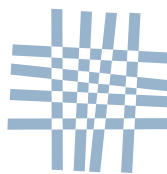




PERBÁLI



PE-PITA
PERBÁLI-PIAC
TALÁLKOZÓHELY

Hírmondó

2021. OKTÓBER

PERBÁL KÖZSÉG HAVONTA MEGJELENŐ INGYENES LAPJA

Ünnepélyesen is átadásra került
a Perbáli Piac és Találkozóhely



POLGÁRMESTERI TÁJÉKOZTATÓ



Szeptember 27-én, az augusztusi szünet után, újra ülésezett képviselő-testületünk. Az ülésen – mint mindig – ismertetésre kerültek az elmúlt időszak fontosabb fejleményei, eseményei. Többek közt az, hogy a településünk közlekedését is érintő **M100 út** építésére vonatkozó közbeszerzést kiírták; a *Nemzeti Infrastruktúra Fejlesztő Zrt. (NIF)* várhatóan még ebben a kormányzati ciklusban szerződni fog a kivitelezővel. A kiviteli tervek tartalmaznak perbáli csomóponti előkészítést és Tök-Perbál bekötőutat, de ez utóbbi csak egy második ütemben készül el.

A **Piac és Közösségi tér** kivitelező által vállalt munkálatai már júniusban elkészültek, de a környezetredezési, kertészeti munkák szeptemberben zárultak, így szeptember 25-én délelőtt megtörtént a *Perbáli Piac és Találkozóhely (PePi-Ta)* ünnepélyes átadója. Az esemény sikeres volt; nagy érdeklődés fogadta mind a hivatalos átadót, mind a gyermekprogramot, mind pedig a meghívott árusok portékáit.

Az immár hagyományos, a *Patakok Életmód Egyesület* által szervezett *Sütemény és Pálinka mustra* ennek a napnak a délutánján, szintén ezen a helyszínen zajlott. Ez az esemény is nagyon sikeres volt, rengeteg érdeklődőt vonzott. Elmondhatjuk, hogy a fejlesztés, mint közösségi tér remekül vizsgázott, a kis „bemutató piac” szintén! Minden papírmunka rendezése után immár csak rajtunk perbáliakon, a vásárlókon múlik, hogy az „üzemszerű” működés is sikeres legyen!

A piac projekt az elmúlt hetekben pénzügyi szempontból is lezárult. A mintegy 186 millió Forintos beruházás 141 millió Ft kormányzati támogatásból és jelentős önerő bevonásával valósult meg.

A testületi ülésen hozott döntések, felsorolásszerűen:

- A 2021. évi költségvetés módosításáról.
- Óvodánk Szervezeti és Működési Szabályzatának, pedagógiai programjának, 2021/2022. nevelési évre vonatkozó munkatervének, valamint házirendjének jóváhagyásáról.
- Az egészségügyi alapellátásról és közzeteinek kialakításáról szóló 24/2016. (XII.13.) rendelet módosításáról.
- A Piac téren található üzlet- és raktárhelyiség pályázatának kiírásáról.
- A Fő u. 24. alatti étterem és kerthelyiség (volt Walter) pályázatának kiírásáról.
- Az ALPHA-VET Kft. gyepmesteri szerződésének módosításának jóváhagyásáról.
- A Bursa Hungarica ösztöndíjrendszerhez való csatlakozásról.
- A helyi közösségek támogatására kiírt pályázat elbírálásáról.
- Az önkormányzat vízi közműrendszerére 2022-2036. időszakra vonatkozó gördülő fejlesztési terv jóváhagyásáról.
- Az általános iskolai felvételi körzethatárok véleményezéséről.

KIADJA
Perbál Község Önkormányzata
Perbál Fő u. 6.
Telefon: 26 370 350

FELELŐS KIADÓ
Varga László
Perbál Község Polgármestere

FELELŐS SZERKESZTŐ
Kúti Anna

TÖRDELÉS, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS
Végh Anna

NYOMDA
Korrekt Nyomda

HÍRDETÉS FELVÉTEL
szerkesztoseg@perbal.hu
Telefon: 30 320 6949

A PERBÁLI HÍRMONDÓ
MEGJELENIK HAVONTA
750 PÉLDÁNYBAN,
INGYENESEN.



TÓTH BÉLA
Körzeti megbízott
TELEFON: 70 492 0734

Majd Ünnepi megemlékezés a Közösségi Házban a Kis-forrás Német Nemzetiségi Általános Iskola 7. osztályos tanulójának műsorával.

SZERETETTEL
VÁRUNK MINDENKIT!

Futó pályázatok, projektek



Már a második szintet falazzák



A játszótér új kerítése



Az erősen leromlott állapotú Zrínyi utca

Zajlik az iskolabővítés; az alsó udvaron található kétszintes épület első szintje elkészült már a födémmel együtt. A régi épületet hamarosan a lábazatig visszabontják, ehhez még az illetékes Minisztérium jóváhagyására és finanszírozására várnak.

A teljes beruházás a tervek szerint a következő tanévre készül el.

Településünk a Magyar Falu Program keretében nyert közösségi rendezvények támogatásához 1millió Forintot.

Az idei év áprilisában elkészült a Kisperbálon található játszótér felújítása, az elmúlt hetekben pedig az azt körülvevő kerítés is. Az ehhez szükséges faanyagot a PERBÁLABLAK ajánlotta fel, amelyet ezúton is köszönünk! A faanyag megmunkálását, festését és beállítását a község közterületfenntartó csapata végezte – amit szintén köszönünk!

A Zrínyi utca felújítása hamarosan elkezdődik, és a tervek szerint még az idei évben megvalósul. A munkálatoakat 65% hazai – belügyminisztériumi – támogatással, valamint önerő biztosításával tudjuk megvalósítani.

FELHÍVÁS

Perbál Község Önkormányzata bérbe adja a tulajdonában lévő, Perbál, Fő u. 26. alatti üzlethelyiséget. (Walter vendéglő)

A bérbeadás elsődleges célja:

színvonalas vendéglátóipari egység működtetése.

A helyiségek bérlésén túl, lehetőség van az ingatlan egyéb részeinek (kert, pince, tetőtér) hasznosítására is.

Érdeklődni: 30/ 205-6799



Perbál Község Önkormányzata bérbe adja a tulajdonában lévő, piac téri, új kiszolgálóépület bal oldali szárnyát. A bérbeadás elsődleges célja az új létesítményhez igazodó, színvonalas vendéglátó és/vagy élelmiszer üzlet működtetése. Érdeklődni a 30/ 205-6799 számon lehet.



Október 23.
NEMZETI ÜNNEPÜNK!
Iskolai és községi megemlékezés:
október 22-én, pénteken
16.00 órakor
Koszorúzás a Hősök terén

Ünnepélyesen átadták a Perbáli Piac és Találkozóhelyet

Szeptember 25-én délelőtt ünnepélyes keretek között átadták a Perbáli Piac és Találkozóhelyet (PePiTa). Mint ahogyan az elnevezés is jelzi: az önkormányzat ezzel a beruházásával egyszerre hívott életre egy piacot és egy közösségi teret.

