

Merj teljes életet élni...
Kóstolj bele az Egészségbe

Esztergom
2023. NOVEMBER 18.
Szombat 15:00 - 18:00

PROGRAM:

A program ideje alatt igénybe vehető
kézmasszázs, a termék asztaloknál pedig
esszencia illatolás, kóstolás!

✓ **Mire képesek az esszenciális olajok?**
Rajcsányi Erika kineziológus, wellness tanácsadó


✓ **Immunerősítés, gyerekek kihívásai:**
Balko Bercik Melinda, védikus életmód mentor,
wellness tanácsadó


✓ **Anyagcsere, energiahiány, testsúly problémák:**
Tóth Magdolna, életmód és wellness tanácsadó

✓ **Kerekasztal beszélgetés** - terméktapasztalatok

✓ **Ajándéksorsolás**

Az előadás ingyenes, de regisztrációhoz kötött
a korlátozott létszám, valamint az
ajándéksorsolás miatt!

 Vágvölgyi Hajni
+3620 220 8012
vagvolgyi55@gmail.com

 Szentgyörgymezői Olvasókör
2500 Esztergom, Andrassy u. 23.

Mosható Pelenka Klub november 11-én,
szombat délelőtt 10 órától! „Tegyünk együtt azért,
hogy bolygónk élhető maradjon gyermekeink
és unokáink számára is! A klub szívesen lát Téged
babáddal együtt is! ...pelenkázunk hulladékmen-
tesen!”

Természetjárás november 19-én, vasárnap.
Indulás: az esztergomi buszpályaudvarról 7.30-kor
a dobogókői busszal. Cél: Két-bükkfa-nyereg –
Boldog Özséb kilátó – Pilisszántó-Pilisszentlélek
és busszal Esztergom. Táv kb: 10-15 km
Túravezető: Polacsek Mónika. Érdeklődni:
06(30)432-5104, polcsi@freemail.hu

Varga Krisztián, Szentgyörgymező városrész ön-
kormányzati képviselője november 8-án, szerdán
17 órától 18 óráig **fogadóórát tart**. Előzetes
regisztráció lehetséges telefonon: 06(20)324-5133
vagy e-mail: varga.krisztian.kepviselo@gmail.com

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

NYITVATARTÁSI REND:

Hétfő	9 – 12, 13 – 19
Kedd	9 – 12, 13 – 18
Szerda	9 – 12, 13 – 19
Csütörtök	9 – 12, 13 – 20
Péntek	14 – 17
Szombat	10 – 18

**Nyitvatartásunk változhat,
igazodik a rendezvényeinkhez!**

Szentgyörgymezői Olvasókör

2023. novemberi
műsorfüzet



Kreivich Gyula kiállításából

2500 Esztergom, Andrassy u. 23.
telefon: 33/413-464
mobil: 30/355-4243, 30 /355-3150, 30/300-8041
e-mail: sz.olvasokor@gmail.com
honlap: www.olvasokor.uw.hu

2023 NOVEMBERI PROGRAMOK

3. péntek 17 óra: kiállítás megnyitója
4. szombat 10 óra: kézműves foglalkozás
(Bejelentkezés szükséges!)
10. péntek 18 óra: irodalmi kávézó
11. szombat 17 óra: Világutazunk: Tadzsikisztán
18. szombat 15-18 óra: egészségnap
19. vasárnap: természetjárás
19. vasárnap 10 óra: kosárfonás
(Csak bejelentkezéssel!)
26. vasárnap 16 óra: szakrális körtánc
(Csak bejelentkezéssel!)

ÁLLANDÓ KLUBOK, SZAKKÖRÖK

- Hétfő:** 10.00: Meridiántorna
13.30: Jazz-zongora órák
17.00: Kertbarát Kör
- Kedd:** 15.00: Szöveg
17.00: Nőklub
- Szerda:** 9.00: ringató
10.30: Karbantartó női torna
13.30: Jazz-zongora órák
16.00: Szalmafonás, csuhézás
19.30: Néptánc
- Csütörtök:** 10.00: Szenior Örömtánc
17.30: Jóga Indrával
- Péntek:** 14.00: „Paletta” Képzőművészeti Kör
18.00: méhészek (november 17.)
- Szombat:** 10.00: mosható pelenka klub (nov. 11.)
13.00: Vasútmodellező klub
(havonta egyszer) Róluk:
www.facebook.com/EsztergomiVMK

November 3-án, pénteken 17 órai kezdettel **Kreivich Gyula festőművész kiállításának megnyitója.** A kiállítást P. Tóth-Major Krisztina művészstanár nyitja meg. Zenei közreműködő: Vonka Viktor. A kiállítás – a terem vegyes használata miatt – előzetes egyeztetéssel, vagy szombaton 10-18 óra között 2023. december 16-ig lát-ható az Olvasókörben. A részvétel ingyenes!

