

15. MÉZ-NAP „In memoriam Mudrák Béla”
Szeptember 14-én, szombaton az Olvasókörben.

„Ha a méhek kipusztulnak, 4 évre rá az emberek is követik őket.” (Albert Einstein)

AVAGY HOL TARTUNK MOST?

15 óra: **HEGYIZENE** - Szendőfi Balázs természet-filmjének bemutatása a Válaszúton Hagyomány-őrző és Környezetvédő Alapítvány szervezésében

A filmvetítés után **Szendőfi Balázssal** Szuroviák Szilvia, az alapítvány tagja beszélget.

17.30: **„Minden fontosabb annál, ami mindennél fontosabb”** Stumpf–Biró Balázs, összeomlás-kutató (Cassandra Program / Pannon Egyetem)

19 óra: **Digirama élményvetítés** "Csodálatos világunk" címmel Horváth András, Székely Magdolna és Szirányi István természetfotóiból.

15-19 óra között: Méhészeti eszközbemutató, mézkóstolás, valamint termelői **mézek** és Szentendrei **szappanok**, fürdőszerek, kenceficék **árúsítása**: „közelebb a természeteshez”.

Méz-Nap „okán” e szeptemberi hétvégén: mézes ételek esztergomi étlapokon. Helyszínek: Csülök Csárda, Mediterraneo Étterem.

A programokon való részvétel ingyenes!

Köszönet támogatóinknak: Mudrák Család, Petróczy István szentgyörgyemezői méhészt és családját, Erős Gábor országgyűlési képviselőt, Csülök Csárdát, Mediterraneo Étterem

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

Szeptember 26-án, csütörtökön 16 órakor **„Örömtánc bemutató”** Esztergomban a Széchenyi téren. „A szenior örömtánc olyan közösségi tánc, amelyet úgy terveztek meg, hogy alkalmazkodjon az idős szervezethez. A tánc teljességében csak kíméletes mozgáselemeket tartalmaz, alapvetően 50 év felettieknek fejlesztették ki. A foglalkozásokon vidám zenére, gyakran régi slágerekre táncolják el ezeket az egyszerűsített koreográfiákat. Van, hogy páros táncot tanulnak, máskor sortáncot vagy körtáncot. Az irány- és a partnerváltások miatt végig szükség van a koncentrációra, amely jótékony hatással van az agyműködésre. Növeli az állóképességet, javítja az egyensúlyérzékét, fejleszti a mozgáskoordinációt. Kutatások kimutatták, hogy segít a demencia és az Alzheimer-kór megelőzésében. Mivel nincs szükség előzetes tánc tudásra, sem partnerre, így mindenki számára nyitott a lehetőség, hogy csatlakozzon a táncsoporthoz. Segíthet azoknak az idős embereknek, akik magányosnak érzik magukat.”

Varga Krisztián, Szentgyörgyemező városrész önkormányzati képviselője minden hónap első szerdáján 17 órától 18 óráig **fogadóórát** tart az Olvasókörben. Előzetes regisztráció lehetséges telefonon a 06(20)324-5133, vagy e-mail-ben: varga.krisztian.kepviselo@gmail.com

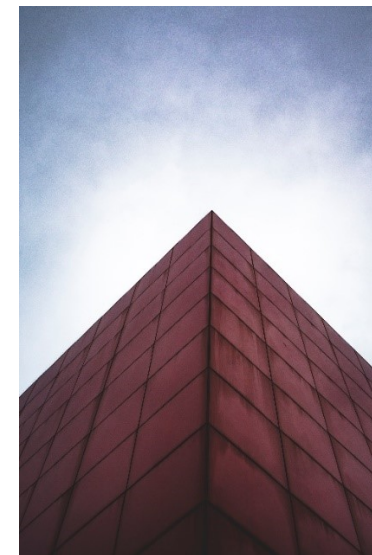
NYITVATARTÁSI REND:

| | | |
|-----------|---------|------------|
| Hétfő | 9 – 12, | 13 – 19 |
| Kedd | ---- | 13 – 18 |
| Szerda | 9 – 12, | 13 – 21.30 |
| Csütörtök | 9 – 12, | 13 – 20 |
| Péntek | 9 – 12 | |
| Szombat | 9 – 17 | |

Nyitvatartásunk változhat, igazodik a rendezvényeinkhez!