Az átadón Varga László polgármester után

beszédet mondott Menczer Tamás, a Külgazdasági és Külügyminisztérium államtitkára, Szabó István, a Pest megyei Közgyűlés elnöke és Csenger-Zalán Zsolt, a térség országgyűlési képviselője. Mindnyájan kiemelték, hogy a fejlesztés Magyarország Kormánya és az ún. Pest megyei kompenzációs keret támogatásával jött

létre, valamint hangsúlyozták és üdvözölték a helyszín közösségi funkcióját.

A beszédek és a szalag ünnepélyes átvágása után lehetőség nyílt megtekinteni a téren felépített kiszolgáló helyiségeket. Mindeközben a téren a „Netz produkció” gyerekprogramja zajlott – a gyermekek nagy örömeire.



Pálinka és Sütemény Mustra

SZEPTEMBER 25. SZOMBAT. MINTHA A NYÁR IS ERRE A NAPRA TARTOGATTA VOLNA AZ UTOLSÓ SUGARAIT. VAKÍTÓ NAPSÜTÉS, LÁGY SZELLŐ KÍSÉRETÉBEN GYÜLEKEZETT A FALU APRAJA ÉS NAGYJA A PEPITA (PERBÁL PIAC TALÁLKOZÓHELY) NÉVRE KERESZTELTE, FRISSEN ÁTADOTT PIACÉRRE. AZ EGYESÜLETÜNK ÁLTAL HAGYOMÁNYOSAN MEGRENDEZÉSRE KERÜLŐ PÁLINKA ÉS SÜTEMÉNY MUSTRÁNAK AZ IDÉN EZ A TÉR ADOTT HELYET.



Délután 16 órától vártuk a zsűrizésre érkező sós és édes süteményeket, a saját készítésű pálinkákat. A zsűrit idén sem „kímélték” a falubeliek. Bőven akadt munkájuk, hisz folyamatosan érkeztek a tálcaikkal teli ín-



csiklandó finomságok, és a finom nedűvel megtöltött üvegek. A rövid megnyitó beszédet követően a teret a muzsika hangja töltötte be. A Die Adlersteiner zenekar változatos talpalávalóval hívta táncba a megjelenteket.

A felállított sátrak alatti asztalokon friss, illatos pogácsák várták a vendégeket. Jól esett egy-egy falat a pálinkák kóstolása mellé. Az emberek jókedvűen beszélgettek egymással, egy-egy pár a táncteret is próbálgatta. A gyerekek birtokba vették a tér közepén kialakított homokozót, így szüleiknek is volt idejük a kóstolásra. Idővel a sütemények is az asztalra kerültek, kezdődhetett a vendégek munkája: ki kellett választani a közönségdíjasokat. Mindenki megkóstolhatta a finomabbnál finomabb sütitket és pálinkákat. A hangulat

a kiváló zenészeknek és talán az elfogyasztott pálinkáknak, boroknak köszönhetően egyre fokozódott.

Mind többen pattantak fel táncolni, s együtt énekelni a kiváló retró és újabb szerzeményeket. Jó volt látni ezt a felszabadultságot! Nem tudni, hogy a versenyzők vagy a szavazók várták igaztobbabban az eredményhirdetést. Az asztalokról minden elfogyott, ezzel a közönség már döntött: minden versenyző díjat érdemel.

A zsűri az első helyezést a francia mákos süteménynek, a részeges pogácsának, és a sárgabarack pálinkának adta. Közönségdíjat kapott a csokis pöfeteg, a káposztás kifli és az erdélyi szilvapálinka. Az elismerés Borók Agnest, Kun Lászlóné Katit, Molnárné Szántó Andrád, Dietrich Magdát, Erdős Herminát és Vánadi Bálintot illeti. Köszönet a zsűri tagjainak (Bárány Móni, Bajtek Kati, Pál Mari, Bajkó Ági, Dr. Krizsai János, Varga Bendegúz), hogy az önfeladott szórakozás helyett a munkát választották. A zene és tánc este fél 9-ig folytatódott. Ekkor a zenekar indulót fúj, a tömeg átsétált a Búcsú téren lévő máglya köré. A felcsapó lángok fényében

és Pálinka Sütemény Mustra



gyönyörködve ért véget a rendezvény. Zárszóként egyesületi tagunk Pál Istvánné Mari szavait idézném, melyet a Facebook oldalon posztolt, reagálva a mustrán résztvevők kommentjeire:

Köszönjük mindenkinek a szép, elismerő szavakat, amelyeket a tegnapi Patakok Egyesületi rendezvényünkkel kapcsolatban írtatok.

Köszönjük a részvételt, a sok finom süteményt, a pálinkát, a jó zenét, a mosolyt, a gyerekek vidámságát, a partnerséget, mert ez ad nekünk bátorítást, erőt, értelmet és kölcsönösen örömet a rendezvényeink szervezéséhez és lebonyolításához!

A Patakok Életmód Egyesület nevében Molnár Marianna

ÓVODAI HÍREK


ÉRIK A SZŐLŐ

Megérkezett az egyik legszebb évszakunk: az ős. Az ovisokkal felfedezzük a természetet, gyűjtögetünk, természetsarkot rendezünk be. És szüretelünk, ami hagyományörző programjaink közé tartozik. Ezúton is köszönjük a szülőknek, hogy ilyen sok szőlőt hoztak! Egész héten csemegézhetek belőle a gyerekek, a maradékot pedig felhasználtuk a must elkészítéséhez. Ovisaink minden évben nagyon várják, hogy ők maguk szüretelhessék le az óvoda szőlőtökéiről az édes szőlőt.

A szüret hetében a szőlő volt a „főszerep”: a verseket, alkotásokat, a díszítést, a meséket, énekeket, és még a mozgásos tevékenységeket is a téma köré szervezzük.

A Mi Mozink keretein belül megnéztük videón: régen hogyan szüreteltek puttonyokba, taposták mezítláb a szőlőt, amit nagyon viccesnek találtak a gyerekek.

A szüret napján közösen daráltunk, préseltünk és dolgoztunk, hogy elkészüljön a finom must. Saját poharaikban meg is kóstolhatták a gyerekek, közben pedig vidáman énekeltek az „Érik a szőlő...” kezdetű dalt. A szüret hete a nagycsoportosok műsorával és egy táncos, éneklős közös mulatsággal zárult.

Rutkai Aliz óvodapedagógus


„Ziki-zaki zakatol, megy a vonat valahol...”
A Mézeskalács óvodások őszi kirándulása

Szeptember utolsó hetében nagy volt az izgalom, tervezés és a készülődés az óvodánkban. A Katica nagycsoportosokkal kirándulni indultunk Budapestre a Csibibuszal. Az úticél a Gyermekvasút volt. Az időjárás miatt a programunk majdnem meghiúsult, de bíztunk a kirándulás sikerességében. Indulás előtt tájékoztattuk a gyerekeket arról, mit fogunk csinálni, mit látunk és mire kell vigyáznunk az úton. Amikor megérkeztünk, először a Szép Juhászné állomáson vártuk a kisvonatot, ami felvitt minket a Széchenyi hegyre. A gyerekek mindent megfigyeltek: az őszi természetet, a közlekedési eszközöket; mindenkinek nagyon tetszett és új volt, hogy az állomásokon és a vonaton szolgálatot teljesítők egyenruhás iskolások voltak. Ezek a 10-14 éves gyerekek a felnőttek felügyelete mellett irányítják a forgalmat. A jó tanuló diákoknak lehetőségük van 10 éves kortól folyamatosan megtanulni és szerepet vállalni a Gyermekvasútnál.