November 4-én, szombaton 10 órakor **őszi termésekből** készíthetnek gyerekekkel (kb. 6-10-12 éves korig) **állatfigurákat** Trexler Kinga virágkötővel. A részvételi díj 3.000,- Ft. Jelentkezés szükséges a 06(70)430-6673-as telefonszámon.

November 10-én, pénteken 18 órakor **Nádasdy Ádám: Hordtam az irhámát** – Könyvbemutató az Irodalmi Kávézóban. Vendég: Nádasdy Ádám, nyelvész, költő, műfordító, esszéista. Az est házigazdája: Reichert Gábor irodalomtörténész, az ELTE BTK oktatója. A részvétel ingyenes! „Nádasdy Ádám legújabb könyvében a határok, országok, kultúrák közötti életről mesél. Visszaemlékezéseiben feltárul egy határokon átívelő, szerteágazó családtörténet, és az, hogy milyen volt felnőni egy soknyelvű, több-kultúrájú családban a sűrke ötvenes években. Hogyan lehetett utazni a Kádár-kor konszolidációjára előtt és után, miként nyílt ki a világ a rendszerváltással. Nádasdy Ádám a tőle megszokott élvezetes stílusban mindig egy-egy személyes történetről jut el a közös élmények megértéséig.”

November 11-én, 17 órakor találkozunk az Olvasókörben Lieber Tamás: **Tadzsikisztán, a Pamír országa** című, vetített képes előadásán. „2023 nyarán egy 9 fős csapat tagjaként közel három hetet töltöttem Belső-Ázsiában, keresztül-kasul beutazva Tadzsikisztánt. Túráltunk a Fann-hegységben

és a Pamírban, de végigautóztunk a híres Pamír Highway-en is egészen a kínai határig. Bepillantottunk a tadzsikok és a kirgiz nomádok hétköznapijaiba is, ellátogattunk a különös Bartang-völgy egyik hegyi falujába és átpillantottunk a szomszédos Afganisztánba Élményeim - ahogy azt megtettem már az út során közösségi oldalamon - személyesen is szívesen megosztom az érdeklődőkkel.” A részvétel ingyenes!

Egy napos **kosárfonó workshop kezdőknek** november 19-én, vasárnap 11-17 óra között. „A workshop során egy közepes méretű, kerek tároló kosarat fonunk. A kosarat zöltségek, gyümölcsök, vagy akár virágok esztétikus tárolására használhatod. Ez a tematika kiváló alkalom arra, hogy megtanuld a kerek kosárfonás készítését! Oktató: Zsoldos Krisztina. A részvételhez semmiféle előképzettség nem szükséges, a 6 óra alatt minden lépésen végigvezetlek majd a kosár elkezdésétől a befejezésig. A kosárhoz természetesen, főzött amerikai fűzfavesszőket fogunk használni, a munkához valamennyi szükséges alapanyagot biztosítok számodra. Ha van lehetőség, hozz magaddal szerszámokat: metszőollót, kisebb (zöldségpucoló) kést, szűrőárat! A workshop során tippeket kaphatsz majd a saját anyaggyűjtéshez is.” A workshop díja 9.000,- Ft. Jelentkezési és fizetési határidő nov. 6. E-mail: krzsoldos@gmail.com

„A stressz életerővé alakítása népek dalain keresztül.” November 26-án, vasárnap 16 órakor **szakrális körtánc** Kovács Anikó mozgás- és irodalomterapeuta vezetésével. Nőknek és férfiaknak, 18-99 éves korig egyaránt. Előzetes bejelentkezés szükséges! Tel:06(30)962-4922

Rövid páncéltökés bécsi zongorát adományoznánk. Csak a szállítási díj terheli az adományt szívesen fogadót.