

## ÁLLANDÓ KLUBOK, SZAKKÖRÖK

### Hétfő

- 10.00: Meridiántorna  
15.00: Színjátszó csoport (szünetel)  
18.00: Kertbarát Kör  
19.00: Öröm néptánc (szünetel)

### Kedd

- 15.00: Szövés  
(van még szabad szövőkeretünk)  
17.00: Nőklub

### Szerda

- 10.00: Karbantartó női torna  
13.00: Jazz-zongora órák  
16.00: Szalmafonás, csuhézás  
19.30: Esztergom Táncegyüttes próbája

### Csütörtök

- 10.00: Szenior Örömtánc  
17.30: Jóga Indrával

### Péntek

- 18.00: Irodalmi Kávézó (május 20.)  
18.00: Méhészek (szünet)

### Szombat

- 13.00: Vasútmodellező klub  
(havonta egyszer)  
Érdeklődni: [www.evmk.hu](http://www.evmk.hu) honlapon

## 2022. MÁJUS PROGRAMOK

1. vasárnap 19 óra: VVV Jazz klub  
6. péntek 18 óra: Kiállítás megnyitó  
8. vasárnap 10-18 óra: Papagájkiállítás  
20. péntek 18 óra: Irodalmi kávézó  
21-22. hétvége 9-16 óra: Intimtorna  
22. vasárnap: Természetjárás  
24. kedd 18 óra: „Erdőfürdő”  
28. szombat 10-17 óra: Gyermeknap

### Egészséges Lélek, Egészséges Élet Alapítvány szervezésében:

4. szerda 17.00: „Úton az oviba és a suliba - a beszoktatástól a búcsúig” című előadás  
11., 25. szerda 17 óra: „családi mesekör”  
13., 27. péntek 10 óra: Baba-Mama klub

**KÉRJÜK, HOGY RENDEZVÉNYEINKRE NE  
HOZZÁK MAGUKKAL HÁZI KEDVENCEIKET!  
MÉG AZ UDVARRA SEM! KÖSZÖNJÜK!**

### NYITVATARTÁSI REND:

Hétfő	9 – 12, 13 – 19
Kedd	9 – 12, 13 – 20.00
Szerda	9 – 12, 13 – 21.30
Csütörtök	9 – 12, 13 – 20
Péntek	9 - 13
Szombat	9-12 , 14-18

**Nyitvatartásunk változhat, igazodik a  
rendezvényeinkhez!**

## Szentgyörgymezői

## Olvasókör

## 2022. májusi műsorfüzet



A CÉH új generációja:  
Gál András fotóművész kiállításából

2500 Esztergom, Andrásy u. 23.  
telefon: 33/413-464  
mobil: 30/355-4243, 30 /355-3150, 30/300-8041  
e-mail: [sz.olasokor@gmail.com](mailto:sz.olasokor@gmail.com)  
honlap: [www.olasokor.uw.hu](http://www.olasokor.uw.hu)

Május 1-jén, vasárnap 19 órakor **VVV Jazz klub**. Vendégek: Bazsinka Mihály (szaxofonok), Sárdi Ádám (basszusgitár), Kovács Zsolt (dob). Házigazda: **Vörös László** (zongora). Háziasszonyok: **Vörösné Strausz Eszter** (fuvola, szoprán szaxofon) és **Vörös Niki** (ének). Belépődíj: 1.500,-Ft/fő. 14 éves kor alatt ingyenes.

Május 6-án, pénteken 18 órakor **Gál András** fotóművész „Arcok és Eszközök” (Faces & Tools) című **kiállításának megnyitója**. Köszöntőt mond: Vereckei András, a CÉH titkára. A kiállítást megnyitja: Varga Tamás fotóművész. Zenei közreműködő: Banzi Gábor (gitár, ének). A kiállítás – a terem vegyes használata miatt – előzetes egyeztetéssel, vagy szombaton 9-12 és 14-18 óra között május 28-ig látogatható (május 21. szombat kivételével). A részvétel ingyenes!