A végállomáson rövid játszótéri időtöltés után még a Fogaskerekű vasúton is lehetőségünk volt utazni a Városmajor végállomásig és vissza. A gyerekek nagyon élvezték az utazást, végig énekeltek és nagyon szépen viselkedtek. Kék buszokat, villamosokat, mint a városi közlekedés eszközeit



is megismerhették és megfigyelhették. A kis hátizsákokból elfogyasztotta mindenki az elemózsiát, majd visszavonatoztunk a buszhoz. Tartalmas, szép kirándulásunk volt, ami a gyerekek arcán, mosolyán, hangulatán tükröződött.

Köszönjük Csibi Lászlónak, hogy kedvezményesen biztosította csoportunknak a busz használatát. Köszönet Földi Marika nyugdíjas óvó néninek is, aki a gyermekek felügyeletében, kíséretében segítségünkre volt.

A gyermekek sok szép élménnyel gazdagodtak.

Molnár-Kiss Aranka óvodapedagógus

Akvárium az óvodában

Nevelőtestületünk elkötelezetten képviseli a környezettudatos szemléletet, és hitelesen közvetíti a gyerekek számára is. Régi álmunk volt egy akvárium, ezért nagyon örültünk, mikor a Kerék család felajánlásaként kaptunk egyet az óvodának. Az akvárium elhelyezéséhez a szülői közösség támogatásából vásároltunk egy speciális szekrényt, mely biztonságosan elbíri a terhelést. A halak telepítéséhez szükséges eszközök beszerzéséhez a Német Nemzeti Önkormányzat nyújtott segítséget, akik évek óta támogatják óvodánkat. Az akvárium tetejének elkészítését és a növényeket a Simon családnak köszönhetjük. Az előkészített akvárium készen állt a lakók fogadására, a halak szintén szülői, baráti adományként érkeztek hozzánk. A gyerekek napról napra követték, hogyan telik meg élettel az akvárium. Bogi és Enikő óvó nénik vállalták: folyamatosan foglalkoznak vele, hogy sokáig díszé lehessen óvodánknak. Mindenkinek szeretnénk köszönetet mondani, akik hozzájárultak, hogy óvodánk gazdagodhatott egy akváriummal, mely nem csak szép, de hasznos szemléltetőeszköz is egyben a gyerekek számára, így gyakorlatban is eredményesebben



tudjuk megvalósítani a környezeti nevelést. A gyerekek pedig örömmel nézegethetik az óvoda új lakóit. Zöld óvodaként külön örülünk, hogy kezdeményezésünk ennyi támogatóra talált, és hálásak vagyunk nekik, amiért segítettek valóra váltani elképzelésünket. Köszönet érte!

Homonnai Ildikó óvodavezető

Közös programok, közös élmények – együttműködés az iskolával

Az óvoda-iskola együttműködését erősítve, több közös programot is szerveztünk, majd valósítottunk meg szeptember utolsó hetében a perbáli iskolával.

Az *Iskolába Hívogató programok* keretében meghívást kaptak a *Katica nagycsoportosok*, hogy részt vegyenek egy iskolai tornaórán. A gyerekek lelkesen vették birtokba a nagy tornatermet, nagyon élvezték a testnevelés órát a 2. osztályosokkal. Köszönjük *Payer Ferencné, Eta néni*nek az izgalmas feladatokat és a játékokat!

Hagyományosan a *Népmese napján* meghívtuk a 4. osztályosokat, hogy meséljenek az óvodás gyerekeknek népmeséket altatásnál. Az óvodások izgatottan várták a gyerekeket, szívesen hallgatták a kis mesemondókat. Köszönjük *Czakó Péternek* és az iskolás gyerekeknek ezt a különleges élményt!



Zöld óvodaként szerettünk volna idén bekapcsolódni az iskola papírgyűjtési projektjébe is, így a gyerekekkel össze-szedtük az összegyűjtött papírhulladékokat és átvittük az iskolaudvaron elhelyezett konténerbe.

A *Zene Világnapján*, október 1-jén mini koncertet adtak nekünk az iskolás gyerekek *Czakó Péter és Földi Marika* vezetésével. Reméljük, még több ilyen programban tudunk a továbbiakban is részt venni, mert úgy gondolom, mindannyiunknak örömet okoz a közös élmény!

Máthé Enikő óvodapedagógus



ISKOLAI HÍREK

Kis-forrás Iskolanapok

Iskolánk 2008 októberében vette fel a Kis-forrás Német Nemzetiségi Általános Iskola nevet. A Kis-forrás Iskolanapokat idén szeptember közepén tartottuk. Az elsősök az udvaron kis műsorral nyitották meg az ünnepi hetet, majd a tanévnyitón kapott iskolai egyenpólóban elültették a facsemetét, amit nyolc éven át fognak gondozni. Ez a kis fa szimbolizálja a gyerekek és tudásuk növekedését, az iskolai egyenpóló pedig az összetartozást.



Szeptember 24-én csatlakoztunk a Magyar Diáksport Napjához, testnevelés órák keretében különböző sportágakkal ismerkedtek a gyerekek. A szerdai iskolakirándulást és a csütörtöki sportdelutánt az esős időjárás miatt későbbi időpontra halasztottuk. Pénteken a kulturális délután keretében Interaktív mese és táncóra várta az iskola minden tanulóját a Kodoba Béla Zeneiskola, tankör előadásában, amit a Szülői Szervezet finanszírozott.

Ezt ezúton is köszönjük!

Októberben is sok érdekes program vár a gyerekekre. Részt veszünk a Világ Legnagyobb Tanórója projekthéten, bekapcsolódunk az Országos Könyvtári Napok programjaiba, az Állatok Világnapja alkalmából pedig projekthetet szervezünk.

Október 6-én pályaaorientációs napot tartunk.

A Világ Gyalogló Nap programon is részt veszünk.

Október 6-ról az iskolarádióban emlékezünk, 1956. október 23. alkalmából megemlékező műsorral készülünk.

Kincsesné Kuthy Etelka

Bemutathozik Makainé Kováts Judit

ÚJ ROVATOT INDÍTUNK, MINDEN HÓNAPBAN BEMUTATJUK ISKOLÁNK EGY-EGY PEDAGÓGUSÁT. SZOROZATUNK ELSŐ RÉSZÉKÉNT MAKAINÉ KOVÁTS JUDITVAL BESZÉLGETTÜNK.

- Mióta vagy pedagógus és mióta tanítasz Perbálon?

- 1990-ben végeztem az egyetemet Kolozsváron, egy évet Marosvásárhelyen tanítottam, majd 1991-től 1997-ig, a gyermekeim születéséig az Óbudai Árpád Gimnáziumban. Majd főállású anyaként otthon voltam a gyerekekkel, és 2012-től tanítok Perbálon.

