Téli eseményterv a Tündérvikert Óvodában:

- ☼ 2019. december 6. **Mikulás köszöntése az óvodában**
- ☼ 2019. december 7. **Adventi vásár az óvodás gyermekek javára**
- ☼ 2019. december 10. **Tündérvikert Mesemondóinak bábelőadása az óvodában**
- ☼ 2019. december 18. **Karácsonyi ünnepvárás az óvodában**
- ☼ 2019. december 23. – 2020. január 5. **Téli szünet az óvodában**
- ☼ 2020. február 14. **Farsangi multság az óvodában**

**Tündérvikert Óvodánk apraja és nagyja nevében szeretném megköszönni mindazok segítségét, felajánlását és természetesen Szüreti Bálunkon való részvételét, akik támogatták gyermekeinket és a mi munkánkat! A bál bevételéből (200.700 Ft,-) óvodás gyermekeink fellépő, ünneplő ruháit szeretnénk megújítani, bővíteni, illetve fejlesztő eszközök, textíliák vásárlását kívánjuk megvalósítani.**

**Október első napján egy igen kellemes délután keretében Mihály napi vigadalmat tartottunk óvodánkban. Ez úton szeretném megköszönni a kedves szülők, munkatársaim (Éva és Marika néni), illetve Horváth Istvánné (Mariska néni) és Hajdler Istvánné (Erzsi néni) segítségét, támogatását, melynek segítségével felejthetetlen élménnyel lehettek gazdagabbak jelenlegi és majdani kis óvodásaink és családjaik.**

Köszönöm megtisztelő figyelmüket, engedjék meg, hogy az őszi munkálatokhoz, betakarításhoz, a hideg téli hónapokra való felkészüléshez jó erőt, egészséget kívánjak mindannyiuknak!

Dr. Nagyné Nagy Barbara  
óvodavezető

### Figyelem!

**Épöl Község Önkormányzata kiírta a Bursa Hungarica pályázatot, a felsőoktatási tanulmányaikat folytató fiataloknak.**

**Részletek a [www.epol.hu](http://www.epol.hu) honlapon.**

**Pályázat beadási határideje: 2019. november 5.**

Elődné Lukács Erzsébet  
jegyző

### ÚJRA IDŐSEK KLUBJA !!!

Idősek klubját szervezünk! ☺

**2019. november 05-től**

**2020.március 31-ig keddenként**

**14:00 - órától 17:00 - óráig**

**Helvszín:** a régi orvosi rendelő épületében Kossuth L. u. 10. (Polgármesteri Hivatal mellett)

Várunk minden kedves érdeklődőt, aki szeretné közösségben érezni magát, időseknek tervezett fejtörőkkel, keresztrejtvényekkel, és más foglalatossággal.

Gémes Évi és Blinczinger Marika

### Mire figyeljünk évszakváltáskor?

Vége a nyárnak. A nyárnak, amelyet nagy lelkesedéssel megterveztünk, vártunk, majd kiélveztük minden pillanatát.

A munkát, az aratást, hogy tele a kamránk, de életben tartott minket, hogy a balsamosan meleg estéken jó volt üldögdélni, élvezni a nyarat. Most azonban nyakunkon a hideg, borús őszi napok.

Az ősz beköszöntével azonban minden megváltozik, egyre hidegebbek lesznek a nappalok és a természet is számos jelét adja a változásnak, miközben egyre inkább a zárt terekbe szorulunk be. Ősszel úgy érezzük, hogy újra fel kell vennünk a szürke hétköznapi megszokott ritmusát, amely nem túl felemelő”.

Az őszi-téli időszak kedvez a kedélyzavarok kialakulásának.

A reggelek egyre sötétebbek lesznek, s miközben fel kellene már kelünk, biológiai óránk tiltakozik, hogy aludnánk még. Sötétben ébredni nem jó dolog, fáradtabbak leszünk napközben. Az őszi-téli időszakban kevesebbet tartózkodunk a szabadban, kevesebb fény ér minket, D-vitamin-termelésünk is visszaesik. Az évszakváltással járó, természetesnek tekinthető depressziós hangulaton túl lehet lendülni.

A szürkeség, a lehangoltság idején mindjárt jobb lesz a hangulatunk, ha valami aprósággal jutalmazzuk magunkat. Ez lehet egy kis vásárlás, egy jó könyv elolvasása, egy pihentető séta. Mindenki tudja, hogy ilyen helyzetben mi dobja fel. Ezeket a szokásokat építsük be a mindennapokba, és máris jobban fogjuk magunkat érezni”.

Segíthet a jó társaság, a barátok közelsége, elérhetősége is. (Épölön is működik Idősek Klubja)

És igen, segít a testmozgás is.

Roppant fontos, hogy ne szürköljünk el az időjárással együtt, hanem különféle praktikákkal dobjuk fel hangulatunkat. Próbáljunk olyan tevékenységet találni a munkán kívül, amely leköt minket és örömet okoz.

Nem árt, ha valami új dologba kezdünk, ami sikerélményt adhat, vagy amivel kiléphetünk a komfortzónánkból. S mivel a célok és vágyak fantasztikus erővel hatnak az energiaszegény lelkiállapotra, lassacskán el is kezdhetünk újra álmodozni arról, mi mindent tervezünk tavasztól.

Ehhez az ábrándozáshoz kívánok sok sikert mindenkinek!

Blinczinger Marika

Színezd ki a gyümölcsöket!

Mentovics Éva:

## GESZTENYE-MONDÓKA

Rezzen a szélben  
a gesztenye ága,  
rozsdabarna ingét  
morcosan cibálja.

Ha potyog a termés,  
vigyázz kicsit jobban,  
ha nem ugrasz félre,  
kobakodon koppan!



[www.jatsszunk-egyutt.hu](http://www.jatsszunk-egyutt.hu)

# A RUHATÁRAM

Írd be a hús ruhadarab nevét a rejtvénybe!  
Kiindulásul az elsőt mi írtuk a helyére.

FARMER

SAPKA

PÓLÓ

NADRÁG

SZOKNYA

KABÁT

HARISNYA

PIZSAMA

SORT

FÜRDŐRUHA

MELLÉNY

SÁL

BUGYI

KENDŐ

PULÓVER

DZSEKI

BLÚZ

KESZTYŰ

RUHA

BOKAZOKNI



[jujoboro.blogspot.com](http://jujoboro.blogspot.com)