

Október 2-án, vasárnap 18 órakor **VVV Jazz Klub**.  
Vendégek: **Ördög Krisztián** (szaxofonok) és **Szabó Sipos Ágoston** (dob).  
Házigazda: **Vörös László** (zongora),  
Háziasszonyok: **Vörös Niki** (ének), **Vörösné Strausz Eszter** (fuvola, szoprán szaxofon).  
Belépődíj: 1.500,-Ft/fő. 14 éves kor alatt ingyenes.

Októberben 4-én újra indul keddenként, a **ringató** foglalkozás kisgyermekes családoknak. A „Ringató foglalkozások célja, hogy oldott, szeretettelgi légkörben a kisgyermekes szülőkkel megismertessük a zenei nevelés lehetőségeit, a szülők és a gyerekek átéljék a közös éneklés és játék élményét. Ezért élő énekszóval, mondókákkal, dajkarímekkel, hangszer-játékkal vesszük körül őket, és ha kedvük van, bekapcsolódhatnak az ölbéli játékokba is.” Vezető: Tóta-Fülöp Antónia. Bővebben: [www.ringato.hu](http://www.ringato.hu)

Október 5-én, szerdán 17-től 18-ig Varga Krisztián, **Szentgyörgymező városrész önkormányzati képviselőjének fogadóórja** az Olvasókörben. Előzetes regisztráció: 20/324-5133-as telefonon, vagy a [varga.krisztian.kepvisele@gmail.com](mailto:varga.krisztian.kepvisele@gmail.com) e-mail címen.

#### FIGYELEM!

Megfelelő számú érdeklődő esetén **kosárfonó tanfolyam** indul az Olvasókörben október hónapban. Megbeszélésre várjuk az érdeklődőket 2022. október 6-án, csütörtökön 16.30-kor. A tanfolyam vezetője: Zsoldos Krisztina

Csütörtökönként **jóga** az Olvasókörben. Ajánlott mindenkinek, aki már találkozott a jógával és annak is, aki még nem, 15-115 éves korig. Alkalmanként 2 óra. Kíméletes bevezetés a jóga speciális mozgáskultúrájába, vizsgázott jógaoktató közreműködésével. Rendszeres látogatás és napi otthoni gyakorlás esetén a gyakorló erőnléte, hajlékonysága

megnő, általános jó közérzete, fittsége állandósul. A mindennapi életben stresszkezelő képessége, betegségekkel szembeni ellenálló képessége jelentősen emelkedik, önértékelése javul, sikeresebbnek érezheti magát minden területen. Bővebben: „Jóga a mindennapi életben” rendszerről: [www.joga.hu](http://www.joga.hu)

**"Kvíz-Játsz-Ma"** negyedik fordulója október 11-én, az ötödik fordulója október 25-én, 18 órakor. A vetélkedőre 4-6 fős csapatok jelentkezését várjuk, de ha egyedül, vagy másodmagával jönne, az sem kizáró ok. Jelentkezni a 06(70)378-5011-es telefonszámon Süttő Péternél, vagy a Facebook felületén az erre létrehozott eseményen lehetséges. A belépődíj: 2.000,-Ft/fő/alk. Családi jegy: 5.900,-Ft/alk

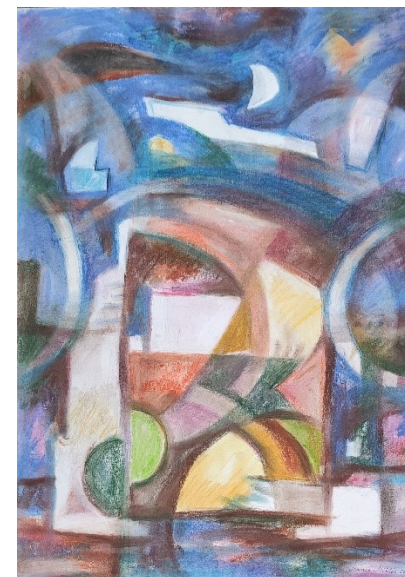
**Mosható pelenka klub** október 15-én, szombaton 9.30-tól. „Kedves Anyukák, Kismamák! Indul a Mosható pelenka klub, végre Esztergomban is! Szeretettel várunk Titeket most induló "mosiklubunkba", ahol fő témánk minden hónapban egy alkalommal a mosható pelenkák lesznek. Ha érdekel, hogyan kezdj bele, ha eltévedtél a sok márká, pelenkafajta útvesztőjében, ha gyakorlati tanácsokra lenne szükséged, vagy csak egyszerűen beszélgetnél erről (is) valakivel, köztünk a helyed! Gyertek, tanuljunk egymástól, bátorítsuk egymást, pelenkázunk hulladékmentesen! (Ha babádat éppen nincs kire hagynod, az ne tartson vissza, gyertek együtt!)”

#### NYITVATARTÁSI REND:

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

Nyitvatartásunk igazodik a rendezvényeinkhez!