- Milyen indíttatásból választottad a pedagógus hivatást és miért pont matematika tanár lettél?

- A matematikát szerettem meg először. Nagyon jó matematika tanárom volt középiskolában, matematika tagozaton végeztem a gimnáziumot. Nagyon sokat magyaráztam az osztálytársaimnak, ők „tették bele először a bogarat a fülembe”, hogy milyen jó matektanár lennék. A szüleim után élelmiszermérnök szerettem volna lenni, de a szülőföldemen, Erdélyben az akkori rendszerben csak románul lehetett felvételizni. A román nyelvű felvételi miatt inkább a matematikát választottam, mivel azt is nagyon szerettem, így lettem matematikus és matematika tanár. Meséltem a gyerekeknek is, hogy annyira szerettem a matematikát már az általános iskolában is, hogy saját magam szórakoztatására nyáron feladatokat oldottam meg. Volt olyan, hogy 3000 feladatot megoldottam egy nyáron.

- Mik voltak a benyomásaid és milyen most a benyomásod az iskolákról?

- Az első alkalommal, amikor beléptem az iskolába, éreztem, hogy egy családba érkeztem. Akkoriban egy másik iskolában is helyettesítettem és olyan óriási volt a különbség, annyira jobb volt itt tanítani, hogy ezt az iskolát választottam főállásomnak. Azóta is úgy érzem: hazajövök ide, nagyon jó a légkör, nagyon segítőkészek a kollégák, kedvesek a gyerekek. Kicsit szokatlan volt az elején az általános iskolai felső tagozatos korosztály és a tananyag, de továbbképzések segítségével módszertanilag gyorsan átálltam. Mindig kitárlók valamit, amivel még közelebb



tudom hozni ezt a korosztályt a matematikához. Szívesen használok az óráimon játékos feladatokat, online feladatokat is, például Kahoot, Geomatech, Geogebra. A mai gyerekeknek szükségük van arra, hogy ne csak a füzetben dolgozzunk, hanem a mai modern eszközökkel, módszerekkel is, így élvezetesebb számukra a matematikaóra. Ezek a módszerek az otthoni gyakorlást is segítik, hiszen a matematika tanulásához nagyon fontos az otthoni gyakorlás is.

- Mi az, ami az általános iskolai korosztályban megfogott téged? Mi az, amit kimondottan nagyon szeretsz ebben a korosztályban?

- Azt, hogy kimutatják a szeretetüket. Nagyon szerettem a középiskolában is tanítani, de az, hogy a gyerekek odajönnek hozzám beszélgetni, megölelnék, folyamatosan keresik a társaságot, szívesen beszélgetnek velem, a szeretetük kimutatását ilyen szinten nem éreztem a középiskolában. Nagyon kedvesek a gyerekek és szeretettel tanítom őket.

- Milyen szakmai eredményekre emlékszel vissza legszívesebben?

- Sok gyereket készíték fel matematika versenyekre. Megyei harmadik helyezést ért el egy tanítványom a Zrínyi matematika versenyen, csupán egy ponttal maradt le az országos döntőbe jutástól.

Büszke vagyok a szép felvételi ered-

ményekre és a visszajáró középiskolás gyerekek eredményeire, visszajelzéseikre, hogy milyen jó alapot adtam nekik, így nincsen problémájuk a középiskolában. Mindenki megkapja azt a jegyet középiskolában is, amit én adtam nekik. Ez a visszacsatolás siker számomra, hogy tényleg nemhiába dolgozom, mert van eredménye a munkámnak, meg tudják állni a helyüket a gyerekek a középiskolában abból, amit megtanítottam nekik.

- Mi a legszebb emléked még?

- Az előző osztályommal a Határtalanul kiránduláson Erdélyben jártunk, nagyon szép emlék. Sajnos a mostani osztályommal csak egy kiránduláson vehettem részt, amikor még nem voltam osztályfőnökük, de én terveztem azt a kirándulást is. Szeretek a

gyerekekkel kötetlenül beszélgetni egy-egy program során.

- Milyen egyéb feladatokat látsz el az iskolában?

- A felsős munkaközösség vezetője vagyok. Nagyon szeretem segíteni, összefogni a kis csapatunkat, úgy érzem, hogy egy kis család lett a felsős munkaközösség, sokat segítünk egymásnak. Az önértékelési csoportot vezetem, az 5. osztályosok tehetségmérését koordinálom, a kompetenciamérésekre készülünk, korrepetálást, matematika szakkört tartok.

Számomra az egyik legfontosabb az osztályfőnöki feladat, hogy legyen egy osztályom, akik hozzám tartoznak. Most a 8. osztály osztályfőnöke vagyok. Előttünk áll a továbbtanulás. Az iskolában ingyenes előkészítőt vehet-

nek részt, felkészítjük a gyerekeket a felvételi vizsgára. Jövőre a mostani 4. osztálynak leszek osztályfőnöke. Már ismerkedünk a gyerekekkel, voltam náluk bemutatkozni, helyettesíttem náluk matematika órát, nagyon kedvesen fogadtak.

- Meséj kérlek kicsit a családról!

- Budajenőn lakom, 2002-ben költöttünk ki Budapestről, három gyermeket nevelünk, mind a hárman egyetemisták és mindhárman a mérnöki pályát választották.

- Mit tartasz a pedagógiai munkában a legfontosabbnak?

- Azt, hogy minden diákot segíteni, fejleszteni tudjak, egy indítást adjak számukra, amit majd a középiskolában egy kolléga továbbvisz, és ezáltal meg tudják állni a helyüket az életben.

Bors Andrea

Zöldút Kerékpártúra

Szeptember 18-án a Budavidék Zöldút Szövetség ismét kerékpártúrát szervezett, amelyen községünkbeli huszonegy kerékpáros - gyerekek és felnőttek - vett részt. Idén Herceghalom volt az úticél, ahol finomságokkal és kellemes programokkal (zene, tánc, íjászat) várták a megérkező vendégeket. Nagyon jól éreztük magunkat az egésznapos biciklitúrán, melynek során 43 km-t tettünk meg. Köszönjük mindenkinek a részvételt! Reméljük a jövőben még többen tudunk majd együtt kerékpározni ezen a programon községünkbeli!

Homoki Béla


TERVEZÉS ÉS RENDSZER A MINDENNAPOKBAN

HOGYAN KÖNNYÍTHETJÜK MEG GYERMEKEINK SZÁMÁRA AZ ISKOLÁS ÉLETMÓDBA VALÓ VISSZATÉRÉST?



A tanévkezdés a legtöbb család számára sok változással jár, mivel a nyári lazább, szabadabb életmód után vissza kell térni egy kötöttebb rendszerbe. Míg az első hetek általában a visszarázódásról, az információcseréről és a szükséges eszközök beszerzéséről szólnak, a későbbiekben már körvonalazódik, hogyan is fogják gyermekeink a következő időszakot tölteni. A családnak hétköznapi működését és a harmónia fenntartását nagyban megkönnyíthetjük napi- és heti-
rendek készítésével.