Szentgyörgyemezői Olvasókör

2024. szeptemberi műsorfüzet



Edelmayer Zsolt fotókiállításából

2500 Esztergom, Andrásy u. 23.
telefon: 33/413-464

mobil: 30/355-4243, 30/732-3203, 30/355-3150,

e-mail: sz.olasokor@gmail.com

honlap: www.olasokor.uw.hu

2024. SZEPTEMBERI PROGRAMOK

2. hétfő 18 óra: előadás a Kertbarátkör szervezésében
3. kedd 18 óra: kiállítás megnyitó
- 7-8. hétvége: intimtorna tanfolyam
(A tanfolyamhoz bejelentkezés szükséges!)
14. szombat 15 óra: 15. Méz-Nap
15. vasárnap: Természetjárás
21. szombat 17 óra: „Imádságos vívódások” zenés előadást
27. péntek 18 óra: Irodalmi kávézó

ÁLLANDÓ KLUBOK, SZAKKÖRÖK

Hétfő

- 10.00: Meridiántorna
14.30: Jazz-zongora órák
18.00: Kertbarát Kör

Kedd

- 15.00: Szöveg
17.00: Nőklub

Szerda

- 10.00: Karbantartó női torna
13.30: Jazz-zongora órák
16.00: Szalmafonás, csuhézás (októbertől)
19.30: Néptánc

Csütörtök

- 10.00: Szenior Örömtánc
17.30: Jóga Indrával

Szombat

- 13.00: Vasútmodellező klub (havonta egyszer)
Róluk: www.facebook.com/EsztergomiVMK

Szeptember 2-án, hétfőn 18 órakor az Esztergom Szentgyörgymező Kertbarátkör szervezésében Mihályi László a Pálinka Nemzeti Tanács Elnöke előadást tart „**Cefrekészítéstől a pálinkáig**” témában, melyre a Kertbarátkör tagságán kívül minden érdeklődőt szetettel hívnak és várnak.

Szeptember 3. kedd 18 óra: Edelmayer Zsolt (fényképész, kulturális antropológus) „**Turista triptichon**” című fotókiállításának megnyitója. Közreműködők: Csikós Gábor - muzeológus, fényképész, és Kovács András – színművész. A kiállítás – a terem vegyes használata miatt – előzetes egyeztetéssel, vagy szombaton 9-17 óra között (kivéve 7-én és 14-én) szeptember 28-ig látható az Olvasókörben. A részvétel ingyenes!

Szeptember 7-8. hétvégén 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.” Jelentkezés az oktatónál. Dr. Skultéti Judit: 06(30)297-1650, www.intimorvos.hu, www.intimtorna.hu, gatizomtorna@gmail.com

Természetjárás: szeptember 15-én, vasárnap 7.30-kor induló busszal megyünk Csobánka, Szentkút – Pilisszentkereszt, Dera-szurdok – Dobogókő. Táv kb: 15 km. Szint: 400 m. Információk a 06(30)432-5104 telefonon, vagy e-mail-en: polcsi@freemail.hu

Imádságos vívódások. Rózsár Brigitta és Arcson Rafael zenés előadóestje. „Az előadóest útmutató kíván lenni az élet küzdelmeinek, vívódásainak sűrűjében. Szeretnénk megvilágítani, hogy miképp lehet egy tragikus esemény miatt bekövetkezett testi-lelki mélyrepülésből ismét talpra állni az akarat, szeretet, bizalom és feltétlen hit által. Biztatás ez mindenkinek: a bizalom és a hit felemel. Ösbemutató: szeptember 21. szombat 17 órakor.

2024. szeptember 23 – 29. között **Kultúrházak éjjel-nappal rendezvénysorozat**, melyet a Magyar Népművelők Egyesülete tizenhét évvel ezelőtt indított útjára azzal a céllal, hogy minél többen legyenek részesei a közművelődési intézmények által nyújtott kulturális sokszínűségnek. Az idei jelmondatuk: „MINDENNAP ÉRTÉKET ADUNK”. Ezzel kívánják jelezni, hogy a közművelődés a hétköznapiakban is értékes kultúrát közvetít és teremt. Ennek keretében: Irodalmi kávézónk vendége szeptember 27-én, pénteken 18 órakor **Nyerges Gábor Ádám** író, költő, akinek nemrég megjelent, **„Vasgyűrűk”** című **novelláskötetét mutatjuk be.** Házigazda: Reichert Gábor irodalomtörténész, az ELTE BTK oktatója. A könyv a helyszínen megvásárolható! A részvétel ingyenes. „...Nyerges Gábor Ádám novelláinak ismerős környezetében köznapi emberek abszurd helyzetek részesei lesznek. Miközben szorongásukat a groteszk félelmetessége is fokozza, történeteik mögött egymással való küzdelmeik sorstragédiája áll. ... Ezek az elbeszélések a satirikus próza hazai alkotóival és tárcaíróival vállalják a rokonságot. A szerző sokoldalúan tárja föl napjaink morális és egzisztenciális csapdhelyzeteit, mégsem ítélezően ábrázolja figurái determinált észjárását, kiszolgáltatottságba ágyazott élethazugságát.” Závada Pál