# Szentgyörgymezői Olvasókör 2022. októberi műsorfüzet



Bangó Miklós 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)

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

## 2022. OKTÓBERI HAVI PROGRAMOK

2. vasárnap 18 óra: VVV Jazz klub  
6. csütörtök 16.30: kosárfonó tanfolyam (Új!)  
7. péntek 17 óra: kiállítás megnyitó  
8. szombat 18 óra: Ars Musica kórus  
11. kedd 18 óra: "Kvíz-Játsz-Ma" (4. rész)  
15. szombat 9.30: mosható pelenka klub (Új!)  
22-23. hétvége: intimtorna tanfolyam  
(Előzetes regisztráció szükséges!)
25. kedd 18 óra: "Kvíz-Játsz-Ma" (5. rész)  
28. péntek 18 óra: teaszertartás  
(Kizárólag előzetes regisztráció alapján!)
30. vasárnap 16-18.30: szakrális körtánc  
(Előzetes regisztráció szükséges!)

## ÁLLANDÓ KLUBOK, SZAKKÖRÖK

- Hétfő:** 10.00: Meridiántorna  
13.30: Jazz-zongora órák  
18.00: Kertbarát Kör
- Kedd:** 10.00: ringató  
15.00: Szövés (van még szabad szövőkeretünk)  
15.00: Színjászó csoport  
17.00: Nőklub
- Szerda:** 10.00: karbantartó női torna  
13.30: Jazz-zongora órák  
16.00: Szalmafonás, csuhézás
- Csütörtök:** 10.00: Senior Örömtánc  
17.30: Jóga Indrával
- Péntek:** 18.00: Méhészek (október 21.)
- Szombat: 9.30: mosható pelenka klub (október 15.)**  
13.00: Vasútmodellező klub  
(havonta egyszer)  
Érdeklődni: [www.evmk.hu](http://www.evmk.hu) honlapon

Október 7-én, pénteken 17 órakor **Bangó Miklós** festőművész, tanár "**Életmű**" című **kiállításának megnyitója**. Közreműködnek: Wernke Bernát költő, Szegő Csaba zenetanár. A kiállítás – a terem vegyes használata miatt – előzetes egyeztetéssel, vagy szombaton 9-12 és 14-18 óra között október 29-ig látogatható az Olvasókörben. A részvétel ingyenes!

Október 8-án, szombaton 18 órakor **Ars Musica kórus hangversenye** a Zene Világnapja után egy héttel. „Zenés barangolás az európai kórusmuzsika ritkán hallható gyöngyszemei között a XIII. századtól napjainkig. A műsorban felcsendülnek többek között Martini, Mozart, Liszt, Durighello, Bruckner és Kodály művei.” Vezényel: Vereckei Attila. A belépés ingyenes!

Október 22-23. 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 telefonon.

Október 28-án, pénteken 18 órakor **teaszertartást** mutat be Csong An Szunim, az Eredeti Fény Zen Templom apátja az Olvasókörben az érdeklődőknek, ami csak regisztrációval látogatható. Bár az esemény ingyenes, az Eredeti Fény Zen Templom adományt szívesen elfogad, amivel munkájukat segítik. „A teaszertartás több ezer éves hagyomány Ázsiában. Amikor vendégül akartak látni

valakit, általában meghívást adtak egy csésze teára. Mindenki tudta, hogy a találkozás, az emberi kapcsolatok építése, a tét-mentes környezet a fontos. Az elfogadó, ítéletmentes légkör garancia a későbbi feladatok megoldására és a problémák helyes kezelésére. Magam mindösszesen 10 évet töltöttem Dél-Koreában... A templomi élet részeként elsajátítottam megfigyelés, ismétlés, folyamatos gyakorlás által mindazt, ami egy teaszertartás szerzetesi módon való kivitelezéséhez kell. Otthonomban, az Eredeti Fény Zen Templomban napi rendszerességgel, szertartásos formában iszunk teát – és beszélgetünk, gondolkodunk, nevetünk, felismerjük az embert újra és újra egymásban.” Jelentkezés október 3-tól az Olvasókör e-mail címén, vagy a 06(30)355-3150-es telefonon.

Október 30-án, vasárnap 16 órától 18.30-ig **szakrális körtánc** Kovács Anikó mozgás- és irodalomterapeuta vezetésével. „A tánc eredetét tekintve rituális történés, az élet modellezése. Az emberi élet rituális ábrázolása. Könnyedség, öröm, felszabadítás, gyógyulás, és ragyogó énünk kifejezése, életünk kiteljesítése. A Körtánc hagyomány egyik lényegi eleme maga a kör forma, az összetartozás, az egység, a teljesség tere. Megtaláljuk a lépéseinket magunkban és az egészben. Merítünk a táncokban, zenékben és dalokban (népi és modern) rejlő Bölcsességekből, a belső rendünkbe visszavezető erejéből. A kör közepén a lényeg, az esszencia, és ekörül zajlik a mozgás. Az Életünk állandó tánc a Közép körül, a láthatatlan Egy körül. A Középpontból élünk, a Nyugvóponthoz térünk vissza újra és újra. A kör emlékeztet erre az eredetre. A Világ törvénye a mozgás/változás, a Közép törvénye a nyugalom. A test elkezd emlékezni, sejt szintű emlékezés. Ez egy gyönyörű, emberformáló folyamat. Nőknek és férfiaknak, 18-99 éves korig egyaránt.” Előzetes regisztráció szükséges a 06(30)962-4922 telefonszámon.