A napirend a kisebb gyerekek számára óriási segítséget jelent, különösen az elsősök esetében, akiknek az óvodai élet után egy teljesen új rendszerbe kell beleszokniuk. A napirend világossá, átláthatóvá teszi az egymást követő programokat, tevékenységeket és az azokhoz kapcsolódó személyes feladatokat.

A gyerekek szívesen részt vesznek kreatív feladatokban, ezért a legjobb,

ha a napirendet együtt készítjük el, és közben megbeszéljük az egyes pontokat. Használjunk egy nagyobb papírlapot, vagy kartont, amit jól látható helyre kitűzhetünk! Az időszavakat jelölhetjük számokkal, vagy rajzolhatunk órát is. Az olvasni még nem tudó gyerekek számára a tevékenységeket képekkel jelezzük, de a nagyobb gyerekek is szeretik, ha a szöveg mellett képes illusztrációk vannak. A kicsik számára akár pontokba szedhetjük az egyes pontokhoz kapcsolódó tevékenységeket, például a reggeli készülődés lépéseit: felkelés, felöltözés, fésülködés, mosakodás, reggeli, fogmosás stb.

A napirend készítésekor fordítsunk figyelmet az étkezésekre. Gyermekeink napközben rengeteg energiát elhasználnak, ezért fontos, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű ételt, italt fogyasszanak. Érdemes egy kicsit korábban felkelni azért, hogy indulás előtt legyen idő meginni egy teát, kakaót, enni pár falatot. A gyerekek sokkal jobb hangulatban kezdik a napot az iskolában, ha nem üres a hasuk. Az uzsonnás dobozba tartalmas és egészséges ételek kerüljenek, persze belefér némi édesség is. A napirendben azt is meg kell határoznunk, mennyi időt tölthetnek gyermekeink digitális eszközök használatával (mobiltelefon, számítógép, té-

vé, stb.). Ha a nyári hónap alatt lazítottunk a szabályokon és több időt engedünk gyermekeinknek ezekre a tevékenységekre, most át kell gondolnunk, mennyi fér bele ezekből a hétköznapokba. Motiváló lehet, ha a küttyü- és a képernyő használatot a feladatok elvégzéséhez kötjük- és időben ezek után helyezzük el.

A gyerekek hetirendjét érdemes az órarendjükkel összekapcsolva elkészíteni. A hetirendben az edzések, szakkörök, egyéb délutáni, esetleg esti elfoglaltságok és a gyerekek rendszeresen végzendő otthoni feladatai is szerepelnek. A testi és a lelki egészség szempontjából fontos, hogy a gyerekek olyan hobbit találjanak maguknak, ami kikapcsolódást és sikert nyújt a számukra. A különböző szakkörök (zene, sportok, kézműveskedés, színjátszás stb.), edzések, tanfolyamok lehetőséget nyitnak arra, hogy a gyerekek jobban megismerjék a világot, saját magukat és felfedezhessék azt, hogy miben tehetségesek. Mindazonáltal tartunk mértéket a délutáni foglalkozások tervezésénél, ne terheljük túl a gyerekeket!

A KÖZÖSSÉGI HÁZ HÍREI

Szeptember 11-én a *Közösségi Ház és a Karitás Perbál Egyesület* által szervezett *Szilvaszombaton* egy lelkes kis csapat gyűlt össze a plébánia kertjében és konyhájában. Több kiló



A családi hetirend a szülők számára óriási segítséget jelent a tervezésben, hiszen áttekinthetővé teszi, ki, mikor, hol van és mit csinál. Ezen a hetirenden a szülők rendszeres elfoglaltságai is szerepelnek, edzések, tanfolyamok, képzések, stb. Ha az esti étkezéseket nem is tudjuk mindig családilag megvalósítani, a hetirendbe tervezzünk egy vagy több olyan programot, amiben lehetőség szerint az összes családtag részt vesz, még akkor is, ha erre csak rövid idő áll rendelkezésre. Ilyen lehet a társasjátékozás, vagy egy közös séta.

A napi- és hetirend a gyakorlati haszon mellett azért nagyon fontos, mert megtanítja a gyerekeknek a tervezés fontosságát. Sokkal jobban tudjuk használni a rendelkezésünkre álló időt, elvégezni a feladatainkat, több sikert érhetünk el, ha megtervezzük a napjainkat. A tervezés csökkenti a szorongást, növeli a hatékonyság érzetét és a magabiztosságot.

Wilcsek Médea iskolapszichológus

szilva feldolgozását tűztük ki célul. Üstben lekvár rottyogott kint a kertben, bent a konyhában pedig szilvas gombóc és krumplinudli készült. Mire a gombócok és a nudli elfogyott, a lekvár is elkészült és üvegekbe került. Minden segítőknek jutott egy kis kóstoló belőle. Jó lesz majd télen levenni a kamra polcáról és emlékezni erre a jó hangulatú napra!

Sebestyénné Tankovits Anita
– a program egyik szervezője



TÖKéletes ŐSZI délután Tökfaragás és asztali dísz készítés

Időpont: Október 29. 16 óra

Helyszín: Plébániakert

Vendégünk: **Hauck Ágota** a Tulipanka Virágüzletből, aki az őszi asztali díszek készítésében lesz segítségünkre.

Az esemény regisztrációhoz kötött!

Regisztrálni a kozhazperbal@gmail.com címen vagy a +36302056277 telefonszámon lehet.

A helyszínen tök és asztali dísz alapanyag vásárlásra lesz lehetőség.

További részletek hamarosan a perbal.hu és a [facebook/Perbali.Hirmondo](https://www.facebook.com/Perbali.Hirmondo) oldalakon!



A PATAKOK EGYESÜLET HÍREI

T Ü D Ő S Z Ū R É S

A *Patakok Életmód Egyesület* szeptemberben **Tüdőszűrést** szervezett Perbálra a *Polgármesteri Hivatal támogatásával* és egyetértésével. A szűrés helyszínének az új Egészségházat választottuk. Szeptember 22-23-24-én 8 órától 18 óráig lehetett a szűrésre jelentkezni. Egyesületi tagjaink vállalták az adminisztrációs munkák lebonyolítását. A felnőtt lakosság több mint 25%-a igénybe is vette a kitele-

pült szolgáltatást.

A magas részvételi arány és a visszajelzések alapján a *Tüdőgondozó Intézet* egyeztetve tervezzük, hogy minden évben megszervezésre kerül községünkben ez a vizsgálat, legközelebb 2023. májusban. *(2022. május túl közeli időpont lenne, mivel ez a vizsgálat évente egyszer esedékes, ha egyéb panasz nem merül fel.)* Köszönjük a pozitív visszajelzéseket! Megható és kedves figyelmesség



volt a *Tovább Élni Egyesület* szűrésen résztvevő lakóitól kapott rajz, amellyel köszönetet mondtak a helyben történő szűrésért.

Patakok Életmód Egyesület tagjai

A kihelyezett tüdőszűrések néhány évvel ezelőtt szűntek meg Perbálon. Ennek több oka is volt. (Annak idején újságunkban részletesen is írtunk erről).