Május 8-án, vasárnap 10-18 óra között: **papagájkiállítás**. Belépő: 1 000 Ft/fő. Bővebb információ: 06-30 493-3001 (Németh Rudolf)

**Irodalmi Kávézó** május 20-án, pénteken 18 órakor: „**Tenyérvonalak – Faludy XX. százada**”. A zenés monodráma után Balogh Esperes Ákossal (író, szerkesztő) beszélget Reichert Gábor (irodalomtörténész) az est házigazdája. A belépés ingyenes!

„Az emberiség eddigi történetének legfényesebb, egyben legsötétebb szakasza volt a XX. század. A legragyogóbb felfedezések és a földi pokol egyszerre jellemezte

azokat az évtizedeket, amelyekben Faludy György néha a pokolban időzve, minden idegszálával arra figyelt, ami szép az emberben, ami elragadó a teremtésben. Olvasott, szeretett, és amíg itt élt köztünk, olyan találkozások részese lehetett, amelyekről az átlagember csupán álmodozhat. Ezeket a találkozásokat eleveníti fel ez a zenés-verses monodráma Borovics Tamás, a Szegedi Nemzeti Színház színésze előadásában, Poroszlay Kristóf zenei közreműködésével.”

Május 21-22. 9-16 óra között **Kriston Intim Torna** nőknek. „A tréningen 2x6 órában tanulunk: magunkról, testünkről, lelkünkről, intim egészségünk megőrzésének, helyreállításának lehetőségeiről. A tréning tudatosabb szervvédelemhez, egészségesebb alhasi működéshez, örömtelibb szexuális élethez, irányítottabb záróizom működéshez vezet. Oktatási módszere mindenkit képessé tesz a mozgás elsajátítására, akinek mozdítható a záróizma.” Oktató: Dr. Skultéti Judit. Információk: [www.intimorvos.hu](http://www.intimorvos.hu), [www.intimtorna.hu](http://www.intimtorna.hu) [gatizomtorna@gmail.com](mailto:gatizomtorna@gmail.com) Érdeklődni: 06-30-297-1650

**Természetjárás** május 22. vasárnap. Indulás 7.45-kor a visegrádi busszal (Esztergomból). Cél: Visegrád – Pisztrángos Tavak – Kaánforrás – Miklós-deák-völgy – Pilisszentlászló – Spartacus-ösvény – Visegrád. Táv: 18-20 km. Túravezető: Polacsek Mónika. Érdeklődni: 06(30)432-5104, [polcsi@freemail.hu](mailto:polcsi@freemail.hu)

Május 24-én, kedden 18 órakor: „**Mi fán terem az ERDŐFÜRDŐ?** (előadás, beszélgetés). A Shinrin yoku, magyarra fordítva erdőfürdő, a gyakorlatban egy lassú rekreációs sétát jelent. Kis csoportos, csendes séta, mely során minden érzék(szerv)ünkkel megmerítkezünk a természet atmoszférájában. Ez valójában egy erdőterápiás módszer, melyet Japánban és számos országban az orvosok gyógyszer helyett (vagy mellé) felírják receptre pácienseiknek. Egészségünk megőrzésének ugyanis alapvető feltétele, hogy minél többször kapcsolódjunk a természethez és ezt nagy mértékben támogatja a vezetett erdőfürdők tudományos eredményeken alapuló szekvenciája. Minőségi énidő és valódi közösségi élmény. Szeretettel várlak, ha szeretnél még többet megtudni erről a módszerről május 24-i előadásomra, majd később az Olvasókörből induló rendszeres Duna-parti Shinrin Yoku sétáimra: Rendes Niki (környezeti nevelő, a Forest Therapy Hub minősített erdőfürdő vezetője)”

Május 28. szombat 10-17 óra: **Gyereknep**. Esztergomi Vasútmodellező Klub bemutatója folyamatosan, mellette kézműveskedés. A részvétel ingyenes!

10 óra: Esztergom Táncegyüttes bemutatója.

10 óra 10 perc: Gryllus Vilmos koncertje.

11-14 óra között: Játékkunyhó és „Bogárháton” bemutató.

14 óra: Gulyás Csilla hárfaművész interaktív gyermek foglalkozása.

15 óra: Eszter-lánc mesezenekar koncertje.