Azóta ezen okok többsége megszűnt; az új Egészségházban már rendelkezésre áll a megfelelő infrastruktúra. A helyi lebonyolításhoz szükséges adminisztrációs segítség viszont most adódott – a Patakok Egyesület jelentkezésével. Ennek segítségével lehetett megrendezni a sikeres kihelyezett szűrést. A szolgáltatást igénybe vevő polgárok nevében ezúton is köszönetünket fejezzük ki nekik! Amennyiben ez a személyi támogatás továbbra is megmarad, úgy a jövőben is megrendezésre kerülhetnek a tüdőszűrések Perbálon.

Varga László polgármester

Kiállítás nyílt Horváth Veronika műveiből

A PATAKOK ÉLETMÓD EGYESÜLET TAGSÁGA HORVÁTH VERONIKA ÉVA KÉPEIVEL, A TÖK KÖZSÉGBEN TALÁLHATÓ PAJTA GALÉRIÁBAN, EGY KIÁLLÍTÁS KERETÉBEN ISMERKEDHETETT MEG GÉCZY OLGA FESTŐMŰVÉSNÉL. A KÖZSÉG LAKÓI PEDIG A PERBÁLI HÍRMONDÓ 2020. JÚLIUSI SZÁMÁBAN OLVASHATOK RÓLA BŐVEBBEN, HISZEN A FIATAL ALKOTÓ PERBÁLI ILLETŐSÉGŰ.

Elhatároztuk, amint lehetőség nyílik rá, megszervezzük számára a helyi kiállítást. Erre, most a járványhelyzet feloldása, valamint a *Pálinka és Sütemény Mustra* nevű rendezvényünk adta a kínálkozó lehetőséget. Veronika Perbálra járt iskolába, ahol *Lévai Ritához* és *Bencsik Évához* járt rajzszakkörre, nekik köszönhetően szerette meg a rajzolást. Ugyanakkor komolyan érdeklődött a textilek és a varrás iránt is, így a budapesti *Jelky András Iparművészeti Szakgimnáziumban* tanult tovább textilműves szakon. Ugyanitt dekorációs festő képzettséget is szerzett. 2018 óta a *Pécsi Tudományegyetemen* tanul. Szeretné elvégezni a tanári képzést, majd később tanítványokkal foglalkozni. Álmai között szerepel egy rajzi magániskola, ahol felkészítheti a diákokat az egyetemre.

Ezen kiállítás megnyitója volt a *Pálinka és Sütemény Mustra* rendezvényünk első programja. Molnár Marianna az egyesület vezetője ismertette Veronika eddigi életútját, munkásságát. Majd bátran lehetett kérdezni az alkotásokkal kapcsolatban a 23 éves „művésznőtől”, aki őszintén válaszolt a feltett kérdésekre. Örültünk, hogy szép számmal voltak kíváncsiak a művekre, amely a megnyitó után még két hétig tekinthető meg a Közösségi Házban.

Képeinek aznapi egyik őrzője: Esztergomi Istvánné egyesületi tag



A PERBÁLI SC HÍREI

Újabb kiütéses győzelem idegenben

Valkói KSK - Perbál SC 0-4, (0-1)

PERBÁL SC

Erős - Telihay - Horváth - Bayer - Czifra - Kovács (Káldi 58') - Sallay - Paluska - Kutai - Valentics (Beer 52'), Juhász (Bárdos 76')

Egyik ellenfelünkhöz sem kell olyan messzire utaznunk, mint a Gödöllői-dombság déli részén elhelyezkedő Valkóra. Sem a távolságtól, sem a rendkívül defenzív futballt bemutató valkóiaktól nem ijedtünk meg.

A hazai csapat berendezkedett a saját tizenhatosa előtt, gyakran tíz emberrel védekeztek, a taktikájuk abból állt, hogy zárt védekezésből labdát szerezve esetlegesen előrévelik a labdákat és talán majd lesz vele valami... Nem lett!

Az, hogy a hazaiak három sárga lappal lehozták a mérkőzést a csodával határos, több olyan játékosuk is volt, akinek nem szabadott volna végig a pályán maradnia.



Csapatunk erejét hűen reprezentálja, hogy a körülmények ellenére hogyan kell megnyerni egy ilyen találkozót!

Kura József



E R E D M É N Y E K

- 2021. 09. 05.
Perbál SC - Leányfalui SE 6-0, (3-0)
- 2021.09.12.
Valkói KSK - Perbál SC 0-4, (0-1)
- 2021. 09. 19.
Perbál SC - Gödi SE 8-2, (6-1)
- 2021. 09. 25.
VS Dunakeszi - Perbál SC 0-1, (0-0)

Rangadót nyertünk idegenben

VS Dunakeszi - Perbál SC 0-1, (0-0)

PERBÁL SC

Erős - Juhász - Kutai - Káldi - Valentics (Kiss-Baranyi 88') - Telihay - Gyuricza (Beer 88') - Czifra - Kovács - Horváth - Paluska (Bárdos 8g')

Több meghatározó játékosunk hiányának ellenére már az első pillanatoktól kezdve domináltuk az ellenfelet. Folyamatosan nálunk volt a labda, több helyzetet is sikerült kidolgoznunk.

Pezsgett a lelátó a perbáli szurkolóktól, akik hazai pályát varázsoltak kedvenceiknek.

Az első félidőben még nem sikerült góllra váltanunk a létszám előnyünket, de a másodikban már igen. Jó volt látni, hogy egy ekkora rangadón is folyamatosan nálunk volt a labda. A szünet után persze próbálkoztak a hazaiak, de Erős Oszkár kapusunknak ezen a mérkőzésen sem kellett bemutatnia igazi védést.

Horváth Patrik a 81. percben lendületes cselei után ereszt el egy jól helyezett lövést a hosszú sarok felé, a kapus tehetetlen, 0-1 ide!

Felrobbant a lelátó perbáli része és a játékosaink is egymás nyakába ugrottak. A végeredmény már nem változott, nyertünk és újoncként a tabella tetejére ugrottunk. Mától első a Perbál SC, második a Dunakeszi.

A mérkőzés végén szurkolóink hosszan éltették a csapatunkat! Fan-tasztikus volt!

Kura József



10 éve a térség ingatlanpiaci szereplőinek szolgálatában!

A MIOSZ tagja, az etikus ingatlanos-névjegyzékben regisztrálva.



Vécsei Melinda: 06-20/437-7028 / Huber-Szabó Lőrinc: 06-30/515-7447
huberingatlan.hu ; info@huberingatlan.hu

TELEFONON A NAP BARMELY SZAKÁBAN, HÉTVEGÉN IS ALLUNK SZÍVES RENDELKEZÉSÜNKRE!



BUDAKESZI iroda | **PÁTY iroda**
2092 Budakeszi, Fő u. 134. | 2071 Páty, Rákóczi F. út 36.

Irodáinkban előzetes időpont-egyeztetéssel várjuk kedves Ügyfeleinket.

Teljes körű ügyintézés, az értékbecsléstől az adásvételi szerződésig!

Várjuk eladó és kiadó ingatlanok tulajdonosainak ajánlatait Budakesziről és környékéről, és a főváros II. és XII. kerületéből.

JEWELLERY
Petre Lilla Rozália
06-30-2010-489
lillapetre@t-online.hu

Benzinkút!
Perbál-Petrol Kft.
Telefon: 06-26 631-229 06-30 211-1700
Kínálatunkból:
Esz 95-ös benzin, gázolaj cégeknek üzemanyag ügyfélkártya-program kenőanyagok, ízzók, gázpalack, üdítő, jégkrém, édesség
nyitva tartás:
H-P: 06:00 - 18:00
SZO: 07:00 - 16:00
KEDVEZŐ
Címünk: 2074 Perbál, Ipari Park 4. (Zimbo mellett)

Dentinel 2072 Zsámbék, Nyírfás utca 2.
Dentinel Fogászati Klinika és Egészségközpont
06/70-886-4878 info@dentinel.hu www.dentinel.hu
Az egészséges mosolyt Ön is megérdemli!
Akciónkat figyelje Facebook oldalunkon:
facebook.com/dentinelfogaszat
panoráma röntgen
fogfehérítés
esztétikus tömés
cirkon korona
fémkerámia korona
fogeltávolítás
implantátum
fogkőeltávolítás
fogszabályozás
100% minőség
Profifogászat Zsámbék szívében
Fogorvosaink célja az észrevehetetlen fogászati beavatkozás!
Nálunk garantáltan elégedett lesz mosolyával!



„Az az egy óra csak a miénk...”

Bemutatózik Hollanday Andrea PILATES OKTATÓ

Kérlek, mesélj a kezdetekről! Hogyan alakult az életed, milyen indíttatásaid voltak?

Nagyon szeretettelgyerekorom volt. Budapesten születtem és nevelkedtem, egyedüli gyerek vagyok a családban. Az édesanyám egy pedagógus mintá; bár nem pedagógusként dolgozott, velem ilyen attitűddel foglalkozott és ez hatott rám. Mindig is nagyon szerettem a zenét hallgatni és énekelni. Óvodás voltam, amikor kaptam egy lehetőséget arra, hogy a gyerekkórusba felvételizsek. A harmadik selejtezőn kiestem, mert egy fagyolt miatt rekedt voltam, nem jött ki hang a torkomon. Az általános iskolában, még alsó-ban elmentem a balett intézetbe felvételizni, de nem voltam elég magas, ezért nem vettek fel.

Nem tartom véletlennek, hogy így alakult, mert ezek az események akkor alakíthatóak volna az életem folyását, és így bennem maradtak.

A gimnázium után idegenforgalmi szakot végeztem, és utazási irodában kezdtem dolgozni. Emberekkel foglalkoztam, csoportokat vezettem, rengeteget utaztunk. A világon jártam egy pár országban, megfordultam Kelet- és Nyugat-Európában egyaránt. Nagyon jól éreztem magamat ebben a szerepben.

Aztán jött a rendszerváltás, közben éppen akkor, '90-ben férjhez mentem. Velünk is megfordult a világ, mint mindenki a rendszerváltás éveiben, még néhány évig dolgoztam az idegenforgalomban, emellett a férjemet támogattam, hogy kibontakoztassa a karrierjét. Közben rendszeresen jártam tesztelésre, és helyettesítőként tartottam is ilyen jellegű órákat. Ez is nagyon tetszett.

... Aztán születtek a gyerekek: '93-ban született a fiunk, '96-ban pedig a lányunk. Rádöbbsentem arra, hogy már nem szeretnék az idegenforgalomban dolgozni, mert ott a nyár a csúszszezón, és akkor nem látnának engem a gyerekek.

Hogyan találtál rá végül arra, amivel jelenleg is foglalkozol?

'97-ben költöztünk Budapestről Telkibe, a lányom akkor másfél, a fiam négy és fél éves volt. Teljesen megváltozott a környezetem, itt távolságok voltak, máshogy kellett szervezni az

életünket, nem voltak itt a nagyszülők, nem volt segítség.

Olyan munkát szerettem volna találni, ami mellett a gyerekeimnek ott tudok lenni, ha szükségük van rám. Úgy éreztem, hogy a mozgás az, ami érdekkel, és elkezdtem magamat képezni ilyen irányba.

Milyen képzéseket végeztél és ezek hogyan hatottak rád?

2001-ben az International Wellness Institute-ban (IWI) fitness edzői, 2002-ben szintén az IWI-ben - személyi edzői végzettséget szereztem. A Testnevelési Egyetem Továbbképző Intézetében 2003-ban aerobik oktatói, 2004-ben pilates oktatói, 2006-ban pedig ritmikus gimnasztika oktatói végzettséget szereztem. Ezek a képzések mind egymásra épültek és valamennyiben benne volt a zene és a precíz mozgás szeretete.

Ez egy kis külön sziget volt a számomra, és megtaláltam benne azt, amit kerestem gyerekként. A tanulmányaim során szemléleteket, benyomásokat kaptam, amiben el tudtam helyezni magam és fel tudtam használni, ami szerintem jó. Ez mind vitt előre és mindig adódott valami.

Mivel foglalkoztál az elmúlt években, jelenleg mivel foglalkozol, és milyen terveid vannak?

2005-től 2021-ig dolgoztam a Telki SE-nél ritmikus gimnasztika és művészi gimnasztika edzőként. Négy évet a Prohászka Ottokár Gimnáziumban Budakeszin, négy évet a Premontrei Keresztelő Szent János Iskolaközpontban Zsámbékon, és szintén négy évet a Pátyi SE-nél.

Tizennégy évig vezettem tartásjavító tornát a Budajenői Óvodában. Pilates óráimat 2005-től állandó és folyamatosan bővülő vendégkörrel tartom Telkiben, Perbálon és Budakeszin. Mivel számomra 2021 az újragondolás, a megújulás éve, ezért jelenleg Anett lányommal közösen Budakeszin és Budajenőn indítottunk csoportokat szeptembertől.

Hogyan kerültél Perbálra?

A telki csoportomba járt Kocsis Erika, ő keresett meg, hogy eljőnnék-e Perbálra is pilateset oktatni. Ő kötött össze Kúti Máriával, aki akkoriban a Községi Ház vezetője volt. 2008-ban kezdtem Perbálon pilates órákat tartani,

jelenleg péntek délelőttöként fél kilenc-től várom a tornázni vágyókat a Községi Házban, itt Perbálon!

Miért jó a pilates torna?

A pilates torna nevét a mozgásrendszer feltalálójáról, Joseph Hubert Pilatesről (1880-1967) kapta, aki jóval többet hagyott ránk, mint egy gyakorlatrendszer. Saját életével példázta filozófiáját, amit megalkotott, amiről beszélt, tetteivel is bizonyította. Megelőzte saját korát; élete az ember egészségéről szólt. Azt vallotta, hogy a teljes ember egészségének eléréséhez kilenc szempontra van szükség: test edzésre, megfelelő táplálkozásra, megfelelő higiénára (külső és belső), elégséges alváásra, sok napfényre, friss levegőre, egyensúlyra a munkában, megfelelő kapcsolódásra a szabadidőben, valamint megfelelő relaxációra.

Az én célom, hogy vendégeimnek megmutassam és átadjam ezt a tudatosságot a pilates módszer gyakorlataim, illetve az életszemléletén keresztül.

Pilates óra a perbáli Községi Házban minden pénteken 8.30-9.30 óráig
Hollanday Andrea: +36 70 318 1066

Kinek ajánlod ezt a tornát?

Mindenkinek. Mivel nők járnak többnyire, ezért azt gondolják a férfiak, hogy itt nincs helyük. Pedig igenis van, hiszen a férfiaknak is nagyon sokat kéne nyújtaniuk ahhoz, hogy a letapadt izmaikat könnyen meg tudják dolgoztatni. Jelenleg a negyven feletti korosztály érzi szükségességét ennek a tornának, hogy ne fájjon a háta, a dereka. Ezért szokták általában keresni a pilates órákat: a fájdalmak miatt. ... És akkor azért rájönnek: lehet helyben is úgy mozogni, hogy leizzad az ember.

Ennek kapcsán kiemelném: itt mindenki annyira teszi bele magát, amennyire tudja.

Mi motivál a munkád során?

Az motivál, hogy át tudjam adni azt a tudást, tudatosságot, amivel jelenleg rendelkezem, és amit képviselek. Ebből mindenki meg tudja élni azt, amit sajátjának érez. Szeretném megmutatni, hogy a pilates módszeren keresztül hogyan lehet egy életszemléletet megélni. A mozgásrendszeren keresztül önismeretre lehet szert tenni: hol vannak a határaink, mennyit bírunk fizikailag, mentálisan, ... A társaság is jó, együtt dolgozunk, és az az egy óra csak a miénk.

Hogyan kapcsolódsz ki, mi a hobbid?

Az alapító kórus tagok között vagyok a telki kórusban, tizenhetedik éve éneklünk együtt. A zene és a mozgás megélése, elsajátítása kapcsán sok hasonlóság mutatkozik, ami számomra külön érdekesség a próbák során.

Kúti Anna

A KÖNYVTÁR HÍREI

MESE A KÖNYVTÁRBAN

Az Országos Könyvtári Napok programsorozat keretében október 2-án délelőtt vendégünk volt Écsi Gyöngyi mesemondó.



ISKOLAI ÉS KÖZSÉGI KÖNYVTÁR nyitva tartás

Hétfő: 10.50-12.40
Kedd: 14.00-18.00
Szerda: 09.00-14.00
Csütörtök: 14.00-18.00
Péntek: 09.55-10.40

Havonta egy szombat délelőtt nyitva tartunk!

NÉMET NEMZETISÉGI ÖNKORMÁNYZAT

Am einsamen Grab

Wer steht an meinem Grab
wer pflanzt Blumen darauf
wer schickt Erinnerung hinab
und Gebete zum Himmel hinauf?

Der Tod umfing mich sacht
ich fühlte mich grenzenlos
er trug mich wie ein Kind
auf Gottes gültigen Schoß.

Dort bin ich nun geborgen
in alle Ewigkeit
denk an mich und denk an Dich
es kommt auch Deine Zeit!

Autor: Josef Albert Stöckl, Kirchdorf bei Haag/Oberbayern



MARTY MED

MARTY MED VET ÁLLATORVOSI RENDELŐ dr. Marty Kinga

NYITÁS: OKTÓBER 1.

Hétfő: 09.00-12.00
Szerda: 16.00-19.00
Péntek: 09.00-12.00
16.00-19.00
Szombat: 09.00-12.00

Perbál, Szabadság utca 7.
+36205182974

www.martymedvet.hu
rendelo@martymedvet.hu

2021 októberében a hirdetés felmutatóinak 10% kedvezmény!

Szabó Tamás

ASZTALOSMESTER
A PERBÁLABLAK TULAJDÓNSA



Üdvözlöm!

Engedje meg, hogy bemutassam cégemet és az ott készített termékeimet. A műhely szigorú gyártási szabályoknak megfelelően felszerelt üzem, mely lehetővé teszi olyan hőszigetelt nyílászárók gyártását, amelyek IV68 illetve IV78 mm rétegragasztott, két- vagy háromrétegű üvegszerkezettel készülhetnek. Természetesen rendelkeznek EMI minősítéssel, valamint TVB bizonyítvánnyal, ezért az itt készült ablakok és ajtók CE-jellel kerülnek forgalomba.

A mai szigorú hőszigetelési kritériumoknak megfelelő új ház építéséhez, illetve műemlék jellegű épületek felújításához ajánlom az általam készített két- és háromrétegű üvegezésű termékeimet.

Amennyiben többet szeretne tudni a termékeimről, kérem, keressen meg elérhetőségeim!

mobih: 06 20 385-3187

műhelytelefon: 06 26 370-280

e-mail: perbalablak@t-online.hu

műhelycím: 2074 PERBÁL, FŐ ÚT 70.

PERBÁLABLAK
www.perbalablak.hu



SÓTONYI
épületgépészet

Sótonyi György
telefon: 06-20-361-5146

Ingyenes helyszíni felméréssel, képzett szakemberekkel és ár-ajánlat készítéssel vállaljuk családi házak, lakások komplett épületgépészeti kivitelezését.

Igény esetén az építkezés, felújítás során szükséges megbízható és képzett szakemberek közreműködésével tudjuk a munkálatokat elvégezni.

 GÁZSZERELÉS

 VÍZSZERELÉS

 FŰTÉSSZERELÉS

 SZAKTANÁCSADÁS

 FELELŐS MŰSZAKI VEZETÉS

KONDEZÁCIÓS KAZÁN
VÍZ, SZERELÉS
GÁZ, SZERELÉS
FŰTÉS
S-GÉP
MOSDÓ
SÓTONYI
RADIÁTOR
PADLÓFŰTÉS
KAZÁNCSERE
KAZÁN
KAZÁN
PERBÁL
TERVEZTETÉS
SZÁLLVÍV
SZELLŐZÉS
FELELŐS
MŰSZAKI
VEZETÉS
FÜRDŐSZOBA
TIGÁZ
ÜGYINTÉZÉS
ŐRIGYINTÉZÉS
LAKÁS
FELÚJÍTÁS
PONTOSSÁG
ENGEDÉLYEZTETÉS
MEGBÍZHATÓSÁG

Tigáz engedélyhez kötött tevékenységek végzése • rendszerek kiépítése
gázkészülék cseréje, bekötése • tervezetés

Lakások, család házak komplett szerelése, kivitelezése • fürdőszobák felújítása, átalakítása • csőtörés feltárása, javítása • hibaelhárítás • bojler és egyéb berendezések cseréje • szennyvízvezetékek kiépítése, javítása, cseréje

vegyes, gáz, egyéb kazáncsere • fűtési rendszerek korszerűsítése • új rendszerek kiépítése • kondenzációs gázkazán telepítése

megrendelt munka esetén vállaljuk a munkálatokhoz szükséges teljes anyagbeszerzést

info@sotonyigepeszet.hu

www.sotonyigepeszet.hu